

1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

# Оила ва жамият

## 1 СЕНТЯБР — ЎЗБЕКИСТОН МУСТАҚИЛЛИГИ КУНИ

### БАЙРАМИНГИЗ МУБОРАК БЎЛСИН, АЗИЗ ЮРТДОШЛАР!

*Халқи юз йиллар мобайнида озодликни орзу қилган Ўзбекистон чинакам мустақилликни қўлга киритиб, гуллаб-яшнаши ва фаровонликка эришиши, тараққий этган демократик давлатлар қатори халқаро ҳамжамиятда муносиб ўрин эгаллаши — биз кўзлаётган олий мақсаддир.*

Ислом КАРИМОВ

## КАДР, ЭЪЗОЗ, ЭЪТИБОР РАМЗИ

Хар йили, энг улуг, энг азиз байрамимиз олдида улуғларимизни ёдга олиб хотирлашимиз, фидойи юртдошларимизни меҳнатлари учун тақдирлаш ҳам эзгу анъанага айланиб қолди.

Мамлакатимиз мустақиллигини мустаҳкамлаш, обрў-эътиборини янада юксалтириш ва халқимиз олдидаги улкан меҳнат ва истеъодлари, ислохотларни амалга оширишдаги фаол иштироки ва қахрамонона меҳнатлари учун **Тўлқин Иброҳимов** - "Ўзбекистон темир йўллари" давлат акциядорлик компаниясининг "Ўзбекистон" локомотив депоси тепловоз машинисти, **Анора Маҳмудова** - Гурлан туманидаги Ибн Сино номи 5-мактаб директори, **Абдураим Ҳамидов** - Тўрақўрғон туманидаги "Ўзбекистон" ширкат хўжалигининг пудратчиси, **Иброҳим Юсупов** - Ўзбекистон халқ шоири, Президентимизнинг Фармони билан "Ўзбекистон қахрамони" унвони ва олий нишон "Олтин юлдуз" медалига сазовор бўлдилар.

Узларининг бутун ҳаётини эл-юрт раўнақи, миллий маданиятини ривожлантиришга бахш этган ватандош-

ларимизнинг хотирасини ёд этиб ҳамда улар қолдирган бебаҳо илмий-ижодий меросни инobatга олиб, марҳум таниқли адиб ва санъаткорларимиздан **Ҳожихон Болтаев** - Ўзбекистон халқ артисти, **Муҳаммадхон Мирзаев** - Ўзбекистон халқ артисти, бастакор, **Ҳамид Олимжон** - шоир, **Наби Раҳимов** - Ўзбекистон халқ артисти, **Всеволод Романовский** - академик, **Оймихон Шомуротова** - Ўзбекистон халқ артисти, **Сора Эшонтўраева** - Ўзбекистон халқ артисти, "Буюк хизматлари учун" орден билан мукофотландилар.

Бизга узларининг бебаҳо меросларини қолдирган авлодларимиз меросини қадрлаймиз ва уларнинг хотираларини эъзозлаймиз.

Шунингдек, Президентимиз Фармони билан фан, соғлиқни сақлаш, маданият, санъат, маънавият ва маърифат, оммавий ахборот воситалари, ижтимоий соҳалар давлат хизматчилари ҳамда ишлаб чиқариш ва иқтисодий-ижтимоий соҳалар ходимларидан бир гуруҳи ҳам фахрий унвонлар, мукофотларга сазовор бўлдилар.

Юксак мукофотларга сазовор бўлган фидойи юртдошларимиз билан фахрланамиз ва уларни муобракбод этамиз.

танишим. Унга жавобим шу: "Одам таниш, олам кўришни пул топишга, кимнингдир дўконини кўриқлаб, товоқ-қошигини ювиш билан аралаштирмаган. Манзили номаълум тарафлардан пул кутиб, боламнинг дийдорини соғиниб ўтиришни ақлимга сиғдирилмайман. Ишлайман, деса ўзимизда ҳам иш тиқилиб ётибди", - дейман. Уйимизда уч сотих исиххона бор. Помидор экканмиз. Қишда икки нафар йигитни ҳосил парваришида кўмаклаштирдик. Иш тугаб, ҳисоб-китобдан кўнгли тўлган йигитлар: "Биз ҳам энди қишлоққа бориб уйда шундай исиххона қурамиз. Йигирма сотих еримиз бекор ётибди. Унда макка-ю, супурги экиб, шунча даромаддан қолаётган эканмиз", - деб кетишди. Ҳа, қаловини топса қорда ҳам қулупнай пишади. Бунга ўзбегимга ҳадеб таъкидлаш шарт эмас. Ўз фаросати, сезгиси билан илғаб олади. Она сайёраимизда Ўзбекистон отлиқ мамлакатининг ўз худуд, чек-чегараси бор экан, бойликлари-ю, сеп-бисотлари мужассам экан, демак, эртага ҳаёт бундан-да яхши бўлади. Оққан дарёлар яна ҳайқириб, ҳайқириб оқади, яратилган ишқи-ла банд одамлар эса олам аро ёшариб бораверади. Оналикнинг, она Ватан, кўркам диёр туйғуси барқарорлигининг маъносини ҳам аслида шундандир. **Ассалом, БИРИНЧИ СЕНТЯБРЬ! Ассалом, ОЗОДЛИГИМНИНГ, ЭРК ва МУСТАҚИЛЛИГИМНИНГ илк байрами!**

Умида АБДУАЗИМОВА,  
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган  
маданият ходими.



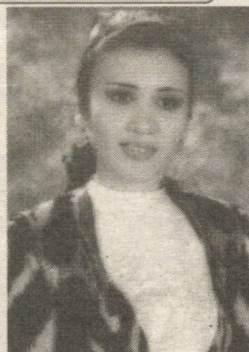
## ШОДЛИГИМНИНГ ЧЕКИ ЙЎҚ

ёзилган кўшиқларини қайта-қайта мутолаа қилдим. Мумтоз ашулалар - жону дилим. "Ёлғизим", "Доғман", "Жанон бўламан деб", "Мустаҳзод", "Айрилмасин". "Дарё тошқин" сингари мақом йўлидаги кўшиқларни қанча такрорламай, ҳар гал илк марта айтаётгандай ҳаяжонланаман. Санъатнинг бугунги юлдузлари — Марям Сатторова, Замира Суюнова, Зулайхо Бойхонова, Маҳмуд Тожибоевларнинг овозига, услубига ҳавасим келади, уларга қараб буй ростлашга ҳаракат қиламан.

Ҳавас ҳаммаша инсонга яхшилик, хуррамлик ато этаркан. Меҳнатларим беиз кетмади. 2001 йил Маъмуржон Узоқов номидаги кўриктанлови ғолиби бўлдим. 2003 йил "Шарқ тароналари" халқаро мусиқа фестивалида 1-ўринга муносиб кўрилдим. Сўнг "Ниҳол" мукофоти совриндори бўлдим.

Айни кунларда эса шодлигимнинг чеки йўқ. Ҳукуматимизнинг бизга бераётган эътиборидан бошимиз осмон қадар. Шу билан бирга эл-юрт олдида масъулиятимиз яна юз қарра ошганини ҳис қилаялман. Ниятим — ўзбек мумтоз кўшиқларининг умри узоқ бўлсин ва уни бутун дунё халқлари танисин!

Дилнура ҚОДИРЖОНОВА,  
Ўзбекистонда хизмат  
кўрсатган артист.



Менга "Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист" унвони берилганлиги ҳақидаги юртбошимиз имзо чеккан Фармонни ўқиб, кўзларимдан ёш чиқиб кетди. Бу - албатта хурсандчилик, бахтиёрлик ёшларидир. Мендайн ёш кўшиқчига кўрсатилган бу эъзоз, бу эътибор учун Президентимизга, буюк халқимизга таъзим қиламан.

Мен Андижоннинг Избосканиданман. Болалигим Чувам қишлоғида ўтган. Ўқувчилик йилларимдан оқ мусиқа мактабида гижжакчи-созандалик ҳади-сини олдим. Оилада икки ўғил, тўрт қиз эдик. Иккала опаннинг ҳам кўшиқ айтишга иштиёқи зўр бўлган. Айниқса, катта опан Гулмиранинг баланд нафасидан завқланиб, раҳматли оппоқдадам Юсуфжон Абдуллаев (гижжакчи-созанда бўлганлар): "Сени Муножот Йўлчиевага шогирдликка бераман", - дердилар. Аммо опан турмушга чиққач, уй бекаси бўлиб қолди. Мен эса йўлимдан қайтмадим: "Муножот опадек кўшиқ айтаман!" - дея қатъий аҳд қилдим.

1995 йили Фанижон Тошматов номидаги дуторчи қизлар дастасида ишлаб бошладим. Катта санъат майдонида тобландим, десам хато бўлмас. Маъмуржон Узоқов, Жўраҳон Султоновнинг магнит тасмаларига

## ҚЎЛИМИЗ ДУОДА



92 ёшдаман. Умримнинг 68 йилини меҳнат билан ўтказдим. 46 йил ҳуқуқни муҳофаза этиш идораларида ишладим. Яхши-ёмонни, оқни-қорани ана шу касб-корим туйғайли англаб етдим. Шукр, рафиқам Собираҳон билан 67 йил бирга яшаб, 14 набира ва 13 эвара кўрдик.

Рафиқам билан қўлимиз дуода - Оллоҳдан ҳар кун илму-юртимизга тинчлик, омонлик, бахту саодат сўраймиз. Илоё, мустақиллигимизга кўз тегмасин. Азиз ватандошларим, барчангизни истиқлолимизнинг 13 йиллик байрами билан муобракбод этаман.

Тошпўлат АҲМЕДОВ,  
меҳнат фахрийси,  
Шайхонтоҳур тумани,  
Қоҳ ота маҳалласи.



## ОҚҚАН ДАРЁ ОҚАВЕРАДИ...

Она-Ватаним — Ўзбекистоннинг ўз худуд, чек-чегараси борлигига шукроналар қиламан. Чет элга кетган Белла исмли ҳамкасбимнинг: "Тошкент ноини соғиндим. Мен учун ҳам Тошкент ноиндан иссиғида тўйиб-тўйиб егин", - деган кўнғирогини эслайман. - Тошкентча қилиб бу ерда ҳам нон ёпмоқчи бўлдим. Аммо сира ҳам Тошкентникига ўхшамади... "Ўхшамайди ҳам", - аста шивирлайман қулимсираб.

- Ўғлингиз форс, араб ва инглиз тиллари ихтисослиги бўйича ўқиган экан. Тайёр хазина-ку, нима қилиб олиб ўтирибсиз бу ерда уни, четга юборинг, одам кўради, олам танийди, пул топади, - дейди бир

**- 31 август мамлакатимизда қатагон қурбонларини ёд этиш куни.** Ўзбекистонимизда ҳеч бир хонадон, оила йўқки, бу кунни армон, алам, қайғу билан нишонламаса, қатагонга учраган аждодларимиз руҳи покони эсламаса... Қизил империянинг зулму истибдодини бизнинг оиламиз ҳам бошдан кечирган. Отам - Фойибназар Қодиров ҳам 1931 йил Тожикистонга қулоқ қилиб кўчириб юборилганди. Шу

ёғилди. Абдулла Қодирий, Абдурауф Фитрат, Махмудхўжа Бехбудий, Усмон Носир, Мунаввар Қори каби санъат, адабиёт намояндалари жабр-зулм кўрдилар. Ҳатто уларнинг қариндош-уруғлари, хотини, бола-чақаларини ҳам тайзиқ остига олишди. Нуротанинг Фозгон мармар қонида бир отахон қўли гул устанинг аянчли тақдирини ҳақида ҳикоя қилганди. Файзулла Хўжаевнинг онаси оламдан ўтганда ўша уста мармардан

қабр тоши ясаб берган экан. Уста атиги ана шу иши учун майдонининг ўрнини "Алвасти кўприк" дейишарди. У ерда ўтган-қайтгани тунанидиган қароқчилар бўлишган. Номозшомдан кейин бу ердан ўтишга одамларнинг юраги бетламасди. Ҳозирги "Юлдуз" фирмасининг ўрнида Тоштурма бор эди. У ерда ҳибсда сақланаётган минглаб ватандошларимизни кундузи ўша "Алвасти кўприк"ка олиб бориб ўра қовлатиб, кечаси ўн-ўн бешта қилиб келтириб, отиб ташланган. Президентимизнинг умрлари узок бўлсин. Бу табаррук жойни кўзимизга тўтиё қилиб, Хотира майдонига айлантирилди. Собиқ Иттифоқ даврида бу ер ништ заводига айлантирилган эди. Ҳар қаричидан одам суяги чиқаркан. Хотира майдони режаси илк бор тўзилганда, мен ҳам иштирок этганман. Ўшанда юртбошимиз, Юнусобод бозорининг очилишида иштирок этиб, қайтишда ўша жойда тўхтаб: "Бу ерни Хотира майдонига айлантирамиз. Авлод-аждодларимизнинг руҳи шод бўлиши керак", дегандилар. Оз муддат ичида, яъни 2002 йил 12 май куни Хотира майдони қуриб битказилди.

## ЎТГАН КУНЛАР

сабаб мен 1936 йил Душанбе шаҳрида туғилганман. Биз 1969 йилгача мусофир юрда яшадик. Отам 19 йил қолхозда раис бўлиб ишлади. Ота касб экан, мен ҳам 31 йил ишдан ажралмаган ҳолда маҳалла оқсоқоли бўлдим. Шу давр мобайнида одамлар билан муомала қилиш, уларнинг юрагига йўл топиш ҳақисини олдим. Отам: "Биргина "Қор ёғди" маҳалламиздан 17



## ЁД

Россияга сургун қилинган. Иккинчи жаҳон урушидан кейин Алишер Навоий театри қурилишига Усмон Юсупов ўша устани суриштириб қолибди. У 1938 йилдан

буён Челябинск турмасида эканлигини айтишади. Шунда шахсан Усмон Юсупов турмага бориб, устани олиб чиқибдилар. Аммо уста ўша кунни оламдан ўттибди. Майитни Ўзбекистонга олиб келиб, дафн қилишган. Ўша даврдаги қатагон халқнинг кўзини кўр, руҳиятини тўмтоқ қилишни кўзлаган. Мақсад, авом халқни қулга айлантириш бўлган. Ўша даврда уч киши гувоҳлик берса, беғунох одамлар ҳам қамалиб кетаверишган. Юртбошимиз ташаббуси билан бунёд этилган бугунги улугвор Хотира

Жафоқаш халқимизнинг бошида учинчи қатагон ҳам бор экан. "Пахта иши" деб, минг-минглаб ватандошларимиз қораланди. Қийноқларга солиниб, хўрланди. Кўп зиёлиларимизнинг пайига болта урилди. Етмиш йил халқимизнинг оху нолалари, беғунох тўжилган қонлар, шахид кетган аждодларимизнинг руҳи қўллаб биз мустақилликка эришдик. Тан олишимиз кераки, мустақиллигимизнинг пойдеворига биринчи гилтири юртбошимиз кўйди. Халқимиз зулматдан зиёга чиқди. Тилимиз, динимиз, урф-одатимиз, миллий қадриятларимизга, аъёнларимизга қайтдик.

Биз буюк алломаларни етиштирган зуваласи улуг миллатимиз. Ўтиб кетган аждодларимизнинг руҳини қанчалик шод этсак, халқимиз тинч, ватанимиз обод бўлаверди. Қатагон қурбони бўлган барча шахидларнинг руҳи шод, охирати обод бўлсин.

**Эгамназар Ҳожи ота КОДИРОВ,**  
**Республика Оқсоқоллар кенгаши аъзоси, "Эл-юрт хурмати" ордени нишондори.**

## ВАТАНДОШЛАР

Ўзбекистон... Суви зилол, тупроғи зар, хаволари танга даво, инсонлари дилкаш юрт... Не бахтим, мустақиллик туфайли неча-неча ватандошларимиз ўзга юртларда, бир қафт тупроғига зор бўлиб дунёдан ўтган шу буюк Ватанини кўриш бизга насиб этибди.

Ўзбекистон хорижий мамлакатлар билан дўстлик ва маданий-маърифий алоқалар жамиятлари кенгаши қошидаги



Мен бу шукроналикни юртимизга ташриф буюрган чет элларда яшовчи бир гуруҳ ватандошларимиздан эшитдим. Улар - Саудия Арабистонида яшовчи Хабиба Тошкандий, Америкада истиқомат қилувчи Пўлатхон Исмоилзода, Жамила Илхомий, Туркия ва Америка фуқароси Мукаррама Бўтақўз ва афғонистонлик, покистонлик бошқа меҳмонлардир.

## ҲИС ЭТГАН БАХТ

Мустақиллигимизнинг ўн уч йиллик байрами тантаналарида иштирок этиш, шаҳару қишлоқларимизни томоша қилиш, дилкаш, меҳмондўст инсонлар билан суҳбатлашиш, боғ-роғларимиз, полизу узмзорларимизда пишиб етилган неъматлардан ўз кўллари билан узиб ейишни орзу қилган мил-

"Хориждаги ватандош дугоналар давраси" раиси Муқима Абдуллаев ҳамда "Ўзбегим мероси" маърифий ва фольклор этнографик маркази ходимлари ташаббуси билан Паркент туманидаги "Навбахор" ширкат хўжалигида ватандош дугоналар шарафига байрам сайли уюш-

тирилди. Меҳмонлар - ширкат хўжалиги аъзоси Хуррият Жаматова, шоира Замира Раззоқова, Паркент тумани "Бошқорон" қишлоқ хотин-қизлар кенгаши раиси муовини Насиба Йўлдошева, тадбиркор аёллардан Марям Ашурбоева, Фотиما Пуломова ҳамда туман мактаблари ўқитувчилари Ўзбекистон ҳақида, миллий урф-одатларимиз, қадриятларимиз хусусида сўзлаб беришди. Хорижлик дугоналар ҳам ўз навбатида аждодлар киндик қони тўкилган бу гўзал юртдан олган таассуротлари ҳақида сўзлаб, олис юртларда ўз Ватани тупроғига зор бўлиб ҳаётдан кўз юмган бир ватандошимизнинг сўзларини келтиришди: **"Она юртим соғинчи ёқамдан тугтанда, унинг чаклакзор тиканлари вужудимни тилсин, сўқмоқларининг чағир тошлари оёғимга ботсин, кўёши елкаларимни куйдирсин, ором олай, айрилиқ азоби унут бўлсин"**, - дея такрор-такрор айттаркан.

Меҳмонлар ўз кўллари билан ишқомлардан узум узганда, полиздан қовун-тарвуз танлаганда, соф хаволардан тўйиб нафас олиб, ўзбекона куй-қўшиқлар тинглаганда яна ёддан чиқмас воқеалардан ҳикоя қилиб беришди.

**Зухра ШОКИРОВА**

## "АЁЛГА МЕҲР БЕРИНГ"

Жойларда Мустақиллигимизнинг 13 йиллигига бағишлаб жуда кўп тадбирлар ўтказилмоқда. Яқинда Республика Хотин-қизлар Кўмитаси, "Тадбиркор аёл", Ўзбекистон ишбилармон аёллар ассоциацияси, Ички ишлар вазирлиги, "Соғлом авлод учун" Халқро ҳайрия жамғармаси, ҳамда "Ўзбексавдо" компанияси томонидан Тошкент шаҳридаги аёллар жазони ўташ муассасасида "Аёлга меҳр беринг" деб номланган маданий-маърифий тадбир ўтказилди. Тадбирни ўтказишдан мақсад турли са-

бабларга кўра жинойи ишлар содир этиб, жазони ўташ колонияларида тушиб қолган хотин-қизларнинг руҳиятини соғломлаштириш, келажакка бўлган ишончини ошириб, маънавий дунёсини бойитишдир.

Мазкур тадбир икки қисмдан иборат бўлди. Биринчи қисмда аёллар спортнинг волейбол, бадминтон, стол тенниси, шахмат ва шашка турлари бўйича куч синашдилар, иккинчи қисми кўрик-танлов шаклида янада қизиқарли ўтди. Бу танловда аёллар, болалар кийимлари дизайни, соч турмаклаш ва алла айтиш бўйи-

ча ўз маҳоратларини намойиш этишди. Ҳ.Ҳасанова, Г.Парманова М.Бобожонова, Я.Попова мазкур танловда голиб деб топилдилар. "Томошабинлар олқишига сазовор бўлган иштирокчи" соврини Зулфияхон Минзулфинага насиб этди. Ўзбек, қозоқ ва тожик тилларида бектор оханларга бой алла

кўшигини ижро этганлари учун З.Норматова, М.Рахмонова, Б.Аудамбоева голиб бўлдилар. Тадбирда Ўзбекистон Бош вазири ўринбосари, Республика Хотин-қизлар кўмитасининг раиси С.Иномова иштирок этди ва сўзга чиқди.

**БАСИРА**

## ГАЗЕТХОНЛАРИМИЗ ИЖОДИДАН



### СЕН МУСТАҚИЛ ЮРТИМ - ЎЗБЕКИСТОНСАН!

*Кечан дардларидан, қийноқларидан Отпоқ гувоҳнома — қадимий тарихи. У улуг йилларнинг тўлоқларидан, Беғардқи, бир ёдду тугилмиш улуг. Қутлуғ нур бағринга сиғган маконсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Шу ёруғ маввони истаб, аждодим, Не тўфон кечмади азиз бошидан. Нек бахта етарми дея авлодим, Жайхунлар яратди кўзлар ёшидан. Тўфонлар қаҳрига кўкси қалқонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Лоҳувард қоинот тилга кир бир пас, Фақат сен сингирдинг не оху зорлар. Тиедорлар қўлида бўғилди ҳавас, Орузли қалбларга қурилди борлар. Тие захри, дор дардин енгган султонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Салтанат бошида йўқотиб ўзин, Улус ҳисобидан қийиш сийм-зар, Инсонликдан юмиб қон тўла кўзин, Эл учун келтирмай заррача самар, Тубан, разилларга ўтди тугёнсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Не замонлар ўтди, не оилар ўтди, Неча шаҳаниоҳлар сенга даъвогар. Беомон ўт-олов бағрини тўтди, Эзгуликни бўйди тўтиб саросар. Ҳар он сермазмун буюк девонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Қўлда ҳилтирайди тугимиз яшил, Азиз юртбошимиз — саодатмеша. Яхшилар сафиди ҳеч сўнмасин дил, Бахтинг боқай бўлсин, юртим, ҳамша. Бугунги мурафион йўли равоисан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Ҳар собит қадамда зафар сенга ёр, Бағрин жаннатмакон бекам, бетимсол, Қўрқамас, фарзандлар ҳўшуд, бахтиёр, Завол толма жошим - хур республикам. Сен дарду ғамлардан омон-омонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Қиру адирларинг ошиққа маскан, Фарҳодлар, Ширинлар юрар мастона. Қизу йигитларинг моҳир ғазалхон, Йўлда ёсуманлар топмас бахона. Ошиқлар ўлкаси сен беармонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

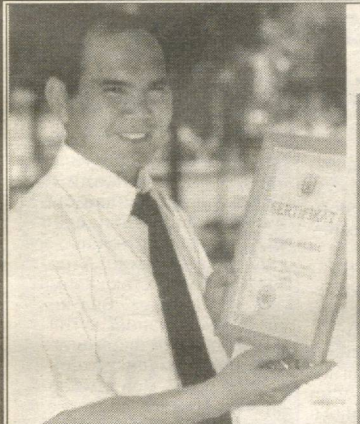
*Ниҳояси йўқдир таъриф-таъсифнинг, Ҳар ховучи олтин муқаддас тупроқ, Соғинчиг шитизор Муқоз Бобурнинг Қалбини ўртаган муқаддас тупроқ. Меҳру муҳаббати тенгсиз уммонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Дилкаш бўл - армонга юз тутма, Ватан, Тўно томошалар авж олаверсин. Мисқоқлаб терилган отпоқ нахтанган, Чақолақ йўрғаги кўнаверсин. Чорла ёру дўстнинг дили шодмонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

*Ният пок: тинч бўлсин замину замон, Серқувонч кўзлардан тўкилмасин ёши. Бонди чирқаб турсан юлдузлар маржон, Мангу порлаб турсин, шу бобо кўёши. Сен ўн уч ёшли улуг бобокалонсан, Сен мустақил юртим - Ўзбекистонсан!*

**Шарбат МУХТОРОВА,**  
**"Меҳнат шўхрати" ордени соҳибаси, Нурота тумани.**

# ЯХШИЛИКНИНГ СУРАТИ



... Уни ҳар кун кўрамиз, ёнгинамизда сиз билан, биз билан яшайверади. Тўғри, у неча минг йиллардан бери - одамзот пайдо бўлгандан буён энг улуг фазилат сифатида яшаб келади. Лекин минг афсуски, биз уни кечикиб англаймиз. Аслида дунёда ҳамма бир-бирига яхшилик қилгиси келади. Бироқ бу кимнингдир кўлидан келади, кимнингдир... кўнглида ёмонлик туғилади. Яхшиси, келинг, бугун мен сизга ўзим гувоҳ бўлган яхшиликлар ҳақида хикоя қилайин.

Телевидениеда айнан шу номда кўрсатув намойиш этила бошлагач, очиб, менинг ўзим шошиб қолдим. Юзлаб мавзунлар битилган хатларни ўқиб, уларнинг қай бирини эфирга олиб чиқа оламиз? - деган хавотирда эдик. Чунки аксарият мактубларда бизнинг одамлар орасида шу пайтгача кўпчилигимиз унчалик эътибор бермаган турли хил эзгуликлар лоф бўлмагани, хатто тайёр асарлар, ҳикояларгача бор эди.

Бир кун студияда кўрсатув ёзаётган

дик. Иштирокчилар орасида турли ёшдаги кишилар бор эди. Биз кўпинча студияга келганлар эътиборига ўзимиз танлаб олган асосий мавзулар асосида лавҳалар ҳавола этиб, кейин шу ҳақда баҳс-мунозара юритамиз. Лавҳа кўрсатилди. Унда бир ўғай онанинг етти етим болага кўрсатган меҳр-шафқати ҳикоя қилинган эди. Саксон ёшлардаги отахон лавҳа тугагунча йиғлаб ўтирди. Ниҳоят мунозара бошланди. Халиги отахон икки-уч бора микрофонни кўлига олса-да, бир оғиз ҳам гапиролмади. Йиғлаб юбораверди. Сўнг кўрсатувни ёзиб бўлганимиздан кейин отани гапга тутдим. У киши: "Болам, ҳозир кўрсатган воқеани менинг ҳам бошимдан ўтган. Фақат тескариси бўлган, яъни ўғай она мен билан бирга икки укамга кун бермаган. Отам раҳматликнинг дарди ичида эди. Бизларни ҳимоя қилолмай, эзилиб-эзилиб ўлиб кетганди. Хайрият, катта бўлганимдан кейин ўз номини ўзим топиб едим. Болалар уйдан укаларимни олиб келиб катта қилдим, уйли-жойли қилдим. Чунки ўғай онамиз отам қамоқ қилганидан кейин бизларни "Болалар уйи"га бериб юборганди. Ҳозирги воқеани кўриб шу онага раҳматлар айтдим. Умридан барака топсин. Айниқса, онаси касал бўлиб ётиб қолса ўртанча ўғли биринчи қаватдан тўртинчи қаватгача кўтариб чиққанини эшитиб: "Шундай меҳрли, оқибатли оналар ва болалар ҳам кўп экан-ку", - деб эзилдим. Яна келаман студияга, кейин гапириб бераман", дея хайрлашиб кетди...

Бундай эзгин ва нурли хотираларинг қанчаларини эшитиб, кўриб, барибир ЯХШИЛИК деган улуг туйғу дунёни,

қолаверса, одамзотни сақлаб, асраб келаятганига иймон келтирасан киши.

Қашқадарё вилояти, Фузур тумани, Зангтёла қишлоғида яшовчи Мирзоҳид Соатов деган мухлисимизнинг бошимдан ўтган воқеа ҳам жуда ибратли. У шундай ёзади: "Мен бир оддий қишлоқ боласиман. "Яхшилик"нинг ҳар сонини мунтазам кўриб бораман. Айниқса, сизларнинг ахборот ҳамкорларингиз бўлмиш "Оила ва жамият" газетасининг ҳам ашаддий мухлисиман. Негаки, бу газета саҳифаларига ҳам қанчалаб юрдошларимизнинг яхшиликлари ёритилаяпти ва бундан кўпчилик ибрат олаёпти ҳам. Менинг бошимдан ўтган бир воқеани агар имкони бўлса кўрсатувингизда ва сеvimли газетамизда ёритсангизлар. Менинг ёшим 29 да. Коллежни тугатгач, ўзимизда иш тополмай, Тошкентга бордим. Такдирни қарангки, иш излаб юриб бир оилга дуч келдим. Бахтимга шу хонадон соҳиблари менга ҳам жой, ҳам иш топиб беришди. Тўрт ой давомида бегона бир инсонлар менга ҳам оталик, ҳам оналик қилишди. Илгари мусофирчиликни кўрмаганим учун бу меҳрибончилик менга жуда таъсир қилди. Аслида Абдуфаттоҳ ака ҳамда Дилором опаларининг ўғиллари Набижон орқали шу оилга бориб қолувдим. Бири ўғлим деб, иккинчиси болам деб эркаласа, кўнглим тогдай кўтарилиб кетарди. Бегона бир шаҳарда ўз яқинларимдан кўрмаган оқибатларни кўрдим ва ниҳоят қишлоққа қайтиб келиб яшай бошладим. Ҳозир уларни жуда соғинаяп-



ман. На илож, қишлоқдан чиқолмаяман. Иш кўп, рўзғор тебратиш керак. Сизларни кўрсатувларингиз баҳонасида Тошкент туманида истикомат қилувчи қиёматлик жигаргўшаларим Абдуфаттоҳ ака (ўша пайтда туман фермерлар уюшмаси раиси эди) ва Дилором опаларга ўзимнинг самимий раҳматимни айтмоқчиман. Нима қилай, шу хонадон соҳибларининг менга кўрсатган эзгуликларига қандай қилиб бўлса-да, ўз миннатдорчилигимни қайтаришим керак-ку! Уйлаб кўрсам, фақат сизлар орқали дил изорларимни етказишим мумкин экан. Шунингдек, энг улуг байрам - озодлигимизнинг 13 йиллиги билан ҳам сизларни қолаверса, мен номларини фахр билан тилга олган инсонларни чин дилдан табриқлайман. Илоё, ана шундай меҳр-оқибатли одамлар юртимизда кўпаяверсин".

Ҳали бежиз ЯХШИЛИКНИНГ РАНИГИ, СУРАТУ СИЙРАТИ ҳақида сўз бошламадим. Унинг рагини, суратини, сийратини кўрмоқчи бўлсак, англамоқчи бўлсак, энг аввало ўзимизга савол бериб кўрайлик: "Қани, менинг ўзим кимга биров яхшилик қила олдим? Ёки кимлардан меҳр-оқибат кўрган бўлсам, шуларга бир оғиз сўз билан бўлса-да, раҳматимни айта олдимми? Ёхуд кимнидир кўнглини оғритиб қўйган бўлсам, ҳеч қурса кечикиб бўлса-да, узр сўрашга ботина олдимми? Ва яна..."

Ҳаёт, тирчилик деганлар шoir айтганидек, "момоннинг урчуғи бир айлангунича" экан. Шу ҳақиқатни англаганларнинг эзгу амали битта: у ҳам бўлса бир-бирига ЯХШИЛИК соғиниб яшайдир. **Норқобил ЖАЛИЛ,**  
Ўзбекистон телевидениеси «Яхшилик» кўрсатуви муаллифи.  
«Энг фаол журналист» кўриктанлови ғолиби.

## БОЛАЛАР СПОРТИ ЭЪТИБОРДА



Юртимизда кейинги йилларда болалар спортини ривожлантиришга жиддий эътибор берилаятгани боис вилоятларда, маҳалларда, олис ҳудудлардаги мактабларда ҳам бу масалада доир муаммолар ижобий ечимини топмоқда. Жисмонан чиникқан соғлом авлодни камолга етказиш борасидаги эзгу ишлар ўз самарасини бермоқда. Бунинг учун аввало, малакали ва фидойи кадрларни жалб этиш, спорт иншоотларини зарур жиҳозлар ва анжомлар, кийим-кечаклар билан таъминлаш масаласида тегишли ташкилот ва идораларнинг раҳбарларига юқланган вазифалар амалга оширилса-да, ҳали камчиликлар йўқ эмас.

Болалар спортини оммалаштириш, маҳаллаларда оилавий спорт мусобақаларини мунтазам ўтказиш, қизларни спортнинг енгил атлетика, гимнастика, сузиш, теннис, стол тенниси каби турларига кенгроқ жалб этиш борасида

эътиборга молик ишлар амалга оширилмоқда. Зеро, бу борадаги барча юмушлар мактаб таълимини ривожлантиришга қаратилган улкан қамровли ишларнинг таркибий қисмига айлантирилди.

25 август кун Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди.

Мазкур йиғилишда давлатимиз раҳбари Ислам Каримов бу борада педагог кадрларни тайёрлаш билан шуғулланадиган олий ўқув юртлири тизимини тартибга солиш, спорт мураббийларини тайёрлаш масалаларига алоҳида тўхталаркан:

«Ўзини миллатнинг, халқимизнинг ҳақиқий фарзанди деб ҳисобловчи ҳар бир фидойи инсон болалар спортини ривожлантириш масаласига ба фарқ бўлмаслиги керак, - дея таъкидлади.

Ёш авлоднинг жисмонан соғлом ва маънавий кучли бўлиб камолга етишида спортнинг, айниқса, жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларнинг ҳиссаси бекиёсдир. Чунки, ватанимизнинг довруғини дунёга танитишда спортчиларимизнинг ҳиссаси каттадир. Бундан кейин ҳам Ўзбекистоннинг шонли байроғи ғолиб спортчиларимиз, қолаверса дунёдаги мамлакатлар узра ҳилпириверади.

Ўз муҳбиримиз

## «ОИЛА ВА ЖАМИЯТ» ГА ХАТ ЁЗИНГ, КЎТАМИЗ...

Қадрли мухлислар! Вақтнинг умрининг тезоблигини қаранг— аллақачон 2004 йилнинг ярмидан кўпи ўтиб кетди. Қуз ҳам кириб келди. Ҳадемай, ҳадемай йилимиз охирига ҳам қолди. Майли, не ҳам дердик - оламнинг қонунияти шундай-билантирмайгина Еримиз айланади, қуёш чиқади, ботади ва бу ҳаракат сўнгсиз равишда такрорланаверади... Тинчлик, осудалик, омонликда ўтган, ўтаётган умр учун Яратганга беадад шукр.

Маълумки, янги йилгача ўтадиган вақт матбуот нашрлари ҳаётидаги энг қизгин палладир. Газеталар янги йилдаги иқтисодий-ижодий имкониятлари, ишларини белгилаб оладилар. Обуна ишлари ҳам қизигандан қизийди. Матбуот нашрининг мухлислари ўртасидаги обрўйи, кадр-қиймати ана шу паллада айниқса сезилади. Биз ишонмаски, бизнинг мухлислар бизнинг тақдиримизга эътиборсиз эмас. Ўзаро меҳру садоқатимиз мустаҳкам. Келаятган янги йилдаги ҳаётимизни белгиловчи обуна палласида сиз бизни қўлайсиз, газетани қўлдан қўймай ўқибгина қолмасдан, ёзишларингиз билан сеvimли рўзномагиз қадрини кўтаришга ҳиссангизни қўшасиз. Газетанинг ўтган йиллардаги таҳлилларини арақларканмиз, сизнинг бевосита иштирокингиз билан саҳифалар нақадар бой бўлганлигини кўнгилдан кечирдик. Рукнларни бир эсласак: "Кунларнинг

бирида" ... (кунлардан бир кун юз берган воқеа, ҳодиса ҳаётингизни ўзгартириб юборганлиги ҳақида...); "Фақат сизга аталган сўзим"—(дўстингизга ва ганимингизга юзма-юз айтилмаган дил сўзларингиз); "Дил изҳори" (ўзингизга тегишли бўлган муаммоларни баён этиб, юрдошларимиздан маслаҳат сўрайсиз); "Ҳаёт ташвишлари ва қувончлари" (ён-атрофингизда юз берган, сиз гувоҳ бўлган воқеалар ҳақида); "Хатлар, хатлар, хатлар" ... (сизга завқ берган ва ё сизнинг гашингизни қўзғатган хатлар ҳақида); "Акс-садо"—(газетада чоп этилган мақолаларга муносабатингиз ҳақида); "Қиссадан хисса" (ибратли воқеаларга дуч келганингиз, бундан хулоса чиқарганингиз ҳақида); шунингдек номи мазмунидан дарак берувчи руқнлар: "2004 йил—Меҳр-муравват йили", "Яхшилардан сўз очдик", "Тарбия соати", "Оила табассуми", "Тўз табириномаси", "Оила ва жамият" ўғитномаси", "Ажойиб-ғаройиб", "Арзи хол", "Қилмиш-қидирмиш", "О, муҳаббат", "Хотира муқаддас", "Оила", "Болалар саҳифаси". Кўрдингизми, қўлга қалам ва қоғоз олиб сеvimли газетангизга ўй-фикрларингизни ёзишингиз учун имконият майдони қанчалар кенг...

Энди асосий гапга ўтсак, газета саҳифаларида 2004 йил охиригача энг кўп мақолалари эълон қилинган муаллифларимиз тахририят ҳисобидан **бир йилга, олти ойга, уч ойга** бепул обуна қилинадилар. Албатта, мақолалар ҳақамлар ҳайъати томонидан танланади, сараланади, нашрга ва мукофотга тавсия этилади. Бизга хат жўнатаркансиз, турар жойингиз индексини, манзилни, исм-фамилиянгизни аниқ кўрсатинг.

Сизга ижодий муваффақиятлар тилаймиз. «Оила ва жамият» ҳамisha дўстингиз бўлиб қолсин!

Дилбар САИДОВА



**Тахририятимизга 35 ёшлар чамасидаги кўхликни аёл иккиланиб-роқ кириб келди.**

- Тўғриси уни айтсам, бу ерга 10 йилдан буён қалбимда кўмиб келаятган дардимга даво излаб, очкироғи, ўз айбимга иқроор бўлгани келувдим,- деди у.

**- Айбигизни биларкансиз, нега уни "ювиш" чораларини кўра қолмадингиз?**

- Вақтнинг орқага қайтариши иложи йўқлигини кеч ангаддим. Кексалар бекорга айтишмас экан, вақт-бебаҳо давлат, деб. Мен ана шу давлатни, бахтни ҳоё хавасга бой бериб қўйдим...

Мақтабни тугатиб савдо соҳасида ишлаш бошладим. Яхши кийинардим, ҳеч нарсага зорикмадим. Тўғич фарзанд бўлганим учун уйимизга совчилар танда қўйишди. Бироқ уларнинг бирортаси кўнглимга ёқмасди. Ҳаммадан ортиқ бўлган йигитни кутардим. Ундан эса дарак йўқ эди. Менинг изимдан воғга етиб қолишган сингилларим бирин-кетин турмушга чиқишди. Укам уйланди. Бу орада мен ҳам 25 ёшни уриб қўйдим. Оила куриб бахтиёр яшаётган дугоналаримга ҳавас қилсамда, ноилоҳ эдим. Кимнидир севишни истардим. Ниҳоят ўзимизда ишлайдиган 35 ёшлардаги эркак эътиборини қозондим. Ҳар томонлама кўркем бу эркак хушмуомалалиги, кўли очлиги билан аёлларга ёқарди. У менга ҳам ора-орада хушомад қилиб кўярди. Либосим, соч турмагим ёки кайфиятимдаги ўзгаришлар ҳам унинг эътиборидан четда қолмасди. Гоҳо ишдан сўнг ишхонада қолиб ишлашимга ҳам сабаблар "топиб" қўярди. Бу ишларнинг интиҳоси эса менга бўлган "муҳаббати"нинг изхори билан тугарди. Бора-бора у билан "яқинлашиб" кетганимни сезмай қолдим... Аммо бу ҳақда ҳеч ким билмасди. Биз ишдан ташқарида бир танишининг уйда хуфёна учраша бошладик.

**- Унинг оилавий аҳволи қандай эди?**

- Н. аканинг оиласи, икки фарзанди бор эди. У менга ҳеч қачон уйланиш ҳақида оғиз очмасди. Хотинини жуда яхши кўрарди. У ҳақда оғзидан "бол томиб" гапирганда, баъзан жаҳлим ҳам чиқарди, кўнглимга тегади деб ҳам уйлამасди.

**- Хотинини севаркан, унда сизга бўлган муносабатини қандай изоҳларди? Сиз-чи?**

**Аёл ййглаб юборди:**

- Мен ахлоқ эканман, опа, унга эрмак бўлиб, ёшлигим, соф туйғуларим "итга ем" бўлаётганини тушунсам-да, тан олгим келмасди. Менга келаяптику, демак мени хотинидан кўпроқ севади-да, деб ўйлабман... Кейин билсам, Н. аканинг хотини мендан кўра гўзал аёл экан.

**- Ҳомиладор бўлиб қолишдан кўрмадингизми?**

- Бир марта буйимда бўлиб ҳам қолди. Н. ака ўзи шифокорга олиб бориб, болани олдириб ташлади. "Болаларим, хотинимдан воз кечолмайман, сендан бола ортираш ниятим йўқ", -

**ТАШРИФЛАРИНГИЗ...**

га чикди. Н. аканинг ҳар бир ҳаракатида риёкорлик, белисандлик, шармсизлик борлигини яққолроқ кўра бошладим. Менга совға қилган "латта-путта"ларининг ҳам болаларга берилганин уйинчоқдан фарқи йўқ экан.

**- Сизнинг турмушга чиқмаслигингиз уйдагиларни ажаблантирмадингизми?**

- Нимасини айтасиз... Ҳатто бир неча бор отамдан калтак ейишимга сал қолди. Мен "касалигим"ни, ҳозирча турмушга чиқмаслигимни оиймга айтиб,

**КЕЧ ОЧИЛГАН КЎЗЛАР**



жазодан қутилиб қолдим.

**- Ростдан касалмидингиз?**

- Мен эрмак билан бирга бўлолмайдиган касалликка йўлиққан эдим. Н. аканинг хотини ҳам шундай дардга мубтало бўлганини ва бунинг сабабчиси Н. ака эканлигини энди билдим. Н. ака тез-тез Россияга қатнади. Уша ёқда даволаниб келаркан. Мана яқинда узок муддатта шифокорининг ёнига кетди. Мен эса нима қилишга ҳайронман. Бу ҳақда бировга ёрилолмайман. Ҳатто яқин дугонам ҳам йўқ. Н. ака шу сафар: "Бошинг очик, кимга тегсанг, тегавер, менинг оилам бор", - деб жуфтакни ростлаб қолди. Мен эса аросатдаман. Тахририятга токи менинг нодонлигим, бахтиқаролигим бошқа бир қизнинг бошига тушмасин, деган мақсадда келдим. Ёш-қиз жувонларга: «Ёшлигингизни йўлда учраганга "совға" қилманг! Ҳақиқий бахтнинг сурурини топиб яшанг», - дегим келди. Ўзимнинг бўлганим-бўлди... Ҳеч бўлмаса, битта қизнинг келажакини асраб қоларман, деб ўйладим.

**Аёл кўзларини ерга тиккан кўйи, елкалари силкиниб-силкиниб унсиз ййларди. Ҳаёт давом этар экан, кейинги умр нокаслар орасида адашмасе бўлгани... "Нотаниш қиз"га (у исм-шарифини айтишни истамди) эса айтадиганимиз: "Ўзингизни кўлга олинг, бор гапни онангизга айтиб, холис маслаҳатларига қулоқ тутинг. «Боши очик» эрмакка турмушга чиқинг. Фарзанд кўрсангиз, «ўтиш яралари» битиб кетар, эҳтимол.**

**Сизнинг тақдирингиз ҳақида мухлисларимиз қандай фикр билдиришаркин? Санобар ФАХРИДИНОВА**

**МУҲАББАТ ЧЕГАРА БИЛМАСКАН...**

Телефонда бир аёл мен билан қулоқ сўрашди. Бу овозни аввал ҳечам эшитмаганим учун узримни айтиб, кимлигини сўрадим.

- Ўзим сирдарёликман. Миллатим татар. Тақдир тақозоси билан ўзбек ййигитига турмушга чиққанман. Бир-бири мизни ёқтириб, роса қийинчилик билан бахтга эришганмиз. Айниқса қайнонам мени келин қилишга тиш-тирноғи билан қарши турдилар. Лекин муҳаббат қолиб келди. Бу билан қайнонамни камситмоқчи эмасман. У кишини она сифатида тушунаман. Ким ҳам фарзанди бахтли-тахтли бўлишини хохламайди. Бола-ларим улғайган сари буни теранроқ ҳис қилаялман. Шу кеча-кундузда қайнонамнинг бошига тушган кун менинг ҳам қисматимга ёзилган экан. Келинг бир бошидан гапирай. Юқорида айтганимдай келин бўлиб тушган кунимдан бошлаб, қайнонамнинг қовоғи очилмади. Бундан қаттиқ сиқилардим. Биринчи фарзандим ўғил бўлди. Орадан икки йил ўтиб, яна Ҳомиладор

дай ногирон бўлиб туғилишини хоҳлаганмидим? Яқинда унинг изидан бир ййигит юрганини пайқаб қолдим. Суриштирсам, у қишлоқда яшаркан. У соғлом, устига-устак қизимдан уч ёш кичик. Биз ногирон қизимизнинг кутилмаганда бахти очилганига хурсанд бўлмадик. Аксинча, отаси ҳам, мен ҳам қаршимиз. Нимага десангиз, биринчидан ййигит ёш, иккинчидан қизимизнинг нуқсонни бор. Муҳаббатнинг кўзи кўр бўлади, деганлари шу бўлса керак. Йўқса шунча чиройли, соғлом қизлар туриб, ўша ййигитнинг ишқи менинг қизимга тушармиди? Қизимга уйланди ҳам дейлик. Вақти келиб кўзи ярқ этиб очилганда: "Сен пессан, менинг тенгим эмассан!" - деб кўчани кўрсатса, қизимнинг холи нима кечади? Дард устига чипқон бўлмайди? Ййигит онасини совчиликка юборибди. Онаси тушунадиган аёл экан. Менинг фикрларимни кўллади. Лекин ўғли

**Кўнғироқларингиз...**



кўнмаётган эмиш. Яқинда қизимни ишдан бўшатиб, ота-онамнинг олдига — ўша кўйиб келдим. Ҳар қалай ўз тенги чиқиб қолар. Ўша ошиқ бўлган ййигит кўнғироқ қилиб, роса дағдаға қилиб: "Мен уни барибир топаман. Мен уни жонимдан ортиқ севаман", - деб айтди. Балким ўша ййигит қизимнинг бахтимикин? Ахир қизим ёш жихатдан ҳам, соғлиги томондан ҳам унинг тенги эмаску! Мен тўғри йўл тутдимми ёки хато қилдимми?

Бўлдим. Бу даврда қайнонам менга ошкора захрини сочар, нима қилиб бўлса ҳам ўғлини мендан ажратиб олишга ҳаракат қиларди. Турмуш ўртоғим эса буни хохламасди. Охири қишлоқдан туман марказига ижарага уй олиб кўчиб кетишимизга тўғри келди. Иккинчи фарзандим қиз туғилди. У ўта нимжон, инжиқ эди. Шу билан бирга баданида майда-майда оқ доғлар бор эди. Бу доғлар улғайган сари бутун вужудини қоплаб борди. Кўрсатмаган шифокорим, бормаган табибим қолмади. Улар бу Ҳомиладорлик даврининг руҳий сиқилиш оқибати деб ташхис қўйишди. Тақдирга тан бердим. Қизим ҳозир 23 ёшда. Институтни битириб бир ташкилотда ишлайётганди. Унинг елкаси қисик, одамлар орасида ўзини айбдордек ҳис қилишини юрак-юрагимдан ҳис қиламан. Бир кун ишдан ййглаб келди. Ҳамкасбларидан бири: "Сен пессан, сени ҳеч ким олмайди. Бир умр ёлғиз ўтасан", - деб танбех берибди. Ахир пес бўлса, унинг гуноҳи нима? Мен ҳам боламни шун-

тиб, ота-онамнинг олдига — ўша кўйиб келдим. Ҳар қалай ўз тенги чиқиб қолар. Ўша ошиқ бўлган ййигит кўнғироқ қилиб, роса дағдаға қилиб: "Мен уни барибир топаман. Мен уни жонимдан ортиқ севаман", - деб айтди. Балким ўша ййигит қизимнинг бахтимикин? Ахир қизим ёш жихатдан ҳам, соғлиги томондан ҳам унинг тенги эмаску! Мен тўғри йўл тутдимми ёки хато қилдимми?

**МЕХР ТАРК ЭТМАСИН!**

Бекатда одам кўп эди. Эътиборимни онаси кўтарган катта сумканинг бир четини жажжи кўлчалари билан ушлаб олган дўмбоққина болакай тортиди. Буш жойга аёл ўғилчасини ўтказди. Ҳаёт эса: «Болажоним, сен шу ерда яхши бола бўлиб жим ўтирин. Мен бориб сенга музқаймоқ ва нон олиб келаман», - деди. Бола эса тийраккина экан, онасига қараб: «Ойжон! Пулим йўқ дегандингиз-ку! Менга музқаймоқ олмай қўя қолинг», - деди.

Аёл жилмайиб: «Вой, асалтойимдан ўргилай, музқаймоққа пул албатта топиллади», - дея одамлар орасида кўринмай кетди.

У бир зумда қайтиб келди. Қўлидаги музқаймоқни ўғлига бериб, нонларини сумкага жойлаштирди. Болакай эса музқаймоқни аввал онасига тутди.

- Сиз бир еб кўринг, ойжон! Бирга ейлик, - деди. Онаси уни бир марта ялади-да, қайтариб берди. У ўғилчасининг олдида тураркан, бола бир кўли билан унга қараб: «Кўлингизни бошимга қўйиб туринг», - деди яна ширингина қилиб.

- Вой, нимага болам? Бошинг оғрияптими? - деб сўради она



шошилиб унинг пешонасини силаркан. - Бошим оғримаяпти. Сиз тик турибсиз-ку, оёқларингиз оғрийди. Мен бошим билан кўлингизни кўтариб турсам, анча дам оласиз-да, - деб онасининг кўлларини ўпиб қўйди. Она-боланинг бундай чиройли, меҳрли муомаласига ҳавасим келди. Бола улғайганда ҳам қалбидидаги ана шу меҳр уни тарк этмаслигини чин дилимдан истайдим.

**ГУЛБАШАКАР**

“Сен оқни қора дема” 11-сон

**ЭСАЛТА:** Баъзан оқни қора, қорани оқ деб, кўйган киши бир умр виждон азобиди қўйиб юраркан. Бир пайтлар олдимга келган қизнинг дилига озор бердим. Мендан нажот сўраб келган йўлгача эса, тўзук жавоб бера олмаганим ҳам дилимни эзди. Оамаларга қанча меҳр берсак шунча меҳр оламиз. Хўш, биз шундай қила олаямизми?

Гулчеҳра ЖАМИЛОВА

Кўнгли дарз кетмасин

Бундай воқеалар ҳаётда ниҳоятда кўп учрайди.

Турмуш ўртоғим ҳам, 4 та қизим ҳам далада пахта теришарди. Бир куни турмуш ўртоғим пахтасини ўлчатиш учун тарозубоннинг ёнига келибди. Қараса ўқувчилар терган пахтасини ота-онанинг номига ёздираркан эмиш. Турмуш ўртоғим табелчига: “Қизларим терган пахтагани ҳам менинг номимга ёзинг”, - дедди. Табелчи кўнмабди.

- Бор, кўлингдан келганини қил, деб ҳақоратлабди. Сўнг даладан ҳайдаб юборибди. Мен бу воқеани эшитиб, хафа бўлиб раиснинг олдига бордим. Раис бу воқеани эртаси куни тушқи овқат пайтида муҳокама қилмоқчи бўлди.

Қараб турсам, мажлисда ҳамма бригадирнинг ёнини олапти. Биламанки турмуш ўртоғим ҳеч қачон ёлгон гапирмайди. Кечқурун бригадир колхозчиларнинг уй-уйига кириб: “Хамманг менинг ёнимни оласанлар”, - деганини аллақачон эшитиб бўлгандим.

курийдик-ку”, - дедим.

Бир пайт кўшин эркак болалари билан келиб, мени ва хотинимни ура кетишди. Кўшимиз мени калтак билан урарман, деб ўз хотинининг бошига уриб юборди. Унинг бошидан қон кетди. Хуллас, бу ишда мени айбдор қилишди. Аёлни касалхонага ётқизишди. Тергов бошланди. Мен бу воқеани бир устоз журналистга айтдим. У киши (Оллоҳ раҳмат қилсин) тергов ҳужжатлари билан танишиб, ҳақиқатнинг қарор топишига ёрдам берди. Инсон бир-бирига ишонини, меҳр, мурувват қилиши, инсонийлик фазилатларини улуглаши керак-ку! Биз ҳасад билан эмас, ҳавас билан яшашимиз зарур! Ҳаёт инсонга бир мартагина берилади ахир! Бу тўрт кунлик бевафо дунёда бир-биримизга ҳамдард, ҳамфикр бўлиб, бир-биримизнинг кўнглимизни кўтариб, ҳаёт синовларига бардош бериб қадрлаб яшашга не етсин!

Бир оғиз ширин сўз, озгина меҳр бериш инсонийлик бурчимиз.

**Ғ.АБДУЛЛАЕВ,**  
Бухоро вилояти,  
Ғиждувон тумани.

ОҚ ФОТИҲА БЕРИНГ ҚИЗИНАГА!

Мадинахон, дил изҳорингизни ўқиб, фикрга толдим. 21 ёшингизда севги тўзого илинган бўлсангиз, уч йилдан буён дўст сифатида гаплашиб юраркансиз-а? Демак, ҳозир 24 ёшдасиз. Турмуш қуриш пайтингиз етибди-да! Уйингиздаги тиллар, шу жумладан, бувингиз ҳам унга тегишингизга норизо эканлар, отангиз эшитиб қолса, нима дейишдан безилаяпсиз.

Унинг ойиси ёшлигида раққосалик қилган экан. Бу уйингиздагиларга ёқмабди. Аммо, бу сабаб унга тегмаслигингизга ваҳ бўлмайди. Ле-

“Усиз қандай яшайман”, - 33-сон

**ЭСАЛТА:** Бир йўл билан уч йил давомида гаплашиб юраркан. Ҳеч қаерда ишламас, ўқимасди. Бир куни у севги изҳор қилди. Совчи юборди. Йўлнинг онаси 2 эрдан икки фарзанда кўрган экан. Севгимизга бувим, онам ҳам қарши. Мен эса икки ўт орасидаман. Қандай йўл тутаи?

**МАДИНА,**  
Бухоро шаҳри.

тиҳа беринглар-ки, бахтлари қарор топсин. Менимча, мухлисларимиз ҳам бу фикрни қўллаб-қувватлашса керак.

**Аифа ХАСАН** қизи

МУҲАББАТНИ ҚАДРЛАМАГАНДИ



“Осмонларга учган орзуларим” - 31-сон

**ЭСАЛТА:** Талабалик пайтима Жавоҳир исми йўл билан келажак ҳақида, севгимиз ҳақида сўзбаташардик. Бир куни сайлгоҳда дугонам Камолани учратиб қолдим. Эшитсам Камола унга турмушга чиқаётган экан...  
**ШАҲЛО,**  
Тошкент шаҳри.

Шахло, синглим! Сиз муҳаббатингизни севибсиз, қадрлабсиз. Сиз бундан хурсанд бўлинг. Сизга се-

ратолмаслигини қанчалик айтмайин, дугонам эшитишни хоҳламади, тушунмади. Аммо аста-секин хато қилганини, ўша соф муҳаббатга зор, муштоқ эканлигини тушунди.

Афсус, афсус энди жуда кеч эди. Охир-оқибат йигит уйланди. Тақдирни қаранг, йигит уйланган қиз дугонам яшаб турган шаҳардан экан. Ҳали-ҳали дугонам ўша қайноқ, соф, пок муҳаббатидек, муҳаббатни учратгани йўқ, учратолмас ҳам керак.

Шахло синглим! Бунга нима дейсиз? Сиз асло кўнглингизни чўқтирманг. Оллоҳ сизга яна шунақа муҳаббатни рўбарў қилади ва сиз дил азобларингизни бир зумда унутасиз. Сизга яна бир бор бахт тилайман.

**НАСИБА,**  
Навоий вилояти,  
Кизилтепа шаҳри.

ДАРДИНГИЗГА ҲАМДАРДМАН...

Мустақиллик шарофати билан хорижда таълим олиш ёки ишлашни хоҳловчилар учун имконият етарли. Кўпчилик ёшлар эса хорижга кетиш пайида орқа-кетини суриштирмай пулни нотаниш одамларга бериб қўйгачина, хонавайрон бўлганликларини тушуниб етадилар.

Балки, Рихсиниса опанинг ўғли ҳам қарзга ботиб, ана шундай ноқулай аҳволга тушиб қолгандир. Аммо, у ҳар қандай ҳолатда ҳам ўз ахлоқи ҳақида яқинларини огоҳлантириши лозим эди. Ахир, ота-она уни шу умидда катта қилганмиди?

Мен ҳам онаман, оилам, ўғлим бор. Ота-онам Аллоҳга шукр, ҳаёт. Уйимиз шаҳарга яқин бўлганлиги учун ҳафта - ўн кунда ота-онамдан хабар олгани қишлоққа бориб тураимиз. Агар, икки ҳафта ичида бормасак, биламанки,

“Онанинг илтижолари” - 18-сон

**ЭСАЛТА:** Ўғлим Кореяга икки йилга пул ишлаб келгани кетаю кейин ҳам келмади. Эшитсам у келиб Чилонзорда яшаётган экан. Топиб гаплашганимдан сўнг мени уйга боришига ишонтирди. Ушанган бўён беш йил ўтди, ҳақиям дарағи йўқ. Тўриқлигимда келса-ю, тўйини қилаиб берсам. Ўғлим менинг қанчалик қўйналганини билармикан?

Муаллиф: Т. НОРИМОВ

ота-онам: “Қизим, тинчликми, нега бормай қўйдиларинг”, - деб кириб келишди бизникига.

Демак, она ҳар доим фарзандларни ўйлайди. Ҳеч қачон зурриёдига ёмонликни раво кўрмади, доимо эзгулик истайди. Ота-онани хурматлаган кишининг умри ҳам узун бўлади.

Рихсиниса опа, сизнинг дардингизга ҳамдардман, ўлингизга Аллоҳдан инсоф сўраб қолам.

**Ф.ТОҲИРОВА**

АЁЛИДАН УЗР СЎРАСИН

Бу мақола менда катта таассурот қолдирди. Мен билан эҳтимол тенгдош бўлган бу йигитнинг тақдири ҳам меникига жуда ўхшаш экан. Ўша биринчи хотинининг ахлоқини жуда яхши тушундим. У фарзандларини, уларнинг келажagini, оиласини жуда ўйлайдиган аёл экан-у, лекин масалани ҳал қилишда ожизлик қилган ва оилани бузиш каби осон йўлни танлаган. Мен унинг ҳолатини тушуниб турибман. Бундай носоглом муҳитда унинг енгиб чиқиши ҳам амримаҳол. Негаки, ёнини оладиган ягона ёстикдоши ҳам улар тарафда бўлганда кейин нима ҳам қила оларди. Аёл ақли экан. Болаларига умрини бағишлаб, қайта турмуш қурмаганлигининг ўзи шундан далолат беради.

Б.нинг иккинчи оиласи ҳам бузилиши тайин эди. Лекин Б. энди онаси, опа-сингилларининг ёнини олмай қўйган. “Аввалги хотиним минг марта яхши эди”, - дейди у хатиди. Бизнинг оиламизнинг бузилишига ҳам бир тақинчоқ сабаб бўлган. Мен сотувчи бўлиб ишлардим. Хар бир аёлнинг яширин пули бўлади. Айнақса, у пулнинг ичида ишласа. Мен ҳам йиллар давомида бир қанча тилла тақинчоқлар, болаларимга атаб кўрпа-тўшақлар, сарпо-сурўғлар йиғиб қўйгандим. Бундан эримнинг хабари йўқ эди. Унинг характери оғирлиги учун мен шундай қилишга мажбур эдим. Эримнинг ичувчи, чекувчи, такасалтанг, омадсиз бир укаси бор эди. Шуну ўзимизга ёрдамчи қилиб ишга олдим. У менинг ишларимдан хабар топди ва акасига чакиб берди. Оқибатда оила-

“Бир узук деб уйим бузилди” - 26-сон

**ЭСАЛТА:** Қўлимга яхшигина пул тушиб, бир узук сотиб олдим. Хотиним: «Менга беринг қизларимга олиб қўяман», - деди. Синглим: «Менга беринг», - деди. Бу жоғрафа онам аралашиб узукни синглимга олиб беради. Ўртама даҳанаки жанг бошланиб, хотиним уйга кетиб қолади. Мен бошқа аёлга уйландим. Аммо, кўнглим нотинч.

**М. Улуғбек** тумани

миз бузилди. Қанчалар мантиқсиз иш бўлди бу.

Ҳа, ишонсангиз-ишонмасангиз, эрим мендан болаларим манфаатини ўйлаб шу ишларини қилганлигини учун ажралди. Холбуки, ўша олган нарсаларим ҳаммаси уйда эди. Ота-онамга бермагандим ва бу нарсалар сотувдаги фойда ҳисобидан эди. Бошқа эркак бўлганда менга «раҳмат» дерди, эҳтимол. Ёши катталарининг шунча ту-

шунтиришлари унга қор қилмади, менинг тавба-тазаруларим инобатга олинмади ва биз суд орқали ажралдик. Ҳамма иш битгандан кейин у: “Сенда айб йўқ. Мен тақинчоқни баҳона қилиб сен билан ажрашдим”, - деди безбетларча. У устомон йиллар давомида ажрашув учун қулай вақт ва баҳона кидириб, шунга ҳозирлик қўриб юрган экан. Мен ҳеч нарсага даво тополмадим. Уй жиҳозлари ва кичкина бошлана эга бўлдим. Орадан кўп ўтмай ўғлимни уйлантирдим. Шунда ҳалиги олиб қўйган нарсаларим бизга жуда асқотди. Ўғил уйлантиришининг ўзи бўладими?! Унинг юзсиз укаси қадимчилик эвазига энди менинг ўрнимда ишлапти, акаси битта машинани бериб қўйган.

Хотин, бола-чакасини миндириб ўзини кўз-кўзлаб юрибди. У эркак бўлиб шу ишларни қилди. Мен эса аёл бўла туриб бу ишни ўзимга эп кўрмасдим. Болаларимнинг отаси Б. афсус чекаптимми-йўқми уни Худо билади. Мендек “ўғри” аёлдан воз кечиб, иккита “тўғри” аёлни олди, балки яна ҳали олишда давом этар.

Б.га маслаҳатим: ўша биринчи аёлидан узр сўраб кўрсин. Агар у кечирса, қизларини ўзи хотини билан биргалликда ўқитиб, турмушга берсин. Шундангина у виждон азобидан қутулади. Лозим топсангиз, хотинингизга газетани олиб бориб, ўқиб кўрсин, балки кўнгли юмшар. Менимча, у кечирса керак, чунки у яхши аёл. Кейинги тақдирингиз ҳақида бизларни хабардор қилинг.

**М.**  
Бухоро шаҳри











ЯКШАНБА 12

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон".  
8.00-8.35 "Ахборот".  
8.35 "Камалак". Болалар учун кинодастур.  
10.00 "Ватанимга хизмат қиламан".  
11.00 "Она меҳри".  
12.30 "Бу турфа олам".  
12.10 Виллот хонандалари куйлайди.  
12.30 "Лаззат сехри".  
13.00 "Интеллектуал ринг". Телеуйин.  
13.40 "Авл қалби наволари".  
14.00 "Қорақалпоқнома".  
14.20 "Гал чикди".  
15.00 "Дўстлик" студияси. 1. "Рангинкамон". 2. "Дидар".  
3. "Айнурек". 4. "Чинсан".  
16.20 "Антика томоша".  
16.50 "Портретга чизгилар".  
"Болалар сайбраси".  
17.05 1. "Ғаройибкента сайҳат".  
2. "Олтин тоғ". Телевизион уйин.  
17.55 ТВ - Синов.  
18.00 "Ҳахил дўн".  
18.20 "Иктидор". Телеуйин.  
19.05 "Бизнес хафта".  
19.25, 20.00, 20.25, 21.10 ЭЪЛОНЛАР.  
19.30 "Тахлилнома" (рус тилида).  
20.05 "Қўрсатувдан-қўрсатувгача".  
20.30 "Тахлилнома".  
21.15 2004 йил - "Меҳр ва муруват йили". "Яхшилик".  
22.35 "Ўзбекистон" телеканалида илк маротаба: "Кемадан ташқарида". Бадий фильм.



«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Қўрсатувлар дастури.  
7.00 «Мунаввар тонг». Информационно-дам олиш дастури.  
8.30 «Янги авлод» студияси. Буш ўтирма.  
8.55 Иқлим.  
9.00 «Давр»-репортаж.  
9.10 Очил дастурхон.  
9.30 «Ренард исми тўлкин». Мультифильм.  
10.45 Охарибо.  
11.25 Чемпион сирлари.  
11.45 Аскар мактублари.  
12.55 «Учинчи сайёра» маърифий дастури.  
12.55 Ёшлик наволари.  
13.05 «Жуманжи». Бадий фильм.  
14.50 Дўн ажойиботлари.  
15.00 «Момо ер». Илмий-оммабоп фильм.  
15.50 Ринг қироллари.  
16.40 «Жаҳон мусика хазиnasi» туркуמידан: Мўрсаар Раззоқова. 2-қисм.  
17.40 Қўрсатувлар дастури.  
17.45 «Янги авлод» студияси. Уй вазифаси.  
18.05 «Кулпунайнинг тугилган кунин». Мультифильм.  
18.30 Спорт хафтаномаси.  
18.45 ТВ-афиша.  
18.50 Мумтош наволар.  
18.55, 21.55 Иқлим.  
19.00 «Давр»-news.  
19.20 ТВ-анонс.  
19.25 Сув - ҳаёт манбаи.  
19.30 Абдулла Курбанов куйлайди.  
19.50 Кулгуч.  
19.55 «Қилин қирқ ёриб». Интеллектуал уйин.  
20.45, 22.30 ЭЪЛОНЛАР.  
20.50 «Пастга қарама». Бадий фильм.  
21.50 Олтин мерос.  
22.00 «Давр» хафта ичидда.  
22.35 «Пастга қарама». Бадий фильм.  
23.15-23.20 Хайрли тун.



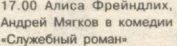
«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Қўрсатувлар тартиби.  
17.20 Болалар экран.  
17.35 «Табриклаймиз-кутлаймиз».  
17.45 «Эртақларнинг сехри олами».  
19.30, 21.30 «Экспресс» телегазетаси.  
19.40 «Жаҳон географияси».  
20.10 «Шунақа гаплар». Ҳақвий қўрсатув.  
21.00 «Табриклаймиз-кутлаймиз».  
21.40 «Дўғоналар».  
22.00 «TV плюс».  
22.30 «Елгизлар ётоқхона билан таъминланади».  
7.30 «Хабарлар».  
7.45 «Бардам бўлинг». Тонгги дам олиш дастури.  
8.45 «Хабарлар». (Рус тилида).  
9.00 «Полвон бўлмоқчиман». Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ  
9.10 Д.Криловнинг «Йўлда вилмаган қайдарлар».  
9.30 «Шамма уйдалиғида». «SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ  
10.10-15.00 Теннис бўйича Осиё чемпионати. Финал.  
«SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ  
16.40 Қўрсатувлар тартиби  
16.45 «Хабарлар». (рус тилида).  
17.00 А.Фрейдлих ва А.Мягков «Ишдаги ишқ маражаси» фильмида.  
20.00 «Время». «SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ  
20.45 «Спорт - менинг шартим: Захирадаги спортчи».  
21.00 «Хабарлар».  
21.15 «Универсиада-2004» ақуллари. (Баскетбол).  
21.45 Теннис бўйича Осиё чемпионати финал уйинлари ва тантанали ёпилиш маросими.  
22.45 Жаҳон спорти: «Евробулбол».



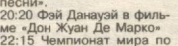
9.00 - Открытие программы

9.05 - «Теле-хамкор»  
9.40 - «Детский час»  
10.00 - Фильм детям: «Сто дней после детства», приключения  
11.30 - «Теле-хамкор»  
12.00 - «Высокое напряжение», остросюжетный фильм  
13.30 - Хит-парад  
14.50 - Дневной кинозал: «Триста спартацев» исторический фильм  
16.20 - «Фактор страха» познавательная передача  
17.50 - «Теле-хамкор»  
18.10 - «Другие 48 часов», остросюжетный фильм  
19.40 - «Ошикона», мусици дастури  
20.20 - «Литовский транзит», сериал  
21.20 - «Теле-хамкор»  
21.40 - «Музыкальная пауза»  
22.20 - «Один шанс на двоих», остросюжетный фильм  
5.00 Новости  
5.10 Новост «Все путешествия команды Кусто»  
«Рассвет на острове Тасмания».  
6.00 Броня крепка в отечественном боевике «Экипаж машины боевой»  
7.20 Служу Отчизне!  
7.50 Дисней-клуб: «Мики, Дональд и Гуффи»-спортсмен»  
8.10 «В мире животных» с Николаем Дроздовым  
9.00 Новости  
9.10 «Непугуемые заметки» с Дм. Крыловым  
9.30 «Пока все дома»  
10.10 Тайны века  
11.00 Новости (с субтитрами)  
11.10 Людмила Касаткина, Павел Кадочников в комедии «Медовый месяц»  
13.10 Дисней-клуб: «Приключения Мики и Дональда»  
13.30 Евгений Петросян, Елена Степаненко в спектакле «Семейные радости».



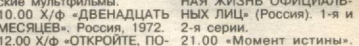
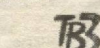
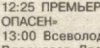
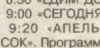
17.00 Алиса Фрейдлих, Андрей Мягков в комедии «Служебный роман»

20.00 Время. Информационно-аналитическая программа  
20.45 Премьера. Харрисон Форд, Мишель Прайффер в триллере «Что скрывает любовь»  
23.10 Бокс. Бой сильнейших профессионалов мира. Эрик Моралес - Карлос Эрнандес  
24.10 Кубок мира. Хоккей. Полуфинал  
2.30 Домашняя комедия «Батарейки в комплект не входят» до 03:25  
2:50 Светлана Живанкова и Валентин Кулик в фильме «Годы молодости». 1959г.  
4:05 «Детей Вуди». Мульти-сериал (США).  
4:25 «Космальное хозяйство».  
4:40 «Военная программа» Александр Сладкова.  
5:00 ВЕСТИ.  
5:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
5:20 «Гуси-лебеди». «Ишь ты, масленца!». Мультифильм.  
5:50 Всероссийская лотерея «ТВ Бинго шоу»  
6:15 «Диалоги о животных»  
7:05 «Вокруг света».  
8:00 ВЕСТИ.  
8:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
8:20 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.  
8:50 «Пирамида».  
9:20 «Сам себе режиссер».  
10:15 «Фитиль». Сатирический тележурнал.  
11:00 ВЕСТИ.  
11:20 Катлин Тернер и Кристофер Ллойд в комедии «Гениальные младенцы» (Великобритания). 1999г.  
13:10 Звезды России в игре «Форт Боярд».  
14:45 «В Городке».  
14:55 Руперт Эверетт в комедии «Свадьба лучшего друга» (США). 1997г.  
17:00 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилевым».  
18:00 «Специальный корреспондент».  
18:25 ПРЕМЬЕРА. «Наши



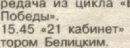
20.20 Фэй Даназуй в фильме «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ». Россия, 1972.

22:15 Чемпионат мира по автогонкам в классе «Формула-1». Гран-при Италии. Трансляция из Монцы.  
0:30 «Клоун» (Германия).  
1:25 Канал «Евроныос» на русском языке.  
5:40 Детское утро на НТВ. Художественный фильм «ДЖУЛЬБАРС»  
7:00 «СЕГОДНЯ».  
7:15 Детское утро на НТВ. «СКАЗКИ БАЖЕНОВА»  
7:45 Приключенческий сериал «ТАРЗАН» (США) / 8:30 «ЕДИН ДОМА»  
9:00 «СЕГОДНЯ»  
9:20 «АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК». Программа Владимира Соловьева  
9:55 «TOP GEAR». ПРОГРАММА ПРО АВТОМОБИЛИ.  
10:30 «ВОЕННОЕ ДЕЛО»  
11:05 «ИХ ПРАВИ» с Дмитрием Заровым  
12:00 «СЕГОДНЯ»  
12:25 ПРЕМЬЕРА. «ОСОБО ОПАСЕН»  
13:00 Всеволод Санаев и Владислав Дворжецкий в детективе «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ»  
15:00 «СЕГОДНЯ»  
15:20 «ТАЙНЫ РАЗВЕДКИ». БРЮССЕЛЬСКИЙ «ТОПАЗ»  
15:55 СВОЯ ИГРА  
16:55 СЕРИАЛ ПО ВЫХОДНЫМ. ПРЕМЬЕРА. «АДВОКАТ»  
18:00 «СЕГОДНЯ»  
18:40 ФИЛЬМ НЕДЕЛИ. Марлон Брандо и Аль Пачино в фильме «КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ» (США)  
22:05 Звезда автострады. Борис Ноткин  
17:15 «Звезда Анны Германи» (США)  
24:50 ЖУРНАЛ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ  
7.30 Победоносный голос верующего.  
8.00 Мультисериал «Мистер Бамп»  
8.30 Мультисериал «Урганчики».  
9.00 Мультисериал «Мумии возвращаются!»  
9.30 «Мульти-пульти». Русские мультифильмы.



10.00 Х/ф «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ». Россия, 1972.

12.00 Х/ф «ОТКРОЙТЕ ПОЛИЦИЮ!» Франция, 1984.  
14.00 Художественный сериал «ЮРИКИ». 14-я серия.  
14.30 Окно в мир.  
15.00 Х/ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». Россия, 1982.  
16.30 Х/ф «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». США, 1993.  
19.00 Документальный сериал «Дикие звезды». 1-я серия.  
19.30 Художественный сериал «ЮРИКИ». 14-я серия.  
20.00 Художественный сериал «ЮРИКИ». 15-я серия.  
20.30 Документальный сериал «Откройте милицию» 8-я серия.  
21.00 Х/ф «ПСЫ»  
23.30 Художественный фильм «ГОЛОВОРЕЗЫ».  
1.00 Документальный сериал «Откройте милицию» 8-я серия.  
1.30 Художественный сериал «ЛЕДИ БОМЖ». 9-я серия. Россия, 2001.  
7.40 «КОМЕДИЙНЫЙ КС-ТЕЙЛ»  
8.05 «Фигли-Мигли».  
8.30 «МАСКИ-ШОУ».  
9.00 «ЕЛКИ-ПАЛКИ»  
9.15 «Сейлормун. Луна в матроске». Аниме. 6-я серия.  
11.50 «Каламбур».  
12.20 «Фигли-Мигли».  
12.50 «КОМЕДИЙНЫЙ КОК-ТЕЙЛ»  
13.25 «МАСКИ-ШОУ».  
13.55 «ДЖИВ И ВУСТЕР».  
15.00 Реалити-шоу «Дом-2. Любовь».  
16.00 «САША + МАША».  
16.30 Москва: инструкция по применению». Дайджест.  
17.00 «Школа ремонта».  
«Уроки труда шутников Макарович».  
18.00 «Как человек стал царем природы». Документальный фильм. 2-я серия.  
19.00 «Запретная зона»  
20.00 Реалити-шоу «Дом-2. Любовь»  
21.00 «САША + МАША».  
21.30 «ТНТ-комедия».  
«СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ». 9-я серия.  
22.00 «ТНТ-комедия» - «ПРАВИЛА СЕКСа». 13-я серия.  
22.30 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. Любовь»  
23.00 «Полночь на ТНТ»: «Квартирка»  
23.45 «КОМАНДИРОВКА - ЧТО ЗА НОЧЬ?». Комедия. Германия, 2002 г.  
2.00 Микс файт: бой без правил.  
2.30 «ЗЕМЛЯ ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал. 14-я серия.





**BOLALAR SAHIFASI**

**FARZANDLARIMIZ IJODIDAN**

# O'ZINGIZ BO'YANG




**Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan suratlaringizni, yozgan ehtaklaringizni o'z suvratigiz bilan birga, bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Xatlaringizni kutamiz.**

# ОНА-ВАТАН СОҒИНЧИ

## Бир дунё...

Муҳаммаджон онаси, тоғаси билан йўлга чиқди. Она юрт ортда қолди. Хорижда - Табриз шаҳрида тўхтаб, машинани четга олишди. Магнитофон тугмачасини босди. Ҳофиз Фаттохоннинг овози янгради...

Шу пайт рўпарадаги уй деразасидан қариянинг овози келди.

- Азиз ўбекларим, бизни кига марҳабо, марҳабо!

Муҳаммаджоннинг кўзи деразадан тикилиб турган оқсоқолга тушди. Булар ҳайрон... Шу пайт етти ёшлар чамасидаги ўғил бола югуриб келиб: "Бобом, катта онам сизларни кутаяпти, бизни кига кирасизлар экан!" - дея тақлиф қилди.

Меҳмонларни дарвоза олдида асога суяган чолу-кампир кўзларида жиққа ёш ила қутиб олишди. Хабар топибди шекилли, шу пайт яна учта қария ҳам кириб келди, сўрашди.

Соҳибни хона - отахон деди:  
- Сизлар, менимча, андижонликсизлар, шундайми?

- Ҳа, худди шундай. Андижонданмиз.

- Мен, - дея отахон давом этди, - асли Андижоннинг Сойгузаридаман. Иسمим Мавлон. Ёшим саксонда. Кампирим ҳаққуллобдик - ҳофиз Фаттохоннинг юртидан. Булар эса, - дея Мавлон ота ўтирган учта қарияни кўрсатди, - Шахрихондан... Тақдир тақозоси билан ватанга долик бошимизга тушди. Анча дарбадарликдан сўнг шу шаҳарда паноҳ топдик... Биз чолу кампир касал эдик. Бир ойга яқин ётмаз. Туришга, юришга мажол йўқ, - Бирдан қия очик деразадан ўзбекча ашула кулоққа урилди. Кулоқ соқдим. Таниш овоз... Фаттохоннинг овози, кампирнинг кулоғи оғир. Унга ўқирдим... Ўзимизга қон, вужудимизга қон югурди.

Касаллик келди. Тетиклик кирди. Иккаламиз ҳам дадил ўрнимиздан туриб, сизларга талпиндик...

Муҳаммаджон сафар мурдаосини ўқирди. Вақт зиклигини, йўлга чиқиш зарур-

лигини айтди.

- Дастурхон ёзайлик. Иссиқлик келтирайлик. Бироз суҳбатлашайлик. Сўнг кетишда ҳофиз Фаттохонни бизга қолдириб кетасизлар, - деди Мавлон ота. Муҳаммаджон шу он "Бажону дил!" - дея Мавлон ота кўлига тасмани тутди.

- Эвазига нима берамиз?

- Ҳеч нарса керакмас.

- Ахир сизлар бизга бир дунё қолдириб кетаясизлар-ку!

- Ҳа, биз атоқли санъаткорларимизнинг ҳар бири, жумладан Фаттохон ака биз учун бир дунёлигини биламиз. Хорижда ҳам бу баҳонинг эътирофи этилиши бизга чексиз қувонч бағишлади. Шу қувонч сизларнинг бизга бебаҳо совғангиз! - деди Муҳаммаджон.

- Кўнмадиларинг, қайтишингларда гаплашамиз, - деди-да, Мавлон ота тасмани магнитофонга қўйди. Фаттохон ҳофизнинг ёқимли овози таралди...

**Манам шўрида булбул бўстонида адашганман,**

**Юзи гул, қомати сарви**

**равонидин адашганман.**

**Дилим хажри-ла қондир,**

**диллистонидин адашганман.**

**Ғариби куйи ғурбат,**

**хонумонидин адашганман,**

**Ва ё бир мурғи ваҳший**

**ошиёнидин адашганман...**

- Бу ашула бизнинг дардимиз, - дея ватандошлар фарёд чеқдилар.

## Қуръон тиловати:

- Андижонлик азизлар, Қуръон тиловат қилинглр, - деди мезбонлар.

- Ўзларидан, - деди Муҳаммаджон.

- Йўқ, йўқ! Сизлардан бўлсин. Муҳаммаджон, ўқинг, - деди Мавлон ота. Муҳаммаджон чўкка тушди ва тиловат қилди... Дуодан сўнг Мавлон ота ўрнидан туриб Муҳаммаджонга яқинлашди:

- Ўрнингиздан туринг, Муҳаммаджон, - деди, Муҳаммаджон турди.

- Йўқ, уринмайман!  
- Синглингни бошингга кўтариб юришга тайёрман?  
- Бу ҳам қўлимдан келади.  
- Бўлмаса охирагим олдидам сенга катта бир сирни очаман. Сенинг бобонг кат-

Андижон туманидаги Хакан қишлоғининг Чем маҳалласида яшовчи Муҳаммаджон Зулунов ички ишларда узоқ вақт хизмат қилиб, фахрийлар сафига кўшилди. Бундан тўрт йил аввал ҳаж сафарига бўлди. Ўша сафар таассуротларидан ибратли лавҳаларни келтирамыз.

- Юрти узоқ вақт ғайрилар тасарруфида бўлса ҳам ўз динини маҳкам тутган, муқаддас каломни эътиқод ила ўрганган ва ҳозир хуш овоз билан қироат қилиб, қалбимизни тўлқинлантириб юборган бундай ўзбегимнинг... - дея Мавлон ота Муҳаммаджоннинг пешонасидан ўпдию, оёғига ўзини ташламоқчи эди, Муҳаммаджон ушлаб қолди.

- Мени хижолат қилманг, отахон!  
- Муҳаммаджон, сиз хижолат бўлманг, мени ўз холимга қўйинг. Мен оёқ кийимингиздаги она юрт гардини ўпмоқчиман... - дея Мавлон ота тиз чўкди. Ҳўнграб йиғлади. Муҳаммаджон баданига титроқ кирди. Ўзини тутта олмади. Барча кўзларда ҳалқа-ҳалқа ёш...

## Хайрлашув

Муҳаммаджон йўлга чиқиш олдидам ватандошларга яна бир-бир қаради ва Мавлон отага деди:

- Отажон, сизга офарин. Ёшингиз анча улуг. Гапларингиз эса жуда раво. Сиз нотик экансиз-а!

- Муҳаммаджон, - дея Мавлон ота гапга ўтди. - Мени жуда мактаб юбордингиз. Нотик дедингиз... Хижрон азобиди задаланган қалб соҳибни аса ватан иштиёқда оғиз очса, албатта, булбулигўё бўлиб кетади-да! Муҳаммаджон, жигарим. Менинг бу гапларим тилимдан эмас, қалбимдан чиқаяпти. Бу гаплар ўша зада қалб ичида эллик-олтмиш йиллар давомида тақроқ бўлиб, роса тобланган, пишган, етилган. Шунинг учун сизга гапларим раво бўлиб туоляяпти-да!  
- Сизга ва барчангизга катта раҳ-

мат. Энди биз йўлга чиқайлик. Мавлон ота, қани, бизга бир дуо беринг.

- Муҳаммаджон, - деди Мавлон ота, - биз сизларга дуо бера олмаймиз. Дуо беришга ҳам сизлар ҳақлисиз! Чунки биз вазият оғир пайтларда, она юртини ташлаб, хориж томон шошган, сўнг дарбадарликда сарсон-саргардон бўлган, эл-юртидан хижолатда қолиб, юзи шувут бўлганларданмиз. Сизлар эса ҳар қандай оғир шароитда ҳам она заминидида қолиб, ғайриларнинг зулмига бардош берган ва уларга тик боқиб, Ватан мустақиллиги учун курашган ва ниҳоят Ватаннинг мустақиллигини кўришга муяссар бўлган ёруғ юзли фидоийлардансиз.

Шунинг учун валлоҳи алам, сизларнинг дуоингиз мустажоб! Муҳаммаджон дуога қўл кўтарди:

- Тангим, аввало бизнинг сафаримизни беҳатар этгин.

Ҳаж ибодатимизни ҳажжи мабрур даражасига етказгин. Она замин иштиёқини ғурбат бирла тортаётган бу ватандошларимизга эса киндик қони тўқилган юртини, элини кўриш, дийдорига тўйишни раво айлагин. Омин. Аллоху акбар!

Кўзлардан дув-дув ёшлар тўқилди. Машина жилди. Ватандошлар "Қайтишда кўришунча!" - дея мўлтираб қараб қолишди.

**Исмоилжон АЛИЕВ,**  
**Андижон вилояти,**  
**Завроқ қишлоғи.**

Шаҳарда, шундоққина йўлнинг бўйига дангиллатиб солинган уйга кўзингиз тушган бўлиши керак. Дангиллагани билан у йўлнинг файзи йўқроққа ўхшаб кўринади. Кўни-кўшилар ҳам бу ҳовлига камроқ кириб-чиқишади. Уйнинг эгалари чехрасида ҳам негадир очик чирой, табасумни кўрмайсиз.

Сиртдан қараган кишилар, бу ҳовлида яшовчиларнинг сираям армони бўлмаса керак, деб ўйлашади. Аслида бу уйдагилар ҳар куни хавотирланиб, юраги така-пука бўлиб яшашиди. Ҳовлидаги ва хоналардаги чироқларни ҳам барвақт ўчириб қўйишади. Айтишларича, кунора бу ҳовлига арвоҳ келиб турармиш...

Шунақа дангиллама уйда арвоҳ нима қилади, дерсиз? Биз ҳам ана шундай фикрда эдик. Ростдан ҳам бу ҳашаматли уйни кўрдирган ишбилармон, раҳматли отасининг руҳини ранжитган экан. Шу боисдан оқсоқолнинг арвоҳи тез-тез бу ерга келиб, уйдагиларни безовта қилиб тураркан.

Бунинг боиси раҳматли оқсоқолнинг бир ўғил ва бир қизи бўлган экан. Унинг хотини олдинроқ оламдан ўтиб, бошқа аёлга уйланибди. Ҳар иккала фарзандни ўғай она уйли-жойли қилибди. Кунлар ўтиб, оқсоқолнинг казо вақти ҳам етиб келибди. У ўлишидан уч-тўрт кун олдин ўғилдан қаддини тикалаб, ўтказиб қўйишни сўрабди. Ўғли ана шундай қилибди. Оқсоқол эса шундай дебди:

- Ўғлим, сенга айтадиган васиятим бор. Мен ўлсам, мана шу уйда аянг билан сен яшайсан. Сени хотининг аянгининг хизматида бўлади. Мана шу шартта розимсан?

- Розиман! - жавоб қилибди ўғил.

- Аягни ўғай деб, уйдан кетказишга уринмайсанми?

# АРВОҲ УРГАН УЙ



та савдогар бўлган. Ундан менга бебаҳо бир мерос қолган. Уни узоқ сақладим. Раҳматли аягни бундан хабари бор эди. Айтиб қўяй, пул, давлат одамни ҳовлиқтириб қўяди. Ана шундан сақлан! Бор, энди тешани олиб келиб, анави меҳробни буз.

Ўғил меҳробнинг сомон сувоғини кўчириб, отаси айтган нарсани қидира бошлади. Кўп ўтмай, анча чуқурроқдан қозғоққа ўралган алланарсани олди. Қозғоқнинг усти чиргани билан, ичи бутун сақланган экан. Оқсоқолнинг қўллари қалтираб, кўзида ёш билан отасининг ар-

воҳига дуо-фотиҳа қилди. Ундан ўзр сўради ва оиланинг муқаддас мулкни ўғлига қолдирадиган вақт келганини айтди. Шундан сўнг қопни очишди. Унда отнинг тилла эгар-жабдуқлари сақланган экан. Ота ўғлига яна шундай васият қилди.

- Бу муқаддас мулк, ўғлим. Бунда уч кишининг улуши бор. Энг аввало аягнининг улуши. Чунки мен ўлсам, аянг бева бўлиб қолади. Иккинчиси синглиннинг улуши. У касалхонадан чиққандан кейин менинг гапларимни айт. Энг охириги ўзининг улушинг.

Бу мулкни хотинингга кўрсатмай, уйингни меҳробига кўмиб қўй. Хотининг буни асло билмасин.

Ота уч кундан сўнг оламдан ўтди. Аммо ўғил отасининг васиятларига содиқ бўлмади. Меросни хотинига кўрсатиб, ундан маслаҳат сўради. Ана шу кундан эътиборан хотинининг юриш-туришида ўзгариш пайдо бўлиб қолди. Кундан-кун ўтиб қайнонасига нописанд гаплар қила бошлади. Эрнинг тизгини ҳам тасомила хотиннинг қўлига ўтди.

Ўғил меросдан ўғай аясининг ҳам, синглисининг ҳам улушини бермади. Ўғай аясини бир хонали домга кўчириб қўйди. Синглисига мерос тўғрисида умуман гап очмади. Хотини билан маслаҳатлашиб, етита "Дамас" сотиб олишиб, ижарага беришди. Уйни ҳам дангиллатиб қўришди. Кечагина ошпазга шогирд бўлиб юрган ўғил одам тан-

## Бунисига нима дейсиз?

лаб гаплашадиган бўлиб қолди.

Мана шу дангиллама ҳовлида чироқ ўз-ўзидан ўчиб қоларкан. Аллақандай шарпа кечаси билан ҳовли кезиб, учиб юраркан. Аммо шарпа кўни-кўшиларга кўринмас экан. Уйдагилар ваҳимага тушиб, новвос сўйиб худдойи қилишибди. Ўғилнинг хотинида пул кўп-да. Ҳатто, арвоҳниям назар-писанд қилмай қўйибди. Эри унга: "Аямнинг хизматини қилсанг, балким арвоҳ йўқолиб кетар", - дебди. Хотин бунга жавобан: "Нега мен унинг хизматини қилар эканман. У менинг хизматимни қилсин", - дебди. Ана шу кунни у пиллапоядан тушаётиб, сирғалиб йиқилибди ва бир қўли ишламай қолибди. Ўғилнинг юраги эса така-пука бўлиб, уйга кирса ҳам, кўчага чиқса ҳам ҳадиқда юрганмиш. Аммо бунга ҳеч кимга билдирмай юришга ҳаракат қилмасин, кундан-кунга афти бужмайиб, қаримсиқ бўлиб бораётганмиш.

Шундай дангиллама уй файзсиз. Мармар зинапоялардан юриш эса хавфли. Охири ўғил руҳшуносларга учраб:

- Арвоҳни йўқотишни илоҳи борми? - деб сўрабди.

- Афсуски йўқ, - жавоб қилишибди улар.

- Инсу жинс бўлса йўқотардик. Арвоҳни фақат рози қилсанга тинчиши мумкин...

Ўша уйдагилар ҳамон ҳадиқда яшашаяпти. Зинҳор ҳавас қилманг уларга...

**К. НИШОНОВ**



# МАШАҚҚАТЛИ КАСБ

Оилангизга фарзона дунёга келди. Сиз Она бўлдингиз!  
Албатта, бу бешмос бахтнинг таърифиди йўқ. Аммо энди Сизнинг елкангиздаги уч инсон - эрингиз, болаңгиз ва ўзингизнинг юкингизни кўтаришга масъулсиз. Ҳаётингиздаги ўзгариш эса... Кўларингиз ногаҳон ёшланади... Ташвишланманг, асабларингиз таранглигини, экологини носозлигини айбланманг. Сизга рўй кўрсатаётган белгилар кўпларга таниш. Туғилган кейинги бу ҳолат бир йилдан кейин яна такрорланади. "Она" зоти эса ҳамisha бунга тайёр бўлиши керак.

## МЕНГА НИМА БЎЛАЯПТИ?..

Жисмоний ва маънавий зўриқиш, гўдакни ўйлаб доим хавотирда юриш, ташқи қиёфанигиз ўзгариб кетаётганлигидан ташвишланиш ҳисси, бунинг устига турмуш ўртоғингизнинг сизга беъэтиборлиги - ҳамма ҳаммасидан асабларингиз таранг тортади. Бу ҳам етмагандек, организмнинг физиологик ва гормонал ўзгаришлар қийноғи... Натижада кўларингиз ёшлана бошлади. Кимлардadir жиззакилик кучайиши (ёки пайдо бўлиши), кимлардadir карахлик (апатия) рўй бериши мумкин. Гўдак ўса бошлагани сайин унда эркинликка интилиш ҳисси пайдо бўлади. Хоҳлагани ишини қилишга ҳаракат қилади ва бунга биров ҳалақит беришини истамайди. Кеча у йўргакда ётган гўдак - Онанинг бир бўлақчаси эди. Энди эса, ҳамма нарсани остун-устун қилишга қодир зумрашага айланади. "Она" бу тўполончининг кетидан пойлаб юриб ҳеч нарсаси улгуролмаётганидан ҳаловати бузилади. Бир қараса, "кичкинтойи" иссиқ газ плитаси ёнида, бир қараса столда турган чойнакка қўл чўзаяпти...

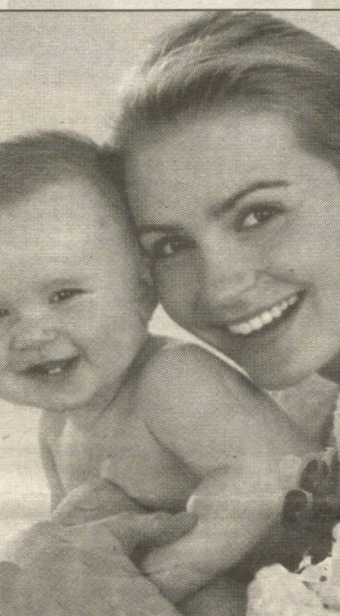


"Она" бир дақиқа гафлатда қолса, тамом - фалоқат оёқ остида... Вақт эса "учма-уч". Бундан ташқари гўдак улғаяр экан, унга бўлган меҳр, эътибор ҳам бўйма-буй ўсиши керак. Энди "Она" унинг таомномасини янада бойитиши, ўйинларининг янада завқлироқ бўлишига ёрдам бериши керак. Бу муаммолар эса кундан-кунга кўпаяверади. Онанинг ҳам ташвишлари кунба-кун улканлашаверади.

## "ОНА" ЛАВОЗИМИ

"Она" худди "ўт ўчирувчи" ёки "тез ёрдам" сингари доимий иш ҳолатида. Фақат улардан фарқи равишда "Она"нинг на меҳнат таътили, на дам олиш кунини ва на "хайрли тун"и бўлади. Онанинг иш кунини ҳам мазмунан, ҳам шаклан доим бир хил. Яъни: уй, дўкон, болалар майдончаси, овқатлантириш, ўйнатиш, сайр қилиш... Агар олдиндан

бирор-бир чекиниш ёки бирор-бир режа тузиб кўринг-чи, бола, албатта, бир галвани бошлаб қўйиб, режангизни бузиб ташлайди. Ўйлагани ишингизни охирига етказолмаганингиз, аросатда қолиш яна асабларингизни таранглаштиради. Бунинг устига оиладаги муаммолар, атрофдагиларнинг бўлар-бўлмас маслаҳатлари



турмуш ўртоғингиз билан ўртангиздаги муносабат, боланинг соғлиғи, (педиатрларнинг фикрича, соғлом гўдак 1 йилда 4 мартадан ортиқ касал бўлмаслиги керак экан), яна дугоналарингизнинг ишхона, театр, кино, меҳмондорчиликлар, янги кийимлар модаси, сайёҳатлар тўғрисидаги суҳбатларини эшитиб, бошингиз "отилиб кетай" дейди. Чунки бу пайтда сиз фақат боланинг эмланишлари, овқати, тагликларини тўғрисида ўйлайсиз. Ўзингизни беҳол сезасиз, танангиз, бутун борлигингиз пора-пора бўлгандай туюлади. Тобингиз қочгандай бўлади. Муаммо тугилади.

Олимларнинг фикрича, нотинчликнинг (депрессия) иккинчи йилидаги аломатлари қуйидагича изоҳланади:

- ҳаракат сустлашади;
  - иштаҳа ва уйку бузилади;
  - йиғлоқилиш кучаяди;
  - жиззакилик;
  - камгаллик;
  - ўзини-ўзи паст баҳолаш ҳолатлари юз беради;
  - жинсий ҳаётга эътибор сусаяди.
- Ўзида бу аломатларни сезган

## ОНАГА ЎТИЛЛАР

аёл шифокор-руҳшуносга мурожаат қилиши зарур. Бу ҳолат "Она" учун ҳам, фарзанд учун ҳам хавфлидир. Лекин ваҳимага тушиш ярамайди. Сиз кучлисиз, курашишга қувватингиз етди.

## ЎЗИНГИЗНИ СЕВИНГ...

Сиз ҳали жуда бақувватсиз, ўзингиз ҳақингизда унутмаслигингиз керак. Ёш болали Она кундузи, албатта, 1 соат ухлаб олишга (шифокорларнинг айтишича, кундузи 1 соатлик уйку, кечки уйқунинг 2 соатига тенг) имконият топиши лозим. Агар фарзандингизни ўйлаб, ухломасангиз, унда боланингизни 1 соатга ишончли одамга топширинг ёки унинг ҳам ухлашини кутинг. Ўқимли мусикадан ором олинг. Полга ётиб, бўйингиз ҳамда белингиз остига сочиқни труба шаклида ўраб қўйинг. Кўзингизни юмиб, бурун орқали чуқур нафас олиб, оғиздан нафас чиқаринг. Ҳаёлан жуда ўқимли нарсалар ҳақида тасаввур қилинг. Масалан: Денгиз бўйида ётибсиз, остингизда иссиқ кум, осмонда куёш чарақлайди, денгиз суви эса тўлқинланиб, танангизни сийпалайди. Сув бор чарчоғингизни ювиб тушаётгандай. 15-20 дақиқалик шундай хузурбахш машқлардан сўнг яна "Она" лавозимининг захматларига тайёр турасиз.

## АЁЛ ЗАНФАМИ ЁКИ...

Аниқланишича, аёл юраги атрофдаги ҳодисаларни жуда нозик ҳис қилар экан... Эракларга нисбатан аёллар камданкам инфаркт касалидан вафот этишади. Лекин, бу-аёллар юраги темирдан дегани эмас. Аёлларнинг гўзал, нафис танасини ҳалокатга учратувчи зарарли омиллар бисёр. Оиладаги қийинчиликлар, келишмовчиликлар ва руҳий ёлғизлик аёлнинг юрагини поралайди. Тиббиёт изланишлари аёлларнинг юрак қонтомир тизими хасталигига чалинмишларига асосий сабабга — шахсий ҳаётдаги омадсизликдан эканлигини кўрсатади. Бундай аёлларнинг инфаркт ортириш эҳтимоли кўпроқ. Бундан ташқари аёллар эраклардан кўра ишчандирлар. Агар эраклар ҳафтада 60 соат ишласалар, аёллар 90 соат тиним билишмайди. 600 нафар 30 ёшдан 65 ёшгача бўлган аёллар ўртасида 10 йил тадқиқот олиб борилганда 300 аёл инфаркт ташхиси билан шифохонага тушгани аниқланган. 80% эрак ишхонадаги келишмовчиликлар сабаб асаб зўриқишига учраган бўлса, аёлдаги бу ҳолат оиладаги муаммолар туфайли юзага келганлиги исботланган. Ҳолбуки, улар ҳам иш билан банд. Хулоса қилиш эса ўзингиздан, азиз муҳлис.

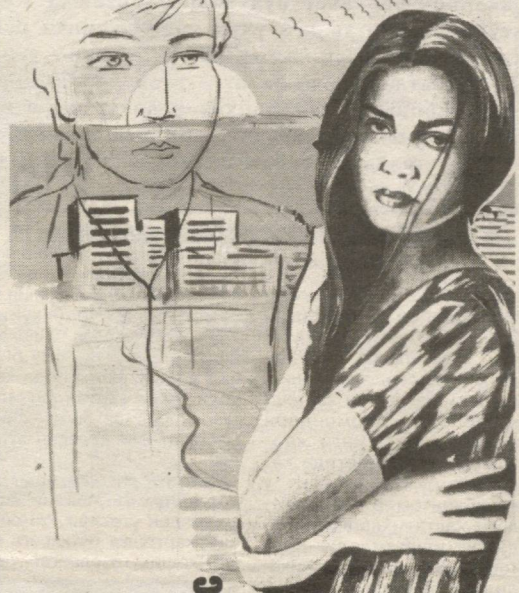
Мадинабону САТТОРОВА тайёрлади.

## (Давоми. Боши ўтган сонларда)

У уйимиз ёнидан ўтиб бораркан, мен унинг бир зум юришдан тўхташини, бехосдан тепага, бизнинг уйга бир назар ташлашини кутдим. Агар тепага бир қур нигоҳини тикса мени кўрарди - биз беихтиёр сурашардик, беихтиёр юзимизда табассум барқ урарди ва... Йўқ, у тўхтамади, тепага - мен томонга қарамади, ўтиб кетди... Мен у то кўздан ғойиб бўлгунча изидан қараб қолдим...

Ўша кунни қандай ўтказдим билмайман... Ҳали ҳамон эсласам жисму-жонимда аллақандай оғриқни туюман. Чарақлаган бир кун эди... Ёш ва соғлом эдим. Бувигинам, аям ҳали ҳаёт эдилар, жонимдаги оғриқни сезсалар, лоқайд қараб турмасдилар, ҳеч бўлмаса азобимни бўлишиб олардилар. Лекин мен ўзимиздаги бу ҳолат нима эканлигини ўзим тушунмасдим, ҳам... Борлиққа қоронғилик чўқди, ҳамма ёқ тиниб-тинчиди. Чироклар бирин-кетин ўчди, овозу шарпалар тина бошлади, дунё сукунат оғушига чўмаётган палла эди. Секин ўрнимдан туриб, очик дераза ёнига бордим. Осмонда ой сузар, юлдузлар жилваси кўзни қамаштирарди. Бу кенг, чексиз дун-

## Кичик қисса



# ҚАЙТИШ

ёда мен бир зарра бўлсам-да, айна дамда чекаётган изтиробим ҳеч қайқа сифмаётгани... Ундан қутулиш учун чора излаб ўйларканман, бирдан фикрим равшанлашди - мактублар тортмамда ётарди, улардан қутулишим керак... Даста мактубларни олиб майда-майда йиртиб деразадан қоронғилик қаърига соча бошладим. Гуё қоғоз парчалари билан бирга менинг улкан дардим ҳам заррама-зарра йўқлик сари сочилиб, йўқ бўлиб кетаётгандек эди. Кейин, кўп вақтлар ўтгач, тушундим - муҳаббат деганлар касаллик экан. Худдики, танадаги хасталик сингари уни даволаш ҳам мушкул синоат экан...

Мен юқорида ўша кунлар Тошкентга, аспирантурага қабул қилинганим ҳақида сўзлагандим. Йўл жабдуғини тайёрлаб, учиб кетиш учун самолётга чипта ҳам сотиб олгандим. Бир куни телефониимиз жиринглаб қолди. Дастагини кўтариб: "Лаббай" дейишимни биланман, қутилимаганда унинг ўктам овози янгради...

- Ассалому алайкум, яхшимсиз? - Бу овозни мен узоқ кутган ва ниҳоят кутмаёқ қўйгандим. Шунинг учун сўник ва хотиржам кайфиятда:

- Ваалайкум ассалом, - дедим.
- Кетишингиз аниқ бўлдимми?
- Ҳа, нимаиди? - дедим тошдай совуқ оҳангда:
- Аввало хайрлашмоқчийдим, - деди у. - Сўнг мактублар масаласи...
- Мактубларингизни аллақачон йиртиб ташлаганман. Сиз ҳам меникини йиртиб ташланг, - дедим.
- Шундай бўлдимми? - деди у.
- Ҳа, яна қандоқ бўлиши керак эди?! - дедим мен "гап тамом" дегандек.
- Майли бўлмаса, хайр, - деди у чорасиз оҳангда.
- Хайр, - дедим мен ҳам.

Шундай қилиб энди мен болалигим, ёшлигим кечган бу шаҳардан жўнаб кетдим. Ҳаётимнинг янги саҳифаси бошланди. Аспирантлар ётоқхонасида яшайман. Ҳамхонам ўзим каби ҳали турмушга чиқмаган Муборак исмили қиз. Тенгдошимиз. Ўқиб, ёзишлардан сўнгги вақтимиз бирга кечади. Суҳбату бахсларимизнинг охири бўлмайди. Ҳаётини қарашларимиз, туриш-турмушимиз ўшашиб кетади. Энди шу ўринда мен Муборакнинг ҳам аспирантурага келгунча бошидан кечганларини ўз тилидан баён этсам...

(Давоми бор) ДИПРОЗ

## КАРТОШКА БИЛАН ДАВОЛАШ ТАРИҚИ



Айтишларича, дунёда картошкadan ҳам маза-лироқ сабзавот йўқ экан! Картошка жуда тўйимли бўлганлиги учун уни «иккинчи нон» деб ҳам аташади. Бу сабзавот дунёнинг ҳамма мамлакатларида нафақат таом ўрнида, балки, тиббиётда ҳам парҳезли овқат сифатида кенг истеъмол қилинади. Картошка билан куйгани, танадаги турли шамоллашларни даво-ласа бўлади.

**Жўяқдаги «ШИФОКОР»**

Картошка - ҳар томонлама фойдаланса бўладиган ўсимлик. Тиббиётда унинг ўзи, гули, пояси, илдизлари ҳам ишлатилади. Айниқса, янги қавланган картошка-бебаҳо дармондори ҳисобланади. Янги картошканинг шарбатида калий кўп бўлганлиги боис, у юрак-қонтомир фаолиятидаги хасталикларни даво-лашда ишлатилади. Картошканинг қирғичдан чиқарилган бўтқаси яраларни тузатишда ва куйган жойларни яна бод ва мушакларни даволашда ишлатилади. Томоқ оғриги ва нафас олиш йўллари эса қайнатилган картошка билан буғлашнинг фойдаси бекиёс-дир.

**ҲАММАНИ ДАВОЛАЙДИ**

**Томоқ оғриганда:** 500-700 грамм янги картошкани, иложи бўлса майдароқ-



ларини яхшилаб ювиб, устига озроқ сув қуйиб, қайнатилади. 2 дона валидол таблеткасини майдалаб устига сепгач, бошингизга катта сочиқни ёпиб каструль устига энгашинг-да, 5-10 минут чуқур-чуқур нафас олинг. Буни кунига икки марта, эрталаб ва кечкурун такрорланг. Муолажани бутунлай соғайиб кетгунингизга қўллашингиз керак.

**Артрит, подагра ва мушаклар оғриганда:** 5-6 дона картошкани яхшилаб ювиб, 2-3 кун дераза тоқчасига қўйинг. Тугунакларни яшил тусга киргач, пўсти билан йирик қирғичдан чиқаринг. Тайёр бўлган бўтқани бўздан тикилган қопчага солиб буғланг-да, иссиқ

қопчани оғриётган жойингизга босинг. Сўнг устидан аввал сувқоғоз, кейин қалин жун рўмол билан ўраб қўйинг. Ушбу компрессдан тунда фойдаланган маъқул. Шу билан бир вақтда, эрталаб ва кечкурун ярим стакандан илик, тузсизроқ, картошка қайнатмасидан ичиш тавсия этилади.

**Бодни - (ревматизм) даволашда:**

картошкани йирик қирғичдан ўтказинг. Уч ошқошиқ картошка бўтқасига бир чой қошиқ тозаланган керо-



синни аралаштиринг-да, бу аралашмани сурп матога ўраб оғриётган жойга босинг. 20-30 минут давомида иссиқ шарф билан боғлаб қўйинг.

**Бел оғриганда:** 0,5 кг. картошкани пўсти билан пишириб совутинг-да, эзинг. Унга 3-4 қошиқ ичимлик содаси қўшиб яхшилаб аралаштиринг. Аралашмани докага қўйиб оғриётган жойингизга боғлаб, жун рўмол билан ўранг. Муолажани ҳар кун икки мартадан, то соғлигингиз яхши бўлиб кетгунча такрорлайсиз.

**Туз йирилганда:** - (остеохондроз)да янги картошкани қирғичдан чиқариб, 2:1 микдориди асал билан аралаштирилади. Бир неча қават қилиб буқланган докага суриб, оғриқ жойга қўясиз. Устидан аввал сувқоғоз, кейин иссиқ шарф билан ўралади. 1,5-2 соатдан сўнг очиб, терини илик сувга ботирилган юмшоқ салфетка билан арта-сиз. Муолажа кунига уч-тўрт марта такрорланади. Даволаш муддати бутунлай соғайгунча.

**Зикнафас (астма) хуруж қилганда:** 5-6 дона картошкани пўсти билан қайнатиб олиб сувини тўкиб ташлайсиз. Бошингизни қалин рўмол билан ёпиб, 7-10

дақиқа буғ билан нафас оласиз. Кейин асал ёки шакар қўшилган қайноқ сув ичиб, яхшилаб ўралиб ётасиз. Бу муолажадан ҳар кун икки мартадан олдин фойдаланиш керак. Даволаш муддати - соғлиқ тиклангунча.

**Ўпка ва юқори нафас олиш йўллари шамоллаганда:** Пўсти билан пиширилган картошкани тозалаб, яхшилаб эзинг. 2/3 стакан микдориди картошка бўтқасига бир ош қошиқ ўсимлик ёғи ва 2-3 томчи йод солиб, яхшилаб аралаштиринг. Қайноқ, лекин унча қуйдирмайдиган бўтқани сурп матога солиб, кўкрак қафасига қўйилади. Кейин кўрпага ўралиб 25-30 дақиқа ётилади. Бу муолажа ҳар кун икки-уч



дан олдин қилинади. Даволаш муддати соғайгунча.

**Ҳарорат қўтарилганда:** Йирик қирғичдан чиқарилган 1-2 дона картошка бўтқасига, бир ош қошиқ олма сиркасини солиб, аралаштирасиз. Тайёр бўлган бўтқани докага қўйиб, пешонага боғлайсиз. Компрессни ҳар 30-40 дақиқада алмаштириб туриш керак.

**Бавосил (геморрое)да:** Хом, яхшиси, қизил картошкани йўниб, шамчалар ясанг. Совуқ сув билан ванна қабул қилганингиздан кейин, ушбу шамчаларни тўғри ичкакка жойлаштирасиз. Муолажани ҳар кун икки мартадан олдин такрорланг. Даволаш муддати 10-14 кун.

**Бавосил (геморрое)да:** Хом, яхшиси, қизил картошкани йўниб, шамчалар ясанг. Совуқ сув билан ванна қабул қилганингиздан кейин, ушбу шамчаларни тўғри ичкакка жойлаштирасиз. Муолажани ҳар кун икки мартадан олдин такрорланг. Даволаш муддати 10-14 кун.

**Ошқозон ва ўн икки бармоқлик ичкақасаллигининг олдини олишда:** Янги картошкани (Уч хил нави бўлса яна яхши) яхшилаб ювиб, пўсти билан йирик қирғичдан чиқарасиз. Шарбатини сиқиб олиб кунига овқатланишдан 20 минут олдин 1/2-1/3 стакандан 2 маҳал ичасиз. Даволаш муддати 14-20 кун. Икки ҳафталик танаффусдан сўнг уни яна қайтариш мумкин.

**Дикқат!** Қўпинча картошка шарбатини ичгандан сўнг, томоқ қуруқшаб қолиши мумкин. Нохушликни мева ёки сабзи шарбатини ичиб, бартараф этиш мумкин.

**Ошқозонда кислоталик ошганда ёки кислоталикни меъёрлаштиришда:** Бир ошқошиқ асални янги сиқиб олинган картошка шарбатига аралаштиринг. 1/3 стакан микдориди кунига 2-3

маҳал, овқатланишдан бир соат олдин ичинг. Даволаш муддати 10 кун. Бир ҳафталик танаффусдан сўнг яна такрорлаш мумкин.

**Кон босими ошганда ва қин яллиглаганда:** картошка шарбатини бир кунда 2-3 маҳал 1/4 стакандан, овқатланишдан 20 минут олдин ичинг.

**Калқонсимон безлар фаолиятини меъёрлаштиришда:** Картошка шарбатини кунига 1/2 стакандан ичсангиз катта фойда беради.

**Даволаш муддати:** уч ҳафта.

**Вена қон томирлари кенгайганда:** Бир дона катта картошкани йирик қирғичдан чиқаринг. Ҳосил бўлган бўтқани доканинг устига ёйиб, вена томирингизга ёйиб, сувқоғоз билан ёпинг-да, устидан қалин жун рўмол ёки шарф билан боғланг. Бу муолажани кечкурун бажарган маъқул. Даволаш муддати икки ҳафта. Зарурат бўлганда бир ҳафталик танаффусдан сўнг яна давом этириш мумкин.

**Бачадон ўсмасида:** 1/4 стакан картошка шарбатига 30-40 томчи прополис (ари сути) томизинг. Ушбу аралашмани овқатланишдан 20 минут олдин кунига бир маҳал истеъмол қилишингиз керак. Даволаш муддати - уч ҳафта.

**Кабзиятда:** Картошка шарбатини ҳар кун икки-уч маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин 1/3-1/2 стакан микдориди ичилади. Даволаш муддати 10-14 кун.

**Буйракда тош йирилганда ва қон босими ошганда:** Икки ҳовуч картошка пўчоғини яхшилаб ювиб, бир соат давомида паст оловда юмшагунча пиширасиз. Тиндириб қўйилгандан кейин, ушбу бўтқани овқатланишдан бир соат олдин 1/2 стакандан истеъмол қилинг. Даволаш муддати соғайгунча.

**Ёш болаларнинг киндиги шишганда:** Тузланган карам сувига ботириб олинган докани тўрт буклаб, сал сиқиб ташланг-да, шишган жойга босинг. Устига эса унча катта бўлмаган янги картошкани иккига бўлиб, юмшоқ сочиқ билан боғлаб қўйинг. Ушбу муолажани кунига бир-икки марта 40-60 минутдан қайтаринг. Даволаш муддати эса икки ҳафтадан кам бўлмаслиги керак.

**Жигддон қайнаганда:** Кунига овқатланишдан ярим соат олдин 1-2 ош қошиқдан картошка шарбатини ичинг. Даволаш муддати - уч кундан етти кунгача.

**Мигренда:** Бир килограмм картошкани туз солмасдан қайнатасиз. Устига шакар сепиб оз-оздан кун бўйи истеъмол қиласиз. Иложи борича сув ичмасликка ёки камроқ ичишга ҳаракат қилинг. Даволаш муддати - бир-икки кун.

**Нейродермит ва терига турли тошмалар тошганда:** Уртача катталиқдаги картошкани қирғичдан чиқариб, хом тухумнинг сариғи, уч ош қошиқ янги сиқиб олинган лимон шарбати, бир ош қошиқ ўсимлик мойи ва бир чой қошиқ асални яхшилаб аралаштирасиз. Сўнгра ҳосил бўлган бўтқани докага суриб оғриқ жойга боғлайсиз. 20 - 30 минутдан кейин ечасиз. Кейин терини 1:1 микдориди лимон шарбати ва ароқ аралашмасига ботириб олинган пах-



та билан арта-сиз. Устидан болалар упаси сепаиб қўясиз. Муолажани кунига икки марта такрорлашингиз етади. Шу билан бирга эрталаб ва кечкурун овқатланишдан бир соат олдин 1/2 стакан картошка шарбатини ичиб туринг. Даволаш муддати бир-икки ҳафта.

**Лат еган жойларни ҳамда яраларни даволашда:** Қирғичдан чиқарилган кичикроқ картошка бўтқасини оғриқ жойга суриб, устини дока билан ёпинг. Ушбу муолажани кунига икки-уч мартадан такрорланг. Даволаш муддати тузалгунча.

**Терини совуқ олганда:** Картошкани пўсти билан пишириб эзиб, бўтқа холига келтиринг. Қайноқлигича совуқ олган тери устига қўйинг, совигунча турсин.



Кейин эса лимон шарбати билан сувни 1:1 микдориди аралашмасига ботириб олинган пахта билан арта-сиз. Агар бирор соатларда ўзгариш бўлмаса, ушбу муолажани яна такрорлайсиз.

**Узоқ вақт битмайдиган йирингли яраларни ва кесиб олинган жойларни даволашда:** Аввало, ярани ароқ билан артиб олинг-да, юпка қилиб ихтиол малҳамидан суринг. Устига эса қалин қилиб картошка бўтқасини қўйинг. Ушбу муолажани ҳар кун икки мартадан қилинг. Даволаш муддати - бутунлай соғайгунча.

**Қўёш нуридан қўйганда:** Картошка иккига бўлиниб, қуйган тери устига қўйилди ва бинт билан боғланади. Ёки картошка пўсти билан қайнатилиб, қаймоқ билан аралаштирилиб, яхшилаб эзилади-да, тайёр бўлган бўтқани оғриқ жойга сурилади. 30-40 минут туриши керак. Даволаш муддати - тузалгунча.

**(Давоми бор) БАСИРА тайёрлади.**

Римнинг қадимий йил ҳисобида сентябр ойи еттинчи ой ҳисобланган. Русларда 1700 йилдан бошлаб тўққизинчи ой ҳисобланиб, лекин сентябр деб номланган. Ҳозирда хижрий-шамсий ҳисоб бўйича 23 августдан бошлаб, "Сунбула" ойи бошланади. Бу ой ўзининг салқин, ёқимли ва мўътадил об-ҳавоси билан кишиларга роҳат, қалбларига қувонч бағишлайди. Сунбулада барча мевалар пишиб етилиб, меваларнинг, дарахтларнинг

ранглари сариқ-қизил рангда товланади. Шунинг учун биз бу даврни "олтин куз" деб атаёмиз.

Олтин кузда осмон кўм-кўк ва тиниқ бўлади. Бу ойда тушганларга кўм-кўк "лазурит" ва "сапфир" тошидан тайёрланган тақинчоқлар бахт келтиради. Қизил, пушти, бинафша, оқ ва ҳоказо рангли "астра" гуллари қувонч бағишлайди. Сентябрь барча бурж соҳиблари учун қандай ўтади?

**Кўй (21.03-20.04).** Бу ойда ҳар доимгидан ҳам кўпроқ ишлашингизга тўғри келади. Маошга келганда эса қилган меҳнатингизнинг фақат ярми учунгина ҳақ олишингиз мумкин. Лекин бундан хафа бўлишга шошилманг. Сабаби, йўқотишингиз мумкин бўлган ҳаражатлар билан солиштириб кўрсангиз олган ҳақингиз бинойидек бўлиб чиқади. Ой бошида сурункали хасталиклар борлар учун касаллик хуруж қилиш хавфи бор. Ойнинг охирига бориб эса барча қилган меҳнатингиз учун яхшигина маблағга эришингиз мумкин. Шахсий ҳаётингиз тинч ва осуда кечиши кутилади.

**Маслаҳатимиз:** Соғлом турмуш қоида-қоида ривож килиб ўз соғлигингизни асранг ва серҳаражат бўлишдан сақланг.

**Сигир (21.04 - 20.05).** Ойнинг бошларида ижодий ишларингиз сезиларли даражада ривожланиб, кайфиятингиз кўтарилди. Ҳамнингиз ҳам пулга тўлади. Оилавий турмушингиз ҳам яхшиланади. Фақат асабингизни бузадиган гап-сўзлардан сақланг. Акс ҳолда қон босимингиз ошиб юрак фаолиятига таъсир кўрсатиши мумкин. Кўп ҳаракат қилиш, витаминли озиқ-овқатлар, ҳўл мевалардан истеъмол қилиш тавсия этилади. Ой охирида кайфиятингиз тушкун бўлиб, чарчоқни ҳис этишингиз мумкин.

**Маслаҳатимиз:** Кўпроқ ҳаракатда бўлинг, ўзингиздаги куч-қувват ва билимни янги-янги режаларни амалга оширишга бағишланг.

**Эгизлар (21.05 - 20.06).** Ойнинг биринчи қисмида ишларингиз кўпайиб кетди. Шу қаттиқ меҳнатингиз туфайли барча ўйлаган режаларингиз амалга ошди. Сизни бировларнинг муаммосида айбашлари мумкин. Шунинг учун бу даврда бировларнинг муаммоли ишини ечишдан сақланг. Яхши соғлигингиз ҳақида қайғуринг. Сабаби кутилмаганда бирор-бир нохуш хасталик безовта қилиб асабингизга тегиши мумкин. Ойнинг иккинчи ярмида ишларингиз яхши томонга ўзгаради. Яхши ва кўнглили учрашувлардан дилингиз шод бўлади. Турмуш қурмаганлар ўз бахтларини топишлари кутилади.

**Маслаҳатимиз:** Ҳар хил нохуш ўйлардан сақланиб, ҳис-туйғуларингизни жиловлаб олинг.

**Қисқичбақа (21.06 - 20.07).** Ой бошиданок бу бурждагилар учун пул ёки обрў-эътибордан қайси бирини танлаш масаласи юзага келади. Қай бирини танлаш ўзингизга боғлиқ. Ундан ташқари кимларнингдир кайфиятига қараб иш кўришингизга тўғри келади ва бу албатта асабингизни бузиши мумкин. Бу ҳолат узок давом этмайди ва тезда ўтиб кетади. Бу пайтда ўз соғлигингизга ҳам эътибор беришингиз кераклигини, айниқса тиш шифокорига учрашишни унутманг. Уйда ҳам барча ишларни ўзингиз назорат



қилишга ҳаракат қилинг. **Маслаҳатимиз:** Яқинларингиз маслаҳатига қулоқ солиб, амал қилинг.

**Арслон (23.07 - 23.08).** Ойнинг биринчи ярми давом олиш учун энг қулай пайтдир. Таътилга чиқиб, соғлиқ ҳақида ҳам қайғурсангиз, фойдадан холи бўлмайди. Бу бурждагилар учун танадаги энг нозик жой юрак қон томирлари, ошқозон-ичак ва ўпка ҳисобланади. Асабларингизни асрашни ҳам унутманг. Сабаби, ҳар хил нохуш ҳолатлар кайфиятингизни бузиши мумкин. Катта, қимматбаҳо нарсаларни харид қилишда шошма-шошарлик билан иш кўрмайди. Ойнинг иккинчи қисмига бориб ҳаётингиз тубдан яхши томонга ўзгаради. Меҳнатингиз фойдали самарасини беради ва бундан албатта хурсанд бўласиз. Ойнинг охирига бориб, бўйдоқлар қалбида муҳаббат пайдо бўлиши мумкин.

**Маслаҳатимиз:** Соғлигингизни асраш учун ҳар қандай муаммони тинч, осойишта ечишга ҳаракат қилинг.

**Бошқоқ (22.08 - 23.09).** Ҳаётингизда ҳар хил ўзгаришлар содир бўлиши, эски кадрдонларингиз билан учрашиб, янги дўстлар орттиришингиз, шу туфайли сизда янги ва фойдали режалар пайдо бўлиши мумкин. Янги ишга таклиф этишса, бу ўринга тезда ўтишга шошилманг. "Етти ўлчаб бир кес", деган мақолга амал қилинг. Тилингизга эрк бериб, ҳар хил нарзаларни сўзламанг. Тўғри сўзингизни ҳам нотўғри тушунишлари мумкин. Ойнинг иккинчи ярмига келиб, барча ишларингиз ўз ўрнига тушиб, яхшиланиб кетади. Ишингиз кўплигидан бошингизни қашишга ҳам вақтингиз бўлмаслиги мумкин. Маблагингиз ортиши, шахсий ҳаётингизда яхши ўзгаришлар юз бериши мумкин. Бўйдоқларга бахт кулиб боқини мумкин.

**Ўқотар (23.11 - 21.12).** Ойнинг биринчи қисми унчалик омадли келмаслиги мумкин. Барча ишларингизда қийинчилик сезилади. Ўзингизни "ишчанман", деб кўрсатишга шошилмасангиз ҳам бўлади. Бу даврда асабингизни қўлга олиб, кўпроқ спорт билан шуғулланг. Ойнинг

**Маслаҳатимиз:** Албатта тиш шифокорига учрашинг. Чарчоқ сезсангиз, яхшилаб дам олинг.

**Тарозу (24.09 - 23.10).** Тадбиркорлик хусусида иш бошлаш учун омадли кунлардир. Қўшимча ишларингиз кўпайиб кетишидан чўчиманг, омад сиз томонда бўлади. Лекин соғлигингиз бир оз панд бериши мумкин. Очқ хавода кўпроқ бўлиб, кишилар билан ўзаро муносабатда оғир-босиқлик билан муомала қилишга, асабингизни асрашга ҳаракат қилсангиз нохушликлар тезда ўтиб кетади. Ой охирида барча ишларингиз изига тушиб кетади.

**Маслаҳатимиз:** Танангиз қувватини оширишга ҳаракат қилинг, у анча пасайган. Соғлом турмуш тарзига риоя қилсангиз, яхши натижага эришасиз. Билмаган-синамаган одамлардан қарзга пул олманг.

**Чаён (24.10 - 22.11).** Ойнинг биринчи ҳафтасидаёқ ҳаётингиз яхши томонга ўзгаради. Хизмат сафари ёки дам олиш саёҳати омад келтириши мумкин. Ойнинг кейинги ҳафталарида ҳам ҳамма соҳаларда ишларингиз кўнглидагидек кечади. Лекин бирор-бир масалада асабингиз бузилиши эҳтимоли бор. Бундан қутулишингиз энг осон йўли ҳар нарсани кўнглига яқин олмаслиқдир.

**Маслаҳатимиз:** Яқинларингиз, ҳамкасбларингиз билан ўзаро муносабатда ўзингизни шундай тунингки, сизни худбинликда айбашласин.

иккинчи қисмида оғир дамлар ўзидан ўтиб кетиб, омадли кунлар бошланади. Тоғни талқон қилгудек шиддат билан ишлаш оласиз. Дам олиш кунларини оилангиз даврасида ўтказсангиз ҳаётингиз кўнглидагидек кечади.

**Маслаҳатимиз:** Соғлом турмуш тарзига риоя қилиб, ишларингизни ҳар доимгидек бир маромда давом эттиринг.

**Тоғ эчкиси (22.12 - 20.01).** Умуман олганда ушбу ой жуда омадли кечади. Фақат баъзи бир қийинчиликларга чап беришга тўғри келади. Ҳар хил янги режаларни бошлашга шошилманг. Сабаби, янги режалардан фойда чиқиси қийин кечади. Асабларингиз бузилиши, юрак қон томир фаолиятингизда сусткашлик сезилиши мумкин. Ойнинг иккинчи қисмида ўзингизда янги-янги ижодий имкониятларни амалга оширишга куч-қувватингиз борлигини сезасиз ва бу кўпдан бери ўйлаб юрган режаларингизни амалга оширишга тўғри бўлади. Қилган меҳнатингиз учун яхшигина фойда олишингиз мумкин. Шахсий ҳаётингиз ҳам яхши ўзгаришларга бой бўлади.

**Маслаҳатимиз:** Соғлигингиз кўнглидагидек бўлганлиги сабабли ғайрат билан ишлайсиз ва иш унумини доим юқори поғоналарда кўтариб ушлаб туришингиз мумкин.

**Ковга (20.01 - 18.02).** Ойнинг биринчи ярмида қийинчиликларга бардош бериб, қаттиқ меҳнат қилсангиз иккинчи ярмида омад кулиб боққанини албатта ҳис этасиз. Асабланишдан сақланг, акс ҳолда оилангизда ҳам муаммолар пайдо бўлиши мумкин. Ойнинг ўрталарида озроқ дам олинг. Егли ва ҳазми оғир овқатлардан ва спиртли ичимликлардан сақланг. Ойнинг охирига бориб, меҳнатингиз учун яхшигина фойда олишингиз мумкин. Оилавий ҳаётдаги муаммоларингиз ҳам ўз-ўзидан яхшиланиб, кайфиятингиз кўтарилди. Турмуш қурмаганлар ўзларининг ҳақиқий бахтларини топишлари мумкин.

**Маслаҳатимиз:** Кўпроқ очқ хавода дам олинг. Уйда ва ишхонада фойдаланадиган нарзаларингизни жойини ўзгартаришга қолмай, одатларингиз ва яшаш тарзингизни ҳам ўзгартирсангиз омад сизга албатта кулиб боқади.

**Балиқ (19.02 - 20.03).** Ойнинг бошларида кўлнинг чуқурроқ жойларига тушиб кетиб дам олган балиқдек тин рлишга ҳаракат қилинг. Сабаби, қанча уринсангиз ҳам бу даврда ҳеч нарсани ўзгартиролмайсиз. Ойнинг иккинчи қисми анча омадли келади. Хизмат сафарлари унумли ва фойдали бўлиши кутилади. Яхши хабарлар, дўстлар билан илқ учрашувлардан кўнглингиз шод бўлади. Турмуш қурмаганлар ўз бахтларини топиб, тўй қилишлари мумкин.

**Маслаҳатимиз:** Асабини яхшилаш учун йоғалар машидан фойдаланиш яхши натижа беради. Кишилар билан муомалангизни тубдан ўзгартиринг.

Лола тайёрлади.

## СЎЗЛАГУВЧИ КАДАМЛАР

Инсоннинг қадам ташлаб юриши унинг феъл-атвори ва эҳтиросларидан дарак бераркан. Одимларингизнинг тезлиги, катта-кичиклиги, тананинг қадам босишга қараб ҳаракатланиши, товоннинг ерга қандай қўйилиши ҳам катта аҳамиятга эга экан. Лекин, эркак ёки аёлнинг юришига қараб таъриф берилаётганда уларнинг қандай пойафзал кийганини ҳам нурутмаслик керак.

- **Кенг қадамлар** - аслида эркакларга хос. Бундай қадам ташлаб юриш мақсад сари интиладиган, мулоҳазали ва ишбилармон кишиларга тааллуқли. Аниқроғи бундай кишилар олисни кўзлаб иш тутушади.

- **Қиска, кичик қадамлар** - кўпроқ аёлларга хос. Бундай қадам эгалари эҳтиёткор, аниқ ҳисоб-китобни яхши кўрадиган, тез фикрлайдиган ва шу билан бирга босиқ инсонлардир.

- **Кенг қадам ташлаб виқор билан юргувчилар** - ўзини кўрсатишни яхши кўрадиган. Оғир ва кучли ҳаракат эгалари атрофдагиларга ўзларининг кудратларини ва қандай шахс эканликларини намойиш қилишни ёқтирадилар.

- **Маъноли, ўзини бўш қўйиб юриш** - қизиқиши йўқ, бепарво, жавобгарликдан нафратланадиган, тажрибасизлиги боис ўзини идора қила олмайдиган кишилардир.

- **Майда қадам билан (бедаю юриш)** ва тез одимлаш, бердаю-жон, аммо соядан ҳам кўрқадиган кўрқоқ одамларники. Улар ҳеч нарсага қизиқмайдилар ҳар қандай хавфу хатарга йўл бўшатадилар.

- **Бир маромда кучли, олдинга-орқага озгина чайқалиб, анча жойни эгаллаб юрадиганлар** - сезгиси кучли ва ўзига ишонган шахслардир.



- **Таманно билан сузилиб юриш** - иродасиз, ҳеч нарсага интилмайдиган, лоқайд, тепса-тебранмас, дангаса инсонларга хос.

- **Вазмин ва мағрур юрвчилар** - майда қадамлари тик қоматига мос келмайдиганлар асосан диомғдор, ўзига ҳаддан ташқари бино қўйган, ўзини яхши кўрадиганлардир.

- **Нотабий, ҳовлиқиб юриш** қўлларини орқага, олдинга сезиларли силтаб юрвчилар ўзларининг қандайдир шахсий истакларини амалга ошириш учун фаоллигини кўз-кўзлайдиганлардир.

## МУСИҚА - ЁРДАМ БЕРАДИМИ?

Кўпчилигимиз телевизор қўйган ҳолда ёки ёқимли мусиқалар садоси остида юмуш қилишни яхши кўраемиз. Бу бизнинг ишлаш қобилиятимизни оширади, деб ўйлаймиз. Аммо!..

Тажриба шуни кўрсатадики, инсоннинг мияси кўргани ва эшитганини (ҳатто бизга умуман фойдаси бўлмас ҳам) сезиш органлари орқали қабул қилар экан. Қувватни беҳуда нарсаларга сарфлаш эса тез толиқишга, баъзан эса асаб хуружига ҳам олиб келаркан.

## ТИБЕТ СИРЛАРИ

Тибетлик монархлар кўп сирларни билишади, шунингдек, ёмон кайфиятдан қутулишни ҳам. Рухшуносларнинг айтишича, ибодат қилиш хотиржам ҳолатга тушишнинг энг ишончли усули экан. Улар шундай дея мурожаат қиларканлар:

- Эй, Худоё! Ўзгартиришим мумкин бўлган нарсани ўзгартира олишим учун ўзинг, куч-қудрат, ўзгартира олмайдиган нарсамга кўникиш учун матонат ва сабру тоқат бергин! Шунингдек, биринчисини иккинчисидан ажрата олишим учун донолик ато этгин!

## АЁЛЛАРНИНГ ЎЙНИЧОҒИ

Агар аёл киши кичикроқ машина сотиб олишга аҳд қилган бўлса, ҳар қандай усташи фаранг сотувчи ҳам айнан шу пулга каттагина машина сотиб олишга кўндиролмайди. Рухшуносларнинг айтишича, аёлларнинг атрофдагилардан ажралиб туришга бўлган интилиши бу ўжарликнинг сабабчиси экан. Чунки улар катта машиналарда кўзга унча ташланмай қолишдан кўрқишади. Бундан ташқари аёллар эркакларга ўхшаб, ўз машиналарининг ойнасини қўрайтиришмайди.



## ҲАР ХИЛ ТИЛАДА ГАПИРИШСА ҲАМ..

Эркак ва аёллар бир вақтда, бир нарсга ҳақида турли мақсадларда гапиришади. Бунинг сабаби икки жинс вакили руҳиятининг ўзига хослигидир. Эркаклар асосан муаммоларнинг олдини олиш ва уларни ҳал қилиш, аёллар эса ўз туйғуларини изҳор этиш ва муносабатларда ўзаро ҳамфикрлик ҳосил қилиш учун гапиришар экан. Агар суюқлигингиз сиз ҳамдардлик сўзларини кутган лаҳзаларда сукут сақласа, у сизга қандай қилиб ёрдам бериши мумкинлиги ҳақида бош қотираётган бўлади.

## МИЯНИ ЧИНИҚТИРИНГ

Уч ҳафта давомида бирор иш қилмаган одамнинг миясида фаол-ишлайдиган 20 нуктанинг 10 тасидида фаолият йўқолиб кетаркан. Дам олар эканми, турмушининг кундалик одатига айланган туртибдан четга чиқамиз. Яъни, шошилиш, воқеаларга муносабат билдириш, тезкор қарорлар қабул қилишимизга ҳожат қолмайди. Бунинг натижасида доимо фаол ишлайдиган миямиз, уч ҳафтага ўзининг "спорт формаси"ни йўқотади. Лекин, кундалик 10 дақиқалик машқ қилиш кроссворд ечиш ёки шахмат-шашка ўйнаш миянинг иш қобилиятини сақлашга катта ёрдам беради.

Гулбашакар тайёрлади.

## ТЕСТ:

## ЖАМОАНГИЗДА ЎЗ ЎРНИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

Ҳар бир инсонни ўзи ишлаётган жамоадаги ўрни қизиқтиради. У шу ўрнига лойиқми? Ўзи ҳақида бошлиқнинг, ҳамкасбларининг фикри қандай? Қуйидаги тест саволларига тўғри жавоб берсангиз буни аниқлаб билиб оласиз.

1. Ҳамкасбларингиздан бирор нарсга, масалан пул, бир дамлам чой, ручка ёки ҳоказоларни сўраб турасизми?
2. Ишхонангизда дардлашадиган, ёки ҳамкорлик қиладиган "энг яқин дўстларим", дея ишонган кичик гуруҳингиз борми?
3. Бировларнинг сирини сақлашни биласизми?
4. Ишингиз кўплигидан тез-тез нолиб турасизми?
5. Оилавий ва шахсий муаммоларингиз ҳақида ишхонада гапирасизми, йўқми?
6. Шахсий ишларингизни ходимлар билан муҳокама қиласизми?
7. Сиз билан ёнма-ён ишлаётган ҳам касбингиз ёмон ишласа бу ҳақида бо-

риб бошлиққа айтасизми?

8. Бажараётган ишингиздан ҳам юқори-роқ вазифани бажаришга қодирман, деб ўйлайсизми?
9. Сиз билан ҳазил қилишса, ундан баҳра оласизми?
10. Ишхонада ҳаммадан чиройли ва яхши кийинишга ҳаракат қиласизми?
11. Ишхонадан ҳеч кимга билдирмасдан вақтлроқ қочиб кета оласизми?
12. Ишхонада бошқалардан кўпроқ ва яхшироқ ишлайсизми?
13. Иш пайтида ўзингизнинг шахсий хатингизни ёзиб, кўнгиноқ қилиб гаплаша оласизми?
14. Ҳазиллашув ва чақ-чақлашни ишдан кейинга қолдиришингиз мумкинми?
15. Бирор ходим касал бўлиб қолса ёки вақтинча ишга чиқмаса сиз унинг ишини бажара оласизми?

Ҳар бир "Ҳа" - деган жавоб учун ўзингизга 2 балл қўйинг.  
"Йўқ" жавоб учун "0" балл.

Натижа:

Агар йиққан балингиз 22-30 балл бўлса: Демак, жамоада ўрнингиз бор. Ҳамкасбларингиз сизни қадрлашади ва маслаҳатларингизга амал қилишади. Агар сиз ишдан кетиб қолсангиз афсус қилишади. Ўрнингиз билинади ва тез-тез сизни эслашади. Ҳатто, сизни излаб, сиз билан бўлган муносабатни давом эттиришади. Сизнинг ютугингиздан, маошингиз ёки мартабангиз ошганидан хурсанд бўлишади. Ҳар қандай вазиратда сизни қўллаб-қувватлашга ва хурматингизни жойига қўйиб дўстона муносабатда бўлишга ошиқишади. Сиз билан тўғри ва ҳалол муносабатда бўлишади.

Агар 12-20 баллга эга бўлган бўлсангиз, демак, бор-йўғи оддийгина ходимсиз. Ўзингизга хос яхши ва ёмон томонларингиз мавжуд. Кимгадир ёқинингиз, кимгадир ёқмаслигингиз мумкин. Бор-йўқлигингиз ҳеч кимни ташвишга солмайди. Агар ишдан кетиб қолсангиз, ҳамкасбларингиз тезда сизни унутиб юборишлари мумкин. Шу жамоада ишлашни, дўстлар орттиришни истасангиз яхши ишлашга ва ҳамкасблар билан

муносабатингизни сошлашга ҳаракат қилинг. Ҳатто, ёқмаган ходимлардан ҳам ширин сўзингиз, меҳрингизни, ёрдамингизни аяманг.

Агар йиққан балингиз 0-10 балл бўлса, демак Сиз ўз ҳамкасбларингиз ичида бегонадексиз. Ҳатто сиз билан ёнма-ён ишлаётган ҳамкасбингиз ҳам, сиз билан кўнгли учунгина сўрашади. Аслида туркингизни кўришга тоби йўқ. Қулиб яхши гапиришса-да сизни на ўзингизни, на дўстингизни тан олмайдилар. Ходимлар билан яхши бўлишга, бошқалар билан муносабатингизни яхши томонга ўзгартиришга ҳаракат қилинг. Бировлардан меҳр қутишдан олдин, бор бири киши ўзи кимгадир меҳр бериши керак. Бирор ёмон ишни қилишдан, ёки бировнинг кўнглини оғритадиган гап айтишдан олдин, унинг оқибатини ўйланг. Ўзингизга четдан, бошқаларнинг кўзи билан қараб баҳо беринг. Шуларга амал қилсангиз дўстларингиз кўп бўлади, ҳамкасбларингиз билан ишлашингиз осон кечади. Энг асосийи, бошқалар учун керакли ва сеvimли инсон бўла оласиз. Акс ҳолда...

Л.АҲМЕДОВА тайёрлади

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

## Оила ва жамият

Фойдаланилмаган кўлэмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.  
Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

## БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САЙДОВА

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 Темури 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 - 1040. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ, Адади - 16145  
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ  
Расом — Н. ХОЛМУРОДОВ  
Навбатчи — Л. АҲМЕДОВА  
Мусоҳҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ