

ОИЛДА ЖАСМАЙТ

BA

4
СОН

Ўзбекистон Республикаси Мустақиллик куни
— 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

ПАЙШАНБА КУНЛАРИ ЧИҚАДИ

1996 йил январ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ БОЛАЛАР ЖАМГАРМАСИ ВА «СОГЛОМ АВЛОД УЧУН» ХАЛҚАРО ХАЙРИЯ ЖАМГАРМАСИ ҲАФТАЛИГИ

Баҳоси эркин нарҳда



ИКТИСОДИЙ ИНТЕГРАЦИЯ КЕНГАЙМОҚДА
19 январ куни Москвада Мустақил Давлатлар
Хамдустлигига аъзо мамлакатлар давлат раҳбарлари кенгашининг навбатдаги мажлиси бў-

либ утди. Унда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримов ҳам иштирок этди.

Хамдустлика аъзо давлатлар раҳбарлари кенгаши мажлисida бу гал ўндан зиёд масала муҳокама қилинди.

МЕНЕЖЕРЛИК МАКТАБИ

Самарқандда бошқарув ходимларини тайёрлаш ва қайта тайёрлаш маскани — «Менежер» мактаби очилди.

Самарқанд шахри ва туман ҳокимларни ходимларидан таклиф этилган дастлабки гурӯҳ бурда таҳсил олишига киришди.

ЁҒ СЕРОБ БҮЛДИ

Ховос туманидаги Фарҳод ширкатлар уйғумаси

жамоаси ўтган йили Германиянинг ВЕЛЕКС фирмасидан ёғ-экстракция цехи сотиб олиб, ишга туширишган эди. Корхона кунига 2,5 тонна чигитдан 250 килограммгача пахта ёғи олиш кувватига ега. Ишлаб чиқарилган маҳсулотнинг бир қисми уюшма деххонларига 20 фоиз арzon нархларда сотилмоқда.

КИШЛОҚДА МИТТИ ЗАВОД

Пахтаобод туманидаги Уйғур қышлогида сутни қайта ишлайдиган митти заводнинг ишга туширилиши кишлоғ ахли ва фермерларни хурсанд килди.

Хозир митти корхонада кунига бир ярим тоннага сут қайта ишланиб, ўндан сариёғ, қаймок, қатик ва сузма олинмоқда.



Қалбингга ана шу бир ҳовуч оппоқ қор янглиғ,
кириб келган илк орзулар сени ҳеч қачон тарк
этмасин, қизалок!

А. Тўраев олган сурат

**АКЦИЯ
ИКТИСОД
ТАЯНЧИ!**



тел 39-16-56
FAX 39-17-63

ЧУЛГУ СОНДА:

**«Дүнеда биzinnidек баҳти
бўлмасди»:**

— Ҳеч нимадан ҳеч нима йўқ шу ерда яна тортишиб, жанжаллашиб кетдик (4-бет)

«КУМУШ ПЛЮИ»:

— У ялт этиб менга қарабкан, кўзларида чексиз изтироб кўрдим (7-бет).



Буни ҳар бир оила билиши керак

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРНИНГ ОКИБАТИ

Бу бобда чекиш, ичиш ва гиёхванд моддалар истемол қилиш каби зарарли одатлар ва уларнинг хуносига яхшилди.

1. Айланни спирти ичимликлар истемол килиши, «наслинг алкоголь синдроми» деган хасталикни юзага кеттиради. Бу хасталик нафаси ҳомиланинг миссиши ривожланишига, балки организмнинг бошса альзопари шакланишига ҳам салбий таъсир этади. Спирти ичимликлар хомиланинг озиқланиши ва организмдаги модда алмашинувини ҳам издан қараради. Айникка, «наслинг алкоголь синдроми» хомиладорликнинг уч-сақкизини ҳафтадаридан жуда хавфли саналади. Бунинг оқибатида, туғилган болаларда ақпий ривожланиши қорибилини анча суст бўлади. Ҳатто ақпий үйсишдаги номутаносиблик мактабади үйшишига ҳам тасир этиади.

2. Гиёхвандни ҳам алкогольни сингари ақпий ва жисмоний курсларни вужуда кеттиради. Гиёхванд маддалар асосон 4 та гурурга ахратилди. 1. Опиятлар (геронин, куконин). 2. Марказий нерв системасини қузгатувчilar (кофеин, феномин ва бошча). 3. Барбитуратлар ва бошса ухлатидан гиёхванд воситалар. 4. Нашанинг турихи хилидан тайдерланадиган маддалар (анаша, марихуана). Ҳатто со бунгари гиёхванд маддаларни 1 марта ис-

Акс-садо

Кош кўяман деб...

Газета «Оила ва жамият» дебномланишидан келиб чидагидан бўлсак, унда бериладиган ҳар бир мақола оиласининг мустахкамлашшига ва жамиятнинг ривожланишига қартилган бўлиши керак, шундай бўлиб ҳам келмоқда. Аммо янги йил олдидан 49-сонда психология Фархиддин Рузиколовнинг «Хошуш воқеа содир бўлса» номли мақоласини ўқиб ҳайрон бўлдим.

Мақолада урф-одатларимиз ҳақида сўз юритилган, ҳамда баъзи-бир ракамлар кеттирилган. Масалан: «...Мутахассисларнинг берган мусаломотига кўра, ажralишининг бинчи юли касалликка чалиниша ва унинг кўрсатклиари шу ёшдаги нормал оиласарга нисбатан 10–12 баробар ортиқидir. Балогатга

Эслаб қолинг

КУНЛАР ТАЪБИРИ

ДУШАНБА — агар бу кун фарзанд туғилса, ҳалол, имони мусулмон булур. Агар фарзанд ўғил бўлса, Аҳмад ёки Мұхаммад кўйсин. Агар киз бўлса Фотима кўйсин. Мехмондорчиликка бормок, сафар қўлмоқ, иморат қўлмоқ, гул қўлмоқ яхшидур. Бирор янги ишни бошламоқ, тирноқ олмоқ хубурдур.

СЕШАНБА куни тирноқ олиш мумкин эмас (басталик кеттурилган) савдои болгандар. Кўз учса садоқа бермоқ керак. Сафар қўлса намози пешин вақтида сафар қўлмак керак. Янги кийим бичмак яхшидур, янги иморат бошламоқ яхши эмасдур.

ЧОРШАНБА янги ўйга кўчмак бехосият. Унга кийим бичмак яхши. Унга кийим бирла давлат топар, янги устига янги киар. Соҳ олдирмак яхши, Сафар, субҳи содиқ вақтида қўлсун. Қандай иш бошламади.

ПАМШАНБА куни янги ўйга кўчмак бехосият. Янги кийим бичмак, ҳар ишни бошламоқ муборак-

тесмоль қилиш ҳам наслга жиддий тасир кўрсатади. Бунинг оқибатида юрак хасталикни, гастрит, ошқозон яраси, ун иккни бармоқли ичак, жигар церрози, шунингдек, пневмония ва плевр (ўлка пардасининг яллигинида) касалликлари юзага келади.

Мутахассисларнинг Фикрина, гиёхванд маддалар истемол қиласидан усмирилардаги ўлим миқдори ўзларининг соглом тенгдошлирга қараганда 26 барвар кўп бўларкан.

Шунингдек, гиёхвандлар СПИД касаллигининг вирусини ташувчи ҳамдидир.

3. Тамаки ўзида 7 мингга яқин компонентларни мумкисламишган. Буларнинг ассарияти жуда юқори дарражадаги токсик хусусиятларга эга. Тамаки таркибида никотин эса наркотик хусусиятга эга саналади. Никотин гиёхванд маддаларга қараганда иккичисса, спирти ичимликларга қараганда ун баробар тозига арашади. Колаверса, никотин таркибида даставалар нересистемасини зарарлантурувчи заҳар. Никотин айникса хомиладорлик яхрайнида наслга тасир қилиб, унинг турлича курслар билан туғилишига сабаб бўлуди. Ҳатто ҳомиладорликка қараганда унга куёнинг турлича курслар билан туғилишига сабаб бўлди.

Ҳатто ҳомиладорликнинг туртични ойда ёки гудакнинг туғилиши арафасида чекиши ҳам боланинг курслар

билиан туғилишига, ҳатто унинг нобуд бўлишига олиб келади.

Ҳомилалигидабек никотин билан заҳарланган гўдакни туғиландиган кейин ҳам бузархи котил таъкиб қиласадерди. Яъни никотиннинг мия ва мушакларга тасири давом этаворади.

Чекувчи онадарнинг болалари беҳжаловат, ийглоки, ёмон ухладиган, тенгдошлирга қараганда жисмонан камқувват ва ривожланмаган бўлишида.

Тамаки таркибидаги заҳарли маддалар ҳатто она сути орқали ҳам бола орнанизига утиши мумкин.

Янги туғилган чакалочни тамаки тутунни буруксиган хонада олиб утириш ёки уётган хонада чекиши рак касаллигини кеттириб қираради. Шунингдек болалар яшайдиган хоналарда чекиши уларда ҳам бунга кўниши ҳосил қилидириб, чекишига ургатиб кўйиси, мумкин.



Туркистон бир —
Ватан бир

ЭЛ СОҒЛИГИГА КАМАРБАСТА

Алмати шаҳрида давлат илмий-амалий «Медстандарт» маркази ташкил этилди. Марказнинг бўлимлари вилюятларда ҳам фаолият кўрсатмоқда. «Медстандарт» мамлакатта чет зиллардан кеттирилгачтган дори-дормонларнинг, болалар озукларининг, парфюмерия маҳсулотларининг сифатини текшириб, ўз хулосаларни беради. Масалан, яқинда Туркиядан кеттирилган 18 тонна болалар озукаси истемол унинг яркозиси деб топилди ва савдога чиқарилиши таъкилайди.

ПУЛНИНГ ҚАДРИ МОЛ БИЛАН

Марказий Осиё мамлакатлари ичидан Тоҷикистондаги пулнинг қадрларни даражаси энг юкори бўлиб турибди. Шу уринда тоғлиб рулининг қадрни кутариши борасида бир қатор ишлар амалга оширилганинни ҳам таъкидлаб утиш керак. Жумладан, 1995 йилнинг сентябр-октябр ойларида қадрларнинг ойлик даражаси 140–160 фоизни ташкил этган бўлса, ноябр-декабр ойларига келиб бу кўрсаткич 20–30 фоизга тенг бўлди.

МЕМОРАНДУМ ИМЗОЛАНДИ

Туркменистон ва Эрон давлатлари ўртасида савдо-иттиходий ҳамкорлик туғрисидаги меморандум имзоланди. Шу асосда Эроннинг «Индустрин дизайн» компанияси Туркменистонда каолин ишлаб чиқарувчи фабрика курилишини якунлаши, керамик плиталар ва сантехника воситалари ишлаб чиқарадиган кўшина корхона ташкил этиш режалаштирилган. Шунингдек, Эрондан 50 та «Шахаб Ходро» русумли шахар ичигидаги йўналишларда катновчи автобуслар кеттириладиган бўлди.

ТЕЗ СУРЪАТДА ВА КИСҚА ФУРСАТДА

Қирғизистоннинг Жалобод вилоятида нефти қайта ишловчи завод курилиши бошлаб юборилди. Уни шу йилнинг июл ойидаги ишга тушириш режалаштирилган бўлиб, завод бир йилда 250 минтонна нефти қайта ишлаш имконини беради. Умуман, мамлакатнинг нефт маҳсулотларига бўлган эҳтиёжи 1 миллион 300 минтоннага тенг экан.

ҲАМКОРЛИК САМАРАСИ

Тоҷикистон ҳукумати Хиндистон билан бўлган муносабатларда асосини эътиборни уердан зарур дори-дормонларни кеттириш ҳамда уларни мамлакатнинг ўзида ишлаб чиқаришини йўлга кўшиш имконини берадиган кўшина корхоналар барпо этишига каратмоқда. Хусусан, ўтган ишлаблаган «Тоҷикфарм ЛТД» кўшима корхонаси бир йилда 150 миллион долларлик камеб дори-дормонлар тайдерлаб бериси қувватига эга.



Бер менинг ўйинчогимни

Р. Албеков сурати

Муассисларимиз фаолиятидан

«ИЙМОН» ИШ БОШЛАДИ

«Софлом авлод учун» Ҳалкарой хайрия жамғармаси Сурхондарё вилоятини бўлими қошида «Иймон» деб номланган савдо ишлаб чиқариши корхонаси иш бошлади. Айтиш кетакки, корхона уз зиммасига гоятда катта хайрия вазифани олган. Оналарни ва болалики муҳофаза қилиши йўлида «Иймон» аниқ режа асосида ишлар олиб боради. Чуночни, уарзон нахарлардан дори-дормонлар сотаётир. Корхона олинган фойда-нинг ўн фоизини хайрия ишларига сарфлашга қарор қилди.

ТАЯНЧ НУКТА

Жамғарманинг вилоятни бўлими ўтилини ишловчи заводни ва шахарларда тозиганинг тузидиги ва уларга ишбилиармон, эл ичидаги обрў-иззати бор бўлган одамлардан бошликлар тайинлади. Ана шундай таянч нуқталаридан нафбатдагиси Шурчи туманинг тузидиги. Унга Убайдулла Ҳабибуллаев директорлик қилимади.

Маҳмуд АБУЛФАЙЗ
Сурхондарё вилоятি

Бу ажаб дунё

ЭМАКЛАШДА РЕКОРДЧИЛАР

Инсон эмаклаби кейин юриб кетиши барчага айни. Лекин эмаклашни спорт тури хисоблаб уни баҳаравттанилар, ҳам борлиги ёлғон эмас. Бунчайлардан бирни англиялик Kris Lockdir. У 43 кмни масофани тўхтамасдан эмаклаб босиб ўтиди ва эмаклаш бўйича жаҳон рекордини урнатди. Kris Lockdirни бу рекорди 11 йилдирки уз кучини йўқотганийни ўйқ. Аммо Москва яқинига Дмитров шахрини 38 ёшли Иван исмили киши янгин уртада бу рекордин янгилаши мумкин. Ванянинг айттицича, у куклам келиши билан 65 км узодка, Москва да яшаштаган сабий хотининг олдига эмаклаб бормоқи. Иван бу билан Гиннеснинг рекордлар китобига кириб, хотини билан яршиши нийтида. Уни ташвишига солаёттанинг иўлда учраган милиция хотимларини узини спортич эканлигига ишонтириш бўлиб турибди. Шундай килиб бир ўқ билан иккичи кўённин урмоқчи бўлган «спортич» хозирча тайдерларни тайёрлайди.

ҲАР ТҮГРИДА...

Ер курраси аҳолиси ҳар сонияда 2 кишига кўпайди.

Милиард марта нафас олиш учун 95 йилдан кўпроқ яашаш керак.

Фанда тула ўрганилган ҳашаротлар сони 1 миллионга, ўрганилмагани эса 2 миллионга яқинидир.

Фанга маълум ҳашаротларнинг 87 физи усумлик чанглантирувиллардир.

Ҳашаротлар ҳайвонот оламининг 70 фозини ташкил этишади. Уларнинг тарқалиши ҳайвонларга ҳам боғлиқ. Масалан, Австралия кашш этилгунга қадар у ердан қорамоллар учрамасди. Шу боис гүнг чиритувчи ҳашаротлар ҳам йўқ эди.

Ҳашаротларнинг айримлари хонаклаштирилмоқда. Ипак курти, асаларидан ташқари котенилсизонлар, трихограммалар шулар жумласидандир.

Ҳашаротлар бизга ипак, асал, прополис, кармин (котенилсизонлар оиласидан ўргочилари берадиган кирими) рангдаги нодир бўек), лак, хилмалар саноат маҳсулотлари беради.

Хамелеон (буқаламун) бир пайтнинг узида бир кузи билан олдинга ва юқорига, иккичиси билан эса орқага ва пастга қарай олади.

Янги туғилган китнинг вазни катта ёшдаги филдан ҳам оғир бўлиб, беш тоннана келади. Кенгуру боласи эса 10-20 грамм, яъни ангишвона катталигидан ошмайди.

Энг баланд овоз билан наъра тортуви ҳайвон — шер. Унинг товуши инсон қулоги пайқаб оладиган овоздан юз минг маротаба кучли.

Тимсоҳнинг ёки яшил рангда бўлади. Бошқа ҳайвонларни эса — оддий сарик тусда.

Маъмуржон УМАР АЛИ тайёрлади



Доно бувилар насиҳатидан

СОДДА МУОЛАЖАЛАР

Мабодо кўкрагингиз қисиб (стенокардия), ҳансираф турган бўлсангиз саримсоқ пиёз билан асал тановул қилинг. 1 литр асал, 10 дона лимон, 5 буш саримсоқ (бўлаги эмас) олинг. Лимонни сиқинг, саримсоқни тозалаб ювиб, қирғичда қиринг ёки гўшт қўймалагичдан ўтказинг. Ҳаммасини битта идишга солиб, яхшилаб аралаштиринг, устини ёпиб, салқин жойга бир ҳафта қўйиб қўйинг. Ҳар куни бир маҳал 4 чой қошиқдан аста-секин, шошилмасдан ҳар қошиқ орасида бир минутдан дам олиб тановул қилинг.

Мабодо тишингиз оғриб қолса, оғриётган тишингиз томонидаги қулогингизга зубтурум илдизини ярим соатча қўйиб туринг. Шунда тиш оғриғи қолади.

Оёгингиз қадоқ бўлса...

Бир буш пиёзни кучли сиркага уч-тўрт кунга солиб қўйинг. Кейин пиёзни бир қаватини олиб, кечаки

си қадоқ бўлган жойга латта билан боғлаб қўйинг. Шундан сўнг қадоғингиз бутунлай йўқолиб кетади.

Ари ёки асалари чаққанда чақкан жойни ҳўллаб туз билан яхшилаб ишқалаб артинг. Пиёз ёки саримсоқ сув ҳам оғрикин дарров қолдиради.

Бош оғригандан...

Пешонага ва чаккага ачтилган камар боғлаб қўйинг.

Янги лимон пўчогини ичида парасини олиб ташлаб, чакканизга қўйинг.

Сўгални йўқотиш учун...

Пиёзни туз билан эзиб, сўгалга қўйинг.

Янги саримсоқ бўтқасини боғлаб қўйинг. Ҳар куни бир неча марта эрмон (шувоқ) дамламаси ёки қайнатмаси билан артиб турсангиз ҳам йўқолади.

Кичкина сўгаллар момоқаймоқ (қоқиўт) сувини суртилса, кетади-қолади.

БЕКАЛИК СИРЛАРИ

Пиширилаётган суюқ таомга совуқ сувни бўлиб-бўлиб, бир неча марта солинса, унинг сифати бузилади.

Суюқ таомларни милтиратиб қайнатилса, уларнинг ранги тиник бўлади.

Тухумни қайнаб турган сувга солиб тез пиширилса, унинг оқсили қаттиқ, сариги эса юмшоқ

бўлади, аста-секин пиширилганда, аксинча, сариги қаттиқ ва оқсили юмшоқ бўлади.

Балиқни бир неча секунд қайнаб турган сувга солинса, танглари осон кўчади.

Балиқ бўлакларига туз сепиб, 10-15 дақиқа қўйиб қўйсангиз, қовураётганда майдаланиб кетмайди.

Балиқни сирка қўшилган совук сувда 2-3 соат сақлаб турилса, ўзига хос ҳидини йўқотади.

Суви қочган нонни ҳўлланган сочиқа ӯраб намиқтириб, духовкада бир оз қизартирсангиз, юмшаб асл ҳолига келади.

Қайноқ сувда хамир қориш ярамайди, чунки қайноқ сув хамирни тиришириб ёйишни қийинлаштиради.

Спорт юлдузлари ҳаётидан

САБОНИС АМЕРИКАДА

Бир пайтлар собиқ СССР терма жамоасида ўйнаган, баскетбол майдонидаги гигантлардан бири Арвидас Сабонис эндиликада Американинг Миллий Баскетбол Ассоциациясида ўйнга тушмода.

А. Сабониснинг СССР тарқаб кетганидан кейинги ҳаётида анча ўзгаришлар ютуклар содир бўлди. Бугун Сабонис ўйнаётган Америка командасидага у бундан 10 йил один ҳам ўйнаши мумкин эди. Лекин мавжуд тузум бунга йўл қўймасди. Уша дамларда баскетбол бўйича СССР терма командасининг тренери Александр Гомельский америкаликлар билан сұхбатда Сабонис учун 200 минг доллар сураганигини «Ню-Йорк таймс» бир неча марта дунёга овозга қўйган эди. Нихоят А. Сабонисга Америка Миллий Баскетбол Ассоциациясида ўйнаш насиб этди. Бундан Арвидас ҳам, рафиқаси ҳам жуда хора санди. Ингриданнинг таъкидлашича, Сабонисни ҳаётда баскетболсиз сатавур қилиш мумкин эмас экан. У худди баскетбол учун яралди, баскетбол учун яшаётгандек, — дейди Ингрисида.

Спорт ўз йўлига, аммо оиласи ҳаёт барчага ўз оғир ва енгилликларни согланидек, Сабонисларни ҳам четлаб ўтгани йўк. Ҳозир уларнинг бир бирим яшар Жигимантас ва уч ёшли

таубидас исмли ўғиллари бор. Сабонислар яна фарзанд кутишаётпти. Ингрисида турмуш ўрганинг учинчи ўти туғилишига ҳам қарши эмаслигини айтди.

Сабонислар оиласи фақатгина баскетболдан келадиган даромад билан оила төбратиб қолмай, Испанияда ишбормонлик ҳам қилимсаётди. Малага шахрида каттагина чиройли уйи ва қандилларга сотадиган магазини бор. Испаниянинг Портленда шахридан ўқинга бу ёши оила яшаш учун икки қаватли ўти сотиб олишибди. Бу уй шахар марказидан 15 минутлик йўл чамаси узокликда жойлашган. Арвидас тайёрларлик кўрадиган спорт майдони ҳам унча узоқда эмас. Ўй бекаси Ингрисда аса бундан жуда ҳам хурсанд: «Ҳаммаси яхши, худди Литвадагидек» — дейди у.

Шахарга тушиш учун Ингрисда «Джип Грэнд Чероки» маркали машинадан фойдаланса, Арвидас «Крайслер Нью-Йоркер» маркали машинасида юради. Спорти кўпроқ катта ўлчамдаги машиналарни, узининг белгатида мосрогини танлайди.

А. Сабониснинг команда билан тузган шартномасининг қанчалиги ҳар хил мишишларга сабаб бўляпти. Бунга жавобан спортич шундай жавоб қилиди: — Мен бу шартноманинг энг кўп ёки ўртача эканлигини билмайман. Чунки мен ўзгапарининг пулни хисоблаб юрганим йўк. Лекин «Ню-Йорк таймс» буни ҳам ўз саҳифаларида «Фош» этиди.

Шундай қилиб, Сабониснинг американликлар билан тузган шартномаси 3 миллион долларни ташкил этаркан.

Арвидас жуда саҳиб инсон. Шунинг учун бўлса ҳам ўзини худди ёш спортичлар каби ҳам қилимкоқда. Бугунги кунда Америка газеталари учун шов-шув бўлаётган Сабониснинг бўйи 224 см, оғирлигига 130 кгни ташкил этади. Бундан ташқари у тўпни сеткага туширишида устаси фаранг, ўйинда эса химояни бўлиш билан бирга, моҳир хуҷумчи ҳам.

Сабонис янги жамоада тез ҳурмат козонди. У яшайдаттан шахар аҳолиси ҳам уни танийди ва деярли ҳаммаси ҳол-аҳвол сўрашади. Умуман олганда Арвидаснинг ишлари жойида.

ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Мехрибон онахонимиз
Лўбатхон ИБТОВА!

Сизни табаррук 60 ёшингиз билан табриклиймиз. Бизнинг баҳтимизга доим омон бўлинг.

Қизингиз Лола, кўёвингиз Тўхтабой, невараларингиз Даврон, Равшан ва Лайло

Азизам
Дилоромхон!

Сизни кутлуг 18 ёшингиз билан кутлаймиз. Баҳтимизга ҳаммиша сору саломат бўлинг.

Оиламиз номидан завжангиз
Муҳаммадризо.

Тойлоқ тумани

...Содиқ уйидан шитоб билан чиқиб кетди. Хотини худди жанжалдан туш күриб чиққандек, ҳар куни эрталаб бўлмасур нарсаларга гиди-биди бошлайди. Бугун ҳам шундай бўлди. У жанжалдан тезроқ кутиш учун нонушта ҳам қилмасдан иша жунади.

— Мана бу ерга ўтириб олинг, — деди ёшгина қизалоқ автобусда унга жой бўшатиб.

— Ўглим, тобингиз йўқка ўхшайди, мана бу дорини ичиб юборинг, — деди яна бир киши унинг елкасига қоқиб.

— Чарчаган кўринасиз, дам олиш керак бўлса, отпусқа берайлар, айтинг. Кўзларингиз ҳам ҳорғин, — деди бошлиқ мўлодий жилмайб.

— Йўқ, ҳаммаси жойида, — деди у бирданга енгил тортиб. Атрофидга шунча яхши кишилар борлигидан кувониб кетди.

Руҳиятимиз иқлимларда меҳринг, муруватнинг сарҳадлари кенг. Зеро инсон умри бўйи ана шу сарҳадларга интилиб ўхшайди, ундан ўзига паноҳ, ҳимоя қидиради. Топса, ўз йўлидан адашмай, олга қараб бораверида. Топмасачи! Кўнгли синади, руҳи чўкади, қадамлариди икканиш сезилиди, хаётда орқага кетади. Токи, Яратганинг узи инсонин мана шундай тушкунлик балосидан арасасин! Биз, ҳамиша бир-биримиздан меҳр кутиб, бир-биримизга меҳр тутиб ўшаймиз. Биз ўзглар томонидан бахшида этилган меҳр шарбатини симиарканмиз, вужуд-вуждимиз лаззат олади, юрагимизга куч-куваттаб инади, қаддимиз кўтарилади. Ажаб, нега баззан одамлар орасида туриб меҳр-муҳаббатга ташна бўлмаз. Худди кудук ёнида туриб сувга зор бўлган каби... Ахир, қалб — уммон, меҳр унда бир оламча-ку! Нега бир-биримиз-



дан мехримизни дариг тутамиз?

...Узоқ йиллар фарзандсиз яшадик. Бундай йилларда ўзгалар томонидан сенга

рилаётган» бир бечорани ўзи ҳақидаги гийбатлардан химоя қўлломаймиз. Акапли бир мартагина шундай қилсан, ўзимиз ҳам руҳан енгил тортмаймизми, ахир! Кўз унгимиздаги «гийбатчи» ҳам сал инсофга келган бўларми? Биз нега шундай қўлломаймиз? Ахир бирорига меҳр бериб, кўнглини кўтариб, завъданишдан ҳам оптироқ баҳт борми,

дунёда!

ҲАДИСдан: «Сизларнинг қай бирингиз бирор гуноҳга йўл кўяётган одамни кўрсангиз, уни аввал кўл билан қайтаринг. Бунга имон бўлмаса, тил билан қайтаринг. Бунга ҳам қодир бўлмасанги, дилингизда нафрлатнуб туринг. Лекин бу учингизни одамнинг имони заифлигига далолаттир.

Одамлар ўртасидаги меҳру-оқибат, инсофу-диёнат, ҳайру-саҳоват ва ишонч-саҳодат фазилатлари ҳаётини гўзлаштириб, киши умрига мазмун беруб туради. Ана шундай фазилатлар янада кўпайса, инсон шу улуг ақидаларга ишониб, уни ализлаб, ўнга суняниб ўшаса қаҷалар соз! Умр эса ўчлоглик. Яхшими, ёмонми, инсон баридай шумри ўшаб ўтади. Унинг кимгандир қўлган яхшилиги, кимгандир айтган бир оғиз яхши сузи ўзидан кейин ҳам ўшаб қолади. Инсонни беҳисоб унвону-мукофотлар эмас, биргирина «яхши киши» деган номининг ўзи юксакларга кўтариади. Ана шу юксаклик сари шошилаллик, азиз одамлар! Зоро, бу юксаклик умри-мазмун-моҳияти эрур. Меҳринизни бир-бирингиздан дариг тутманг. БИР-БИРИМИЗДАН МЕҲР КУТИБ, БИР-БИРИМИЗГА МЕҲР ТУТИБ ЯШАЙЛИК!

Гулчехра ЖАМИЛОВА.

Софлом ва гўзал бўлай дессангиз

33. ЎМКАР УЧЧАСАН

Оддир ёки гиламда Падмасан ҳолатида утиринг. Кафтларинги «Намаскар» (хидча — Ассалому алайкум) ҳолатида жуфт тутинг ва кўлларинигизни бош бармокларини эса тушнингизга кўйинг. Тулик нафас олинг. Нафас чиқараётганингизда лабларингиз орқали «Аум» деган товушни чиқаришга урининг. Нафас олаётганингизда эса ичинингда «м» товушини ифодалаб, тулик нафас чиқаринг. Ушбу ҳаралатларнинг ҳаммаси бу асаннинг тулик шаклини ифодалайди. Бир вақтнинг ўзида ун бир мартағача бу тулиқ шаклини таҳрорлангиз мумкин.

Фойдалари: «Аум» товушини ифодаладига нафқат танага, балки ақлга ҳам катта фойда беради. Бу ҳаяжонланиши бевозатлик ва кўркув ҳисларини тартибга солиб, соглом бўлишга мезон яратади. Шунингдек тинчланиши ва медитацияга ҳам ёрдам беради.



ДЕРАЗА

ОЛИЙЗОДАЛАРЧА АЖРАЛИШ

Англия қироличаси Елизавета II шаҳзода Чарлз билан малика Диана-нинг ажралишига розилик билдириди. Чарлз онасининг фикрини қабул қилди. Диана эса ҳозирча бу фикрга ўз жавобини айтганича йўқ.

Дунёга шов-шув бўлаётган бу ажралишинг қандай яқун топши барчанинг диккатини тортмоқда. Мишишларга қараганда, Диана, Чарлз билан ажраша 15 миллион фунт стерлинг (22,5 миллион доллар) улшини олиши ёки шаҳзоданинг бир йиллик даромадининг учдан бир кисмини, яныни йилга 1 миллион фунт стерлинг миқдорида алимент тули олиши мумкин. Уларнинг ўғллари 13 ёшли Уилям ва 11 ёшли Генрининг тақдирни нима бўлиши ҳақида ҳозирча чеч гап ийк.

КИММАТБАҲО ХАТЛАР

Лондоннинг «Сотби» номли аукционда Дмитрий Шостаковичнинг Озарбайжон композитори Коряевга ёзган 40 та хати сотиди. Хатларда Шостаковичнинг 30 йиллиг, яни 1940 йилдан 1972 йилга бўлган ҳаётини акс этган. Савдо куни аукцион зали одамга лиқ тўлди. Бир соатдан ортиқ давом этган савода ниҳоят хатлар 23 минг фунтга сотиди.

ЭНГ КЕКСА ЭМИГРАНТ

Истроилга чет эллик фуқароларниң оддимий яшаш келишлари кундан кунга кўпайб кетаяти. Шу кунгача Чеченистонда яшаган 111 ёшли Циплора Матаева эса эмигранлар орасидан энг кексаси экан. Бу хоним ҳанузгача соглиги ҳақида шикоят қильмаган. Кундалик рузор ишларини узи баҳархиси эса кишини қойил қолдиди. Шу ўнда яшашни чет элда давом этишини ихтиёр этган бу хонимнинг ҳали ҳаётдан умиди катта эканлиги аниқ.

КИМ КЎП ПУЛ ИШЛАГАН?

Дунёда энг кўп пул ишлайдиган спортчи, аниқланишича, американлик баскетболчи Майкл Джордан экан. У биргирина 1995 йилда 44 миллион доллар соф даромад килган. Бу унинг 1994 йилги даромадидан 8 миллион доллар куп. Машҳур боксчи Майкл Тайсон эса 40 миллион долларлик даромад билан иккинчи ўринни эгаллаб турибди. Хотин-қизлар орасида бу борада төннисчи Штефи Графга тенг келадигани йўқ. У бир йилда 7,5 миллион доллар даромад қилган.

КАЛАМУШЛАРГА КАРШИ КУРАШ

Агар бирор жойда ўлат тарқалса, биринчи бўлиб қаламуш ва сичқонларга қарши аёвсиз кураш бошланади. Бундай воқеалар Ҳиндистонда теззез бўлиб туради. Кўп маротабалаб уларга қарши оммавий ҳаракатлар қилинган. Яқинда бўлиб ўтган шундай курашлардан биринда 50 та қаламуш ўлдириган кишига 85 рупий миқдорида пул ҳам берилди.

БАХТСИЗ ТАСОДИФ

Спортчилар орасида бирор мусобақада ёки рекорд ўрнатмоқчи бўлган кезлардан кура купроқ машгул потайтида дунёдан ўтиш ҳоллари учар экан. Швед олимпийнинг ўзоқ излаишлари натижаси шу фикрини тасдиқлади. Спортчиларда бундай бахтсиз тасодиф кўпроқ ютурувчиilar, футбольчilar ва чангиди учувчиilar орасида учраши аниқланди.

Хорижий матбуот хабарлари асосида тайёрланди

Бу ажаб дунё МИСР ЖАРОҲЛАРИНИНГ ШУҲРАТИ

Қадимги Миср врачлари жарроҳлик борасида мисли қурилмаган ютуқларга эришганлар. Улар юз терисида пластик операциялар утказганлар, кўричани олиб ташлаш уларга чут эмасди, беморнинг миясини катталаштириш, жангларда жароҳатланган жангчиларга бошқа кул ва ёқларни кўчириб кўйиш борасида мевафакиятли иш олиб боришган. Икки йил давомида 230 дан зиёд қадимий мўмиёнларни утказган физиолог олим, доктор Ҳабиб ал-Хофиз юқоридаги холосаларга келди.

— Фам-ташвишингизга ҳамиша ҳамдад бўламан,— деди қиз севган йигитига.

— Менинг ҳеч қандай ташвишим йўқ.

— Шошилманг, мен билан турмуш қурганингиздан кейин ташвиш топилади.

Бир одам катта бир дарахти кесаётган эди, қоровул сўради:

— Ха, нима қиласяпсан?

- Ҳалақит берманг, дарахт орқасида бирорсун борга ўхшайди, шунни кўрмочиман.

Бир доктор беморнинг кўкрагига уриб-уриб:

— Ўху, бу тұғма шиши-ку, зудлик билан олиб ташлаш керак,— деди.

— Доктор соҳиб, бу шиши эмас, ҳамменин-ку!— деди бемор шоша-пиши.

Бир одам ўртогига ўн рупия қарз берган экан, ўртого ҳа деганда қарзини қайтаравермапти. Қарз берган одам бир куни шама қилиди:

Собит аканинг хонадонига кириб борганимда тантаналар эндиғина бошланган экан. Ҳовли саҳнига дид билан давра қилинган. Ноз-неъматлар тута дастурхон атрофиди қариндош-уруглар, ёр биродарлар, маҳалла-кўй ва ҳамкаслар ўтиришибди. Тўйбошилардан бири билан илтифот кўрсатган жойга ўтириб, турдаги Собит акага кўзим тушди, биш иргаб саломлади, у ҳам ташқаридан келаётганларни сергаклик билан кузатиб турган шекилли, хушнудлик илия таъзим қилди.

У киши билан баҳтил тасодиф туфайли ўн йил илгари танишиб қолганди. Ҳа, бундай одамларга ошно бўлишина бахт деб биламан. Инсоннинг шаклланиси күп жиҳатдан унинг атрофидаги мухитта боғлик. Агар яхшиларга эш бўлсанг, уларнинг чехрасидан тарападиган пок тўйгулар ва соадат шувлалари сенга ҳам насиб қылгай. Улар билан бўлган ҳар бир учрашив, ҳар бир сӯҳуб вужудингни, қарашибингни, феълу атворингни тозалайди, уларга эргашиб беихтиёл дилинг шабномада ювилган япроқдек покланётганни хис этасан.

... Ушанда Москвадан тунги рейс билан қайтаётган эдим. ИЛ-86 тегишли баландликка кўтарилигач, стоардессандан ўшига бирон нарса сўрадим ва у келтирган Иброрим Раҳимчин: «Чин муҳаббат»ини аввал ўқиган бўлсанда, варақлаб ҳар ер-ҳар еридан «чўқилий» бошладим. Енимдаги ўрта яшар зиёлинико миши газета ўқиб борарди. Бирордан сўнг, зериқди шекилли, «Труд»ни олдиндаги ўринидик ўтирган аэлага узатиб юборди-да, китобимнинг муқовасига қараб «Э, муҳаббат, муҳаббат!» деб қийди. Ички дард билан айтилган бу фиғон мени машгулотидан ҷалгитди. Унга ўғирлидум, узр сўрагандай жилмайб қўйди.

— Кечирамисиз, ҳалақит бердим шекилли.

— Э, ўй.

Яна китобга шўнгидим. Бироқ энди ўшига иштиёқ сунганди. Назаримда, ҳамроҳимни ғам босган ва унинг ҳаралтлашиб келарди. Узи шундай бўллади. Баъзан юрганинг даги изтиробларни, нозик кечинмаларни кимгадир айтигинг, шу билан бирор тасалил топгинг келади. Аммо ҳаммани ҳам ҳасратингга шерик қўйломайсан. Таниш-билиш, ёр биродарлардан сир тутападиган дарлари булади одамнинг. Шундай пайтда бегона киши билан гаплашсанг, албатта у сени тушунса, маслаҳат берса, ёйники жилла-кўрмас, физоннинг индамай ёшитса олам гулистон, анча енгил тортасан. Бегонанинг яхшилиги шундаки, у сени калака, гийбат қўймайди, танбех бермайди. Ундан тортишмайсан, чунки, мансизлга етиш билан ўйлар айро тушади. Ҳар қандай метин иродали, мақсадини аниқ биладиган зукко одам ҳам баъзан ёнди ахволга тушади. Бу икканиш, ҳадисираша руҳий азоблар уни узга дилдан малҳам излашга ундуайди. Бундай ҳолатлар менга ҳам бегона будмагани

туфайли китобни йигишириб, у кишига ўзландим:

— Менинг исимим Каримжон, журналистман.

— Собит Назаров, техник-инженер.

— Бу дейман, Собит ака, чин муҳаббат борлигига ишонмайсиз чоги.

— Нега энди, ишонман, факат...

— Ҳуш-хўш?!

— Йўк, шундай узим, — У киши ўғирилиб дарчадан ўлдузлар оламига тикилиб қолди.

Суҳбатимиз қовушмаганини боис кўзларини юмб мурдай бошладим. Ҳиёл ўтмай сукунатни Собит аканинг ўзи бузди:

— Ухляпсизми?

— Э, ўйге...

— Биласизми, гарчи сиз ижодкорлардек севгини дўндириб таърифлай олмасамда, унинг борлигига ишонман ва ана шундай бахт менга ҳам ато ўстанглигига минг бор шукроналар қиласман.

— Кенонийм ҳам жуда баҳтиёр булсалар керак, унда?

Қўқисдан берилган бу савол, ҳамроҳимга яшин ургандек таъсири қилди. У ялатиб менга қараракан, кузлариде чексиз изтироб кўрдим ва лабимни тишилаб ичинчимда ӯзимни койдиди.

— Ҳа-ҳа, янгангиз беҳад баҳтиёрлар, биргилида уч, фарзандни ўстираялмиз, Аммо...

Яна қовун тушириб қўймаслик учун саволдан тийилдим. Суҳбат жиловини тў



мо онам... У киши ўзларини тескари ўғири олдилар: «шим кийиб юрадиган стилагани келин қиласман, деб кузим учб тургани ўйқ». Волидамнинг бу сўзларига аввали ёътибор қиласмадим. Лекин кундан кунга тазйик, қучайиб борарди. Орага ёнг қабиҳ қурол — гийбат аралаша бошлади. Мен армиядалигимда фалончи билан юрганлигини ю, домласи ёш аспирант хуш-

сизми, аёллар галати ҳақ узи. Улар баъзан ўзларига мутлақо нотаниш одамлар учун жонларини фидо килиб юборсалар, баъзан, энг яқин кишила-ри-ю, ҳатто фарзандларини ҳам аямай азоблайверадилар. Уларнинг ҳудбиниллари, айниқса, тўйгулари топталгандан яқъол намойён булади. Хулас, арзимаган баҳоналар билан тез-тез жанжал чиқарип турарди. Бир куни сиз вақти тугашига қарамай кабинетидан Галина Федоровна деган инженер аёл билан аллақандай масалани муҳокама қилиб турарди. Чизмага энгашиб, исаг шунчалик бериллиб кетибмизки, хотинимнинг кирганини ҳам сезмай қолибиз. Башлаворди, дийдисини. Ҳаммасига чида бекардиму, аммо, бир бегона аёлни беҳуда хафа қилганига тоқат қолмадим.

Хулас, рафиқамнинг шарофати билан лавозимдан олиндим, «аморалний» сифатида партия сафидан ўчирилдим. Ўзга киргизмай қўйди. Корхона ёткохонасида ётиб юрдим. Ажралиш учун судга берди. Мен норози бўлишмага қаралмай суд бизни ажратиб юборди. Бу изтиробларни ёлғиз чекмаётган эдим. Мендан ҳам кўра онам кўпроқ қўйдилар, сўнги нафасларини олёттаниларни айттан гаплари ҳамон кулогимда жаранглайди: «Кечир болам, сени баҳти бераси! Ҳуҷудатида! Қўйла! Кўнглини ким кийиб қўйдим. Ўзингни эридан ажрашган эмиш, ҳали ҳам уншага бор...» Аммо мен унинг олдига боролмадим. Иккি қиз, бир ўғлимни отасиз ўстиришга қандай йўл қўяман, ахоли. Болаларини наисидан яширича бориб кўरардим. Қўйингки, ахайи ярашиб олдик. Ҳозир ахил яшаемиз. Мана, Москвадан номзодлик диссертациясини ёқлаб қайтаяпман.

Билмадим, сиз қандай баҳолайсиз. Лекин, мен болаларимга бўлган муҳаббатимни ёрга муҳаббатдан юқори қўйдим. Аммо муҳаббатидан бир дакиқа ҳам воз кечганим йўқ. Бирорни севишни ҳеч ким таъқиқлай олмас экан. Илк муҳаббатимни ҳам ҳоли калбига турди сақлаб келаман ва ёлғиз кеззатим у билан тўййиб-тўййиб дардлашаман...

— Око, чойга қаранг.

Ҳаёлим бўлинниб, яна тантанали даврага қайтдим. Уртада бир барваста тепакал одам маъруза қиларди:

— Собит ака билан Париҳонлар йиғирма беш йилдан бери бир ёстиқка башкай қўйиб баҳтиёр ҳаёт кечириб келишмоқда. Муҳаббатларининг меваляри шиншакар фарзандлари, набиравари бор. Уларга ҳавасим келади, илойим кўз-қаринглар.

Беихтиёр гилам тортилган турдаги жойга қарайман. Юзлари таранг, нигоҳлари шиндаткор Париҳон она меҳмонларга тавозе қилади, эрига нималарни дир ятиб қотиб-қотиб кулади. Собит ака ҳам жилмайб ўтирибди. Аммо унинг қиёғасида ҳорғинлик, атрофидаги воқеаларга бефарқлик аломатлари сезилиди.

Унга ҳам ҳавас қиласман, ҳам раҳмим келади.

А.МИРСАЙДОВ

КУМУШ ТЎЙ

ёҳуд чорак аср бир ёстиқقا бош қўйган бегоналар

лик у кишига тутқазиб, жим ўтиравердим. Самолёт моторининг бир текис гурнишни, радиодан тарқалёттани майин кўй таъсирида кўпчилик ўйкуга кетган. Назаримда ҳаво кемаси бир жода муваллақ тургандек эди.

— Аслида, — дега салмоқланиб гап бошлади Собит ака, — рафиқамга севиб ўйланмаганман, севган қизим бошқа эди. Соҳсоколи қоғарян бу киши муҳаббатдан сизлаяти, телба шекилли, дебустимдан кулсангиз ҳам майли. Агар малол келмаса, ҳасрат дафтаримни очман. Тўрги яшашламани ёки нотўғрими, шуни аниқлашга балки сиз ёрдам берарсиз, ҳар ҳолда газетчиларнинг фикри теран бўлади.

— Э, Собит ака жуда ошировдингизни, ҳаёт минг бир жумбок, ҳаққа етдим деган ақли доиниши ҳам унинг чигал ва мураккаб масалаларини тула-тўкис еочлган эмас. Бизга йўл бўлсиз.

— Каримжон, ҳақиқий севгি бор, бироқ унга ҳамманини ўтишавермайди. Билалман, ҳозир муҳаббат учун курашиб лозим, дейиз. Тўғри, курашиб керак, аммо мен курашолмадим. Демак, ожиз ва наботавн шахс экманан. Шундай ҳолосага бораману, аммо ҳаётимни бошқатдан бошша тўғри келгандা, яна шу йўлни тутардим деб ўйлайман. Ҳайрон бўлаяпсизми? Менам яхиронман...

У билан бир синфа ўқир эдик. Муносабатимизни бутун мактаб биларди, баъзилар ҳавас, баъзилар ҳасад қилишарди. Ҳарфларини номерлар билан шифрлаб хат ёзишардик. Уни ӯзимиздан бошқа ҳеч ким ўқий олмасди. Мен ўшига киромлай армияга жўнадим, у лединисти тулаабаси бўлди. Уч йил хат ёзишдик. Ундан деярли ҳар кун мактуб олардим. Дунёда мендан баҳтиёр киши йўк эди ўшандга. Ҳамма-ҳамма нарса кузимга гузал куринарди, табиату одамзодда биронга кусур сизмасди.

Армия ҳам битди, келиб политехника институтининг кечи бўлимига кирдимда, заводда ишлай бошлади. Шу орада ўйдагилар тўй тараффудига тушиб қолишиди. Аста-секин ҳузоримда таниш-нотаниш қизлар таърифланга бошланди. Шунда ӯйлансан алтаба «ушанга» ўйланишини айтдим. Ҳамма, ҳатто, отам ҳам бутонларни атоатни таъсирилди. Аммо унинг кўнглимнинг энг тубидаги созиганлигига кишини алдаб бўлмас экан. Хотиним кўнглимнинг энг тубидаги созиганлигига кишини алдаб бўлмас экан. Хотиним кўнглимнинг энг тубидаги созиганлигига кишини алдаб бўлмас экан.

Аста-секин қунлар, ойлар, йиллар утварди. Нимани ўйқотганимни кейинчалик англай бошлади. Институтни битириб заводда баш тараҷасига кута-рилди. Тұрмушин әмонмасди, бир-бираидан ширип фарзандларинг отаси эдим. Лекин, аёл кишини алдаб бўлмас экан. Хотиним кўнглимнинг энг тубидаги созиганлигига кишини алдаб бўлмас экан.

