

2007 йил — Ижтимоий ҳимоя йили

ОБОД ЮРТНИНГ ОЗОД ҚИЗЛАРИ

Зулфия номидаги Давлат мукофоти илғор ва иқтидорли, олға интилувчи қизларнинг ижтимоий ҳаётида катта ҳодиса бўлди.

Мустақиллик йилларида юртимизда аёлли улуғлаш, уни ижтимоий муҳофаза қилиш, жамиятдаги нуфузини ошириш борасида қатор муҳим ҳужжатлар қабул қилинди, ҳаётга тадбиқ этилди.

Президентимизнинг 1999 йил 10 июнда эълон қилинган "Зулфия номидаги Давлат мукофотини таъсис этиш бўйича тақлифларни қўллаб-қувватлаш тўғрисида"ги Фармони ҳам юртимиз қизларининг келажаги учун кўрсатилган ғамхўрликнинг бир тимсолидир. Етти йил давомида мукофот соҳибаларининг сони 98 нафарга етди.

Кейинги йилларда мукофот моҳиятини ёшлар ўртасида тарғиб этиш яхши самаралар берди. 2004 йилда 5 мингга яқин қизлар мукофотга даъвогарлик қилган бўлсалар, 2005 йилда бу кўрсаткич 10 мингдан ошиб кетди. Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси "2006 йилда Умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-хунар коллежларида Зулфия номидаги Давлат мукофотига бўлиб ўтадиган танловлар самарадорлигини ошириш ва мукофот тизимини такомиллаштириш мақсадида ҳамкорлик дастури"ни ишлаб чиқди ва шу асосида ишлар олиб борилмоқда. Натижада 2006-2007 йилги танловларда жами 2 млн.га яқин қизлар иштирок этишига эришилди.

Давлат комиссиясига тақдим этилган номзодларнинг иқтидор даражасини таҳлил этиш бўйича ҳам доимий мониторинг ишлари олиб борилмоқда. 2005-2006 йилги танловларда Қорақалпоғистон Республикаси, Наманган, Андижон вилоятларидан тақдим этилган номзодларнинг ҳар бири ўз иқтидорига, соҳаси бўйича ёрқин истеъдодига эга бўлгани учун улар орасидан энг муносиб номзодни аниқлаш жараёнида ҳақиқий ижодий маънодаги баҳолар билан кечди. Бу ҳолат ушбу ҳудудларда иқтидорли фарзандларимиз келажагига жойлардаги Кўмита вакиллари ҳамда комиссия аъзоларининг масъулият билан қараганларидан, сидқидилдан меҳнат қилганларидан далolat беради.

Аммо бу борада ютуқлар билан бирга талайгина камчиликларимиз ҳам йўқ эмас. Иқтидорли қизларимизни излаб топиш ва уларни юрт раънақи йўлида хизмат қилдириш ислохотларимизнинг бош мезонларидан бири бўлиб турган бир пайтда айрим вилоятлар ко-

миссиялари тақдим этган номзодлар орасида Давлат мукофоти талаблари даражасида иқтидорли қизларнинг камлиги ачинарли ҳолдир. Бу ҳолатлар жойлардаги масъуллар ва комиссияларнинг халқимизнинг ижтимоий ҳаётига чуқур кириб бора олмагани ва истеъдодли фарзандларимизни чин маънода излаб топадиган танловларни ташкил этишдан далolat беради.

Албатта мамлакат ва миллат тақдирида ижобий ўзгаришлар ясай оладиган иқтидорли қизларни миллионлар орасидан танлаб олиш осон иш эмас ва бу катта масъулиятни юклайди. Бу вазифани муносиб тарзда ундаш, ушбу жараёнда адолат тамойилларига асосланган ҳолда иш юритиш ҳар бир комиссия аъзосининг мақсадида айланиши лозим бўлади.

Танловлардан мақсад Зулфия мукофотига номзодларни топиш ва саралашгина эмас, балки шу танловлар иштирокчилари бўлган иқтидорли қизларимиз таркиби асосида истеъдодли қизлар заҳирасини ҳам ташкил этиш эди. Олиб борилган саъй-ҳаракатлар натижасида "Ўзбекистоннинг иқтидорли қизлари заҳираси"нинг электрон варианты яратилди. Ўтказилаётган танловлар ва ушбу заҳира Республикаимизнинг чекка-чекка қишлоқларида истиқомат қилаётган иқтидорли қизларимиз, мактабларда таълим олаётган, бироқ ўз иқтидорини кўрсатишга етарли шароити бўлмаган ёшларимизни ҳам қамраб олиш учун яхши иқтидорли бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2006 йил 4 июлдаги қарорига мувофиқ Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибалари, Ўзбекистон иқтидорли ёшлари иштирокида "Истиқболимиз тимсоллари" номили катта анжуман ўтказилди. Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятлардан 98 нафар Зулфия мукофоти соҳибаларининг ижодий ишлари, мукофотга сазовор бўлганидан кейинги фаолияти борасида ҳисобот маълумотлари олинди, уларнинг энг фаоллари аниқланиб, рағбатлантирилди. Шунингдек, интернет тармоғида веб-сайт яратилмоқда ва улар ижоди ҳақида маълумот берувчи китоб наشرга тайёрланмоқда.

Анжуманда Тошкент шаҳридаги олийгоҳларнинг энг иқтидорли йигит-қизлари, турли йўналишдаги стипендиялар соҳиблари, спорт ва бошқа соҳада ютуққа эришган ёшлар ҳам иштирок этдилар.



"Истиқболимиз тимсоллари" номили анжуманининг бир қисми сифатида фан ва таълим соҳаси бўйича мукофот совриндори бўлган қизлар учун "Ёш олималарнинг илмий-амалий конференцияси" ташкил этилди. Тасвирий санъат, миллий хунармандчилик ва зардўзлик санъати бўйича мукофот соҳибаси бўлган қизларнинг ижодий ишлари асосида кўргазма ташкил этилди.

Санъат ва маданият йўналишида мукофот соҳибаси бўлган иқтидорли қизларимизнинг асарлари асосида Ўзбекистон Давлат консерваториясида муסיқий-маърифий дастур намойиши ташкил этилди. Буюк шоирамиз Зулфиябегим бир шеърда "бу боғлар бир боғлар бўлгуси ҳали" деган сатрларни битган эди. Шоира "бу боғлар" деб ёзаётганида балки сафи йилдан-йилга ортиб бораётган мукофот соҳибаларини орзу қилгандир. Балки юрагидея она ватанга муҳаббатга, халқига меҳри жўшиб турган шоира, олимпиада қизларини орзу қилгандир. Энди муҳтарам Президентимиз ишончига, ардоқли, халқимиз меҳрига ва буюк Зулфияхоним номига муносиб бўлиш масъулияти мукофот соҳибаларининг мақсадида айланиши лозим. Ушбу мукофот соҳибалари бўлган қизларимиз буюк момоларимиз Нодирабегим, Зебунисо каби дилбар шоиралар, Тамарахоним, Мукаррамахоним каби бемисл санъаткорлар бўлиб камол топишлари учун сидқидилдан меҳнат қилмоқлари керак. Улар орасидан "Ўзбекистон Қаҳрамони" юксак унвонига сазовор бўлган ўқитувчи ва мураббийларимиз Манзура Мамадалиева, Матлуба Исмаиловлар каби таълим фидойилари, ўзбек илм-фани тараққиётига ҳисса қўшадиган олималар етишиб чиқишини умид қиламиз. Чунки биз уларни ана шундай эзгу мақсадлар йўлида тарбия қилаёмиз.

Гулнора МАЪРУФОВА,
Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси раиси ўринбосари.

...2007 йилга "Ижтимоий ҳимоя йили" деб ном берганимиз замирида ...аввало, ҳаётимизни янги босқичга кўтариш, муҳтож инсонлар ва кам таъминланган оилаларни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, энг муҳими, жамиятимизда ўзаро қадр-қиммат, меҳр-оқибат ва бағрикенглик муҳитини мустаҳкамлаш каби олижаноб мақсадлар мужассам экани барчамизга аён.

Ўзбекистон Республикаси Президенти
Ислом КАРИМОВнинг "Ўзбекистон халқига янги йил табриғи"дан.



МЕН ЎҚИТУВЧИМАН...

Кўп йиллар бурун мактабни тугатган куним отажоним:

- Қизим, сени жуда катта орзу билан таниқли шоира исми билан атадим. Бизнинг орзуларимизни амалга оширадиган фурсатинг етди. Оқ йўл. Сенга омад ёр бўлсин, она қизим, - дедилар. Мен отам орзусича ижодкор, онам орзуси билан устоз бўлишим керак эди. Ҳужжатларимни ҳеч иккиланмай Қарши Давлат педагогика институтининг филология факултетига топширдим. Ёзган иншоим ўқитувчилар таҳсинига сазовор бўлган ҳолда талаба бўлдим.

Ўқишни тугатгач, устозларим каторида Нишон туманидаги Ойбек номили мактабда иш бошладим. Малакам етишмаганлиги туфайли, ўқувчилар шўхлиқлариданми, мактабдан кўз ёши билан қайтган кунларим кўп бўлган.

Шундай кезлар отажоним ва онажоним меҳр билан боқиб: "Қизим, ҳеч бир касб осонлик билан эгалланмайди, кунг, сабр-чидамли бўлсанггина мақсадингга етасан", - деб тушунтирдилар. Йиллар ўтиб, оилали ҳам бўлдим. Бирин-кетин фарзандларим дунёга келди. Ҳозир ўғлим Абдулазиз ва қизим Зарина ҳам кўлимда таҳсил олмақда. Кенжа-тойим Жамшид 1-синфда ўқияпти. Ҳар кун фарзандларим билан эшикдан чиқарканман, Оллоҳга

шу кунга етказганига шукроналар айтаман.

Бугунги кунда ҳаётимни мактабсиз, болаларсиз тасаввур қила олмаيمان.

Бошқа касб ҳақида ўйлашни ҳам истамайман. Мактабдаги болаларнинг ҳаммаси ўзимнинг уч фарзандим қаторидаги фарзандларим. Тўғри, ўқитувчилик жуда машаққатли касб. Ишлаш учун 24 соат ҳам камлик қилади.

Аммо мактаб оstonасидан ҳатлаб кирганимда ўқувчиларим:

- Ассалому алайкум, устоз, - деб қўлимдан сумкамни олганларида кўтаринки кайфият пайдо бўлади. Дарсларни завқ-шавқ билан бошлайман. Чунки, болалар мендан умидвор. Улар билим ва меҳрга мушток.

Юртбошимизнинг Ўзбекистон халқига йўллаган Янги йил табриғини тинглаб туриб ҳаёлимда ўтган кунларим кечди. Қолаверса, шундай шарафли касб эгаси эканимдан, кадрлар тайёрлашга, мактаб таълимига, фарзандлари келажагига шахсан Президентнинг ўзи алоҳида эътибор ва ғамхўрлик кўрсатадиган юртда яшаётганимдан қалбим ғурурга тўлди.

Зулфия САМАДОВА,
Тошкент шаҳри,
Ҳамза тумани,
226-мактаб ўқитувчиси.



ХУНАРАДАН УНАР...

Санобар ҳожи она маҳалланинг катта чевари эди. Кексаю ёшнинг кийимини ўзларига мослаб тикиб берарди. 6 кизнинг кенжаси Зухра онасининг ёнида куймаланарди.

- Бу кизнинг шу кетишда чевар бўлади-ёв, - дерди отаси Ҳурқой ота.

Кизчадаги қизиқиш бориб-бориб орзуга айланди. Анча-мунча чокни мустақил тикадиган бўлди. Мактабни битиргач Баликчи туман марказида жойлашган "Баҳор" маиший хизмат кўрсатиш корхонасининг тикувчилик цехига ишга кирди. Шогирдининг укувини, чокларнинг равои тикишини пайкаган Эркин Исмоилов Зухрага чеварлик касб-корини ҳамма мураккаблиги билан ўргата бошлади. Кўп ўтмай Зух-

ра Арзикулова корхонанинг уста бичиқчи-тикувчиларидан бири бўлиб қолди.

Оила кўрди. Фарзандлари кўпайди. Турмуш ўртоғи хунарманд Зокир-жон ака билан 5 нафар кизни камолга етказишди. Кизлари ҳам игна ушлашга ўқувли чикди. Қанчадан-қанча ёшларга эса хунар ўргатиб, ҳаётга йўллади. 2004 йил



валар 8-10 нафардан ишчи ўрни яратдилар. Зухра опа Арзикулованинг 100дан ортиқ шогирдлари бугун эл хизматида. "Ташаббус" кўрик-танловларидаги устоз-шогирдлар кўргазмаси кўзни қувнатди.

Зухра опа ана шу кўрик-танловда 2005-2006 йилларда "Энг яхши тadbirkor" йўналиши бўйича фахрли ўринларни эгаллаган.

- Зухра опа, сизлар ишлаб чиқараётган кийим-кечаларга аҳолининг талаби қандай? - сўраймиз тайёр турли хил либосларини кўздан кечириб.

- Халқ талабини ақиндан ўрганиб, уларга маъқул бўладиган материаллардан харидорнинг дидига, замон талабларига мослаб либослар тикишга ҳаракат қиламиз. Кўпроқ мавсумга қараб, пальто, кастом-шим, аёллар халати, бундан ташқари машина ўриндиқларига чехол, кўрпат-тушаклар ҳам тайёрлаймиз.

Ха, Зухра опа кўнгил кўйган ишининг захматини ҳам, роҳатини ҳам тотган аёл. Шу игна орқасидан жамиятга фойдаси тегаётган, оиласида бекалигини, фарзандларига оналигини, турмуш ўртоғига рафиқа эканлигини бир зум унутмайдиган камсуқумгина аёл.

Зумрадхон АБДУЛЛАЕВА.

ЭЪЗОЗГА ЛОЙИК

бўлибди. Бу давр ичида Нодира олийгоҳда олган билимларини амалда қўлади. Талабаларнинг китобга бўлган қизиқишларини оширди. Кутубхонанинг дастлаб 380 нафар китобхони бор эди, холос. Ҳозир улар сони 2 мингдан ошиб кетди.

Бу ерга қадам ранжида қилган киши хонадаги тартиб, саранжом-саршталикни кўриб қувонади. Кутубхонанинг ёруғ ва шинам ўқув залида бўлажак шифокор йигит-қизлар керакли китоблардан фойдаланиш имкониятига эга.

- Кутубхонамизнинг 40 ўринли ўқув залини 70 ўринга кенгайтирдик, - дейди Нодира Турғунова. - Ўқовхонага ҳам 10 ўринли ўқув зали қилдик. Чунки, талабалар бўш вақтларида китоб ўқишлари керак. 1,5 йил ичида бу ерга 6 миллион сўмлик янги китоблар келтирилди. Кутубхонанинг умумий китоб фондиди 15 минг донага етказдик.

Биз Муниса Акбарова, Ниго-

ра Комилова, Севара Ҳакимова, Зулфия Иминова сингари зукко ва китобсевар қизлар билан ҳам суҳбатлашдик. Улар кутубхона бекаси ҳақида илиқ сўзлар айтишди.

Коллеж муаллимларининг китоб мутолаасида ўқувчиларга ибрат эканлиги таҳсинга лойикдир. Салимаҳон Остонакулова, Замирахон Содикова, Венера Қўшоқова, Наргиза Қодирова, Розахон Қожабашиевалар ҳар ойда камида 3-4 тадан бадиий асар ўқишмаса кўнгиллари тинчимайди. Коллеж директори, тиббиёт фанлари номзоди Авазбек Абдурахмоновни ҳам аксарият кутубхонадан топасиз. Нодирахон билан китоб фондиди кўпайтириш, ўқишли нашрлар келтириш масалаларида фикрлашади.

Китобдан бир умр зерикмайдиган инсонларга, бу йўлда фидойилик билан меҳнат қилаётган Нодирахонга ҳавасим келади.

Абдулахад ЎРМОНОВ.

БИЛИМ БАХТ КЕЛТИРАР

У бу ерда ҳам тезда талабалар, жамоадагилар кўнглидан жой олди. Тиниб-тинчимас олимпиадология факультети хотин-қизларининг сардорига айланди. Бу орада Махбуба Собирова 70 дан ортиқ илмий-методик мақола, дарслик ва ўқув-услубий қўлланмалар ёзди. Фан номзоди, доцент мақомига эришди. Олиманинг салоҳиятига ишониб, Наманган вилояти "Олима аёллар" уюшмасининг раисаси этиб сайландилар. Махбуба Собирова айна пайтда вилоятдаги маҳалла фуқаролар йиғинлари маслаҳатчиларига амалий ёрдам кўрсатувчи ишчи гуруҳ аъзоси, илмий телевидениеси орқали янги ўзбек ёзуви ва имло қоидаларини ўргатувчи мутахассис ҳамдир. У шунинг-

дек "Давлат тили ҳақида"ги Қонуннинг амалга оширилишининг бориши, фарзанд тарбияси ва бошқа мавзуларда матбуот нашрларида, телевидениеда тез-тез чиқишлар қилади.

Иқтидорли олима доим раҳматли умр йўлдоши, профессор А. Мунавваровнинг: "Хар бир ишни ўз вақтида бажарган инсонгина бу дунёда армонсиз яшайди", деган ақидасига амал қилиб келяпти. Икки қизи ва Давронжондек эл ҳурматини қозонган ўғли билан фахрланаси арзийди. 3 набираси эса буювхонлари илмга меросхўр бўлсалар ажаб эмас.

САНОБАР



Махбубахон Собирова Наманган шаҳридаги 8-ўрта мактабни тугатгач, Наманган педагогика институтига ўқишга кирди. Олийгоҳни ҳам имтиёзли диплом билан якунлаб, иш фаолиятини шаҳардаги 2-мактабда ўқитувчилардан бошлади. 1991 йил танлов асосида Наманган педагогика институтига ишга қабул қилинди.

2007 йил — Ижтимоий Ҳимоя йили

- Мустақиллигимизнинг дастлабки кунларидан бошлаб юртдошларимизнинг ҳуқуқий билимини ошириш ҳамда оилаларда миллий урф-одат ва қадриятларимизни тиклаш борасида кўпгина эзгу ишлар қилинди, - дейди Самарқанд вилояти прокурорининг 1-ўринбосари, адлия катта маслаҳатчиси Холмурод Курбоннов. - Мамлакатимизда оиллага алоҳида эътибор қаратилаётганининг боиси бор. Чунки, ҳам катталар, ҳам ўсмир-



ҲАР БИР ОИЛАГА ЭЪТИБОР

лар ўртасида содир этилаётган жиноятларнинг илдиизи оиллага бориб тақалади. Оилаладаги низо-золағга барҳам бериш, унда соғлом муҳитни қарор топтириш бутун жамоатчилиқнинг вазифаси. Аммо айрим ҳолларда бунга эътибор қарайиб, баъзи хонадонларда болалар назоратсиз қолиб, жиноятга қўл уришяпти. Тўғри, ўтган 2006 йилда вилоятда вояга етмаганлар жиноятчилиги сезиларли даражада қамайди. Лекин битта бўлса ҳам жиноятнинг содир этилганлиги кишини ташвишлантиради.

Тахлиллар шунини кўрсатадики, оилаларда носоғлом муҳитни вужудга келтираётган ҳамда жиноятчиликка йўл очиб бераётган сабабларнинг биринчиси ажралишдир. Бу фожианинг ёмон оқибатлари жуда кўп. Аввало, бутун оила парчаланади. Бош эгасидан айрилгач, оиллада иқтисодий ва руҳий муаммолар пайдо бўлади. Айна пайтда жиноят содир этаётган аксарият аёллар ва болалар мана шундай оила вақиллари эканлиги кузатишган. Оилани жамият пойдеворидаги тенглаштирар эканмиз, у ҳар тарафлама мустаҳкам бўлиши шарт. Бунинг учун ҳамма бирдай жон қуйди.

Дилдаги гаплар

МАСЪУЛИЯТ ЮКЛАЙДИ

Яқунланган "Ҳомийлар ва шифокорлар йили" вилоятимиз соғлиқни сақлаш тизимида ҳам ўзига хос ибобий ўзгаришлар, янгиликлар йили бўлди, деб баралла айта оламиз. Биргина ўзим меҳнат қилаётган вилоят тиббий диагностика марказини олайлик. Илгари айрим мураккаб ташхислар учун беморларни узок йўлга овоза қилиб Тошкентга жўнатишга мажбур бўлардик. Бугун марказимизда кунига 100-150 нафар беморга 13 турдаги касалликлар бўйича мукамал ташхис қўйиш имкониятига эгамиз. Жумладан, компьютер-томограф, ЭХО-энцефелография ва электроэнцефелография, фиброгастроудодиагностика каби жаҳон андозаларига мос тиббий жиҳозларимизга қўшни давлатлардаги ҳамкасбларимиз ҳам ҳавас қилишаётганини эътироф этиб ўтишни истардим. Лабораториямизда эса 70 хилдаги текширувлар олиниб, тез фурсатда натижаларини чиқариш йўлга қўйилган.

Энг асосийси ижтимоий Ҳимоя масаласига алоҳида эътибор қаратаёلمиз. Кам таъминланган, боқувчисини йўқотган ёки ўта оғир беморлар, иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари, байналмилалчи жангчиларга соғлиқни сақлаш бўлимлари йўлланмиси билан

риши, бир тану-бир жон бўлиб оилани асраш чораларини кўриши зарур. Ота-она ҳақ-ҳуққини таниса, фарзандларини ҳам шу руҳда тарбияласа улғу мақсадларга тезроқ эришлади.

- Янги йил тилакларингиз...

- Менинг 77 ёшли фаришта феъл онажоним Зумрадхон ая доимо: "Юрт тинч бўлсин, меҳр-оқибат кўтарилмасин", деб дуо қиладилар. Инсон дунёга келибдики, биринчи навбатда меҳрга ташна бўлади. Меҳр-оқибат инсоният учун сув билан ҳаводек зарур. Инсон қалбидаги энг эзгу туйғу, дилларни боғлаб турғувчи ҳам меҳрдир. Муҳтарам юртбошимиз томонидан "Ижтимоий Ҳимоя йили", деб ном берилган 2007-йилда ҳам бир-биримиздан меҳр-муҳаббатимизни аямайлик. Яна бир нарсани таъкидламоқчи эдим, республикамиздаги нашрлар орасида "Оила ва жамият" газетасини мен ўзгача меҳр билан яхши кўраман. Унинг муҳлислари - юртдошларимизга доимо меҳр ҳамроҳ бўлсин.

Хулқар ҲАМРОЕВА



бепул хизмат кўрсатишни йўлга қўйганмиз. Президентимизнинг янги йил табриғида ижтимоий Ҳимоя масаласига алоҳида ургу берилганлиги биз - тиббиёт ходимлари зиммасига ҳам катта масъулият юклайди.

Ижтимоий ҳаётнинг турли соҳаларида қўлга киритаётган ютуқларимизнинг бош омилли, шубҳасиз, юртимиздаги тинчлик, барқарорлик, турли миллат вакилларининг аҳил-иноқлиги, мустақиллигимизни мустаҳкамлаш йўлида бир ёқадан бош чиқариб фидокорона меҳнат қилаётганимиз тўғрисида.

Ботир УМАРОВ, шифокор, Жизжаз вилояти.



мият" мамлакатимизнинг деярли барча вилоятлари, шаҳар ва қишлоқларидаги мухлислари билан узвий, ижодий алоқада бўлди. Буни муаллифларнинг чиқишлари, мақолалари, таклиф ва мулоҳазалари битилган хатларидан билиш мумкин. Ушбу газетанинг оммавийлигини шундан ҳам билса бўладики, тахририятга келаётган биронта мактуб эътибордан четда қолмас

химоя қилиш, ҳар хил гап-сўзлардан, нохуш ишлардан асраб қолиш жамиятимизнинг бош вазифасига айланди. Оилада ота-онанинг бурчи, бола тарбиясида уларнинг масъулияти, оилада соғлом муҳит яратиш каби долзарб масалалар мақолалар воситасида кенг баҳолиб ёритиб борилиши кўпларга манзур бўлмоқда.

Арзимаган бир сабаб билан бахти очилмай қолган, турмуши бузилган, аммо бахтли оила қуриш учун интилаётганларнинг дил изҳорлари ёритилиб бориши ҳам кўпларга ёрдам бермоқда. Қанчадан-қанча оилалар тикланиб, кимдир ўз тенгини топиб бахтли

ОФЯТОВ НАРИНИ

СОЧАВЕРСИН

Янги 2007 йил ҳам бошланди. Мустақилликка эришганимиздан бери ҳар бир ўтган йилнинг олқасига улкан вазифалар, бунёдкорлик режалари юкланиб шараф билан амалга оширилганининг шохиди бўлиб яшадик. 2007 йил эса Президентимиз томонидан "Ижтимоий ҳимоя йили" деб эълон қилинди. Бу хушхабар дилга аллақандай мамнулик туйғулари бахш этиш билан бирга худди ilk навбахорнинг тонг насими каби ипакдек юмшоқ, кўнгилларни эркаловчи хузурбахш эпкинга қийслагудек бўлди.

Мен йил давомида жаннатмакон ўлкамиз Ўзбекистонда олиб борилаётган улкан қурилишлар, фан ва техника тараққиёти, мустақилликни мустаҳкамлаш йўлидаги фидокорона меҳнат, турмушимизни янада фаровон ва гўзал қилиш йўлидаги ижодий, бунёдкорлик ишларни «Оила ва жамият» саҳифалари орқали қузатиб бордим. Йил давомида «Оила ва жа-

экан. Бирор фойдали фикр баён этилган мактуб эса албатта саҳифалардан жой олади.

Газетани варақлар эканман, унинг доимий жонқуяр мухлисларига айланган муаллифларнинг ниҳоятда кўпчилиги ва улар турли тоифа, турли соҳалардан эканини кўрдим.

Мухарририятга кўнғироқ қилган газетон, ёки ташриф буюрган мухлис бирор марта иши битмай кетган эмас, буни газета саҳифаларида бериб бориладиган суҳбатлар, мулоҳазали мақолалар исбот қилади. Газетанинг янги сонини очар эканман, унинг биринчи бетиде илгор ва таникли хотин-қизлар, ибратли оилалар ҳақидаги ранг-баранг лавҳаларни чанқоқлик билан ўқиб чиқаман, уларга хавасим қилади. Уларнинг яхши ҳислатларини ўзлаштиргим келади. Оиланинг муқаддаслиги, уни

ҳаёт бошлаганлари айнан газетанинг хизматидир.

"Оила ва жамият" меники, сенки, барчамизники дегим келади. Газета янги йилда ҳам ўз оммавийлигини, халқчиллигини маҳкам тутиб, ҳар бир вилоят, ҳар бир шаҳар, қишлоқ, овул, ҳар бир оилага йўл топиб кириб боришига ишонаман. Бизнинг бахтимиз севимли газетамизнинг борлиги газетанинг бахти эса талабчан ва зукко мухлисларининг борлигидир. Зеро, кимдир ўз нашининг янги сонини интиқ кутар экан, демек, ижод қилсанг, машаққатларни енгиб ўтсанг арзийди, ва дилда ихлос гуллари гўнча очнаверади.

"Оила ва жамият"нинг ардоқли мухлислари—юртдошларим соғу-саломат бўлинг. Янги йил ҳар бирингизга бахт олиб келсин. Мухаббат ТУРОВОВА

Газетхон—газета ва ҳаёт ҳақида

Газетанинг 15 йиллиги муносабати билан "Оила ва жамият" менинг ҳаётимда қўриқ-танловиде ўз мақолаларим билан иштирок этиб, фахрий 3-ўринни олишга муваффақ бўлдим.

Энг асосийси, мен бу қўриқ-танловда иштирок этиб, янги-янги дўстлар орттирдим. Кутубхонамга эса китобхонлар қатнови кўпайди. "Оила ва жамият" рўзномасини сонма-сон талашиб ўқишмоқда. Қашқадарёлик 70 ёшни қораллаб қолган отахонимиз Шодмон Мейлиев "Оила ва жамият" рўзномасини доимий ўқиб боришлари, газетанинг 2006 йил, 32-сониде босилиб чиққан менинг мақоламни ўқиб, катта таассурот олганлари ҳақида мактуб ёзибдилар.

"...Муяссархон қизим, мақолагизни жуда зўр қизиқиш билан ўқиб чиқдим. - Улгингиз билан савол-жавоб қилибсиз. Улгингиз сиздан сурапти: "Осмондан музқаймоқ ёғадими?" деб. "Ҳа, ёғадими. Пиёз эк, хосилини бозорда сотасан, пулига эса музқаймоқ оласан, ана музқаймоғу, мана музқаймоқ..." дебсиз.

Ҳақиқатан тўғри айтибсиз, пиёз экса хосили мўл бўлиб қолса, музқаймоқ эмас, "сигир қаймоқ" бўлади-ку!

...Қишлоғимизда Мухиддин деган бир йигит бор.

Аёли, ўзи, онаси - уччаласи жуда қашоқ яшаар эди. Бу йил баҳор ойида бир гектар ерга пиёз экиди, хосили мўл бўлиб, 10 тонна пиёз олди. Ҳар килони 300 сўмдан сотиб, 3 миллион сўм маблаг эгаси бўлишди. Пулига сигир, 10 дона қўй сотиб олишди. Хозирда ана шу ҳамқишлоғим "Мухиддин - миллионер", "Мухиддин бой" деган шарафга эга бўлиб юрибди. Сиз мақолангизда ажайиб бир гоёни илгари сургансиз. "Харакатда - баракат", дейдилар-ку, ахир", - дебдилар мактубларида отахон.

Мен хатни ўқиб, жуда ҳаяжонландим. Чунки оддий бир хаваскор қаламкашга гўё катта ёзувчидек мухлисидан хат келиши - бу жуда катта бахт, деб ҳисоблайман.

Отахон яна ўз хатларида касбдош ва қаламкаш дўстларимиз Раънохон Жуманиёзова, Файнижамол Абдулла қизи каби "Оила ва жамият" мухлислари ҳақида ҳам ёзибдилар.

Мен отахонга раҳматнома ёзиб юбордим. Газета орқали ҳам Шодмон ота Мейлиевга миннатдорчилигимни бирдирмоқчиман. Умрлари зийда бўлсин, юз билан юзлашиб юрсинлар.

Муяссархон ЮСУПОВА,
Андижон вилояти,
Балиқчи туман
иктисодиёт коллежи
ўқитувачиси.

Мен бир неча йилдан бери севимли газетамиз саҳифаларида ўзим билган, кўрган одамларнинг ҳаёти ҳақида мақолалар ёзиб келаялман. Ёзганларимни газета саҳифаларида ўқиб жуда хурсанд бўламан. Илоҳим, янги йилда инсонлар қалбидан меҳр-оқибат, қадриқиммат кўтарилмасин, яна ҳам мустаҳкам бўлсин. Тинчлик, оқсоқиллик юртимизни ҳеч қачон тарк этмасин. Хонадонларимиз обод бўлсин. Янги йил ижодий ютуқлар ва зафарлар йили бўлсин.

Дилбар ЭРНАЗАРОВА,
Сирдарё вилояти,
Гулистон шаҳри.

Севимли газетамиз менга энг қийин дамларимда ҳамроҳ бўлган. Ҳеч бир аёл турмуш ташвишларидан озод бўлиши мумкин эмас. Менинг ҳаётим ҳам шундай тарзда кечад. Лекин шунга қарамай, барибир газета ўқишга вақт ажратаман. Ўзим бозорда майда-чуйда сотаман. 43 ёшдаман. Учта фарзандим бор. Ортган пулимга китоб, ўйинчоқлар, газета-журналлар сотиб олганман ва рўзгоримнинг камини тўлдираман. Ўтган йил тўсатдан қон босимим ошиб ётиб қолдим. Сал қолди фалаж бўлиб қолишимга. Оллоҳга шукрим тузалайман. Бунда албатта газетанинг хизмати, таъсир кучи катта...

Гулноза БОБОЕВА,
Қашқадарё вилояти,
Қамаши тумани.

ИЛМ ҲАР ИШДА МАДАДКОР

"Билимми элда азиз", дейди халқимиз. Пайгамбаримиз Мухаммад С.А.В. илм ҳақида шундай деган эканлар: "Илм саҳрода дўст, ҳаёт қорраҳаларида таянч, ёлғиз дамларда йўлдош, бахтиёр дақиқаларда раҳбар, қайғули онларда мададкор, одамлар орасида зебу-зийнат, душманларга қарши курашда - қуролдир".

Минг бора афсуслар бўлсинки, айрим оилаларда болаларнинг билим олишига эътибор берилмайди, улар назарида гўёки бу иш боғча, мактабга юклатилгандек. Ҳаммага маълумки, тарбия ҳам, билимга ҳавас ҳам оиладан бошланади. Ота-она тарбияли, хушмуомалали бўлса болалар ҳам шундай бўлади, илмни кишиларнинг болалари ҳам ёшлиқдан илм олишга интилади.

Ўқитувчилигим боис кўп оилаларда бўлишга тўғри келган. Кўпчилик оилаларда болалари тарбиясига, ўқишига эътибор катта, мактаб, ўқитувчилар, синф раҳбари билан алоқада иш олиб боришади. Аммо айрим оила соҳиблари боласининг синф раҳбарини, ҳатто болаларни нечанин синфда ўқишини ҳам билишмайди, ота-оналар йиғилишларига умумун қатнашмайди. Ўқорида айтилган икки хил оиладаги болаларнинг билими, одобини солиштирсангиз ер билан осмонча фарқ қилади. Ҳатто баъзи ота-оналар: "Домла, болам ўқиб менга нима қаромат кўрсатарди, ундан кўра мол боксин, оилага қарашсин, ҳунарга ўргансин", дейишади. Ахир ҳунарга ўрганиш учун ҳам билим кераклигини тушунишмайди ёки исташмайди.

Мен шу ўринда оилаларда билимга ҳавасни



ранжом-сариштали бўлишга ундардим, айна пайтада бу ишни фарзандларим болаларига нисбатан қўллашаяпти.

Туғилган кунларни нишонлашда болаларим концерт программаси тузар, кимдир шеър айтар, кимдир ашула ўқир, кимдир ўйнади, бу иш ҳали ҳам неваралар томонидан давом этаёпти. Кимнинг туғилган куни бўлса ўшанга атаб шеър, табриклар қилишар, бу эса уларни изланишга, ўқишга интилишига олиб келарди. Оиладаги ҳар бир иш болаларнинг жинси, ёши, қобилияти, имкон қадар қизиқишига қараб тақсимланар, назорат ҳам қилинарди, ҳозир неваралар ҳам. Уларнинг фахрий ёрлиқлари 100 тадан ошди. Тўнғич қизим мактабни олтин медал билан тугатди. Ҳаммалари олийгоҳ, техникумларда ўқиб, ўз се-

Тарбия соати

ошириш борасидаги ўз тажрибам билан ўртоқлашам.

Ҳар бир инсонда бир армон бўлади. Мендаги армон отамни кўрмаганим, ота хидини сезмаганим, отасиз ўсганимдир. Аммо кўп ҳам афсус чекмайман, онам ҳам отам, ҳам она бўлиб, икки ўғилни (мен ва укамни) тарбияладилар, билимни қилдилар, бу тарбия биримизни хизмат кўрсатган ўқитувчи даражасига, биримизни тиббиёт фанлари доктори, профессор, академик даражасига етказди. Онам раҳматлик доимо бизни илм олишга, китоб ўқишга ундар, ўзлари ҳам кўп ўқир, ўқитувчилик касбини севиб, ўз устлариде ишлар, касбини ардоқлар, бу хусусиятлар бизга ҳам сингиб борарди. Бола тарбиясида онамдан ўрганганларим асос бўлди. 4 ўғил, 4 қизни тарбияладим.

Ўзим кўп китоб ўқийман, шахсий кутубхонамда мингга яқин китоб бор, кўплари бадиий китоблар. Болаларим ҳам китобга ҳавас билан улғайишди, билимга, касб эгаллашга қизиқишлари ошиб борди. Уларнинг туғилган кунларида фақат китоб совға қилар эдим. Ўқиши, дарс тайёрлашларини назорат қилиб, билмаган, тушунмаганларини ўргатар, эртақлар айтиб берам эдим. Ҳафтада бир марта ўқув қуроллари, папка, дарсликлар, дафтарларини текширар, улар ё мактов эшитар, ё танбех олардилар. Доимий равишда синф раҳбарлари билан алоқада бўлардим. Бу болаларда ўқишга масъулиятни оширарди. Шунингдек, уларни ёшлиқдан қулиқ тузилган режа асосида иш олиб боришга, тартибли, са-

ган касбларини эгалладилар, айна пайтада халқ ҳўжалигининг турли соҳаларида самарали меҳнат қилмоқдалар. Икки қизим ўқитувчи, бир қизим тиббиёт фанлари номзоди. Неваралар ҳам фақат аъло баҳоларда ўқийаяпти, 4 нафари олийгоҳларда таълим оляпти. Мен тили олган ишлар ота-оналар учун оддий, йўл-йўлақай қилинадиган ишлар бўлиб, фақат эътибор, давомийлик, эринмаслик, айтган сўзининг устидан чиқиб талаб этилади, холос.

Шунингдек, бола бўш вақтини қандай ўтказиши, нималарга қизиқиши, кимлар ва қандай кишилар билан дўстлигини қузатиб бориш, имкон борича китобга, билим олишга ҳавасини ошириш, ўқиган китоблари ҳақида савол-жавоблар қилиб бориш ҳам аҳамиятлидир.

Пайгамбаримиз Мухаммад С.А.В. "Бешиқдан қабргача илм изла", деганлар, демек билимга қизиқиш, илм олиш ёш танламайди. Шоира Д.Болтаева айтганидек

Илм оширади инсон қадрини,
Илм ёруғ этар инсон қалбини.
Орзуингга етмоқ истасан қайда,
Илм ол, илм ол, илмдан фойда.
Илмни кўргин сен бойлиқдан афзал,
Илмдан ҳаётинг бўлғуси гўзал.

Марат АХМЕДОВ,
пенсионер,
Республикада хизмат кўрсатган ўқитувчи.
Бухоро вилояти.

- Асли Туркистонданмиз. Исмим Ойдиной, - дея гап бошлади гўшадаги аёл. - Турмуш ўртоғим билан политехника институтда, бир гуруҳда ўқиганмиз. Кейинчалик, ўқишни битирганимиздан сўнг у менга совчи кўйди. Тўғриси айтсам, унга нисбатан кўнглимда бир энтикиш бўлмаган бўлса-да, отамнинг раъйи-

га калитни ташладим. Сўнг келиб қарасам... У аёл бизнинг уйимизга рўйхатдан ўтган экан. Бунга ҳам унча кўп бўлмаган, бор-йўғи икки ҳафта бўлибди. Мен ундан нусха кўчириб олдим. Эримдан бу ҳақда сўрадим. У эса: "Бир танишимнинг синглиси эди! Йўқ дея олмадим!" - деди. Турган гапки эримга ишондим. У мени

бошлашди.

- Сиз нима қилдингиз, ёки...

- Ҳеч нарса қилмадим. Ўзимни босиб ўтирдим. Бир нарсани сездимки, бу уйда эримдан келадиған атир хиди анқир эди. Охири бўлмади. Мен жаҳл билан уйдан чиқиб кетдим, эрим ўша куни шу ерда қолиб кетди.

- Келгач, эрингиз бу ҳолни қандай изоҳлади?

- Бу аёлни яхши билмаслигини, шунчаки дўстининг таниши эканлигини айтиб ўзини оқлаган бўлди.

га совға қилмоқчиман", - дедим. Улар эса кўйлак ёқасини роса хидлашгач, "Бу "Тет-а-тет" атири-ку! Лекин эркаларники эмас, аёлларнинг атири", - дейишди. Мен шу атирдан сотиб олиб эрим келгунча роса ўзимга сеппиб олдим. Ишдан келган эрим эса тинмай атрофга аланглар: "Ойдин, уйга ким келди?" - деб сўрарди. Мен эса шу атирни сотиб олганимни айтиб идишини кўрсатдим.

- Эрингиз нима деди?

- Эҳ, нима дерди? "Бу атирни ёқтирадиған биттасини билардим", - деди.

- Кейин нима қилдингиз?

- Уйимизга, Туркистонга кетиб қолдим. Отам эса: "Қизим, сен эрли хотинсан. Мен эса ўзимга яраша обрў-эътиборли одамман. Менин обрўимни тўкмаин десанг, Тошкентга, уйингга қайтиб боришинг керак, - дегач яна бошимни эгиб қайтиб келдим.

- Ҳозир бирга яшаяпсизларми?

- Бошқа иложим ҳам йўқ. Эримнинг қаршилиғига ҳам қарамасдан ишга кирдим. Энг қиммат атир-упалардан фойдаланаяпман. Умуман айтганда, аввало ўзимга эътибор қилаяпман. Лекин ўша аёлни телевизорда кўриб қолсам... Ҳамма нарсадан кечгим келиб кетади. Чунки эрим экрандан кўзини узмай завқланиб унинг кўрсатувини томоша қилиб ўтиради. Билмадим, бунга қачонгача чидайман. Балки, бир куни орани очиб қилиб, изтироблардан бир йўла қутулсаммикан?..

Эҳ, чиндан ҳам аёлнинг бахтли бўлиши учун кўп нарса керакмикан? Етарли давлат, хашаматли уй, антика либослар етарли бўлса-ю... Аммо эркаларнинг меҳри етарли бўлмаса-чи? Ахир "Эринг суйди, элинг суйди" - деган гап бекорга айтилмагандир?..

Кўнғироқ қилиб маслаҳат сўраётган аёл нима қилсин? Қандай йўл тутсин?

ГУЛБАШАКАР

ЭРИНГ СҮЙДИ, ЭЛИНГ СҮЙДИ...

ни қайтара олмадим. Мухридинга турмушга чиқдим. Ҳозир иккита фарзандимиз бор. Очиғини айтсам, шу одамга турмушга чиққанамдан пушаймонман...

- Нега энди? Ахир болаларингиз бор экан...

- Тўғри, ҳамма гап шундаки, мен болаларим борлиги, улар отасини яхши кўришгани учунгина оиламни сақлаб юрибман-да...

- Оилангиз бузилиш арафасидами? Ким айбдор бунга?

- Кўпинча оила бузилса аёлни айбашади. Унинг гапини ҳам, кўнглини ҳам ҳеч ким тушунмайди. Уйдагилар бир гапни такрорлайди: "Болаларингни уйла! Эринг топармон йигит! Сен уйда бўлсанг ҳам у айтганингни бажаради. Бундай бахт қаерда бор?" - дейишади.

- Чиндан ҳам аёл киши учун бадастир рўзгорда болаларни меҳр билан тарбиялаш, улар учун вақт топиш ҳақ эмасми?

- Йўқ, бу бахт эмас экан! Уйдаги аёлга ҳам озгина эътибор, меҳр керак.

- Нега? Эрингиз қандай одам ўзи?

- У ишбилармон, тадбиркор одам... Мен бир гапни бошлашим билан: "Ортиқча гапни кўй, овқатни келтир" - дейди.

Овқатланиб олгач, газета ўқийди, телевизор кўради, сўнг ётиб ухлайди.

- Эрингизнинг бошқа айби ҳам борми? Ёки сиз билан гаплашмагани учун хафамисиз?

- Бир куни пастга тушиб (биз учинчи қаватда яшаймиз) калитини унутиб қолдирганини эслабди. Менга кўл телефонидан кўнғироқ қилди. "Ойдин, қуртқамнинг чўнтағидаги калитни ташла!" - деди. Мен чўнтагидан калитни олаётсам, бир паспорт чикди. Уни олиб қўйиб, эрим-

алдамайди, деб ўйлагандим. Бирок!...

- Унинг алдаганини билиб қолдингизми?

- Ҳа, яна қандай қилиб денг! Унинг кийимларини юваётганимда бир атирнинг хиди ваннаҳонани тутиб кетди. Мен, "Эркаларнинг атиридир-да", - деб ўйладим. Аммо!

- Бирор нарсани сезиб қолдингизми?

- Сизмадим. Ишондим ҳам. Бир куни эрим ишдан шошилиб келди. "Ойдиной, тур, тайёрлан, бир жойга туғилган кунга борамиз", - деб қолди. Мен ҳам болаларга овқатини бериб, дарров кийиндим. Борзордан катта торт, бир сават гул олдик. Яна конвертга эрим пул солди. Мен бирор дўстининг туғилган куни деб ўйлагандим. Кейин билсам бир аёлнинг туғилган куни экан. У яшайдиган ижара уйга кириб борсак дастурхон атрофида бир нечта олифта аёллар ўтиришарди. Биттаси келиб эримнинг юзларидан ўпди-да, қўлидан гулни олди. Бу аёлни таниганимдек бўлдим. У ҳар ҳафта телевизорда кўрсатув олиб борадиған аёл эди... Билсам шу аёлнинг туғилган куни экан! Кейин ўтирдик. Мен бир томонда қолиб кетдим. Гўё иккиси эру хотиндек, ҳамма эрим билан ўша аёл ҳақида қадах сўзи айта



Кўнғироқларингиз...

Мен эса эримнинг ўша куни ечган кўйлагини кўтариб атир-упа сотиладиган жойга бордим. Сотувчи қизлардан: "Бу кўйлақдан қандай атирнинг хиди келаяпти, шунга аниқлаб беринглар. Эримнинг туғилган куни-

ИЖОДКОР ҚИЗЛАР



ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

Байрам арафасида тахририятга келувчилар кўп бўлади.

- Тахририятингизга бўлажак журналистларни бошлаб келдим, - деди бир гуруҳ қақажон қизларни бошлаб келган навбатдаги меҳмонимиз.

- Хуш келибсизлар, олисдан келдингларми?

- Мен Тошкент вилояти, Юқори Чирчиқ тумани, Бордонқул қишлоғидаги 20-мактабда она тили ва адабиётдан дарс бераман. Бу қизлар эса ўқувчиларим бўлади.

- Қандай яхши! Уларнинг ҳаммаси ижодкор қизларми?

- Ҳа! Бу қизлар директориимиз Фофиржон Сайназаров ташаб-

буси билан ташкил этилган "Ёш мухбирлар" тўғрагининг аъзоларидир. Сарвиноз Аширова, Гулчехра Холматова, Умида Муллабоева, Шоҳида Ҳақимова, Гулбаҳор Ибратова, Умида Валихонова, Чарос Эркинова, Мадина ва Шаҳноза Асановалар шеър, ҳикоя ва турли мавзуларда мақолалар ёзадилар. Улар "Оила ва жамият" газетасининг ашаддий мухлисари бўлгани учун сизлар билан таништириш учун олиб келдим.

Иктидорли бу қизлоқларни суратга туширдик. Ҳаваскор ижодкор қизлар эса машқларини бизга топширишди.

БАСИРА

А.Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонасига бориш учун 58-автобусга чиқдим. Диққатимни менга таниш бўлган икки ўспирин торти. II-курсда ўқитганимда бир маҳаллада ижарада тургандим. Менга таниш бу болалар доимо масжитнинг олдида кўл қовуштириб, ўтган кетгандан садақа сўраб туришарди.

Болаларга обдон разм солдим: бошида оқ дўппи, уст-боши тоза... Улар ҳали у, хали бу чўнтағидан уюм-уюм пуллар чиқариб, тахлаб санар ва автобусга чиққан қизларга баҳо ҳам бериб кўярди:

- Қарагин, кетворган экан, балиқча... о-ҳо...

Автобус салонига қўлига асо тутган чол кўтарилди. Бири:

- Сен ҳам бир куни шу "сасиқ чолдек" чол бўлиб қоласанми? - деди.

- Йўқ, мен чол бўлмайман, асло қаримайман!

Авалло ҳаммани кексалик деб аталмиш фаслга етказсин, қарилликча етиб яшайлик! Чол айнан шу болалар ўтирган жойда тик қотди. Бу ҳол ик-

каласига ёқмади шекилли, бошларидиға дўппиларини юзларига тушириб бостирдилар гўё: "Биз сизни кўрмадик, ухляпмиз", - деб. Уларнинг бу қилигидан жаҳлим чиқиб, аччиқ гаплар билан узиб олгим келди ва:

- Илтимос, отангиз тенги одамга жой беринглар, - дедим.

- Менин отам тенги эмас,

Иқир-чикир, лекин...

таъсир этмади. - Буларнинг вазифаси жой бериш эмас, аксинча,

масжитнинг олдида эртдан-кечгача ўтириб, ўтган қайтганларни дуо қилиб садақа йиғиш, - дедим қулиб. Иккаласининг ҳам башараси алланечук бўлиб менга қарашди.

- Ҳа, укажонлар, нима бўлди? Сизларнинг кимлигини ошқор қилиб қўйдимми? - дедим.

Улар апил-тапил ўрндан туришди-ю, бир-бирларини итариб, бекатда ту-

шиб орқаларига ҳам қарамасдан югуриб кетишди. Тик турган амаки бўш ўриндиққа беҳолгина жойлашаркан:

- Нима бало уларни ток урдими, рангларни оқариб кетди? - деди ҳайрон бўлиб.

- Ток мана бу қиз-да, билмадингизми? - гапга қўшилди чипчипа аёл.

Ҳамма қулиб юборди, ўзим ҳам.

Зебунисо ҒАФФОРОВА

"ГАДОЙ" БОЛАЛАР

кекса-ю, жуда...

- Бобонгиз тенгидир балки, - кинояомуз сўз қотдим яна.

- Бу қатори бобом ўлиб, гўрида ётибди, - деди совуқ муомала билан бири.

- Уялмайсизларми, қани туриб, жой беринг-чи.

Улар дўпписини янада қаттиқроқ юзларига босди.

Шу орада чипчипа хотин ҳам уларга танбех берди:

- Жой бермайсизларми, сизларда виждон борми, ўзи?

Уларга аёлнинг гапи

УСТОЗ—ШОГИРДЛИК УЛУҒ РИШТА

Устоз отангдек улуғ. Нима учун шундай дейишади? Чунки, ота зурриётини яратади, боқади, ўстиради. Устоз эса уни чинакам инсон қилиб етиштиради. Бинобарин, устоз ўқувчиға, талабаға, илмий ижодий изланишда бўлган ёш ҳамкасбига раҳбарлик қилади. Раҳнамолик кўрсатади. Фақат бугина эмас, у ўз шогирди билан кунда бўлмаса, кунора, ҳафтада бирга бўлади. У билан ҳамсухбат, ҳамнафас бўлади. Бу мулоқот-муносабат кўп ойлар давом этгач, устознинг, домланинг, устанинг нафақат илмий ижодий тажрибаси, билими, маҳорати шогирдга ўтади, балки унинг инсоний жиҳатлари, маданий, маънавий, дунёвий қарашлари сингишиб боради. Ҳатто унинг ғоявий-сиёсий эътиқоди ҳам четда қолиб кетмайди. Оилавий-ахлоқий жиҳатлари ўз таъсирини ўтказмай қўймайди. Бир сўз билан айтганда, устоз-мураббий психолог, педагогик хислатлари билан ҳам шогирдига оталик қилади. "Уста кўрмаган шогирд ҳар макомга йўрғалайди", деганларидек уста-устоз кўрган, унга ихлос қўйган шогирд — талаба унинг йўналишида иш қилади, фаолият кўрсатади, яшайди. Мана нима учун устозни отадек улуғ қўйишади. Наслни дунёга келтириш ҳамманинг, шу жумладан жонли махлуқот ҳатто, жонсиз жонлортларнинг ҳам қўлидан келади. Аммо наслнинг ҳақиқий, зиёли инсон бўлиб етишишида устоз-мураббийнинг хизмати, таъсири беқиёс бўлади.

Мақоладаги Шарифахон исмли ҳаваскор анча танилиб қолган рассомга шогирд тушган. Орадан бир қанча ойлар ўтгач, устоз мусаввир шогирди, ёш, бокира қизга кўз олайтирган. Мақсадига етолмагач, уни ёмон отликка чиқариб, таъкиб қила бошлаган. Бундай ўйлаб қаралса, мана шу "кўз олайтириш ва таъкиб қилишлар"нинг ўзи ҳам

мусаввирнинг ахлоқи, дунёқараш, маданий-маънавий жиҳатлари нуқсонли эканини яққол кўрсатиб турибди. У аслида қон-қонидан бузуқ одам. У ичкилик орқасида кутуриб кетган эҳтиросини жиловлай олмаганлиги оқибатида бу номаъқулчиликка борган эмас. Агар шундай бўлганда эди, у жуда бўлмаганда, демакки, софдил инсон бўлганида қизни, ўз шогирдини ёмон отлик қилмасди. Ортидан таъкиб ҳам қилиб юрмасди. Балки кечирим сўраб, унга яна ҳам яқиндан ёрдам берган бўлар эди. Йўқ, у бағоят бузуқ иллатли одам. Бундайлар ниятини амалга ошириш учун олдиндан режа тузади. Режасини амалга ошира оладими, йўқми нияти ошкор бўлиб қолгач, "ўлжа"сини таъкиб қилади. Уни ёмон отлик қилади. Ҳар йўллар билан ўзини оқлашга уринади. Бундайлар феъл-атвориға кўра ҳақиқий на эркак, на мард бўладилар. Балки номард ҳам шулар, касофат ҳам шулар, бебурдлар ҳам шулар бўлади. Қизнинг отасизлиги унинг айби эмас. Устозининг номардчилигини, бебурдчилигини бундан кўриш ҳам керак эмас. Яхши одам отасиз қизга мурувват кўрсатади, ёрдам қўлини чўзади. Ёмон одамгина шахвоний кўз тикади, хирсий қўл чўзади.

Яна бир афсуски, ҳаётимизда шу каби нопок инсонлар бор. Улар миллатимиз учун, жамиятимиз учун ўта зарарли унсурлардир. Улар билмайдиларки, ўзларининг бу каби жирканч хатти-ҳаракатлари билан буткул бир миллатимизга, ўзбек номи билан ёъозланувчи улуғ халқимизга иснод келтирадилар. Бу ҳам майли, энг ёмонлиги, энг даҳшатлиси улар миллатимиз фарзандлари орасида ҳадиксираш, гумонсираш, ишонмаслик, кўркуч психологиясини шаклланти-

риб қўядилар. Ёшлар катталарга, шогирдлар устозларига, талабалар домлаларига ишонмай қўядилар, кўрқиб қарайдиган бўладилар. Ота-оналар, катта-кичик наздида эса уларнинг бу хилдаги нопок қилмишлари ҳамма соҳада, ҳамма жабҳада устоз мураббийга ишонмаслик, уларга ҳадик кўзи билан қараш, куёвларнинг эса кўнглига ғулғула солиш, келинларга, аёлларга ишонмай қўйиш оқибатида рашк вас-васасини юзага келтириш каби олам-олам кўнгил-

қимматга тушади. Бу шунчалар хатарли қилмиш эканлигини, уларнинг ўзлари билладиларми? Шу ҳақда жиндек бўлса-да, ўйлаб кўрадиларми? Жиндек ўйлаб кўрганларида эди, покиза хотин-қизларга ўзиники каби аёлларга, келинларга, қизларга бу қадар шахвоний

тилинг бормайди) шовшув бўлиб қолди. Бир домла талабасининг ному-сига теккан. Бокира қиз бу шармандаликка чидай олмай, хат қолдириб ўзини поезд тагига ташлаган. Суд домлани отишга ҳукм қилган. Ҳукм ижро этилган, деб эшитганим бор эди, тагин билмадим. Бу касофат қиз болага ёпишган экан, бунгача қанчадан-қанча жувонларни бўлмаган деб ўйлаб-сизми? Эссиз, уларга домлалик, устозлик, мураббийлик. Шу касофатлар туфайли аёл шогирдлар эркак устозлари ҳақида баралла гапиришга, очик-ойдин оқибат кўрсатишга ҳамон ийманадилар.

Аслида устозлар, домлар, мураббийлар - булар бошқалар ибрат, ўрнатки диган миллатимиз, жамиятимиз гулидирлар. Мада-ниятимиз, маънавиятимиз, қадриятларимизни яратадиган, ривожлантирадиган, дунёга танитадиган ҳокимор уламолар шулар. Шундай бўлиб туриб, наҳот улар орасидан нобакорлар чиқиб, ўз зиёдорларига, ўзлари каби зиёдилар гулига иснод келтирса, бунга чидаб бўладими?

Эркак устозларига турли йўллар билан хушомад кўрувчи аёл шогирдлар тўғрисида бу мақолада тўхтаб ўтирмаймиз.

Баъзи мамлакатларда эркак билан аёл муносабати шу қадар тўғри, покиза йўлга қўйилган эканки, эшитишимча, ҳеч бир эркак бегона аёлга кўз олайтириш ўқда турсин, тикилиб қарашга ҳам журъат эта олмас экан. Ор-номуси бунга йўл қўймас экан. Борди-ю, бир зарурат билан устоз ва шогирд ёки умуман, эркак билан аёл тунда дала-даштда ёки қўлфлан-иб қолган хонада қолиб кетганларида ҳам ҳеч кимнинг ҳаёлига улар ҳақида заррача ҳам бузуқ фикр келмас экан. Бу ёғини ўзингиз ўйлаб кўринг.

Олмос бўлса, унга губор

Ўтирмайсиз.

На губорки, ҳатто пашша

Ўтирмайсиз.

Азизжон ҚОСИМОВ



Акс-садо

сизлар, шубҳаларнинг сабаби бўлади. Қаранг, бир тўда нопок "устоз", "домла" ва "мураббий"ларнинг ҳаром ниятлари, қилмишлари жамиятини, бутун бир миллатни, халқни қаро юз қилиб, дунёқарашларини заҳарлайди. Одамларнинг бир-бирига бўлган муносабатларини, борди-келди қилишларини, муомалаларини издан чиқаради, гумонсирашга бошлайди.

Бир ўқимаган, аммо пулдор мактабдошим "ўқиган қизларга ишонмайман" деганида ҳам худди шундай дунёқараш онгига сингиб кетганлигини кўрсатадиган факт бор. Мана бу нобакорларнинг ифлос қилмишлари миллатга, жамиятга қанчалик

дини хуфийна амалга оширмочки бўлган. Очиқлиб қолгач эса ўзини оқлаб олиш учун ҳатто хотинини ҳам ишга солган.

Бузуқ қилмишлар баъзан баъзан шунга ўхшаб ошкор бўлиб қолади. Тўғри, ошкор бўлмаган пинҳоналари қанча. Аёлларнинг ўзидан ўтади, ўзи билади. Додини кимга айтади. Бировга айтса, ўзи шармандаю, шармисор бўлади. Ёмонлар аёлларнинг худди шу андиша-хаёсидан фойдаланадилар.

Ўтган асрнинг 80 йилларида шахримизнинг нуфузли олий ўқув юртиларидан бирида (қаранг, бу шу даражада шармандалики, ўқув даргоҳининг номини ҳам айтишга

Мақолангизни ўқиб, «бу хуш-ноқ воқеанинг сабабчиси ким?» деган савол қайта-қайта ҳаёлимга келди. «Мен никоҳсиз туғилган фарзанд эканман», деб ёзибсиз. Ҳар бир инсоннинг юрагига яшириниб ётган сирлари бўлади. Балки онангиз ҳам юракка озор берувчи воқеани бошидан кечиргандир. Сиз шу сирли севгининг ёки ҳаётдан озор чеккан аёлнинг сирли меvasидурсиз. Қандай бўлмасин онангиз сизни кўз қорачиғида эркалаб ўстирган, истак-орзуларингизни баҳо келтирган. Расм чизишга қизиқингиз катта ёшли рассомга шогирд бўлишингизга сабаб бўлибди. Эркак ёшми, қарими барибир, у эркак. Эркак ўғул қизни кўрса, унга махлиё бўлиб, ўзини ёшдай ҳис қилади ва унга

эришмоққа ҳаракат қилади. Аёл эса доим ҳаёни, уятни, номусни устун қўйсагина ўз қадрини йўқотмайди. Устозингизнинг кўп шогирдлари бор экан. Устозингиз сизга ертўладан жой ажратиб берган экан. Ҳар қандай аёл ва эркакнинг ёлғиз қолиши хавфлидир. Чунки, ўртада шайтон бор. Сиз ўзингиз унинг учун шароит яратиб бергансиз. Ароқ ичиб ўтирган ҳолини кўриб, унинг олдида қолгансиз. Ҳатто у сизни ароқ ичишга мажбур қилганида рад этишга ўзингизда куч тополмагансиз. Яхшиям ёлғон ишлатиб, унинг чангалидан кутулиб кетибсиз. Воқеани онангизга айтибсиз, онангиз нодонлик қилиб унинг олдида бориб қаттиқ ҳақоратлаган. Бу хабар бутун қишлоққа, ҳаттоки устозингизнинг хотини қулоғига ҳам етган. Севгилингиз Акбар сиздан юз ўгирибди. Бутун қишлоққа ёмон қиз

деган номингиз чиқди. Охири қишлоқни ташлаб, шаҳарга кетишга мажбур бўлдингиз.

Эй, она қизим, менинг ҳам устозим бор эди. Биз эски шаҳардаги 82-мактабда ўқир эдик. 14-15 ёшларда эдим. 23 ёшлардаги Зокиржон ака деган ўқитувчи бизга дарс берар, синф раҳбаримиз ҳам эди. Хусниҳатим чиройли бўлгани учун раҳбаримиз менга ўқитувчилар хонасида ўтириб, синф журнали ёзишни ўргатганди. Синфком эдим. Ўқитувчи йўғида синфни тинч олиб ўтириш менинг вазифам эди. Устозим Зокиржон ака доим менга меҳр билан қарар, ҳурмат қиларди. Оилавий шароитим туфайли бошқа мактабга ўтишимга тўғри келганда ўқитувчим: «Сен қобилиятли ўқувчисан, агарда трамвай пули керак бўлса, ўзим сенга бериб турай», деганди. Онаминг талаби билан

115-мактабга ўқишга ўтдим. Бу орада уруш бошланиб, Зокиржон акага ҳам повестка келган экан. Эртаси кун жўнаши керак экан. Мен билан хайрлашиш учун келди. Шунда у киши менга севгини ошкор этди. Унинг севгини, яхши сўзларини умрбод дилимга сақлаб қолдим. «Эй, менинг умидим, севикли ёрим, эсон-омон қайтсам албатта, турмуш қуриб бахтиёр бўламан», деб мен билан хайрлашди. Эртаси кун у фронтга жўнаб кетди. Ярим йилдан кейин ундан «қорахат» келди.

Қизгина, сизга чин севгини, бахтли ҳаётни тилаб қоламан. Ҳар доим ҳам чўқур ўйлаб иш тутинг. Номардлар йўлнингизга тўғнақ бўлмасин.

Ғайнижамол АБДУЛЛА қизи.

ТАБРИКЛАЙМИЗ



Қадри дугонам ДИЛБАРХОН!
Сиз азизимни таваллауд айёмингиз,
янги йилингиз ва ҳайш байрамнингиз
билан табриклабман! Ушбу йилда хо-
надонингиздан файзу-барака ва бахт,
кўнглингиздан эса шодлик аримасин!
Танингиз соғ ва умрингиз узок бўлсин!
Дилингиздаги барча орзуларингиз шу
йилда рўёбга чиқсин!
Эҳтиром билан дугонангиз Шохидла.

ҲАЙДАР ака!
Табаррук 60
ёшингиз билан
табриклаб, соғ-
омоналик, оула-
вий бахт, рўзо-
рингизга барака,
ишларингизга ри-
вож тилабман.
Укангиз

Мухтарама Ёкутхон
РАҲИМОВА!

Таваллудингизнинг 60
йиллиги ҳақида эшитдигу,
очиги, ҳайратга тушдик...
Доимо навқирон, хуш-хан-
дон чехрангиз, барчага
шавқу гайрат инъом этувчи
фейл-рафторингиз билан
кўз ўнгимизда намоён
бўлдингиз.

Ҳа, қирқ йилдан буён ада-
биёт, матбуот майдонида
гуркираб ижод қилаёсиз.
Илк қораламаларингиз би-
лан "Тонг юлдузи" (ил-
гариги "Ленин учкуни")
газетасида буй кўрсат-
дингиз. Боланинг,
ўсмирнинг, қолаверса, ўқитувчи-ю, ота-
оналарнинг етакчилига, устозига айлан-
дингиз, номингиз муҳлислар кўнглига
муҳрланди, ижод аҳлининг эътиборига
тушди. Ўнлаб асарларингиз китобхон-
ларнинг ҳаётий қўлланмалари қатори-
га қўшилди.

Неча йилки, "Гунаҳ" журналининг бош
муҳаррири бўлиб, жажжитойларнинг
янги авлодимизнинг "...доно, кучли,



ҚУТЛОВ

Шириндан-шакар 7 набаирага бувижон-
сиз. Битта ўзбек аёлига бундан-да кўрам
бахт бўлмас!

Сизни букунги улғу айёмингиз билан
қутларканмиз, авваламбор, узок умр,
муштахам соғлиқ, кўнгил навқиронлиги
ва мислсиз илҳом тилаймиз. Аналик,
адиллик бахтидан айирмасин!

Дўстларингиз

Қандли диабет, бўқоқ, гижжа, лямблия, витилиго, оқ
доғлар, псориаз, сўқ тўқилиши, болалардаги буй муам-
моси. Натижалари даволаш. Табиий гиёҳлар.
ТЕЛ: 304-81-15. Раёно ШОКИРОВА
МАҲСУЛОТ СЕРТИФИКАТЛАНГАН

Тошкент шаҳрида уй-жойи бор, ёлғиз, боқувчисини йўқотган ва кўмакка муҳтож
меҳрибон отахон ёки онахонни қарамоғимга оламан, оқ ювиб, оқ тарайман.
Тел: 274-81-94 кеч соат 18⁰⁰дан сўнг.

ЯНГИ ЙИЛДА ҲАМ...

Самарқанд вилояти Пойарик тумани-
даги "Абдулла ота" фермер хўжалиги-
да Зухра Абдуллаева тахри-
риятимизга кўнғироқ қилиб
шундай деди:

"Оила ва жамият" бизнинг сеvimли

газетамиз, ҳар бир сонини талашиб ўқий-
миз. Кириб келган 2007 йилда ҳам "Оила
ва жамият" биз билан бирга. Хўжалиги-
миз раиси Анора Аҳадова,
Раёно, Жибак, Ойбозор ва ме-
нинг ўзим ҳам газетамизга йил-
лик обуна бўлдик.

Обуна—2007

СИРЛИ БОҒЛИКЛИК...

Қўшнимизнинг тоби бўлмай, куни би-
тай деб қолганди. Унинг севган мушуги
эса эгасининг ёнига боришга кўрқиб,
бурчакка қараб хурлайди,
тарадудланиб турарди.

Келавер жонивор, сен
га ҳеч қим тегмайди, -дегач аста қўшним-
нинг ёнига келди-ю, хайрлашгандек суй-
қалиб, мийвёлди. Аммо мушук унинг
бурчагидан кўз узмасди. Гуё биз кўрма-
ётган дахшатли манзарани кўраётган-
дек, кўрқиб, пусиб турарди. Эгасининг

"майли, бора қол",
деганини қутиб тур-
ган эканим, тезгина хонадан чиқиб кет-
ди ва бот-бот эгасидан хабар олгани
эшиқ олдиғача келиб, ичкарига кирмай
турди. Шундагина қўшним-
нинг сўзига эътибор бердим.
- Жониворки кўрқанидан
кейин, бизни айтмас ҳам бўлади.
Қўшним яна бир нима демокчи
бўлди-ю, унинг бурчагига қараб қўйиб
айтолмади.

Манзура САҒАРОВА,
Зангиота тумани.

КҮЙ (21.03 — 20.04). - Кундалик
юмушлардан ортиб, қобилиятингизни
намоён этадиган ишларга ҳам жиддий
киришадиган вақтингиз келди.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Ҳафта
давомида у қадар эътиборли воқеалар
бўлиши қўтилмапти. Фақат соғлигин-
гизга эътиборлироқ бўлинг.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).
-Ҳафтани кўтаринки кайфият билан
бошлайсиз ҳамда бир неча муҳим иш-
ларни бажаришга ҳам улғурасиз.

ҚИСҚИЧБАКА (22.06 — 22.07).
- Ҳафта мобайнида сизни қийнайдиган
асосий муаммо пулсизлик бўлса,
ажабмас. Шунинг оқибатида анча-мунча но-
хушликлар ҳам келиб чиқиши мумкин.

МУН
А
Ж
Ж
И
М
Л
А
Р

АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Ҳар нар-
сада меъёрни унутмасангиз, марра сиз-
ники. Яқинларингиз билан муомалада эҳти-
ёткор бўлинг, уларни ранжитиб қўйманг.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Сизга та-
қлиф этиладиган шартнома аслида молия-
вий тузоқ бўлиши мумкин. Шу боис
бемаслаҳат иш қилмаганингиз маъкул.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Оилан-
гизда озроқ муаммолар чиқиши мумкин.
Уларни босқич билан ҳал этишга ҳара-
кат қилинг, шошма-шошарлик ярамайди.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Ўзингизга
ортиқча баҳо бериб юбормаяпсизми?
Ҳамкорларингизнинг сиз ҳақингиздаги
фикрлари шундай. Хулосани ўзингиз чиқаринг.

Б
А
Ш
О
Р
А
Т
И

ЎКОТАР (23.11—21.12). - Ўзини
бахтли сезиши учун аслида инсонга
кўп нарса керак эмаслигини шу ҳафтада ҳис
этсангиз ажабмас.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12—20.01). -Ишхо-
нангизда кайфиятингизни туширадиган
бир воқеа содир бўлади. Унинг
оқибати анча вақтгача ишингизга салбий
таъсир этиб туради.

ҚОВҒА (21.01 — 18.02). - Бепа-
рволик асосий душманингиз бўлиши
мумкинлигини ҳеч ўйлаб кўрганми-
сиз? Хуллас, бу ҳафта бепарво бўлманг.

БАЛИҚ (19.02 — 20.03). -Сизга
умид билан кўз тикиб турган инсонлар-
нинг ишончини оқлашга ҳаракат қилинг. Бу
ҳафта жигарингиз безовта қилиши мумкин.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНАЯПСИЗМИ?

Қуйидаги тест орқали қандай овқатланасиз ва
таом сизнинг қорнингизни тўдиришдан ташқари
танангизга қандай фойда беришини билиб олинг.

1. Ишдан уйга келгач қачон овқат-
ланасиз?

а) Бир ёки ярим соатдан сўнг;
б) Ярим соат ёки бир соатдан сўнг;
в) То дастурхонга ўтиргунча бирор нар-
са еб, тамадди қилиб оламан.

2. Овқат пайтида сиз:

а) Гунг, соқов бўлиб ўтирасиз;
б) Гапга чалғиб кетасиз;
в) Телевизор кўрасиз ёки газета ўқийсиз.

3. Овқатни диққат билан чайнаб ей-
сизми?

а) Албатта!
б) Агар вақтим бемалол бўлса...
в) Йўқ!

4. Иссиқ таомдан сўнг дарҳол чой-
хўрликка ўтасизми?

а) Чой ичишни бирор соатдан кейинга
қолдираман;
б) Баъзан;
в) Ҳа, дарҳол чой ича бошлайман.

5. Дастурхондан тураётиб ҳис қила-
диганим:

а) Сал-пал очлик ҳис этаман;
б) Тўйиб овқатланганимни;
в) Кўп овқат еганим учун беҳузурликни.

6. Бир кунда неча пиёла қаҳва ичасиз?

Тест

а) Бир-икки пиёла;
б) Тўрт ёки олти пиёла,
в) Олти пиёладан кўпроқ.

7. Кун бўйи оз-оздан, тез-тез ов-
қат еб турасизми?

а) Ҳа!
б) Кўпинча бундай қилмайман;
в) Йўқ!

8. Овқат ўрнига нон-чой билан ки-
фояланган вақтингиз кўп бўлганми?

а) Ҳеч қачон бўлмаган!
б) Камдан-кам;
в) Баъзан.

9. Таомларни аралаштирмасдан
ейишга ҳаракат қиласизми?

а) Кўпинча;
б) Баъзан, лекин бунга унчалик эъти-
бор қилмайман;
в) Йўқ.

10. Кечқурун қайси пайтгача ов-
қат ейишингиз мумкин?

а) Кечки олтидан сўнг ҳеч нарса емай-
ман;
б) Уйкуга ётишдан уч-тўрт соат олдин;
в) Баъзан уйкуга ётишдан олдин ҳам
овқатланишим мумкин.

"а" ҳарфига берилган жавобга - 3 балл, "б" ҳарфига берилган жавобга -
2 балл, "в" ҳарфига берилган жавоб учун эса - 1 баллдан кўйинг.

10-16 балл бўлса. Сиз овқатланишингизга унча эътибор бермайсиз. Аммо дар-
ҳол бу одатингизни ўзгартиришингиз керак. Ақс ҳолда бебаҳо саломатлигингиз
хавф остида қолади. Ниҳоятда толиққан ёки асабингиз бузилган пайтда дастур-
хонга ўтирманг. Секин ва шошмасдан, овқатни яхшилаб чайнаб енг. Овқатланиш-
ни уйкуга ётишдан икки соат олдин тўхтатинг.

17-23 балл. Сиз кўп овқат ейишнинг оқибати яхши эмаслигини биласиз. Аммо
бунга аҳамият бермайсиз. Овқат ейишда меъёрни унутмаганингиз маъкул. Бу бил-
ан сиз овқатни кўп ейиш оқибатида саломатлигингизни хавфга қўядиган муам-
моларнинг олдини олган бўласиз.

24-30 балл. Сиз ўз соғлигингизга жиддий эътибор қаратасиз. Бу билан эса та-
нангизнинг меъёрида яшаш ва ишлашига ёрдам берасиз.

ДИЛБАР ВА ҲАМИДА

БОЛАНИ ЕТАКЛАБ ЮРГАНМИШ...

Бундан роса бир йил аввал тоғам-
нинг ёш, келишган хотини саратон
касалиги билан оғриб, оламдан
ўтди. Қутилмаган бу ўлим ҳаммани
гангитиб қўйди. Чунки янгам касал
бўлиб юрганда ҳам икки юзи қип-
қизил нақшин олмадек
эди, доим қулиб турарди.
Янгамнинг биринчи ўғил
фарзанди 1 ёшлигида
нобуд бўлганди. Шундан
сўнг 5 нафар фарзанд
қўриб, қизини узатган, қолганлари
айни балогаёт ёшида эди.

Янгам раҳматли тириклигида мато-
ларнинг сархилини, қимматбахосини
олар, ўзи тикиб қиярди. Терговчи
тоғам ҳам яхши топар, кийимни, пул-
ни янгамдан аямасди.

Кечга бориб жони узилган янгам-
нинг шу қишлоқда турадиган син-
гиллари келиб кийимларни ажра-
тиб, яхчисини ўзлари олишибди.
Қолган 5-6 тасини қизига бериб
яширишни, кейинчалик ўзи кийи-

шини тайинлашибди.

Орадан 2 ҳафта ўтиб, момом, яъни
янгамнинг қайнонаси туш қўрибди.
Тушида янгам хомуш, уст-бошлари
кир, йиртиқ бўлиб юрганмиш. Эр-
талаб момомнинг таъби хира бўлиб,

2 та чаллак пишириб,
тиловат ўқибдилар ва
бориб неварасидан она-
сининг кийимларини
сўрабди. Тушини айтиб
берибди. Қизи ичкари

қўриб, қизини узатган, қолганлари
ни олиб чиқиб кўрсатибди. Шу он-
даёқ момом янгамнинг кийимлари-
ни гассолга - ювгичга бериб юбо-
рибди. Орадан бироз вақт ўтиб, мо-
мом яна туш қўрибдилар. Янгам уст-
боши тоза ҳолда, ҳарир рўмол ёпи-
ниб, бир болани етаклаб юрганмиш.
"Агар ёш боласи оламдан ўтган
бўлса, у нариги дунёда ота-онаси-
ни жаннат эшиги олдида қутиб
олармиш", - дейди момом...

Зебинисо ҒАҒҒОРОВА



Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratigiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Rasmlaringizni oq qog'ozga chizing. Xatlaringizni kutamiz!



Temurbek URALOV.
Samarqand shahar,
A. Yassaviy ko'chasi,
34-maktabning 4 «B»
sinf o'quvchisi.



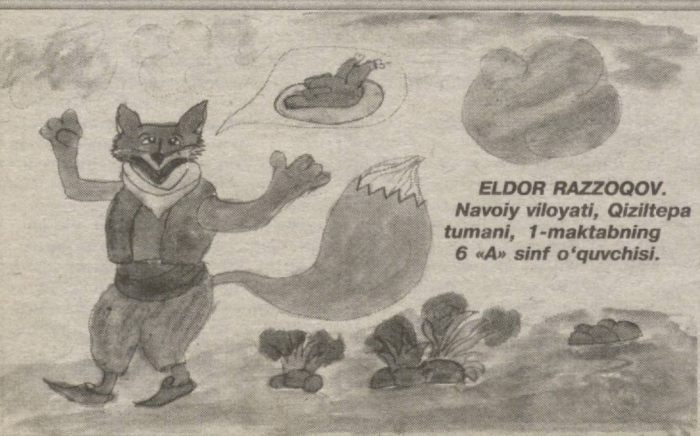
SAYRONA O'RINOVA.
Xorazm viloyati, Pitnak shahar,
Ogahiy nomli 9-maktabning
3 «B» sinf o'quvchisi.



O'g'iloy HAMROQULOVA.
Toshkent viloyati, Parkent
tumani, 26-maktabning 6 «B»
sinf o'quvchisi.



SA'DULLA MIRQODIROV.
Toshkent shahridagi 134-
maktabning 2 «A» sinf o'quvchisi.



ELDOR RAZZOQOV.
Navoiy viloyati, Qiziltepa
tumani, 1-maktabning
6 «A» sinf o'quvchisi.



НИМА? НЕГА? НИМА УЧУН?

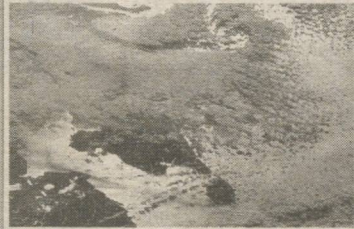
БОШҚА САЙЁРАЛАРДА ХАМ СУВ БОРМИ?

Айнан суюқлик шаклидаги сув фақатгина Ерда мавжуд. Бошқа сайёраларда у ёки буғ, ёхуд муз кўринишидагина учрайди.

Ернинг ҳарорати йилнинг исталган фаслида унинг устидан ҳам, ер остида ҳам суюқ кўринишдаги сувни топиш имконини беради. Бошқа сайёраларда эса ҳарорат ёки паст, ёки иссиқ. Шу боис уларда сув музлаб қолади, ёхуд буғ шаклида сайёра юзасида сузиб юради.

АТМОСФЕРА НИМА?

Ерни ўраб турган турли газлар қатлами атмосфера дейилади. Ер сатҳидан



юқорига кўтарилган сари газлар миқдори ҳам ўзгариб боради. Атмосферанинг ўртача таркибида 78 фоизни азот, 21 фоизни кислород, оз миқдорни аргон, жуда кам қисмини сув буғи ва карбонат ангидрид гази ташкил этади. Атмосфера таркибида кислород борлиги сабабли тирик мавжудотлар ва ўсимликлар дунёсининг нафас олишини, ҳаёт кечиришини таъминлайди ҳамда Куёшнинг зарарли ултрабинафша нурларидан, кечаси ва кундузи ҳароратнинг кескин ўзгариб кетишидан ҳимоя қилади.

ЕРНИНГ МАРКАЗИГА БОРИШ МУМКИНИ?

Инсон махсус телескоплар, космик зондлар, сунъий йўлдошлар ёрдамида бошқа сайёраларни тадқиқ этишни, хатто Ойга учиниш эплади. Аммо ҳалигача она сайёраимиз ичига чуқурроқ кириб бора олгани йўқ. Тадқиқотлар бир неча юз метр чуқурликдаги шахталар билан чегараланиб қолмоқда ҳолос. Француз фантаст ёзувчиси Жюль Верннинг романларидан бирининг қаҳрамони профессор Линдерборк Ернинг маркази, яъни ядросигача боришга муваффақ бўлади. Албатта бу нарса ёзувчи хаёлотининг маҳсулидир.

ГАЗЛАР АТМОСФЕРАДАН УЧИБ КЕТМАЙДИМИ?

Ер устидаги барча нарсалар каби атмосфери ташкил этувчи материаллар ҳам тортишиш кучи таъсири остида бўлади. Гарчи газлар енгил ва Ер сатҳи-



АТМОСФЕРА НЕЧА ҚАТЛАМДАН ИБОРАТ?

Таркиби ва ҳароратига қараб атмосфери бешта қатламга бўлиш мумкин:

1. Тропосфера. У Ер сатҳидан бошланиб, 11 километр баландликкача давом этади. Мазкур қатламда атмосферадаги жами ҳавонинг 80 фоизи мавжуд. Тропосферанинг юқори нукталарига чиққан сайин ҳавонинг ҳарорати - 40 даражагача тушиб кетади.

2. Стратосфера. У тропосфера туган нуктадан бошланиб, 50 километр баландликкача чўзилиб кетади. Ҳаво миқдори камайти ва у қатлам-қатлам бўлиб жойлашади. Стратосфера таркибида **озоносфера** деб номланган яна бир қатлам мавжуд бўлиб, айнан у Куёшнинг зарарли ултрабинафша нурлари Ерда етиб келишининг олдини олади.

3. Ионосфера Ер сатҳидан 85 километр баландликкача боради. Унда кўп миқдорда нурлини кузатилади.

4. Термосфера.

5. Экзосфера. У атмосферанинг энг юқори қатлами ҳисобланади. Унда кислород жуда оз миқдордагина учрайди.

"ИССИҚХОНА ЭФФЕКТИ" НИМА?

Куёшдан Ерда мунтазам равишда ёруғлик ва иссиқ келиб туради. Ўсимликлар, дов-дарактлар, тупроқ, тоғу тошлар, ҳайвонот дунёси, одамлар ана



шу ҳароратдан, нурдан баҳра оладилар. Ана шу нарсалар олган ёруғлик ва ҳароратларининг бир қисмини яна атмосферага қайтариб чиқарадилар.

Нефт маҳсулотларининг ёниши оқибатида атмосферага заҳарли газлар, хусусан, карбонат ангидрид чиқарилади. Ана шу газлар тропосферада муаллақ туриб қолади, ҳамда Ердан кўтарилаётган ҳароратнинг атмосферанинг юқори қатламларига чиқиб кетишига тўсқинлик қилади. Оқибатда ҳаво жуда қизиб кетади. Мана шу ҳолат фанда "иссиқхона эффекти" деб аталади.

ТРОПОСФЕРНИНГ АҲАМИЯТИ НИМАДА?

Тропосфера Ерда энг яқин қатлам бўлиб, унинг таркибида ҳаёт учун муҳим бўлган азот, кислород ва карбонат ангидрид гази мавжуд.

Ёмғир, шамол, қор каби метеорологик ҳолатлар фақат тропосферадагина кузатилади. Бундан ташқари у бизни Куёшдан келаётган катта миқдордаги иссиқдан ҳам асрайди, яъни иссиқлик назоратчиси вазифасини бажаради. Тропосферасиз ҳарорат +80 даража иссиқдан -140 даража совуқгача ўзгариб турар ва Ерда ҳаёт бўлмас эди.

ДАРМОН тайёрлади.

5 ойдирки, дилим вайрон, қалбимга чироқ ёкса ҳам ёришмайди, кечалари ухламай тўлғониб чиқаман. Дугонам менга хиёнат қилди. Баъзи одамлар дўстидан нолиса ҳайрон қолардим ва кўз ўнгимда энг яқин дугонам гавдаларди. Бизнинг дўстлигимиз ришталарини ҳеч ким ҳеч қачон узолмайди, деб ўйлардим. Биз ота-оналаримизнинг биринчи фарзанди эдик. Биз бирга бир боғчага борганмиз. 10 йил бир синфда ўқиб, бир партада ўтирганмиз. Мактабни тугатиб, тиббиёт олийгоҳига ҳужжат топширдик. Омадими келиб, иккаламиз ҳам талабалик бахтига муяссар бўлдик. Талабаликнинг олтин даврини ҳам бирга ўтказдик. Орамиздан қил ўтмасди. Ота-оналаримиз доимо: "Илоҳим, сизларга кўз тегмасин,

йўли билан олиб ташлашди. Улар ажралишди. Чунки, дугонам энди қайта фарзанд кўролмасди. Йигит бошқа қизга уйланиб кетди. Дугонам эса қайта турмуш қурмади. Ота-онаси унга шаҳардан 2 хонали уй олиб беришди.

Биз Фарҳод акам билан 2 ўғил, 2 қиз кўрдик. Фарзандларимизнинг камоллини кўриб, уларнинг ҳаётдаги ютуқларидан шодланиб яшардик. Дугонам билан бирга шаҳар шифохонасининг болалар бўлимида ишлардим. 3-4 кундан буён дугонамнинг соғлиги ёмонлиги учун ишга келмаётганди. Дам олиш кунни уни кўргани уйига бордим. Эшигининг кўнгириги ишлагани учун бир неча бор тақиллатдим. Ҳеч ким овоз бермади. Секин эшикни тортсам очилди. Аммо уйга кирдим... Не кўз билан кўрайки, дугонам эрим билан кучоқлашиб ухлаб

"Салом дугонажон! Хатимни ўқиб, менга бўлган нафратинг янада ошиб кетса керак,- деб ёзганди Гулнора. - Мен бунга лойиқман. - Эсингдами, "йигитларнинг муҳаббатини оёқ ости қилма, бир кун келиб уволига қоласан",- деб айтган эдинг. Ҳа, мен чиндан ҳам муҳаббатнинг уволига қолдим. Кейинги пайтларда ҳолсизлашиб, тез-тез соғлигим ёмонлаша бошлади. 1 ой олдин анализ топширдим. Натижаси яхши чиқмади. Ҳозир ота-онамнинг уйдаман. Ота-онам менинг соғайиб кетишим учун кўлларида келганича ҳаракат қилишмоқда. Бирин-кетин дўстларим, ўртоқларим, бирга ишлаган шифокорларимиз келиб, ҳолимдан хабар олиб туришибди. Аммо мен сени ва фақат сени кутаман... Келмаслигини билсам-да, йўлларингга интизор

чириб, ёнимга кел. Сени бағримга босиб, тўйиб-тўйиб йигласам, оз бўлса-да, дардим енгиллашарди. "Гуноҳларингни кечирдим",- деган бир оғизгина сўзингга зорман. Дугонажон, эрингдан хафа бўлмаслигини, уни кечиршингни илтимос қиламан. Чунки, унинг заррача ҳам айби йўқ. Уша кунни турмуш ўртоғинг шаҳарда кўриб қолдим. "Ошхонамдаги кранимнинг жўмрагини тузатиш учун уста тополмайман", дедим. Бечора эринг: "Уста излаб овера бўлманг, мен тузатиб бераман", деганида севинганимдан юрагим ёрилиб кетаёзди. Уша кунни ҳистуйғуларимни жиловлый олмадим. Турмуш ўртоғингни бағрига бир зум бош қўйиб олгим келди. Бунинг учун ўзимни асло кечиролмайман. Сендан сўнгги илтимосим, мени кечир,

ДУГОНАМНИ КЕЧИРДИМ, АММО...

дўстлигингиз абадий бўлсин", деишарди. Курсдошларимиз бизни "Фотима ва Зухра" деб айтардилар. Дугонамнинг менга ёқмайдиган одати - бир неча йигитлар билан гаплашиб юрса-да, биронтасига ҳам кўнгли қўймаганди. Бир кун унга: "Йигитларнинг севгисини хор қилма, севги, муҳаббат бу ўйинчқ эмас. Муҳаббатнинг уволига қолишинг мумкин",- деб айтганимда у кулди.

Менга уйланоқчи бўлган йигитларнинг биронтаси ҳам ёқмади. Сенга ҳайронман, шаҳарлик бўлсанг ҳам олис кишлоқлик йигитга турмушга чиқмоқчисан. Сенга унинг нимаси ёқади? - деди. Биринчи босқичда ўқиб юрган кезларимда Фарҳод ака билан автобусда тасодифан танишиб қолгандик. У ҳам шу шаҳардаги институтларнинг биринчиси эди. Биз тез-тез учрашиб, телефонда гаплашиб турардик. Менга унинг тўғри сўзлиги, самимийлиги ва камтарлиги ёқарди. Олийгоҳни тугатишимиздан уч-тўрт ой олдин тўйимиз бўлди. Дугонам тўйимизда кўёв жўра Аҳмад ака билан танишиб, уни ёқтириб қолди. Бир неча бор телефон қилиб учрашувга таклиф қилди. Аммо Аҳмад ака севган қизи борлигини, яқинда уларнинг тўйи бўлишини айтибди. Дугонам эса бир кўришдаёқ уни севиб қолганини, бир умр унинг муҳаббати билан яшаб, дунёдан ёлғиз ўтишини айтгач, бечора йигит ноилоҳ учрашишга рози бўлди. Дугонам Аҳмад акани квартирасига таклиф қилади. Аҳмад ака ўша кунни дугонамнинг квартирасида ётиб қолибди. Аниқроғи дугонам ўз орзусига қийла йўли билан етишмоқчи бўлган. Уни маст қилиб олиб қолади. "Эрталаб ўрнидан турган Аҳмад ака ёнида ярим яланғоч ҳолда ётган дугонамни кўриб қўрқиб кетади. Уйига кетмоқчи бўлганида, дугонам: "Қаёққа кетасиз, йигит? Менинг бошимни эгиб, шарманда қилдингиз-ку",- деганда у қизнинг тузоғига илганини билиб, минг бора пушаймон бўлади. Аммо энди кеч бўлганди. Фшг қолгидан кўчган, вақтни эса ортга қайтариб бўлмасди. Кўз ўнгида севган қизи гавдаланади-ю, "Дод!", деб бошини бир неча бор деворга уради. Дугонам эса: "Яхши йигит, яраланган шердай инграшиб ётиш сизга ярашмайди. Тезда тўйни бошланг. Йўқса қаматтириб юбораман",- деб дўқ қилади. Қамалиб кетишдан қўрққан йигит ноилоҳ дугонамга уйланишга мажбур бўлади. Аммо улар яхши яшашмасди. Бир йилдан сўнг улар ўғил кўришди. Дугонам хурсанд эди. Аммо унинг хурсандчилиги узокқа чўзилмади. Бир ойлик чақалоғи бетоб бўлиб вафот этди. Иккинчи ҳомиласи эса ичидан нобуд бўлганлиги учун шифокорлар операция

ётарди. Бир зумда тилим калимага келмай, ҳайкалдек қотиб қолдим. Гўёки қарахт одамдай уларга термулиб турардим, кўзларимга ишонмасдим. "Ифлос, ҳайвон", дея эшикка суяниб қолдим. Менинг овозимдан чўчиб уйғониб кетган дугонам Гулнора эса қийинчоқчи бўлиб, уйнинг у ёғидан-бу ёғига югурар, аммо оёғининг тағида турган ҳалатини тополмасди. Гўёки ўғирлик устида қўлга тушган одамдай довдирарганча:

- Мени кечир, дугонажон, мени кечира қол, дугонажон! Сенинг олдингда бир умр айбдорман! - дея ялиниб-ёлвориб йиғлаб кечирим сўрарди. Унинг гаплари қўлоғимга кирмас, ҳамон ўзимга келолмасдим. Гўёки ёмон туш кўраману, ҳозир уйғониб кетадиган одамдай эшикка суянганимча уларга қараб турардим. Афсуски, бу воқеалар менинг тушимда эмас, кўз ўнгимда бўлаётганди. Бир сўз демай уйимга кетдим. Кечга яқин эрим ҳам уйга келиб, оёғимга бош уриб ялиниб, ёлворди. Севганим учун унга ёмон гапиролмадим. Аммо уни кечирмадим. Бундай хиёнатни кечириб учун бардошим, иродам, жуъратим етмасди. Уни ҳар кўрганимда бир ўлиб, бир тирилгандан кўра эрим билан ажрашиб, қолган умримни 4 фарзандимга бағишлаб, тинчгина яшагим келади. Аммо фарзандларим бунга норози. Айниқса, кичкина қизим отасини бир кун кўрмаса касал бўлиб қолади. Яқинда катта қизимнинг никоҳ тўйи бўлади. Қизим йиғлаб:

- Аяжон, агар адам билан ажрашсангиз тўйни қайтараман, - деб айтди.

Ўзим ёшлигимдан отасиз ўсганлигим учун фарзандларимни ота меҳридан бенасиб этмоқчи эмасман. Аммо турмуш ўртоғим билан яшашга ҳам жуъратим етмаяпти. Кундан-кунга соғлигим ёмонлашиб бормоқда. Эримни яхши кўрганлигим учун унинг айбини ота-онамга ҳам, қайнона-қайнотамга ҳам айтмадим. Бу сирни оила аъзоларимиздан бошқа ҳеч ким билмайди. Ташқаридан қараганда ҳамма бизга ҳавас қилади, аммо...

Мен дугонамни ҳам, эримни ҳам асло кечиролмайман, деб ўйлардим. Яқинда дугонамдан хат олдим.



дугонажоним. Сени соғиниб йўларингга кўз тикиб қолувчи дугонажон". Дугонамнинг хатини ўқиб йиғладим. Унинг қўл телефонига кўнги-роқ қилиб: "Дугонажон, мен сени кечирдим, эшитаёсанми, мен сени аллақачон кечирганман. Ҳозироқ ёнингга учиб бораман", дедим. Тезда бормасам гўёки дугонамдан айрилиб қолаётган одамдек тасига ўтириб кетдим. Уни кўрдиму, кўзларимга ишонмадим. Гўёки, диванда ётган бемор дугонам эмас, уйдаги аёллар ичидан уни кидирардим. Бўғик овозини эшитиб ҳам уни таниёлмай йиғлаб юбордим. Дугонам эса мендан наҳот кутган одамдай секин мадорсиз кўллари узмамоқчи бўлди. Аммо кўллари ўзига бўйсунмасди. Секин энгашиб дугонамнинг юз-кўзларидан ўпиб "Мендан хафа бўлма, мен сени кечирдим",- дедим йиғи аралаш. Сўнгра у кўлимдан ушлаб туриб ўтирди. Унга нима дейишни, кўнглини кўтариб, хурсанд қилишни билмасдим. Балки у бир оғиз сўзимни эшитиш учун 5 ойдан буён қийналиб келаётгандир? Нима бўлганда ҳам уни кечирдим. Уйга қайтаётганимда у секингина: "Эрингга айт, у ҳам гуноҳимни кечирсин", дея қўлоғимга пичирлади. Кечкурун дугонамнинг отаси машинасида уйимга олиб келиб қўйди. Хайрлашаётим:

- Гулноранинг олдида тез-тез бориб тур! Сени кўрса, дарди анча енгиллашади. Бир оғиз ширин сўзингни, меҳрингни ундан дариг тутмагин. У дунёга келиб нимани кўрди?,- дея юзини юваётган кўз ёшларини рўмолчаси билан артди. Уйга кирдим, 5 ойдан буён гаплашмаётган турмуш ўртоғимга бўлиб ўтган воқеаларни айтиб бердим. Дугонамнинг олдида бориб: "Гуноҳингизни кечирдим",- деб айтишини илтимос қилдим. Эрим эса индамай ўрнидан туриб, сигарет чекиш учун ҳовлига чиқиб кетди. Дугонамнинг ёнига боришга унинг эркаклик гурури йўл қўймасди назаримда.

Дугонамнинг аҳволини кўргач, хиёнатини кечирдим. Аммо эримни сира кечиролмайман. Бир уйда, бир ҳаводан нафас олиб яшасангу, юрагингдаги муз сира-сира эримаса, тошдай қотиб тураверса, қийин экан...

Азизлар, менга маслаҳат беринг. **Н.нинг дардини оққа кўчирувчи София НАЗАРОВА.**

Бугун шанба, дам олиш куни. Роҳила опа барвақт туриб, уй юмушларини саранжомлаб, йиғилиб қолган қирларни ювди. Эри билан болаларига овқат пиширди, сўнг ювиниб-тараниб, бемор ётган онасини қўриб келгани отланди.

Кириб бораркан, онасининг қувончини кўрсангиз эди.

- Икки кўзим эшиқда, тик этса кўчага қарайман, бугун келиб қолар-ов, деб кўнглимдан ўтказиб ўтирувдим, онанг қоқиндик.

- Вой ойижоним-ей, ўтган шанба келувдим. Мана, бир ҳафтада яна олдингиздаман, - дея бағрига босди онасини.

- Шу бир ҳафта нақ бир йил бўлиб кетади-да, болагинам...

Улар онадан бир қиз, бир ўғил эди. Дадалари урушда бедарак йўқолиб, хат-хабар бўлмаган. Файзи хола ёшлиги бутун умрини шу бир ўғил, бир қизга бағишлаб, беваликда катта қилди. Ўша йиллари унга оғиз сойланлар кўп бўлди, аммо у қайта турмушга чиқмади. Такдирнинг шафқатсиз ҳукмини қарангки, ўғли бир фарзандли бўлганда машина авариясида ҳалок бўлди. Келини Файзи хола иссиқ бағрига олдию уни кўчага чиқариб юбормади. "Ўғлимнинг ўрнига энди сен боланг билан уринбосар бўлиб, шу ерда яшай-веринлар", - деди.

Орадан йиллар ўтаверди. Вақт - олий ҳакам, ҳар бир дардни даволайди. Лекин Файзи хола худодаликка куя-куя дардга чалиниб қолди, мана қаравотда беҳолгина ётибди.

- Тузукмисиз, ойижон? Ҳеч нарсани уйламанг, қандай дори керак бўлса, ҳаммасини ўзим олиб бераман, - дейди Роҳила опа онага далда бўлиб.

- Ниманим уйлардим, ўйлайдиганим ана қаро ерда ётибди, - маъосланди кампир.

Бу орада келини Саида чой дамлаб келди, бир буханка нон, мурabbo, шакар қўйди дастурхонга. У ёқ-бу ёқдан гаплашиб ўтириб, чой ичишди. Тушликка шўрва қилиб, ярим косадан сузиб келди.

Орадан бирор соатлар вақт ўтган эди, Саиданинг катта онаси кириб келди. Саида нақот ёзиб, қувонч билан уни пешвоз чиқди. Опа-сингил узок вақт кўришмагандек кучоклашиб, алашиб-юлкашиб, ўпишиб кўришдилар. Саиданинг чиройи шундай очилиб кетдики, хурсандчилиги чексиз эди.

- Қуда хола, тузукмисиз? Сизни кўргани келдим, - деди

ҚАДР Турмуш сабоқлари



опаси кўриша туриб.

Файзи хола дуо қила-қила фотиҳага қўл очди. Саида дарров хонтахтадаги клеёнка устига охори тўкилмаган дастурхон ёзди. Роҳила опа энди бундоқ разм солиб қараса, дастурхонсиз чой ичиб ўтиришган экан. "Ҳа, майли, меҳмоннинг ҳурмати-да", - кўнглидан ўтди унинг. Саида чаққон қадамлар билан зинадан учиб тушиб, хужрага кириб кетди. Зум ўтмай, бир қўлида патир нонлар, бир қўлида ликопчаларда чақилган ёнғок, майиз олиб чиқди. Дастурхонга узум, олмалар қўйди. Икки пиёла тўла қаймоқ пайдо бўлди. Ичкари уйдан бир юмалоқ ялтироқ қоғозли чой олиб чиқиб, чойнакдаги чойни янгилаб келди. Дастурхон ноз-неъматларга тўлиб кетди. "Шунча мева-чевалар бор экан-а, одам деган шунчаликка боради-ми, ё бизни менсимай кўйдимикан?" дея анграйиб қолди Роҳила опа. Лекин ичидан ўтганини ўзи билиб, лом-мим деммай, очилиб ўтирди. Онасига бир шингил узум узатди: "Еб кўринг, оғзингизга маза қиради", деб зўрлаб едириб қўйди. Бу орада дастурхонга шакардек ширин қовун келди. Унинг хуш бўйи бурнига кириб, кампир ташманиб қўйди. Саида елиб югурар, ҳали уни, ҳали бун олиб келар, чой таширди. Бир чойнак чой ичилиб бўлар-бўлмас, бир лагандда буғи кўтарилиб турган, устига туҳум чақилган қовурдоқ келди. "Олинг, олинг, еб ўтиринг" бошланди. Роҳила опа ичиди: "Яхшиямки, опаси келиб қолди, йўқса бу манзиратлар бизга қайда эди", деб ҳаёлга берилдию, дили вайрон бўлди. Онасига маъноли қилиб қараб қўйди. Она эса бо-яги бир дона узумни шимиб,

лунжига босганча индамай ётарди. "Ҳе, - ўйларди у ичиди, - мен бунақаларни кўравериб, кўзим тўйиб кетган. Худого шукр, меҳдам тўқ, кўзим оч эмас".

Роҳила опа битта қизариб пишган туҳумни онасига узатди: "Юмшоққина пишибди, еб кўринг". Файзи хола: "Қўйсанг-чи, емайман", деб тескари қаради. Роҳила опа ўрнидан туриб, туҳумни майдалаб-майдалаб едириб қўйди. Устидан бир пиёла иссиққина чой ичирди. Бироздан кейин қараса, онанинг юзларига ранг кириб, бироз жонланганга ўхшайди. "Қарини овқат асрайди", дердилар. Рост экан. Икки янгоғига тарам-тарам пушти ранг кириб, кампир ҳам суяббатга қўшилди.

Роҳила опа-сингил ичкари уйга кириб, Саида тиктирган янги қўйлагини кийиб кўрсатди. Ўзини ойнага солиб, мамнун жилмайди. Алламаҳалгача суҳбатлашиб ўтиришди.

Роҳила опа уйга қайтаркан, "Олиб кетай, беш-ўн кун бизникида ҳам туринг", деб роса ялинди, зўрлаб кўрди. Кампир кўнмади. "Ўзимнинг ўрганган уйим, ўғлимнинг нафасини сезиб тураман, у кечасию кундузи мен билан бирга, у ўлмаган, у мана бу еримда, - деб кўксига мушт урди. - Билдингми? - деди-ю, лаблари титраб ўксиниб-ўксиниб йиғлади.

- Ойижон, - деди Роҳила опа, - ҳафтада эмас, уч кунда келаман, розимисиз, хўпми? Бўлди, йиғламанг.

У онани бағридан асло қўйиб юборгиси келмас, лабини тишлаб, қўйилиб келаётган аччиқ кўз ёшларини ютишга уринарди. У тошдек зил қадамлар би-ги кириб қўйди, бир ҳолатда кетиб борарди.

Муҳаббат ТУРОБОВА

Ушбу воқеа кўз олдимда бўлиб ўтди.

Ханузгача ўйлаб, ўйимга етолмаяпман...

Бунда ким айбдор?!

Тонгни онамнинг майин овози билан қарши олдим.

- Уйқучи, бўлди энди тура қолгин, бўлақол чой совиб қолди, сени кутаяпмиз...

Эринибгина туриб, ота-онам билан биргаликда нонушта қилдим. Сўнг эса ўтган дам олиш кунда тугалланмай қолган ерни чопишни хаёлимда "хомчўт" қиларканман, (уйимиз биринчи қаватда жойлашгани учун олди ва орқа томонда бир парчагина еримиз ҳам бор) отам ҳам шуни менга эслата туриб:

- Ўғлим, ишинг чала қилиб кетмасин-а, йўқса, тўйинг қайтиб кетади, - дея ҳазиллашди.

Отам билан онам бозорга отланишди. Мен эса "қол-

нинг ҳолатини яхши билди, шекилли, "томошабин"ларга:

- Отамни уйга олиб чиқиб қўйинглار, илтимос, бирор нарсга қилиб қўйишим мумкин, - деди.

Аммо биронта қўшнидан садо ҳам чиқмади, жойидан қимирлаб ҳам қўйишмади. Бу сафар бош қаҳрамонликка ота даъвогар бўлди, шекилли, ўғлига ташлана бошлади. Ўғил отасини яна бир урди-ю, йикитди.

Отам уларни ажратар экан:

- Отангга қўл кўтарма, нима қилаяпсан? - деди.

- Бу қўл кўтариб бўлди менга, - деди ота яна ўғлига ташланмоққа уринар экан. Сўнг оғзидан:

- Кечдим сендай ўғилдан! - деган хитоб отилиб чиқди.

Жавоб тариқасида ўғил ҳам:

- Мен сендан кечаман, сен-

дақа отани фалон-

писмадон қилдим, -

деди.

Отам қўллари қал-

КИМ АЙБДОР?!

ган ишга қор ёғмасин", дея ишга киришдим. "Бозорчилар" туш-ликдан сал ўтиб келишди. Орқа томондаги ерни мароқ билан чопар эканман, отам:

- Баракалла ўғлим, ҳорманг, яшанг, - дердилар.

Отамга қулиб: "Бор бўлинг", дедим.

Ичиб, доимо маст бўлиб юрадиган икки йўлак нарида яшовчи кўшнимизга бугун ҳам "байрам" бўлган шекилли, "тап-тайёр". Отам билан сўрашган бўлди ва уйи томон юраркан, 2-3 марта йиқилиб ҳам тушди.

Зўрға уйининг олдида бориб, кўчада турган "Газ-21"га суюнди.

Бу орада юқоридан - уйдан кичик ўғли тушиб қолди ва:

- Ота, уйга чиқиб ётинг, - деди.

Маст ота уни бўралаб сўқди.

Отасининг бу аҳволидан ўғлининг ҳам асаб торлари тарағ тортилган шекилли, у ҳам отасига ўшқира кетди.

- Яхшиликча, уйга чиқинг, де-япман сизга...

Ота эса унга ўзининг "чиройли" сўзларини изҳор қилишдан чарчамасди. Ўғил кутилмаганда отасига қўл кўтарди. Отам ва мен буни кутмагандик, бир зум қарахт бўлиб қолдик. Отам ўша томонга югураркан:

- Отангга қўл кўтарма, у дунё-инг қўйиб кетди-ку, нодон. Тегма, ўзи тинчланади, - деди.

Бу "драма"ни кўни-қўшни бе-малол томоша қилишди. Айни шу пайтда "домком" 1-қаватда-ги қўшниси деразасига темир тўсиқ қўяётган эди, у ҳам жим-гина томошабин бўлди. Ўғил ўзи-

тираб, қўшни ўғилни итариб-итариб нари сураркан, кутилмаганда отаси жазавига тушиб, йўлакда турган ўғзининг "Газ-21" машинасини гишт билан ура бошлади. Айбсиз айбдор бўлган машина ҳўжайинининг гишtidан 4-5 марта "пардоз" олди. "Драма"нинг бунақа тус олишини кутмаган отам қўшни ўғлига онасини чақир-тиб тушишини айтди. Беихтиёр уялиб-тортиниб, муштумзўр-нинг хотини кўринди. Кўринди-ю, эрининг "чиройли", "жимжимадор" "мадҳия"сини эшитди. Кўчада турса, кўп томоша кўрсатишини сезган отам ўғли билан "муштумзўр"ни зўрға уйига олиб чиқиб кетишди. Ваннахонада муздек суви очиб, бироз уни сув остида бошини ушлаб турибди-ю, отам уни хотинига топшириб, бошини сарак-сарак қилиб ёнимга қайтди.

Келин алкаш қайнотасига аччиқ иссиқ чой дамлаб берса, бегуноҳ келинини ҳам захира-сида қолган "ширин сўзлари" билан сийлабди. Ота ҳар қуни кўчада ичиб, думалаб, ифлос бўлиб, жирканч қиёфада фарзандларга ўрناق кўрсатса, билмадим, бу қандай оила бўлди?!

Айб отасига қўл кўтарган фарзанддаими ёки ҳар доим ичиб, маҳаллада фарзандлар бошини ҳам қилган отадаими ё улар-ни бирор инсофга чақирши-га уринмаган кўни-қўшнидаими?

Сиз бунга нима дейсиз?
Обиджон ПИРНАЗАРОВ,
ТДПУ ўқитувчиси.

"ҲАМЁНДА БИР МИРИ ЙЎҚ"

Йигирманчи йиллар. Муҳиддин Қориёқубов ўзи ташкил қилган ансамбли билан ўлкамиз бўйлаб гастролга чиқди...

Концертлар авжиди. Одамлар янги-ча қўшиқларга, яллалару лапарларга чанқоқ. Таркибда халқ севган санъаткорлар, моҳир созанда навозандлар, ҳасос раққосалар...

Сафар узок давом этди. Жамғарилган маблағларнинг тағи ҳам кўриниб қолди. Юсуфжон қизик айтганидек, "кармон"лар ҳам бўм-бўш! Асакагача саваласа ҳам чўнтагидан сариқ чақа чиқмайди, ақа санъаткорлардан.

Ҳа, оғир эди. Озиқ-овқат, хом ашё етказиб берадиган йўллар, поезд из-

ларини газанда-ўғриллар ағдар-тўнтар қилмоқда. М. Қориёқубов труппаси концертлари нафқат нафосат кечалари, балки жангчилар ҳузурида, меҳнаткашлар олдида ташвиқот чиқишлари ҳам қиларди.

Ана шундай сафарлардан бирида машҳур Юсуфжон қизик билан моҳир доирачи Уста Олим уялиб-ийманиб бўлса-да, труппа бошлиғи Қориёқубов хонасига ташриф буюрдилар.

- Қорижон, ҳамёнда бир мири ҳам йўқ, - деди Юсуфжон қизик.

- Чойхоначи чойни ҳам насияга бермайман, деб ўдағайлаяпти. Қоринлар - нақ шафтоли қокнинг ўзгисина. У ёқда эса

Улуғлар ҳаётидан

оиламиз кутиб ўтирибди.

Ақаси, бу ёғи неча пул-

дан тушди? Ойлик қани энди?

Уста Олим ҳам гагга қўшилди:

- Кечирасиз-у, уят бўлса-да, сиз ёқтирган санъаткорлар бизни вақил қилиб ҳузурибгизга юбордилар.

Қориёқубов бироз ўйлаб қолди. Хаёлига бир фикр келди.

- Банда ҳам пул йўқ эмиш, - деди.

- Поездда олиб келаётган пулни йўлда ўғриллар ўмариб кетибди. Яна бироз сабр қилинглар, пул ҳам, озиқ-овқат ҳам бўлади.

Ана шу сўзларни айтган Муҳиддин Қориёқубов тез қайтмаган, деб ота юрти-

Марғилонга шошилиш жўнаб кетди. Етиб борган, бор гапни онасига тушунтирди. Кейин отасидан қолган ҳовлини сотиб, онаси, укаларини Тошкентга, кичик бир ҳовлига, ижарада туриб туринглар, деб жойлаштирди. Тезликда труппаси томон йўл олди.

Қориёқубов санъаткорларга ойлик маошини тарқатиб чиқди. Унинг кайфияти яхши эди. Чунки у труппани сақлаб қолди.

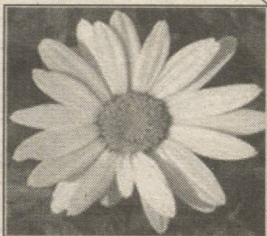
Муҳиддин Қориёқубов - етук санъаткор, йирик жамоат арбоби. У Тамарахоним билан биргаликда 1925 йили Парижда, Берлинда концерт бериб, ўзбек санъатини хориж давлатларида илк бор намойиш этган юксак санъаткордир.

У биринчи бўлиб "Туркистон халқ хофиз" унвони (1936 йилда), Ўзбекистон халқ артисти унвонларини олди. Ўзбек операсига бекиёб ҳизмат кўрсатди.

Анвар ИНОКОВ, санъатшунос.

МОЙЧЕЧАК — кўзларга дам беради

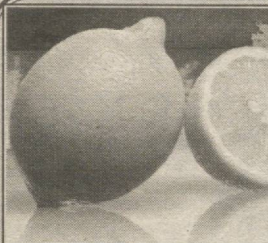
Кўзларингиз кизарган бўлса, мойчечак (аптекада сотилади) шамоллашни олади. Иккита майда халтачага солинган мойчечак устига қайноқ сув қуйинг, илтиб, сиқиб, кўзларингизга қуйинг. Ёки 2 л. иссиқ сувда бир ҳовуч мойчечак гулларини қайнатинг ва юзингизни буғ остида 10 дақиқача тутиб туринг.



Бу муолажалар чарчаган кўзларгагина эмас, балки терига ҳам ёрдам беради. Шамоллашни бартараф этади. Мойчечак таркибидаги органик кислоталар терини тозаловчи, тинчлантирувчи ва оқартирувчи таъсирга эга.

ЛИМОН — қадоқни йўқотади

Лимондан қўлда ёки оёқда бўладиган қадоқни (мазоль) йўқотишда фойдаланиш мумкин. Бунинг учун қадоғи бор оёқ ёки қўл кечкурун ухладан олдин иссиқ сувга 15-20 дақиқа давомиди солиб ўтиради. Сўнг яхшилиб артилади ва пўсти билан қадоқ жойга лимон бўлагининг мағзи



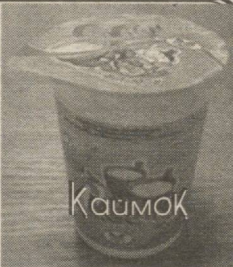
бойлаб қўйилади. Эрталаб қадоқ иссиқ сувга ботирилиб секингина кўчирилади. Муолажани икки-уч марта такрорласангиз қадоқдан осонгина қутуласиз.

Лимон терини юмшатади. Таркиби С витаминига бой лимон ўзининг оқартирувчилик хусусияти билан нафақат юз терисини балки тишни, тирноқларни оқартиришда ҳам асқотади. Яна лимон шарбатидан терининг қаттиқлашиб қолган жойларини, (тирсак, тизза ва хоҳазоларни) юмшатишда ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун лимонни кесиб, бир бўлагини терининг фақат қаттиқлашиб қолган жой ларига суртиш керак.

КАЙМОҚ

Сузма ва қаймоқ терини озиклантиради ҳамда тўқималарнинг тикланиш жараёнига кўмаклашадди. Тоза сутдан олинган қаймоқ юздаги макияжни, упаларни сидириб ташловчи терини чарқоқдан халос қилувчи воситадир.

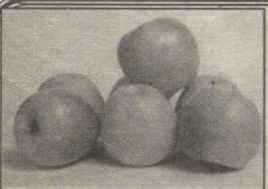
1 пиёла қаймоқ билан 1 чой қошиқ лимон шарбатини аралаштиринг, сўнг пахтани ҳосил бўлган аралашмага бостириб юзингизни тозалаб артинг. Лекин бу билан кўз атрофини, макияжни артиб бўлмайди. Бунинг учун яна қаймоқнинг ўзигина кифоя.



ТИРНОҚЛАР УЧУН

Мўрт, салга синадиган тирноқларни мустаҳкамлаш учун мана бундай шарбат тайёрланг. Иссиқ ўсимлик ёғига лимон шарбатидан бир неча томчи солиб бармоқларингизни ботириб ўтирасиз. Кейин салфетка билан артасиз. Бир ҳафтадан сўнг қўлингиз силлиқлашиб, тирноқларингиз ҳам ўз ҳолига қайтади. Бундай муолажани ҳафтаига 1-2 марта қилиб туринг.

Кир ювганингиздан кейин қўлингиз ва тирноқларингиз шикастланмаслиги учун қўлингизни олма сиркаси билан артинг.

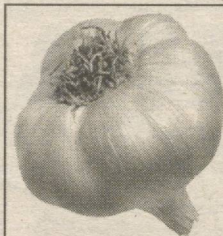


ОЛМА ЁРДАМИДА

Иккига кесиб бўлинган олма билан юз терисини уқалашда фойдаланиш мумкин. Олма бўлаги билан юз, бўйин ва тана терисига суртилса унинг таркибидаги минерал моддалар ва кислоталар терига майинлик, юмшоқлик ва жозиба бахш этади.

САРИМСОҚПИЁЗ хуснбузар ажали.

Қадимий Хитойда янги тўғралган саримсоқ бўлақчаларидан яра-чақаларни тузатиш учун фойдаланилган. Саримсоқ таркибидаги эфир мойи дезинфекция қилиш хусусиятига эга ва хуснбузарлардан қутулишга ёрдам беради. Юзга энди-энди хуснбузар тоша бошлаши билан саримсоқ суви билан артаверинг. Хуснбузарлар дарҳол қурийд ва тез орада тўкилиб тушади.



САБЗИ билан...

Бир дона сабзини қирғич билан қирасиз, унга 2 ош қошиқ картошка (крахмали) уни ва тухум саригини қўшасиз. Уларни аралаштирасиз ва ҳосил бўлган озиқлантирувчи никобни тоза юз терисига суртасиз. 20 дақиқадан сўнг бу никобни олдин иссиқ, кейин совуқ сув билан ювиб ташланг.

ПЕТРУШКА - доғларни кетказади

Петрушканинг барглари ва томирини гўшт майдалагичдан ўтказиб, бўтқасимон ҳолатга келтирилади ва юз терисидagi доғлар устига никоб сифатида суртиб 15-20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Бу муолажани 7-10 кун давомиди кунига 2-3 марта такрорлаш билан юз терисидagi доғларни йўқотса бўлади.

... ОФИЗДАГИ ХИДНИ ЙЎҚОТАДИ

Петрушканинг таркибида кўп микдорда С витамини, минерал тузлар ва ферментлар бор. Овқатланиб бўлгандан сўнг петрушканинг битта шохчасини оғзингизга олиб чайнасангиз дарҳол ноҳуш хидни йўқотади. Бундан ташқари петрушка тиш милқлари шамоллаганда ҳам яхши доривор восита ҳисобланади.

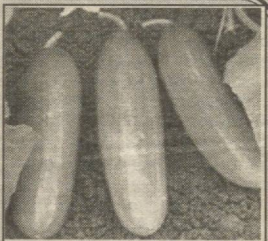


КЎКАТЛИ САЛАТ

Кўкатли салат таркибидаги минераллар ва микро элементлар юз терисига соғломлик ва тиниқлик бағишлайди. Бунинг учун майдаланган ҳар турли кўкатларни зайтун ёғи, лимон шарбати қўшиб аралаштириб бетга никоб сифатида суртилади, устидан нам сочқ қўйиб, 20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади.

БОДРИНГ — юзни тозалайди

Бодринг шарбати - юз терисини турли ёғлардан, доғлардан, чанглардан майинлик билан тозаловчи ажойиб воситадир. Бодринг суви, шарбати теридagi ортиқча ёғларни олиб ташлайди, айна пайтда терининг кенгайган ораларини қискартиради. Нафис тўғралган бодринг бўлақчаларини юзингизга 20 дақиқа қўйиб устидан ҳўл табиий мато билан ёпинг.



АПЕЛЬСИН яра-чақаларни тузатади

Бу мева пўчоғи таркибида организм тўқималарини янгиловчи, терини тинчлантириш ва яра-чақани битказиш хоссасига эга моддалар мавжуд. Қарийётган ва ажин тушган юз терисини парвариш қилиш учун ўзингиз малҳамни тайёрлашингиз мумкин. Бунинг учун сизга иккита апельсин, бир пиёла табиий мева сиркаси (уксус) керак бўлади. Апельсинларни пўчоғидан нафис қилиб арчинг. Пўчоқларни майдаланг, маҳкам ёпиладиган идишга солинг ва мева сиркасини пўчоқ устига ботадиган қилиб қуйинг. Бу аралашмани ёруғ ва иссиқ жойга икки ҳафта мобайнида тиниб туриши учун қуйинг. Сўнг идишдаги суюқликни сузиб олинг. Ҳосил бўлган суюқликка тенг қилиб совиган қайнатилган сув қуйинг. Апельсиннинг эфир мойи ҳам фойдали хоссаларга эга.

ТУХУМ САРИГИ - сочни ялтиратади

Таркибида лецитин борлиги учун тухум сариги қўшиб тайёрланган никоб сочларга жилава беради, соч яхши таралади. Бу воситани тайёрлаш жуда осон. Товоқчага 2 та тухум саригини чакинг ва бунга 50 мл. пиво қўшинг. Ҳосил бўлган аралашмани нам сочларингизга сурканг. Сўнг бошингизга полиэтилен қалпоқча кийиб, устидан жун рўмол ўранг. Орадан 30 дақиқа ўтгач, сочларингизни чайинг.

СУТ ТЕРИНИ ЮМШАТАДИ

Юз ва бадан териси силлиқ ва майин бўлиши учун сутга етадигани йўқ. Сут ваннасининг рецепти жуда жўн: иссиқ сувга 2-3 л. сут қуйинг ва 15 дақиқа ётинг. Бу қон айланишини яхшилайди, тўқималар тикланишини тартибга солади ва организм химоя кучларини тиклашга ёрдам қилади. Сут терига сингиши билан тери юмшайди, фойдали моддалар аъзои-баданга сингади.

АСАЛ ҚЎШИБ...

Асал шамоллашдан қуруқлашиб ёрилган лабларни даволашда жуда яхши фойда қилади. Бунинг учун чой қошиқчани асалга ботириб ёрилган лаблар устига яхшилаб суртилади. Бир неча марта шу муолажани такрорлагандан сўнг шамоллаш ўтиб кетади.

Бир қошиқ асал 2 стакан илиқ сувда аралаштирилади. Кечкурун шу сув билан юз терисини артиб, 15 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювиб ташласангиз юзингиз ойдек тиниқ бўлади.

Бир ош қошиқ асал

Бир дона тухумнинг сариги, 8 томчи А витамини қўшилган ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ сут, ивтиб олинган кичик бўлак қора нон яхшилаб аралаштирилади ва юз терисига суртилади. 20 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювиб ташланади.

Бир чой қошиқ асал

Бир чой қошиқ сабзи шарбати аралаштирилиб юз терисига суртилади. 15-20 дақиқадан сўнг сут ва лимон шарбати аралашмаси билан чийиб ташланади.



2 ош қошиқ сут

қайнатиб пиширилган ва эзилган бир дона картошка, бир ош қошиқ асал, бир ош қошиқ зайтун ёғи, 5 томчи Е витамини яхшилиб аралаштирилади ва юз терисига суртилади, 15 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювиб ташланади.

Бир ош қошиқ қаймоққа бир чой қошиқ асал қўшилиб юз терисига яхшилаб суртилади. 15 дақиқадан сўнг совуқ сув билан ювиб ташланади.

ЧОЙДАН ЧИРОЙ ОЛИНГ

Сочларингизни чой билан чайинг. Шунда сочларингиз жилоланиб, кўркам кўринишга эга бўлади. Бунинг учун бир ош қошиқ чойга икки стакан (400мл.) қайноқ сув қўйиб дамлаб қўясиз. Совуғач доқадан ўтказиб, ювилган бошингизни чой билан чайиб ташлайсиз.

Чойли ванна фойда беради. Танангиз териси юмшоқ, майин бўлишини истасангиз қуйидагича ванна қабул қилинг: 2 литр қайноқ сувга бир пачка 200 грамм-

лик чой солиб 10 дақиқа дамлаб қўясиз. Ванна идиқ сувга тўлдирасиз. Сўнг ваннага чой ва яна 1 литр сутни солиб аралаштирасиз-да, 15-20 дақиқа давомиди шу ванна қабул қиласиз.

Юз терисини яхшилаш учун эса, пахтани совуқ чойга ботириб юзингизни, бўйингизни яхшилайди, қуришини кутинг. Юзни қайта чайиб ташлаш керак эмас.

БАСИРА ва НОДИРА тайёрлашди.

Аёллар эркакларнинг кўркем кўринишларини, меҳр-муҳаббатга тўла ширин ва сирли нигоҳларини, ақл-идрокли ва ёқимли сўзларини жуда-жуда қадрлашади. Ана шундай сифатларни ўзида муҳассамлаштирган эркакни ҳар қандай аёл жони дили билан севади.

Афсуски, эркакларнинг аксарияти баъзи бир камчиликларини тан олмайди. Тадқиқотларга қараганда, аёллар эркакларда "еттита" камчилик — мавжуд деб ҳисоблайдилар.

Ўш, бу камчиликлар нимагадир иборат?

КАСАЛ БЎЛМАНГ

Худо кўрсатмасин, агар эркак киши озгина оғриб қолса борми, дарҳол кўрпа-тўшак қилиб ётиб олгани етмаганидек, туш-кунликка тушиб кетаркан. Гўёки ҳеч қачон тузалмайдигандек инжиқ болага айланади, қолади. "Дорини ичмайман, фалон нарсани емайман" ва ҳоказо. Ана шундай пайтлар ҳар қандай аёлнинг ҳам жони ҳиқилдоғига келиб тикилиб қолади.

Эркакларга маслаҳат. Аввало ўз соғлигингизни асрашга ўрганинг. Мабодо касал бўлиб қолсангиз, нолийверманг. Нима бўлганда ҳам эркаксиз. Ўзингизни кўлга олинг ва ўз вақтида даволаниш ҳаракатини қилинг.

Танадаги курашувчанлик қувватини ошириш учун қуйидагича муолажадан фойдаланиб юринг.

Дорихонадан лимон шарбатини (настойка) олиб 50 грамм сувга 10-15 томчи томизиб, эрталаб овқатдан олдин ичиб юринг. Ичиш даври 10-12 кун. Сўнг икки ҳафта танаффус қилиб яна 10-12 кун давомида ичинг. Бу муолажани ҳеч бўлмаганда баҳор ва куз фаслларида такрорланг.

ҚОРИНГИЗНИ АСРАНГ

Кўпчилик эркаклар ўз қоматларига кам эътибор қиладилар. Қоринлари қанчалик қаппайса, савлатим шунчалик ортаепти дея мактаби ҳам қўядилар. Аслида қорин қанчалик қаппайса, хотинларнинг кўзига шунчалик ҳунук кўринишларини ўйламайдилар. Азиз эркаклар, ҳомилдор аёлларга ўхшамаслик учун ҳеч бўлмаганда қуйидаги машқни ҳар кун такрорлаш яхши фойда беради: **Эрталаб текис ерда иккала қўлни бош остига қўйган ҳолда чалқанга ётиб оёқ тиззаларини навбат билан букиб қўл тирсагигача теккизишга ҳаракат қилинг. Машқни қанча кўп марта так-**

пиво қуйилган эди?" - деган савол, бош оғриги, кўзлар остида халтачалар пайдо бўлади.

Шунинг учун ичишда ўзингизни ўз вақтида қўлга олишга одатланг. Танангиз қабул қила оладиган маълум меъёрни белгилаб, амал қилишга одатланг. Яна бир нарсаси, бир-икки бокал пиво аслида тана учун жуда фойдали ҳисобланади. Таркибида ҳар хил фойдали моддалар ва А витаминига бой. Пиво ичганда агар иложи бўлса газигага шўр нарсаси еманг. Шўр



рорласангиз шунча яхши. Яна бир маслаҳат: агар қорин қўяётган бўлсангиз ҳамирли, ёғлиқ овқатлардан, ширинликлардан озроқ истеъмол қилишга ҳаракат қилинг. Кўпроқ пивёда юриб, жисмоний меҳнат билан шугулланг.

ТИПРАТИКАННИ НАСАДИК СОҚОЛЛАР

Баъзи бир аёлларга эрларининг соқол-мўйлови ёқар. Лекин кўпчилик аёллар эрларининг 4-5 кун ичида ўсиб кетган қаттиқ соқолларини асло ёқтирмайдилар. Сабаби бу соқоллар уларнинг назик териларини тирнаб яра қилиши ҳам мумкин.

Шунинг учун агар соқолингиз нинадек қаттиқ ўсадиган бўлса тез-тез олишга одатланг. Агар тез-тез соқол олишда юз

ХАТОЛАРИНГИЗНИ БАРТАРАФ ЭТИНГ...

терингиз шикастланса соқол олгандан сўнг бетингизни мойча-чак дамламаси билан ювиб юришни одат қилинг.

Дамлама тайёрлаш учун 1-2 ош қошиқ мойча-чакни бир стакан қайноқ сувда дамлаб қўясиз-да, совигандан сўнг бетингизни ювасиз.

ПИВОХЎРЛИКДА МЕЪЁРНИ УНУТМАНГ

Кўпчилик эркаклар учун "пиво" ичиш энг сеvimли кўнгил очиш маросими ҳисобланади. Бир бокал устида бошланадиган ширингина кўнгил сўрашишлар аста-секин ортда қолиб суҳбат қизикариб хангомалар, кундалик турмуш янгиликлари, сиёсат ва ҳоказоларга улашиб кетаверади... Фақат бир нарсаси, яъни "ажойиб пивоҳўрлик" бўлгани ҳақ. Эрталаб эса: "Ё тавба, хурмачага ўзи қанча

нарсалар чанқокни келтиради. Шунинг учун яхшиси газигага ҳар хил ёнғоқлар, қурилган қора нон ёки ёғда қовириб олинган картошка қаламчалардан истеъмол қилинг.

ДУШ ҚАБУЛ ҚИЛИНГ

Ҳар қандай аёл ҳам эридан келаятган ачиқ тер хидига ҳеч ҳам тоқат қилолмайди. Ҳар кун ишдан келгандан сўнг дарҳол ечиниби душда ювиниб чиқишга одатланг. Ювингандан сўнг ҳам терлайдиган бўлсангиз, албатта шифокорга учрашиб кўп терлашингиз сабабларини аниқлаб, даволашга ҳаракат қилинг. Нохуш хидни йўқотиш учун қуйидаги маслаҳатимиздан ҳам фойдаланишингиз мумкин.

Бир ош қошиқ ялпиз барглари олиб идишга соласиз-да, бир стакан сув қуй-

иб 30 дақиқа давомида дамлаб қўясиз. Эрталаб шу дамлама билан кўлтигингиз остини артсангиз нохуш хиднинг олдини оласиз.

КИР ПАЙПОҚЛАР, САСИҚ ПАЙПОҚЛАР...

Ҳеч бир аёл эркакларнинг хидланган пайпоқларини ёқтирмайди. Шундай экан нима қилиш керак? Йўли осон. Ишдан келишингиз билан дарҳол ваннахонага кирингиз пайпогингизни ўзингиз чайиб ёйиб қўйинг. Бу ишингиз билан озодалликка риоя қилибгина қолмай, хотинингизнинг ҳам бекиёс хурматини қозонасиз.

Агар оёғингиз кўп терлайдиган ва бундан қийналаётган бўлсангиз ҳар кун дорихонадан олинган формалин эритмаси билан артиб қўйишингиз мумкин. Ёки формалин ва лимон эритмаси солинган сувда оёғингиз учун ванна қабул қилинг. Бундан ташқари ҳар хил доривор ўтлар билан ҳам ванна қилсангиз бўлади. Бунинг учун 2 ош қошиқ мойча-чак, ялпиз каби ўтларга 2 стакан қайноқ сув солиб, бир соат дамлаб қўясиз-



да сўнг тоғорачага солиб 10-15 дақиқа давомида шу сувга оёқларингизни солиб ўтирасиз.

АЁЛЛАРГА ҚАРАБ НАФАС ЧИКАРМАНГ...

Эркакларнинг оғзидан келиб турадиган нохуш хидга ҳеч бир аёлнинг тоби-тоқати йўқ. Ана шундай нохушликни сезган эркак албатта стоматолог — тиш шифокори кўригидан ўтиши керак. Хидлар ўз-ўзидан пайдо бўлмай, тиш ёки ошқозон касалланганлигидан чиқиши мумкин. Хидни йўқотиш учун энг аввало шу касалликларни даволаш керак бўлади.

Овқатлангандан сўнг хидни йўқотадиган ҳар хил хушбўй ўтлар дамламаси билан оғзингизни чайинг. Масалан: ялпиз, қулпнай барглари, петрушка баргларида дамлама тайёрлашингиз мумкин. 2 ош қошиқ барглар устига бир стакан қайноқ сув қўшиб дамлаб қўясиз ва кунига икки марта оғзингизни чайасиз.

ЭРКАКЛАР БИЛМАЙДИЛАРКИ...

* Асабларни тез тинчтиш ва ўз ҳолига туширишнинг энг осон йўли бу соқол олиш. Соқол олиш натижасида асаблар ўз жойига тушади, юрак қон томирлари фаолияти яхшиланади.

* Эркаклар ёнида аёлларнинг бўлиши уларнинг юрак қон-томирлари фаолиятига яхши таъсир қилар экан. Шунинг учун ҳеч бўлмаганда аёллар суратлари чирилган журналларни томоша қилиш ҳам эркакларга осойишталик бахш этаркан.

* Терлаш фойдали. Терлаш оқибатида танадан ҳар хил зарarli моддалар чиқиб кетади, ҳатто ғам-ғуссалардан пайдо бўлган захарлар ҳам. Агар эркаклар жисмоний меҳнат қилиб, мириқиб терласалар ҳар қандай ғам-ғуссадан озми-кўпми халос бўлар эканлар.

Хуллас эркаклар, ўзларингизни асранглар, доимо ўз-ўзингизни парварिश қилинглар. Унутманг, сиз ҳаётимизнинг устуни, аёллар суянчигисизлар.



Чекишни ташламоқчимисиз?

САВОЛ: - Мева шарбатлари ёрдамида чекишни ташласа бўлади, деб эшитдим. Қандай мева шарбати ва улар қандай тайёрланади?

А. САМАДОВ, Кашқадарё вилояти, Қасали тумани

Агар сиз чиндан ҳам чекишни ташлашга қарор қилган бўлсангиз жуда яхши. 4-5 дона пўсти тозаланган лимон устига бир стакан асал қўшилади. Сўнг ёғоч қошиқда яхшилаб эзиб аралаштирасиз. Тайёр бўлган аралашмадан ҳар кун эрталаб ва кечқурун овқатланишдан олдин 2 ош қошиқдан истеъмол қиласиз. Шунинг унутмангки, ушбу аралашмани ҳар кун янги тайёрлаб ичиш керак.

Бу усулни бир ой қўлласангиз чекишни умуман ташлаб юборасиз.

САВОЛ: - Кефир ёки қатиқ ёрдамида сигарета чекишни ташлаш мумкин экан, шу ростми?

Ў. Ўсарбеков, Андижон шаҳри

- Рост! Бу усул билан азалдан, чекишни ташлаб келишган. Сиз ҳам шундай қилишни истасангиз энг паст навли сигареталардан сотиб олсангиз. Уларни шаккар ёки мураббо қўшилган кефир ёки қатиққа ботириб олинг. Сўнг уларни қўёшда ёки иситишда қуриб олган чекинг. Бир-икки донасини чеккангиздан кейин кўнглингизни айлантиб юборадиган ва сигаретага умуман қайрилиб қарамайдиган бўласиз.

МАСЛАҲАТ

● Маълум бир вақтни белгилаб, шу кун албатта сигарета чекишни ташланг. ● Гурут, сигарета ва қулдонни беркитиш билан ўзингизни чалғитишга уринманг.

● Бир кун умуман сигарета чекманг. Қанча вақт сигарета чекмаслигингиз мумкинлиги ҳақида ўйланг.

● 48 соат давомида чекмасликка уриниб кўринг. Кейин муддатини бир ой, уч ой, 6 ой ва бир йилгача чўзинг. Қарабсизки умуман чекмасликка ўрганиб қоласиз.

● Агар ноҳосда чекиб юборсангиз тушқунликка тушманг. Ҳаммасини яна қайтадан бошлашга ҳаракат қилинг.

ДИЛБАР ВА ҲАМИДА тайёрлашди.

Сигарета чекишни ташлаган кишиларнинг танасида ижобий ўзгаришлар юз беради. Қуйидаги маълумотларни билиб олсангиз, сигарета чекишдек зарarli одатдан албатта воз кечасиз.

1 Охириги марта чекилган сигаретадан сўнг ўтган 20 минут ичида юрак фаолиятингиз меъёрига, қафт ва товоқларингиздаги қон айланиши яхшиланади.

2 Орадан 8 соат ўтгандан кейин эса қонда кислород айланиши меъёрига, ўзингизни яхши ҳис эта бошлайсиз.

3 Бир ҳафтадан кейин юзингиз тиниқлашиб, соч, тери ва оғзингиздаги нохуш хидлар йўқолади.

4 Бир ойдан кейин эса нафас олишингиз енгиллашиб, доимий чарқоқ, бош оғриги ва йўталдан фориғ бўласиз.

5 Ярим йилдан кейин эса томирларингиз бир текисда ура бошлайди. Сизда спорт билан шугулланиш истаги пайдо бўлади. Тезроқ югуриш, сузишдан толиқмасдан, аксинча ҳузур қила бошлайсиз.

6 Бир йилдан сўнг эса сиз учун юрак қон томири касаллиги билан оғриш хавфи қамаяди.

Хотини (эри) ва болалари бўлмаган, ажралишган ёки оила қурмаган кишилар жуда кам ҳолларда узоқ ва бахтли ҳаёт курадилар. Оқибатда улар ташқи муҳитдан ихоталанган, турмуш шароитлари хийла оғир кечади. Қаровга, кадр-қимматга муҳтожлик доимо уларнинг ҳамроҳи, бундай чекланган шароит ҳаётдан барвақт кўз юмиш



"ЁЛҒИЗГА ЙЎЛ УЗОҚ"...

хавфини кучайтиради. Ёлғиз яшаган эркаклар 50 ёшга етмасдан қазо қиларканлар.

АҚШда, Европада, хусусан Буюк Британия, Швеция ва Данияда кузатилаётган ҳолатларга кўра, ёлғиз эркаклар юқумли касалликларга, жумладан ОИТСга тез чалинади. Россиядаги кузатувлардан аён бўлишича, уйланмаган эркаклар, шунингдек ажрашганлар ҳам ҳаётни қадрлай билишмайди. Ёлғизларни ҳаёт билан боғлаб турган рившталар жуда нозор, бу тоифага мансуб кишиларга доимо ўлим хавфи соя солиб туради.

Ёш ўлиб кетишни хоҳламаганлар албатта уйланишлари шарт. Оила - чинакам нажоткор, ҳаётда инсонни яшаш иштиғи билан таъмин этадиган қутлуғ маскан, тириклар синидагидан саждагоҳ.

Рим олими Сенека айтганидек, бизга берилган умр қисқа эмас, зарарли одатларга ўрганиб, умрни ўзимиз қисқа қилиб қўямиз.

Ёлғизларнинг бошида уларни тегаб турадиган масъул кишилари бўлмайди. Шу

ёлғизликни, демакки назоратсизликни ўзининг шахсий истаклари учун имконият эшиги, деб биладилар. Ахлоқий тарбиясининг муртлиги туфайли турли шармиз нарсалар ҳаёлига келаваради. Улар учун таъкилланган нарсанинг ўзи йўқ. Ёлғизлик азоби ичра кечаётган ҳаётига барҳам берадиган ҳар бир арзимаган насага - ичкиликка, гиёҳвандликка муккасидан кетади. "Ҳаётимга нур олиб келади", деб адашади, янглишиб балога дучор бўлади.

Турли зарарли одатлар, яъни гиёҳвандлик, кашандалик, арок-хўрлик ёлғиз кишилар танасидаги ҳимоя қувватларини анча камайтириб юборади. Бетартиб турмуш тарзи ўз номи билан бетартибдир. Унинг замирида инсон учун ижобий аҳамиятга эга бўлган нарсани топиш мушкул.

"Ёлғизга йўл узоқ". Ҳамроҳсиз йўлга чиққан одам учун яқин йўл ҳам гўё узоқдай кўринади. "Ёлғиз киши - ёрти киши", дейди халқимиз. Ёлғизликдан Яратганининг ўзи асрасин.

Мерган БҲМАТОВ,
Самарқанд шахри.

ПАНОХБОНИМ БҲЛСА...

80 Декабрнинг айни соғуқ кунда хонага кириб келган аёлнинг югуни кийим-бошини кўриб, иқтисодий танг аҳволдалигини англаш қийин эмас эди.

- Келинг синглим, қандай муаммонингиз бор?

- Эрим вафот этган, қайнонам бизни сифдирмади. Битта ўғлим билан ота-онамникига қайтиб бориб, тўққиз жоннинг емагига қўшимчамиз.

- Қонун билан улусингизга эга бўлишингиз мумкин эди-ку!

- Илоҳи йўқ экан, чунки эрим билан никоҳимиз йўқ эди.

- Нега никоҳдан ўтмаганисиз?

- Иккинчи гуруҳ ногирониман. Эрим ҳам касалванд эди. Қонуний никоҳга эътибор ҳам бермабмиз. Аслида қайнонамнинг уйига даъво қилаётганим йўқ, Бу ерга шароитимни тушунадиган саховатли инсон-

дан нажот кутиб келдим.

- Ҳали жуда ёшсиз-ку, турмуш қуриш ниятингиз йўқми?

- Майли эди, менинг ва ўғлимнинг бошини силагувчи, суянчиқ бош эгам бўлса... Энди 30дан ошдим, ўғлим 6 ёшда.

- Исингиз, манзилингизни айтинг.

- Хувайдо Шариповаман. Ҳозир онамникида Бўстонликдаги Азатбош кўрғони, Рискулова кўча, 13-уйда яшаб турибман.

Бу мушфиқ аёл билан кўнглига таскин берадиган гаплар айтиб хайлашдим.

Юртимизда савобталаб инсонлар кўп, оила қуриб тинчи-тинчи кетишни ният қилган эркаклар ҳам топилади... Шундайлар бўлса...

Матлуба ШУКУРОВА

81 Ёшим 60 да. Қибрайликман. Ажрашганман. Ховли-жойим, касбим бор. Онам иккимиз ўшаймиз. 35 ёшгача бўлган ажрашган ёки турмушга чиқмаган қиз билан танишиб, оила қурмоқчиман.

Мэлс.

82 Ёшим 30 да. Боғчада ишлайман. Турмушга чиқмаганман. Уй-жойли, тошкентли, 35 ёшлардаги эркак билан оила қуриш орзусидаман.

Юлдузхон.

БАСИРА тайёрлади.

(Давоми. Боши ўтган сонда.)

Кўнглим саройининг ягона султони келгуси йилги тей сеновларига энди шахарда тайёргарлик кўра бошлади. Эндиликда шахарнинг иссиғи соғуқ ҳавоси менга бирдек ёқарди. Чунки мен у билан бир ҳудуддан нафас олганимдан-да, сармаст эдим.

Шундай ажойиб кунларнинг бирида шахарга кетаётган автобусда бирга, ёнма-ён суҳбатлашиб кетдик. Эсимда, ўша кунни ҳеч ким мени хафа қилолмади,

мадим, ёзавердим ва яна ёзавердим. Ҳаётим зимистонга айланди, яхши кайфиятдан асар ҳам йўқ. Тишимнинг оқини кўрсатишга ҳеч мадорим йўқ.

Сўз сеҳри қанчалар кучлилигини билдим. Биргина гап билан кишини ўлдирши ёки ярим ўлик ҳолига келтириши ва айни дамда ана кетдим, мана кетдим, деб ётган одамни ҳаётга қайтариш мумкин. "Яхши сўз жон озиғи, ёмон сўз бош қозиги", деб айтганда доно халқимиз адашмаган экан.

Бироз муддатдан сўнг мактуб-

О. муҳаббат...

Хурсандлигимдан бир қоп семирдим. Бир неча ҳафтадан кейин душанба кунни тонг маҳал у уйимизга келиб: "Ўқишга бирга кетайлик, ана такси", деб дарвозамизга имо қилди. Уйдагилар билан хайрлашиб, у билан бирга кетдим. У ҳайдовчининг ёнига ўтириб олган, тез-тез ортига қараб-қараб кўяр, ёш болалардек жуда бегубор ва хурсанд эди. Мен ундан минг чандон ортиқ қувонардим.

Сахардан севгилимин дучор қилганига Оллоҳга беҳисоб шукроналар айтардим.

Машинадан тушган, менинг сумкамни кўтариб коллежимга элтадиган машинага ўтказиб юборди.

Айнан шу хотиралар мени умрбод тарқ эмаслигига ҳеч шубҳам йўқ. Ахир шунчалик фусункор, ҳаётбахш хотираларни унутсам, қандай ошқ бўлдим? Эсласам, ҳалигача юрагим кўксимни ёриб чиққудек уради.

Шунда менга берган китобларининг орасидан оппоқ гуллар тасвири туширилган сурат чиқди.

Орқасига исминини ёзиб, "эсдалик учун" дея исми унутсам, қандай битилганди.

Ханузгача уни асрайман. Энди биз хат ёзишмасак-да, китоб алмаширардик. Китоби, журналми ва ёки газетанинг бирор сони кераклигини айтсам, тез орада топиб келарди. Бу ҳаракатлар оддий ёрдамдир, лекин мен бунинг севги-муҳаббат деб тушунардим.

Тоғдек оғир кунларни



ҚОНАТИНГ!..

ларимга "энди менга хат ёзилмасин", - деган жавоб келди. Шу он кўз олдим қоронғулашиб, кенг дунё тор келиб оламга сиғмай кетдим. Кўнглимда пайдо бўлган алам ва азоблар кўзларимдан томчи ёшларга айланиб юзларимдан юмалай бошлади. Қалбим парчаланди. Бироқ мен синмадим. Такдирга тан бергим келмади. Орузумидлар қилишда тўхтамадим. Кўп уйладим. Мактуб ёзмасликка қарор қилдим.

Иккимиз хат ёзишмасак-да, ҳамон китоблар алмаширардик. Қандай китоб сўрасам, зум ўтмай ҳозир қиларди. Бир сарфар: "Сўраган китобингиз шахарда эди, манзилингизни беринг, элтаман", деди. Тезда манзилимин ёзиб юбордим. Бир оқшом ўтиб, шахардаги ижара уйимизга китобларни сўраганимдан-да зиёда қилиб етказди.

кувиб, ҳафталар ва ойлار ўтди. Куну тун қилган илтижоларим тангрим ҳузурига етди чоғи, қуёшли кунларнинг бирида у билан дийдорлашиб насим қилди.

Ижара уйимизга ташириб буюрганидан бошим қўққа етди. Менга яна китоблар олиб келибди.

У билан гаплашиб давомида мени кинога таклиф қилди. Қўлоқларимга ишонмадим. Сўнг қаерда ва қачон учрашимизни келишиб олдик. Ўша кунни кечагидек эсимда...

Ҳафтанинг шанба кунни эди. Эрталаб ўқишга кетиб, дарслар тагуаган, хонага келиб кийимларимни алмаштирдим. Ўзимни кўзгуга қайта-қайта солиб, у томон ошқидим. Келишилган вақтда машинадан тушдим-да, "Самарқанд" кинотеатри ёнига бора бошладим. Ҳаёжонимни сўз билан ифода-лаш жуда мушкул. Ичима олов ёнаётгандек юзларимдан ис-сиклик чикарди.

ШАМСИЯ.

(Давоми бор)

Газетамиз саҳифаларидаги мазкур рамз билан белгиланган мақолалар Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликлари кўлаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди гранти доирасида тайёрланди.

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

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

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топириш вақти - 20.00. Босишга топирилди - 20.00

E-mail: oilavajamiyat@rambler.ru
oilavajamiyat@mail.ru

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Бош муҳаррир: 134-86-91

Қабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20

Бош муҳаррир ўринбосари: 134-25-46

Оила, табиқлар, эълонлар: 133-04-50

Бўлимлар: 133-04-35, 134-25-46

Бухгалтерия: 132-07-41

Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент - 700000

Амир Темур кўчаси,

1-тор кўча, 2-уй.

«Олой» бозори ёнида.

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам

билан рўйхатга олинган.

Буортма Г - 032. Формати А-3, ҳажми 4 табқ.

Адади - 16163

Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ

Рассом — Н. ХОЛМУРОДОВ

Навбатчи — Д. ИБРОХИМОВ

Мусахҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ

2 3 4 5 6