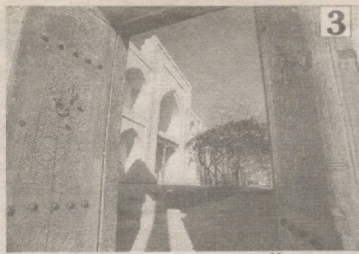




**ХОРАЗМДА БИР  
ТҮЙ БЎЛДИ...**



**БУХОРОДА ЗҮР  
УСТА БОР**



**АЁЛ КИШИ  
ОТГА МИНСА...**



**ЕГАНИН ОШ ДЕМАНГ...**  
Бева аёлнинг боши тошданлиги  
ростмикан?

# Ошла Ва

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

**7 (901) сон**  
5 — 11 февраль 2009 йил  
Web-site: oilavajamiyat.uz

# Жамият



**Суйима Фаниева:**

**Ёзма адабиётда  
Навоийнинг севгилиси  
хақида ҳеч қандай  
гап йўқ.**

Садриддин Айний: «Навоийнинг Гул ёки Гули исми севгилиси бўлган, лекин у эрта вафот этган ёки ўзининг севганига турмушга чиқиб кетган, Навоий мана шу муҳаббатига садоқати боис уйланмай ўтган», дейди. Айний домла Навоийни жуда яхши билар эди. Ҳазрати Бобур ҳам «Навоий уйланмаган», деб ёзади.

Бу саволга жавобни Ҳазрат асарларидан қидириш керак. Мен худди шу мақсадда шоир асарларининг жуда кўп ўринларини белгилаб қўйибман. Гул тимсолини Навоий шеъриятда қандай тасвирлайди? Айтайлик, гул сўлади, Навоий эса «Гул касал» дейди. Ҳаётда «Гул қуриди» дейилади. Навоий эса «Гул адам дунёсига кетди, Мен нолон булбул бўлиб қолдим», дейди. Гул образларини йиғиб-йиғиб туриб бир байтга кўзим тушди:

**Воқиф ўлким, даҳр деҳқони  
сенинг қасдингдадур,  
Исмин онинг Гул қилиб...**

— дейди. Мана буни энди анчайин очиқ эътироф, дейиш мумкин.

Навоийнинг севгилиси бўлган, унинг исми Гул ёки Гули бўлган, дейишади. Халқ оғзаки ижодида бу исм ва унинг вариантлари бор. Бир нарса аниқки, Навоий қаттиқ севган, агар шундай бўлмаса, унинг ижодида муҳаббат мавзуида шундай гўзал асарлар яратилмаган, руҳиятидан отилиб чиқмаган бўларди. Ўзимнинг изланишларимдан келиб чиқиб, айти шу мавзуда бир рисола ёзишни ният қилиб қўйганман, шояд бу орзуга ҳам эришсам...

**4-бет** →



*Олам аҳли, билингизким,  
иш эмас душманлиғ,  
Ёр ўлунг бир-бирингизгаки,  
эрур ёрлиғ иш!*

<p><b>Азиз замондош! Кўлингизда турган автобус чиптасини йўлга ташлашдан, ўзингиз ҳар куни босиб ўтадиган тупроққа тупуришдан аввал, бир нафас тўхтанг.</b> <b>3</b></p>	<p><b>Дада, турмушга чиқмаган қизни нима дейишади, ўзи олтита ҳарф экан?..</b> <b>14</b></p> <p><b>Бизга қанча йод керак?</b> <b>15</b></p>
<p><b>Қизингиз спорт билан шуғулланадими?</b> <b>5</b></p>	<p><b>Пойлоқчиликдан юракда уйғонган алланечук ҳислар аёлга она, опа, сингил дея қарашга йўл берармикан?</b> <b>16</b></p>

# ХОРАЗМДА БИР ТҲЙ БЎЛДИ...

**✓ МЕХР ҚОЛУР, ОҚИБАТ ҚОЛУР**

**✓ АНЖУМАН**

## ҚИЗИҚАРЛИ МУЛОҚОТ

САФАРБОЙ, БАХТИЁР, УМРБЕК... Улар дунёга келишганида ота-оналари қувониб, «уч оға-ини ботирларимиз бор», дея қувониб, жигарбандларини эркалатишар, куну тун келажагини ўйлаб, жон-дилдан қайғуришар эди. Камолини кўришни орзу қилишарди. Афсуски, тақдир деганлари бешафқат экан. Қодирберган Юсупов ҳам, Марям-жон Султонова ҳам оғир касаллик туғайли бевақт дунёдан кўз юмишди. Вояга етмаган фарзандлари етим қолишди. Чинакам инсонийлик ана шундай лаҳзаларда — бошга ташвиш, мусибат тушганида билинар экан. Қариндошлар етимларни ўз қарамоғига ололмасликларини айтишди. Худди ана шундай ташвишли онларда маҳалла ўз куч-қудратини намоён этди. «Машъал» маҳалласи оқсоқоли, йигин фаоллари ўзaro маслаҳатлашиб, уч болани вилоят Меҳрибонлик уйига олиб боришди. «Сира ўқинманглар, ўзимиз тез-тез келиб, хабар олиб тураемиз!» — дейишди.

Учовлон меҳрибонлик уйида меҳр кўрди, оқибат кўрди. Меҳрибон устозларидан илм олиб, касб-хунар коллежларида ўқиб, хунар эгаллашди. Сафарбой ҳозир Чирчик шаҳрида яшайди. Тадбиркор. Ховли-жойли, оилали. Бахтиёр эса Тошкент олий ҳарбий билим юртини тугаллаб, ҳарбий қисмда зобит бўлиб хизмат қилаётди. У ҳам ўз бахтини топди. Кенжа инилари Умрбек жисмоний тарбия ўқитувчиси мутахассислигини эгаллаб, спорт мактабида ишлаяпти. Яқинда унинг ҳаётида ҳам унутилмас воқеа бўлди. Янгибод шаҳарчасида энди ишга тушган «Қаландар ота» тўйхонасининг очилиш тантанаси Умрбек ва Дилоромхонларнинг бахт тўйи, висол оқшоми шодийналарига қўшилиб кетди.

Ғайзли давра. Тўқин дастурхон. Самимий дил изҳорлари. Саз - сўзхат. «Ниҳол» мукофоти совриндорлари Муродбек Қиличев, Сарвиноз Курёзова ва бошқа хоразм-

лик таниқли хонандалар, раққосаларнинг дилбар кўшиқлари, рақслари... Ҳаммаси беминнат.

— Дунёда кўнгли ўқик инсонни қўллаб-қувватлашдан ортик бахт борми, — дейди тўй ташкилотчиси, Меҳрибонлик уйи дирек-

«Машъал» маҳалласидан ҳам меҳмонлар келишди.

Ҳа, бу тўй чиндан ҳам миллатимизга хос меҳр-оқибат, қадим қадриятларнинг чинакам рамзи бўлди. Тўйда иштирок этган хорижлик сайёҳлар бу қадар меҳмондўстлик,



**Чинакам инсонийлик ана шундай лаҳзаларда — бошга ташвиш, мусибат тушганида билинар экан. Қариндошлар етимларни ўз қарамоғига ололмасликларини айтишди.**

тори, Ўзбекистон Қаҳрамони, Олий Махлис Сенати аъзоси Валентина Пак. — Етимлик нималигини билмай бағримизда ўсиб-улгайган Умрбекнинг тўйи чинакам ўзбекиона қадрият, меҳр-оқибатнинг ёрқин тимсоли бўлди. Тўйни чиroyли, бекаму-кўст қилиб ўтказишда «Бинокор» маҳалласи, 97-мактаб-интернат, спорт мактаби, туман прокуратураси жамоалари саҳоват кўрсатишди. Уларга ташаккур! Уч оға-ини тақдири билан ҳамшиша қизиқиб, хабарлашиб турган Урганч шаҳридаги уч пахлавон туғилган

инсонийлик, ўзaro қадр-қиммат баландлигидан ҳайрат ва ҳавас билан ўтиришди.

Никоҳ кечасида Хива тумани ҳокими Д.Оллақулиев Умрбек ва Дилоромхонларни қутлаб, уларга уч хонали янги уйнинг қалитини топширди. Хомийлар эса янги оилага гилам ва бошқа уй-рўзғор жиҳозлари, буюмлари совға қилишди. Ожиза халфа қуйлаганидек, бир тўй бўлди олам қолди ҳайрона...

**Абдулла САФОЕВ, Хоразм вилояти.**

# ТАРБИЯНИ ЎЗГАДАН ЭМАС, ЎЗИМИЗДАН ЎРГАНСИН



ни хавотирга солди. Чунки йигитнинг қонида ОИВ(ОИТС) вируси мавжудлиги аниқланди. Вирус ёш она ва унинг қорнидаги ҳомиласига ўтмаган бўлсин-да, деган ташвишдан томонлар хавотирга тушишди. Айниқса, бу совуқ баҳар шоққалоклик билан иш тутган келиннинг ота-онасини қанчалар эсанкиратиб қўйганлигини тасаввур қилиш қийин эмас...

Ҳа, бу бирор чет

... Бахтиёр билан Нигоранинг тўйи ўтганига икки ой бўлмасдан янги куёв тўйгача ишлаб келган жойига кетиш учун отланиб қолди. Ёш келин ҳам, унинг ота-онаси ҳам шундай бўлишига аввалдан рози бўлишганди. Куёвнинг бу виси оғир бетоб бўлганлиги туғайли тўй тезлашганди. Орадан тўрт-беш ой ўтиб, ёш куёв уйига қайтиб келди. Бир-бирларининг васлига етган ёшлар оилавий муносабатларини расмийлаштириб олишлари учун ФХДЭ бўлимига йўл олишди.

Уларнинг истагини тингловчан мудира тиббий кўриқдан ўтиб келишлари учун йўлланма берди. Тиббий кўрик ҳулосасига кўра келиннинг ҳомилдорлиги маълум бўлди. Аммо бу хушхабар барча-

эл матбуотидан олинган кўчирма эмас. Шундоқ ёнгинамизда рўй берган воқеа. Шунга ўхшаш ҳолатлар юз берганлиги учун ҳам ёшларни тиббий кўриқдан ўтказиш масаласи бугуннинг долзарб муаммоларидан бўлиб қолмоқда. **Тошкент вилояти, Бекобод шаҳар ФХДЭ бўлими мудираси, олий тоғвали хуқуқшунос Малика Шарипова** мазкур масала юзасидан қуйидаги мулоҳазаларни билдиради:

— Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида»ти 365-сонли қарори ижросига айрим ёшларимиз, ҳатто уларнинг ота-оналари ҳам бефарқ

қараётган ҳоллар учраяпти. Иложи борича, унга рияз қилмасликка, четлаб ўтишга интилиш бор. Айниқса, қариндош-уруғлар орасидаги қуда-андачилик, ўзбекиона андиша, тўй ўтгунча томонларнинг белгиланган ҳуқуқий меъёрларга амал қилиш масаласига номингина қараш ниҳоятда ачинарли. Тўй бўлиб ўтгандан кейин эса...

Қизларни оилавий турмушга тайёрлашни фақат оналар зиммасига ташлаб қўйишнинг натижаси кўпгина салбий оқибатларга олиб келмоқда. Бугунги оналар рўзғор аравасини эрлари билан баравар, ҳатто улардан-да кўпроқ тортишяпти. Табиийки, бундай шароитда қиз болалар тарбиясига эътибор сусаяди. Бундай ҳолатни кийиниш, юриш-туриш, муомала маданиятида ҳам кўриш мумкин. Келгусида оилавий турмуш ҳақидаги тасаввурлари ҳам тасодифий таниш-билишлар орқали шаклланиб қолганда назаримда. Улар ахлоқ қоидаларини оиладан эмас, кўчадан олишга мажбур бўлишяпти. Зеро, улар тарбияни ўзгалардан эмас, ўзимиздан ўрганишган. Бу бордада халқимиз орасида миллий меросимизга асосланган мустаҳкам пойдевор бор. Ақсарият ота-оналар бундай ағъаналарни яхши билишса-да, ўз вақтида амал қилишга ҳафсаласи етмайди. Оқибатда кейин қуйиб қолади.

Ёшларга тиббий кўриқнинг афзалликларини тушунириш

**✓ БАХТ ОСТАНАСИ**

мақсадида шахримиз хотин-қизлар қўмитаси, «Оила» маркази билан ҳамкорликда мактаб ва коллежларда ҳафтанинг муайян кунларида тарғибот ишларини амал борапмиз. Ёшларимиз бундай учрашуларда турли мутахассислар, кўпни кўрган онахонларимизнинг фойдали маслаҳатлари, йўл-йўриқларидан баҳраманд бўлишяпти. Шундай бўлса-да, барибир кўпроқ ота-оналар билан ҳамкорлиқни сусайтирмалигимиз керак. Уларга фарзандлари қураётган янги оилалар пойдевори мустаҳкам бўлишига, энг аввало ўзлари ҳам масъулиятли эканликларини тушуниришимиз зарур. Шу ўринда бўлгуси келин-куёвлар ва қуда-андалар буюк боқалонимиз Амир Темури хазратлари айтганларидек: « Ҳар бир ота-она келин-куёв танлашда кўпроқ кенгашиб, унинг жисмонан ва руҳан соғлиғига, қолаверса, рози-ризалигига катта аҳамият беришлари шарт», — деган ҳикматли насиҳатларига амал қилишларини истардим.

**«Оила ва жамият» муҳбири Турдикул НОРМАТОВ ёзиб олди.**

**Ушбу рамз остида берилётган мақолалар Ўзбекистон мустақил босма ОАВ ва Ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди томонидан ажратилган грант асосида тайёрланди.**

**Ўз муҳбиримиз**











ДУШАНБА 9



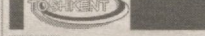
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Иклим».
7.05 «Эмгир симфонияси».
7.35 ТВ - анонс.
7.40 Алишер Навоий газалига басталган кўшиқлар.

17.35 «Эртақлар - яхшиликка етаклар».
18.00 Миллий сериал: «Турмуш чорраҳаларида».
18.50 «Очун».
19.00 «Навоийни англаш».

YOSHILAR

13.55 «Yoshlar» саломи.
14.00 «Камолот».
14.10 «Ишқ жодуси».
15.00 «Ёшлар киноси».

17.10 «Навоий набиралари».
17.15 «Миллий мультфильм».
17.30 «Севгин менинг, андуҳим менинг».
18.55 «Улуг неъмат».
19.00 «ДАВР».



17.50 Курсатувлар тартиби.
17.55 Мультсериал: «Кўк рангли сичқонча ва хумбош мушук».
18.05 «Телекурьер - маркет».

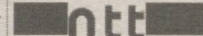
19.50 «Саломат бўлинг» /рус/.
20.00 «Пойтахт» ахборот дастури /рус/.
20.20 «Анонс».
20.25 «Милагрос».
20.55 «Интервью».



7.00 «Талкин».
7.30 Футбол. Евро - 2008. Швеция - Испания.
9.00 «Версия».
9.30 «Малахов +».

TV-MARKAZ

07.00 Ўзбек навалари
08.00 Сериал «Жасига ухшаши йўқ»
08.30 Ўзбек навалари
09.30 Сериал «4400»



07:40 Мумтоз мусика
08:00 Парламент соати
8:20 Мусика
08:30 «Кутилмаган томоша»

13:25 Мусика
13:35 «Янги авлод» курсатуви
14:00 Оилавий экран
17:00 «Янги авлод» курсатуви
17:25 Мусика
17:40 «Ёшлар парвози»

СофТС

08:00 Сериал «Ранетки»
08:50 Сериал «Папины дочки»
09:20 «Мир в твоей Тарелке»
10:10 «Мужской портрет»

18:30 Программа «Незвездное детство»
18:55 «6 Кадров»
19:20 Сериал «Рыжая»
20:10 Сериал «Папины дочки»



5.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.05 Телеканал «Доброе утро».
9.30 Малахов +.

СЕШАМБА 10



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Иклим».
7.05 «Эмгир симфонияси».
7.30 ТВ - анонс.
7.35 «Икки дарё оралигида».

17.00 «Ахборот».
17.10 ТВ - анонс.
17.15 «Чорраҳа».
«Болалар сайёраси»:
17.40 «Эртақлар - яхшиликка етаклар».

YOSHILAR

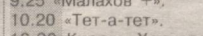
Кадри телетомошабинлар!
Профилактика муносабати билан 10 февраль куни «Yoshi» телеканали.

16.00 «ДАВР».
16.10 «Афсона ва ҳақиқат».
17.15 «Навоий набиралари».
17.40 «Давринг боласи».
17.10 «Мульткинорама».



17.50 Курсатувлар тартиби.
17.55 Мультсериал: «Кўк рангли сичқонча ва хумбош мушук».
18.05 «Телекурьер - маркет».

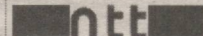
ал. /рус/.
20.55 «Репортаж».
21.05 «Жозиба».
21.25 «Анонс».
21.30 «Пойтахт» ахборот дастури.



7.00 «Хабарлар» (ўзб. тил)
7.20 Футбол. Евро - 2008. Греция - Россия.
9.00 «Хабарлар» (рус тил)

TV-MARKAZ

07.00 Ўзбек навалари
08.00 Сериал «Жасига ухшаши йўқ»
08.30 Ўзбек навалари
09.30 Сериал «4400»



07:00 Мумтоз мусика
07:10 «Яши кайфият» дастури
08:00 «Худуд»

11:00 «Келажак овози»
11:20 Мусика
11:30 «Судийна»
12:00 «Худуд»
12:20 Мусика
13:25 Мусика

СофТС

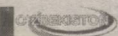
08:00 Сериал «Ранетки»
08:50 Сериал «Папины дочки»
09:20 «Мир в твоей Тарелке»
10:10 «Мужской портрет»

17:10 «Истории в деталях»
17:35 Сериал «Папины дочки»
18:05 «Галилео»
18:30 Программа «Незвездное детство»



5.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.05 «Доброе утро».
9.30 Малахов +.

ЧОРШАНБА 11



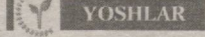
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Иклим».
7.05 «Эмгир симфонияси».
7.35 «Икки дарё оралигида».

13.00 «Мухаббат ёғдуси».
14.00 «Ахборот».
14.15 Тошкент - 2200. «Ватан пойтахти».

YOSHILAR

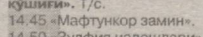
7.00 «Ёшлар майдони».
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Қора ўрдак».
8.00 «Табассум қил».

20.45 «Ватинимни куйлайман».
21.00 «Ахборот».
21.30 2009 йил - Кишлоқ таракқиёти ва фаровонлиги йили. «Кишлоқ ҳаёти».



7.00 «Ёшлар майдони».
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Қора ўрдак».
8.00 «Табассум қил».

11.50 «Қадрдон кўшиқлар».
12.00 Миллий сериал: «Балон нафс».
12.40 «Оқ кабутар».
12.45 «Ватиним менинг».



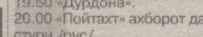
7.25 Салом, Тошкент! К
8.25 Бизнес - «Пойтахт».
8.35 «Эсмержалда».
9.00 «Телекурьер - маркет».

20.25 «Автопатруль».
20.45 «Тошкент таронаси»
20.50 «Шахзоданинг кўшиғи».
21.40 «UzEX».
21.45 «Келажак эгалари».



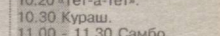
7.25 Салом, Тошкент! К
8.25 Бизнес - «Пойтахт».
8.35 «Эсмержалда».
9.00 «Телекурьер - маркет».

17.50 Курсатувлар тартиби.
17.55 Мультсериал: «Кўк рангли сичқонча ва хумбош мушук».
18.05 «Телекурьер - маркет».



7.25 Салом, Тошкент! К
8.25 Бизнес - «Пойтахт».
8.35 «Эсмержалда».
9.00 «Телекурьер - маркет».

15:30 Футбол. Жамон чемпионати саралаш учрашуви. Ўзбекистон - Бахрайн.



7.00 «Хабарлар» (ўзб. тил)
7.20 Футбол. Евро - 2008. Швейцария - Португалия.
9.00 «Хабарлар» (рус тил)











✓ QO'NG'IROQCHA



**DO'STIM OYMOMO**  
Oy shu'lasi yaltirar,  
Sovuq suvda qaltirar.  
Men chiqay peshtoqingga,  
Onamdan ruxsat so'rab.

Sen bilan subhat quray,  
Doyim baxtiyor bo'lay.  
O'zinga do'st topdim deb,  
Ko'nglim xotirjam yuray.

**SUHBAT**

Lola bilan qizg'aldoq,  
Subhatida shunday der:  
«Biz bahorning ko'rkimiz,  
Zavq olar osmon-u yer».  
Lola aytar: «Men axir,  
Tog'-u toshning qiziman».  
Qizg'aldoqchi: «Men-chi, - der,  
Qir-adirning ko'ziman»  
Ikkovi shundayin deb,  
Maqtar edi o'zlarin.  
Gaplari hech qovushmay,  
Tamom qildi so'zlarin.

Mohidil TAL'ATOVA,  
Qo'shrabot tumani,  
35-maktab 7-sinf o'quvchisi.

**MAZZA EKAN**

Qor yoqqan kun,  
Qirga chiqdik.  
Salim, Alim,  
Birga chiqdik.  
Chana uchish,  
Yaxshi biram.  
Zavq beradi,  
Olam-olam.  
Oppoq qordir,  
O'ng-u so'lim.  
Zavqqa to'la,  
Yurgan yo'lim.  
Qish havosi,  
Toza ekan.  
Qor o'yini  
Mazza ekan.

**KARIM VA QOROLI**

Hovlining bir chetiga,  
Ekdi Karim qoroli.  
Har kun xabar oldi u,  
Qanday kechdi deb holi.  
Qoroli ham kundan kun,  
O'sdi samoga qarab,  
Hosilga kirdi sekin,  
Quyosh nurida yayrab.  
Parvona bo'lib Karim,  
Nari ketolmay qoldi.  
Qoroli o'sib ketdi,  
Karim yetolmay qoldi.  
Anvar QURBON,  
Toshkent viloyati, Bo'ka tumani.



# BOLALAR-DUNYOSI

## «QALDIRG'OCH» DAN QULOCH YOZIB...

**✓ QISSADAN HISSA**

Javohir Davlatov endigina 6 yoshga to'ldi. U ingliz va rus tillarida savol-javob qila oladi, she'rilar o'qiydi. Chunki Javohir ta'lim-tarbiya olayotgan 4-«Qaldirgoch» bog'cha-maktab majmuasida bolajonlarga ingliz va rus tillari ilk yoshlaridanoq o'rgatiladi.

«Qaldirg'och» Jondor tumanidagi ibratli tarbiya maskanlaridan biri bo'lib, 140 o'ringa mo'ljallangan. Majmuada maktabgacha ta'lim-tarbiya beruvchi 4 ta guruh va boshlang'ich ta'limga yo'naltirilgan 1-2-3-sinflar bor. Majmua hovlisi did bilan bezatilgan. Bir tomonda yo'l harakati qoidalarini o'rganish maydonchasi joylashgan. Yozgi ayvonlar ertak qahramonlarining suratlari bilan yanada chiroy ochildirib turibdi. Bog'cha-maktabda matematika fani ham chuqur o'rgatiladi.

Majmua mudirasi Saodat Saidovanning aytishicha, asosiy fanlarni bolajonlar 90-95 foizgacha o'zlashtira olishayapti. Chunki bu

yerga o'ziga xos maxsus tanlov asosida qabul qilingan bolalar 4-sinfidan boshlab, maktablardagi shu sohaga yo'naltirilgan maxsus sinflarda o'qishni davom ettiradilar. Bo'shqa aytadigan bo'lsak, «Qaldirg'och» ingliz va rus tillariga ixtisoslashtirilgan maktablar uchun o'quvchilar tayyorlovchi tayanch ta'lim muassasasidir.

— «Qaldirg'och»ning — tashkil topganiga 30 yildan oshdi, — deydi shu majmuada o'qiydigan nabiralarning buvisi Mukarrama Yusupova. — Avval bolalarim boshlang'ich sinflarda shu yerda tahsil olishgandi. Endilikda 2 nafar nabiram ham o'qib, til o'rganishayapti.

Majmua xonalarini aylanganimizda tarbiyachi Firuza Narzieva ishlayotgan katta guruh xonasi diqqatimizni tortdi. U qog'ozdan «pape-mashe» usulida yasagan qo'g'irchoqlarida milliy ertak qahramonlarimizni aks ettiribdi. O'z kasbini sevgan Firuza 2007 yili «Yilning eng yaxshi

tarbiyachisi» ko'rik-tanlovida ishtirok etib, viloyatda 1-o'rinni egallagan. Yana kichik guruh tarbiyachisi Nargiza Izzatova yasagan turli o'yinchoqlar bolajonlar savodini chiqarish, qiziqarli matematika mashg'ulotlarini o'zlashtirishga xizmat qilar ekan. Bog'cha-maktab jamoasi va tarbiyalaruvchilarini tuman, viloyat va respublika miqyosida har yili o'tkazilib turiladigan «Original ko'rgazma qurol», «Sevimli o'yinchoq» tanlovlarida, «Sog'lomjon-polvonjon» sport musobaqalarida faol ishtirok etib kelmoqda.

Darvoqe, bu yerda «Raqsni o'rganamiz», «Shaxmat-shashka», «Tasviriy san'at», «Jajji gulchilar» kabi to'garaklar ishlab turibdi.

Sinflarda o'tilayotgan dars jarayonida o'quvchilarning har ikki tilda bemalol gaplashishi, murakkab matematik amallarni muallim ko'magisiz bemalol yecha olishini kuzatdik.

«Qaldirg'och» bog'cha-maktab majmuasida yaratilgan qulayliklar, kelajakda bolajonlarning sog'lom o'sishlariga, yaxshi o'qishlariga ko'mak bo'ladi.

Mohigul NAZAROVA

## JAHLGA BERILIB, UYATGA QOLDIM

**✓ BOLAJONLAR YOZADILAR**

Kasbim o'qituvchi. Ona tili va adabiyot fanidan dars beraman. Oltinchi «A» sinf o'quvchilariga sinf rahbarlik qilish ham mening zimmandamda. Har kuni sinf xonasida 30 nafar bolaning so'zlariga javob bersam, uyda to'rt farzandimning tarbiyasiga mas'ulman. Ba'zan o'zimni kilarning uy vazifalarini, yurish-turishlarini nazorat qilishim uchun vaqtim qolmaydi, yoki ularga ishonib, indamay qo'yaqolaman. Katta qizim Barno oltinchi «B» sinfda o'qiydi. O'z sinfida o'qisa, so'zimni o'tkazishim qiyin bo'ladi, deb boshqa o'qituvchiga berganman. Bir kuni u ustozidan shikoyat qilib qoldi. Uyga vazifani bajarmagani uchun matematika o'qituvchisi dakk beribdi: «Onangni ko'zi qayerda? Nega seni nazorat qilmayapti? Sen hammaga o'mak bo'lishing kerak», — debdi. Bu gapni eshitib, jahlim chiqib ketdi. Hamkasabamni o'qituvchilar xonasida uchratib qolib, achchiq-achchiq gaplar aytib

yubordim. Shunda u jiddiy turib: «Boshqa onalar o'zlarini shunday tutisha, ajablanmagan bo'lardim. Sizga bunday gaplarni aytilish yarashmas ekan», dedi.

Qilgan ishmdan uyali ketdim. Axir o'zinning sinfida ham 2-3 nafar hamkasblarimning farzandlari o'qishadi.

Men ham vaqti kelganda ularga mas'uliyatsizlik qilmasliklari, aks holda onalariga aytib, ta'zirlarini berib qo'yishimni eslatib, dakk berganman. Lekin ular hech qachon mendan xafa bo'lishmagan. Aks holda «bolamga qattiqroq turing» deb ta'kidlashadi. Men esa... O'zim o'qituvchi bo'la turib, qiziqonlik qildim. Qizimni tartibga chaqirib, darslarini nazorat qilish o'rniga jahli otiga berildim. Menga yaxshilik tilagan hamkasabamni noo'rin xafa qilib qo'ydim.

Risolat OMONOVA,  
o'qituvchi.



### HAMMAGA NAMUNA

Qo'shnimiz Anvar aka o'g'li Ikromga har doim: «Men ishdan kelgunimcha bekor yurmay, kitoblarimni o'qigin», — deb tayinlardi. Ikrom dadasining so'zlariga quloq solmay ko'chaga chiqib, bolalarga qo'shilib o'ynardi. Kunlardan bir kuni bir bezori bola unga sigareta chekishni maslahat berdi. U yo'q deb turib olishiga qaramasdan, o'rtoqlari majburlab sigareta chektirdi. Buni bilib qolgan Anvar aka ikromdan juda ranjibdi va uni koyibdi.

Anvar aka o'g'liga bu voqea odatga aylanishini oldini olish maqsadida uni kurash seksiyasiga olib borib, o'g'lining doimiy mashg'ulotlarga shug'ullanishini nazorat qildi. Kurash bilan shug'ullana boshlagan ikrom jismonan baquvvat bo'lib, bilim olishga ham qiziqishi ortdi. Ayni paytda ikrom kurash bo'yicha bo'ladigan musobaqalarda ishtirok etib, doimo sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritmoqda. Maktabda ham a'loch o'quvchilar safidan o'rin oldi. Maktabdagi a'loch o'quvchilar oynasida ikromning rasmi osib qo'yilgan.

Hozirgi kunda sinfdoshlari va maktab o'quvchilari undan o'mak olishga harakat qilishmoqda. Bo'sh vaqtlari bo'ldi deguncha mustaqil tarzda kitob o'qib, sport bilan doimiy shug'ullanishni odat qilishdi.

Feruz XO'JAQULOV,  
Toshkent shahridagi 162-umumiy o'rta ta'lim maktabining IX-sinf o'quvchisi.

**✓ QATRA**

## ILINJ



Oltinchi sinfda o'qiyotgan Ravshan chiroyli idishchaga solingan soat ko'tarib, oshxonaga yugurib kirib keldi. Uning ko'zlar shu payt quvonchga to'la edi. Do'sti Iqbol tug'ilgan kuniga sovg'a qilgan soatni oshxonada kuymalanayotgan onasiga ko'rsatib, nimadir demoqchi edi. Ammo onasi:

— Qayerlarda sang'ib yuribsan? Maktabga boradigan vaqtning bo'ldi! Choyingni ich-da, jo'nal — dedi-yu, o'z ishi bilan mashg'ul bo'ldi. Ravshan tomonga qaramadi ham.

Ravshan xomush holda sovg'ani ko'tarib, xonasiga kirib ketdi. Xuddi shu payt u onajonidan:

— Ravshanjon, qo'lingdagi soatni qayerdan olding? Buncha chiroyli? Kim sovg'a qildi? Tug'ilgan kuningni unutmagan o'rtoq'ingni ham darsdan keyin uyimizga taklif qil. Uni mehmon qilamiz, — degan so'zlarini kutgandi...

Adolat RAHIMOVA,  
Qashqadaryo viloyati.

Sahifani Nigora RAHMONOVA tayyorladi.

Тошкент вилояти, Зангиота туманидаги 251-мактаб бошлангич синф ўқитувчиси Шоира Исокова: «Инсоният яратган буюк кашфиётлардан бири китоб. У, аввало, онгимизни зиё билан бойитади. Француз файласуфи Дидро: «Одам мутолаани бас қилса, фикрлашдан ҳам махрум бўлади», — деган экан. Мен ҳар доим яқинларимнинг яхши кунларида китоб совға қиламан. Бу одатимни кўпчиликка ўргатганман. Кўп китоб ўқиган инсоннинг қалби мусаффо туйғуларга бой бўлади. Уйдаги жавонимда ҳазрат Алишер Навоийдан тортиб, Ойбек, Чўлпон, Абдулла Қодирий, Ўткир Ҳошимов, Муҳаммад Юсуф, Тохир Малик ва бошқа сеvimли шоир-адибларимизнинг асарлари, шунингдек, турли газета-журналлар таҳламлиригача бор, — дея фахрланиб ҳикоя қилади. Шоира олани кувонтирган нараса фарзандларининг ҳаммаси мана шу китобларни ўқишдан, баъзан ундан «янгича китоблардан борми?» дея сўраб туришади. Бошлангич синф болаларига дарс бергани учун, аввало, уларнинг характерини, оилавий шариитини ўрганиб чиқиш, кейин муомала қилади. Умрининг шитоб билан ўтга-

## ТАЪНА-ДАШНОМ ЭМАС, РАҲМАТ ЭШИТАЙЛИК ✓



нани қаранг-а. Мактаб барпо этилганида ишга келганди. Ҳалигача умри шу даргоҳда ўқувчилар даврасида ўтаётди. «Мен бу жойдан фақат яхшилик кўрдим. Мактабдаги касбдошларим, айниқиси раҳбаримиз Абдувоҳид Рауповнинг олийжаноблиги боис ким бу ерга ишга кел-

са, шу ерда ўрнашади, гуллаб-яшнайдим», — дейди қаҳрамонимиз. Опа ўқитган ўқувчиларининг кўпчилиги олий ўқув юртида тахсил кўраяпти. Баъзилари ҳатто катта-катта корхоналарга раҳбарлик ҳам қилаётган экан. Ўқитувчи учун ўқувчиси-нинг камолини кўришдан

ортиқ бахт йўқ. Бугун ҳар бир аёл ўз тақдирини ўзи ҳал этишига ҳақли. Қайсики жамиятнинг ижтимоий ҳаётида аёл иштираётган экан, ўша жамият албатта заиф бўлади. Чунки аёл кириб борган давра гўзал, у томондан бажарилаётган ҳар бир ишда нафосат бўлади. Айниқиси, устоз-мураббий аёллар олдидаги масъулият икки баравар ортиқ. Шуларни ҳис қилган устоз ҳеч қачон бўш ўтиролмайди. Бекорчилик одамни тез қаритиб юборади. Қўли меҳнатда бўлган инсоннинг фиску фасодга, ёлгон ва гийбатга алоқаси йўқ бўлади, деб ҳисоблайди.

Иш фаолияти давомида Шоира опа мактабларда ўтказилган турли тадбирларда жуда кўп фахрий ёрликлар билан тақдирланди. Оилада эъзозли рафиқа, тўрт нафар қизнинг суоқли онажониси. 203-мактабнинг олий тоифали ўқитувчиси Ақида Тожихўжаева ҳам қаҳрамонимиз ҳақида илқ фикр билдирди:

— Шоирага қараб, битта аёл

бўлса, шунчалик бўлар-да деб ўйлайман. Дарс бериш, тадбирлар уюштириш, меҳмон кутиш — ҳар бир ишни қойиллатиб бажаради. Кўнгли кенг, бағри дарё аёл. Ўқитувчилар давраси усиз ҳувиллаб қолади...

Сухбатимиз давомида Шоира опа ҳар бир ўтган кунлари учун қувониб яшаётганини яширмайди. Яхшилик қилди, ёмонлик қилмади, ёмонлик кўрмади. Ҳамма орзуларига ҳалол меҳнати орқали эришди.

— Эл-улус ўқитувчилари устоз, мураббий деб алқайди. Аммо, бу шарафли номга муносиб бўлиш қийин. Ҳар бир дарсингизни яхши ўтсангиз, болаларни ўзингизга эргаштира олсангиз уларни ўз фарзандингиздек қабул қилсангиз, ўзингизга яхши. Сиз қанча кўп ҳаракат қилсангизгина эртага раҳмат эшитасиз. Аксинча, бўлса... Ниятим, ҳеч бир муаллим ўз ўқувчиси, шогирди ортидан ҳеч қачон таъна-дашном эшитмасин, — дейди Шоира Исокова биз билан хайрлашаётиб...

Дилфуза  
МИРЗАКАРИМОВА

Шу, кроссвордни ўйлаб топган одам қўлимга тушиб қолса, нима қилишни ўзим билардим! Ҳозир қаёққа қарамай, кимни кўрмайин, рўчани тиллаганча кроссворд ечиб ўтиради. Қиладиган иши йўқми, уларнинг? Етти ёшдан етмиш ёшгача десам лоф эмас-ов.

Мана, биздаям иккита кроссворд «жинниси» бор — Ҳасан-Ҳусан! Ҳали учинчи синфда ўқийди-ю, лекин мен оладиган газетлардаги бошқотирмаларни бошини бир-бирларига тақаганча ечишга тушади. Тагин ҳар икки саволдан бирига жавобни каминадан сўрашади. Айтган сўзим жавоб катақларига тўғри келмаса, астойдил хафям бўлишади. Айтганим тўғри чиқса, худди ўзлари топгандай хурсанд бўлишиб: «Дада, "Поле чудес"га борсангиз-чи!", деб маслаҳат ҳам беришади, зумрашлар!

Мана бугун ҳам телевизордан футбол томоша қилиб ўтирсам, газета кўтарганча ёнимга келишди:

— Дада, турмушга чиқмаган қизни нима дейишади, ўзи олтига ҳарф экан.

— Уф-ф! Тинч қўясизларми-йўқми?! Мен турмуш қурмаган эркак қанақа айтилишини биламан — бўйдоқ! Буям олтига ҳарфли!

— Йўқ, бу ерда гап қизлар ҳақида кетаяпти, бўйдоқ нима-лигини ўзимизам яхши биламиз! — деди эгизаклар тўрттала оёқларини бир этикка тикиб олиб.

— Бу масалада-чи, ойиларинг дурустрок, ўшанга боринглар, — дейман хафсаласини пир қилиб.

Энди болалар ошхонада овқатга уннаётган хотинни холи-жонига қўйишмайди:

— Ойижо-он, жон ойи, айта қолинг, турмушга чиқмаган қизни нима дейишарди?! Бор-йўғи олтига ҳарф экан!

— Борийла, бошимни

қотирманглар! Дадангдан сўранглар, олий маълумотли дипломини сотиб олмаган бўлса, жавоб топиб беради! — дейди хотиним илмий тенгсизлигимизни рўқач қилиб.

— У киши билмас экан, ўзингиз айта қолинг!

— Э-э, бо-ор, бош-шимни қотирма! Даданглар билади,

дедим-ку, турмушга чиқмаган қизни ўзи топиб берсин! — хотиним гап тамом дегандек даранглатганча қозоннинг қоққонини ёпди.

Эгизаклар энди турмушга чиқмаган қизни қандай қилиб топса экан дея, бошларини қашлаб, китоб жавонимиздаги катта-катта энциклопедия

### ✓ ХАЖВИЯ

китобларига тикилиб қолишган пайти миямга бир фикр келиб қолди. Ахир, бизнинг идорада бир котиба қиз бор-ку, ўттизга кирсам ҳали эрга тегол... э-э-э, тегмаган. Ўшанга кўнғирок қилсам-чи, тур-

мушга чиқмаган қизнинг қандай аталишини айтади-қўяди!!!

— Алло, кеңирасиз, бевақт безовта қилаётганим учун! — дедим худди телефон олдида биров кўнғирок қилса, дарров оламан деб қоровуллаб ўтиргандек то нима дейишни ўйлаб олгунимча бўлмайдигушакни кўтарган котибаимизга. — Байрамингиз билан! Ҳа-а, шу-у, мана сиз, ҳозиргача турмушга чиқмагансиз-да, шунга нима дейишади ўзи?!

— Ким?! Уйдагиларимми?! Ойимлар ачинал-ла! Акаларим кўникиб кетишган. Кеннойларим бир нима дейдиган бўлишса, ўзлари яхши билишади, нима қилишимни! Аммо, дугоналаримни менга хавасларни келади, ажаб қиласан-хўп қиласан, эр деганни оти ўчсин дейишади! Нима, бирор таклифингиз бормиди?!

— Йўғ-а, ўзим, шунчаки, — дедим қариқизлиги учун тақдирга тан берган ва бунинг яхши тарафлари борлигига юз фоиз имон келтирган қизнинг бардошига офарин ўқиганча. — Биласиз-у, болалар, шу десангиз ўлғудай кроссворд жинниси! Битта савол чиқиб қолибди: турмушга чиқмаган қиз деган. Эр-хотин шунча ўйлаб ҳеч жавобини тополмаётувдик. Ўзи олтига ҳарф. Шунга айтворолмайсизми, мабодо?!

— Айтман, нимага айтмасаканман! Эртага ишга келсангиз, шунақа қилиб айтиб бераман-ки, туғилганингизга-ям пушаймон бўласиз! — Қариқиз гушакни шунақа тарақлатиб жойига қўйди-ки, қулоқларим тешилай деди...

Шунга айтаман-да, бу кроссворд деганларини ўйлаб топган одам қўлимга тушса, ўзим биламан, нима қилишни. Сизлар билмайсизларми, турмушга чиқмаган қизни нима дейишларини, ўзи олтигаги-на ҳарф экан...

ОЛЛОЁР БЕГАЛИЕВ

# ТУРМУШГА ЧИҚМАГАН ҚИЗ



# БИЗГА ҚАНЧА ЙОД КЕРАК?

(ёхуд қалқонсимон без хасталиklarининг оқибатлари)

Қалқонсимон безнинг катталашуви билан кечадиган касаллик – эндемик бўқоқ йод танқислиги туфайли пайдо бўлади. Озиқ-овқат маҳсулотлари ва сувда йоднинг кам бўлиши натижасида организмга йод моддаси етарлича тушмайди, бу эса қалқонсимон без хасталигини келтириб чиқаради. Маълумки, қалқонсимон без ақлий ва жисмоний ривожланишни таъминлайди, организмда моддалар машинувини тартибга солиб туради. Йод етишмаганда қалқонсимон без иши издан чиқиб, аёлларда бепуштлиқ, камқонлик, ҳомиладорликнинг оғир кечиши, боланинг қоринда нобуд бўлиши сингари ҳолатлар кузатилади. Эркаклар эса уйқучанлик, нафас қисиши, соч рангининг ўзгариши, дармонсизлик, бош оғриги, тирноқ ва тишларнинг мўртлашуви, жинсий заифликдан азият чекадилар. Бўқоғи бор қизларда жинсий жиҳатдан етилиш кечикади, ой кўриш тартиби бузилади, ўғил болаларда эса бўқоқ туфайли бўй ўсиши тўхтаб, ақл заифлашаётганини пайқаш мумкин. Негаки, йод етишмаслиги миянинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. «Йод етишмовчилиги беморда ақлий ва жисмоний қолоқликни, кулоқ оғирлашувини, паханалик ва бошқа хил ўзгаришларни келтириб чиқаради», дейишмоқда олимлар. Бу касалликка чалинганми эми ё йўқми, буни қандай аниқлаш мумкин?

**Ҳабиба РУСТАМОВА – тиббиёт фанлари номзоди, эндокринолог врач:** – Эндемик бўқоққа учраган беморларда қалқонсимон без катталашиб, умумий ҳолсизлик, чарчаш, бош оғриги, бўғилиш, нафас олиш қийинлашиши, қуруқ йўтал, юрак соҳасида нохушлиқ каби белгилар пайдо бўлади. Без катталашганда аввалига кўзга ташланмайди, кейинчалик пайпаслаганда билиниб, бўйин йўғонлашади.

Катталашган қалқонсимон без қаттиқлашган, зич бўлади. Умуман, қалқонсимон без нима учун ўсиб катталашади? Бунинг сабаби шундаки, организмда йод етишмаганда қалқонсимон без бу «танқислик»нинг ўрнини тўлдирish учун ўз фаолиятини тезлаштиради, яъни унинг хужайралари йириклашади, кўпаяди. Натижада бўқоқнинг кўзга ташланганидан турлари (масалан, диффуз эутиреоид бўқоқ, тугунли бўқоқ, тугунли захарли бўқоқ, баъзи ҳолларда шу жойда рак ўсимталари ва бирламчи гипотиреоз) вужудга келади.

Хўш, бир кунда қанча микдорда йод истеъмол қилиш лозим? Эмадиган гўдаклар то бир ёшга етгунларича кунига 50 мкг, икки ёшдан олти ёшгача бўлган болалар 90 мкг, мактаб ўқувчилари (7-12 ёшлар) 120 мкг, ундан катталар эса 150 мкг, ҳомиладор ва эмизикли аёллар 200 мкг йод қабул қилишлари кундалик меъёр сифатида белгиланган. Бундай микдордаги йодни кишиларимиз асосан ўзлари истеъмол қилаётган озиқ-овқат маҳсулотларидан олади. Агар овқатланish жараёнида организмга етарлича йод моддаси тушмаса, бўқоқ ривожланади. Шунинг учун ҳам одам ўзини синчиклаб кузатиши, қалқонсимон без хасталиги аломатларини сезса эндокринолог шифокорга учраб, тегишли муолажа олиши керак. Бемор дорихоналарда сотилаётган кўшимча йод препаратларини фақат врач рухсати билангина истеъмол қилиши керак. Шунинг унутмангки, мўтадил ҳаёт кечирган, ишда ўзини зўриқтирмаган, асабийлашиш,

## ✓ САЛОМАТЛИК СИРЛАРИ



## Бўқоқни уйда даволаш мумкинми?

«Йигирма тўрт ёшдаман, бўқоғим шишиб туради, уч-тўрт йилдан бери азоб чекаман, нафасим, қисиб ҳаво етишмаётгандек бўлади. Бўқоғни уй шароитида даволаш мумкинми?»

**Махлиё РАҲИМОВА,**  
Тошкент шаҳри.

## Зокирхўжа АКБАРОВ – эндокринолог, тиббиёт фанлари доктори:

– Бўқоқ қалқонсимон безнинг ўсма шаклида катталашувидир. Шу без фаолияти бузилиши туфайли қалқонсимон без катталашиб, бўйин нервларини, томирлар ва трахеяни қисиб қўяди. Оқибатда нафас қисиши, бош айланиши, беҳоллик ҳолатлари рўй беради. Бўқоқни даволашда эндокринолог маслаҳати зарур. Чунки, бўқоқнинг баъзи турлари қалқонсимон безнинг сурункали яллиғланиши ёки ўсма пайдо бўлиши билан кечади. Бемор шифокорнинг тавсиясига кўра, гормонал ва дори препаратлари (масалан, Йодид, Йодамарин, Йодактив) билан даволанади. Шунингдек, рўзғорда йодланган туз ишлатиш, йодга бой мева-сабзавотлар (бодринг, хурмо, ёнғоқ қабилар)дан еб туриш керак. Уй шароитида ўз билганича даволаниш ҳеч қандай натижа бермайди. Агар бемор шифокор тавсиясига кўра, мунтазам муолажа олса, аста-секин бўқоқ ўсишдан тўхташи ва сўрилиб кетиши мумкин. Доридармонлар ёрдам бермаган ҳолларда бемор операция қилинади.

**Гулчеҳра ЖАМИЛОВА тайёрлади.**  
(Давоми бор)

## ✓ АЁЛЛАРГА МАСЛАҲАТ

баргларида тайёрланган дамлама фойдали. Бунинг учун 1 ош қошиқда майда кесилган крапива барглари 1 стакан қайноқ сувга солинади. Бу суюқлик билан бошни совунлаб ювгандан сўнг, яхшилаб ўқаланади.

Яна бир муолажа: крапива ва настурция барглари 60%ли спиртга солиб қўйиб, 10 кун сақланади. Бошдаги терига бу спиртли суюқликни кунига 2 марта эрталаб ва кечқурун суртсангиз ниҳоятда фойдали. Даволаниш муддати 2-3 ҳафта.

Думалоқ, ипсимон соч тўкилишида «Банфи» лосьонни яхши самара беради. Бунинг учун пахта ёрдамида лосьон бош терисига суртилади ва ишқаланади. Бу муолажа 20 дақиқадан сўнг яна бир марта такрорланади.

Катта самарага эга бўлган лосьонлардан бири «Дзинтарс-2» сочи мустаҳкам қилади. Ундан ташқари бу лосьон сочларни табиий ҳолатига келтиради ва ялтиратади. Унинг таркибида пиёз, саримсоқ, хина ва бошқа маҳсулотлар мавжуд. Бу лосьон билан даволаниш – 2 ойга тавсия этилади.

Сочингизни ювишдан олдин «Дзинтарс» лосьонининг қуруқ туридан суртиб, қуригандан кейин илқ сув билан чайқаб ташланг. Юқорида кўрсатилган тавсиялар билан бирга овқатланиш жараёнида витаминларга бой мева, полиз маҳсулотлари, кўкатларни доимий равишда истеъмол қилиб туришни ҳам унутманг.

**Тоҳир ИБРАГИМОВ,**  
тиббиёт фанлари доктори, профессор.

## ҚАЛАМПИРМУНЧОҚ ҳам шифо ✓

Қалампирмунчоқ халқ табобатида азалдан ишлатиб келинади.

Чунончи, буюқ табиб Абу Али ибн Сино ўзининг табобатга бағишланган асарларида шундай ёзади:

«... Унинг энг яхшиси қуруқ зайтун данагига ўхшаган, чучук мазали ва ўткир ҳидлидир. Иккинчидан, иссиқ ва қуруқ. Оғиз ҳидини ёқимли қилади. Кўзни ўткирлаштиради, кўзга тушган пардаларга фойда қилади».

Меъда ва жигарни кучайтиради, қайт қилиш ва кўнгил айниганини тўхтатади. Хитой табобатида қалампирмунчоқни гижжаларга қарши омил сифатида қўллаган. Қалампирмунчоқ мойининг шифобахшлиги қуйидагича:

- Гунчасининг 3 донаси чой билан ичилса, фойда қилади.
  - Оғиз чайишда, яраларни ювишда қўлланилади.
  - Таом ҳазмини яхшилади, иштаҳани очади, қорин дам бўлишидан сақлайди.
  - Хиқчоқни тўхтатиш хосияти бор.
  - Артрит, неврология, бод хасталигида оғриқни камайтириб, кайфиятни яхшилайди.
  - Бронхит, шамоллаш, сил, гайморит хасталиklarини даволашда малҳам бўлади.
  - Аъзои-баданга иммун тизимини оширади.
  - Тери хасталигида, қичималарда, яралар битиши қийин бўлганда фойда қилади.
  - Ақлий чарчоқни бартараф этиб, жисмоний тикланишда ёрдам беради.
  - Айни ёз фаслида турли чивин, хашаротлардан сақлайди. Айниқса, унинг мойи яхши наф беради.
  - Қалампирмунчоқ мойидан 5 томчи олиб, бирор ўсимлик ёғига 10 мл. аралаштириб ўқалашда қўллаш тавсия этилади.
- Шуни ёдда тутиш керакки, қалампирмунчоқ мойидан 14 ёшгача бўлган болалар, ҳомиладор аёллар, руҳий хасталиги бор кишиларга қўллаш тавсия этилмайди.**
- Мирзамир МИРЗАШАРИПОВ,**  
доришунос.



## СОЧИНГИЗ ТЎКИЛАЁТГАН БЎЛСА...

Бошдаги сочлар ҳар 2-4 йилда бир марта алмашса, киприklar 3-5 ойда 1 марта ўзгариб туради. Яъни бу даврда эскилари тўкилиб, янгилари пайдо бўлади.

Сочни парвариш қилиш учун аввало сиз сочингиз қанақалигини билиб олинг. Агар ёғли бўлса, бошингизни махсус совун турида ювишингиз керак. Қуруқ бўлса, ёғсиз совунларда ёки янги тўхум саригига озгина сув қўшиб, яхшилаб аралаштирилади ва бош терисига суртилади. Сўнг 20-30 дақиқа ўтгач, сиркали сув (1-1,5 ош қошиқ ошхона сиркасига 1 литр сув қўшасиз) билан бошингизни ювиб ташлайсиз.

Сочлар кўпроқ бошингиз чекка ва орка мия томонида, айрим ҳолатларда айланма соч йулида тўкилиши кузатилади. Айланма сочлатдаги соч тўкилишида крапива

