

1991 йил Ўзбекистон Республикаси мустақиллик куни — 1-сентябрдан чиқа бошлаган.

ПАЙШАНБА КУНЛАРИ ЧИҚАДИ

1996 йил январ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ БОЛАЛАР ЖАМҒАРМАСИ ВА «СОҒЛОМ АВЛОД УЧУН» ХАЛҚАРО ХАЙРИЯ ЖАМҒАРМАСИ ҲАФТАЛИГИ

Баҳоси эркин нарҳда



БАЙРАМ ТАРАДУДИ

Қашқадарё вилояти фаоллари йиғилишида Ўзбекистон Президенти И. Каримовнинг Вазирлар Маҳкамасида бўлиб ўтган йиғилишда сўзлаган нутқидан келиб чиқадиган вазифалар муҳокама этилди. Жумладан Қашқадарёда Амир Темур юбилейи тантаналари алоҳида кутаринки руҳда ўтиши зарурлиги таъкидланди. Бу борада Қарши шаҳрида, Шаҳрисабз ва Яқкабоғда қилинаётган ишлар хусусида ҳам фикрлар юритилди.

ЯНГИ ҚЎШМА КОРХОНА

Жомбой туманида яна бир Ўзбекистон-Туркия қўшма корхонаси — «Самжинтекс» уз фаолиятини бошлаб юборди.

Жаҳонга машҳур «Язекс» корпорацияси билан ҳамкорликда ташкил этилган бу корхонада йилига уч минг тонна пахта толаси қайта ишланиб, 40 миллион долларлик маҳсулот тайёрланади. Корхонада, асосан, юз фоиз пахта толасидан булган устки ва ички трикотах буюмлари ишлаб чиқарилади. Тайёр маҳсулотларнинг еттиш фоизи чет элларга экспорт қилинади.

«АЙ-ТИ-АЙ» АНДИЖОНДА

Захириддин Муҳаммад Бобур номидаги Андижон ип-газлама ишлаб чиқариш ҳиссасдорлик жамиятининг 1-ип йиғирув фабрикасига Американинг «АЙ-ТИ-АЙ» фирмасининг дастгоҳлари олиб келиб ўрнатила бошланди. Ушбу дастгоҳлар замондошларидан гоят сифатли, нозик иплар ишлаб чиқариш хусусияти билан ажралиб туради.

БОҒДА МУЗЕЙ ВА ЧОЙХОНА

Кумқўрғон тумани марказида уруш ва меҳнат фахрийлари шарафига маданият ва истироҳат боғи барпо этиладиган бўлди. Бўлажак боғ учун 8 гектар ер ажратилди. Боғ асосан ҳашар йули билан бунёд этилади. Бу ерда музей ва қариялар чойхонаси ҳам бўлади.

ХАЛҚ ШОИРИ ЭЪЗОЗЛАНДИ

Нукусда Ўзбекистон ва Қорақалпоғистон халқ шоири Тлеуберган Жумамуротов таваллудининг 80 йиллигига бағишланган кеча бўлди. Унда сўзга чиққанлар шоирнинг ҳаёти ва ижоди ҳақида гапирдилар. Саҳна усталари унинг шеърлари билан айтиладиган кўшиқларни ижро этди. Шоирнинг ватани — Муйноқда ҳам шундай кеча бўлиб ўтди.

Матбуот хабарлари асосида тайёрланди

УШБУ СОНДА:

«ВАҚТИНГ КЕТДИ, НАҚДИНГ КЕТДИ»:

— «Пул қулнинг кири, келаверади-кетаверади», дейишни ёқтирамыз (6-бет).

«ИЛОН ИШКИ» (ҲИКОЯ):

— Тобут қопқоғини кўтарганларида... Ионнинг кўкрагида ўша илон қулча булганича улиб ётарди. (7-бет).

«ПУШАЙМОН»:

— Камола узининг нозик ҳаракатлари, ноз-карашмалари билан мени бутунлай жодулаб олди (8-бет).



— Бу йил мактабга борганим ўтун дадам билан оқим мени анга эли бўлиб қолди, деб ҳисоблашадим. Мана ҳозир ҳам... Арзимеган баҳона билан укамни терлашмоқда... «Пиллада турган мураббо қани» эмиш... Э, камталар ҳам қизик. Лекин, мураббо жа-а мазами экан-да!

АКЦИЯ
ИКТИСОД
ТАЯНЧИ!



Тел 39-16-56
FAX 39-17-63



УМУМИЙ ГИГИЕНАНИНГ АЙРИМ ҚОИДАЛАРИ

хроник тонзилит ва бошқа) бўлиши мумкин. Гигиенага, болангизнинг саломатлигига эътибор берай десангиз сургични тоза сувга чайиб, сунгра унга бери-
нг.

2. Инсон нажасида мавжуд бўлган бактерия ва вируслар турли хил оғир ҳасталикларни келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун ёпиқ ҳолатдаги ҳожатхоналардан фойдаланганда уларни истиқомат қиладиган жойдан узоқроққа қуриш тавсия этилади.

3. Организмга турли хил касалликларнинг хавф солишида сув ҳам асосий восита саналади. Шу сабабдан қудуқларни қоп-суқ билан ёпиш, яроқсиз сувларни ичимлик суви олинадиган жойлардан узоқроққа чиқариш зарур. Ичимлик суви олинадиган манбаини ёнига жонзотларни яқин йўлатмаслик керак. Қолаверса, уй шароитида ичимлик сувини тоза жойда сақлаш, уни тоза идишларда ичиш тавсия этилади.

• Буни ҳар бир оила билиши керак

4. Ичимлик суви тиниқ, шаффоф қурингани билан уни бутунлай тоза, бактериялардан холи деб бўлмайди. Шунинг учун ҳатто водопровод сувини ҳам қайнатиб ичиш маслаҳат берилади.

5. Хом маҳсулотларни истеъмол қилишдан олдин уларни яхшилаб ювиш лозим. Тайёр бўлган овқатни эса узоқ муддат сақлаб қуймасдан дарҳол истеъмол қилиш керак. Чунки, илган, совиган овқатларда бактериянинг яшашга қулай имкониятлари бўлади. Агар овқатни беш соатдан кўпроқ сақламоқчи бўсангиз, уни 60° С иссиқликда ёки 10°С совуқликда қуйшингиз ке-

рак. Эмадиган гўдак ва бола-ни эса ҳар сафар янги овқатлар тайёрлаб озиқлантириш лозим.

6. Агар сиз озиқ-овқатларингизни чивин, пашша, сиқон, каламушлардан ҳимоя қилиб, тоза-озода жойларда сақласангиз, касаллик тарқатувчи бактериялар саломатлигингизга хавф соломмайди.

7. Бактерия ва вирусларни ташувчи паразитлар маҳсулотлар жойларда кўп бўлади. Шунинг учун ҳар бир оилада қолдиқлар ва ахлатларни соладиган махсус идишлар бўлиши керак.



• Туркистон бир — Ватан бир

ПРЕЗИДЕНТНИНГ ЯНГИ ФАРМОНЛАРИ

Киргизистон Президентлигига қайта сайланган Асқар Ақаев иккита Фармонга имзо чекди. Биринчисига қўра, талабаларнинг стипендиялари ва нафақахўрларнинг нафақалари миқдори оширилди деген бўлди. Иккинчи Фармон эса мамлакатни иқтисодий ривожлантиришнинг 2005 йилгача бўлган истиқболлари Дастурини ишлаб чиқиш бо-расида.

ГЛОБУС ҲАМ ОЛТИН, ЮЛДУЗ ҲАМ

Янги йил арафасида «Туркманминерал» ишлаб чиқариш бирлашмасининг омади чопди. Бирлашманинг маҳсулотлари жаҳон стандарти талабларига тула мос келиши ва юқори сифатга эга эканлиги туфайли Мадриддаги курида «Олтин юлдуз», Копенгагенда эса «Олтин глобус» совринлари билан тақдирланди. Шундан сунг, ҳиндистонликлар «Туркманминерал»нинг маҳсулотларидан 1996 йилда 100 минг тонна сотиб олиш истагини бидяришди. Италиянинг «Ажинд Свисс» фирмаси билан ҳамкорликда қўшма корхона ҳам тузиш режалаштирилган.

УРУШЛАРДАН ЧАРЧАГАН ЭЛЛАР ДЎСТЛИГИ

Тожикистон Бош Вазир Жамшед Каримовнинг Белградга ташрифи чоғида шу республика билан Югославия иттифоқи уртасида савдо-иқтисодий ҳамкорликни ривожлантириш тўғрисидаги битим имзоланди. Унга қўра савдо, иқтисод, фан-техника соҳаларидаги ҳамкорликни ривожлантиришга қўмаклашувчи югослав-тожик ҳукуматлараро қўмита тузилади.

ГАЗДАН КЕЛСА ДАРОМАД...

Туркманистон 1996 йилда 45 миллиард кубометр газни чет элларга экспорт қилиши режалаштирган. Газ экспорти бюджетга келадиган тушумларнинг учдан бир қисмини, яъни 1 миллиард 900 миллион АҚШ долларини ташкил этиши кутилмоқда. Нефть қазиб олишни эса 5 миллион тоннага етказиш кўзда тутилмапти.

ОШНИНГ ТАЪМИ ТУЗ БИЛАН

Тожикистонда «Экстра» маркали туз ишлаб чиқарувчи йирек завод ишга туширилди. Завод бир йилда 180 минг тонна юқори сифатли ош тузи ишлаб чиқариш қувватига эга бўлиб, бу мамлакатнинг ички эҳтиёжидан икки ҳисса кўндири. Демак, тузнинг тенг ярмини ҳамдустилик давлатларига ва чет элларга сотиш мумкин бўлади.

Бола организмга таъсир этиб, уни ҳатто ҳалокатгача олиб келадиган бактериялар асосан сув ва озиқлардан ўтади. Шунинг учун ота-оналарнинг гигиеник қоидаларга риоя қилиши, унинг моҳиятини яхши англаши жуда муҳим урин тади.

1. Овқат тайёрлашдан ва бола-ни овқатлантиришдан олдин тозалikka қатъий риоя қилган ҳолда, қўлни совунлаб ювиш лозим. Маълумки, ёш бола тез-тез қўлини оғзига солади. Шу сабабли унинг қўли доим тоза бўлиши керак. Узоғи билан кўра бир марта боланинг юзини ювиш тавсия этилади. Она, оиладагилар кўпинча сургични оғзига ҳўллаб, яъни уларича тозалаб гўдакка беришади. Аммо бу нотўғри. Чунки катталарнинг оғзида инфекция тарқатувчи микроблар (тиш кариеси,

Муассисларимиз фаолиятидан

Ўзбекистон Республикаси Болалар жамғармасининг Тошкент вилоят бўлими моддий ва маънавий ерданга муҳтож бўлган кўп болали оилалар ва ногирон кишилар аҳволидан тез-тез хабар олиб туришни яхши йўлга қўйган. Улар жамғармага ердан

сураб келганларга мурувват қур-сатибгина қолмай, юришга ил-лаж билмаган ногирон кишилар-га, уларнинг оилаларига ҳам ердан қўлини чўзмоқда. Янги йил арафасида жамғарма ходимлари кўпгина муҳтожларнинг кўнгли-ни олишга эришдилар. Қирғай туманидаги ногирон Асадулла Носировнинг оиласи ҳам бу мурув-ватдан баҳраманд бўлди. Жамғар-ма томонидан уларга Америка ва Жанубий Кореядан беминнат ер-дам санфатида келтирилган кийим-кечаклар ва озиқ-овқатлар тоширилди.

Пойтахтимиздаги «Баҳор» кон-церт залида эса «Баҳор» ансам-бли билан ҳамкорликда Оҳанга-рон туманидаги ота-онасиз қол-ган болалар учун арча байрам ташкил этилди. Унда қизқарил-кониёр дастури ва томошалар на-моиши этилди. Байрам сўнгида болаларга «Баҳор» ансамбли ва вилоят болалар жамғармасининг совғалари тарқатилди.

Ўзбекистон Республикаси Бо-лалар Жамғармасининг Тошкент шаҳар бўлими ҳам пойтахт-даги Рўҳий ҳасталиклар шифо-хонаси, пульмонология институ-ти, Эндокринология институти, Травматология ва ортопедия институти болалар бўлимида, Полимерит болалар даволаш маскани, 23 болалар уйида бу-либ, хаста дилларни шод этиш-ди. Жамғарма қошидаги «Осиё» кичик корхонаси томонидан уюштирилган қорбобо совғалар-ини улашдилар.

Бу ажиб дунё

ИСМ — ҚИСМАТ, ДЕЙДИЛАР

Австралиянинг Аделанда шаҳрилик Роб Банке ис-ми кишини банк ўриси сифатида қамоқ жазосига маҳкум этишди. Лекин округ судьяси ишни қайта кўриб чиқиш учун шаҳар судига қайтариш ниятида.

— Гумондорнинг исми инглиз тилида «банкни ўмар», «банк ўриси» маъносини англатади, — дейди округ судьяси Уильям Земан. — Судда судьялар шу исمنى эшитибюқ, уни айбдор деб топган бўлшига керак. Шу сабабли мен ишни чуқур ўрганиб чиқиш учун шаҳар судига қайтармоқчиман.



• Биласизми?

ОИЛАВИЙ БАХТНИНГ РАМЗИЙ ИФОДАЛАРИ

Кўпгина халқларда узоқ ва аҳил яшаган оилаларнинг кў-муш, олтин тўйлари нишон-ланишини яхши биламиз. Аммо дунё халқларида бунақа тўйларнинг анча эканлигини ҳамма ҳам билвермасга ке-рак. Қуйида эва ана шунчақа ажойиб тўйлардан бир қан-часи ҳақида маълумот бера-миз.

Яшил тўй. Жуфтликнинг никоҳдан ўтган кунини ни-шонлаши. Муҳаббат ва нав-қиронлик байрами деб ҳам қурилади.

Чит тўйи. Оила қурилга-нига бир йил тўлиши муно-сабати билан нишонланган байрам. Бундай ғалати номланишига сабаб, ёш ои-ла ҳаётига кундалик таш-вишлар кириб келади. Шу сабабли жуфтлик бир-бири-

га ҳазиллашиб читдан қилин-ган нарсаларни тақдим эти-шади.

Ёғоч тўйи. Бир ёстиққа умид билан бош қўйилгани-га беш йил тўлиши муноса-бати билан нишонланади. Бу кун жуфтликларга ёғочдан қилинган буюмлар совға қи-лишади.

Оҳорли тўй. Оила қурил-ганига 6,5 йил тўлиши муносабати билан нишонла-надиган кун. Яъни никоҳ оҳорли буюмлар сингари жи-лоланиб туриши учун, эр-хо-тинга оҳори кетмаган янги буюмлар совға қилинади.

Асал тўйи. Оилавий ҳаёт-нинг еттинчи йилида нишон-ланади. Бунда жуфтликлар бир-бирларига қизил атиргул тортиқ этишаркан.

Ойна тўйи. Турмуш қурил-ганига 15 йил тўлиши муно-сабати билан нишонланади-ган кичик байрам. Бу кунда аҳил жуфтликнинг ҳаёти ойнадек силлиқ ва бегубор бўлишини тилаб, ойнадан қи-линган турли хил буюмлар совға қилинади.

Чинни тўй. Оилавий то-тув ҳаётнинг 20-йилида ни-шонланади. Байрамга келган меҳмонларга эса чинни идишларда таомлар қўйила-ди.

Кумуш тўй. Барчага маълум ва машҳур бўлган бу тўй эса... тўғри топдингиз, турмуш қурилганига 25 йил тўлиши муносабати билан нишонланади.

Марварид тўй. Оилавий никоҳнинг 30-йилида танта-на қилинади. Бу кун эр хо-тинга марварид мўнчоқ совға қилади.

Сурп (газмол) тўй. Ои-ла қурилганига 35 йил тўл-ганда нишонланадиган ки-чик байрам. Сурупдан қи-линган дастурхонга совға-лар солиниб, тортиқ қили-ниши сабабли, байрам ана шундай номланади. Қола-верса, Суруп тинчлик ва то-тувликнинг рамзи ҳам экан.

Ёқут тўйи. Турмуш қурил-ганига 40 йил тўлиши му-носабати билан нишонла-ниб, аёлга ёқут кўзли узук совға қилинади. Чунки ёқут умрбоқий севги ва олов то-шидир.

Олтин тўй. Ярим асрлик оилавий тотув ҳаётни ни-шонлаб, байрам қилинади-ган кун. Тўй кунини тақилган олтин узуклар, бу кунини ян-гиси билан алмаштирилади.

Бриллиант тўй. Оилавий бахтли ҳаётнинг 60-йилида нишонланадиган тантана.

АЛИЖОН тайёрлади

Ватан... Нима у? Унинг остонаси қайдан бошланади?

Ватан-тириклик, У юракларга ўрнашган. Қачонки киндик қонинг томган ер учун жисму жонингни бахшида эта олсанг — сен Ватаннинг нелигин, қайдалигин биласан, ҳис қиласан. Киши Ватанда яшаб ҳам Ватансиз бўлиши мумкин. Лоқайд кимсалар, юракларида оташ-олови учган, бефарқ кимсалар Ватансиздирлар.

Онам Хадича момо ҳикоя қилади-лар:

— Давлати журти жаҳонга сизмаган, чорвадор бой булган отам Худойқулговбой куп фариштали, иймон-инсофли эдилар. Совет келиб «сизлар кулоқ» деди-да турди. Энам, етти-саккиз яшар Ҳасан-Ҳусан тоғаларинг, олти яшар мен отамга қушилиб Тожикистонга сургун қилиндинг. Саккиз йил ўзга тилли одамлар билан яшадик. Кетаётиб кишлоқдошлари берган чакмонни кекасайиб қолган отам ҳар замон кузларига суртиб йиғлар эдилар. Чимнинг, қишлоғимнинг иси келаяпти, энаси, — деб.

Мен бу воқеани ҳар гал эшитганимда бобомнинг худо олдида юзи ёруғлигига иймон келтираман. Касалман, кекса бобомни сургун азобларида олиб кетишидан она кишлоқ соғинчи, тупроққа, интилиш асраб турган. Сургун мuddати тугаб Ўзбекистонга қайтишганда бобомнинг буринчи сузи:

— Эгам, энди омонатингни олсанг розиман, дейиш булган экан.

Миллатлар, элатлар, уруғлар Ватанларини беҳад севганларидан унинг

ақидаларига ҳар қайдаки содиқ қоладилар, гарду гиёсин асраб авайлар. Ватан тупроғида унган янтоғу саксовулнинг ислари уларга атиргул ифоридек муаттардир. Зеро, фаранг мутаффакири, ёзувчи ва педагог Жан Жак Руссо роппа-росса икки юз йил муқаддам: «Саховатнинг энг буюк жасурликлари Ватанга муҳаббат у-

мур-гаккина назарли болалар унгу куллари чап куқракла-рига

ВАТАН ЯГОНАДИР

файли юзага келади», деганда нечоғлик ҳақ.

Хассос олима, Франциянинг «Академия палмиси кавалери» ордени нишондори Фозилахоним Сулаймонова Самарқанд сафарига бир ажайиб воқеани ҳикоя қилиб бердилар:

— Бир куни менга ҳиндистонлик қурувчилар бунёд этаётган Тата меҳмонхонаси инженери Жамшид жаноблари куришмоқ ниятида эканлигини айтишди. Дафъатан ҳайрон бўлдим. Учрашдик. Уттиз-қирқ ёшлардаги йигит. Билсам у бир замонларда Эрондан Ҳиндистонга қувгин қилинган зардуштийлар авлодидан экан. Менинг бу дин тадқиқотлари билан шуғулланганимни эшитиб йўқлатибди. У билан Зардушт пайғоми, бу дин удумлари хусусда узоқ суҳбатлашдик.

Ҳайрон бўламан. Фозила опанинг айтишларига Жамшид жаноблари бор-йўғи муҳандис. Уз динига оид ҳеч қандай тадқиқотлар билан шуғулланмаган. Фақат уз халқи удумларини яхши билади, келиб чиқишидан хабардор. Зеро, киши бу хусусида суҳбатлашмоғи учун олим бўлиши шарт эмас. Унинг юрак теграларига Ватанга, миллатга муҳаббат уруги сешишган бўлса кифоядир.

«Саодат» журналининг етмиш йиллик тантаналари Самарқанд бўйлаб нишонланганда Каттақурғондаги гимназия-лицейидаги бир ҳолат диққатимни тортди. Меҳмонларнинг синфга кирганлигини курган муаллима:

— Болалар келинлар Ватанимиз маҳиясини меҳмонларга айтиб берамиз, — дедилар.

қуйиб жиддий, берилиб мадҳиямизни куйлади-лар. Биз эса уларнинг товушлари баланлангани сари ҳаяжонларимиз юз қарра ортиб беихтиёр қушилдик. Мен бу тахлит ҳолатнинг пайдо бўлишини юртимиз истиқболига йўдим. Илгари ҳам, биз болалигимизда Ватан мадҳиясини шундай куйлармидик? Афсус... Америкада болаларга гудаклигиданоқ мадҳия куйланаётганда унгу қул юрак устида бўлишини ургатадилар. Спорт мусобақалари бошланишдан олдин уз мадҳияларини куйлайдилар. Америкаликлар бу ҳақда гапирганларида шунчаки гапирмайдилар.

Болалигим... Отам раҳматли ҳовлимиздаги ҳар бир гиёҳни азиз деб шууримизга сингирдилар. Улғайиб, катта шаҳарга отланганимда эса:

— Болам, мана шу ҳовлини соғиниб, унга интилиб яшагин. Бу ерда сенинг киндик қонинг томган, — дедилар.

Менинг эса мирзатераклар шовиллайдиган эски ҳовлимиз тушларимга киради. Ишқом тағидаги чорпоёда ёзилган дастурхон қуз олдида чизилаверади, чизилаверади. Аниқ биламан, пойтахтда уз юртимда туриб Камашини соғинганим сингари Ўзбекистондан бир қадм нарида сира яшолмаслигимни. Бу юртинг ёзлари-ю кузлари, қишлари-ю баҳорлари, ютуқлари-ю камчиликлари, яхшиларию ёмонлари — ҳаммаси мени-

ки, менга дахлдор. Бу эл тақдирига неки ёзилган бўлса улар менинг юрагим қатларига маржон янглиғ тизилган.

Ҳазрати Мир Алишер Навоий:
**Ватан таркини бир нафас айлама,
Яна ранжи гурбак ҳавса айлама,** — деб ишро этган эдилар.

Утган йили куз ойларида футбол бўйича Ўзбекистон терма жамоаси Африканинг «Негерия» жамоаси билан куч синашди. Меҳмонлар голиб келгани сайин уч болам ва мен ҳаяжонлана бошладик. Нахотки, енгиламиз... Ва ниҳоят ўзбек футболу ёруғ юлдузи Миржалол Қосимов тоққиз кутулган ҳисобни узгартирди. Шунда олти ёшли Беҳзоджоним кучоқларини кенг очиб бағримга ташланди. Мен унинг қувончдан олхўридек катталашиб кетган, юлдузли кузларига боқиб суйиндим: «Бефарқ эмас болам. Ўзбекистон нелигин, унинг қимматин билади полвоним».

Мен сарҳадлари кенг Ўзбекистоннинг зарраси, фарзанди сўзини сеvimли шоиримиз Эркин Воҳидовнинг «Улка» шеърисида хотима билан тугатгим бор:

**Жилмаёди ўзида йўқ шод,
Янги ой ҳам кетмай қошиндан,
Этак-этак олиб қоинот,
Юлдузларин сочар бошиндан**
Гулжаҳон МАРДОНОВА



DUO

Ҳаёт шундай доно...

Ўз ҳикматларин

Инсонлар кўнглига жойлайверади.

Мозий ва келажак башоратларин

Момолар тилидан сўйлайверади.

Жим қолинг, самолар,

Жим қол, эй сабо,

Тингланг бу ҳикматнинг нидоларини,

Қулоққа сиргадай тақса ярашар.

Ўзбаки кампирлар дуоларини!

Даҳшатга кўмганда сизни ўтмишлар,

Хулосалар ясанг ҳалокатлардан,

Жим тингланг...

мана шу дуо, олақшлар

Дунёни асрайди фалокатлардан.

Музаффар АХМАД

• Кўнгили ижодхонаси

ГУЛ ИЗЛАГАН ҚАЛБ

У гуллар бозори томонга йўл олди. Тумонат одамларнинг ичида юраги сиқилиб кетди. Ахир у қандай ширин хаёлларга чўмиб, орзулар қатида энтикиб келаятган эди-да. Атрофга назар ташлаб қайси гулни танлашни билмай боши қотди. Бир аёлдан гулнинг нарҳини суради. Бир пайт узи билмаган ҳолда гулчилар қуршовида қолиб кетди. «Мана бу гулни куриунг туғилган кунга боп, мана бунисини қаранг олиб борсангиз кузларини қувнатиб юборасиз». Қиз эса бу гаплардан ўксигандек бўлди. «Кошкийди» — деб пи-чирлаб оғир хурсинди. Улардан четроққа чиқмоқчи бўлиб «кечирасизлар мен излаган гул бошқа эди» — деди-да гул сотувчилардан узоқлашди.

Автобусда кетар экан утган кунлари куз олдида намоён бўлди. Узи билмаган ҳолда мийиғида кулиб қўйди, одамларнинг қараганини кўргач, узининг кулганидан узи чўчиб тушди, уяганидан лабини тишлади. Уйига кириб ҳам дили хижил бўлиб сиқилди. Қайтадан кийиниб чиқди ва гул бозорини айланиб узининг энг сеvimли гулларини саралади-да, муҳаббат гулларини авайлаб қабр устига қўйди.

Олим БЕКНАЗАР

• Панжара

БУЗОҚНИНГ ЮГУРГАНИ СОМОНХОНАГАЧА

Лекин айрим фуқаролар баъзи ҳолларда буни унутиб қўйишади. Узун туманидаги бохжона ходимлари яқинда айланма йилларда рейд ўтказиб, бунга чўқур ишончи ҳосил қилишди. Улар Тожикистон Республикаси томон шитоб билан бораётган ГАЗ-53 русумли, давлат белгиси 25-95 СДВ булган уловни тўхтатиб, текшириб куришди. Кузовда 65 қоп, яъни 3100 килограмм биринчи навли ун бўлиб, улов шурчи туман ун маҳсулотлари комбинатига қарашли ва Шайдулла Абдимўминово бошқарувида экан. Тўрт фарзанднинг отаси Ш. Абдимўминовнинг айтишича, 62 қоп ун учун Тожикистондаги М. Турсунзода туманида яшовчи Эркин Холмуродов деган фуқаро аввал бошдан 37 минг 200 сўм пул тўлаб орани очган экан... Аммо ҳозирда Узун тумани прокуратураси Ш. Абдимўминово ва Холмуродовларнинг иш-ни судда синчковлик билан урганаяпти.

Вилоятдаги 18-бохжона маскани ходимлари томонидан Жарқурғон туманидаги Какайди жамоа ҳужалиғи ҳудудидан ўртади-ган айланма йўллар билан бораётган Тожикистон Республикаси Хатлон вилоятидаги Кабадиён туманига қарашли «Саёҳат» кичик корхонасининг МАЗ-500 А русумли автомашинаси тўхтатилиб текширилганда доворак ва ишбилармон ҳайдовчи Имомберди Муродов ҳамда унинг шериги Гаффор Қодировларнинг 5 минг килога яқин бугдойни олиб кетаётганлиги маълум бўлди. Ойнинг-кўннинг ёруғига сирини очилиб қолганлар бугдойни Шеробод туманидаги фуқаролардан ҳар килосига 7 сўмдан тўлаб олди, дейишди. Лекин уларнинг гапи қанчалик тўғри ёки нотўғрилигини ҳуқуқ-тартибот ходимлари аниқлашади.

Маҳмуд АБУЛҲАЙЗ,
Сурхондарё вилояти

Бу ажиб дунё

ЖАННАТ ЭШИГИДАГИ НАВБАТ

Чикаго шаҳрида яшовчи авлиё ота Клифф Борше инфаркт туғайли олти дақиқа клиник ўлим ҳолатида ётди ва шифохонанинг реанимация бўлимида ўзига келди. Унинг айтишича, мана шу олти дақиқа ичида жаннатнинг эшиги бориб қайтган. «Жойи жаннатдан қилиб белгиланганлар бир неча километрик навбатда туришган экан. Жаннат эшиги олдида турган фаришта менинг хакикатдан ҳам жаннатга тушмишимни, фақат ҳали вақт-соатим етмаганини айтиб қайтариб юборди», дейди авлиё ота.

— Жаннатда ҳам тартиб-интизом анча бўлаётган кетибди, — демоқда у дунёга бориб қайтган Клифф Борше. — Навбатда турганлар орасида рэп ва рок кўшиқчиларини, сиёсатчиларини, адвокатларни кўриб ҳайрон бўлдим.

• Фойдали маслаҳатлар

КАРАМ ВА ПАВЛАГИ

Карам янгилигида ва тузланган ҳолда йил бўйи, айниқса, ҳозирги қиш фаслида куп истеъмол қилинади.

Карам С витаминига бой. Тузланган карамни ишлатишдан олдин сувини сирқитиш лозим. Янги карамга келадиган булсақ, у қисқа муддат ичида пишпади. Шунинг учун шурвага карамни картошкадан кейин солиш лозим. Уни пиширишда озгина сирка қўшилса яхши бўлади.

Агарда харид қилган карамингизнинг аччиқроқ таъми бўлса хафа бўлманг, 2-3 минутча қайнаб турган сувга солиб қуйинг. Бу аччиқ таъмини йўқотади. Карамда ёмғир чувалчанги еки капалак қурғи бўлса уни намақобга (1 литр сувга 50-60 гр туз) солиб қуйилади. Бунда чувалчанг ва капалак қурғи сув юзасига қалқиб чиқади. Шундан сунг карам ювилади ва тайёрланган масалликча мос равишда ишлатилади.

Лавлаги асосан винегрет, карам шурва ва шурвага солинади. У қайнаб ва димлаб пиширилади. Лавлаги

углевод манбаигина бўлиб қолмай, биологик жihatдан қимматли ҳамдир. У қон айланишини яхшилайдди, ушшн тезлаштиради. Буевчи моддалари ҳам худди шундай хоссаларга эга, бироқ пишириганда бу хоссалари камаяди. Димлаб пишириганда унга озроқ сирка қўшиш керак. Шунда буевчи моддалари парчаланмайди.

Одам овқатида карам ва лавлаги алоҳида урин тутати. Булар организмга витаминлар, ишқорий минерал элементлар, органик кислоталар ва углеводлар каби фойдали моддаларни этказиб беради. Карам одам организмга энг куп шира ҳайдовчи ҳисобланади.

Ҳозир терапия клиникаларида мьсада секрециясини ошириш ва ун икки бармоқ ичак яраси касаллигига даво қилиш учун карам ва лавлагидан олинган суюлтирилмаган шарбатлардан кенг фойдаланиляпти. Бундан ташқари камқонлик, ичак инфекцияси касалликларида ҳам кенг қўлланилади.

Гулсора СУЛАЙМАНОВА тайёрлади

• Эҳтиётсизлик оқибатидаги кўнгилсизликлар

ЎШ БИЛАН ҲИНАШИМАНИ

Термиз шаҳридаги Ш. Рашидов номли кучада яшовчи Эргаш Абдурахмоновнинг рўзгорига 1995 йилда икки марта фалокат айланишди. Эҳтиётсизлик буддими, гафлат босдимми, нима бўлса будди: икки марта, биринчиси йилнинг бошида, иккинчиси йилнинг адоғида. Уй икки марта энгин ичида қолди. Биринчи энгиндан хонадон эгалари 50 минг сумлик талофат қўрдилар. Энгида келин тўйи учун гамаб қўйилган бисотлар, саргиларгача: хаттоки Эргаш аканинг кийимларигача буткул қуйиб кетди... Ут учирувчилар аниқлаб билишди: электр си-

мининг қисқа туташуви оқибатида уйга ут кетган экан.

Уй-жойлари сугурта қилинмаган уй эгаси атиги икки минг сумга яқин ердан пули олди, холос...

... Йил охирайвериб шу хонадонда яна энгин ҳосил будди. Бу гал моддий зарар ун минг сумни ташкил этди. Бу гал эса газдан фойдаланиш қоидаси бузилганлиги сабаб будди.

Аммо, рўзгори бир йилда икки марта энгин балосига гирифтор бўлганлар Термизда ягона эмас. Шаҳарнинг Гафур Ғуллом номли кучасида истиқомат қилувчи М. Бобоовнинг икки қаватли уйида июн ойида электр плитасининг қаровсиз қоллиши натижа-сида олов вужудга келди. Энгин бир томондан кўнгилларга қанчалик отир жароҳатлар солган бўлса, иккинчи томондан эса ун беш минг сумлик моддий зарар ҳам келтирди.

Лекин... келган бало шу ут билан кетган бўлсин, деб туришганида орадан бир ой утар-ўтмас яна шу уйга энгин дориди. Энги-га электр симининг қисқа туташуви сабаб бўлган, дея изоҳлашди бу бахтсиз ҳо-ди-саи ут учирувчилар.

Газ, электр энергиясидан фойдаланишда эҳтиёт бўлган яхши. Негаки худди шу газ ва электр энергиядан нотутри фойдаланиш куп ҳолларда энгин чиқишига асосий сабаб бўлмоқда. Қораверса қарияларимиз дуога қўл очгайларида куп-куп яхши тилаклар билан бир қаторда мудом «ут балондан асра!» дея бекорга айтмас эканлар.

Махмуд АБУЛҒАЙЗ, Сурхондарё вилояти

Бу ажиб дунё

АНТИҚА РЕКОРД
Анъанавий рус халқ фестивали пайти оғирлиги 214 килограмм бўлган Владимир Компанов исмли бақалоқвой антиқа рекорд ўрнатди. У атиги икки соат ичида 11 дона ошқовоқни хомлигича, буни-нг устига пўчок ва уруғ-лари билан бирга еб қўйди.

Пиёз суви ари ва бошқа ҳашаротлар чаққанга жуда яхши даводир.

Костюм ёқаси ва телпақдаги кирни кетказиш учун улар ҳўлланиб, поташ (карбонат аммония) билан ишқаланади. Бир неча минут ўтгач илиқ сувда ювиб ташласангиз, кийимлар топ-тоза бўлади-қолади.

Гипс тез қотмасин десангиз, унга бироз спирт қўшиб юборинг. Агар гипс алоҳида қаттиқ бўлсин десангиз, озроқ елим қўшинг.

ҲАМИША ЁШ КЎРИНАЙ ДЕСАНГИЗ...

Ажинларнинг олдини олиш учун юзни кунда яхши парвариш қилиб туриш керак. Истаган крем, ёгдан сал суртиб, бармоқ учи билан оҳис-та ишқалаш яхши фойда беради. Купинча ажинлар шунинг узи билан йуқолиб боради.

Кўп ҳолларда қуруқ терини ажин босади. Шу сабабли тез-тез крем-лаб туринг, кремни кечаси ёки куча-га чиқишдан олдин суртинг.

Юзингизни буриштиришга ўрганманг. Бу ҳам ажинлар пайдо бўлишга сабаб бўлади.

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

Қизил рангли ёки қизилга бўялган кийимларни юваётганингизда қизил сивҳдан бир неча томчи қўшиб юборсангиз, уларнинг ранги сақланиб қолади.

Қора шойини сувда эмас, грузин ёки ҳинд чойида чайқасангиз ялтироқлиги йўқолмайди.

ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Азиз падари бузрукворимиз Собиржон МИРСОАТОВ!

Сизни кўтлуг ёшингиз билан табриклаймиз. Биз сиз билан фахрланиб, сизга муносиб зурриёд бўлиш нияти билан яшаймиз. Кўнглингизда неки ниятлар бўлса рўёбини қуринг.

Турмуш ўртоғингиз Малика, фарзандларингиз Махлиё, Озод, Шерзод, Ирода, Бунёд.

Онажонимиз Наима ХОНХОДЖАЕВА! Сизни кўтлуг 55 ёшингиз билан самимий табриклаймиз. Бахтимизга ҳамиша соғу саломат бўлинг.

Саиданвар, Шаҳноза ва набираларингиз.

Ҳурматли Юсуфбек ТОЖИБОЕВ!

Таваллуд айёмингиз кўтлуг бўлсин. Соғлик-саломатлик, ўқиш ва ишларингизга ривож тилаб

Бахриддин.

ОИЛА 60 ЁШДА

Тошкентлик, мўмин-мусул-

мон киши. Маданиятли, иқтисодий томондан тула-туқис. Фарзандларидан тинчиган. Фақат кексаликда бир вафодор ҳамроҳга муҳтож. Узига муносиб, 45-55 ёшлардаги меҳр-оқибатли аёлни умр йўлдошликка излайди.

«Оила-428»

18 ЁШДА

Тошкентлик, кўхликкина жувон. Ота-онаси билан бирга яшайди. Ҳеч қасрда ишламайди. Саранжом-саришта, уй ишларини жон-дилидан севади. Тугри, диенатли, уйим-жойим дейдиган инсон билан танишиб бахтли оила қуриш бирдан-бир орзуси.

«Оила-429»

29 ЁШДА

Сурхон воҳасидан. Олий маълумотли ўқитувчи, бўйи 178 см, уйланмаган. Ҳозирда Тошкентда истиқомат қилади, иқтисодий мустақил. Маълумотли, латофатли, маънавий баркамол киз билан танишиб бахтли-саодатли оила қуриш ниятида. Вилоятдан бўлса, янада яхши.

«Оила-430»



ИЗОХ

«Танишув» эълонининг баҳоси 100 сўм, шунингдек «Табрик», «Ўзаро савдо» эълонлари қўйидаги тартибда белгиланди: бир босма белгининг (харф, тиниш белгиси) баҳоси 60 тийин. Табриклар сурати билан берилса, битта суратнинг баҳоси 60 сўм.

Ўн кун ичида берилган эълонлар икки баробар қиммат.

БИЛАСИЗМИ?

Биринчи ҳисоблаш машинаси 1623 йилда немис профессори Вилгелм Штуккард томонидан кашф қилинган. Бу машина ҳақида маълумот фақат 1958 йилдагина маълум бўлган.

Синуслар теоремаси ҳинд математиги Брамоутга (598-660) ижодига мансуб.

Бўлиб ва купайтириш ҳақидаги биринчи автоматик қурилма рус математиги Чебишев томонидан яратилган.

XV асрда Улўбекнинг машҳур расадхонасида ишлаган ўзбек математиги Ғнесиддин Жамшид Ал Қошн биринчи бўлиб унли касрларни яратган. Европада фақат ундан 175 йил кейин Симон Стивен бу сонларни кашф қилган.

Рус шоирларидан В. Г. Бенедиктов ва М. Ю. Лермонтов математика билан севиб шуғулланганлар.

Косинуслар теоремасини биринчи бўлиб Хоразм математиги Ал Беруний кашф қилган (973-1048). Европада эса француз Вейт (1540-1603).

ОЙГА учайтган космик кема ҳар бир чақиримга 0,1 сония вақт сарфлайди.

Аниқланишича, сичқон юраги бир дақиқада 1000 мартага яқин урар экан.

1909 йилда француз Рун Блерно Ламанш бўғозидан планерда 37 дақиқада учиб ўтди.

Энг узоқ туш қуриш 45 дақиқа давом этиши мумкин.

ЭЪЛОН

Тошкент шаҳри А. Икромов туманидаги «Шаҳноз» шахсий корхонаси тугатилди. Даъволар эълон чиққан кундан бошлаб бир ой муддат ичида қабул қилинади.

ТИЛИМИЗ БЕКУСУР БЎЛСИН!

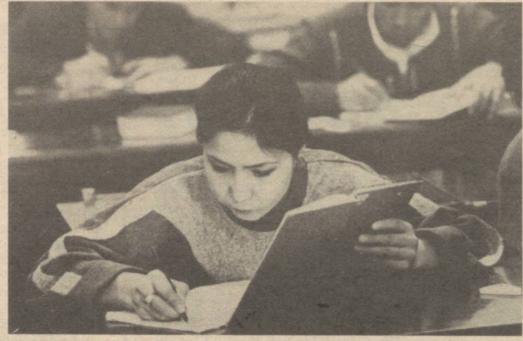
Мана, давлат тили ҳақида қонун қабул қилинганидан буён ҳам олти йил фурсат ўтди. Буюк ўтмишдошларимизнинг оламшумул асарлари битилган, Бобур ва Фурқатларнинг мусофир юртрларда дилларини уртаб соғинтирдан тил ниҳоят ўз юртида тўлақонли ҳукмрон бўлишига исён берилди. Ҳуш шу олти йиллик фурсат ичида биз бу жаҳада нималарга эришдик?

Ҳолисанилло айтганда, биз жуда кўп нарсаларга эришдик. Мактаб, билым юртрлари ва олиғоҳларда ёшларимиз ўз она тилларида сабоқ олиб, билым доирасини кенгайтирмоқдалар, ўзбек тилида дарслик ва адабиётлар чоп этилишининг ҳажми кескин ортди. Мозийимиз алломалирининг маданий ва маънавий меросларидан тулароқ баҳраманд бўлишининг имкони туғилди. Биз учун мулақо ёт тилда ҳужжатларимизни тўлириш учун «Саводхонроқ» одамни излаб юриши даъмасидан кутдик. Фарзандларимиз дунёқарашларини шакллантиришда миллатимизнинг удум ва анъаналаридан самаралроқ фойдаланишга шароит яратилди. Аммо булар нишонинг фақат бир томони, ҳол-ҳо. Хали бу жаҳада ечимини топамак муаммолар жуда кўп. Табабатда «ятрогенция» деган

атама мавжуд. Умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кура, ҳозирги кунда шифоқорлар айби билан беморларнинг қариб 10 фоизи янги хасталиқларга дучор бўлмоқда. Айнан, мана шу нарса ятрогениядир. Тилимиз «табиб»лари — айрим олим ва атамашуоқларнинг нотўғри муолажаларидан кейин ҳам тилимизда кусурлар пайдо бўлмоқда. Бунга эса далилларимизнинг ниҳояси йўқ.

Тил ҳақида қонун қабул қилинганидан кейин айрим тилшуносларимиз ҳамма атамаларни Ўпасига, кўр-кўрона таржима қилишга бел боғладилар. Бу нарса асрлар мукамал тилимизнинг бачканалашуви, шунингдек, зурма-зўраки сунъий атамалар билан бойишига сабаб бўлди. Зурма-зўраки яратилган байналминал сузлар уриб кетди. Масалан, октябрь-ўқтабир, социализм-сусиализм, профессор-праписир, каби. Муаммога ҳолисона куз билан саводхонлик нуқтаи-назаридан билан видисаск рўнома сузи, кўнома деган маънони беради. Шундай экан, биз ҳафтада бир ёки икки марта чиқадиган газетани ҳам рўнома деб аташга нима ҳаққимиз бор. Маълумки, киоскада фақат жарида ёки маҳалла сотилмайди. Қаламдан тортиб суварак дорисигача бор у ерда. Шундай экан уни рўномахона деб аташ мумкинми? Папиросни папирус дегилишига келсак, кулишни ҳам йиғлашни ҳам билмайсан, киши. Маълумки қадимда, хали қоғоз кашф этилмай туриб, одамлар папирус даррактининг япроқларига ёзишган. Шундай бўлса, уткани захарлаб, чиритувчи оғуни ўша нодир биткилар ёзилган папирус япроқларига тенглаб бўладими?

Шу кунгача истеммоли-мизда бўлиб, жон-жонимиз-



га сингиб кетган, хориж неғизига эга бўлган байналминал сузларни мажбуран тарашлаб, мослаштириш тилимизнинг нуфузини оширмайди, балки унинг жонибасини сундириб, қашшоқлаштиради.

Тиббиёт олиғоҳида талабалар билан машгулотлар ўтказиш жараёнида келажакимиз эгаси бўладиган ёшларнинг айримлари тилимизга ниҳоятда ҳурматсизлик билан ёндошаётганликларининг шохиди бўлган. Уларни ўзбек фарзанди бўлатуриб, она тилида чайналиб гапираётганларнинг саноғи йўқ.

Тақдир тақозоси билан айрим ташкилотлар, касалхоналар ёхуд идораларга ташриф буюришга туғри келади. Табиийки, давлат тилига ўтиш муносабати билан ҳар бирининг қошида таржима-чилик бўйича ўқитилар мавжуд. Шунинг таассуф билан эътироф этишимиз лозимки, уларнинг бу соҳада билымдон санаб юрганларнинг асарияти ҳатто таржима-чиликнинг энг оддий қонунларидан ҳам беҳабардирлар. Бунинг оқибатида касалхона айрим жойларда шифохона, бошқасида давохона, яна бирида эса муолажахона деб юритилимоқда. Маълумки, касалхоналарда фақат шифо ёки даво қилинамасдан хил-

ма-хил текширишлар ўтказилади, ташхис қўйилади, демек уни фақат давохона дейиш билан иш битмас экан. Ҳудди шунингдек, анализни-таҳлил, синама-улчима, билжнокма каби турфа номлари маъмулдигини ҳам аниқ бир тартибга солишининг вақти келмадимикан?

Тошкент Медицина Педиатрия Институтида касалхонанинг таржимачилари азбаройи йолмолари жўш урганларидан эшикларига ўқловдек: травматология — шикастларвар, невропатология — асабларвар, офталмолог — куларвар, педиатрия — болаларвар, психиатр — руҳларвар ва ҳозирлар, деб ёзиб қўйишибди. Агар таржимачиликка шу мантиқда ёндошадиган бўлсак, унда уролог — сидикларвар, гинеколог — аёлларвар эканми? Майли бўларига ҳам чидаш мумкиндир, аммо проктологни қандай ўғирайлик?! Сексопатологичи?! Шунинг ҳам унутмаслигимиз лозимки, табобатнинг тили лотин тилидир. Куррайи заминимизнинг ҳамма худдуларида шифоқорлар бу тилда узаро мулоқот қила оладилар. Шунинг учун асли узак ва неғиз лотинча бўлган атамалар ўтирилмаслиги, балки шундайлигига истеммолимизда бўлмоғи лозим.

Алижон Зоҳидий

Дераза

САВДОГАР АДАШМАСИН

Челябинскдаги бозорлардан бирида аёллар сумкасини сотаётган савдогарнинг бозори анча қаққон эди. Лекин нимагадир қўлидаги сумкаларини сотиб бўлгач қаттиқ дод-вой кутара бошлади. Унинг айтишича, савдодан тушган пулларини худди шу сумкалардан бирига жойлаган экан. Савдога қизиқиб ўша сумкани ҳам пули билан бирга сотиб юборибди. Шундай қилиб сумка савдогари пулсиз қолди. Ҳамма адашса ҳам савдогар адашмасин экан-да.

КЎЧАДАГИ КУНДОШЛАР

Англияда уйда бўлган тарбияси билан машгул болан бир кўчада яшовчи икки аёл сайрга чиққанда бир-бири билан кундош эканликларини билиб қолдилар. Аёлларни ажаблантиргани, уларнинг болалари бир-бирига жуда ҳам ўхшаб кетарди. Аниқлашларича, болаларнинг отаси бир киши бўлиб, у шу кўчанинг ўзида пинхона 8 аёл билан борди-келди қилар ва улардан ҳам фарзандлари бор экан. Мана бунга қўйил қолса бўлади.

МЎЪЖИЗА

Соҳидаги жарроҳлик марказида ақл бовар қилмайдики — операция амалга оширилди. Инсон боши титилиб кетган ҳолидан қайта йиғилди.

Туркиялик қурувчилардан бирининг устига юқоридан катта труба тушиб, унинг боши бутунлай мажғулашиб кетган эди. Бундай жароҳат олганларнинг яшаб кетишлари ҳеч қачон учрамаган экан. Лекин у операция ўтказиш хонасигача жон бермаган. Операцияга умидсизлик билан қўл урган жарроҳлар эса қурувчининг бундай операцияни кўтара олганлиги ва ундан кейин яшаётганлигини мўъжиза деб ҳисоблашмоқда. Ажали етмаса... деганлари рост эканда.

НЕМИСЛАРЧА ХАРБИЙ ХИЗМАТ

Германиялик Кристоф Гаул ва Уве Унд исми йиғилар уларнинг ҳарбий (альтернатив) муқобил хизматларини Воронежда, ҳарбий гимназияда ўташмоқда. Янги йил арафасида улар ярим ойлик таътил билан ватанларига кетишди. Диний таълим-тарбия олган бу усмирлар ўз йиғиллик бурчини ватанларида ўташни хоҳламаган эдилар. Шунинг учун уларни хоҳишларига қараб Россияга жўнатилган экан. Бундайлар ҳозирги кунда Россияда 20 кишини ташкил этади. Демак, ривожланган Германияда ҳарбий хизмат ҳам истак ва хоҳишга қараб белгиланар экан-да?

Хорижий матбуот хабарлари асосида тайёрланди

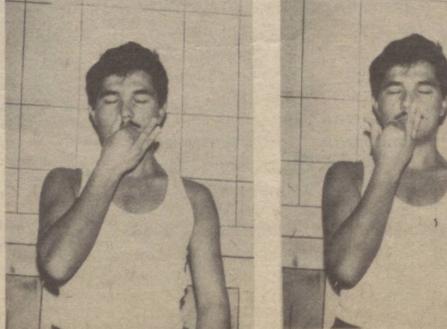
• Соғлом ва гўзал бўлай десангиз

32. НАРИСҲОДХАН ПРАНАЯМ

Падмасан ҳолатида ёки одёлда ўтиринг. Орқангиз, белингиз ва бўйинингиз туғри туриши лозим. Меъёрида нафас олиб, биров вақт эркин ўтиринг. Кузларингизни юминг: а/ унгу кўлингиз бош бармоғини бурнингизнинг ўнг тешигига қўйиб, бурнингинг чап тешиги орқали нафас олинг; б/ энди яна ўнг кўл бармоғи билан бурнингинг чап тешигини беркитинг. Бурнингинг ўнг тешиги орқали тўлиқ нафас чиқаринг. Нарисҳодхан пранаямнинг тўлиқ шакли куйидагича ҳаракатларни ўз ичига олади: 1. Бурнингинг чап тешиги орқали тўлиқ нафас олинг. 2. Бурнингинг ўнг тешиги орқали тўлиқ нафас чиқаринг. 3. Бурнингинг ўнг тешиги орқали тўлиқ нафас олинг. 4. Бурнингинг чап тешиги орқали тўлиқ нафас чиқаринг.

Бошланишда Нарисҳодхан пранаямнинг тўлиқ учта машқни такрорланг. Аста-секин машқларни ўттизтагача етказишингиз мумкин. Машқни бажараётганингизда нафаслар товушини эшитмаслигингиз лозим.

Фойдалари: Танангиз нерв ва артериялар тозаланишига ёрдам беради. Шамоллаган ва йўталлаётган кишилар ушбу машқдан шифо топадилар. Қолаверса, сиз безовталиқ ва ҳорглиқдан тинч ҳолатга келасиз. Бу машқ бош оғриғи учун ҳам фойдали.



Даврон БЕК

Бу ажиб дунё

КАШАНДАЛАР КАРАМ ЕСИН!

«Америка тиббий патологияси журналининг ёзишчи, кашандалар кўпроқ сабзавотлардан; балиқ гуштидан еб туришлари керак экан. Бу маҳсулотлар, хусусан, қарам ва балиқ гушти таркибида мавжуд бўлган кислоталар тамақининг организмга салбий таъсирини камайтиради, упкаларнинг соғлом ва бақувват бўлишини таъминлайди.

Инсониятни қадимдан қийнаб келадиган савдолардан бири «Бахт нима?» деган саводдир. Турли даврларда турли кишилар унга ҳар хил таъриф берганлар, ҳозир ҳам шундай. Менимча, ана шу таърифларнинг эг савдолари қуйидагилар:
— айримлар учун бахт ота-онасини доимо соғ-саломат куриш;
— яна бир тоифа кишилар, айниқса, ешлар севиб-севилишини, кунгил қўнган ерига етишини ҳақиқий бахт деб биладилар;
— баъзилар айтишадики: фарзандларинг, ёру дусларинг яши-ёмон кўнигинда ёнигда ҳамдард ҳамнафас бўлиб туришса, бошинг ёстиққа текканда бир қошиқ сув томизса, шу ҳам бахт.

Ҳа, бахтни ҳар қим узица тасаввур қилади ва юқоридаги фикрлари билан ҳамма ўзича ҳақ. Лекин танганинг икки томони бўлганда, бахтнинг ҳам яна бир қирраси борки, бугун шу ҳақдаги жайларда мулоҳазаларимиз билан ур-тоқлашмоқчимиз.

• Мулоҳаза

ВАКТИНГ КЕТДИ, НАҚДИНГ КЕТДИ

Биз узоқ йиллар «Бахт пулда эмас!» деган ақидага ишониб яшадик. «Пул қўлинг кири, келавериб-кетавериб», дейишни ёқтиришдик худди ошиб-тошиб кетган бойваччалардек. Ваҳоланки, бу билан биз ўзимизнинг пул қадрини билмаслигимизни, у билан муоамала қилишда нуноқроқ эканлигимизни намоян этардик, ҳолос. Шунинг учун ҳам ижтимоий келиб чиқшимиз бева-бечора, камбағал оиладан эканлиги ҳақида қандайдир ички фахр билан сузалардик, турли анкеталарга буни йирик ҳарфлар билан ёзиб қўярдик.

Афсуски, республикамиз бозор иқтисоди сари босқичма-босқич қадам ташлаб бораётган бугунги кунда ҳам пулнинг аҳамиятини тушуниб етмаётганлар истаганча топилади. Тўй-маракаларда, куча-қўйда, жамоат транспортда ундайларнинг гап-сузларига ҳеч кулоқ солганмисиз? Улар ҳамма тижоратга беришиб кетганидан, кимларидир фермер-деҳқон ҳужалгининг, ху-

ди!» дейди доно ҳалқимиз. Яна кенг истеъмолда «Вақт — бу пул», деган ибора ҳам мавжуд. Демак, вақт пулта тенг экан, биринчи тоборани шундай унгартириб айтишга ҳақлимиз: «Пулнинг кетди, бахтинг кетди!»

Буларни ёзар эканман, қандай қилиб бўлса ҳам пул топиш, ушлаган еридан бирор нарса юлиб кетадиган олғир бўлиш керак, деган фикрдан мулақо йироқман. Менинг айтмоқчи бўлганим, бозор иқтисоди шароитида ҳар биримиз ишбилармонлик, талбиркорлик «вирус»ини озми-кўпми ўзимизга юқтиришимиз, пулни қадрлашни, тежашни, режали сарфлашни урганишимиз керак. Зеро, «Бизни давлат боқини, таъминлаши керак», деган кўр-кўрона боқимандалиқ фалсафаси бугунги ҳағтимизга туғри келмайди. Аслида ҳар қандай давлатни бой-бадавлат, бақувват ва қудратли қиладиган ҳам унинг фуқароларидир...