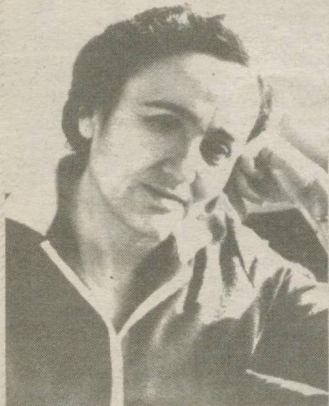


1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

**1-март Зулфия таваллуди куни**



дан гафлатда қолди. Яна кўп оналар гафлатда қолишди. Ҳа, юртга ва унинг жамбилу райхонлар экилган зийнатли, тинч ҳовлисига “Қора қиш” кириб келади. Уша ўттизинчи йиллар бир кечадаёқ “Кўзларида оташ бор, султонликка лойик” ўғлини олиб кетадилар. Онанинг, жафокаш оналарнинг қадди букилади.

**Онам қўлларида муштдек тугинчак, Тош шаҳарни кезар авахта излаб. Авахта нечадир, зор она неча, Нечалар яшарди замонни “сиз”лаб.**  
Эссиз, ўша йиллари не-не султонликка, беқликка лойик зиели йигитлар ноҳақ халқ душмани аталиб, йўқ қилиб юборилди. Улар ўқ теккан қушдек қирилдилар. Эндигина оқ-қорани таниб, бўйига етиб қолган шоира эса ўшанда узининг “Туртиниб, ғофиллик туманла-

# УНИНГ ЭЪТИҚОДИ - ҲАҚИҚАТ, ҲАҚДИР...

Ҳар бир инсоннинг ортида қоладиган муносиб фарзанди бўлсин. Ҳа, муносиб! Устоз Зулфия-хонимнинг ўзи айтгандай онгли ва қодир фарзандлари - адабиётшунос олима Хулқар Олимжонова ва файласуф олим Омон Олимжоновлар ўз волидаларининг навбатдаги сайланма китобини нашрга тайёрлаб муҳлисларга тақдим этдилар. “Тонг билан шом аро” деб аталган бинафша рангли, қалин муқовали бир чиройли китобини “Шарқ” нашриёт-матбаа идораси меҳр билан, айри ихлос билан чоп эттибди. Суюниб китобни бағримга босгим келади. Ва устоз соғинчи билан китобини ўпсаман, кўзимга суртаман.

Унда ҳассос шоирамизнинг йиллар давомида яратган асарларидан танлаб-танлаб олинган латиф шеърлар, достонлар ва эълон қилинмай шоира дастаридида қолиб кетган ўтли сатрлар мужассамини топибди. Мен бир неча бор севиб ўқиганим бахтиёр севиғи ва хижрон ҳақидаги, ҳаёт ва йиллар, бурч ва садоқат ҳақидаги шеърларига яна ўзимда ташналик сезаман. Ўқийман, ўқийман. Айниқса, шоира ўзининг саксон ёшида оловли нафас ва ўта ҳаяжон билан ёзган “Хотирам синиқлари” достонига қайта-қайта мурожаат этаман. Дистон юрагимга гўё “Муножот” қўшиғидай кириб боради. Ва хар гал ўқиганимда янгитдан ўйга толаман. Янгитдан йилгаймани ва кўз ёшимни артиб, янгитдан шукроналар айтаман. Ҳа, шоиранинг аламли, жарангли овозини тинглаб-тинглаб, дардига, қувончига шерик бўлиб-бўлиб ўқийман. Шоиранинг қалби бахтага, дардга тўлиб-тўлиб оққан сермавж денгиз. Унинг бахти — ёмғирга бағрини тутган саҳродек бахра олгани — Хуррият! Ва яна унинг бахти, эл-юрти ато этган шоншухрати. Дарди эса хотирасида чўкиб ётган ва тилкалаб азоб бераётган синиқлар. Исён кўтаришни билолмаган армонлари, бош-оёқ жисмини куйдирган ғофиллик... Қаранг, Зулфия-хоним барча-барчасини очик-ойдин эътироф этади бу достонда.

Мен устознинг “Қароғида меҳр шамлари ёниқ, гуллаган ўрикди орasta ва доноликда ягона” онажонларини кўрмалар асам-да, ушбу достонни ўқийтиб, гўё ўша онаизор билан учрашдим. Ҳа, ўша “Ниғоҳлари бир жаҳон” онани кўрдим. Сўфи Оллоёру девона Машраб баёзларини ўпиб-ўпиб фарзандларига ўқиб берган, уларнинг қамолини, бахтини орзулаган она бир-

рида қолиб кетганига, сукут денгизига ботиб кетганига ачинади. Изтироб чекади. Уша хотираларнинг қиррали синиқлари қалбини яралайди. Шоира юрагини ларзага солади. Оғир булутдек бостириб келган кўз ёшлари дарё бўлади. Яна мардона эътироф:  
**Ака, жоним акам-жондошим акам, Олтмиш йил изимга қайтиб йиғлайман. Бўғзимга тош бўлган йўқловларимни, “Оҳ”ларим эритгар-айтиб йиғлайман.**  
Шоира аламдан, сўқир дилликдан даҳшатга тушади. “Юртни бурон бўлиб, бошдан-оёқ кезади. Қабристонлар аро қуюндек юради.

**Тушларимда топиб, акам жасадин, Отамнинг ёнида қазитдим қабр. Ўзим ёнганимда руҳлар ёнди деб, Хоккига сув селиб, тиладим сабр.**  
Бундай тасирчанлик, бундай безовталик, бундай орият ҳаммада ҳам бўлавермайди. Ростгўйлик, тавба-тазарру, фарёда тўлган қалб овози достонда танбур навосидек, “Тановар” куйидек дардли жаранглайди.

Шоира энди жони метиндан, сабру қаноатдан яралган, меҳнаткаш, жафокаш отасини эслайди. Пўлат эритиб, болаларига нон толган отасининг азоблар исканжасида қолганида ҳам кўзларига ёш қалқимаганини, ёвларга тош отиб фақатгина “Солдим худога” деганларини хотирлайди. Ох, қанчалар бардошли эдилар ота-оналар!  
Эх-хе, йиллар ўтиб, шоиранинг яллиғланиб ётган кекса хотираси хуррият шабодаларидан даво топди. “Ажинлар из солган кенг пешонасини, истиқдлоннинг ҳаётбахш қўллари силади”.  
Хурриятни у “қалби, кўзи, сўзлари билан қучиб”, соғиниб кутиб олди. Шукроналар айтди. Ҳа, ўткинчи тақдир уни емира олмаганидек, ўткинчи талотўлллар, қатагонлар халқни енга олмади. Халқ енгилмас куч, эътиқоди-ҳақиқат, жумладан шоиранинг ҳам. Зулфия-хонимнинг ёрқин хотиралари биз билан, ижоди биз билан. Шеърият яшар экан, хотиралар яшар экан Зулфия-хоним ҳам яшайди. Чунки, Зулфия-хонимнинг ҳам бир асари унинг ёрқин хотирасини эслатиб тураверади.

Саныат МАХМУДОВА

# МАҲАЛЛАДА МАСЛАҲАТЧИ ФАОЛ КУЧ

Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Вази́рлар Маҳкамасининг 2005 йилда мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2006 йилда иқтисодий ислохотларни чуқурлаштиришнинг муҳим йўналишларига бағишланган йиғилиши бўлиб ўтди. Унда Президентимиз томонидан еттита устувор йўналиш бўйича амалга оширилиши лозим бўлган вазифалар белгилаб берилди.

Республика Хотин-қизлар қўмитасида Тошкент вилоятидаги диний-маърифат, маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маҳалла маслаҳатчилари иштирокида ўтказилган давра суҳбатида ҳам давлатимиз раҳбарининг маърузасида белгилаб берилган вазифалар муҳокама қилинди. Маърузада келтирилган муҳим вазифалардан бири аҳолининг даромадлари ва турмуш даражасини оширишнинг ўта муҳим шарт бўлган бандлик масаласини ҳал этишдир. Унда бу муаммони ечиш нафақат иқтисодий, балки ижтимоий ва сиёсий аҳамиятта эга бўлиб, халқимиз турмуш даражаси ва фаровонлигини ошириш билан бевосита боғлиқ эканлиги таъкидланган.

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси «Ўзбектеатр» Бирлашмаси билан ҳамкорлигида 8-март хотин-қизлар байрами олдидан Тошкент ви-

лоят ва Тошкент шаҳрида истикомат қилувчи кам таъминланган ва кўп болали оилалар бекалари учун Миллий театрда «Андишали келинчак» спектакли хайрия асосида намоиш этилди.

# БАЙРАМ БАҲОНА

Маънавий тақомилга интилган инсон аввало ўзлигини англаб етмоғи керак, деб таъкидлади Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси раиси ўринбосари Фарида Акбарова. - Ўзликини англаш деганда замон билан ҳамнафас бўлиш, диний ва дунёвий билимларни эгаллаш, инсоний фазилатлар соҳиби бўлиш каби тушунчалар англашилади. Шу мақсадда Хотин-қизлар қўмитаси аёлларимизнинг маънавий дунёсини янада кенгайтириш борасида кўпгина ишларни амалга оширяпти, бугунги спектакл томошасини ташкиллаштиригимиз ҳам шу тадбирлардан биридир.

Диний-маърифий, маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Турсунноя Йўлчиёва. - Айниқса қайнона образини яратган Саида Рамотованинг маҳоратига қойил қолдим. Бундай қайноналар ҳаётигимизда учраб туради. Келинни ўтирса ўпоқ, турса сўпоқ дейдиганларга бу спектакл сабоқ бўлади деб ўйлайман.  
- Бугун Миллий театримиз залига йиғилган кўпгина қайноналарга бу спектакл маънавий тарбия ўчоғи бўлди. Баъзан талабчанлик қиламан, деб зугум қиладиган баъзи қайноналарнинг кўзи очилди, деб ўйлайман,—деди «Тадбиркор аёл» уюшмаси вакили Жамила Тошпўлатова спектакл сўнггида томошабинлар номидан актёрлар жамоасига миннатдорчилик билдирадир экан.

Сурайё НАЗАРХҲУЖАЕВА,  
«Туркистон-пресс»

# ЗАМОН БИЛАН ҲАМНАФАС

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси Ўзбекистон Халқ демократик партияси Марказий Кенгаши билан ҳамкорликда Республика Президентининг «Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармонини бажариш, унинг жойларда ижроси устидан жамоатчилик назоратини ўрнатишга бағишланган «Сийёсий саводлиқ электротаниш шакллантириш республика сиёсий қўлларининг бош мақсади» мавзусида давра суҳбати ўтказилди.  
Давра суҳбатида Ўзбекистон Халқ Демократик партияси Марказий Кенгашининг хотин-қизлар сиёсий фаолигини ошириш ва ёшлар масалалари бўйича секторининг 2005 йилда олиб борган фаолияти ҳақида

партия Марказий Кенгаши раисининг ўринбосари Г.Аъзамова маъруза қилди.  
Шундан сўнг, ҳуқуқшунос А.Рисқулдаев «Ўзбекистон Республикасида аёллар ҳуқуқлари» ҳақида маъруза қилди. Иштирокчиларга мамлакатимизда хотин-қизлар манфаатларининг ҳуқуқий асослари ва уларни жойлардаги ижросини кенг оммага тушунтириш масалалари ҳақида гапириб ўтди. Тошкент Давлат юридик институтининг профессори Г.Матқаримова эса «Жамият тараққиётида гендер тенглик» мавзусидаги маърузаси билан иштирок этди.  
Ўтказилган давра суҳбати иштирокчиларнинг қизгин баҳс-мунозараси билан эркин савол-жавоблар асосида ниҳоясига етди.

Феруза ОРИПОВА.



# ТАЭКВАНДО — КОМИЛЛИККА



**Николай Югай (ўнгдан тўртинчи) корейлик йўриқчилар ва шогирдлари даврасида**

## ЙЎЛ

Йўл кўйган камчиликлар, хатоларни яна бир бор таҳлил қилган ҳолда ҳозир биз шу йилнинг июл ойида Гондурасда бўлиб ўтадиган ёшлар ўртасидаги жаҳон чемпионатида кизгин тайёргарлик кўрмоқдамиз. Кейин ноябр ойида Испанияда Жаҳон Кубоги, декабр ойида эса Санкт-Петербург шаҳрида бўлиб ўтадиган Буюк Петр Кубоги каби йирик халқаро мусобақаларда шунчаки қатнашибгина қолмай, Ўзбекистонга медаллар билан қайтиш ниятимиз бор.

Сўнги йилларда мамлакатимизда хотин-қизларимизни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Уларнинг турли хил спорт мусобақаларида фаол қатнашиб, нафақат республика, балки жаҳон миқёсида ҳам катта ғалабаларни кўлга киритишга тўғри келди. Нафис спорт турлари билан бирга шарқ якка курашларига қизларимизнинг қизиқиши ва интилиши ортиб бораётганини ҳам эътироф этмоқ керак. Мураббий ва спортчиларнинг фикрича, шарқ якка курашларидан таэквандо айнан қизларбондир. Шу ҳақда аънавий таэквандо йўналиши бўйича халқаро тоғфадаги йўриқчи, 4-дан қора белбоғ соҳиби, мамлакат аёллар тарма жамоаси мураббийи **Николай Борисович Югай** билан суҳбатлашдик.

**-Таэквандо шарқ якка курашлари ичида қизлар учун энг моси, дейишди. Шу тўғрими?**  
- Аввало шуни айтиш керакки, бугунги кунда қизларга мос ёки мос бўлмаган спорт турининг ўзи йўқ. Қизларимиз барча спорт майдонларида ютуқларни кўлга киритишмоқда. Сўнги йилларда эса шарқ якка курашлари билан шуғулланаётган ўғил ва қиз болаларнинг сони кўпайди. Бу аввало, хотин-қизларимиз ўртасида спортга бўлган қизиқишнинг ортиши, ҳукуматимиз томонидан бу соҳада амалга оширилаётган ишларнинг ижобий натижаси билан боғлиқдир. Таэквандони эса шарқ якка курашларининг балети, деб аташди. Кескин ҳаракатлар ва жанговарлик билан ажралиб турувчи бошқа якка курашлардан таэквандодаги

нафислик, гўзаллик мавжуд эмас.  
**-Ўзингиз мураббийлик қилаётган аёллар тарма жамоаси, унинг ютуқлари ҳақида гапириб берсангиз?**

-Республикаимизга таэквандо 1980 йилларда кириб келган бўлса, 1989 йили Ўзбекистонда таэквандо федерацияси ташкил топди. Кейинроқ аънавий таэквандо маркази дунёга келди. Марказ президенти Файрат Қосимов, 7-дан устаси Геннадай Хан, таэквандо Миллий ассоциацияси раҳбари Пўлат Усмоновларнинг саъй-ҳаракатлари билан 2005 йилнинг май ойида таэквандо бўйича Ўзбекистон аёллар тарма жамоаси ташкил қилинди. Ҳозирги кунда республикаимиз шарафини ҳар қандай майдонда ва ҳар қандай мусобақаларда муносиб ҳимоя қила оладиган қизларимиз бор. Булар қора белбоғ соҳибалари, яъни Ўзбекистоннинг уч маротаба чемпиони Екатерина Снастина, Ўзбекистон чемпионатининг совриндорлари Яна Степкина, Феруза Садинова, Зиёда Жўраева, Наргиза Холиёровалар. Уларнинг барчаси таэквандо билан шуғулланишни 7-8 ёшлигидан бошлашган. Ёш бўлишларига қарамай олдиларига қўйган мақсадларига аста-секин эришиб боришмоқда. Таэквандо -бу комилликка эришишни йўлларида бирдир. Қизларимизнинг кўпчилиги ҳозир 1-дан соҳибалари. Утган йили Германияда бўлиб ўтган 14-жаҳон чемпионатида қизларимизга голиблик насиб этмаган бўлсада, халқаро майдонга чиқишнинг ўзи жамоа учун бир синов бўлди.

**-Қизларга устозлик қилишдан ташқари ёш болалар билан шуғулланиш учун ҳам вақт топар экансиз...**

- Болалар билан ишлашни жуда яхши кўраман. Шунинг учун бўлса керак, аънавий таэквандо бўйича тўғаракка раҳбарлик қилишимни сўраганларида йўқ дея олмадим. Ҳозир унда 25 нафар турли ёшдаги ўғил ва қиз болалар шуғулланишмоқда. Болалар турли хил фель-атворга, жисмоний қувватга эга бўлганликлари учун уларнинг ҳар бирига алоҳида эътибор бериш керак. Кўпинча биринчи кун машқларидан сўнг мушаклар оғрийди. Иродаси кучсизроқ бўлган болалар қайтиб келишмайди, аммо ана шу орғиқ кўринишидаги илк тўсиқни енгиб ўтганлар кейин таэквандо билан хайрлашни истамай қолишади.

**- Таэквандо билан болалар, хусусан, қизлар неча ёшдан шуғулланишлари мумкин?**

-7-8 ёшдан. Бу энг мақбул ёш, чунки боғчадан мактабга чиққан болалар руҳиятида мустақил бўлишга мойиллик сезилади. Улар бошланаётган янги ҳаёт ўзларидан масъулият талаб этаётганини ҳис этишади. Бу масъулият албатта таэквандо билан шуғулланиш учун зарурдир. Кўпинча тўғаракка 4-5 ёшли болаларни ҳам олиб келишади. Бундай болаларнинг суғи ҳали қотмаган бўлиб, улар руҳан ҳам қийин жисмоний машқлари бажаришга тайёр эмаслар. Шунинг учун отаналар ўз фарзандларини бирор бир спорт турига беришдан олдин албатта шу соҳа мутахассислари билан маслаҳатлашганлари маъқул.

**Наргис ҚОСИМОВА суҳбатлашди.**

# ҲАРАКАТДА БАРАКАТ



**Яхшилардан сўз очдик**

- Кўп йиллар 15 мактабда ўқувчиларга тарих фанидан дарс бердим, - дейди Самар-

қанд вилояти, Тойлоқ тумани Бахшитапа маҳалласидаги ибратли оила бекаси Мўятабар-

хон Исрофилова. - Соғлигим тўфайли нафақага чиқдим, уйга сиғмай қолгандай бўлдим. Ишлаб юрган одамнинг икки қўли бўш қолса, бўлмас экан. 3 нафар фарзандим, келиним бор. Турмуш ўртоғим Саидмурод ака билан маслаҳатлашиб, каштадўлик хунаримни маҳалла хотин-қизларига ўргатмоқчи бўлдим. Ихлосмандлар топилди. Қизлар: "Мени ҳам шогирдлиқка олинг, опа", - деб уйимга келганларида бошим осмонга етди. Замонамиздан ўргилай, "тадбиркор" деган ном олдим. Қишлоқнинг жамики бичиш-тиқиш ишлари - бешик анжомлари, кўрпа-тўшаклари, қуроқли ёстиқчўшлари ўзимизнинг қўлимиздан чиқади. Ҳаракатда баракат, деганлари рост экан. Бировга кераксиз бўлишдан асрасин.

**С. ФАХРИДИНОВА.**



## ТАНИШИНИГ: ЗУЛФИЯ МУКОФОТИГА НОМЗОДЛАР

**Замира ПАЛУАНИЯЗОВА.**

Тошкент Педиатрия тиббиёт институтининг 4-курс талабаси. 2003-йил ўқув юртлари орасида ўтказилган илмий анжуманда инглиз тилида ёзган маърузаси билан қатнашиб голиб бўлган. Замира 2004 йилдан буён И.В. Савицкий номи Давлат санъат музейи ходими сифатида сайёҳларга урф-одатларимизни инглиз ва немис тилларида тушунарли таржима қилиб беради.



**Нилуфар АТАЖОНОВА.**

Тошкент Тиббиёт академияси Урганч филиали 6-босқич талабаси. 2003 йилда Ёш олимлар ва талабаларнинг X илмий-амалий анжумани, шунингдек турли илмий тадбирлар қатнашчиси. "Абу Али Ибн Сино аёллар касаллигини даволашда тавсия қилган доворвор ўсимликлар" номли китоби нашрдан чиққан. У ҳозирги вақтда

"Аёллар касалликларини даволаш бўйича илмий иш олиб бормоқда.

**Фарида ЮСУПОВА.**

Жиззах политехника институтининг 3-курс талабаси. 2005 йилда олийгоҳда ўтказилган илмий-амалий анжуманда қатнашиб, 2-ўрин соҳибаси бўлган. Айни кунларда "Бозор иқтисодиёти шароитида маҳсулот баҳосининг шаклланиш жараёни" мавзусида илмий иш олиб бормоқда.



**Маъмура ХУСАНОВА.**

Андижон Давлат тиббиёт институтининг 4-курс талабаси. Олийгоҳда "Қизлар клуби"га раҳбарлик қилади. "Қувноқлар ва зукколар" курик-танлови голиби. Инглиз тилида эркин гаплашади. Бир неча илмий мақоалари республика илмий журналларида чоп этилган. 7 та ўқув услубий қўлланмалари Республика соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланиб чоп этилган.



Ҳозирги кунда "Етук ва етук бўлмаган болаларда асаб руҳий ривожланишнинг 1 ёшгача бўлган динамикаси" мавзусида илмий изланишлар олиб бормоқда.

**Роҳила АЛИМБЕКОВА.**

Паркент туманидаги 2-мактаб ўқитувчиси. У ўз изланишларини "Математика фанини ўқитишда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш" йўналишида олиб бормоқда. 2005 йил туман халқ таълими бўлими томонидан ўқитувчиларга услубий ёрдам кўрсатиш бора-сида ўтказилган бир кунлик назоратда Роҳиланинг ноанъанавий дарс усуллари оммалаштиришга лойиқ деб топилди.



**Адиба УМИРОВА тайёрлади.**

## АЁЛНИНГ МЕХНАТИ

МУЛОЖАЗА  
МУШОҶАДА  
МУВОЗАРА.

## СПОРТ ЭМАСМИ?

Аёлларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш улар саломатлигини мустаҳкамлашнинг ишончли омилли ҳисобланади.

Аёллар ўртасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортни тарғиб этишда, кўпинча бир қатор саволларга дуч келади. Масалан: "Аёлнинг меҳнати спорт эмасми?" "Улар шундоғам кун бўйи ҳаракат қилади-ку?" Ана шу саволларга жавобни эса кундалик ҳаётнинг ўзидан топса бўлади. Оддий мисол: спорт билан шуғулланган аёл югуриб автобусга чиқиб олса ҳам ҳеч қандай ҳансираш белгиси кузатилмайди. Уша масофадан спорт билан шуғулланмаган аёл югуриб автобусга чиқиб олса, 15-20 дақиқа давомида ҳансираш давом этади. Худди шу ҳолат, қаватли уйларга зинадан кўтарилишда ҳам кузатилади.

50 ёшли, спорт билан мунтазам шуғулланган аёлнинг ташқи кўриниши, қадди-қомати 30-35 ёшли спорт билан шуғулланмаган аёлнинг кўринишидан фарқ қилмайди, меҳнат қобилияти ҳам юқори бўлади. 50 ёшдаги аёл бажарган айрим юмушларни 30-35 ёшли аёллар бажара олмайди ва бажарса ҳам тез чарчаб қолади.

Уша 50 ёшли, спорт билан шуғулланган аёлларнинг саломатлик даражаси, 30-35 ёшли аёлларникидан яхши бўлади. Улар деярли касал бўлишмайди. Мавсумий касалликларни (грипп, ўткир респиратор вирусли инфекцияларни) ҳам тез, ёнгил ўтказиб юборади.

Спорт билан шуғулланган аёлларда юрак, қон-томир тизими яхши ривожланган, асаб-руҳий ҳолати мустаҳкам бўлади. Ташқи таъсирларга ҳам хотиржамлик билан жавоб қайтиради. Ҳисҳаяжонини бошқара олгани учун уларда юрак, қон-томир касалликлари (инфаркт, ҳафакон), руҳий хасталиклар (неврастения, истерия, психоз) кам учрайди, доимий ҳаракатда бўлгани учун суюқбўгин касалликлари (остеохондроз, артроз, артроз) кузатилмайди.

Болалигидан жисмоний тарбия ва

спорт билан шуғулланган қизларимизда хомладорлик даври яхши ўтади; туғиш жараёни осон кечади. Жарроҳлик йўли билан туғиш ҳолати кам учрайди. Бирор бир тиббий кўрсатма сабабли шундай йўл билан туққан бўлса ҳам, жарроҳликдан кейинги давр ёнгил кечади.

Спорт билан шуғулланган аёлларнинг болалари соғлом туғилади ва бақувват ўсади.

Эри яхши жойда ишлаб, оиласини таъминлаб турадиган, ҳеч нарсага муҳтож бўлмаган, ишламай, фақатгина болаларига қараган аёлларнинг ўзлари ҳам, болалари ҳам тез-тез касалликка чалинади. Ҳамма нарса етарли бўлса нега касал бўлаверяшди? Жавоби битта, яъни гипокнезия (камҳаракатлилиқ). Камҳаракатлилиқ организмда модда алмашинуви бузилишига, иммунитетнинг пасайишига сабаб

бўлади. Баъзилар: "Фалончининг ота-онаси кунни билан ишда, қаров йўқ, ўзи уззукун тўп тепгани-тепгани, овқат ё ейди, ё емайди, шунда ҳам касал бўлмайди-ку", деган гапларни айтишади-ю, "ҳаракат ҳаёт манбаи, ҳаракатсизлик эса касалликларнинг қони", деган иборанинг маъносини тушуниб ҳам етишмайди.

Спорт билан шуғулланмаган аёллар спорт билан шуғулланган аёлларнинг ҳаққонлигига, қадди-қоматига, ёш кўринишига ҳавас билан қарашди, гапиришди, эрлари ҳам уларга ҳавас билан қараса, рашк ўтида ёниб, нолиб қўйишди-ю, ўзлари ҳам улардек бўлишга ҳаракат қилмайди. Негадир улар тулган йўлнинг яъни жисмоний тарбия ва спортнинг эътидан маҳкам тутмайди.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино таъкидлаганидек ҳар нарсанинг (овқатланиш, ҳаракат, уйку, жинсий ҳаёт) меъёрида бўлгани яхши. Табобат султони яна шундай деган: "Дунёда ҳеч бир нарсасининг саломатлигига меъёрли жисмоний ҳаракатдек ижобий таъсир қўла олмайди".

Мутахассислар фикрига қўра, мунтазам спорт билан шуғулланган инсон ўз умрини 11 йилга, спорт билан шуғулланиш билан бирга яна 3 та соғлом оdatга эга бўлган, яъни чекмаган, тўғри овқатланган, вақтида дам олган киши 22 йилга, 7 та соғлом оdatга, яъни доимий жисмоний меъёрли ҳаракатга, тўғри овқатланиш, чекмаслик, меъёрли уйкуга, доимий кўтаринки қайфиятга эга бўлган, меъёрли жинсий ҳаёт кечирганлари эса 33 йилга узайтирад экан.

Аёл табиатан гўзал бўлиб яралади. Ўзининг шу гўзаллигини асраб қолиш учун улардан кўп нарса талаб қилинмайди: фақатгина соғлом турмуш тарзи кўникмаларини билишни, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқларини мунтазам бажариб боришни тақозо этади, ҳолос.

Бунинг учун эса ҳар бир аёл: "Аёлнинг меҳнати спорт эмасми?" деган фикрдан йироқ бўлиши керак.

**Муаззам МЕЛИЕВА,**  
тиббийёт фанлари номзоди.

Ҳар бир нарсанинг боши ва охири бўлганидек, инсон ҳаётининг ҳам ибтидоси-ю интиҳоси бор.

Ҳалим буванинг аёли чолидан кейин узоққа бормади. Тўқсонга етай деганда умр нихоясига етди. Табаррук онахоннинг дафн маросимига узоқ-яқиндан тўмонат одам йиғилди.

Тўққиз фарзанди эл орасига қўшган, эллиқдан ортиқ неварра-чевараларнинг моноси, шу заминнинг ҳар қаричида излари қолган, эсини танигандан буён суяги меҳнатда қотган, ҳокисор аёлни охириги йўлга қузатиш учун тўпланганларнинг адоғи кўринмасди. "Ота мазор" қабристониغا одам сикмай кетди. Бу табаррук аёлнинг тобутига кимлардир елка

лоқ, ҳамманинг ҳаваси келади", - дея юрагимизга бир олам севинч ҳаёда этарди-ю, шошиб-шошиб фариштадай гойиб бўларди.

Муҳайё опа нафақага чиққан бўлишига қарамай, уйда ўралашиб қолмади. Айрим аёллардек ҳеч кимни гапга тутмади, гийбат қилмади. Озгина томорқасини чуқалаб, кўк экиб, кўк сотди. Қизлари, набиралари қўлига тансиқ нарсалар тутди. Бир умрлик унутилмас ширин хотирига айланди.

Жарқўрғон қабристонига яқинлашар эканмиз, аёл жасади солинган тобут гўё манзилига ошиққан бургутдек елкалар узра силжиб борарди. Узок-яқиндан келган қариндошлар, маҳалладошлар уни охириги йўлга қузатиб келдилар.

## МАЙИТНИНГ

теккиза олди, кимлардир яқинроқ ҳам бора олмайди.

Майитни ҳали манзилига етказмаёқ баъзи одамлар қабристон четларига қўйилган ўриндикларга ўрнашиб олдилар.

Бу ҳолатни қузатиб турган саксонлардан ошган нуруний отахоннинг ўтирганларга қарата куюниб айтган сўзлари ёдимдан чиқмайди:

**- Майит устига тупроқ тортилмагунча ҳеч кимнинг ўтиришга ҳаққи йўқ. Инсоннинг инсон олдидоғи, тирликларнинг марҳумлар олдидоғи энг сўнги ҳурмати тик туриб видолашмоқдир...**

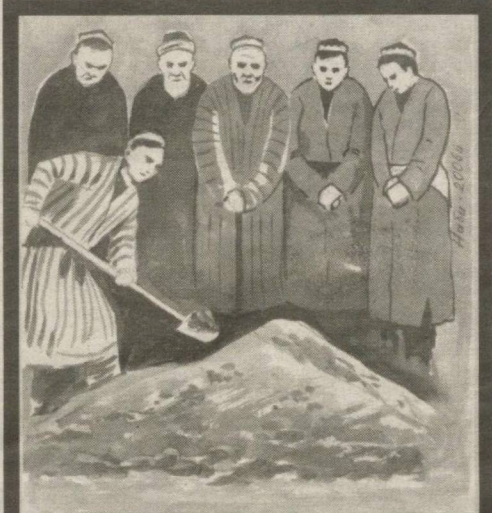
Юракдан отилиб чиққан сўзлар вужудини титратди-ю, қандай туриб кетганимни билмай қолдим. Атрофга назар солсам, мендан анча катта қариялар ҳам оёқда қалқиб туришибди.

Кўча тасодифларга тўла. Бир ҳовли нарида яшовчи Мухайё опани машина уриб кетибди, деган шум хабар жуда тез тарқалди. Эшитган одам борки, унга ич-ичидан ачинди. Юраги бир қалқиб тушди. "Эссилгина, яхши одам эди-я.. Қисмат шу экан-да... Бечора дунёга келиб нима кўрди-я..." каби адоксиз саволлар ҳар кимнинг хаёлидан кечди.

Фалокат юз берган жойда кимдир таниб, унинг уйига хабар қилган. Баъзилар 62-63 ёшга "хатарли" санашибди. Мухайё опа ҳам шу ёшда эдилар.

Муборак ҳадисларда ёзилишича, уч қизни улайтириб, узатганлар жаннати аёл саналади. У уч эмас, беш қизни дунёга келтирди. Тақдирнинг аёвсизлигини қарангки, фарзандлар эндигина эсини таниганда касаллик тугулайди оталари вафот этди. Беш қизнинг тақдирини ёлғиз онага қолди. Ойлар, йиллар ўтди. Ширин қизалоқлар бирин-бирин балоғатга етди. Она узок йиллар қишлоқ мактабида дарс бериб, обрў-эътибор топди. Ҳар бир ўқувчининг қалбига йўл топди. Хонадондаги "беш сарвигул"ни ҳеч нарсага зориктирмай узатди, эл орасига қўшди. Оллоҳ унга бир этак набиралар ато этди.

Кўча-қўйда учрашиб қолсақ, ўғил-қизларимизни ўқитганлигини эслабди: "Болаларингиз иқтидорли, келажаги пор-



## ҲУРМАТИ

Қабрлар устидан авайлаб олиб ўтилаётган тобут ҳали ерга қўйилмасдан орқада келаётган беш-олти мўйсафид чекarroқа қўйилган ёғоч ўриндиққа ўтириб, дафн тиловатларига кулоқ тутдилар.

Кутилмаганда биلاقдек қалинликдаги тахта ўриндиқ қарсиллаб синди-ю, беш-олти қария орқа томонга ўнгарилиб, суви қуриб қолган ариққа йиқилдилар. Мен ҳайратдан лол бўлиб, уларни ўнглашга ёрдамлашар эканман, **"Ота мазор"да айтилган отахоннинг сўзлари ёдимга тушди: "Майитнинг устига тупроқ тортилмагунча, ҳеч кимнинг ўтиришга ҳаққи йўқ. Тирликларнинг марҳумлар олдидоғи энг сўнги ҳурмати тик туриб видолашмоқдир"**.

Оллоҳнинг қаҳри келдими ё қариялар майитга ҳурмати унутдиларми? Билмадим, аммо қалин тахтадан ясалган ўриндиклар жуда мустаҳкам эди.

Одамзотнинг табиати қизиқ, яхши тўйга борса, шундай тўйлар қилсам, деб орзулайди.

Мухайё опа хонадонидан чиқаётган аёлларнинг: "Қани энди бизларга ҳам шундай кунлардан насиб этса..." - деганларини эшитдим. Негаки, у Рамазон ойининг "Қадр" кечаси кутилмаган кунда дафн этилди.

**Ҳикмат МАҲСУМОВ**

## БОЛАЛАР ГЕРМАНИЯДА ДАВОЛАНАДИ

Тошкент халқаро аэропортида даволаниш учун Германия Федератив Республикасига юборилаётган ўн нафар бемор болани қузатиш маросими бўлди.

- Германияга "Тил таги лимфаларининг яллиғланиши", "Қўл ва оёқ бармоқларининг туғма ногиронлиги", "Филайлик ва генетик касаллик асорати" ташхиси қўйилган болаларни олиб кетаяпмиз, — деди жағмарна шифоқори Жумабой Нуоров. — Болалар у ерда тўлиқ даволаш курсидан ўтгунга қадар

бўладилар. "Соғлом авод учун" халқаро ҳайрия жағмармаси оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, кам таъминланган оилалардаги бемор болаларни даволаш ҳамда уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида ишлаб чиқилган дастурга мувофиқ фаоллаш юритмоқда. Масзкур дастур бўйича АҚШнинг "Смайл Трейн" ҳамда ГФРнинг "Фриденсдорф Интер-

нейшнл" халқаро ташкилотлари билан фаол ҳамкорлик қилинмоқда.

Айтиш жоизки, ҳамкорлик бошланганига кўп вақт ўтмаган бўлса-да, дастлабки самарасини бера бошлади. Шу кунга қадар республикамиздан 61 нафар бола Германияда даволаниб қайтди. Ҳозирги кунда ҳам тўққиз нафар бола Германия шифохоналарида даволанишни давом эттиряпти. Бундан

ташқари "Фриденсдорф Интернейшнл" халқаро ташкилотининг грант маблағи ҳисобига 1-сонли Тошкент Давлат тиббийёт институти ва вилоятлар клиникаларида 2005 йил давомида 320 нафар юқори лаб ҳамда танглайнинг туғма нуқсонини билан туғилган болалар операция қилинди. Жорий йилда ҳам шундай операция жараёнлари муваффақиятли амалга оширилмоқда.

**Хусан СУЛАЙМОНОВ,**  
"Туркистон-пресс"

### ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

зарга юзландим-да: "Бу шах-ло кўлар албатта яна кўра-ди. Сиз ҳеч ҳам хафа бўлманг", - дедим. Шунда

# ОҲУ КЎЗЛАР

Эрталаб тахририят биноси-га кирар эканман қоровул аёл: "Мана бу онахон сизлар-га келган экан", - дея одми-гина кийинган аёлни кўрсат-ди. Онахон билан саломла-ша туриб, ёнидаги қиз ниго-ҳимни тортиди. Чунки у эски кинолардаги ўзбек қизлари-ни эслатарди. Қалин, узун сочларини иккита қилиб ўриб, бошига рўмол ўраб ол-ган, оёғида эса эски қалиш. Сутга чайилгандек қулча юз, қуюқ, узун қошу киприклар ва худди бўялгандек қирмизи лаблар... Шунда онахон: "Ха, қизим, сизнинг ҳам неварам-га раҳмингиз келдими, кўрган одамнинг ичи ачийди унга", - деди. Бу гапдан би-роз таажубландим. Чунки мен бу хурлико, дуркун қиз-да бирор нуқсон кўрмадим.

- **Юринглар, хонага чи-қайлик-чи.**  
- Қизим, мен тепага чиқсам, юрагим тез уриб қолади, не-варамни кўлидан ўзим ушла-масам, юролмайди. Агар ил-жо бўлса шу ерда гаплашаск.  
Онахоннинг гапларидан кейин мен уларга шу ердаги ўриндикларга ўтиришларини ва мақсадларини баён қилишларини сўрадим.

- Болажоним, мени бу ер-ларга сарсон қилган ташвиш,

мана шу гулдек неварамнинг дарди. У менинг кун кўрмай кетган қизимдан ёдгорлик. Онаси ҳам худди Зулфизар-дек чиройли эди. Тoleйи паст

гандай зулмат кўйинида қолди. - **Нимага бундай бўлди, дўхтирга бордингларми?**  
- Тўсатдан ҳеч нарсадан-ҳеч нарса йўқ: "Ойи, кўзим огри-япти, хира кўраяман", деб

дими. Бирок фойдаси бўлмади. Ахир бир катта профессор: "Холажон, қизингизни фақат Москвада жарроҳлик йўли би-лан даволаса бўлади. Лекин бунга анча-мунча пул керак", -

экан, Зулфизар 3 ёшлигида онаси автохалокат туфайли вафот этди. Улимидан олдин: "Онажон, менга куйманг. Ки-зимни сиздан бошқага ишон-майман. Энди менимас, уни ўйланг", - дегани ҳеч ҳам қулоғимдан кетмайди. Чидадим, сочи товонига тушадиган фарзандимни ерга берсам-да, чидадим. Ҳали тупроғи сови-масдан қайнонаси келин қидирганида ҳам чидадим. Унда-мунда келиб, қизидан хабар олиб турадиган куёвим қиз болага ўйлашиб, Зулфизар телефон қилса: "Энди мени безовта қилма, менинг бошқа болаларим бор", - деганида ҳам сабр қилдим. Эртаю кеч яратгандан шу неварамнинг ёруғ кунларини, тўқис бахти-ни сўрадим. Бу ҳам жуда бий-рон, онасидек фаросатли, уд-дабурон бўлиб ўса бошлади. Мактабдаги тиришқоқлиги, изланувчанлигини айтмайси-ми? Устозларининг жони-дили, мактабининг фахри эди. Доим: "Ойижон, энг катта ўқийда ўқийман. орзуларинг-изга эриштираман", - дерди. Аммо бу ниятлар ҳам армон бўлиб қоладиганга ўхшайди.

- **Нимага бундай деяпсиз?**  
- Ахир сезмадингизми, невар-рамнинг кўзлари кўрмаяпти. Етим, ўқиск кўнгли камлик қил-



Наси, 2006

юрди-да, бир кунда бутунлай кўрмай қолди. Бунга ҳам 6 ой бўлди. Аввалига кўзи шамол-лаган бўлса огриётгандир, деб юрдим. У-бу ўсимликлар қай-натмаси билан ювдим. Кўрмай қолгач, ўтакам ёрилиб, дўхтирга чопдим. Улар қаттиқ сиқилгандан дейишди. Анча-мунча муолажаларни қилдир-

деб қолди. Шунга бо-шим қотиб, ўйлаб-ўйлаб шу газетага борай-чи, зора бирор ёрдам бери-шар, дедим.  
- **Хола-жон, бо-шқа фар-зандла-рингиз ҳам борми?**  
- Эй, бо-лам. Мен кўрмаган азоб қолма-ган. Зулфи-зарнинг онасидан олдин олти-тасини ту-ғолмаган-ман, ичимда ўлиб қол-ган. Турсу-ной менинг тилаб-тилаб олган болам эди. Ҳозир мана шу не-варам билан пенсияга қаноат қилиб ашаймиз. Ҳеч ҳам соли-масдим, шугина кўзмончоғи-нинг кўзлари яна нурга тўлса...  
Онахоннинг кўзидан ёши тинмай гапиришига юрагим эзилди кетди ва қандай тасал-ли беришни билмай Зулфи-

қалин, узун киприкларидан мунчоқ-мунчоқ ёшлар оқиб: - Опажон, менинг орзуларим жуда кўп эди. Агар падарим-дан кўрмаган эйтибор, меҳр-ни, қалби саҳийликка тўлиқ яхшилардан кўрсам, саховат-ли инсонларнинг муруввати билан кўзларим яна асл холи-га қайтса, мен ҳам вақти ке-либ уларнинг яхшилигини бошқа мен каби ночор аҳвол-га тушганларга қайтараман.

**Бу охудек қизнинг нола-сини шунчаки тинглаб бўлмасди. Унинг кўнгирак овозлари шунчалар дардли эдики, беихтиёр юрагим зирқиради ва бир огиз сўз деёлмадим...**

**Атрофимизда даромади бисёр қалби меҳр, саховат, савобтабалик билан лим-мо-лим одамлар кўп. Тома-тома қўл бўлар дейишди. Ниятимиз сиз азизларнинг ёрдамларингиз билан Зул-физарнинг кўзларига яна нур, зиё қайтса, у ҳам ор-зуларига етишса...**  
**"Ҳомиёлар ва шифокор-лар йили"**да Зулфизарга беғараз ёрдам бериш ис-тигада бўлганлар тахрири-ятимизнинг 133-04-35 ра-қамли телефонига кўнгирак қилишлари мумкин.

**М. ШУКУРОВА**

Кўшни маҳаллага Қибрайдан қўли гул чевар кўчиб келибди. Бир кийимлик ажойиб атласини олиб мен ҳам че-варникига кириб бордим. Бирок!.. Ич-карига кирганимда ховлидаги супада истараликанида бир аёлнинг йиғлаб

уй олмоқчи бўлганди биз ҳам қараб тур-мадик. Пул бердик. Бир кун эримнинг оғайиниси тўй қилди. Улар Юнусободда туришарди. Кечга қилиб кетганимиз учун куёвникида тунамоқчи бўлдик. Қизим ҳар эҳтимолга қарши бизга қалитини бер-

уларга, бир бизга қараб, хи-жолат қилишарди. Шунинг учун уйимизни сотиб, шу ерларга қилиб қолдик. Шукр, қизим эгизак фарзандлар кўрди. Улар-нинг бир суюнсам, бир қуюнсам, бир ни кўриб бир суюнсам, бир қуюнсам, бир Кудалар эшитишган бўлса-да, бирров йўқлаб келишмади. Бал-ки, фарзанд кўришса ярашиб кетишар, деган яширин умиди-миз ҳам чиппака чикди.

### Йўл-йўлакай суҳбат

- Бунга қараб, куёвим шу ерлик бир қиз билан та-нишиб қолган экан. Қизнинг онаси чевар излаб бизнинг хонадонимизга қизининг тўй либосла-рини олиб келибди. Унда ҳам гуноҳ йўқ. Библишаган-да.

- **Сиз бу киз куёвингизга турмуш-га чиқаётганини қардан билдингиз?**  
- Қизнинг онаси орзу-хаваслигина аёл экан. Куёвига зар тўн тиктирмоқчи бўлди. Мен тикиб бермоқчи бўлдим. Куёв шу бугун келадиган, мен унинг ўлчамини оладиган бўлдим. Сиз кели-шингиздан аввал... Дарвозани очиб қўйганим. Қарасам... ўша қиз ортидан эса тугун кўтариб... куёвим кириб ке-ляпти-да... У ҳам, мен ҳам анграйиб қолдик. Важоҳатини кўриб шошиб қолди. Мени таниганди. Кейин қўли-даги тугунни ташлаб қўчага чиқиб кет-ди. Кетаяпти-ю, икки кўзи супадаги тўйни ҳам бошлаб қўборишган экан. Агар чевар бўлмаган-нимда бу қадар азобга қолмасдим...  
- **Чеварлигизнинг бунга нима алоқаси бор?** - хай-рон бўлиб сўра-дим.

буни қарангки, куёвим шу ерлик бир қиз билан та-нишиб қолган экан. Қизнинг онаси чевар излаб бизнинг хонадонимизга қизининг тўй либосла-рини олиб келибди. Унда ҳам гуноҳ йўқ. Библишаган-да.

Бунинг устига бозорга кетган қизим ҳам келиб қолди. У эрини кўриб қувониб кетгани сезилиб турарди. Оғир бўлса-да, унга ҳамма гапни ай-тдим. Ичкарига кириб кетганича ҳали чикмаяпти. Келин бўлиш ҳам йигит-нинг ортидан чиқиб кетганча йўқ бўлди. Мана шу либосларни қизим-га кийдириб кўриб тикувдим. Қани эди... Қани эди улар яна ярашиб кетишса-ю, икки набирам отасиз қолишмасам... Болаларидан қизини ололмай кетгани учунми, яна умид қиляпман-да...

# БУ ДУНЁНИНГ

ўтирганини кўрдим.  
- Менга эйтибор берманг, ўргилай! Шунчакам-да ўзи, салга қизимга ёш келаверади, - у гапира-гапира чой дамлаб келди.  
- Уэр, энди. Сиз хижолат бўлманг. Бу дунё тор экану, унинг торлиги ёмон экан... Ёлғиз қизимнинг бошига туш-ган мусибатлар туфайли туғи-либ ўсган жойларимизни таш-лаб бу ёқларга келиб қолувдик.  
- **Сизларни бу ерда ҳам...** Бировлар безовта қилиш-дими?  
- Қибрайда ён қўшимиз бил-лан қуда бўлиб, унинг ўлига ёлғиз қизимизни узатдик. Эрим ҳам, биз ҳам хурсанд эдик. Қизимизга асл матолар-дан сеп-сидирга қилдим. Ниятим қизим-нинг товусдек солланиб, маҳалладаги энг чиройли келин бўлиб, бахтли яша-шини истардим. Қизим келин бўлгач бирорта асл матодан кийим тиктирма-ди. Сабабини сўрасам, қуларди. Кей-ин ашитсам, тўйдан сўнг ҳамма мато-ларни қайнонаси олиб қўйибди.



- Сиз доимо оқ халатда юрасизу, нима кераги бор ҳаммасини тиктиртири-шинг? Барибир кичкина бўлиб қолади, - дебди.  
Қизимга ҳам бу маъкул бўлибди. Тақ-дирни қаранг, кўп ўтмай куёвимиз ша-харга ишга ўтди. Қизим қайнона хиз-матида қолаверди. Куёвим Тошкентдан

ганди. Ҳуш кайфиятда эшикни очиб ич-карига кирдик. У ерда эса... Куёвимиз су-лувгина бир жузон билан ўтиришарди. Тўғирого, иккиси тўлан дастурхон ол-дида, диванда кучоклашиб ўтиришарди. Бизни кўриб куёвимиз қотиб қолди. Гап-сўз ортиқча эди. Индамай уйдан чиқиб кетдик. Шундан сўнг қизимнинг турму-ши, бузилди. Ур-сур, тўпалон... Охири ажралишди. Ҳали набирам туғилмаган-ди. Қизим ҳам, биз ҳам кийин аҳволда қолдик. Тўйларга борсак, ҳамма бир

Бор-да, ўргилай. Манави қўйлақлар-ни кўраёйсизми? Мен аҳмоқ ўз қўл-ларим билан куёвим уйланаётган қизга ти-киман-а, буларни,-деди у хўрсиниб.  
Бунинг устига шу матоларнинг ҳаммаси-ни қизимнинг сепага ўзим қўшгандим.  
Қайнонаси бермасдан олиб қолганди. Лекин гап бу матода эмас, қизимнинг пе-шонасига берсин.  
- **Ахир қудангиз Қибрайда бўлса,** сиз унинг келинига қандай қилиб...

# ТОРЛИГИ ҚИЙИН...

Шуларни айта-айта, чевар аёл ўл-чамини олди, атласини ёйиб кўрди. Дардини айтгани учун узр сўради. Мени кузатиб чиққанида эса... Кўча-да оқ "Нексиа" кўринди. Уни келиш-ганига бир йигит.хайдаб келарди. Аёл-нинг нигоҳи унга қадалганини сезиб, тез хайрлашиб йўлга тушдим. Кета туриб машина ортидан қарадим. Орқа ўриндик уйинчоқларга тўла эди...

**Басира САЙДАЛИЕВА**

# МЕХР РИШТАЛАРИ УЗИЛМАСИН!

**Ушбу** мақолани 2-3 марта ўқиб чиқдим ва худбин ука Усмонга нафратим ошди. Халқимизда: "Емоннинг бир қилиги ортиқ", деган нақл бор. 13 сотих ер Содикжон акангизга кўпчилиги гувоҳлик беришса-ю, ҳатто ер ўлчовчи Искандар: "Ака, 13 сотих ерни ўлчаб берганман. Ер сизники. Мени қаерга тақлиф қилишса, у ерда ҳалолу қул гувоҳлик бероламан", - деб турса-ю, ука нега яна сурбетлик қилаяпти?

Мақола сарлавҳасидаги "Бу кимнинг томорқаси?" саволига ҳаётий икки воқеа билан жавоб бермоқчиман. 1950 йил туманимиздаги 4 та хўжалик бирлаштирилди. Йириклашган хўжаликка иккинчи жаҳон уруши қатнашчиси, бош ҳисобчи Сафар Бўриев кўпчилик овоз билан раис этиб сайланди. Раиснинг ташаббуси билан ҳурор типдаги кишлоқлар ўрнига замонавий ва кўркам, шаҳар типдаги кишлоқ қуришнинг бош лоийҳаси ишлаб чиқилди. Янги кўчалар ташкил этилиб, ҳар бир оилга бир хил 13 сотихдан ер ажратилди. Урушдан қайтиб келган Мирзадил амаким: "Қариндош-уруғлар бир жойда бўлайлик", деб 6 та томорқа ажратиб олди. Отам урушда ҳалок бўлгани учун бизга ҳам шу томорқанинг бирини берди. Ҳамма холи қудратига қараб иморат қуришни бошлади.

Уруш даврида бошқа хўжаликда ишлаган бир амаким кишлоққа кўчиб келадиган бўлди. Уша пайтда кишлоқ четроғида бўлса-да, бизнинг 30-40 сотих еримиз, уйимиз, боғларимиз бўлиб, бизнинг у ердан кетгимиз йўқ эди. Мирзакарим амаким бизга ажратилган томорқани сўраб олди ва иморат курди. Лекин 2-3 йил ўтиб биз ўтирган ҳовли-жойлар бузиладиган, янги мактаб қуриладиган бўлди. Томорқа учун ажратилган ерлар аллақачон аҳолига таҳсимлаб бўлинганди.

Энди нима қиламиз? Амакидан еримизни тортиб олишимиз керакми? Мен онамга:

- Уйимиз бузилса, қаёққа борамиз? Яхшиси амаким бошқа ёққа кўчсин, уй харажатини берайлик, - дедим, онам:

- У жойга бормаймиз, номардлик бўлмасин, - деди. Онам идорага бориб раисга: - Сафаржон, ўзинг яхши биласан, отасидан қолган ёлғиз ўғлим билан қолганман. Бирор жойдан ер берсанг, кўзимнинг тиригида ўғлимга бир амаллаб кичикроқ уй солиб олсак, - деб ёлворибди. Раисимиз саҳийлик қилиб: "Қози тўпдаги трактор гаражини яқинда бошқа ёққа кўчирамиз. Прорабга айтман, ҳозирча гаражнинг чеккароғидан жой кўрсатади. Шу жойга бир хоналик уй солаверинг. Гараж кўчча, ўрни 2-3 хонадонга бўлиб берилди", - деди онамга.

Дарҳақиқат, маҳалла кексаларининг ҳашари билан 1955 йили бир дахлиз ва бир хонали уй қуриб олдик. Томни ёпишга хўжалик ёғочни текин берди. Теласини ҳам ҳашар йўли билан лойсувоқ қилганмиз.

Ана шунда мен қишлоғимиз кексаларининг шижоати, меҳр-оқибатига қойил қолганман. Улар ҳар қандай жоғаро-жанжалли масалаларга аралашса, ижобий ҳал қиларди. Кичиклар катталарнинг гапларини жон қулоқ билан тинглаб, берилган маслаҳату топириқларини албатта бажаришарди. Ҳеч бир муаммо идорама-идора юришга йўл қўйилмай, маҳалланинг ўзиде ўз ечимини толарди.

Шу ўринда бир эшитган ривоятни келтирай. Иттифоқо қариндошлар томорқа чегарасига таллашиб қолибди. Бирини белги қозикни бир метр нари ўтказиб қоқаркан. У кетиши билан иккинчиси қозикни кўчириб қўшнини томон бир метрдан ошириброк қоқиб қўркан. Бу жоғаро бора-бора катта жанжалга айланиб қетибди. Иккала қўшни жиғибийрон бўлаётганда кўкдан илохий овоз келибди ва: "Эй, бани бандалар! Бу жанжалнинг сабаби не?" - деб сўрабди. Шунда улар: "Бизларга бўлиб берилган томорқанинг чегарасини билалмай у ёқдан, бу ёққа суриб қўйиш билан оворамиз", - деб иккаласи бир-бирига хезланармиш.

- Ер ҳам, сенлар ҳам меникисанлар, - дебди илохий овоз соҳиби. Бу Тангри таоло экан.

Орадан ҳеч қанча вақт ўтмай, иккала қўшни бирин-кетин рихлат этиб, ер бағридан макон топилди.

Қиссадан ҳисса шуки, 18 миң оламини яратган Аллоҳ, биз башар бандалар учун фаний дунёда ўлчовли умр, риқ-насиба ва неъматларни синов учун бериб қўйибди. Буларнинг барчаси омонатдир. Омонатга хиёнат ёки зўравонлик қилиш Аллоҳга ҳам, бандасига ҳам хуш келмайди ва албатта бир кунги ўз жазосини топади.

Қишлоғимизда бир оилани биламан. Ота-оналари бор вақтда икки ака-ука жуда аҳил, меҳр-оқибатли эдилар. Оиланинг 2-3 кишига етарли ҳовли-ю, томорқаси бор эди.

Ота олдин вафот этди. Она ўлими олдида катта ўғилга: "Уканг ҳозир шаҳарда ишлаб турибди. Манави ҳовли-жойни кўзимнинг тиригида иккаланга бўлиб берай. Ернинг кўпроги сенга бўлсин, сув-қуядан нариги ёғи укангга. У ўрни шу ернинг бошидан ичкари қараб курсин", - деб васият қилган. Лекин ака ерни укага ажратиб бермай, ўзи фойдаланиб келган.

Ука шаҳардан қурилиш материаллари олиб келиб она васияти бўйича томорқа бурчгадан иморат курди. Ака шу кундан бошлаб тўнни тескари қийиб муносабатни ўзгартирди. Ер йўқ!

Ука қўни-қўшилар, оғайниларни ўртага қўйди, фойдалас. Ука шаҳарда уч ўғил ўйлантириб, бир қизни чиқарди. "Дом"нинг 2-3 хонасида 3 ўғил, келинлар, 5-6 набири ва

нафақадаги эру хотин яшаб келмоқда. Орадан 15-16 йил ўтгачлик, ака укага белгиланган томорқа ерни ажратиб бермай келмоқда. Аканинг феъл-атворини маҳалладошлари яхши билгани боис, ҳеч ким орага тушгани келмайди.

Чорасиз қолган ука уйи ёнидан амаллаб ошхона солди-да, атрофини девор билан ўраб олди. Укага ажратилган ер акага қолиб кетди. Ўйлаб кўринг, она васияти нима бўлди?

**"Бу кимнинг томорқаси?" - 3-сон**

**ЭСЛАТМА:** Мен Тошкентда ўқиб, яшаб, олсам бўламан. Аммо она юртимда менга берилган 13 сотих ерни укама номига расмиёлаштиргандик. 2005 йилда эса укамга уй қурмоқчи бўлганимни айтдим. У эса ерни беришдан бош тортмай. Яхшидан келишса олмадик. Гап кўчага, қишлоққа таъқалди. Укам қўнган шартлардан қониқмадим. Унинг бу номардликдан оғринсан-да, ўз еримни олшдан кеча олмадик. Наҳотки мен нотўғри иш тутган бўлсам? **Содиқжон АЛАМОВ, Тошкент шаҳри, Бектемир тумани.**

✉

**Хурматли Содикжон ака!** Бу мақолани ёзишдан олдин кўп ўйландим. Сиздан анча ёш бўлганим учун бунга ҳаққим борми-йўқми, билмадим-у, барибир фикримни айтгим келди. Сиз ўз ерингизни уқангиз номига ўтказибсиз. Ораданинг йил давомида ер ҳақида оғиз очмаганингиз учун уқангиз ўз номига ер олмагандир? Унинг номида ер бўлганлиги учун ўзи ерсиз қолгандир? Аввало бу ҳақда ўйлаб кўришингиз керакми, дейман. Майли, бўлар иш бўлибди, уйингиздаги гап-сўз, жоғаро, қолаверса жиғарлар орасидаги жанжалдан ҳамма кишлоқдошларингиз ҳам оғох бўлибди. Сиз нима деб ўйлайсиз, Содикжон ака, мабодо, ўзингиз истамаган 8 сотих ер эмас, 13 сотих ерни энди даяволашиб қайтариб

нинг бир ришта томири ака-укани барибир боғлаб туради. Бир мисол айтмай.

Маҳалламизда ўзига тўқ бир оила яшарди. Эр-хотиннинг бир неча ҳовлиси, машинаси, дўконлари бор эди. Лекин эрнинг битта-ю битта укаси оиласи билан ижарада яшарди. Укаси оддий, қўли гул уста эди. Лекин ҳар байрамда ошириб-тошириб акасини, янгаларини табриклар келарди. Унинг ўзи хотини, келаларига совға-салом сотиб олиб: "Амакинглар кўргани келаётган экан. Йўлда машинаси бузилиб қолди-да кела олмади. Мана буларни сизларга бериб юборди", - дея алдарди. Буни кўпчилиги, ҳатто, хотини ҳам биларди. Мехнати орқали уй ҳам, машина ҳам олди. Лекин бу вақтда аканининг ишидан қийиқ чиқиб қамалиб кетди. Уй, машинаси, барча мулк мўсодара қилинди. Катакладек ҳовлида аканининг оиласи тикилиб яшай бошлади. Ука жиғиларидан хабар олишни қанда қилмасди.

Ораданинг йиллар ўтиб, ака қамокдан оғир касал бўлиб қайтди. Уни операция қилдириш учун укаси машинасини сотди. Ётмаганига қарз кўтарди, аканини даволатди. Ана шунда ака ўз хатосини тушунди. Укаси зарур бўлса уйини сотишга ҳам рози эди. Уларнинг орасидан ҳозир қил ҳам ўтмайди. Бир-бирини ардоқлаб, эъзозлаб яшаб келишмоқда. Уша оқибатли укани яхши танирдим. Бир гал уни кўрганимда:

- Шундай тошмеҳр акангиз қалбда меҳр уйғога олдингиз-а? Сиз чиндан ҳам баҳоси йўқ инсон экансиз, - дея мақтадим. У бўлса пинагини бузмай:

- Нима деб ўйлагансизлар билмайман. Мошу дунё, пул қўлнинг кири. Мана, машинасини сотиб акамни даволатдим. Лекин Оллоҳ берди, ундан ҳам яхшисини сотиб олдим. Аммо акамдан айрилиб қолсам, уни қайси пулимга қайтариб олардим? Ака-укалар икки марта дунёга келмайди-ку! - дея мени ўсал қилганди.

Содиқжон ака! Сизга бу гапларни айтшимдан мақсад, аввало орангиздаги меҳр риштаси узилмаслигини, оқибат тикланишини истардим. Жанжал-тўпалон, дил-хиралликлар билан кўлга киритган ерингизга уй ҳам кўрарсиз. Бирок бу хонадонда на сиз, на фарзандларингиз бахтли яшайди. Аксинча, тинчлик-хотиржамлик оилангизни тарк этиши мумкин.

69 ёшдаги, айни ёшларга насихат қиладиган оқсоқол экансиз! Ортингиздан қоладиган фарзандларингиз билан уқангизнинг фарзандлари орасида кейинчалик яна низолат чиқмасин! Сиз оқибатли бўлинг! Уша беҳосият ердан воз кечинг. Шу-чи ҳам ҳаётингиз яхши кечади. Уқангиз билан албатта ярашиб, ўзгаларнинг гувоҳлигисиз келишиб оласиз, деган умидданман.

ҲАМИДА

Шуми аканинг укага оқибати?

Сўнги йилларда оз бўлса-да, ака-ука, опа-сингил, тоғажиян, қўни-қўшиларнинг бир парча ер таллашиб юрганларини ҳатто мазор, масжид, йўллардан ерни қайтариб томорқасига қўшиб олиб тиркички қилганларни кўраямиз. Ана шундайларга насихат қилганларга Усмондек: "Мен билан ишларинг бўлмасин. Нега менга хўжайин бўлиб қолдиларинг?" - дея сурбетларча жавоб қилмоқдалар.

Содиқжонга сабр-тоқат, Усмонхонга ўхшашларга Аллоҳдан инсоф-тавфиқ тилайман. Яратганининг ажри ила томорқа Содикжонники бўлади, иншооллоҳ!

**Тиллабек МИРЗААХМЕДОВ, меҳнат фахрийси, Тошкент вилояти, Оқўрғон тумани.**

олганингизда ҳам у ерда яшай олармикансиз? "Фарзандларим келиб-келиб юрса меҳру оқибатимиз кўтарилмайди!" деб ният қилибсиз. Оқибатда эса...

Кўпчиликни овоза қилиб, масжид аҳлидан уқангиз ерингизни қайтариб бермагани учун ёрдан ҳам сўрабсиз. Уқангизнинг ҳам, ўзингизнинг ҳам бошларингиз эзилгани эмасмикан бу? Эртага иккига одам олдида бир гап айтмоқчи бўлсангиз-чи? "Сен уқангиз билан ер таллашган одамсан, жиғарингни билмагансан, ахир. Сенга ким қўйибди, бировга гап уқтиришни", дейишмайми ҳақки кишлоқларингиз?

Бугун сиз томон, эртага уқангиз томонда туриб гапиришади. Аслида эса акангиз иккинги оқибат олдига ўтказиб қўйиб насихат қилиб яраштириб қўйса, элу юрт олдида мулзам бўлмас эдингизлар-да. Жигар-жигардан ҳеч қачон кечиб кетмайди. Юраги-

# ТАБРИКЛАЙМИЗ



Меҳрибон бобожон ва моможон!  
Сизларни туғилган кунларингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Соғлиқ-омонликда узоқ умр кўриб, пана-насиҳатларингиз, ўғитларингиз, ширин сўзларингиз билан бизларга бош бўлиб юрингизлар.  
Невараларингиз Жаҳонгир, Жавоҳир, Алишер, Шоҳрух.



**Хурматли Турайбой ҚУДИЙБОВ!**  
Таваллау айёмингиз муборак бўлсин. Сизга соғ-омонлик, узоқ умр, бахт-саодат тилайман.  
Аноргул Жумабоева, Қорақалпоғистон Республикаси, Тўрткўл тумани.



**Азиз фарзандимиз ЖАВОҲИР ва умр йўдошим ДИЛРАБО!**  
Туғилган кунингиз муборак бўлсин. Ҳаётингиз кувончли лаҳзаларга бой бўлсин. Келажакдаги орзуларингизга етишиб, узоқ умр кўрингиз.  
Оила аъзоларингиз номидан Лутфулла.



**Азиз фарзандимиз МАШКУРА!**  
Таваллау айёминг муборак бўлсин! Сенга оилавий хотир-жамлик, бахт-саодат, тинчлик, омонлик тилаймиз. Сени ҳам оиланга чақалоқларнинг жарангдор овози янгради! Роҳатингни кўриш насиб айласин.  
Ота-она, яқинларингиз.

**Хурматли НОДИРА ая!**  
Табарруқ 80 ёшингиз муборак бўлсин. Сиз билан фахрланамиз, сизга суянамиз. Яна кўп йиллар соғ бўлиб, пур бадавлат бўлинг. Сиздек бўлишга интиламиз.  
Яқинларингиз номидан Шоҳидахон.



**Ширин қизим ЗЪЗЗА!**  
Туғилган кунингиз билан табриклайман. Ота-онанг, яқинларингиз бахтига ширин қиз бўлиб омон юртин. Сени дилдан ардоқловчи холаңг Раъно, бўлаңг Шаҳноза.

**Қадри отажонимиз Эгамбергян МАТЮСУПОВ!**  
Таваллау кунингизга 65 йил тўлиши муносибати билан самимий табриклаймиз. Умрингиз узоқ, соғалгингиз мустақкам бўлиб, оилангиздаги қувончли кунларга доим бош бўлиб юришингизни тилаймиз.



Умр йўдошингиз **Хуррият опа**, невараларингиз **Хушбек, Шодбек, Шербек, Нафосат, Хоразм вилояти, Шовот тумани.**

**Хурматли Ахбор ака ИМОМХУЖАЕВ!**  
Сизни таваллау топган кунингиз билан табриклаймиз. Сизга узоқ умр, бахт-саодат тилаймиз. Оилангизга тинчлик ва хотиржамлик тилаймиз.  
Раҳимжон Хуайбулов. Самарқанд вилояти, Поибариқ тумани.



**Азизам НАФИСАХОН!**  
Туғилган кунингиз билан чин қалбимдан табриклайман. Юзингиздан кулгу, лабингиздан табассум аримасин. Дунёдаги энг яхши тилаклар сизга. Доимо қалбингиз шодликка тўлиб ҳозиргидек қувноқ бўлиб юртин.  
Умр йўдошингиз Жамолшани.

**Хурматли устозимиз Бектош РАҲИМОВ!**  
23-феврал-таваллау айёмингиз муборак бўлсин. Доимо соғ-саломат бўлиб, меҳнатларингиз роҳатини кўриб юртин. Яхшиликлар, эзгуликлар ҳамроҳингиз бўлсин.  
Шоғираларингиз.



**«ЎКТАМХОН» замонавий ўқув маркази курсларга таклиф этади:**

- 1. Тикувчилик - 3 ой. Бошловчилар 6 ой.
- 2. Ҳамширалик - 6 ой. 4 ой ўқиш, 2 ой амалиёт.
- 3. Тиббий массаж - 2 ой (амалиёт билан)
- 4. Торт ва пишириқлар - 2 ой.
- 5. Пишириқлар олий курс 1 ой.
- 6. Уйғурча таомлар ва салатлар - 1 ой.
- 7. Сартарошлик - 3 ой (аёллар учун).
- 8. Парда ва чойшаблар - 1 ой (амалиёт б-н).
- 9. Сартарошлик - 2 ой (ўғил болалар учун).
- 10. Кашгачилик - 3 ой. (машинада вишивка).
- 11. Инглиз тили - 3 ой.
- 12. Рус ва турк тиллари - 3 ой.
- 13. Бисер тикيش - 2 ой (яъни муноқ тикийш).
- 14. Компьютер сабоқлари - 2 ой яққа тартибда. Интернет - 1 ой.
- 15. Бухгалтерия ҳисоби-2 ой.
- 16. Сунъий гул ясаш-2 ой.
- 17. Астарили костюм-плаш, пальто-1 ой.
- 18. Тўй ва оқшом либослари тикиш.

**Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади. Ўқишга қабул ҳар куни.**

Манзилимиз: Юнусобод тумани, 3 мавзе, 1-уй, 31-хона. Мўлжал: Юнусобод базори орқасида. Тел: 125-97-93, 121-77-72, 21-17-95.

Расм чизиш, ранг тасвир, композиция, дизайн ўргатаман, коллеж ва олий ўқув юртларига киришга тайёрлайман.  
**ТЕЛ: 66-07-24, 65-43-01.**

**«Оила ва жамият» ўғитномаси**

- Яхшилик қил болам, ёмонликни от, Яхшидан қолади, яхши деган от.
- Яхши қайнона - қозонга қопқоқ. (Яъни хонадон сирини бекитади.)
- Яхши қайнона сир яширар, ёмони ҳаддан оширар.
- Яхши келин хонадонни гуллатар, ёмон келин оилани тўзгитар.
- Болангга нонни чайнаб берма, Улғайгач, текинхўр бўлади.
- Ёшлигингга хушёр юр, Қарилқда даврон сур.
- Ўч олиш чун ёндирма ўзинг, Ёшлама ҳеч қачон гўдаклар кўзин.
- Олмоқда қилинган лафз, Қарзни қайтармоқ фарз.
- Пул сўрашда кирар жоним, Бер, деганда чиқар жоним.
- Келин бўлса саришта, Қайнона ҳам фаришта.
- Ёмонга бўлсанг ошна, Ташвиш тушади бошга.

Дўстлари кўп кишининг Худо ўнглари ишини.

**Мушарраф ТЕШАЕВА, Бухоро шаҳри.**

**ДўСТИ КЎП ОДАМ**

Аслида дунёга одамзод меҳмон, Меҳрга муҳтождир ҳар лаҳза, ҳар дам. Сенга яратганинг ўзи меҳрибон, Эй, дўсти кўп одам, дўсти кўп одам. Донилар дўстликни давлат дейдилар, Улар борар ерни жаннат дейдилар. Дўсти йўқни қуруқ савлат дейдилар, Дўсти йўқдан сақлан, дўсти кўп одам. Бевафолар доим элга мазаҳдир, Дўстсиз ўтган кунлар азоб, дўзахдир. Мақонинг Самарқанд, Қўқон, Жиззахдир, Сохта дўстдан сақлан, дўсти кўп одам. Меҳрни ҳовучлаб амлаб бўлмайди, Дўсти кўпнинг кўзин намлаб бўлмайди. Бу дунё ҳақматин жамлаб бўлмайди, Дўсти йўқдан сақлан, дўсти кўп одам. Сенинг ташиларинг, ошноларинг кўп, Дўстлар дийдорига ташналаринг кўп. Ховлизи тўлиб кетар, бари бўлса тўп, Эй дўсти кўп одам, дўсти кўп одам. Буоқ Темир қони қонингда доим, Алтомши, Ҳотамтой жонингда доим. Илматинг хизматда, ёнингда доим, Эй дўсти кўп одам, дўсти кўп одам. Дўсти кўплар кўздан ёшин тўкмайди, Кифтиза тоғ кўчса, тизза бўкмайди. Оловда ёнмайди, сувда чўкмайди, Сенга ҳамроҳ доим Оллоҳнинг ўзи, Эй дўсти кўп одам, дўсти кўп одам!

**Исматулло ЙЎЛДОШЕВ**

23 февралда Ўзбекистонда ҳаво ўзгариб туради, айрим жойларда ёгингарчилик бўлиши мумкин. 24-27 февралда эса ёгингарчилик қўтилмайди.

Харорат 23-25 февралда кечаси 2° совуқ ва 3° илик, кундузи 8-13° илик бўлади. 26-27 февралда кечаси 3-8° илик, кундузи 13-18° иликча кўтарилди. Тоғли худудларда харорат 23-25 февралда кечаси 5-10° совуқ, кундузи 2° совуқ 3° илик бўлади. 26-27 февралда кечаси 0-5° совуқ, кундузи 3-8° илик бўлади. Тошкент шаҳрида 23-25 февралда кечаси 2° совуқ - 3° илик, кундузи 8-13° илик бўлади. 26-27 февралда кечалари 3-8°, кундузи 13-18° иликча кўтарилди.

**КЎЙ (21.03 — 20.04).** - Санъат ва ижод аҳли учун янги-янги ғоялар, фикрлар, фантазиялар туғиладиган кунлар бошланапти.

**СИГИР (21.04 — 21.05).** - Баҳорнинг илк куну ажойиб хушбабар эшитасиз. Ана шу хабар бутун ой давомидаги ишларингизга янгича руҳ бағишлайди.

**ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Фарзандларингиз ўз интилишлари, ютуқлари билан сизни хурсанд этишади. Уларни рағбатлантинг.

**ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Сўнги вақтларда ўзингизни керагидан ортқ жиддий қилиб кўрсатишга уриналсиз. Ваҳоланки, сизга самимийлик кўпроқ ярашади.

**МУНАЖЖИМЛАР**

**АРСЛОН (23.07 — 23.08).** - Ёш олимлар ва талабалар ўз излашларининг дастлабки натижалари билан устозларининг ишончини оқлашади.

**БОШОҚ (24.08 — 23.09).** - Ҳафтани бутун март ойида бажарингиз лозим бўлган ишлар режасини тузишга бағишлангиз яхши бўлади.

**ТАРОЗИ (24.09 — 23.10).** - Касбининг тақозосига кўра хизмат сафарларида кўп юрадиганлар учун анчайин омадли ҳафта.

**ЧАЁН (24.10 — 22.11).** - Ҳафта давомида сизни озроқ молиявий муаммолар кутмоқда. Жума куну таъбингизни хира қиладиган воқеа содир бўлиши мумкин.

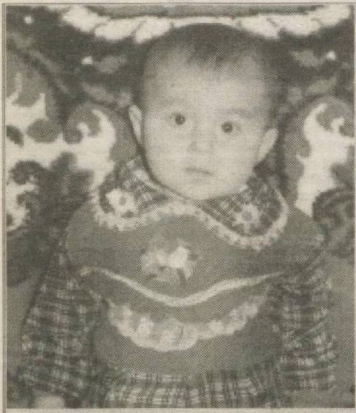
**БАШОРАТИ**

**ЎКОТАР (23.11 — 21.12).** - Ҳафта охирида кўпдан бери режалаштириб юрган харидингизни амалга оширасиз. Дам олиш куну ҳам иши билан ўтади.

**ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01).** - Етти ўлчаб бир кесмасангиз, алданиб қолишингиз мумкин. Пайшанба куну соғлигингизга эътиборли бўлинг.

**КОВФА (21.01 — 18.02).** - «Дўст билан обод ўйинг» деган нақлнинг нақадар тўғрилигига шу ҳафтада яна бир қарра амин бўласиз.

**БАЛИҚ (19.02 — 20.03).** - Йўлда бирор нохушликка учрамаслик учун машина рулини бошқарганда эътиборлироқ бўлинг.



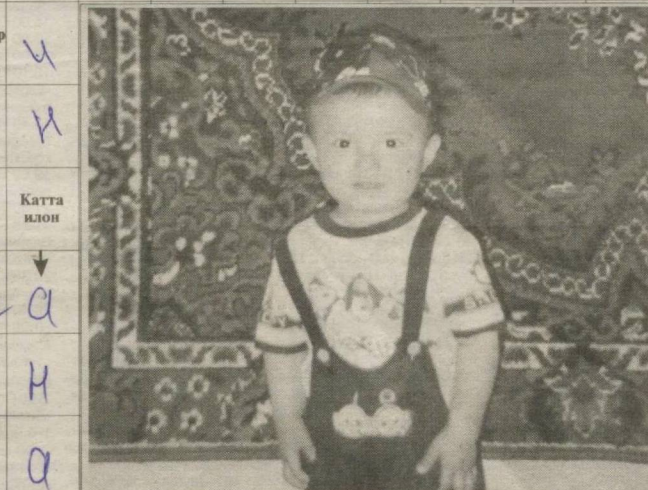
Карвоп-боши	→ е а р б о н	Абу али ибн ...	→ ғ	Ором, хордиқ	→ ғ	Хотира, эс	→ ғ	Это (Ўзбек) Кут ...	→ ғ	у
Пиёз тури	а	Бухоро тумани	о	Амударё қадимий номи	М	Қадим сув сақловчи жой	→ е а р ғ о б а	Узун нави	→	
Мушкетёрлардан бири	ч	Рангли металл	и	Мохар чевар	Самолёт тури	→ а н	Жимида	М а н с а б	→	
Матёкуб ... (Актёр)	→ м а т з а н о в	Амал Дарахт тури	→	Неъмат ... (Езувчи)	→ а	... Сал ... лима ... Лиш	→ к а			

Троник мева	→ а к а н а с	Ўртоқ, дўст	→ о	Алоқа бўлими	→ с ғ	Падар	→ х о	Касалиқ тури	→ р а к	
Ўздуиро Пакети Дарс соати	→ о	Тансиқ таом	→ у	... Погоди	→ о ш н а	Қаттиқ жисм	→ ч	Кўрсатув номи	→ а	Бог... гўйсам қалам
Кулак қисми Юнон олими	→ қ	Бундай ишлар ...нинг Ёқаман	→ т о	Дин/и бири Рус копози	→ з	→ л	→ ч и к н а	→	Бурж номи	
Конфет тури Нина (шева)	→ т	Суралардан бири Калака	→ м а с х а р а	Поп-корн (шева)	→ н	Хай-кирик	→ у р а			

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→



→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→



«Oila va jamiyat» фотоальбомидан







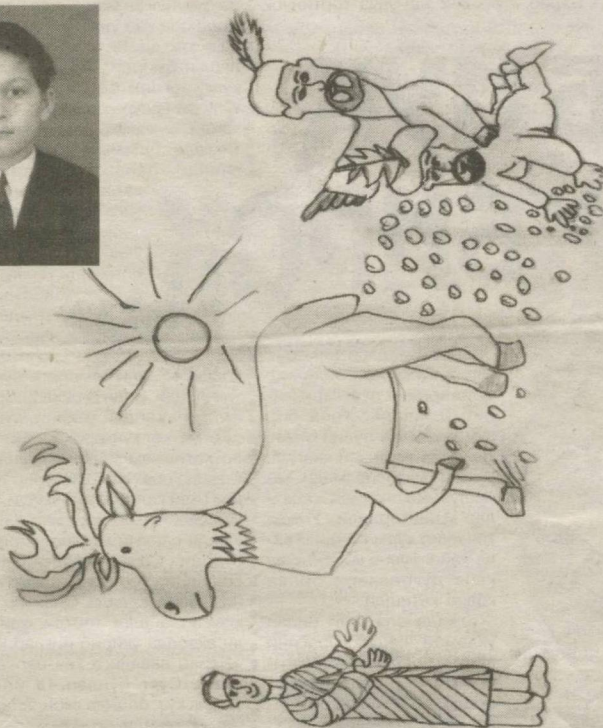




Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratigiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Rasmlaringizni oq qog'ozga chizing. Xatlaringizni kutamiz!



Eldor RAZZOQOV.  
Navoiy viloyati, Qiziltepa tumani  
1- maktabning 5 «A» sinf o'quvchisi.



**OILA**

Ota-onang bor bo'lsin,  
Senga mehribon bo'lsin.  
Aka-opang va ukang,  
Hammalari shod bo'lsin.

Agar ular shod bo'lsa,  
Yurtimiz obod bo'lsa,  
Kunlar quvonchga to'lgay,  
Farzandlar komil bo'lgay.

Oila, tinchlik so'zi,  
Bir-biriga boylangan.  
Yurtim degan tirik jon,  
El ishiga shaylangan.

Fridun. SHOKIROV,  
Xorazm viloyati,  
Hazorasptumani,  
Pitnak qishlog'i,  
Ogahiy nomli maktabning  
5- «a» sinf o'quvchisi.



Shahnoza FAYZULLAYEVA.  
Samarqand shahar, 40-maktabning 3 «B» sinf o'quvchisi.

**ФИЛ ВА**

Кунлардан бир куни Африка чангалзорларида шундай бир мўъжиза рўй берди. Бир она фил иккита бола туғди. Одатда, фил икки йилда битта бола туғади. Мўъжиза шу билан туғмади. Фил боласининг бири кичик, бири эса катта эди.

Митти фил боласи кичкиналиги билан бошқа филлардан ажралиб турарди. Ҳамма унга меҳрибончилик қиларди. Овқатнинг энг яхшисини унга беришарди. Ҳатто узоқ сафарга чиқишганда ортада қолиб адашмасин деб уни сурувнинг олдида кўярдилар. Митти фил боласи қаторнинг бошида мақта-ниб юрарди. Лекин у бу иззат-икромнинг сабабини тушунмасди. Унга хартуми ҳаммаикидай узун ва кучлидай туюларди.

Ниҳоят митти фил боласи ўз қадрдон онаси ва ўзидан катта акасини ҳам менсимай кўйди. Ҳатто чангалзорда ёлғиз яшаш орзусига тушди. Мақтанчоқликда ном чиқарди. Филларнинг одатини- бирликда яшаш одатини буза бошлади:

Митти фил боласи гоҳ тўдадан ортада қолар, гоҳида ҳаммадан олдинда юрарди. Бундай қилиқлари билан у онасини безор қилганди.

Бир куни онаси уни ёнига чақириб насиҳат қилди.

- Шаштингдан қайт,- деди. - Ўзингни жуда кучли деб ўйлама. Чангалзорнинг ўз қонунини борлигини унутма.

Митти фил боласи хартумини зарбла елкасига шапиллатиб айтди:

- Мени енгадиган куч йўқ! Хоҳласам чангалзорнинг бутун йиртқиқларини тизсам билан янчиб юбраман. Улар ҳаммаси мен учун чумолидай гап.

Она филнинг қаттиқ жаҳли чиқди. - Сен тўдадан ажралсанг, чумолига ҳам кучинг етмайди,- деди.

- Менми? - дея митти фил боласи наъра тортиб кичик бир дарактни хартуми билан илдизидан кўпориб узоққа иргитди.

Она фил боласидан аразлади. Ҳеч нарсаси демай ўз тўдасига қўшилиб, кўздан гойиб бўлди.

Ёлғиз қолган фил боласи анча ўйлагандан сўнг ёлғиз яшашга қарор қилди.

Бир кун у қаттиқ чанқади. Анча излангандан сўнг бир кўл топди. Кўл қирғоғи кўл тошбақалари билан тўлиб кетганди. У кўлга яқинлашганда тошбақалар ўзларини сувга отишди. Фил боласига тошбақалар ундан кўрқиб ўзларини отиб чўкиб кетишгандай туюлди. Тошбақалар сувда сузиб юришларини билмасди. Эртаси куни фил боласи ботқоқликда тимсоҳларга дуч келди.

Тимсоҳлар ботқоқликнинг қирғоғида туришганди. Фил боласи уларга яқинлашганда қизиқ манзаранинг гувоҳи бўлди. Тимсоҳларнинг кўзларидан ёш оқарди.

Фил боласи ўзича ўйлади:

"Бечоралар мендан кўрқанидан қаранг қандай йиғлашпти". Тимсоҳлар кўрганда ва кўёшга қараганда кўзларидан ёш оқини қардан билсин. Фил боласига чангалзордаги ҳамма ҳайвонлар ундан кўрқадигандай туюлди. Лекин уни бир нарсаси қаттиқ ўйлантиради: чумолилар.

Ахир онаси ундан ажралаётганда «тўдадан ажралсанг сенинг чумолига ҳам кучинг етмайди», деди-ку. Шунинг учун фил боласи бир чумоли билан юзма-юз келишни жуда орзу қиларди. Фил боласи яшаётган чангалзорда чумолилар кўп эди. Хар кун, хар соат чумолилар унга салом бериб ўтардилар. Фил боласи чумоли инини босмаганида, балки умр бўйи чумолини танимасди.

Бу воқеа шундай рўй берди. Фил боласи еб-ичиб ўзини кўёшга тоблаб



ФАРЗАНДИНГИЗ  
БИЛАН  
ЎҚИНГ!

**ЧУМОЛИ**

(Эртас)

ётарди. Бирдан ўнг оёғининг тирноқлари қичиб қолди. У ётган жойида тирноғини тупроққа ишқалай бошлади. Бу эса катта фалокатга сабаб бўлди. Фил боласининг тирноғини ишқалаган жой чумоли уяси экан.

У тирноғини ерга суртганида чумолилардан эзилганлар, қўл-қовурғаси синганлар ва ҳатто ўлганлар ҳам бўлди. Чумолиларнинг ўз тилида ҳаяжон сигнали берилди. Ҳаммаси бир ерга ҳам бўлишди. Чумолилар подшоҳи ўзи уядан чиқиб душман билан урушга киришди.

Фил боласининг эса бу ҳужумдан асло хабари йўқ эди. У куёшнинг иссиқ нурларида лаззат билан тобланиб ётарди.

Ҳужум қилган чумолилар ўз иши билан банд эди. Фил боласининг қаеридан тишламасин унинг қалин терисига асло тишлари ботмасди. Кўпларининг тиши синди. Лекин улар ўз мақсадларидан чекинмай фил боласининг қулоғига киришди. Бир оз ичкари киришлари билан, у буни аниқ сезди. Қулоғининг ичи қичиди. Шалпанг қулоқларини шапиллатди. Лекин қулоқлари қичишаверди. Чумолилар янада ичкарига ўрмалашди. Бу ерлар қоронғулик бўлса ҳам улар ҳамма нарсани аниқ кўрардилар. Фил боласи кетма-кет қулоқларини шапиллатди. Зарбадан қулоқлари тубидан узилиб кетай деди. Чумолилар ишонч билан олдинга интилардилар. Фил боласи энди бошини дуч келган жойга урарди, шох, бутоқ, ҳатто йирик даракларга ҳам. Жасур чумолиларнинг эса бундан хабари йўқ эди. Фил боласи бирдан онасининг сўзларини эслади:

"Сен тўдадан ажралсанг, бирорта чумолига ҳам бас келолмайсан".

Ўз-ўзига айтди:

- Қаранг, бу ўша чумолилар экан, мен уларнинг олдида ожиз қолдим.

Оёғининг тагига қаради. Қайнаб ётган кичик чумолиларни кўрди. Дижат билан қаради. Улардан бири катта ва кўзга кўринарли эди. Кичик бир чўп устида ўтирарди. У чўп эса чумолиларнинг елкасида эди. Қаердандир унинг миясига бу чумолиларнинг подшоҳи бўлса керак, деган фикр келди. Подшоҳининг қаршисида тиз чўкиб ўқиб йиғлай бошлади. Чумолилар подшоҳи ҳам раҳмдил экан. Ахир қандай раҳмдил бўлмасин, ўзидан энг ким юз минг катта бўлган бир фил унинг қаршисида тиз чўкканди! У ҳужумни тўхта-тиш буйруғини берди. Бутун чумолилар уяларига қайтишди. Жумладан, филнинг қулоғидагилар ҳам.

Фил боласи кўзларидан ёш бу балодан қутулгани учун минг марта шукр қилиб, кўрқа-писа чумоли уясидан узоқлашди. Лекин хар замонда орқасига қараб қўярди. Чумолилар орқамдан келмаяптимикин деб кўрқарди. Йўл бўйи у нуқул онасининг сўзларини эсларди. Миясида эса фақат дарров тўдасини топиш ва уларга қўшилиш фикри айланарди.

Али САМАДОВ.

Сожида опа уйлар гирдобида қолди. Аспрандизи Умидага қанчалик яхши тарбия беришмасин, у наслига тортиди. Оила шаънини бўлғида...  
 ...Ушунда фарзандсизлик келинлик кўрмига соя ташлаб турарди. Турмуш ўртоғи бу ҳақда оғиз очмасе-да, ўзи қийналарди. Охири юрак ютиб гап бошлади.

- Ҳамма нарсагининг вақти-соати бор, қуюнма, - деди Ваҳобжон босиқлик билан.

- Шундай дейсизку-я, сизни оталик бахтидан бенасиб қилаётгандекман. Роза бўлсангиз имкон яратай...

майғидан одат чиқарди. Бироқ имтиҳон топшириш вақти келганда юрагини ваҳима босди. Қўлига китоб олди. Шунда яна Барно ёнида пайдо бўлди.

- Кўявер, шунча куйиб-пишиб ўқисанг ҳам, барибир пул узатмасанг, баҳоингни куйиб беришмайди. "Папаша"ларимиз соғ бўлишин, - деб яна ўқишдан қайтарди.

Умида Барнонинг гапларига ажабланмади. Чунки уларниқидо бошқача ҳаёт. Отанаси уни тергайвермайди. Пулни ҳам қисиб-қимтинмайди. Шунданми, Барно кўнглига келган ишни қилади. Уқишга ўқуви йўқ. Унга қўшилиб Умида ҳам анча

Қизлар ўқишга эмас, маҳсул сус таклиф этилган манзил томон ошиқийди. Умида яна Барнога илашди. Айтилган манзилга етиб келишди. Эшикни бир аёл очди. Умидага тикилиб қолди. Кейин ўзини ўнглаб, ичкарига таклиф қилди. Санжар уларни рўпарадаги безатилган хонага бошлади. Дастурхон тузалган. Усти нознеъматлар билан тўла эди. Мусиқанинг шўх садоси ангради. Санжарнинг кайфияти чоғ. Умидага тез-тез кўз қирини ташлаб қўяди.

- Барно, дугонанг намунча тортинчоқ

**Турмуш чорраҳаларида**

Тушга яқин Умиданинг бутун бадани қақшаб оғрий бошлади. Уйнинг тўрт томонига қараб зир югурди, нажот истади. Охири гужанак бўлиб ётиб қолди.

- Ойи, очинг, ўлиб қоламан, - важохат билан тақиллатди у.

Сожида опа эшикни очди. Кўрқиб кетди. Қизининг рангида ранг йўқ эди. Дарров "тез ёрдам"га кўнгирик қилгани шовди. Шу орада Умида кўлига сумкачасини олди-да, кўчага отилди. Она "хай-хай"лаганга ортидан югурди. Умида дуч келган машинада кетворди. Сожида опа ҳам ўйланиб ўтирмай, машина тўхтади. Қизи кетган томонга ҳайдашни буюрди. Умида ҳовлиқиб эшик кўнгироғини босди. Очилавермагач, кўли билан ура бошлади. Яна оғриқ кучайди. Букчайиб қолди. Аранг қаддини тиклади. Тугмачага кўлини босди. Эшик очилди, Лайло ташқарига олазарак қаради-ю, Умидани суяб уйга олиб кирди.

- Жон опа, ёрдам беринг, ўлиб қоламан, -нажоткорига илтиҳоли термулди ва сумкасини узатди.

Ичида узук бор, фақат тезроқ".

Лайло шовиб

# ГўДАҚДА АЙБ ЙЎҚ, БИРОҚ...

- Эсинг жойидами, бу нима деганинг? Хали бир этак фарзандларимиз бўлади, жиннивой, - ҳазилга бурган бўлди эри.

Зумда кўнгилдаги губорлар тарқалди. Ваҳобжон хотинига сир бермади-ю, ўз ёнига ўзи қовурилди. Ахир осон эканми, тўртта ошнасанинг ёнига бориб ўтириш. Нима бўлганда ҳам юрагидаги оғриқ уникдан кам эмасди.

Шундай кунларнинг бирида Ҳожар холанинг туғруқхонада ишлайдиган қизи Малоҳат гап топиб келди. "Ойи, бир қизининг кўзи ёриди. Боласини кўришни истамаяпти. Бош шифокор ётиги билан ҳам гаплашиб кўрди. Кўнглини юмшата олмади. "Ким тарбиясига олса, олаверсин, даввоим йўқ", - дедяпти. Шунга акам билан келинойим фарзанд қилиб олишса қандай бўларкан? Зора орқасидан ўзларига ҳам..."

Ҳожар хола қизининг гапини бўлди.  
 - Қўй, бу иш бўлмайди. Отаси тайин, тағи-зоти тузуқ оилангга боласи бўлса, маслаҳатлашиб олганга нима етсин.

- Ундайлар сизга фарзандини тутқазиб қўйишармиди?

- Мажбур бўлганлар топилиб қолар. Тўғри, гўдақда айб йўқ, у бегуноҳ. Бироқ, наслига тортишидан кўрқиб керак, дейишади.

- Вой, ойижон-ей, қаёқдаги гапларни қиласиз-а. Ахир у эндигона туғилган чақалоқ бўлса, сизларнинг тарбиянгизни олади-да.

- Қани, ақанглар билан маслаҳатлашиб кўрай-чи?..

Уша кеча ўғли ва келинининг раёйига қараб бола асраб олишадиган бўлди. Сожиданиннг кўнгли ёришди. Гўдақканинча бағрида туйиб, ширин энтикди. Уйга кириб, сандигини очди. Онасига атаб қимматбахо мато олди. Ваҳобжон эса қизалоқни номига расмийлаштириш ҳаракатига тушди.

- Ийл-йилни қувалаб ўтаверди. Умиданиннг бўйлари чўзилди. Сожида қизига қаради дегунча онасининг қиёфаси жонланаверди. Улар бир томчи сундай ўхшаб кетарди. Шунданми, Сожида қизининг юриш-туришига кўпроқ эътибор бера бошлади. Умида мактабни тугаллаганидан кейин ўқишга кирди.

- Онаси, қизингни пулга ўргатма, керагини бериб тур. Хою-хавасга берилиб кетмасин.  
 - Хўп, дедаси. Аммо йиғди-сигдиси кўпайиб кетаяптими, дейман-да. Хали унга, хали бунга деб туриб олади.

- Узинг биласан. Қиз бола онага ақинроқ бўлади. Уни йўригидан чикармагин-да, гапингга қулқол солсин.  
 Ваҳобжон билан Сожида қизларини назорат қилишни қўйишмасди. Бу эса Умидага ёқавермасди.

У олийгоҳда ўзига тўқ оилаларнинг фарзандлари билан дугона бўлиб олди-ю: "Мен сендан қоламани?" қабилда қийинишга ўтди. Сарф-харажати ҳам шунга яраша. Онасига айтадиган баҳоналари кўпайди.

Сожида опа қанчалик қаттиққўл бўлмасин, қизи уйдан чиқиб кетгач, ўз билганидан қолмади. Яқин дугонаси Барно билан бўлиб машгулотларга ҳам кир



бўлмаса?  
 Барно Умидани ниқтади. Эшик кўнгироғи чалиниб, Санжарнинг дўстлари кириб келишди. Хона бир зумда қий-чув бўлиб кетди. Давра қизигандан қизиди. Умида ҳам ётсирарамади. Танишув баҳонасида қадаҳлар уриштирилди. Умида ҳеч ичиб кўрмаганди. Тезда кайф бўлиб қолди. Уша кеча дугоналари билан қолиб кетишди.  
 Сожида опа туни билан ухламай қикди. Юрагини ваҳима босди. Кимга кўнги-роқ қилиб сўрашини билмайдиг. Аксига олиб дугоналарининг телефон рақамларини ҳам билмайди. Эрталабга яқин телефони жиринглади.  
 - Ойи, бу менман. Кеча дугонамниқидо эдим.  
 - Нега бир оғиз айтиб қўймайсан, аҳмоқ?! Ахир мен қанчалик хавотир олишимни билмайсанми?  
 - Кеч бўлса ҳам бораман, деб ўйлагандим. Уйидагилари қўйишмади. Ҳозир ўқишга кетаяпмиз. Бугун уйга вақтлироқ бораман.  
 Алоқа узилди. Сожида опа эшик кесакисига суяниб ўтириб қолди. Ҳамма бало шундан бошланди. Умида ёмон одамлар таъсирига тушиб, йўлдан озди. Номуси топталди. Дискотека, ўтиришлар унинг бошини айлантира бошлади. Энди ўқиш ҳақида ўйламай ҳам қўйди. Охир-оқибат ўқишдан ҳайдалди.  
 Санжар толган ижара унинг иккинчи уйига айланди. Уй эгаси Лайло опаниннг синчков нигоҳи Умидани ҳам бепарқор қолдирмади.  
 - Опа, мени кимгадир ўхшатаялсиз, шекилли-а? - қувлик билан назар ташлади у.  
 - Ҳа, - кўзларини олиб қочди Лайло опа. - Мениннг ҳам сизга ўхшаган қизим бор эди.  
 - Унга нима қилган? - ажабланиб сўради Умида.  
 - Йўқотиб қўйганман, -талмовсиради аёл.  
 Лайло Умидани биринчи кўрганидеяқ юраги жизиллаган эди. Бунга сабаб у киз ўзига ўхшаб кетарди. Қош-қўзлари, хатто гапиришлари ҳам.  
 Бора-бора уни кўрмасе соғинадиган бўлиб қолди. Туғилган йил, сана айнан бир хил эди. Қизи эканлигига шубҳа қолмади. Лекин "болам", деб бағрига босолмай қийналди. Узининг қисмати қизиде такоррланганди. Бу йўлга кирганиннг қайтиб қиқиши гумон эди. Санжар эса анвойи эмас. Уни қўлдан чикармайди. Бунинг устига Умида ҳам уша қабоҳат ботқоғига ботиб бўлганди. У энди оғузис туролмасди.  
 Сожида опа қизини тўғри йўлга сололмади. Энди уларнинг ўртасида қатта жарлик пайдо бўлди. Қўни-қўшиларнинг илмоқли гапларидан юраги зада бўлиб, қизини уйига қамаб қўйди.

дарсдан қолиб кетди. Бунинг орқасидан домдалари анча югуртиришди. Биринчи йилмёқ қоқилди. Дадасининг тиргағи билан курсдан курсга ўтди. Аясининг фиғини қикди. Унга насиҳат қилиб чарчади. "Хўп", дейди-ю, уйдан чиқиб кетгач, ўз билганидан қолмайди.

Фалокат оёқ остидан қиқди, деганларидек, Ваҳобжон ака ишдан қайтаётиб, машинаси билан ҳалокатга учради. Бу мудқиш хабар Сожида опани бутунлай гангитиб қўйди. Уч кунгача бехуш ётган эри тўртинчи кунни омонатини топширди. Сожида опа учун ҳаётнинг маънисини қолмади. Қизи Умидага бепарқор. У ҳам отасига аза тутиб, ўқишга бормади. Онасининг қистови билангина яна қатнай бошлади.

Хайхотдек ҳовлида она-бола шумшайиб қолишди. Гап-гапга қовушмайди. Она ўқиш ҳақида оғиз очса, Умиданиннг жажли чикади.

- Ўқиялганман-ку, ойи, ҳадеб гапираверасизми?

- Аччиқланмай эшитгин-да, болам. Энди отанг йўқ, орқангдан пул сочиб, баҳоингни қўйдириб берадиган. Узинг ҳаракат қил, ҳушингни йиғиб ол.

- Хўп, - Умида даст ўрнидан кўзгалди.  
 Бир оздан сўнг ўзига ярашмаган ажаб-товур кийимда уйдан қикди. Сожида опа анграйиб қолди.

- Бу нимаси, отангнинг йили ўтмай туриб, шу аҳволда кўчага чиқмоқчимисан? Анчагача она-бола тортишди. Умида кетгач, онани қизининг хулқи ўйлантирди. У тобора ўзгариб борарди. Нима қилиши керак? Отаси борида бир нави эди. Энди эса...

Умидадаги эркинликка бўлган ҳавас отасидан кейин ошқоқра тус олди. Барнога эса дугонасининг дадиллиги қўл келди. Уни дарсдан сўнг кўнгилочар жойларга бошлаб борадиган бўлди. Йиғитлардан танишлар ортирди. Уни бир бора кўрганлар яна қайтиб кўришни истарди. Барнони қаерга таклиф қилишса: "Уша дугонангиз билан келинг", - дейишарди.





# РАҲБАРИНГИЗ



Деярли барчамиз ишда раҳбарлардан гап эшитганимиз. Ҳатто ўша бизни уришадиган раҳбарлар ҳам ўзларидан катта раҳбарлардан дакки ейдилар. Энг ёмон раҳбариятнинг жаҳли чиқиши ҳар доим ҳам асосли бўлавермайди (бизнинг назаримизда, албатта). Гап эшитганимиздан кейин кўнглимизда оғрик қолмаслиги учун нима қилишимиз керак? Бу хусусда руҳшунослар шундай маслаҳат беришади.

## “МЕН ЁЗИБ ОЛАЯПМАН”

Мабодо раҳбарингиз тез-тез жаҳл устида сизни уришадиган бўлса, ўзингиз билан ён дафтарча ва ручка олиб юринг. У сизга бақира бошлаши билан дафтар-ручкангизни олиб, хушмуомалалик билан: “Этирозларингизни ёзиб оламан”, денг. Вазифангиз - тез-тез раҳбарингизнинг сўзини бўлиб, уни ўз сўзларини назорат қилишга мажбур этиш. Чунки шунда у эътиборини нотўғри, ноэриб сўз ишлатиб юбормасликка қаратиб, бироз жаҳлдан тушади. Шу боис тортинмасдан: “Кечирасиз, қайтариб юборолмайсизми?”, “Мумкин бўлса секинроқ гапирсангиз, ёзиб олишга улгурмаяпман”, “Сизни тўғри тушунганимга ишонч ҳосил қилмоқчи эдим”, каби саволлар билан раҳбарингизга муурожаат этишингиз мумкин.

## ИСМИ-ШАРИФИНИ АЙТИНГ

Ҳаммамиз ҳам бизга исми-мизни, айниқса исми-шарифимизни айтиб муурожаат қилишларини ёқтираемиз. Худди шунингдек жаҳл отига минган кишини ҳам унга бир неча марта шу тарзда муурожаат этиб, “совутиш” мумкин. Агар раҳбарингиз сизга бақира бошласа, камида уч марта, яхшиси, етти марта сўзини бўлиб унинг исми-шарифини айтиб чақиринг. Масалан: “Тўра Тўраевич!”, деб. Шунда у ўзига келиши аниқ, бунга ишонаверинг.

Қолаверса, жаҳли чиққан одамни худди ёш болани чаплатган каби чаплатиш керак. Мабодо, у бунга сезиб қолиб: “Сўзимни бўлманг”, деган тақдирда ҳам сал ўзини босиб олиши зарурлигини тушуниб етади. Лекин зинҳор-базинҳор “Ахир мени эшитинг...”, “Мен шунчаки хоҳлаган эдимки...” каби сўзларни ишлата кўрманг. Бу раҳбарингизнинг баттар жаҳлини чиқаради.

## ДУНЁНИ СУВ БОССА...

Раҳбарингиз сизни қаттиқ уриша бошласа-ю, унинг сўзини бўлиш, тўхтатишга уриниш бегойда эканлигини англаб етсангиз, воқеликка шипга кўнганча дунёни бепарво кузатаётган чивин нуқтаи назаридан баҳо беринг. Пастда бир гала одамлар бақир-чақир қилишяпти, сизнинг эса ўз оламнингиз, қувонч ва ташвишларингиз бор. “Замонамиз нақадар гўзал, айниқса юқоридан қараганда”, дейишадик! Раҳбарингизнинг гапларини дераза ортида дунёни бузаётган тўфонга қиёс қилишингиз мумкин. Бу тўфон қанчалик кучли бўлмасин, сизга зарар етказа олмайди. Қолаверса, “дунёни сув босса, ўрдакка нима гам” деган нақлни ҳам бир ёдга олиб қўйсангиз зарар қилмайди.

Одатда вазиятдан чиқиб кетишнинг бундай усулини мактабда “иккичи”лар қўллашади. Ҳаётини уч жон қойитиб уни уришадигу, унинг эса парвойига ҳам келмайди.

## ТАСАВВУРГА ЭРК БЕРИНГ



Кўрқувдан оёқ-қўлингиз қалтираб, тилингиз калимага келмай қолса, тасаввурингизга эрк бериб, қуйидаги усулни қўллаб кўринг, зора фойдаси терса.

Бақириб-чақираётган раҳбарингизни чиройли костюм-шим, оқ кўйлак ва бўйинбоғда эмас, балки бошига эски шляпа кўндириб, қўлида тўр билан капалак овлаб юрган киши қиёфасида кўз олдингизга келтиринг.

бўлади. Унинг ҳар бир эътирозига нисбатан жавоб тарзида яна ва яна шу жумлани такрорлайверинг. Натижада ўзингизни оқлаш учун уринмаётганингизни, довдираб қолмаганингизни кўрган бошлигингиз аста-секин ҳовуридан тушади.

## ЎЗ-ЎЗИНИ ТАНҚИД

Бошлигингизнинг танқидини тан олиб, ундан тўғри хулоса чиқаришга тайёр эканлигини билдирасиз. Масалан, бундай пайтда: “Ҳа, сиз ҳақсиз, бу борада ўз устимда анча ишлашим керак!” дейиш лозим бўлади. Лекин бу сўзларни ўзингизни оқлашга уринмай, овозингиз қалтирамай, жиддий туриб айтиш керак.

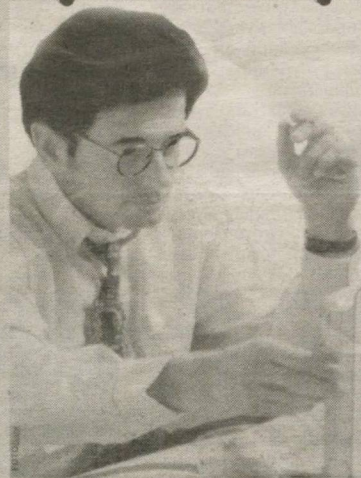
Дейлик, ишга кечикиб келдингиз. Раҳбарингиз сизни коридорда кутиб олди ва танбех бера бошлади. Бундай пайтда эрталабдан сал мазангиз бўлма

## Руҳият сўрлари



ётганига ишончингиз комил бўлса, икки хил муносабат билдиришингиз мумкин. Биринчидан, “Бетимнинг қалини - жонимнинг ҳузурини”, деб ўзингизни ҳеч нарсани тушунмагиз. Раҳбарингиз олиб ўтирасиз. Ёки уларнинг ҳар бир гапидан сўнг сиз ҳам: “Яна қанақа камчиликларим бор экан-а? Яна нима-

# ҚИЗИҚҚОН БЎЛСА



қолгани, ёки ярим йўлга келганда дазмолчи тоқдан ўчирган-ўчирмаганингизни эслолмай уйга қайтганингиз, ёхуд сарқатнов чорражада қари кампирни йўлнинг нариги бетига ўтказиб қўяман, деб ушланиб қолганингиз ҳақидаги баҳоналар ўтмайди. Яхшиси: “Ҳа, яхши иш бўлмади. Узимни тартибга олишим керакка ўхшайди”, десангиз олам гулистон.

## “БЕТИМНИНГ ҚАЛИНИ...”

Сизга зимдан зарба беришга уринишганида бу усул, айниқса қўл келадиган. Айтилик, сизни тўғридан-тўғри эмас,

илмоқли гаплар, қочиримлар билан танқид қилишяпти. Эътибор берсангиз, мажлисларда ёки ҳамкасбларнинг ўзаро гурунлариди аксарият аёллар шундай йўл туттишади. Улар: “Кимлардир нукул ишга кечикиб келади”, “Кимлардир ишдан қочиб, вазифасини бошқаларга юклаб юради”, дейишди кўз қири билан сизга қараб. Агар гап сиз ҳақингизда бора-

ни нотўғри қилибман?”-каби кабинетига чақириб эмас, балки жамоанинг умумий йиғилишида уриша бошласа-ю, юқориди усуллардан бирортасини қўллаш имкониятига эга бўлмасангиз, бир зумгина кўзингизни юминг-у, тасаввур қилинг: тез орада мана шу йиғилиш ҳам, бақир-чақирлар ҳам, эътироз-у, танқидлар ҳам тугайди. Бугун хатоингиз сифатида баҳоланиб, сизга дакки беришларига сабаб бўлаётган ҳолат аслида раҳбарингиз учун ҳам, сиз учун ҳам, жамоа учун ҳам яхшилик билан тугаган вазиятни кўз олдингизга келтиринг: сизнинг мана шу хатоингиз фирмани инқирозга учрашдан сақлаб қолади, натижада лавозимингизни оширишади, ташкилотнинг даромадлари сезиларли даражада ошади. Мана ҳозир бошлигингиз сизни танқид қилаяпти-ю, лекин тез орада сизни алқаш учун сўз тополмай қолишини билса эди.

## Жаҳли чиқиб турган одам олдида нималар демаслик керак?

- “Мени нотўғри тушунибсиз”, - деб ўзингизни оқлашга уринманг.
- “Бундай қилганимнинг(деганимнинг) сабаби шуки...”, - деб ҳаракат ва сўзларингиз сабабини тушунтиришга интирманг.
- “Мени кечиринг, бундай қилмаслигим(демаслигим) керак эди”, - деб узр сўрашга ҳаракат қилманг.
- “Шу ишни бекор бошлабман(шу гапни бекор айтибман)”, - деб тавба-тазарру қилманг.
- “Лекин сиз ҳам ҳақ эмассиз”, - каби эътирозлар билдирманг.
- “Аммо, лекин, бироқ” боғловчилари билан бошланадиган: “Бироқ шундай қилишингиз(дейишингиз) тўғримики?” - каби саволлар берманг.
- “Агар сиз менинг қобилиятимни тўғри баҳолаганингизда эди”, - сингари гаплар билан маслаҳат беришга уринманг.
- “Арзимаган нарсага шунча бақир-чақир қилиш шартми?” - деб ўзингизни раҳбарингизга нисбатан раҳмдил қилиб кўрсатишга ҳаракат қилманг.
- “Аслида сизнинг жаҳлингизни чиқарган нарса...” - тарзидаги гаплар билан бошлигингизнинг танқидига бошқача тус беришга интирманг.

# ЎЗИНГИЗ-

Шифокорларнинг фикрига қараганда, аксарият касалликларга қарши энг яхши амал, бу - чиниқтиришдир. Одатда баданни чиниқтирмаган, иссиқ-совуққа бардошсиз, хомсемиз одамлар шамоллаш хасталигига кўпроқ чалинишаркан. Шамоллаш хасталиги одам танасида ёмон асоратлар қолдириши эса кўп бор исботланган. Шу боисдан Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Шарқий Осиё мамлакатларида шаклланган ўзини-ўзи чиниқтириш машқларини маъқул деб топди. Бундай машқлар билан азал-азалдан шуғулланиб келинади ва улар бизнинг турмуш тарзимизга ҳам анчагина мосдир.

Ўзини-ўзи чиниқтириш машқлари билан ёши кекса, ҳатто ҳомилдор аёллар ҳам бемалол шуғулланишлари мумкин. Саломатлик машқлари учун бир соат вақт кифоя.

## ДАРАХТ БИЛАН МАШҚ



Бундай машқларни чаптастик машқлари ҳам дейишади. Эрта тонгда очик ҳавога чиқиб, тўйиб нафас оласиз ва энгил машқлар билан бир фурсат ўзингизни дарахт машқига ҳозирлайсиз. Бундай машқлар учун ҳовлида бир туп дарахт бўлса кифоя. Тут, ўрик, олма, бақатерак айниқса машқлар учун мос тушади.

Шундай қилиб, дарахт ёнига яқинлашасиз ва унга иккала кафтингизни қўйиб, "омонлашасиз". Хитойликларнинг таърифига, дарахт сизни тушунади ва дарҳол сергаклантиради. Сиздаги салбий энергияни ўзига тортиб олади. Шу лаҳзада дарахтнинг фидойилигидан ибрат олсангиз ҳам бўлади. У бақувват, иссиқ-совуққа чидамли ва инсоннинг қорига ярашга ҳамиша тайёр. Сиздан салбий қувватни тортиб олиб, унинг ўрнига ўзидаги навқиронлик уфурини (ижобий қувват) узатади. Бундай уфур танадаги, ҳатто миядаги толиққан тўқималарга ҳаётбахшилик инъом этади.

Бир фурсат дарахтни кучиб туринг. Бора-бора уни қаттиқроқ сиқишга ҳаракат қилинг. Чуқур нафас олиб, машқни давом эттиринг. Энди унга опичиб, иккала оёғингиз билан ўраб, қисиб олинг. Ана шундан сўнг, дарахтни илдизи билан суғуриб олишга қасд қилган одамдай уни бор кучингиз билан тортинг. Бу машқни дарахтнинг тўрт томонида ўтиб, давом эттиринг. Ана шундан

# ЎЗИНГИЗНИ ЧИНИҚТИРИНГ

## МАЙСАЗОРДАГИ МАШҚЛАР

Майсазорда бажариладиган машқлар айниқса аёлларга мос тушади. Энг аввало яланг оёқ бўлиб, майсазорни кечиш лозим. Агар майсаларга шабнам кўнган бўлса, яна ҳам яхши. Чунки нам майсалар баданга йиғилиб қолган салбий қувватни осонгина тортиб олади.

Дастлаб энгил машқларни бажариб, майсазорда яланг оёқ озгина сайр қилинг. Албатта тўйиб нафас олинг. Чунки аёллар кўпинча уйда, ошхонада, яъни кислород етишмаслик шароитида бўлади. Бундай ҳолат одамни анча инжиклантиради ва фикрни ўтмаслаштиради. Телевизор қаршисида узокроқ ўтириш

## Саломатлик



## машқлари

кан. Орқага энгашиб-тиккаланишни ўзингиз хоҳлаганингизча давом эттиринг. Кейин ўрнингиздан туриб, сакраб-ирғишланг. Иккала қўлингизни юқорига кўтариб, ирғишлаш вужудингизни таранглаштириб, сизга рухий таранглик бағишлайди. Ирғишлаётиб, бирдан ўтириб олинг ва иккала қўлингизни олдинга чўзганча, иккала оёғингиз ўртасига энгашиб-тиккаланинг. Машқни тугатишингиз билан сакраб ўрнингиздан туриг-да, битта оёқда ҳақкалай бошланг. Сўнг бошқа оёққа кўчиринг.

Машқларни гоҳ ўтириб ва гоҳ тикка туриб давом эттириш қон босимининг мезёрлашувиغا ёрдам берадир. Яъни қон босимининг ортиб кетишининг олдини олса бўларкан. Бундай машқлар одамни оғир-боксикликка мойиллаштирмаган.

Майса устига чўзилиб ётинг-да, икки томонга юмалаб бошланг. Бу машқ торайган мушакларни кенгайтириб, вужудингизга ором беради. Сиз бошқаларни яхшироқ тушунишга мойиллашасиз.

Яна бир самарали машқ, гужанак бўлиб олиб юмалашдир. Икки метр масофага тўрт марта юмалаб қайтишингиз керак. Ва бу машқни узвий давом эттириб, дарҳол ўрнингиздан туриб, яна сакрай бошлайсиз. Бу машқ баданнинг иссиқ-совуққа бўлган бардошини оширади.

Ҳоҳловчилар дарахт машқини ҳам, майсазор машқини ҳам аралаш бажариши мумкин. Хитойлик табобатчилар бундай машқлар билан мунтазам шуғулланиш нафақат танани чиниқтиришда, балки гўзаллаштиришда қўл келаётганини таъкидлашган. Агар одам бундай машқлар ёрдамида чиниқиб, саккиз йил давомида касалликка чалинмаса, кейинчалик ҳам ана шундай бардамликни узок вақт сақлаб қола олади.

Хитой ва Таиландда саломатлик машқларидан сўнг ўзини-ўзи хавичлар ёрдамида энгил савалаш ҳам бирмунча кенг тарқалган. Баъзилар бу машқни ҳаммомга тушганларида бажаришни маъқул кўрадилар. Нима бўлганда ҳам Шарқий Осиё мамлакатларида шамоллаш ва бошқа хасталикларга чалиниш ҳолатлари бошқа мамлакатларга қараганда камроқ учраши қайд этилган. Шундай экан, ўз соғлигига бепарво бўлмаган кишининг ҳар кун саломатлик машқларига бир соат вақт ажратилиш ҳеч қачон зарар қилмайди.

Комилжон НИШОНОВ тайёрлади.

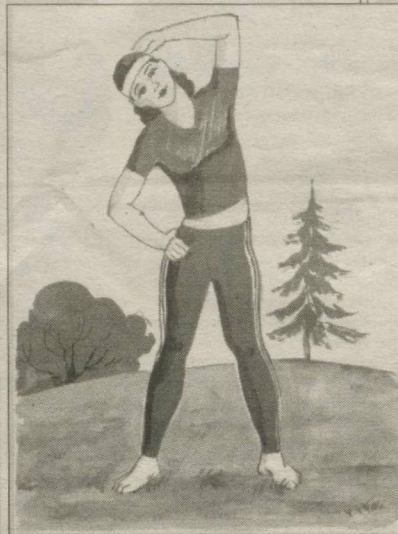
да нафас олишингиз анча чуқурлашади. Энди дарахтга елкангизни тираб, бор кучингиз билан итаринг. Жойингизни гоҳ у тарафга, гоҳ бу тарафга ўзгартириб, машқни давом эттиравинг. Дарахтни қанчалик кучаниб итарсангиз, натижаси шунчалик яхши бўлади. Мияга кислород яхшироқ етиб боради ва қон айланиши сезиларли яхшилана бошлайди. Ўзингизни рухий бардамроқ сеза бошлайсиз. Шифокорларнинг фикрига қараганда, бу машқ умуртқадаги толиқишларни йўқотиб, одамдаги лоқайдлик ва дангасалик ҳолатларини чекинтирадиркан. Кўпинча шамоллаш хасталикларини одамдаги яна шу икки қусурнинг исканжасидан бошланаркан.

Шундан сўнг дарахтга қўлингизни гиров солиб, уни ўзингизга тортинг. Иккала оёқни ҳам дарахтга тираб, бу машқни хансираб қолгунингизча давом эттиринг. Буни шифокорлар таърифи билан мускулларни таранглаш, уйғотиш, чиниқтириш машқи дейдилар. Мускулларнинг фаоллашуви қон ишлаб чиқаришининг сезиларли яхшиланишига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган.

Дарахтни чалиб йиқитишга ҳаракат қилинг. Дарахт атрофини айланиб, кафтларингизни бир-бирига ишқаб, худди ҳақиқий рақибни йиқитмокчи бўлгандай, кучаниб, силтаниб бу машқни давом эттиринг. Мана шу машқ сизни абжиратиради. Яъни қатъиятнингизни оширади, рухий баркамоллик, энгилмаслик, бошқаларга тобеъ бўлмаслик ҳиссини шакллантиради. Аёллар ҳам ўзини-ўзи ҳимоя қилишни билишлари керак. Чунки кичкина мушкулот олдида эсанкираб қолиш албатта юракка зўриқиш бериб, касалликнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши ҳеч гап эмас. Фақат ҳомилдор аёлларгагина бу машқ тўғри келмайди. Ёки секинроқ бажарсалар ҳам бўлади.

Энди икки қўллаб дарахтни итаринг. Бу машқни гоҳ у елкага, гоҳ бу елкага кўчириб, чираниб давом эттиринг. Чунки бу машқ айнан юракни бақувватлаштиради. Орада ўзингизга жиндай дам бериб, нафасни ростлаб машқни давом эттиринг.

Шундан сўнг дарахт шохларига осилиб, юқорига тортилинг. Бу машқ аёллар учун айниқса қулайдир. Улар машқлар таъсирида ўз вужудини ўзлари қутилмаган ҳолатларда ҳам бошқара оладилар. Қаддини ҳам кўркам қилади. Зеҳни тобра ўткирлашувига ижобий таъсир ўткази. Баданни унча-мунча зўриқишлар-



ҳам рухиятни анчагина толиқтиради. Фақат табиат қўйида, очик ҳавода қилинган машқлар ёрдамидагина ундай қусурлардан халос бўлиш мумкин. Энди майса устига ёнбошланг-да, бир қўлингизни майсага тираб, энгашиб туриг. Агар атрофингиздан арча ҳиди келиб турган бўлса, вужудингизга тўйинган кислород янада яхшироқ сингиб киради. Майсадан ҳам яхшигина қувватланадиз. Сиздаги рухий зўриқишни майсалар тортиб ола бошлайди.

Энди бошқа ёнбошингизга ағдарилиб, энгашиб-тиккаланишни давом эттиринг. Албатта яхши ҳаёллар оғушида бўлинг. Машқни қанча эркин бажарсангиз, юрак шунча ором олади ва ўзидаги губорни чиқариб ташлашга мойил бўлади. Эллик марта энгашиб-тиккаланиш мақбул ҳолат ҳисобланади.

Шундан сўнг майсага оёқни узатиб ўти-

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

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

«Шарқ» нашриёт-мағбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00

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

## БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Бош муҳаррир: 134-86-91  
Бош муҳаррир ўринбосари: 134-25-46  
Қабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20  
Табриқлар, эълонлар: 133-04-50  
Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46  
Бухгалтерия: 132-07-41

МАНЗИЛИМИЗ:  
Тошкент - 700000  
Амир Темури кўчаси,  
1-тор кўча, 2-уй.  
«Олой» бозори ёнида.

Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

## ХОМИЛ: «Матбуот тарқатуви» акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.  
Буюртма Г - 432. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.  
Адади - 13820  
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ  
Расмом — Н. ХОЛМУРОДОВ  
Навбатчи — Д. ИБРОХИМОВ  
Мусахҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ

1 2 3 4