



1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган



КАТТА ОИЛАНING

КАТТАСИ

Янгийул тумани Нов маҳалласида истиқомат қилаётган Шамсиддин ота Шамсиевни йўқлаб бориб томорқада иш устида учратдик. Ота 84 ёшда бўлишига қарамай қадлари тик, руҳлари тетик, дилкаш инсон экан.

-Нафақага чиққанимдан бери томорқа асосий иш жойимга айланган, - дея гап бошлади ота суҳбатлашарканмиз. - Бир замонлар бобом шу ерларга нов билан сув келтириб деҳқончилик қилган. Маҳалламизнинг номи ҳам шунга асосланиб қўйилган. Онам сода, итоатқўй, камтар аёл эди. Отам эса қатъиятли, талабчан эдилар. Мен 6 ёшга тўлганда мадрасага етаклаб бориб бир муллага топшириб келдилар. Қўшнимизнинг мен тенги ўғли янги мактабга борди. Қарасам, унинг расми китоблари бор. Меники эса тахта эди. Бир кун устозимга: "Мактабга борадиган ўртоғимнинг расми китоблари бор. Менга ҳам шунақа китоб бермайсизми?" - дедим. Устозим «шакколик қилма!»,- деб тахтача билан бошимга бир туширди. Шу кун

мадрасадан уйга қочиб келдим. Отам роса уришиб, оёқ-қўлимни бир кун боғлаб қўйди. Кейин уйимизга яқин мадрасага олиб бордилар. Менинг эса кўз ўнгимга ўртоғимнинг расми китоблари келаварарди. Бу орада отамни фалокат кутиб турган экан. Бозорга сигиримизни сотгани кетдилару, қайтмадилар. Йўлда ўриллар бозордан қайтаётган отамни ўлдириб, пулини олиб кетишибди. Кейин бизни бобом кўчириб кетди. Онамни турмушга узатиб, биз болаларни олиб қолдилар. Атиги 6 ёшгача ота-она меҳридан бахраманд бўлдим, холос. Янги мактабда 8-синфгача ўқиб, сўнг колхозда табеличи бўлиб ишладим. Кейин уруш бошланиб қолди. 1941-йил урушга кетиб, 1947-йил қайтганман. Чунки уруш тугагандан кейин икки йил қилиб кетишимнинг сабаби, бутун Европа бўйлаб асирларни излаб тоғиб, ортага қайтариш эди. Баъзилари уйланган, баъзилари кимнингдир хизматкори эди. Холаваччам Темур ақани Италиядан тоғиб, уйга қайтишга ундаганимда: "Қайтишдан

кўрқаман, "сотқин" деб отиб ташлашлари мумкин", -деган эди. Мен уни қайтишга кўндирдим. 1947-йил юртга қайтиб келсам, уни 10 йилга қамаб юборишган экан.

-Кейин ишни нимадан бошлагансиз?

-У кунларни эслаш мен учун нақадар оғир. Ишчи кучининг асосий қисмини аёллар, болалар, битта-иккита ишга яроқли қариялар ташкил қиларди. Белгиланган норма бўйича иш юритилар эди. Ким нормани бажарса, битта зогора нон бериларди. Мен ёш, билагимда кучим бор. Икки хўса ишлаб иккита зогора нон олардим. Бирини ногирон акамнинг оиласига берардим. Шундай қилиб қишлоқ ҳўжалик соҳасида ишлаб, сиртдан иккита институт, битта техникумни битирдим. Вақтида райисполком раисининг муовини, колхоз раиси ҳам бўлганман. Охирги иш фаолиятимни касабга уюшмасида давом эттириб, анча йил ишладим. Саксонинчи йилда нафақага чиқиб, шундан бери ўз томорқамда кучим етганча меҳнат қиламан. Рўзгорнинг горини маош, нафақа билан тўлдириб бўлмайди. Одამни ер тўйдиради. Сабзавотдан тортиб, мева-чева, гўшт, сут, тухумгача ўзингдан чиққанига не етсин.

-Рафиқангиз билан тақдирингиз қандай боғланган?

-Марямхон билан 1938-йилда табеличи бўлиб ишлаб юрганымда танишгандим. То урушдан қайтиб келгунимча кутди. Қисмат менинг юлдузимни унга тўғрилаганидан бир умр мамнунман. Ҳозиргача бир-биримизни тушуниб, суяб яшаб келаяпмиз. 6 ўғил 1 қизни биргаликда вояга етказдик. Болалар тарбиясида қаттиқ турганим боис, ҳаммаси турли хил институтларни битиришиб, ҳозир ўзлари севган касблари бўйича элга хизмат қилишяпти. Ҳозирда 38 набира, 13 эваранинг бобоси, бувиси бўлиб юрибмиз.

-Ҳаёт сиз учун қувончми, турган битгани ташвишми?

-Юракни кенг қилиш керак. Тўғри овқатланиш, фойдали меҳнат қилиш, оилавий хотиржамлик бўлса ҳаёт қизиқ туюлади. Лоқайдга ҳамма нарса зерикарли туюлаверади. Мен болаларимнинг ҳамжихатлигини кўриб яйраб кетаман. Келинларим ҳам бир-бири билан жуда иноқ. Ҳар шанба кун барча фарзандларим бола-чақаси билан бизникига келишади. 70-80 кишига мўлжаллаб ош дамланади. Ҳовлимиз тўйхонага айланиб кетади. Набираларимнинг исмларини алмаштириб юбораман. Ҳаётнинг қувончи шу-да аслида. Ишонасизми, биронта ўғлимга уй қилиб берганим йўқ. Ўзлари ишлаб пул топиб қуришган. Агар мен ҳаммасини тахт қилиб берганимда ҳозиргидай иззату икромда бўлмасмидим, билмадим. Текин нарса қадрсиз бўлади. Оталик нима, оналик нима эканлигини ҳис этган одам, ота-она қадрига етади. Оилада битта фарзанд ноқобил чиқса, ота-онанинг юзини ерга қаратади. Шунинг учун яна таъкидлайман, бола тарбиясида қаттиқ туриш керак. Ҳозир ўғилларим қўлимга пул тузқизишади. Менга пул нимага керак. Нафақамни ҳам ноҳорроқ аҳволдаги яқинларимга илинаман.

Бу оиладаги ҳамжихатлик, тартиб-интизом, меҳр-оқибат ўз-ўзиндан юзага келган эмас албатта. Катта дароҳнинг қаттаси Шамсиддин ота рафиқалари Марямхон ая билан шундай муҳитни юзага келтиргунча озмунча машаққат чекмангликларининг гувоҳи бўлдим.

Т. НОРИМОВ

Навоий вилоят хотин-қизлар кўмитаси раиси, вилоят хокими ўринбосари Мусаллам Ибрагимова билан суҳбат.

-Жамиятда хотин-қизларимизнинг маъини ошириш айна пайтда ҳукуматимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланган. Бу руҳ бугунги сайловлар жараёнида ҳам сезилиб турибди. Кўмита бу борада қандай ишлар олиб бораёпти?

-Хотин-қизларимиз нафақат она, уй бекаси, балки ўз касбининг фидойи, билимдон мутахассиси, жамиятимизнинг етуқ, фаол аъзоси ҳамдир. Кези келганда мана ман деган эркакларимиз тан оладиган ҳақли сўз, адолатли қарор, расо фикрлар соҳибаси бўлишига қодир хотин-қизларимиз жуда кўп. Юзлаб муаммолар уларнинг мулоҳазалари, тақлифлари, оқиллона, одилона қарашлари билан ечиллаётганини тан олар эканмиз, уларнинг ақлу тафаккурлари маҳсули бўлиб қонуларимизга ҳикматомуз битиклар киритиши

ЎЗИНГНИ СЕВ,

мумкинлигига ҳам катта ишонч билан қарамогимиз даркор. Кўмита барча партиялар билан узвий ҳамкорликда ишлаб келмоқда. Айни пайтда барча партиялар орқали илгор, дадил, хур фикрли хотин-қизларимизни қонуничлик палатасига, вилоят, шаҳар ва туман кенгашлари депутатлигига номзодларини кўрсатганмиз. Бу ўринда вилоятимизнинг кўп миллатли юрт эканлиги эътиборга олиниб, турли миллат ва элат халқларининг ҳоррақалпоқ ва бошқа миллатлар вакиллари ҳам бор. Сайлов жараёнини уюшқоқлик билан уйғоқ бир руҳда, олиб борилаётган тағрибот-ташвиқот ишларида ҳам имкон қадар фаол иштирок этишга ҳаракат қилаяпмиз.

-Бугунги кунда вилоят хотин-қизлар кўмитаси олдида қандай долзарб вазифалар кўндаланг турибди?

-Вилоятимизнинг чорвачилик туманлари марказдан анча олисда жойлашган. У худудлар-

да истиқомат қилаётган аҳолининг турмуш тарзини кузатадиган бўлсангиз, аҳвол анчагина мураккаблиги кишини сергаклантира бошлайди. Лекин айнан ана шу чорвадор оилаларнинг кўпчилиги серфарзанд. Хотин-қизларининг эса ўзига анча берақ эканлиги баъзан ташвишли ҳолатларнинг содир бўлишига сабаб бўлади. Шу каби вазиятларни ҳисобга олиб биз қишлоқ шифокорлик пунктлари ҳақимлари билан маслаҳатлашиб ҳар бир ҳомиладор аёлга ҳомийлар бирқитдикки, соғлом авлодининг дунёга келиши ҳар қандайин муҳим вазифалардан муҳимроқдир. Айни кунда барча туман ва шаҳарларимизда махсус бригадалар тузилиб, аҳолининг тиббий маданиятини ошириш, саломатлигини кўриқдан ўтказиш, соғломлаштириш чора-тадбирларини кўриш юзасидан тақлифлар киритиш каби ишларга жалб этилган. Бундан



ташқари барча туман ва шаҳарларимизда хотин-қизларимиз орасида, хусусан спортнинг бадиий гимнастика турини ривожлантиришга катта эътибор қаратаяпмиз. Вилоятимиз худудининг ёйилиб кетганиги, айниқса чор-

ҚАДРА АЁЛ

вачиликка ихтисослашган ҳўжаликда аҳолининг тарқок жойлашганлиги тадбиркорликни кенг ривожлантиришга анча ҳалақит беради. Шунини эътиборга олиб жойларда кичик-кичик цехлар ташкил этишга ҳаракат қилаяпмиз. Жумладан, Қонимехда жунни, терини қайта ишлаш, Нуротада каштачилик, Қизилтепада зардўзлик каби цехлар очиб, хотин-қизларимиз учун янги иш ўринлари ташкил этилмоқда. Карманда қурилиши олиб борилаётган "Навоий - Сингапур" пиллани қайта ишлаш заводи фаолиятини бошласа уч юзга яқин хотин-қизларимиз доимий иш ўринларига эга бўладилар.

-Кўмитанинг аёллар тад-

биркорлигини ривожлантириш борасидаги фаолияти хусусида ҳам тўхталиб ўтсангиз.

-Шу йилнинг 9 ойи мобайнида "Тадбиркор аёл" уюшмаси қошида ташкил этилган "Қалдирғон" кредит уюшмаси томонидан тадбиркор аёлларни қўллаб-қувватлаш, ишиси хотин-қизларни тадбиркорлик фаолиятига жалб этиш мақсадда 361 нафар аёлларимизга 261 миллион 921 миң сўмлик кредитлар ажратилди. Қонимех туманида фаолият юритаётган "Тумарис" хотин-қизлар маркази "Айрекс" лойиҳаси бўйича 11639 АҚШ доллари миқдоридagi грант асосида қишлоқ хотин-қизларини касбга йўналтириш, маркетинг, бизнесни режалаштириш ва бошқа йўналишлар бўйича ўқув курслари ташкил этилиб фаолият юритмоқда. Шунингдек, қатор семинар ва тренинглари, турли тадбирлар ўтказилмоқда.

-Суҳбатингиз учун ташаккур.

Ойбуви ОЧИЛОВА суҳбатлашди.

ОПА ҲАМ ОНАДИР... БАХТИНГИЗ

“Куйин аҳволда-ман” 40-сон



ЭСАЛТАМА: Сиффаш дугоналарим турмушга чиқиб 2-3 та фарзандли бўлашади...

ГУЛЧЕХРА

“Ҳали ҳам кеч эмас” 46-сон ЭСАЛТАМА: Мен ҳам қайнэгачиман. Укамнинг оиласи барбод бўлаяпти...

ку...”, - дея зорланибсиз. Ҳаммадан ҳам уч фарзандининг ҳолига ачинганингизни айтмайсизми? Уларни худди чўкаётган кемадагиларга менгзабсиз ачинганингиздан...

Синглим Гулчеҳраҳон! Касаллик бандасидан сўраб ўтирмасдан келаверадди. Бу сизга ҳам эрингизга ҳам боғлиқ нарса эмас. Худонинг хоҳиши. Яратган эгам дард берибдими, албатта шифосиниам беради.

Агар онангизда андиша, мулоҳаза бўлганида икки норасида, беғуноҳ фарзандларингизни дадалари йўлига зор гирён қилиб қўямасинди...

ЎЗ КЎЛНГИЗДА



КЎШИҚЛАРНИНГ

“Белачакка боғланган аёл” 44-сон

ЭСАЛТАМА: Гўдакка оналик меҳрини тутмоқ, тунлари чақалоқ бўйларидан сармаст бўлиб алла айтмоқ, бир умр бешшқларга боғланиб яшамоқ илнжи қанчалар ширин...

З. АБДУЛЛАЕВА

Алла деган сўзнинг ўзида сеҳр бор, она аллага қўшиб меҳрини, орзу-умидларини қўялайди. Бешик тебратиб юрғунгизга гўдакка, овунчоғи, юрагининг бир порасига - дилбандига алла айтар экан, бор дунё ташвишларини унутади...

СУЛТОНИ БУ—АЛЛА



сам кўзларимнинг ёшини тўхтатолмайман. Оназоримнинг меҳрини, иссиқ бағрини, ширин сўзларини, такрорланмас сиймосини соғинганимни ҳис қиламан.

Онажоним айтган ушбу аллани айтиб йиглайман. Изларига зор қилиб, сўзларига зор қилиб кетган мунисам, энди сизни излаб тополмайдиган, сўраб етолмайдиган жойга мангуга кетганингиз ҳам чин бўлди.

АКСАДО

Асила севиб-севилиб турмуш курди. Тўйда куёв йигитни кўрганларнинг ҳаммасини оғзи “очилив” қолди. Куёв бола балинд бўйли, тўладан келган, сутга чайгандек оппоқ юзли, қадди-қомати келишган йигит эди.

Асила севиб-севилиб турмуш курди. Тўйда куёв йигитни кўрганларнинг ҳаммасини оғзи “очилив” қолди. Куёв бола балинд бўйли, тўладан келган, сутга чайгандек оппоқ юзли, қадди-қомати келишган йигит эди.

ОЖИЗЛИК ҚИЛМАНГ

“Армон бўлдинг” 37-сон

ЭСАЛТАМА: Оллоҳим менга бахт бермаса ҳам розиман. Энда мен бошқа ҳеч кимни севмасликка, ёлғиз яшашга қарор қиламан. Ўзимни-ўзим бир умр шунадай жазоламоқчиман.

РУСТАМ

тиб юборди. Охири Асила ота уйига қайтиб келишга мажбур бўлди. Ажрашди. Ўртада беғуноҳ, норасида гўдак кўзлари мўлтираб тирик етим-га айланди.

Асила ишлаб юраверди. 9 йил ота-онасига бир ўғилдек парвона бўлиб, едириб-ичирди. Ниҳоят уни сўраб совчилар келишди. Асила суриштирса ўзи тенги йигит экан. Хотини ўлиб, икки фарзанди билан қолибди.

Инсонни бахтли бўлмоғи ўзига ҳам боғлиқ экан. Эрингиз ёнига қайтинг. Энди ўзингиз учун эмас, болаларингиз учун ҳам ҳаракат қилинг.

София УЗОКОВА

урманг, ожизлик қилманг. Йигитлик гурурингиз қаерда қолди. Тушқунликка тушманг. Ўзингизни жазолаш ўрнига Оллоҳдан чироийли, туғал бахтни илтижо қилиб сўраг. Чунки, яхши гапга ҳам, ёмон гапга ҳам фаришталар “омин” дейишини унутманг.

София НАЗАРОВА, Самарқанд вилояти, Нарпай тумани.

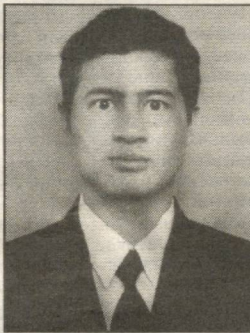
М. ИСОКОВА

РУҲИНГ ШОД БЎЛСИН!

Ўғлим Баходир тўнғичимиз эди. У болалигидан тўғри сўз, сергайрат, софдил бўлиб ўсди. Ўрта мактабни биринчи синфига борган йили, “қобилияти ўткир” деб, Янгийўл шаҳар мусиқа мактабига қабул қилинди. Болажоним дарсларини тайёрлаб бўлгач, жажжи кўлчалари билан кичкина нағина скрипкасини хавас-ла чаларди. Орандан йиллар ўтди. Баходир мусиқа мактабини тамомлади. Эсимда, бир куни эшигимиз тақиллаб, крим миллатига мансуб кўшимчи чиқиб: “Ўғлингиз бизга скрипкасида куй чалиб берсин, меҳмонларимга мақтанувдим”, - дея илтимос қилиб қолди. Болам тортинчоқ бўлса-да, кўшимчининг кўнглини оғритмаслик учун зўрга уникага чиқди...

уларнинг фарзандлари орқали қадрдон бўлиб қолганди.

Бир куни у: “Аяжон, тепага пастликдан чиқилади, деб айтардингиз. Мактаб мени иродали бўлишга ўргатаяпти”, - деб қолди. Бор-йўғи бир йилгина ўқитувчилик қилган ўғлимнинг ҳар бир куни фидойилик билан ўтарди, десам хато бўлмас. Ўқувчиси дарсга сабабсиз келмай қолса, дарров уйдан хабар олар, паст баҳо олганларга дарсдан кейин қолиб, жондили билан ўзи ўргатарди. Пахта йиғим-теримида ҳам ўқувчилар билан ёнма-ён пахта терарди. Ундаги гайратни ва камтарликни кўриб ич-ичимдан қувониб кетардим.



Баходиржоннинг энг катта орзуси “Миллий хавфсизлик хизмати” ходими бўлиш эди... Ана шу орзулари қанотида парвоз қилаётган бир пайтда қанотларига мисоли ўқ тегди... Бир одамнинг масъулиятсизлиги туйғайли қайнаб турган ҳаётига нуқта қўйилди. Автоҳалокатга учради... Орзулари ўзи билан кетди...

Нима қилайлик, худонинг иродаси - жигар-бағримиз куйиб қолаверди. Энди унинг ҳақиқига дуо қилишдан ўзга юпанчимиз йўқ...

“Ўғлим Баходиржон! Ётган жойинг жаннат бўлсин! Ота-онанг, укаларинг, доирдонлар қалбида сен доим яшайсан! Болам, кисқа умрингни беҳуда ўтказмаганлигингни тазиянда иштирок этган яқинларинг, дўст биродарларинг, бирга ишлаган ўқитувчиларинг, олийгоҳда илм, малака берган донларингнинг кўз ёшларида кўрдим. Бўйларни сен билан тенг ўқувчиларинг тўқкан кўз ёшларда кўрдим. Болажоним, Оллоҳ сени ўз раҳматиغا олган бўлсин!”

Мухаррам НУРТОЕВА,
Тошкент Ирригация ва мелиорация институти редакцияси бўлим мудири.

Хотира... Инсонлардаги энг буюк туйғу. Хотира юки қалбларимизни қанчалар эзмасин, биз учун азия ва қадрли бўлган инсонларни эсламаслик асло мумкин эмас. 2004 йил 24 январ. Мен учун энг оғир кун бўлди. Чунки ўша куни меҳрибоним, хурматли умр йўлдошим Алимжон Уриновни бешафқат ўлим автоҳалокат туйғайли орампдан жуда эрта - 40 ёшида олиб кетди. Алимжон ака билан севишиб турмуш қурдик. Ўзаро севи, ҳурмат асосига қурилган оиламизда икки фарзанд дунёга келди. 14 йил давомида бирга ҳаёт кечирган бўлсак, бирон маротаба “сен-мен”га бормадик. Раҳматли жуда диллаш, ажойиб инсон эди. Доим мени авайларди. Фоний дунё алдамчи, аммо ўлим ҳақ. Суянган тоғим, сирдошим, маслаҳатгўйим энди йўқ. Бу ҳақиқатни тан олмаққа мажбурман. Чунки тугилмоқ бор, ўлмоқ бор. Аммо юрак чидамас экан. Бу жудоликка ҳалигача кўника олмаяпман. Ҳар гал хоналарига кириб излайман, кийимларидан уфуриб турган хидларни тўйиб-тўйиб хидлайман. Инсон умрининг мазмуни унинг нечоғли узок яшаганлиги билан эмас, балки у қолдирган эзгу ишлару, савобу яхшиликлар билан ўлчанайди дейдилар. У киши маҳалла-қўй, кўни-кўшнилариинг яқин маслаҳатгўйи эди. Кириб борган ҳар бир давра файзга тўларди. Имон тўла қалби гўзалликка шайдо эди. Гуллар жону дили бўлгани боис турли гул кўчатларини излаб топиб экиб, парвариш қилишдан эринмасди.

ЎЙИФЛАТИБ КЕТГАН БЕГИМ!

Умр йўлдошим Алимжон Уринов хотирасига

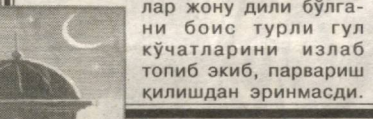
Уйимизнинг тўрида раҳматли турмуш ўртоғимнинг расми осиглик турибди. Гўё ундан боқиб: “Энди сизларнинг ҳолингиз не кечади? Бу фоний дунёни, сени, фарзандларимни ҳеч ташлаб кетиш ниятим йўқ эди”, - деяётгандай.

Болаларим атрофимда парвона. “У кишининг умрларини ҳам шуларга қўшиб бергин Худойим”, дея ҳар тонг дуога қўл очаман. Бугун душанба куни субҳи дамда кўнглимдан кечган ўйларимни оқ қоғозга туширдим. Тунги ёмгирдан сўнг, ҳавонинг ҳарорати пасайгандек. Майин эсган шабада юракларга ажиб бир хузур бағишлайди.

Ҳар тонг турмуш ўртоғимнинг руҳи-покларига атаб қуръон тиловат қиламан. Фоний дунёда тортиган азоблари чин дунёда роҳатга айлансин, қабрлари нурга тўлсин! Алимжон аканинг руҳлари илоҳим бизга мададкор бўлсин, оҳирати обод, жойи жаннатда бўлсин. Раҳматли отаси мен ва фарзандларим қалбида мангу яшайди. Биз учун ҳамиша тирикдир. Шоирнинг қуйидаги сатрлари айнан қалбим фарёди бўлса керак:

*Оқар сув ҳаёлим бўлар шовуллаб,
Кўзимдан ёшларим оқар дуоиллаб.
Изларингиз излаб, топмай изиллаб,
Ортилгандан йиғлаб қолдим-ку, бешим.*

Муқаддам ОРТИҚОВА,
Самарқанд вилояти,
Нуробод туманидаги
4-тиббиёт санитария маркази
ҳамшираси.



ҲАМИША ЮРАГИМИЗДА

Азиз ва меҳрибон бобожоним Мамат Эшманов. Сиз саҳий ва бағрикенг, бизга ибрат тимсолидаги тоғ эдингиз. Ўша тоғ бирдан қулаб кетди. Бу ҳолдан барчамизнинг юрагимиз ларзага келди. Сиз нафақат яқинларингиздан балки бегоналардан ҳам ўз ёрдамингизни аямасдингиз. Доимо яхшилик қилардингиз. Айниқса болалар сизни жуда яхши кўрарди. Улар

билан муносабатингиз самимий эди. Эринмасдан отингизга миндириб, айлантардингиз. Сиз эккан яхшилик уруғлари чамандай очилиб турибди. Меҳрибон бобожоним сиз бу дунёни тарк этдингиз, лекин ҳамиша юрагимизда яшайсиз. Руҳингиз ҳамиша шод бўлсин, оҳиратингиз обод бўлсин бобожоним.

Гулшода БОБОЕВА,
Қашқадарё вилояти,
Қамаши тумани.

ОТА-ОНАЛАРИМИЗНИ ҲАҒА ҚИЛМАЙЛИК

Мен оилада тўнғич фарзанд ва ёлғиз қизман. 4 та укамнинг ичиди ўсганим учунми, фелъим худди ўғил болалардек. Дадам 20 йилдан ортик маиший хизмат кўрсатиш соҳасида хизмат қилдилар. Қавму-қариндош, дўстлари ўртасида ҳурмати баланд эди. Қўлларидан келса ҳаммага ёрдам берарди. Дадажоним ошқозон яра касаллигидан азоб чекарди. Уйда дорилар ичиб, даволанса-да, касалхонага боргани сираям тоқат қилолмасди. Дадам бизнинг ўқимизи, меҳнатсевар ва халол инсонлар бўлишимизни истарди. Ойижонимга эса “Худо хоҳлса 4 ўғлинг - 4 қанотинг бўлади. Келину-невалар қуршовида ҳаёт гаштини сураминг”, дердилар. Иккинчи марта бўлган операцияни кўта-

ра олмадилар. Ўшанда мен 11-синфни битириш арафасида эдим.

Худога шукр, дадажонимнинг меҳрибон ўртоқлари, қариндошлари онажонимга, бувижонимга ҳамдард бўлишади. Ҳозир укаларим ҳам кучга тўлиб, онажонимга қанот бўлишяпти. Гоҳида ўйлаб қоламан. Ҳар бир инсон дунёдан ўтгач, яхши ва ёмон ишлари ёдга олинади. Мен бу билан нима демоқчиман. Ҳаммамиз меҳрибон ота-оналаримизнинг қадрига етиб яшайлик. Уларни сира ҳафа қилмайлик. Қўлимиздан келса улар орзу қилган инсон бўлишга ҳаракат қилайлик. Зеро, ота-она ўз фарзандининг келажагини ўйлаб яшайди. Бизнинг қилган ишларимиз акс-садо бўлиб қайтади албатта.

Хулжар АЛИМҚУЛОВА,
ЎзДЖТУ талабаси.

ОНАСИ БОРЛАРГА

Менинг ақлда тенгсиз, гўзал, ширин сўз онажоним бу ёруғ оламни тарк этганларига 40 йил бўлди. Аяжоним бахтдан тинмаганлар, ўғил қўриб ўғлининг бўйини, тўйини, қиз қўриб, қизининг бахтини ва камолини кўрмай кетганлар.

1980 йил турмушга чиқшимга бир ҳафта қолганида тушимга кириб “Қизжоним мен келдим, таҳмонга кўрпаларингни ўзим тахлаб йиғиб берайин, токи тахи бузилмасин”, - дегандилар. Оҳ, аяжоним ўзингиз бахтдан тинмаганингиз учун қизингиз бахтини бутун бўлишини ўйладингизми? Ўзингиз кўрмаган гўзал тақдирни менга тиладингизми? Акам касал бўлмасларидан олдин тушимда пайдо бўлдингиз ва “акангдан хабар олиб тур”, деддингиз. Аяжоним ёлғиз ўғлингизни тузалмас дардга учрашини сезганмидингиз? Ёлғиз-гина акамни ҳам олдингизга

олиб кетдингиз, бемор ўғлингизни бировларга хор бўлмасин деддингизми? Акажонимдан ажралгандан сўнг йўғлай-вериб қийналганимда, яна тушимда пайдо бўлдингиз ва “Қўй қизим, кўп йўғлама, акажонимнинг олдимда, сен

ҲАВАСИМ КЕЛАДИ

кўп йўғлаганиннга қийналиб кетди”, - деддингиз. Мени овутганингизми бу аяжоним! Кўп ҳафа бўлмасин деганингизми -бу Меҳрибоним. Азиз аяжоним 2003 йил ҳар сафаргидан кўра сизни, акажонимни жуда кўп эсладим, сабаби сизга насиб этмаган, яъни қайнона деб аталмиш завқли, машаққатли ва маъсулиятли вазифани бўйинимга олдим. Сиз кўриш насиб этмаган, ёлғиз ўғлимни уйлантириб, сулув келинли бўлдим.

Аяжоним! Менга қанчалар керак бўлганлигингизни, маслаҳатингизга қанчалар муш-

тоқ бўлганимни сўз билан сизга таърифлаб беролмайман. Уйим тўрини тўлдирадиган, эшик олдида савлат тўқиб турадиган акажоним ўрнини ҳеч ким боса олмасди. Онаси борларга ҳавасим келади, чунки шундай пайтлар бўладик, инсон ҳеч қим-фақа айтмаган гапини фақат онасига айтади. Чунки оталарга нисбатан оналар кўпроқ болаларини тушунадилар, фарзандлар кўпинча, асосан онаси билан сирлашади. Ўз фикрини, мақсадни онаси орқали отасига билдиради.

Азиз юртдошим! Ота-оналарни эъзозлаб юрайлик, уларни қадрига етайлик! Бу дунёда ҳеч ким ота-онасидан айрилмасин, жигари доғини кўрмасин. Юзим қулиб турсада юрагим йўғлайди, ўзимга-ўзим тасалли бериб яшадан ўзга илоҳим йўқ.

Матлуза БУРОНОВА
Тошкент шаҳри,
Юнус-обод тумани.

СОҒЛИҚЛИКЛИК ТАЪМИНИ ҲИС ЭТИНГ

Баъзида тўсатдан шўрми, нордонми, ширинми таом егингиз келиб қолади. Организм ўзида етишмаётган моддага бўлган эҳтиёжини ана шу тарзда билдиради. Турли органларимиз ўзларига нимадир етишмаслигидан хабар бериб туриши эканлигини биласизми? Келинг, ана шу ҳолат ҳақида батафсил фикрлайлик.

Тилингизни кўрсатинг!

Тил-таъмини ҳис этиш имконини беради. Буни тилда жойлашган, аниқ таъмга жавоб бериувчи рецепторлар амалга оширади. Ширин таъми тил учи билан, шўрни эса тилининг ён қисми, аччиқни орқа қисми, нордон мазани эса тил устининг четки қисми билан ҳис қиламиз.

Таъм билан даволаш нима?

Таъм билан даволаш қайси бир жиҳатлари билан игна билан даволашга ўхшаб кетади. Фақат оғриқли органга нина билан эмас, таъм билан таъсир ўтказиш керак. Қадимда кишилар тилни организмга йўл очувчи "дарвоза" деб бежизга айтишмаган. Улар ҳали илмий жиҳатдан тасдиқланмаган бўлса-да, тилда турли органларга таъсир ўтказувчи жуда кўп рефлексогенлари борлигини ўша пайтдаёқ билишган.

Таъм орқали даволашнинг бир жиҳати бор, яъни бу усулни жуда кучайтириб бўлмайди. Агар сиз нордон ёки ширин таъми меъёрига етгунча тўплаган бўлсангиз, тил рецепторлари вақтинча иш фаолиятини тўхтатади. Шу сабабли сиз ҳам вақтинча таъм билиш хусусиятидан маҳрум бўласиз.

Хотирани мустаҳкамлашда ва мия фаолияти яхшилаишида ҳар куни 4-5 чой қошиқ шакарни оғзингизга солиб, шиминг. 15-20 дақиқадан сўнг эса оғзингизни яхшилаб чайинг. Кариесга чалинмаслиги учун, тишларингизни тозалаб ювинг. Бу ҳолни ҳар 2 ойда 10-12 кун такрорланг.

Ўқитилганда тунинг! Агар қандли диабет хасталиги билан оғриган бўлсангиз, "қанд терапия"ни амалга оширишдан аввал даволувчи врач билан маслаҳатлашинг.

НОРДОН ТАЪМ организмда модда айланишини меъёрлаштиради, иштаҳа очади, овқат хазм қилишга, ичакни

у м у м а н организмни тозалашга, ҳарорат пасайтиришга ҳам фойда беради. □ Гипотонияда ҳар куни эрталаб оғиз бўшлиғида бирор бир нордон нарсани, (масалан, лимон бўлагини) ушлаб туриш керак. Ёки ярим стакан муздекина, шакарсиз олма шарбатини ичинг.

Юқори ҳароратли ка-

салликларда 1-2 дона лимонни стаканга эзиб олинг ва унинг устидан иссиқ сув кўйинг, сўнгра ҳар ярим соатда тайёр бўлган шарбатнинг 1/3 қисмини ичиб туринг.

□ Овқат хазм қилиш бузилганда ҳар соатда янги тайёрланган лимон шарбатидан бир қошиқдан ичиб туринг. Шарбатни ютишдан аввал оғизда узокроқ сақлаб туринг.

□ Кўнгил айнишида ҳам лимоннинг бир бўлагини ёки шавел барглари тилингиз остига ташлаб кўйсанигиз, яхши фойда беради.

Ўқитилганда сақланг! Нордон таъм гастрит, кислоталик меъёрдан ошиб кетган ёки ошқозон яраси касалликларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Шунинг учун нордон дориларни ютманг, уларни оғизда бироз сақлаб, сўринг. Оғиз бўшлиғида бирор тошмаларингиз бўлса, нордон дорилар тавсия этилмайди.

ШўР ТАЪМ тозаловчи хусусияти билан, организмни кетаксиз ва захарли моддалардан тозалайди. Шўр овқат хазм қилишни яхшилайд.

Иштаҳа ва чанқоқни чақиради. Ундан ташқари, у организмда сувни меъёрда сақлашга хизмат қилади.

□ Сурункали қорин дам бўлишида ҳар куни эрталаб бир чой қошиқ туз солинган иссиқ сув ичинг, ундан олдин эса, оғзингизни шўр сув билан чайинг.

□ Иштаҳа йўқолиб, танангиз оғир чарчоқни ҳис этса, овқатланишдан 15 дақиқа аввал тилингиз остига бир чимдим туз ташлаб кўйинг.

□ Совуқда организм иссиқлигини бир маромда сақлаш учун, вақти-вақти билан шўрданак, шўр бодринг каби нарсаларни шошмасдан яхшилаб чайнаб, сўнгра ютинг.

□ Иссиқда организм сувсизланиб қолишдан сақлаш учун ҳар 2 соатда оғзингизни 2 чой қошиқ туз солинган сув билан чайқаб туринг.

ТАХИР ТАЪМ иштаҳасизликда, сийдик ҳайдовчи йўллар ва буйракни даволашда, организм захарланишининг олдини олишда жуда фойдали.

Тахир таъм организмдаги ортиқча суюқликни тозалаш хусусиятига эга. Бундай маҳсулотларни кўп миқдорда истеъмол қилиш баъзан депрессияга олиб келиши ҳам мумкин.

□ Ошқозон бузилишида қоқиёт пояси, кофе доначаларини чайнанг ёки 50гр. ароқча ярим чой қошиқ туз солиб, хўплаб ичинг.

□ Сўлак ажралишини яхшилаш учун, овқатдан олдин кофе донаси чайнаб ёки тахир таъми шарбат ичиш тавсия этилади.

АЧЧИҚ ТАЪМ — овқат хазм қилишни ва иштаҳани яхшилайд, қон томирларни кен-



ТИЛ МУОЛАЖАСИ - СОҒЛИҚ ФОЙДАСИ

Баъзан тил ҳам ўзига хос парваришга муҳтож бўлади. Ана шундай пайтларда ҳар куни тилингизни бармоқларингиз билан босиб, 5-7 дақиқа давомидан уқаланг. Агар уқалаш давомидан ўзингизни ноҳуш ҳис қилсангиз, бу усулни дарҳол тўхтатинг.

□ Юрак хасталикларидан тил учини уқаланг.

□ Нафас йўллари касалланганда тил устининг ён томонларини уқаланг.

□ Ошқозон ости безлари фаолиятини яхшилаш учун тилингиз ўрта қисмини уқаланг.

□ Буйрак хасталигида тилингиз ўзақ қисмини уқаланг.

ош қошиқ қалампир дамламасидан ичинг.

Ўқитилганда! Аччиқ таъмли нарсаларга ошқозон яраси бор, гастрит билан оғриган кишилар ўч бўлмаслиги лозим.

ЎПИШҚОҚ, ШИЛИМШИҚ

ТАЪМ диареяни тўхтатади, оғиз бўшлиғидаги жароҳатларни тўзалишида, терининг рангини яхшилашда фойдали.

Тўғри, кўп миқдорда ёпишқоқликни ҳис этиш инсон руҳиятига ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Бу таъм кўркўвни, ўз-ўзига ишонмасликни, беҳаловатликни, ўз-ўзини ортиқча танқид қилишни юзага келтираркан.

□ Диарея (ич кетиш)да оғзингизни ҳар соатда бир стакан винонинг 1/4 қисми билан чайиб туринг, сўнгра ютиб юборинг.

□ Қон ивишининг ёмонлашувида, гемолабин миқдори пасайиб кетишида иложи борича кўп хурмо истеъмол қилин.

ЎЗИГА ХОС ҚОИДА

Таъм билишнинг маълум бир қоидалари бор. Агар сизга тортиқ қилинган таомноманинг асосий қисмини ширинлик ташкил этса, дастурхондаги бошқа таомларда биз билган 6 та таъмининг бирортаси бўлиши мумкин. Уларнинг баъзилари бир-бирини тўлдирмайди, ёки аксинча рад этади.

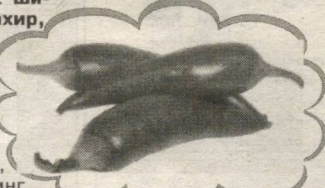
Масалан, торт бўлагини аччиқ кофе ёки нордон вино билан ейиш мумкин.

Агар таомингизнинг асосийси нордон, шўр ёки ёпишқоқ таъми бўлса, у билан тахир, аччиқ ёки ёпишқоқ таъми нарсалар ейиш мумкин аммо, шўр гўшти нордон портвейн билан баҳам кўриш асло мумкин эмас.

Агар бу қоидаларга амал қилинмаса, ошқозонингиз овқат хазм қилишда "эринчоқлик" қилиб қолади. Табиийки, бу инсон саломатлигига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.



"суянсангиз" бўлади. Аччиқ таъми дориларни тезда ютиб юборманг, уларни оғизда узокроқ ушлаб туриш керак. □ Организм иммунитетини кўтариш учун айниқса, кўз ёки баҳор ойларида, ҳар куни эрталаб ва кечқурун овқатдан сўнг 1-2 чой қошиқ қалампир қайнатмасидан ичиб туринг. Қайнатма куйилишда гўшга қўйиб қайнатма олиб, устига бир стакан сув кўйинг ва 20 дақиқа қайнатинг, сўнгра оловдан олиб, совутинг. Ўша қалампир донасини 3-4 стакан аччиқ дамлама тайёрлашда фойдаланиш мумкин. □ Агар сиз исинмоқчи бўлсангиз (ёмғир остида қолган бўлсангиз, устингиз хўл бўлса, совуқ қотсангиз) 2-3



БИР КАЙНОНИ ИЧИДА ГАПЛАР

“Юрагида чўи бор экан, севимлисини кўриб аланга олди”. (Бир хикоядан)

“Қовжираб ёнмоқдаман. Бу ёнишдан куйиб кул бўлсам бўламанки, қайта очилиб гул бўла олмаймаман”. (Бир мақоладан)

“У гигант корхонани гажиб, ютиб юборди”. (Мақоладан)

“Машинамас ҳаллослаб Чимёнга етиб келганида, тўрт тарафисизни ўраб турган тоғлар чақирилмаган меҳмонларга хўмрайиб қараб турарди”. (Бир ҳажвия ўхшатмасидан)

“Сутдай тонда сочларимни қўйиш силар”. (Бир шеърдан)

“Мен гунчаман гулбодаги, Тиконим бор, узолмайси”. (Бир газетхон ижодидан)

“Ҳали гул гунмасан, кунда мени кўриб турсанг, Чирой очиб, очилсан...” (Ҳаваскор шоирнинг ижодидан)

“Эълон: Маълумоти йўқ қиз мутахассислиги бўйича иш қидиради”. (Ишга марҳамат доскасида)

“Пахта хирмонида бригадир ухлаб ётганида қовоқари лабидан бўса олса ҳам маъқул эмади-я”. (Пахтакорлар гапидан)

“Уликхонага кирганимизда, бир мурда ишга қараб, кўзини милтиллатиб меҳр-ла боқиб турарди”. (Бир суҳбатдан)

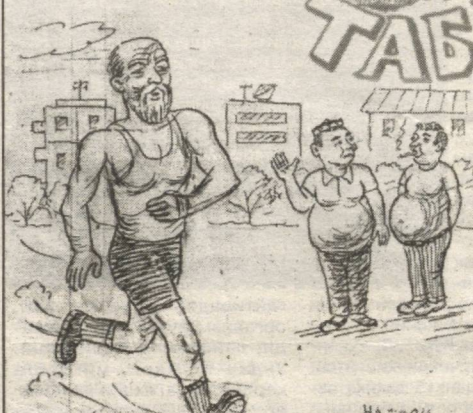
“Зайҳомдек аэропортда самолёт қаноти синган қушдек мунгайиб турарди”. (Бир мақоладан)

— Мен жамиятни яна бир ароқхўрдан халос қилдим. — Қандай қилиб? — Кечадан бошлаб ўзим ичкиликни ташладим.



Қайнона келинга ҳисоб бергандай деди: — Пол ювишини ҳам яхши билмайси, тушликни ёмон тайёрлайси, мени ўғлимни арралайси, билмадим қандай хотинси? Мана, мен сизни ёшиңизда... — Сиз, ойи мени ёшиңда, - дея жавоб берди келин, - аллақачон учинчи эрни кўмганси...

Оптоқ кўйлаги қорақуяга беланган бир жувон кўчада кетиб бораркан, унга дуч келган дугонаси сўрабди: — Бу қанақаси бўлди, дугонажон? — Тинчликми? — Вокзалдан келаяпман, - дебди қорақуяга беланган жувон кулиб. — Қайнонамни кўзатиб кўйдим. — Ҳа, нега ҳамма ёгинг қорақуя? — Паравозни қучоқлаб ўндим.



— Анови 80 яшар чолни чопиб юришини кўрдимми бадан тарбия билан шуғулланади, биз ҳам юришимизда 40 ёшга кирмасдан ароқ ишиб, сигарет чекиб қорин кўйиб.



— Вой бу, бу тоғара ортган машиналар карбони қайёққа кетаяпти? — Анови Тантни бойвачча борку, фирманов хўжайини, тўй қилаётган, ўша тоғараларни қудасиғиқига жўнатаяпти.

Шифокор олдига келган беморни кўриб чиқиб, калласини қимирлатди. — Сиз менга ёқмай турибси. — Хайронман, сиз ўзингиз ҳам унчалик чиройли эмассиз-ку!

Асаб касалига дучор бўлган бир хушрўй аёлга шифокор бир қатор дори-дармон берибди-да, ҳар ҳафта келиб туришини буюрипти. Бироқ у аёл келмапти. Шифокор унга кўнгирак қилиб, нега бедарак бўлиб кетганини сабабини сўрабди: — Жингизга тегадиган ишқимлардан ўзингизни тортиб юринг деган эдингиз-ку! - дебди.



— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

ШУНЧАКИ ҲИЛЛА ТО-ПИЛМАЙДУГАН АНТИҚА ГАПЛАР

“Кутубхонага етарли эътибор берилмаганлиги сабабли билимга чанқоқ болалар ўрнига каламушчиқонлар китобларни мазза қилиб, қутиб билан ўқишмоқда”. (Бир мақоладан)

“Томоғим тешик, кўшигим кўшиқ, Бўса бермасанг, айтмайман кўшиқ”. (Бир кўшиқдан)

“Булбул бўлиб, сени излайман...”. (Бир шеърдан)

“Пеиштахтада пойафзалларни тушлиғи тиржайиб, ози очик ҳолда харидорларни кутиб ётибди”. (Бир мақоладан)

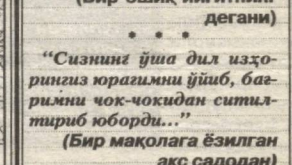
“Қорамол, отлар (ҳар бир бошдан) - 600 сўм, бузоқ, тойчоқ - 300 сўм, қўй эчки - 250 сўм, кўзи, улоқ - 200 сўмдан туланлар”. (Мол бозори дарвозасидаги эълондан)

“Компьютерга вирус туширилганлиги сабабли грипга чалиниб, операцияларни амалга оширолмади қолди”. (Бир банкдаги гапдан)

“Оҳ, бу қора кўзларни қаердан олганси?” (Бир ошиқ йигитнинг дегани)

“Сизнинг ўша дил издорингиз юрагимни ўйиб, бағримни чок-чокдан ситилтириб юборди...”. (Бир мақолага ёзилган акс садодан)

— Битта телевизор учун ярим умримни беришга тайёрман, - дебди қайнона. — Келин унга иккита телевизор совға қилибди.



— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

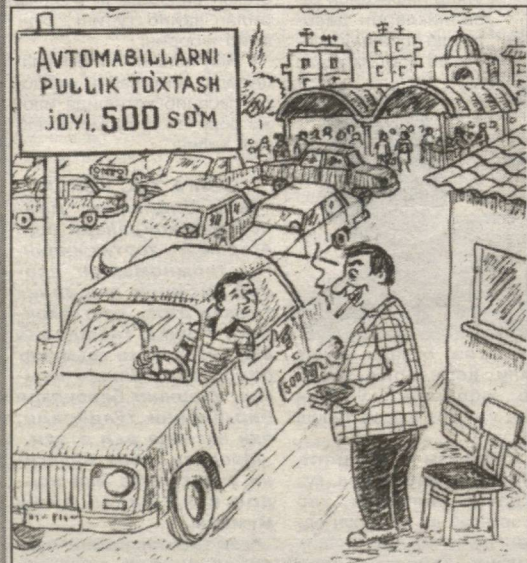
— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.

— Таннозхонни кўрдингизми бойлигига учиб анови қария чолга тегиб олди.



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

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

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА
Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20
Табриклар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46
Бухгалтерия: 132-07-41
МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент - 700000
Амир Темур кўчаси, 1-тор кўча, 2-уй.
Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00
Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.
E-mail: oilavajamiyat@rambler.ru

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси
ОБУНА ИНДЕКСИ - 176
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.
Буюртма Г - 139. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.
Адади - 15856
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ
Рассом — Н. ХОЛМУРОДОВ
Навбатчи — Н. ЙЎЛДОШЕВА
Мусаҳҳих — С. САЙДАЛИМОВ
1 2 3 4 5