

Ўзбекистон Республикаси Мустақиллик куни — 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

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

ҚИММЛАГАН ҚИР ОШАР



Бухоро вилояти, Гиждувон туманидаги "Файз" фирмаси раҳбари Рустам Файзиев дастлаб ўз ишини банкдан 20 миллион сўм кредит олишдан бошлади. Жамоа ҳўжалигига қарашли қаровсиз бир ерни сотиб олиб, оиласи билан парваришлади. Турли хил мева-лар дарахтлар экиб, қолган қисмига 50 бош қорамол учун бошлана тиклади.

- Бу ишларни йўлга қўйиб олиш осон бўлмади, - дейди оила бекаси Музаиям опа. - Рустам акам бир ишни бошлаб қўйдилар-ми, тамом, уни охирига етказмагунча тинчимайди.

Дастлаб давлатдан олинган 5 гектар ер 36 гектарни, 50 бош қорамол сони 285 тани ташкил этган бўлса, кейинроқ уларнинг ёнига 450 бош қўй-қўзи, 100 та чўчка, 50 та парранда қўшилди. Ўз имкониятларини кенгайтириб борган Рустам ака қолбаса цехини ҳам очишга муваффақ бўлди.

Тадбиркор ўз ишини ҳалоллик билан олиб борар экан, унинг атрофида яхши инсонлар кўпаяверади, ишида унум бўлади. Рустам ака бир нечта бо-

лалар боғчаси, мактаб интернатлари, кўзи охишлар жамиятини ўз оталигига олди. Хавзақ қишлоғидаги Ҳамза номли 54-мактаб учун спорт зали куриб, уни керакли анжомлар билан таъминлади. Озиқ-овқат магазини куриб, бир неча қиз-жувонларни иш билан таъминлашга эришди. Нодира-бегим маҳалласидаги қариялар қой-хонаси олдига 400 кишига мўлжаллаб мўъжазгина масжид барпо эттирди.

Қишлоқ қабристонини обод қилди. Бирин-кетин ўсиб-ўлғайиб ҳаётда ўз ўрнини топаётган фарзандлар ҳам тadbиркор отага яқин кўмакдош.

"Ёлғиз дарахт ўрмон бўлмас", деганларидек агар рафиқам Музаиямхон, ўғил-қизларим қўлаб-қувватламаганларида, мен шунчалик хайру баракали ишларни ёлғиз ўзим бажаришга қийналар эдим, - дейди Рустам ака.

Миробид МИРСОДИКОВ
Суврат — муаллифники

2002 йил — Қарияларни қадрлаш йили

ЎЗБЕКИСТОН: ЯНГИЛИКЛАР, ВОҚЕАЛАР КЎЗГУСИДА

КОРТДА ФАҚАТ АЁЛЛАР

Тошкент теннис марказида Sanex WTA тур таснифидаги "Toshkent open" халқаро аёллар турнири бошланди.

Тошкент шаҳар ҳокими турнир қатнашчилари ва ташкилотчиларини "Toshkent open" халқаро теннис турнири билан табриклади.

- Ҳар йили мамлакатимизда теннис бўйича халқаро турнирларни ўтказиш анъанага айланиб бораётганлиги қувончли ҳолдир, - деди Тошкент шаҳар ҳокими Рустам Шоабдурахмонов "Туркистон-пресс" мухбирига. - Эркалар ўртасида ўтказиладиган "Президент кубоги" турнири ташкил топгандан сўнг икки йил ўтиб, аёллар челеңжири ўтказилди. Шундан бери мамлакатимизда эркалар ва аёллар тенниси баравар ривожланиб бораёпти. 2000 йилнинг июнида ўтказилган турнирда ўн саккиз ёшли тошкентлик Ирода Тўлаганова галаба қозонди.

Ўзбек теннисининг вакили давлатимиз спорти ҳали билмаган галабага эришди. Ҳеч шубҳасиз, бу истеъдодли теннисчи қизнинг юқори поғонага бўлган биринчи қадамидир. Худди шу галаба ўзбек қизларини теннисга бўлган қизиқишини уйғотди. Эндиликда турнир доирасидаги мусобақалар нафақат Тошкентда, балки Самарқанд, Андижон, Жиззах ва бошқа шаҳарларда ҳам ўтказилаётир.

Мукофот жамғармаси 140 минг АҚШ долларини ташкил этувчи мажмуа турнирда АҚШ, Германия, Испания, Туркия, Россия, Украина каби мамлакатлардан ташриф буюрган ракетка ustalари иштирок этишмоқда. Айни пайтда саралаш баҳс учрашувлари якунланиб, асосий тур беллашувлари бошланди. Фолб 16 июн куни аниқ бўлади.

КАТТА ҲАЁТГА ЙЎЛЛАНМА

Жорий йилда 300 нафар йигит-қизлар Бухоро нефт ва газ саноати коллежи дипломига эга бўлишди.

- Чорак аср мобайнида 7109 нафар ёшлар ушбу ўқув масканини битириб, ўрта махсус маълумотга эга бўлди, - деди коллеж директори Замир Адизов "Туркистон-пресс" мухбирига. - Улар бугунги кунда мамлакатимиз нефт ва газ саноатининг турли бўғинларида меҳнат қилишаётир.

З. Адизовнинг айтишича, "Ўзбекнефтьгаз" миллий ҳолдинг компаниясига қарашли мазкур коллежда нефт ва газ қудуқларини бурғалаш ва ишга тушириш, нефт ва газни қайта ишлаш, бухгалтерия касблари бўйича мутахассислар тайёрланади.

Бухоро вилояти

ОНАХОНЛАР САЁҲАТДА

Андижоннинг "Саъдий" маҳалласида истиқомат қилувчи эллик нафар буви-жонлар мамлакатимизнинг тарихий ва зиёратгоҳ жойларига саёҳатга чиқишди.

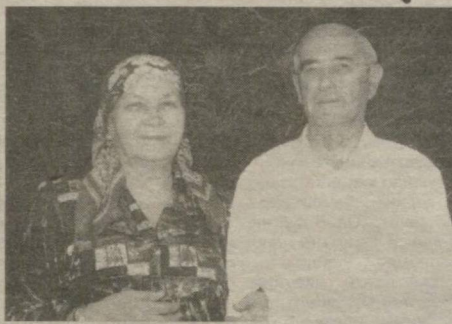
Ушбу ҳаёри ишга Андижон шаҳридаги "Нуроний", "Маҳалла", "Олтин-мерос" жамғармалари ва "Камолот" ёшлар ижтимоий ҳаракати бош-қош бўлди.

- Ҳомийлар томонидан ажратилган автобусларда улар дастлаб пойтахт-

га йўл олишди, - деди маҳалла кўмитасининг раиси Матлубахон Отакулова "Туркистон-пресс" мухбирига. - Шунингдек онахонлар Самарқанд ва Жиззах шаҳарларида ҳам бўлишиб, у ерлардаги тарихий обидларни зиёрат қилишди. Бундан ташқари, улар мазкур вилоятлардаги фаол аёллар билан мулоқотда бўладилар.

Андижон вилояти
"Туркистон-пресс"

БАХТИНГИЗ БОҚИЙ БЎЛСИН



Умрини маърифатга, илмга бағишлаган инсонларга қанча ҳавас қилса арзийди. Пойтахтимизнинг Шайхонтоҳур тумани Шофайз маҳалласида яшовчи Шомақсуд Шораҳмедов ана шундайлардан. Унинг 45 йиллик иш фаолияти жуда самарали ўтди. Ўзбекистон Миллий университетининг геология факультетидан илмий излашлар олиб борди, соҳа ривожига ўз хиссасини қўша бошлади. Шомақсуд Шораҳмедов Ўзбекистонда биринчилардан бўлиб геология, гео-

графия, биология ва тупроқшунослик фанларига оид 4 та дарслик - қўлланма чоп эттирди. Ҳозирги кунда бу дарсликлар олий ўқув юртлари, билим юртлари талабалари учун асосий қўлланма сифатида ўқиб ўрганилапти.

Шомақсуд ака камтарин инсон. Оиласи, фарзандлари ҳам ана шундай хислатга эга. Турмуш ўртоғи Зухра ая бир неча йил мактабда болаларга таълим-тарбия берди.

Фарзандлари ҳам ўқимишли, оилали, ҳаётда ўз ўринларини топишган. Гулираёно — "Нуроний" оромгоҳида бош шифокор ўринбосари, Барнохон, Сурайёхон — ўқитувчи, ўғли Баҳром — ЎзМУ да доцент, Жаҳонгир — муҳандис. Шомақсуд ака ва Зухра ая фарзандлари, набираларига қараб қалблари чексиз қувончга, шукроналикка тўлади. Ҳалоллик, фидойилик ва меҳнатсеварликдан келган шукроналик ва бахт боқий бўлсин.

МИРОБИД

Зарҳал гуллар ила ишлов берилган духоба парда, чойшаб, парку ёстиқ-болишлар, аёллар камзули, чопони, чойнакпўшу туморлар ижодкори Гулнора Бозоровадир.

- Етти пуштимиз тикувчи ва зардўз ўтишган, - дейди у. - Кичик корхонамизда кундузи ҳаваскор қизларга ҳунар ўргатаёпман. Қизларнинг 28 нафари корхонамиз ишчиси ҳисобланади, ой-



МАТОЛАРГА БИТИЛГАН ҚЎШИҚ

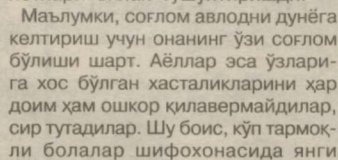
лик маош олишади. Қолганлари шунчаки шогирд.

Бир ойда тўй мавсумида 300-400 минг сўм соф фойда кўрамыз. Бу касб кишини элга қўшади, ҳурмат-эътибор келтиради. Айниқса шогирдларим Сайёра, Насиба жуда тиришқоқ қизлар экан. Қисқа вақтда касбни ўзлаштириб олишди. Тўрт мучаси соғ бўлмагани учун уй-

ларига совчи ҳам келмаган. Касбу корини кўриб, шайдолари ҳам кўпайиб кетибди. Оилали бўлиб кетишди.

Ҳунаридан бахт топиб, ўзгаларга ҳам бахт улашаётган Жиззахдаги "Гулнора зардўз" кичик корхонаси раҳбари Гулнора Бозоровага омадлар ёр бўлаверсин.

Хайрулла ҲАМРОЕВ



Тахририятдан: Бухоро шаҳрлик муҳлисинмиз негaдир ўз исм-фамилиясини, бунинг учун қайси почта айбдор эканлигини очиқ ошкор этмабди. Лекин шунга қарамай унинг обунчи сифатида газетани кеч олаётгани ва ёки умуман олмаётгани гоյтада ачинарлидир. Биз хат муаллифи ўз исм-фамилияси, почта алоқа бўлимининг жойи, бу идора ҳодимининг номини тахририятга очиқ-ойдин ёзиб юборганидан сўнггина бу борада ёрдам беришимиз мумкинлигини билдир-моқчимиз.



БУ ХОНАДОҶДА ФАЙЗУ БАРАКА БОР

Фарғона вилояти Кува туманининг "Бошпахта" қишлоғида яшовчи Кароматхон ва Салимжон Ҳожиमतовларнинг оиласини бир неча йилдан бери кузатиб, қўни-қўшилари, қудалари, келинлари билан ҳамсухбат бўлиб, уйларидаги озодлик, саришталикни кўриб обдон синадим.

Кароматхон тўрт нафар келинга қайнона. Қайнона эмас, келинларига худди ўз онасидек меҳрибон, худди онасидек уларга сўзи ўтади. Худди ўз онасидек уларни тушунади. Яхшиши гапни Кароматхоннинг ўзидан эшитинг.

- Ким келинини ёмон деса, мен ўша одамнинг ўзини ёмон кўраман, дейди у. - Ҳа, ёмон бўлса - тарбияла, ўргат, меҳрингни бер, кечиримли бўл.

Масалан оилалик, кўп келинларда ҳомиладорликнинг дастлабки ойлари анча оғир ўтади. Кўнгулга қил ҳам сиймай қолади. Келинларимда бундай ҳолатни сезишни билан уларни бағримга босиб табриклайман. Яхши гапларимни, тилакларимни айтаман. Нималариндир ўргатаман. Кейин дарров улуг табибимиз Ибн Синонинг китобларида ўқиганларимни аслаб, бир ҳовуч ловияни сувда қайнатаман. Унинг суви тоза докадан ўтказиб, бир литр

глигига биз жон кўйдирмасак, ким жон кўйдирди? Ўғлигининг фарзандлари соғлом, бақувват, баркамол бўлишса нур устига аъло нур эмасми? Қўзи ёришига бир ой қолганда эса, седанани тўйиб, талқон қиламан. Кейин бир пиёла асалга бир ош қошиқ седана талқонини аралаштириб, бу аралашмадан келинга ҳар кун кечкурун, ёттишдан олдин бир чой қошиқдан тановул қилиб, кейин ярим пиёлагина қайнаган сув ичиб олишини тайинлайман. Бир ой давомида тақорланган бу муолажа, бўлгуси онанинг тасанини юмшатиб, унинг қўзи ёришини анча осонлаштиради. Тўлғоқ бошланганда эса эритилган қўй ёғидан қорни атрофларига суртиб, кейин дўстига олиб бораман.

Она ва болани туғруқхонадан эсон омон олиб келгач, қаида бир ой келинини қўлини совуқ суваг урдирмай, ош-овқатга уринтирмай яхшилаб парвариш қиламан. Набираларим икки-уч ойлик бўлишгач, майиз, туршак ва ёнғоқни талқон қилиб, талқонни иевтиб, бир чимдим едириб қўяман. Балки ҳар кунни чўмилтириб, пахта ёғи билан ҳаммаёғини обдон силаб-сийпаб, массажа қиламан...

Ана шунинг учун ҳам Худога шукр, ке-

лиларим ҳам, набираларим ҳам соғлом, бақувват. Мен уларнинг соғлигини сақлаганим учун улар ҳам доим мени эҳтиёт қилишади. Юқоридаги муолажаларим ва қўзи ёригандан кейинги парваришларимни энди келинларим бир-бирига қўллашапти. Бир жойга боришса ҳам Маҳфузахон, Оистахон, Тиллахон Нарғизахонлар тўрттовлари чироили кийинишиб, ҳамманинг қўзини яшатиб бирга боришади. Шукр, биттагина қизим Табас-

сумхон ҳам яхшигина оиланинг келини. Ўргатганларимни ёдига тутиб, қайнона-қайнота дуосини олапти.

Мен келинларимни бирининг олдида иккинчисини ҳеч ёмонламайман. Ўзларига ҳам ҳадеб даққи беравермай, оиламиз аъналарини аста-секин синдириб боравераман. Ота-онаси ё уруғ-авлоди-га тил текизмайман...

Ҳа, мен Кароматхоннинг келинларига ўргатганлари-ю, уларга берган меҳрларидан бир шингилни ёздим, холос. Унинг бунчалар доно қайнона бўлишида албатта салкам юз йил яшаб, бу йил наврўз кунлари бандаликни бажо келтирган раҳматли қайнонаси Зулфия момонинг қатъи ҳиссаси, бебаҳо иш тутумлари бор. Қолаверса, Кароматхон ўқимишли аёл. Унинг бисотида ноёб китоблари кўп. "Саодат", "Шарқ юлдузи" журналларининг таҳамлари бор.

"Оила ва жамият" газетаси ҳам кейинги йилларда унинг яқин дўстига айланди. Хуллас, бу хонадонда аҳиллик, ўзаро меҳр-муҳаббат, ўқиб-ўрганишга ташналик ва меҳнатсеварлик устуворлиги учун ҳам файзу барака бор, халқимизнинг энг яхши аъналарари барҳаёт!

Санъат МАҲМУДОВА



ҚИЗЛАРГА АТАЛГАН СЎЗЛАР

Аввало, шунинг билки, қандай аҳволда бўлсанг, даражаңг қарғача етган бўлса, ўзиндан кўр, ҳаракатинг, феълинг шунга яраша бўлган. Бу дунёнинг фалсафаси - «Қилимш-қидирмиш!» "Ҳаракатим қўлу омадим нега келмайди?" деган нолишинг ўринсиз! Баъзан қўлингнинг меҳнатини дилозор, ёлғончи ё мақтанчоқ тилинг ювиб кетади. Гоҳида эса ҳасадга, адоватга мойил дилинг ювиб кетади. Баъзан филдай меҳнат қилишинг мумкин, аммо уни харом-ҳалолни ажратмаган феълинг ювиб кетади! Тавба ҳамиша тилингда бўсин. Ҳазрати Навоийнинг бир гапни тақрорлайверини яхши кўраман: "Бировларни сенга қилган ёмонлигини, ўзингнинг ўзгаларга қилган яхшилигининг УНУТ. Аммо ўзгаларнинг сенга қилган яхшилигини, ўзингнинг бировларга қилган ёмонлигининг УНУТМА." Агар шу таҳлил ҳамиша биз билан бўлса эди, ҳеч кимда қисматидан нолиш бўлмас эди.

Хеч кимга ҳасад қилмайман, деб ният қил! Бахилликдан нари бўлишни сўра! Бу ёмон бало! Бу сен учун ажал қўланкаси! Ўзинг хоҳламансан-да, баъзан бу иллат сенга бирон бир авлодидан ўтаётган бўлиши мумкин. Бунинг сезган заҳотинг ҳаёт-мамонт учун қандай курашсанг, юрагингдан ҳасадни шундай ситиб чиқар! Қотилларнинг ичида энг даҳшатлиси бахилдир, чунки у ўзини ўзи ўлдирди! Яна шунинг билки, сен қанча ҳасад қилсанг, ёмон кўраётган одамнинг шунча гуркираб ўсаверади! Шу мавзуда битилган бир шеъримни келтирай:

БАХИЛДАН БАҲРА ОЛМОҚ
Чарақ-чарақ кулар эдим,
билиб-билмай сўйлардим,
Ногоҳ йўлдан бахил чиқди,
бўш сўзимни терди у.
Ўз сўзим-ла ўз-ўзимни
савалади, ўйландим,
Зийрак тортидм - тил
тийишдай ажиб сабоқ берди у.
Кўёш сари югурардим,
ялангоёқ, ялангоёш,
Ногоҳонда шиллиқ куртдай,
сесканатиб баданини,
Товонимга ёпишди у,
шундан бери дош-бардош,
Ва хушёрлик ҳамдан бўлди - билиб
босдим қадамни!
Гоҳ теграмга ҳалқа солиб,
илон каби вишиллар,
Таҳдид этиб, бутун
жонни келтиради яримга.
Мен-чи, шунда басма-басга
қучимга қуч қўшурман,
Қон ўрнига иродани
қуйиб томирларимга.
Зулмат янглиғ ул бахили
тамом эритмоқ учун,
Нур йиғурман қатра-қатра
ёришунча то жаҳон.
Ва қасд билан ундан бир
қун самога кетгум учиб,
Сўнг ҳайкиргум: ҚАНОТ БЕРДИНГ,
РАҲМАТ СЕНГА, БАХИЛЖОН!

Емакка, мол-давлатга, шон-шухратга, шахвоний туйғуларга баднафс бўлмайин, деб ният қилгин. Бу йўлдан кетиб ҳеч ким камол топган эмас, болажон!

1. Нафс ҳақида
МЕБЕР бузилган заҳоти мувозанат йўқолади. Ё у ёққа, ё бу ёққа оға бошлайсан. Демак, йиқилиш ҳавфи тугилди. Сени шу қўйга солаётган - нафсинг!

(Давоми. Боши ўтган сонларда.)
Турсунои СОДИКОВА

ОТА-ОНАСИГА АННГ РАҲМАТ!

Яқинда бўлиб ўтган бир воқеа мени қўлимга қалам олиб ҳаётда шундай инсонлар ҳам борлигини бутун оламга билдириб ёзишга ундади. Шу йил 5 апрел кунини қайнонам, оёсимини, қайнағачим "Тико" енгил автомашинасида келишаётганда бикинларидан қизил "Жигули" келиб уради. Натижада қайнонамнинг ўнг қўллари синган, қайнағачимнинг қовурғалари лат еган. "Жигули" эса қочиб кетади. Шу ўртада оқ "Волга" шифоёри дарҳол "Тико"нинг эшигини бузиб очиб оймларни чиқариб ўзининг машинасига олиб ўтади ва дарҳол касалхонага олиб боради. Шифокорларга пуллар бериб, шунақанги меҳрибончилик қилади-

ки, таърифга сўз йўқ. Сўнг оймларга ширин гапириб, "Яна келаман оянажон", -деб кетади. Оймлар: "Бу йигитнинг на отини, на телефони билан олибмиз", -деб ўтирганларидан 3 кундан сўнг ўзи кириб келади. "Исми-Мим Бобуржон, 21 ёшдаман,

Ҳадрада яшайман. Отамнинг исми Абдулла", -деб ўзини таништиради. Ниҳоят милиция оймларга жароҳат етказган ҳайдовчинини топиб келди. У машур актёр бўлиб чиқди. У ўша кунни ўзининг иши зарур бўлганидан қочиб кетганини айтиб, узр сўрагандек бўлди. Лекин бир оғиз: "Она, шифокорлар қандай дори буюришди, олиб келайми", -демади. "Фақат

дилингиз оғримасин, онажон, мен атай қилганим йўқ эди", -деб тақрорлайверди. Асосий айбдор - ўша машур актёр Бобуржон билан бирга бир кунни оймлардан ҳабар олгани келиб қолишди. Оймлар: "Болам, рент-

либ берсангиз, табибга кўрсатардим", -десалар, актёр миқ этмади. Бобур эса шу заҳоти "Волга"сини гириллатиб ҳайдаб кетди. 10 минутда рентген қорғозини кўтариб кириб келди. "Бунақа олижаноб йигитни ёшим 75 га кириб кўрмаганам. Болам, сизни ўстирган, тарбиялаган ота-онангизга минг раҳмат", -деб ойижоним йиғладилар. "Сизни

менга фақат яратганинг ўзи юборган, болам. Бегона одамнинг бундай меҳр-муҳаббат кўрсатиб туриши, фақатгина етук, баркамол, улуг тарбия кўрган инсонларнинг фарзандига хос", -дедилар. Ҳаёт турфа воқеаларга, турфа одамларга тўла. Мингданмиг шукр, ойижоним, қайнағачим Бобуржондек йигитга дуч келиб қолганларига. Бобуржонга раҳмат десак: "Онажон, тўйимда "Муножот"га ўйнаб берсангиз бўлди, менга шу керак", -деб жилмайдим.

Шундай ширинсўз, камтар, одамшаванда, ҳолатбарор болани воёга етказган ота-онага минг-минг раҳмат!

ФЕРУЗА,
Тошкент шаҳридаги
95-мактаб ўқитувчиси

ҚАРШИНГИЗДА ТАЪЗИМДАМАН...

Бешафқат ўлим бизни отамиздан эрта жудо этди. Отам ўшанда эндигина 36 баҳорни қаршилаган эдилар. Онам 29 ёшда тўрт нафар бола билан бева қолдилар. Ўша маҳалда мен 6, кичик синглим 2, катта синглим 4, акам эса 9 ёшда эдик. Мен ва иккала синглим отамни эслай оламасдик. Лекин болалар қатори биз ҳам отамиз бағрида эрқаланишни истардик. Кунларнинг бирида кичкина синглим: "Дадамни топиб берасизми",- деб йиғлагани, ҳаммамиз уни овултомай ҳалак бўлганимиз, ойм шўрлик эса нима қилишни билмай, жавдираб қўзларига ёш олгани ҳамон ёдидан чиқмайди.

Йиллар ўтди. Оиламизда яхши-ёмон кунлар бўлди. Онам... Онаганим эса отам вафот этган кундан бошлаб бир зум бўлса-да тиним билмади, бизни оқ ювиб, оқ таради. Емай-едирди, нима топса, албатта, биз фарзандларига илиниб турарди. Онажоним тўрт

фарзандни, деб умрини ёлғизликда, меҳнатда ўқазди. Онамда эркакларга хос шиддат, ғайрат бор эди. Ҳеч эсимдан чиқмайди, онам: "Болаларим уйли-жойли бўлсин", -деб яхши ниятда уй қуришга киришадилар. Бу ҳолни кўрган маҳалладаги ёшу қари: "Опа, ўйлаб иш

Фақат сизга аталган сўзим

қилинг, болаларингизни қийнаб қўясиз-ку",- деб маслаҳат қилишади. Аммо, онажоним мақсадларидан қайтмади, уйни қуриб битказди. Онам ўша пайтда тонг сахарлаб ишга кетар, ишдан кела солиб усталарга ҳам, бизларга ҳам ош-овқатимизни тайёрлаб берарди. Яна ярим тунгача рўзғордаги юмушлар билан банд бўларди. Хар доим бизга: "Тўрчи юринлар, бировнинг нарсасига қўз олайтирманлар, яхши ўқинлар",-деб насихат ҳам қиларди. Биз ҳам ўсиб-ўлғайдик. Акам ва мен

тиббийёт олийгоҳини, сингилларим эса тиббийёт билим юртини тугатдик. Талабалик давримизда ҳам ҳамма қийинчиликни онажоним ўзининг нозик елкаларига олди... Фарзандларнинг барчасини уйли-жойли қилди. Бугун онажоним неваралар ардоғида кексалик гаштини сурмоқда. Лекин ҳамон дилидан ғайрати аримаган. Халигача ўша қадрдон ишхонасида — болалар сихатгоҳида ишлайди. Маҳалла-қўйнинг бирорта ҳам тадбири онажонимсиз ўтмайди.

Онажон, бугун мана болалигимд эги ўша унутулмас хотиралар қалбимдан кечаркан, кўнглимни ажиб бир туйғу эгаллаб олмоқда. Сиз бизни ҳам ота, ҳам она бўлиб воёга етказдингиз. Ҳаётнинг бутун машаққатини заҳматкаш меҳнатингиз билан енгдингиз, онажон Бугун сизнинг фарзандларингиз ота-она бўлишган. Сизга қанча хизмат қилсак, бошимизга қўс-қосар-да, оз... Илоийм, бахтимизга сўф-омон бўлиб, фарзандлар камолни кўринг.

Ж. НУРИДИНОВ
Тошкент вилояти,
Тошкент тумани, Ҳасанбой қишлоғи

Асад АСИЛ,
ёзувчи

“Мени тинч қўйсин” — 14-сон

Доно халқимизда “Фунажин кўзини сўзасе, букача ипини узайди”, - деган нақл бор. Китоблик дўстимиз мана шу нақлга амал қилган кўринида. Мен ўз сўзимни айтар бўлсам, ораларингда бўлган иш унинг истаги билан бўлганми ёки сизнинг хоҳишингиз биланми? Хар неча бўлганда ҳам сиз катта таҳота йўл қўйгансиз. Қаранг, ўйламай бошган хар бир қадамнинг оқибатида беш йилдан буён азият чекалсангиз. Беш дақиқалик роҳат беш йиллик азобга мубалло этибди. Хотинингиз, болаларингиз торт-

ЭСЛАТМА: Машинада қирақошлик қилардим. Кечга яқин бир қиз тўхтатди. Хуллас, С. билан танишдик. Учраша бошладик. У эса уйимга, ишимга бориб жанжал қила бошлади. 5 йилки менга тинчлик йўқ. Уни деб оиламни бузмокчи эмасман. Ахир мен С. га ҳеч нарса вағда қилганим йўқ.

Энди қандай йўл тутаё?

У. У.

БУНИ ЖАЗО ДЕЙДИЛАР

ган укубатларга, ҳаловатсизликларга нима дейсиз? Эл олдида, маҳалла-қўй, қариндош-уруғ, ёру-биродарлар олдида нима деган одам бўлдингиз? “Билмайин босдим тиконни, тортадирман дардини”, дейилган бир қўшқанда. Сиз ёш, уйланиман буй йигит бўлсангиз, ҳа энди ёшлик қилибди-да, дердик. Лекин қап-катта, оилали, бола-чақали одамга нима ҳам дердик? Энди бирдан бир йўли ўша аёлнинг айтганини бериб, олгани юминг. Дейдиларки: “Емонга ё ялин, ё ёрил”. Йўқса бу можаролар давом этиб, ўсиб келаётган фарзандларингиз тарбиясига ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Сизу биз фарзандларимиз кўз ўнгидан том маънодаги маънавият, юксак маданият, кўплар ўрнат олса арзийдиган фозил инсонлар бўлиб гавдаланишимиз даркор. Минг афсуслар бўлсинки, биз оёғимизнинг ости жаннат деб таъриф тафсиф қилаётган, пойини кўзимизга тўтиб айлаб, мўътабар номларини поклукка,

улуғликка менгаётган муниса аёлларимиз, опа-сингилларимиз орасида сизга рўбарў бўлиб, ҳаётингизни булгаб, ўз мафратини, жирканч ишларини хар нарсадан устун қўядиган, аёллик номига доғ тушириб, харом йўллардан ҳазар қилмайдиганлари ҳам тез-тез учраб туради. Шундай жирканч ишларга ўзлари сабабчи бўлиб, кейинчалик кўчама-кўча аюҳаннос солиб, жанжални пулга сотиб оладиган аёллардан Яратганининг ўзи асрасин. Дунёдаги энг гуноҳ амаллардан бири зинодир. Гапни қўзиб юбордим чоғи. Биз нима ҳам дердик, Мирзо Бобур ҳазратлари айтганларидек:

Яхши киши кўрмагай,
ёмонлик харгиз,
Хар кимки ёмон бўлса,
жазо топқусидир.

Жумавой ХУРАЛИЕВ
Андижон вилояти,
Асака шаҳри

АКС САДО

“Зайнабга айланишдан қўрқмайсанми?” — 14-сон

ЭСЛАТМА: Ёшим 18 да. Қ. исмли йигит билан танишиб қолдим. У акамнинг дўсти бўлганили туғайли, уйимизга тез-тез келиб турарди. Мен уни ёқтириб қолганимни айтганимда, у севгимни рад этди. Мен уни пинҳона учрашуларга чиқишга қораладим. Ҳеч нарсадан хабари йўқ онам, Н исмли йигитга турмушга бермоқчи. Аммо, мен ўз ёрим — Отабегим Қ. бўлишини истайман.

Ф.

ҚИЗЛАР НЕГА НОЗИКЛАШИБ КЕТАЯПТИ?

Нега ҳозирги қизларимиз жуда ўзгариб кетишган? Бунга нима туртки бўлаяпти, ёки бирон сабаби бормикин? 18 ёшли қиз оилали, хотини, бола-чақаси бор, яна ўзидан 12 ёш катта бўлган эркак кишини севиб, у билан хуфийна учрашиб юрса? Ахир бу иш бизнинг musulmonчилигимизга тўғри келмайди-ку. Нега ҳозирги кунда ёш-ёш қизлар оиласи бори эркаклар қўлига ўйинчоқ бўлиб тушиб қолмоқда? Нахотки қизларимиз ўта нозиклашиб, енгилтабиат бўлиб боришмоқда? Уларга ҳозир ҳаёт жуда ширин ва тотли бўлиб кўринаётгандир, аммо ҳамма нарсанинг чегараси бор. Бир кун шу ширин ҳаёт дўзах азобига айланиши мумкин.

Ф. исмли синглим! Кўзингизни очинг, келажакда сизни нима кутаётганини ўйлаб кўрдингизми? Ахир бировнинг ширин турмушини бузиб, боласини тирик етим қилиб, аёлини қон қақшатиб, ўзга бир хонадон бекалигига эришиш, ўзбек қизлари учун номаъқул иш деб ҳисоблайман. Ф. исмли синглим! Сиз энди 18 баҳорни қарши олибсиз, дўконда ишлагандан кўра бирор бир билим юртига кириб ўқиганингизда эди, ҳозир сиз бошқача фикр юритиб, чиройли турмуш кечираётган бўлар эдингиз. Ҳа, бу ҳақ гап. Ўқиган қиз билан ўқимган қизнинг анча мунча фарқи бор, мен шундай деб ҳисоблайман. Мен ҳам сиз қатори қизман. Ёшим 19 да. Шундай бўлса-да, ўз фикр-мулоҳазаларимни баён этишни маъқул кўрдим. Нега 70-80-йилларда ўзбек қизлари 23, 24 ёшларда турмуш қуришган, улар ҳам ўқиб ишлаган, лекин ҳозирги қизларга нисбатан анча ориятли, одобли бўлишган. 21 асрга келиб эса қизларни илоҳи бўлса 15 ёшдан узатиб юбориш одат тусига кириб бораёпти. Ҳозирги қизлар ўзига оро беришни жуда яхши кўришади. Нима янги нарсаси чикса ярашадими, йўқми кийиб ёки тақиб кўришади. Шунинг учун ҳаётга ҳам енгил-елли қарашаяпти. Ф. исмли синглимга мен йўлдан адашмаслигини, етти ўлчаб, бир кесилини, кейинчалик бутун қариндош-уруғ олдида юзи шувит бўлишини ўйлаб кўришини маслаҳат берадими. Мен билан дўстлашишни истаган қизлар бўлса марҳамат, менга хат ёзишсин. Манзилим қуйидагича.

ДИЛАФРЎЗ

Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри,
Х. Мақсудов 2-боши берк кўча, 11-уй

ЗАМОНАВЎЙ КИЙИНАЙЛИК, АММО...

“Қизларга аталган сўзлар”

Турсуной Содиқованинг мақоласини нафақат қизлар, балки биз аёллар ҳам жуда қизиқиш билан ўқиб бораёямиз. Кейинги сонларни интизорлик билан кутамиз. Ҳаётда оддий бир ҳол ёки масала, деб эътибор бермай келаётган юмушимиз, турмушимизда жиддий масалаларга сабаб бўлишиги, уйда ўтириб қолган аёлларимизнинг ўзларига оро бериши турмушида қандай рол ўйнаши, шунга ўхшаш жуда кўп маслаҳатлари бизларга ажойиб дарс бўлаяпти, деб ўйлайман. Мақола ўспирин қизларимизга ва аёлларимизга бебаҳо маслаҳатлар берибгина қолмай, балки жамиятимизга ҳам ўз таъсирини ўтказади. Ўтган парчалардан бирда миллийлигимиз ҳақида, миллий кийимининг ҳақида гап боради. Менинг таъсирланган жойим — ўзбек қизларимиз, ўрта ёшдаги аёлларимиз хар-хил ташкилотларга ўқишга ва ишга боришади. Лекин энгиларида ўша елкаси очик қўйлак ва тор шим.

Азиз аёллар ва лола қизлар! Менинг ҳам сизларга аталган икки оғиз гапим бор. Кўркам ва чиройли кийиниб юришни ҳаммамиз ҳам жуда-жуда хоҳлаймиз. Жамиятда ўз ўрнимиз ва ўз ҳуқуқимизга эгамиз. Замонавий кийинайлик, аммо чегара доирасидан чиқиб қиймайлик. Ўзбек қизлари, ўзбек аёлларимиз ахир. Чет эллик меҳмонларни кутиб олиш учун гул кўта-

риб қарши олаётган қизларимиз атлас қўйлакларда, аёлларимиз қалб меҳрини бериб олтин қўллари билан яратган Бухороча чопону-дўппиларни кийиб хорижликларни лол қолдираётган либосларимизни нахотки қалта юбка ёки тор шимларга алмашсак. Ўзбек миллий либослари, санъати билан жаҳонга танилаяпти. Мен истар эдимки ушбу либослар фақат кўргазма учун эмас, балки ўзлигимиз учун, ўзбек йигитлари — турмуш ўртоқларимизнинг кўзларини қамаштириб товусдек товланиб юриш учун кийилса. Табиат гўзаллиги билан сизнинг гўзаллигингиз ўйунлашиб кетишига тилакдошман азизларим.

Турсуной опадан эса янги ва яхши маслаҳатларни кутиб қоламиз.

Хайронаман, мунча сулув
Ўзбекистон қизлари,
Ҳаётимиз гулшанидир,
Ўзбекистон қизлари.
Диёримиз боғу бўстон,
ер юзининг жаннати,
Ушбу жаннат парилари
Ўзбекистон қизлари.
Кийса атлас, дуру гавҳар
бўйларига ярашар,
Кўрган одам ҳайратланиб,
сукуланишиб қарашар.
Махбуба ПОЁНОВА
Тошкент шаҳри

КЕЧИРСА, ЯХШИ БЎЛАРДИ

“Дўстим энди уни сева олармикин?” — 13-сон

Севгининг ўрнини ҳеч қандай бойлик боса олмайди. Аммо бунга жуда кеч англари эканмиз. Ахир инсоният оламга келганидан бери энг аввало севи-мухаббатни мадҳ этиб келган. Ҳеч қачон, ҳеч қаерда бойлик ҳақида дoston ё қўшиқ битилмаган. Инсонга энг аввало юрти тинч бўлиб, тани соғ ва олий мухаббат насиб этса, ундай одамни энг бой киши деса бўлади. Ҳаётда хар нарсаси бўлиши мумкин экан. Собир балки Умидани кечира олса яхши бўларди. Менимча, уларнинг кейинги

ЭСЛАТМА: Собир билан Умида бир неча йил бир-бирларини яхши кўриб юришди. Лекин Умида бошқа совчиларга розилик берибди. Шундан сўнг Собир ҳам ота-онаси қистови билан бир қиз билан бўладиган учрашувга чиқди. Қараса, учрашувга чиққан қиз — ўша Умиданинг ўзи...

Дўстим энди уни сева олармикин?

В. САМАНДАРОВ

ҳаёти яхши ўтиши мумкин. Мен севи ҳақида кўп кишиларнинг суҳбатларини тинглаб,

уни шеърли матнга солмокчи бўлдим.

Кимгадир қилдинг вафо,
Кимгадир қилдинг жафо,
Кимгадир кайфу-сафо
О, мухаббат, мухаббат.
Кимгадир бўлдинг дармон,
Кимгадир бўлдинг армон,
Кимдир йўқотди шу он
О, мухаббат, мухаббат.
Кимгадир сирли суҳбат,
Кимга келтирдинг суҳрат,
Кимгадир бўлдинг нафрат,
О, мухаббат, мухаббат.
Кимгадир бўлдинг эрмак,
Кимга ҳаётлий эртас,
Кимгадир бўлдинг ўрнат,
О, мухаббат, мухаббат.

Матлуба ҲАМИДОВА
Қашқадарё

ДАВРЛИ ДАВРОН СЎЗЛАШТИ

“Менинг ҳам тўйим бўлармикин?” — 14-сон

ЭСЛАТМА: Ёшим 20 да. Оилада бош фарзандман. Мен ҳамма «Бахтли бўлармикамман, менинг ҳам бахт юлдузим порлармикин?» деган ҳаёллар билан юраман. Қишлоқда 18-19 ёшдан ўтсангиз «қариқиз» дейишади. Мен кўпроқ шундай гап-сўзлардан қўрқаман.

Г.

Ҳурматли опахоним Г. Сизнинг ҳасратларга тўла мактубингизни ўқиб, очиги жуда ачиндим. Сизга маслаҳат беришга ёш бўлсам-да, кўнглимдаги гапларни билдиришни лозим, деб топдим. Сизнинг ахволингизни тушунишга, кўз олдимга келтиришга ҳаракат қилиб кўрдим ва амин бўлдимки, сиз жуда ҳам тушунлиққа тушиб қолгансиз. Опахон, бир ишни жуда тўғри қилибсиз, яъни севишли газетамиз “Оила ва жамият”га мактуб йўллаганингиз сизни руҳан сиқилмаслигингизга анча ёрдам беради ва юртдошларимиз ширин сўзлари, жўяли маслаҳатлари билан сизга далда бўлади. Опахон, кўп сиқилверманг. Арқонини узун ташлаб қўйинг. Хар хил ивго-ю, қийбатларга мутлақо эътибор берманг. Меҳрибон волидангиз сўзларига қулоқ тутинг. «Қариқиз» бўлиб қолаяпман», дея ўқинманг. Хали ёшсиз, айна уйнаб қуладиган даврингиз ҳозир. Худо хоҳласа кўнглингиздагидек алп қомат, ақл-заковатда тенги йўқ шахзодангизни учратасиз ва бахтли ҳаёт кечирасиз. Опахон, сизга тоғлар каби юксак сабр-бардош, метиндек мустаҳкам ирода тилайман. Илойим бахтли бўлинг.

Дилноза ЙЎЛДОШЕВА
Сирдарё вилояти, Ш. Рашидов тумани

ДЎСТ ИЗЛАБ ОВВОРАМАН

“Жонимдан ортиқ кўрардим” — 51-сон, 2001 йил

ЭСЛАТМА: Дўстим билан бир-биримизни авайлардик. Фотима-Зухрафара уйланимиз, деб аҳдлашиб қўйган эдик. Аммо у пул учун, кўча-кўйдаги олифтахарчилик учун мenden ваз кечиб, бошқа билан дўстлашиб кетди.

ШЕРЗОД

Ёшим 17 да. Сизнинг ёшингиз нечада эканлигини билмаганим сабабли, сизга Шерзодбек, дея мурожаат этаётганлигим учун мени маъзур тутасиз. Шерзодбек, сизнинг изтиробли мактубингизни ўқиб, ўз ўтмишим ёдимга тушди. Чунки, менинг ҳам ҳаётимда шунга ўхшаш воқеа содир бўлган. Энг қин, ишонган дўстим, ўзгалар илтимосига кўра мenden, ха-ха, ўз дўстидан воз кечди. Нега? Қайси гуноҳим учун? Дўстлигимизни асраб-авайлаб, уни еру кўкка ишонмаганим учунми ёки уни деб баъзи бировлар билан юз кўрмас бўлиб кетганим учунми, деган саволлар гирдобда қийналиб кетардим. Йўқ, мен миннат қилмокчи эмасман. Ўзимни оқламокчи ҳам эмасман. Лекин одамга алам қилар экан. Унга ишониб айтган сирларимни бошқа бировлардан эшитиб қолардим. Нахотки, шунчалки борса, дея кўнглим ишша каби чил-чил синиб, парчаланиб кетди. Қисқаси, қадрдонимдан қаттиқ ранжидим. Кескалар: “Бир онанг дўст, бир тананг дўст”, дея бекорга айтишмаган. Яна қайдам, балки мен хоҳлаган буюк дўстлик бордир бу дунёда. Кўп дўстларим ишончимни топташди. Мен эса ҳақиқий дўстим бўлишини жуда-жуда истайман. Ким биландир айрилмас, чин дўст бўлгим келади. Сизга ҳам маслаҳатим, садоқатли дўст топинг, ҳеч ҳам тушунлиққа тушманг. Бевафо дўстлардан сиз ҳам воз кечинг!

ГУЛИ

Тошкент шаҳар,
Юнусобод тумани



Отажонимий Фйёсбек МАҚШАМБЕВ

Сизни таваллуд айёмингиз билан чин дилимиздан қутлаймиз. Ҳақиқат соғ бўлиб, узок умр кўринг. Отажонимий билан тўйларимизга бош

бўлиб юринг.

Фарзандларингиз ва набираларингиз

Тошкент шаҳар ҳўжалик судининг 2002 йил 21 майдаги 10-0204\1163-сонли ҳал қилув қарорига асосан давлат бюджетидан қарздор «АРСЛОН-ХОН» хусусий фирмаси бўйича ишончли шахс этиб Д.И. Тўлаганов тайинланган.

Корхонага нисбатан талаб ва тақлифлар қуйдаги манзилда қабул қилинади.

Манзил: Тошкент шаҳри, Амир Темур кўчаси, 95-уй. Юнусобод туман ДСИ биноси. 1-қават, 38-хона.

Телефон: 137-51-75

ЭЪЛОН

«Самандар» Ўзбекистон-Ҳиндистон қўшма корхонаси машҳур ҳинд актёрлари суратлари туширилган турли шаклдаги 2003 йил учун тақвимлар буюртмасини қабул қилади. Телефонлар: 133-58-81, 136-58-75. Манзил: «Шарқ» концерни биноси. Буюк Турон кўчаси, 41-уй, 8-қават, 818-820-хоналар.

СИЗ ТУГАНМАС ДАВЛАТИМИЗСИЗ...



Инсон борки меҳр истайди,

Кутлов

айниқса, ота-она меҳрини...

Гарчи бугун ўзим оилали, фарзандли бўлсам-да, ота-онамиз қанотлари қайрилган қўшга ўхшаган бўлардим. Ҳаёт синовларга бой экан. Ўша синовлар мени-да четламади. Шу пайтларда отамнинг ҳақиқат хорижам кўринган нигоҳларида хавотирни сезардим. Шундагина ота қалбининг гулдек нозик бўлиб, фарзанди учун титраб туришини тушунганман. Биз беш нафар фарзанд бўлсак-да, улар орасидан ўзимга бўлган алоҳида эътиборни ҳис этардим.

Билардим-ки, отам ҳар тонг аввало бизга соғлиқ, бахту саодат тилайди. Отамнинг орзуси муборак ҳаж сафарига бориш эди. Оллоҳнинг марҳамати билан ушбу ниятлари ушалди. Лекин, самолётга чиқа туриб ҳам менга анча тикилди. Мени ўйлаб хотиржам кета олмаётганди. Шукр, мана ҳозир ҳаммамиздан кўнгиллари тинчи.

Бугунги кунда 70 ёшнинг остонасида турган Ҳотам Ҳожи отамга эзгу тилакларим кўп.

Отажон! Гарчи дунё шодликлари кўп бўлса-да, ҳеч бири сизнинг дийдорингиздан устунлик қилолмайдди. Бахтимизга умрингиз узок бўлсин. Набираларингизнинг тўйларини кўринг. Дуоларингиз бизни қўллаб юрсин.

Маҳмуда ҲОТАМ ҳожи қизи

Шайхонтоҳур тумани, Гулобод мавзеси

ОЛЧАДАН ҲАМ МУРАББО, ҲАМ ШАРБАТ...

Боғимизда олча дарахлари ҳар йили кўп мева беради. Табиатнинг бизга атаган бу инъомини увол қилмасдан йиғиб олиб, қишга асраб қўйишнинг жуда қулай усулидан фойдаланаман. Бу қуйидагича:

Олчаларни йиғиб олиб, ювиб, данакларидан ажратаман-да, каттароқ эмалланган кастрюлкада паст оловда қайнашга қўяман. Банкаларни ювиб манти қасқонга қўйиб 40-45 минут давомиди буглайман. Сўнг қайнаб чиқаётган олчаларни пишиб кетмасдан дарҳол банкаларга соламан, қайноқ сувда турган қопқоқлар билан бекитиб яна манти қасқонга қўяман.

10-15 минутдан сўнг қопқоғини маҳкам бекитаверман. Ўзимга керакли пайтда, айниқса, ташқарида оппоқ қор

ёғаётган пайтда олчаларни кичик кастрюлкага солиб паст оловга қўяман ва устига бир литрлик банкадаги микдорда шакар солиб, аралаштириб тураман. Шакар эриб, қайнаб чиқиши билан оловни ўчираман. Соғина, икки литр микдорда хушбўй ҳидли ажойиб мураббо тайёр бўлади.

Бундай тартибда сақланган олчалардан, ўзингизга маъқул бўладиган қуюқлик ва таъмда шарбатлар ҳам тайёрлаш мумкин.

Бу усулнинг мен учун қулайлиги шундаки, энг аввало банкалар ҳам сарфланади. Олчалар эса худди ҳозиргина дарахдан узиб олингандай, ўзининг хушбўй ҳидини, мазасини йўқотмайди.

Лола АҲМЕДОВА

ҚАЙНОНАМ ЯХШИЛИК ХАБАРЧИСИ

Яқинда бир танишим кўрган туши ҳақида шундай ҳикоя қилди:

«Катта ҳовлига сув сепиб, супириб юрибман. Шу пайт эшик таққиллаб қолди. Чиксам, раҳматлик қайнонам қўллариди асо, бошларида ок рўмол, остонада қулиб турибдилар. Уйга тақлиф қилдим. «Киролмайман, ишим тигиз, ўзинг ўтгин»,-деди жадал кетди. Уйғонгач, тушим ҳақида ўйладим. Бунақа одатлари йўқ эди. Ҳеч қачон эшикдан қайтмаганлар. Бунинг устига қандай зарур наслари бўлиши мумкин, дея ҳайрон бўлдим. Нонушта қилишга энди ўтирган эдим, эшик таққилладию, жияларимдан бири кириб келди. Жон ҳолатда: «Тинчликми? Нима гап

ўзи?»-деб сўрадим. Жияним: «Опоқи безовта бўлманг, Умидага келган совиқларга розилик бериб юбордик. Бугун соат 17 ларда фотиҳа тўйи бўлади. Сиз ҳам боринг, албатта. Шунга айтгани келувдим»,-деди. Мен ўтганларнинг арвоҳи шу қадар огоҳ бўлишларидан лол қолдим.

Ахир Умида қўлида катта бўлган. Мен шу хонадонга келин бўлиб тушганимда, унинг

отаси Акбар қайним эндигина уч ёшга тўлган эди. Йиллар ўтишини қаранг. Бугун у қиз узатаётди. Ана шунақа, раҳматли қайнонам тез-тез тушимга кириб, яхши хабарларни менга етказиб турадилар».

Ҳамдам ТҮЙЧИЕВ

ОИЛА — 8

Ёши 26да, олий маълумотли, пазанда, одилоли, яхши оиланинг фарзанди, тошкентлик гўзал қиз, ўзига муносиб тошкентлик, маълумотли, касб-кори бор, дунёқараши кенг 32 ёшгача бўлган йигит билан танишмоқчи.

ОИЛА — 9

Ёши 45да, ажрашган, иқтисодий яхши таъминланган тошкентлик эркак, ёши 23-29да бўлган, вафодор, замонавий аёл билан танишмоқчи.

ТОШКЕНТ ТРАНСПОРТ КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖИ ҚОШИДА ТАШКИЛ ЭТИЛГАН ҚУЙДАГИ ПУЛЛИК КУРСЛАРГА ЎҚИШГА ТАҚЛИФ ЭТАДИ:

2 ойлик курслар:

— Компьютер билимлари - 1 ойда 5000 сўм; — Бухгалтерия ҳисоботи - 1 ойда 5000 сўм; — Хар хил торлар, салатлар тайёрлаш - 1 ойда 5000 сўм; — Массаж (умумий) - 1 ойда 5000 сўм; — Инглиз тили - 1 ойда 5000 сўм; — Математика, физика, химия фанларидан институтга кирувчиларни тайёрлаш - 5 ой, 1 ойда 3000 сўм. Курсни тугатгандан сўнг диплом берилади. Манзил: Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, 20-даҳа, 35-уй. (Илон ота мактибига ёнида.)

ТОШКЕНТ ШАҲАР УМКХТ БОШҚАРМАСИ ТАСАРРУФИДАГИ ТОШКЕНТ ТРАНСПОРТ КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖИ

2002-2003 ўқув йили учун 9-синфни битирувчи Тошкент шаҳрида яшовчи йигит ва қизларни танлов асосида

ЎҚИШГА ТАҚЛИФ ЭТАДИ:

Ўқиш муддати 3 йил.

1. Метрополитен электр поезидан фойдаланиш ва хизмат кўрсатувчи уста; — Машинаст ёрдамчиси. 2. Метрополитен бекати ва бекат ҳўжалиқларига хизмат кўрсатувчи уста; — Метро бекати навбатчиси; — СЦБ ва алоқа электр механиги; — Бухгалтерия ҳисоботи; — Пайвандлаш устаси; — Компьютер тармоғи ва ЭХМ га хизмат кўрсатувчи уста; — Автомобилдан фойдаланиш ва хизмат кўрсатиш бўйича уста; — Солиқ солиш. Солиқ бўйича агент.

2002-2003 ўқув йилига 11-синфни битирувчи Тошкент шаҳрида яшовчи йигит ва қизларни контракт асосида қуйдаги мутахассисликлар бўйича ўқишга тақлиф қилади. Ўқиш муддати 1 йил.

— Метрополитен электр поезидарига хизмат

кўрсатувчи чилангарчилик. Машинаст ёрдамчиси; — Метро бекати навбатчиси; — Солиқ солиш агенти; бухгалтер; — ЭХМ оператори; бухгалтер.

ЎҚИШ ШАКЛИ КУНДУЗИ

Ўқувчиларга ишлаб чиқариш амалиёти даврида ишлаб чиқаришдан тушган иш ҳақининг 50% берилади.

Ўқишга кирувчилар қуйдаги ҳужжатларни топширадилар:

1. Ариза.
2. Туғилганлик тўғрисида гувоҳнома ёки паспорт.
3. Маълумоти ҳақида гувоҳнома (асл нусхаси).
4. Яшаш жойидан маълумотнома.
5. 6 донда 3х4 фотосурати.
6. Тиббий маълумотнома (286) форма.

Манзил: Чилонзор Д-20 даҳаси, 35-а уй. Автобуслар: 69, 17-трамвайнинг коллеж бекати. Тел: 116-13-52

«Нуршоҳ» хусусий поликлиникасининг юқори маалаки - лор, окулист, гинеколог, уролог, уролог-андролог, дерматолог, кардиолог, терапевт, косметолог шифокорлари аҳолига ўз хизматларини кўрсатадилар. Шунингдек, поликлиникада УЗИ, ЭКГ, лаборатория текширувлари ва физиотерапия муоалажалари мавжуд.

Телефон: 22-97-25; 22-45-39.

Манзил: Юнусобод тумани, 19 мавзе, Деҳқонбод кўчаси, 5-уй. (Мўлжал АЁҚШ «Uzmaloli») Автобуслар: 67, 96, 129, 82, 60, 95.

Шерали ҲОЖИЕВнинг «Мутти» студияси ўқув курсларига қабул қилади.

1. Актёрлик маҳорати, 2. Сухандонлик, 3. Шоу-дас-турлари бошловчиси. Навоий кўчаси-9.

Телефонлар: 41-33-96, 58-48-50

ЭЪЛОНЛАР

«Окулист» хусусий шифохонаси замонавий тиббий ускуналарда

а) болаларда жарроҳлик йўлисида гилайлиқни даволайди;

б) болалар амблиопиясида кўриш қобилиятини тиклайди;

в) тренажёр даволаш ускуналарида миопия ва гиперметропияда кўриш қобилиятини тиклайди.

Мурожаат қилиш учун манзил:

Чилонзор - 12, 17-уй, 3-хонадон.

Мўлжал: Фарҳод бозори ва Саноат қурилиш банки оралиғида. Тел: 76 - 89 - 89

«КАМОЛОТ-КОМПЬЮТЕР» ўқув маркази тақлиф қилади.

3 ойлик курслар:

— Инглиз тили, — Инглиз тили ва компьютер, — Бухгалтерия ҳисоби ва компьютер билимлари, — Банк иши ва компьютер билимлари, — Теле-радио-видео аппаратураларини таъмирлаш устаси, — Рус тили, — Компьютерларни таъмирлаш устаси

2 ойлик курслар:

— Компьютер билимлари: (Windows-2000, Ms Office) INTERNET, E-MAIL, — Бухгалтерия ҳисоби, — Енгил авто-электр қисми ремонтни. 1-С Бухгалтерия дастури — 1 ойлик.

— Компьютер, принтер, телевизор таъмирлаймиз.

Курсларни тугатгандан сўнг диплом берилади. Манзил: Тошкент, Навоий кўчаси-9, «Пищепром» лойиҳа институт биносининг 4-қавати. (ТРАСТБАНКнинг ёнида.) Тел: 41-33-96, 41-07-82

«ХОЛИС-УМИД» ФИРМАСИ

замонавий касб-хунарсиз курсларига тақлиф этади:

КОМПЬЮТЕР САВОДХОНИК КУРСЛАРИ:

— WINDOWS-2000, Microsoft Office-2000, Microsoft Word-2000, Microsoft Excel-2000, Ms-dos, NC.

— Бухгалтерия ва компьютер билимлари-4 ой.

— Бухгалтерия ҳисоби -2 ой.

— Инглиз тили (компьютер ёрдамида)-3 ой.

— Аудио-лекция-6 ой.

— Ҳамширалик-3 ой.

— Аёллар ва эркаклар сартарошлиғи (Машгулотлар салонда ўтказилади) -3 ой

ДИККАТ! Хар бир курснинг тезкор гуруҳлари мавжуд. Машгулотлар ҳафтада 3 марта олий тоифадagi мутахассислар томонидан амалиёти билан олиб борилади. Муваффақиятли битирганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛИМИЗ: «Халқлар Дўстлиги» метроси, «Олмазор» массиви, 8/1-уй, 5-6 йўлаклар, 1-хонадон, 1-қават. Телефон: 47-09-52, 42-76-06.

ТОШКЕНТДАГИ «ХАДИЧА-САЁХАТ» ЎҚУВ МАРКАЗИ

ЎҚИШГА ТАҚЛИФ ЭТАДИ:

3-ойлик: — Бичиш-тиқиш 3-6 ой; — Парда ва чойшаблар тикиш (Элита); — Эркаклар костюм ва шими; — Юмшоқ ўйинчоқлар ва сунъий гуллар тайёрлаш; — Қандолатчилик; — Сартарошлик 3-6 ой; — Уй ҳамшираси-3 ой; — Массаж 2 ой.

Манзил: Янгиобод даҳаси, «Янгиобод» кинотеатри биноси ичида. Тел: (998712) 98-71-98. Автобуслар: 5, 23, 26, 30, 48, 61, 104, 119. Маршрутлар: «Раф» 18, 15, 57, 75, 80. «Otayollar» 45, 39, 64.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЯГОНА БИЧИШ ВА ТИКИШ ЎҚУВ МАРКАЗИ

«МОҲИР ҚўЛАР»

Қуйдаги пуллик курсларга қабул эълон қилади:

— Моделинг-технолог (бичиш-тиқиш курслари) — 2, 4 ойлик; — Моделинг конструктор (янгиларни яратуви, 100% бичиш билан шугулланиш шартли асосида) — 2 ойлик; — Эркаклар кийими — 2 ойлик; — Аёллар костюми, пальтоси, плащчи — 3 ойлик; — Дарғарда, парда, чойшаб, ёстиқ, дастурхонлар — 1,5; 3 ойлик.

ДИККАТ! Ҳоҳловчилар учун яқин тарзда мини-гуруҳларда (3-5 кишилик) олиб борилади. Ёғи таътил даврида махсус гуруҳлар қабул қилинади. (Мактаб ўқувчилари учун чегирмалар мавжуд)

Битирганларга диплом берилади. Қабул хар кун (яқинбадан ташқари) соат 10 дан 14 гача. Манзил: Пушкун кўчаси, 7-уй, 3-бизнес мактаби, 4-қават, 524-хона. Мўлжал Метронинг «Амир Темур» бекати, Магазин «Top moda», Тел: 133-73-97, 76-71-95.



Оилалиман, ўзбек йигитига турмушга чиққанман. "Оила ва жамият"ни жуда яхши кўриб, бошидан охиригача бирорта сонини қолдирмай ўқийман. Газета инсонларни ҳаётда хато қилмасликка ўргатади, қимматли маслаҳатлар беради. Мен ҳам ўз тақдирим ҳақида ёзиб, газета орқали юрдошларимдан маслаҳат олмоқчи эдим...

Ҳаётда ҳар бир одам турли муаммоларга дуч келади. Ҳозир менинг ҳаётимда шунақа давр. Бир маслақдош, ҳамдардга зорман... Худого шукр, ота-онам бор, лекин уларнинг кўнглини огритишни хоҳламайман, дугоналарим бор, лекин уларнинг ҳар бирининг ўз оиласи, ўз муаммолари бор...

Хуллас, бир бошидан гапириб берақолай:

Мен ота-онамнинг ёлғиз қизиман. Ёшим 30 да. Ота-онам нафақада. Мактабни аъло баҳолар билан якунладим, сиртдан олийгоҳда ўқиб, яхши касб эгаси бўлдим - иқтисодчиман.

Келишган, чиройли қиз эдим. Шу сабабли мен билан яқиндан танишмоқчи, уйланоқчи бўлган йигитлар кўп эди. Лекин мен оилани, фарзандни асосий ўринга қўядиган, ақлли, рўзгорпарвар, ичмайдиган йигитга турмушга чиқишни орзу қилардим. Орауим ушалди

23 ёшимда худди ана шу фазилатларга эга - чиройли, ақлли, меҳнаткаш, ичмайдиган, ҳатто чекмайдиган, яхши оиланинг фарзанди ва болаларни севувчи йигит билан танишдим. Ҳаммаси мен орзу қилгандек, жуда яхши!!! Фақат... Фақат у уйланган йигит эди.

Хотини яқин қариндоши экан. У қариндошга уйланишни сира истаман, қаттиқ қаршилиқ кўрсатган. Лекин уларнинг оиласида онасининг гапи — гап экан. Она нимани хоҳласа, оилада шу амалга ошмай қолмаскан. Хуллас, у амакисининг бирга ўсиб-улғайишган қизига уйланибди. Турмуш қуришгача, ўрталарида деярли ҳар куни жанжал, келишмовчилик бўлиб тураркан...

Биз бу йигит билан бирга ишлардик. Икки йил шунчаки дўстлашиб юрдик, лекин вақт ўтиши билан ора-

мизда қандайдир туйғу пайдо бўла бошлади. Бир-биримизни севиб қолдик... У жуда меҳрибон, жуда қувноқ эди. Бирга тушликка чиқардик, бир хонада ишлардик. У кўпинча оилавий аҳолидан нолиб, хотинини севмаслигини гапирарди. Хуллас, биз бир-биримизни шунчалик қаттиқ севиб, шунчалик боғланиб қолдик-ки, кўришмайдиган кунимиз — дам олиш кунини энг ёмон кунга айланди. Душанба кунлари ишхонага учиб келардим, у ҳам

истамаса ҳам, албатта тугаман, деб ўз-ўзимга сўз бердим. Мен бошқа кишига турмушга чиқишни хоҳламасдим. "У билан бирга бўлмасам ҳам, унинг зурриёди билан бирга бўламан-ку?", деб ўйлардим...

Ҳаммасини ойимга айтиб бердим. Албатта ойим мени уришди, сикилди, аммо мен ўзимча ҳақ эдим, ҳеч нарса эшитишни хоҳламасдим. Ойим ҳам уни яхши танирди, ёқтирарди.

га кетиб қолди. Орадан икки йил ўтиб, онасининг розилиги билан у мени уйига олиб борди. Яхшигина яшай бошладик. Бу ерда иккинчи фарзандим туғилди. Биринчи кундан бошлаб ўзбекона кийиниб, ўзбек тилида гаплашиб, расм-русмларни бажариб юрдим.

Катта ҳовлида уч ака-ука оиласи билан яшади. Мен бир аёл эрига қандай хизмат кўрсатишни керак бўлса, рўзгорда қандай ишлар бўлса, ҳаммасини қиламан. Бир қараганда ҳаммаси яхшидек! Лекин...

Эрим мени ҳалиям яхши кўради, болаларимни ҳам.

Аммо, кўпинча тортишиб қоламиз. Негаки, баъзида болаларимга ўз она тилимда сўзласам, эримнинг жажли чиқади. Мен эримга болаларимиз қанча кўп тил билса, шунча яхши эканлигини тушунтираман. Лекин эрим ва қайнонам ўз фикрларида туриб олишади. Шундай вақтда қийналиб кетаман. "Севгининг кўзи кўр", деганларидек, аввал бошдан бу ҳақда ўйлаб кўрмаганим учун ўз-ўзимни қоралайман. Шундай гаплар билан аста-секин оиламизда келишмовчилик пайдо бўла бошлади. Қайнонам овсинларимни ҳам менга қарши қилиб қўйди. Овсинларим мени: "Тўйсиз келгансан, бола билан келгансан" деб ҳақоратлашга ўтишди.

Яқинда эса қайнонам ўғлини бошқатдан уйлантириб қўяман, деб туриб олди. Эрим онасидан қаттиқ ҳафа бўлиб, у аллақачон ҳаётининг охиригача ўз умр йўлдошини танлаб бўлганлигини айтди.

Ана шундай жанжал, низолар натижасида эрим иккаламиз ҳам тез-тез ҳафалашадиган бўлиб қолдик. Эримнинг кўнглида тақдирини мен билан боғлаб "адашганман", "хато қилганман" деган фикр туғилишидан ва оқибатда бир кун ажралишиб кетишимиздан қўрқаман.

Балки, менинг муаммоларим бошқаларга шунчаки майда гапдек туюлар. Бироқ бу мен учун жуда муҳим. Мен ота-онам олдида ўзимни айбдордек ҳис қиламан. Тобора жар ёқасига бориб қолаётган оиламни сақлаб қолишим учун нима қилишим керак?

НИНА

Самарқанд

ЎШАНДА ХАТО ҚИЛГАНМИМ?..



аллақачон мени эшик олдида кутиб турар, мени кўриб юзлари нурга тўлиб кетарди... Буларнинг ҳаммасини гапириб бераверсам тугамайди. Кимки ҳақиқий севиб-севилган бўлса мени тушунади...

Гарчи уни севишим мумкин эмаслигини билсам ҳам, уйланганлигини, оиласи борлигини, миллати бошқалигини, мен оддий, у эса нуфузли хонадондан чиққанлигини тушунсам-да, кўнглимга қарши бора олмадим. Ҳар куни Худодан ҳаммаси яхшилик билан тугаганини, фарзанд кўриб, бахтли яшамимизни илтижо қилиб сўрардим. Охири Худого нолаларим етиб борди!!! Нимани тилаган бўлсам, ҳаммаси ижобат бўлди...

Танишувимизга уч йил бўлганда жуда яқинлашиб кетдик, худди эр-хотиндек яшай бошладик. Хуфия учрашиб юрдик. Кейинчалик эса ҳомиладор бўлиб қолдим. Мен фарзанд кўришни жуда-жуда хоҳлардим, агар у бола туғилишини

динг", - деб мендан жуда ҳафа бўлган. Набирасини кўргач, мени кечирди. "Набирани ўзимиз катта қиламиз, у фақат бизнинг ўғлимиз бўлади", деди. Эрим ҳам уни жуда яхши кўрарди, бунинг устига у қуйиб қўйгандек отасига ўхшарди.

Ўғлим 2-3 ойлик бўлганида эримнинг уйидагилар - онаси, хотини билиб қолишибди. Қариндошлар роса жанжал қилишибди. Мен ҳақимда ҳар хил ёмон гапларни айтишибди. Хотини эса болани мендан олиб келишни, уни ўзи тарбия қилишини айтибди. Чунки, турмушларига 7 йил бўлган бўлса-да, ҳали ҳам фарзанд кўришмаган эди-да. Аммо у ҳеч кимнинг гапига қўлоқ солмай, менинг олдимга келишни давом эттирди. Унинг хотини жанжаллашиб тез-тез онасиникига кетиб қолар экан, мен тўғримда эшитганидан кейин эса жанжал баттар авж олиб, аянам кўпроқ кетадиган бўлиб қолибди. Болам 6 ойлик бўлганида эса унинг хотини бутунлай онасиники-



ЯХШИ ИНСОН БЎЛСА

Ёшим 24 да. Турмушим тушунмовчиликлар оқибатида бузилган. Газетанинг шу йилги 2-сониди "Ҳаёт хайқириб оқувчи дарё" сарлавҳали дил изҳоримда ҳаётимни қисқача ёзиб ўтгандим. Ҳаммага аёнки, боши очик аёлга совчи қўядилар. Шунингдек, менга ҳам бир аёл совчи бўлиб келди. Айтишмича, ўғли олий маълумотли, иш жойи тайин. Ажралиш сабаби — фарзанд кўрмаган. "Учрашишим, бир-бирга ёқса бир ҳафтада олиб кетамиз", - дейишди. Хуллас, кўришдик, инсон ҳақида у билан яшаб ёки уни суриштирмай ҳеч нарса дея олмас экансан. "Ишламай қўйдим, ойликка яшаб бўлмаяпти, тижоратга чиқаман", - деди. Уйлаб кўришимни, ҳаёт ўйинчоқ эмаслигини, уни қуришдан олдин яхшилаб бир-биримизни билиб олишимиз лозимлигини тушунтирди. Хўп, шундай экан нима учун ёлгон гапирарди? Йигитни суриштиришди. Икки фарзанди борлиги, ҳеч қаерда ишламаслиги маълум бўлди. Мен унга турмушга чиқдим, дейлик. Лекин шу она-боланинг сирлари эртага очилса қандай аҳволга тушар эканлар? Ахир ўйлаб кўрайлик — шу ёлгонлар

оқибатида яна бир оилага совуқчилик тушади-ку. Бир маротаба оғиз қуйса, қаттиқ ҳам пуфлаб ичар экансиз. Лекин биз аёлларда нима гуноҳ, айбимиз бахтли бўла олмаганимизми? Нима учун инсонлар бир-бирларини алдайдилар. Ёлгондан нима фойда? Ҳаётда шундай инсофсиз одамлар борлигини билиб, ҳаётини янгиладан бошлашга қўрқасан. Лекин умр ўтаяпти. Инсон ўзидан улуғ ишлар, ширин фарзандлар ва чиройли из қолдирмоғи керак. Хурматли юрдошлар, хулқи юқоридаги эркак сингари бўлган одамларга нисбатан муносабатингизни билмоқчиман. Биздек ўз бахтини қурмоқчи бўлган хотин-қизларга осон эмаслиги, ҳаётда бир маротаба қоқишлиш жуда ёмонлигини ўша йигитларимиз қалбан ҳис қилишсин.

Ёмон ишлардан эса ўзларини тийишни, Оллоҳдан қўришни билишсин. Ўқимишли, уйим-жойим дейдиган йигитларимизга Оллоҳ инсоф берсин. Яхши инсон бўлса ҳаётимни ўша билан боғлаб уни бахтли қилиш истагидаман.

М.

Андижон вилояти

Ёшим 18 да. Дугонам билан ёшлиқдан бир боғчага бориб, бирга мактабда ўқиганмиз. Мана энди вояга етдик. Оққорани танийдиган бўлдик. Йиллар ўтди, янада улғайдик. Бир-биримизга нисбатан кўнглимизда дўстлик, меҳрибонлик туғён урарди. Бир-биримизга суяниб қолгандик. Мендан нима сўраса, ҳатто жонингиз бер, деса ҳам, йўқ демас-

юрма, машина минган қиз яхшимас", деб айтган эмиш. Шунинг учун ўзгариб қолганмиш. Наҳотки, машина миниб ёмон бўлса? Ахир ёшлигимдан ҳайдовчи бўламан, деб орзу қилардим. Мана, орзуимга етдим. У мени машина миниб юришимга қарши экан. Ота-оналари ҳам шунақа деган эканлар. Дугонам ўзгариб қолган, муносабати худди бегоналардек. Азиз одамлар!

Гуноҳим нима, уни яхши кўрганимми? Унга берган ёрдамларимни гуноҳим? Наҳотки дўстлик деганлар шу бўлса? Дугонажон! Сизга айтадиган гапим бор. "О" наҳотки бир зумда ўзгардингиз? Сизга дўстлик оддий ўйин экан-да. Азиз дугонам, эсингизда, умрбод бирга дўст бўлайлик. Ўзгаларнинг ёлгон гапларига ҳеч биримиз ишонмайлик, дея ваъдалашган 'сиз эмасмидингиз? Ўша ёл-

КЕЧИРИМ СЎРАЙМИ?

дим. Кўрганларнинг бизга жуда ҳаваси келарди. Билмадим, кўз тегдими кейинчалик дугонам ўзгариб қолди. Илгари мен сиз яшамайдиган инсон наҳотки бир кунда ўзгарди қолди. Сабаби нима? Балки дилини огритгандирсиз, балки ҳафа қилиб қўйгандирсиз, деб ўйларсиз? Йўқ, дугонамни сира ҳафа қилмасдим. Яна билмадим. Сабабини сўрадим. Дугонамга кимди: «У билан

ғончи қизлардан мени қизғонган ким эди? Сиз эмасмидингиз? Бир дона қандяним менсиз эмасдиргиз-ку! Ҳа, гуноҳим бир марта машинада кетаётиб шошилиб тўхтамай ўтиб кетганим бўлса керак! Ишим жуда зарур эди-да! Энди ўзингизни олиб қочмоқдамисиз? Майли дугонам, сиз бахтимга соғ бўлинг. Гаплашмаган тақдирингиздаям мен

Қўқон

М.

МИЯ ЯХШИ ИШЛАШИ УЧУН...

(НИМАЛАРНИ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ЛОЗИМ)

● Одам сабзи еб турса (уни хом ҳолида еса ё шарбатини ичса), миёда моддалар алмашинуви яхшиланаркан.

● Карамни пиширмасдан майда тўраб, озроқ ёғ қўшиб ейилса, унинг таркибидagi моддалар асабга ижобий таъсир этади.

● Лимонни эрталаб чойга солиб ичиш, асаб тизими бардамлигини таъминлаб, янги ахборотларни қабул қилишни фаоллаштиради.

● Ақлий меҳнатдан чарчаган пайтларингизда бош пиез истеъмол қилинг. Пиез асаб ҳужайраларининг қислород билан етарлича таъминланишида муҳим ўрин тутати.

● Ичгинларда маъруза сўзлаш олдидан бироз ёнғоқ есангиз бас, диққатингиз бир зойга жам бўлади, қўяди.

● Анжир ва унинг мураббоси ҳам бош миё учун ўта фойдали. Анжир қоннинг қуюқлашишига имкон бермайди.

● Ижодий иш билан шуғулланувчилар овқатида доимо зира бўлмоғи керак. Зирадаги эфир мойлари асаб ҳужайраларининг озиқланишини яхшилайди.

● Миё қон айланишини маромига солишда ва унда тўпланиб қолган захарларни зарарсизлантиришда нокнинг фойдаси беқийс. Яхши пишган нокни ҳидлаганда асаб тинчланади.

● Ширин олмани тўйиб ҳидлаш ва истеъмол қилиш миёга ўрнашиб қолган нохуш воқеаларнинг унут бўлишига ёрдам беради.

● Кайфият бузилиб, миё чарчаганда мойчечак ва заъфарон гулларида тайёрланган малҳам анча кўл келади.



АГАР ГУЛНИ СЕВСАНГИЗ...

Битта гулдонда хилма-хил гулларни солиб қўйиш яхши эмас. Масалан, марваридгул бошқа гулларни сўлишини тезлаштиради. Атиргул, чиннигулларни алоҳида идишларга солиб қўйсангиз, улар узоқ вақт яшнаб туради.

Сўлий бошлаган лолаларни ёниб турган лампачиқ остида бироз ушлаб турсангиз, "тирилади".

Янчилган ва қанд упаси қўшилган тухум пўчоғи хонаки гуллар учун энг яхши озуқа.

Атиргул ва чиннигулнинг товушга сезгирлиги кучли, уларни хонанинг сокинроқ жойига қўйинг.

Ҳамма гулларга бир хил миқдорда сув қўйиш ярамайди. Баъзи хонаки гуллар кўп сувни ёқтирмайди, бошқа бирлари эса аксинча. Гулларни суғоришда меъёрга амал қилинг. Гулдонга бир дон қанд ташлаб юбурсангиз, гуллар узоқ вақтгача сўлимасдан туради.

ТЕТИКЛАШАСИЗ, ДАМ ОЛАСИЗ...

Жасмин гулининг ҳиди жисмга тетиклик бахш этади, меҳнат қобилиятини яхшилайди, диққатни жамлайди. Айни вақтда миёнинг тетиклашиб, дам олмасиз. Гунафша (бинафша) ҳиди рўхий қувват беради, дилда ишонч ва умид туйғуларини уйғотади. Асабларингиз таранглашиб, жонингиз азобда қолганида лавандани ҳидланг. Эндигина очилаётган атиргул гунчалари эса кайфиятингизни кўтариб, баҳри-дилигини очиб юборади. Агар юқори нафас йўллари шамоллаганда атиргул барглари қайноқ сувда дамлаб, сўнг ичсангиз, хасталик барҳам топади.

20 грамм атиргул баргини 1 литр сувда қайнатиб совутинг, бу суюқлик юзга суртилса, унинг ва жозибали қилиб кўрсатади.

ЭСИНГИЗДА ТУТИНГ

● Юз терисини парваришладда янги узилган бодрингдан фойдаланинг. Бодринг суви юз терисини юмшатади, оқартиради, таранглаштиради.

● Киргичда қирилган хом картошка эса, кўз остидаги тери дағаллигини кеткази.

● Сўгалларни йўқотишда халқ табobati тавсияларидан фойдаланганингиз яхши. Яъни, саримсоқ, хом картошка ва олма киргичда қирилиб, сўгалга қўйилади ва бир кун давомиди шу ҳолатда қолдирилади. Шунда сўгал яллиғланади, шишади, сирти қаттиқ пўст билан қопланади, вақт ўтиб бутунлай тушиб кетади.

● Ялпизнинг кучсиз дамламаси юз терисининг рангини очади, қон айланишини яхшилайди.

● Офтоб қуйдирган терини даволадда эса лимон сувидан фойдаланинг, у ҳатто юздаги хунбўзар ва доғларни ҳам тез кунларда йўқотишга қодир.



Ўзингиз учун,
уй-рўзгорингиз учун

РАНГДА ҲАМ ГАП КЎП...

Яқин вақтлардан бери япон аёллари фақат қизил рангдаги матолардан кийим тикиб кийишни афзал кўрмоқдалар. Нега? Чунки, шу соҳа мутахассислари қизил рангли либослар киядиган аёлларнинг доимо жозибадор, ҳатто ёш бўлиб кўринишини айтишмоқда. Бу гапда оз бўлса-да, ҳақиқат бор экан. Олимларнинг текширишлари, қизил ранг моддалар алмашинувини ва қон айланишини яхшиларкан. Қадимги Шарқда ҳам қизил ранг ичакларнинг қуйи қисмини ва оёқларни назорат қилиб турувчи энергетик манбалардан бири деб ҳисобланган. Шунингдек, қизил ранг хотирани мустаҳкамлаб, одамга тетиклик ва қувват бахш этиши ҳам аниқланган. Гавдаси анча тўла бўлган кишилар қизил рангли либосларни киймаганлари маъқул. Умуман, шу каби бошқа ранглarning ҳам соғлиққа фойдаси ҳақида гапириш мумкин. Яъни, кўк ранг қалқонсимон без хасталиклари ва бўқоқни даволашда ёрдам беради. Сарик ранг эса иштаҳани очибгина қолмай, қабзият, уйқусизликдан фориғ бўлишга кўмаклашади. Яшил ранг юрак ўйноғига даво, қон босимини меъёрига келтиради, асабийлашишга йўл қўймайди. Ҳаво ранг жигар (сарик) хасталигини йўқотувчи бўлиб, шунингдек, озиш ниятида бўлганлар ҳам шу рангдан фойдаланганлари маъқул. Зарғалдоқ ранг бронхиял астмаси бор беморлар учун малҳам бўлади, эндокрин тизимини ишини яхшилайди.

ЁЗДА КЎЗОЙНАК ЯХШИ-КЎ, ЛЕКИН...

Қуёшдан ҳимоя қиладиган кўзойнақлар соғлом кўз ишини издан чиқаради, дейишмоқда британиялик экспертлар. Уларнинг таъкидлашларича, ойнаси кўкиш кўзойнақлар ранглари, хусусан, қизил рангини ажратишга ҳалақит бераркан. "Хамелеон" кўзойнақлар эса қоронғулик даражасини ёруғликка қараб ўзгарибди. Нимкоронги йўлаклардан юрилганда кўзойнак бекданга ёруғлигини ўзгаришига улгуролмайди, оқибатда киска вақт ичида кўз кўрмай қолиши мумкин. Бу нарса ҳайдовчилар учун айниқса хатарили экан. Қизил-кўкиш рангли кўзойнақлар ултрабинафша нурлардан унчалик ҳимоя қилмайди, аксинча, кўз ишини бузади, холос, дейишадди олимлар яна.



МАХСУС ВАҚТ АЖРАТМАЙ ТУРИБ...

(ИНСОН ЎЗ САЛОМАТЛИгини ТИКЛАШИ МУМКИН ЭКАН)

Қандай қилиб дейсизми? Қуйидаги маслаҳатларга иш орасида ёки йўл-йўлакай амал қилиб борсангиз бас, доимо соғ-саломат юрасиз. Ялангоёқ юра туриб, оёқ учиди кўтарилинг. Чуккур нафас олиб, оёғингизни ерга тўла босга, нафасингизни чиқаринг. Автобус бекатида ёки бирор нарса учун дўконга навбатда турганингизда қорнингизни ичига тортинг, олтигача санаб сўнг бўшатинг. Бу машқ орқали белдаги ёғ йиғилишларидан осонгина қутуласиз. Бадан мускулларини қаттиқ таранглаштириб, олтигача сананг-да, бўшаштиринг. Бу машқ қоматингиз чиройли бўлишида муҳим аҳамиятга эга. Мана, сиз ишга келдингиз. Олишингиз керак бўлган бирор ҳужжат ёки қроғоз қанча баяндаган турган бўлса, шунча яхши. Оёғингиз учиди чўзилинг ва эркин ҳаракат қилиб қўлингизни кўтаринг. Олган нарсаларингизни бир мuddат бошингиз устида ушлаб туринг, сўнг қўлларингизни тушинг. Сарвқомат бўлишингизда бу машқ фойдалидир!

Сиз иш столи ёки кийим шкафининг пастки жавонидан нимадир олмоқчисиз. Оёқларингизни жуфтлаб, тиззаларингизни тик қилиб, яъни букмасдан жуда паст эгилишга ҳаракат қилинг. Елка ва белнинг гўзал кўринишида худди шу машқ фойда беради.

ДАВОСИ ЎЗ ҚЎЛИНГИЗГА

● Карам таркибда глюкозинот моддаси кўп, шу учун ҳам у раққа қарши кучли таъсир кўрсатади.

● Сабзиди бета-каротин бор, бу эса ҳужайраларни зарарланишдан сақлайди.

● Цитрус меваларда С витамини сероб, тананинг иммун тизимини мустаҳкамлайди.

● Сули ёрмасида эрийдиган клетчатка мавжуд, у холестериннинг меъёрий даражасини сақлаб туради.

● Соя гармонлар алмашинувини яхшилайди. Унган бугдойдаги Е витамини эса юракни соғлом қилади.

● Олхўри япроғи билан оғиз чайилса, бодомча безларга тушадиган назлаларни қайтаради.

● Мабодо бурнингиз тез-тез қонайверса, қон босимини ўлчатиш зарур, балки К витамини етишмаётгандир. Бу ҳолда карам, исмалоқ ейиш ёки қичитки ўтдан шўрва қилиб ичиш лозим.

● Укроп (шивит) барглари ёки уруғининг дамламаси овқат ҳазмини яхшилайди, эмизикли аёл сутини кўпайтиради, балғамни кўчирди.

● Кашнич уруғи бош айланишига даво. Ундан ел ҳайдовчи дори сифатида фойдаланиш ҳам мумкин.

● Агар бошингиз қаттиқ лўқиллаб оғрий бошласа карам барглари (суви чиққунча) эзиб, сўнг чаккага ёпиштириб, устидан доқа боғлаб қўйинг, оғрик тўхтади.

● Сурма кўзининг соғлигини яхшилайди, кўз яраларидаги чиркин йўқотади, милкдаги шамоллашларни тузатади.

● Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди, сарик касалини бартараф қилади.

● Асални танглай билан эзиб сўрсангиз бодомча безлар ишини яхшилайди.

● Равочнинг сиқиб олинган суви кўз нурини ўткир қилади.

● Майиз буйрак ва қовуқдаги иллатларга фойдалидир.

● Лавлага баргининг қайнатилгани оловдан қуйганга фойда қилади, асал билан қўшиб суртилса темирткини тузатади.

ГУЛЖАМИЛА тайёрлади

Республика Байналминал Маркази директори ўринбосари Муножотхон Нурматов ва Ўзбекистон Миллий Университети профессори Махмуджон Нурматовга ўғиллари ЖАВЛОНБЕКнинг

бевақт вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этамиз.

«Оила ва жамият» тахририяти жамоаси ва бир ғуруҳ дўстлари

Ўзбекистон Болалар жамғармаси жамоаси Болалар жамғармасининг Самарқанд вилоят бўлими раиси С. Мухиддиновга онаси БЕКАХОН аянинг

вафоти муносабати билан таъзия изҳор этади.

Оила ва жамият

Муаллиф фикри тахририят нуктаи назаридан фарқ қилиши мумкин. Фойдаланилмаган қўлбзмалар тахлил қилинмайди, муаллифларга қайтарибмайди, ёзма жавоб қилинмайди. Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20
Таъриқлар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: 34-25-46

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахо-
наси. Маъзил: Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Босишга топшириш вақти - 20.00
Босишга топширилди - 21.00

Газета тахририят компьютер базасида терилди ва сақланади.

МАНЗИЛИМИЗ:
Тошкент - 700000.
Амр Темури кўчаси,
1-тор кўча, 2-уй.

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» Акционерлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - { яқка обуначилар учун 176

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитасида № 33 рақам билан рўйхатга олинган.
Буюртма Г - 3126. Формати А-3, ҳажми 2 босма тобқ.
Баҳоси эркин нархда. Адади — 30 000
Саҳифаловчи — Жаффар ЖАББОРОВ.
Рассом — Набижон ХОЛМУРОДОВ.
Навбатчи — М. СОДИҚОВ.