

# Оила ва јатічат САСЫМЯТ

1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

З  
сон  
20 -26  
январ,  
2005 йил



## ЭЛИ ВА КЕЛИНИ МАКТАГАН АЁЛ

Холдорхон ола Тугалова билан учащанимда миқті гавдады, ўрта бүй, ўзидан олдин күләләри күлип турған опахонни күриб, хайратта туздым. Дастан берган саволим ҳам шу ҳақда бўлди.

- Сиз бир неча йиллардан бўён қаровсиз ётиб, чиқиндиҳонага, харобага айланга бошлаган бу улкан бинони оддинги ҳолига келтиришга беън болгабисиз. Чўчимадингизми?

- Чўмчукдан кўрккан тарик

екмайди", - деган мақор бор. 34 йилдан бўён саводда сұғым қотди. Ота-онам ҳам саводда ишлашган. Шу магазиннинг акциядори эдим. Барча акциядорларни йигиб анчадан бўён қаровсиз қолган магазинни тъмирлашга киришдим. Биз конунга мувофиқ мулкимизни тикладик. Бинони тъмирадик. Атрофларини гулзорга ай-

**Тадбиркорлик давр талаби**  
ташкил қилиш. Харидор савдо марказига кирганда, озиқ-овкат, кийим-кечак, ўй-рўзгор буюларини бирйўла харид қилиб кетишини ўйлаб, янги-янги шартномалар тузаяпман.

- **Бу ишларда яқинларингиз ҳам кўмаклашишадими?**

- Албатта, фарзандларим мени

лантириди. Тошкентдаги Миконд заводидан билур идишлар олиб келдим. Мебел фабрикаларидан турли ўй ва идора жиҳозлари келтирдидим. Ҳозир гилам бўлимизиз ҳам ишга тушиди. Энди, ниятим — Тошкентдаги "Совпластил" заводининг гуллари билан савдо килиш бўлимими

ҳар томонлама кўллаб туришади. Тўлқинжон ва Фарҳоджоним-хукукшунос, Диоромхон, Замирахон ўқитувчи, Аброржон ўғлим мұхандис. 15 нафар на-бирам бор. Келинларим Нозимахон ва Озодахон ўқитувчи. Улар ҳам замонавий пардалар ва келин кўйлаклар тикадиган тикувчилик салони очиб, кўргина аёлларни сиз билан тъминлангарлар. Нозимахон асли ўқитувчи бўлиб ишласа-да, ишдан ташкари пайтда мактабда элита пардалар тикиб, жиҳазликларнинг ўйига файз киризади.

Шу тобда эшикдан кириб келган ёш жувонни Холдорхон ола "кенжекелин" дәя танишириди.

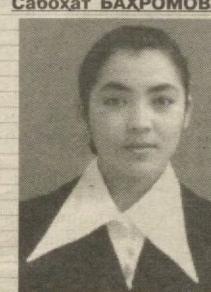
- Мен бу хонадонга келин бўлиб тушганимда жуда ёш эдим. Рўзгор, оила тутиш, "эрни ар қилиш" ҳадисини аяжонимдан ўрганганман, сўслай кетди Озодахон.

"Эли иззат қилган аёл ва келни мақтаган қайнаннинг бахти бекамдир", - дейишади. Иншооллоҳ!

**С. ФАХРИДДИНОВА**



**ТАНИШИНГ:  
ЗУЛФИЯ  
МУКОФОТИГА  
НОМЗОДЛАР**



Жиззах Давлат Педагогика институтининг "Педагогика - психология, мактабгача таълим ва мусиқий таълим" факультетининг III-курс талабаси. Сабоҳат рақсга қизиқади, дутор чешиб кўшик кўйлади. Мустақиллигимизнинг 13 йиллиги мусабабати билан вилоят истеъоддли ёшлири ўртасида ўтказилган "Ўзбекистон ватаним маним" кўшиқлар кўрик танловида 1-уринни, Республика талабаларининг "Талантларни излаймиз" ашула ва рапс кўрик танловида фархри ўринни эгалла-ди. 2003 йилда "Жисмоний тарбия машғулотларидан миллий-музикй ҳаракати ўйинлар", услугий кулланмаси, "Тасаввуб тархиҳидан" маколоси, 2004 йилда "Замонлар оша яшагай-адиб", "Талабаларга ўзбек дипломатик нутқ маданияти ҳақида", "Устоз Ю.Ражабий мусиқий меросини ўрганийлик" иммий маколалари чоп этилган.

**Иродда НОМОЗОЕВА —**



Дўстлик туманинага иктидорли болалар мактаб интернатиндан 9-синф ўкувчиси. Унинг бир қатор шеърлари "Софлом авлод учун" журнали, "Дўстлик ҳаёти", "Туркистон", "Жиззах ҳақиқати", "Фидокор" каби газеталарида чоп этилиб келмоқиди. 2004 йил "Мунаввартон" номли шеърий тўплами нашр этилди.

**Нигора Йўлдошева  
тайёрлади.**

## ХУКУКИЙ ТАРБИЯ -



ишиларини алоҳида таъкидлашни истардим. Вояга етмаганлар билан ишлеш комиссияларни аъзолари идорада ўтириб маълумот сўрашмайди, аксинча маҳалла келиб, болалар билан учашишади, спорт мусобакаларида катнашишади. Бугуннинг болалари жуда интигувачан, билимга чанқоқ. Уларни хукукий мавзудаги субхатлар жуда қизиқтиради. Мажаллаларимизда шахар

**Софлом авлод —  
келажак кўзгуси**

воблар анчагача давом этди. Шунингдек, терроризм, диний экстремизм, гўйхандликка қарши курашишга чакириучи йингиларимизнинг ҳам энг фаол иштирокчилари вояга етмаган ўсмирилар. Уларнинг оддий тинглавчи эмасликлари бизнис кувонтиради. Бугунги кунда хукук-тартибот органлари хо-

димлари билан бир-бираимизни

кўллаб, тушуниб

роқ билишга унади.

- Истиклол йилларида болаларга фамхўрлик давлат сиёса-тиарасида кўтарилди, уларнинг эҳтиёжларини тъминлаш борасида барча имкониятлар яратилиди, -деди шахар прокурори Курбонжон Аҳмедов.

Зарафшон жуда улкан иқтисадий салоҳиятта эга. Саноат ниҳоятда ривожланган, бизда ўртача ойлик иш ҳақи 174 мингни ташкил этади. Асосийси, пенсия ва нафоқалар, ойлик иш ҳақи ўз вақтида берилади. Халқ орасидан, айниқса вояга етмаганлар ўртасида тушунтириш ишларини олиб боришига жиддий ёндошашмиз. Чунки, жинонгята жазо тайинлашдан кўра, унинг олдин олиш муҳимроқ. Давр ҳар бир инсондан юксак хукукий маданият ва билимни талаб қиласпти.

Мавзумки, бундай катта максадга эришишнинг ўзи бўлмайди. Шахримизда гимназия, академик лицей, 13 та мактаб, тиббийт ва қасб-хунар коллежи бўлиб, улар юз фоиз компьютерлаштирилган ва интернетта уланган. Замонавий ўкув хоналари, лабораториялар жаҳон андозаларига мос. Қисқаси, фарзандларимизнинг етариб билим олишлари учун барча шароитлар мухайё. Вояга етмаганлар билан ишлашда уларнинг ўқиши, қизиқишилари, дарсдан кейинги бандлиги, тўгаракларга қатнашиш, хатто ўзини тутиши, ота-онаси ва яқинларига муносабати - хеч бири эътиборимиздан четда қолмайди.

Хукукий тарбия маъсумий бўймаслиги керак. Фарзандларимизнинг улар онгига салбий таъсир кўрсатадиган шахслардан муҳофаза қилишимиз шарт. Мустақиллар болаларнинг бўш вактини мазмунли ўтказишиларини жиддий назорат қилишлари шарт. Конунни тушунган, ўз хукук ва бурчларини англаган бола ҳеч қачон жиноят кўчасига кирмайди.

**Хулкар ҲАМРОЕВА**



**Зарафшон шаҳар прокурори Курбонжон Аҳмедов болалар, ўсмирилар ва ёшларнинг кундакли ҳаёти, қизиқишиларини инноватга олган ҳолда улар билан муомала — муносабат қиласди.**

прокуратурасининг ташаббуси билан ўзбекистон Конституциясининг 12 йиллигига багишлаб тадбирлар ўтказдик. Шаҳар прокурори, адリア кичин маслаҳатчisi Курбонжон Аҳмедов билан учрашувдаги вояга етмаганларнинг хукук ва бурчлари ҳақида гўзлари ёшларимизда чуқура таасусот қолдириди, савол-жа-

хамкорлик қилаёттанимизнинг самараси катта бўлмокда. Биздан ўз қўмаклари, маслаҳатларини аймаёттанилиги учун уларга ташаккур...

Зулхумор Жўраеванинг самимий гўзлари бизни шаҳар про-куратурасининг вояга етмаганлар билан олиб бораётган амалий тадбирлари ҳақида чуқу-

Якинда Федерал вазирилиги ўринбосари жаноби олиялари Хоффманнинг таклифига кўра ўзбекистонлик аёллар делегацияси Австрия давлатида бўлиб қайтишиди. Давлатимиз делегациясига Буш Вазир ўринбосари, Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси раиси Светлана Инамова раҳбарлик килди. Репродуктив саломатлик соҳаси вакиллари, Ўзбекистон хукуқшунос аёллар ассоциацияси ва олималардан бир гурӯҳи бу сафарда иштирок этилар.

Ташрифдан мақсад: Ўзбекистон ва австриялик аёлларнинг маданияти, маърифат, тиббиёт, хукуқшунослик ва тадбиркорлик бора-сида ўзаро тажриба алмашибди. Федерал Иктиносид Палатаси, Федерал Соғлини сақлаш вазирилиги ва хотин-қизлар ишлари бўйича Австрия Миллӣ кенга-шининг 2-президенти Б.Праммер жаноби олиялари ва Австрия Миллӣ Кенга-шида депутатлари билан бўлган учрашувлар юқори даражада ўтди.

Хар икки давлат аёлларининг ҳам хизмат даражасида кўллаб-куватланиши ва гендер тенглиги муваффакияти амалга ошаётганлиги Пекин Ҳаракат Платформасига мувофиқ асосланган. Минг кишидан иборат Австрия Федерал иктиносид Палатасида аёллар қаноти ташкил килинган. Унинг мақсади тадбиркор аёлларни кўллаб-куватлаш ва бизнесни ташкил қилишда кўмаклашишдан иборат.

1983 йилдан палата қошида ташкил этилган тадбиркор аёллар департamenti ҳаракат натижаси ўларо, ишлаб чиқариш ташкилотларининг 30 фоизида аёллар бандлиги мамлакат бўйича 62 фоизни ташкил этади. Иктиносидёт Университети ва мактабларда 50-56 фоиз киزلар таълим олмоқда. 56 фоиз аёл олий ва ўрта маҳсус таълим аттестларига

эга. Аёлларнинг 50 фоизи фан номзодлари, 30 фоиздан ортиги фан докторлари. Интернет тармоли орқали малакали таълим олиш, мутахассислик бўйича иш тошиш учун маълумотлар мажмусаси ташкил этилган, ишлаётган ва ҳомиладорлик таътилидаги аёлларнинг ижтимоий ҳимояси ишлаб чиқилган. Австрия Федерал Иктиносид палатаси ва

вазифаси аёлларнинг шикоятларини текшириш ҳамда аёлларнинг қонуний хукуқлари ҳақида ахборот тарквишдан иборат. Австрияда бундай идоралар 200дан ортидир. Ушбу идораларнинг кицган ишлари ҳақидаги ахборот йил охирида давлат парламентига топширилади. Бундан ташкири 2003 йил Австрияда "Давлат тизимида тенг хукуқлилик" ҳақида

рўйхатга олинган бўлиб, бу ҳаракат ҳам хукумат томонидан кўллаб-куватланди. Барча вазирилик ва идоралар ушбу дастурни кўллаб-пулмаблаг ўтказмоқдалар, хотин-қизлар менторинг ҳақида тўлақони маълумот олишлари учун веб-сайтларда ахборот таркватмоқдалар. Аввалига бу ҳаракат саййларзида иш бошлаб, унда 50 та ташкил иштирок этган эди. Ушбу дастурнинг якунловчи қисмидаги унвон ва пул мукофоти топширилиши кўзланган.

Бу дастур бутун мамлакат ва министракада лидер аёлларни тайёрлашда муваффакиятли ёрдам берди.

Австрияда аёлларни ижтимоий ҳимоя қилиш максадида 34 та кризис ва 100дан ортик маслаҳат марказлари ташкил этилди. Австрияning барча ҳудудларида аёллар хукуклари бўйича маълумотлар олишлари учун тезкор ахборот йўналишлари ишлаб турибди. Ташкил килинган тизим аёлларнинг ҳолати ҳақида маслаҳат ва кризис марказларига маълумот юборади. Бу вақт ичда муаммоли холатга дуч келган аёл билан қатор руҳий ва хукукий маслаҳатхона вакиллари ишлайдилар, шунингдек, янгидан ташкил килинган аёллар уйида уларни ҳаётга қайтариш ва согломлаштириш учун ҳаракатлар йўлга кўйилади. Аёллар уйида аёллар ўз фарзандлари билан яшашлари мумкин ва улар учун ҳамма шароитлар муҳайё этилган бўлади. Бутун Австрия бўйлаб 20 та шундай улар ташкил этилган. Уларни пул билан таъминлашнинг бир қисмидан Федерал бюджетдан, асосий қисми эса ҳудудий бюджет ва Австрия ички ишлар ва-

## Дугоналаримиз ҳаётидан

зирлигининг бюджетидан сарф этилади. Бугунги кунда Австрияда ҳам Европа-нинг кўргина мамлакатлари даги каби тиббий суғурта килиш мажбурийдир. Моддий ёрдамнинг 8 фоизи соломлаштириш (бу факат давлат томонидан кўлланиши) ва қўшимча маблаг хизмат кўрсатадиган хусусий тиббийёт марказлари зиммасига тушади. Бундан ташкири Австрияда ишсизларни суғурта қилиш фонди, аҳолини ижтимоий суғурта килинишини молиялаштирадиган институтлар ва талабаларни имтиёзли суғурталаш дастурлари мавжуд. Суғурта килинган беморларни даволаш ва доридармон билан таъминлаш суғурта хизмати томонидан амалга оширилади, қўшимча фойда ҳисобидан суғурта килинган нафака-хўлар махсус имтиёз олишади.

Бундан ташкири "Она ва бола" махсус дастури бўйича онага ҳомиладорлик даврида саломатлигини назорат қилиш учун алоҳида паспорт берилади. Айни вақтда Австрияда туғилиши кўпайтириш ва миллий генофондни сақлаб қолиш муаммоси турибди. Бугунги кунда ҳар бир австриялик оиласа ўртача 1,4 фоиз бола тўғри көлмоқда. Болани 1 ўйдан 6 ўшгача назорат қилиш дастури амалда ишламоқда. Мана шу текширувларнинг барчасидан ўтган оиласларга раббатлантириш учун давлат маълум миқдорда пул мукофоти билан мукофотлайди.

Умумланган олганда, Австрия хукумати мамлакатдаги аёллар ҳаракатининг тараққиёти, гендер тенг хукуқлилиги, сиёсий тизимда аёлларнинг фаол иштирокига асосий ҳаётини қарашмайди.

**Зулфия АДИЛОВА**



ган ана шу нарсаларнинг оқибати ёртага катта-катта муаммоларни кептириб чи-каради. Ана шу муаммоларни олдини олиш максадида оиласидаги диний-маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбияни умумлаштиришда ота-онанинг вазифаси хусусида ота-оналар билан ҳамкорликда ҳар ойда бир марта давра сұхбати олиб борамиш. Соғом авлодни тарбиялашга муносиб ҳисса кўшиш, одамларни оиласида ва маҳаллада тинч осойишта ва ҳам-хиҷатликда яшашларини таъминлаш максадида маҳалламизга 10 нафардан ортик фаол инсонларни жаҳб этдик. Улар туну-кун биз билан ҳамкорликда ишлаб боришиади. Колаверса, Ислом динининг оиласи мустахкамлаш, ёшларни дённатли, имонли ва ахлоқан яхши фазилатларга эга бўлиш руҳида тарбиялаш борасида олиб бораётган ишларимиз ҳам ўз самарасини берип келаяпти.

**Дилбар МИРБОБОЕВА,**  
Кўкон шаҳар 4-“Ғиштили масжид” маҳалласи  
диний-маърифат,  
маънавий-ахлоқий тарбия  
масалалари бўйича  
маслаҳатчи.

## ОТА-ОНА МАСЬУЛИЯТИ БЎЛСА...



камчиликларим ҳам бўлди. Аммо мен бир нарсага кўпроқ амин бўлдимки, фарзанд тарбиясида аввало ота-онанинг масъулииги жуда катта аҳамиятга эга экан. Баъзда кексалар орасида бўлганимда: "Үглим мени ташлаб кетди. Кизим юзимга терс гапиради. Насиҳатларимни ўзига олмайди", - деган гапларни эшишиб қоламан. Нега ўғил ота-она билан яшашни истамайди? Нега қиз ўз онасига бунчалар бемеҳрлик қилади? Чунки ўша ота-она болаларига ёшлигидан етарли тарбия беришмаган. Болалар олдидаги масъулиятларини унутиб кўйишган. Оддийгина бир мисол. Ўзбек оиласидан ортигда дастурхон атрофига ота-она келиб ўтирасидан олдин болалар сабр килиб туришади. Ёки ота уйига киргандага бола дарор ўрнидан туриб салом беради. Агарда отанинг ўзи бундай одоб қоидаларига беътиборлик билан қараса, аёлига ва фарзандларига нисбатан кўпумалада бўлиб келса, ўша оиласида камол топаётган

- Мана шу маҳалла 10 йилдан ортиг мобайнида маҳалла оқсоколи, хотин-қизлар кўмитаси раиси вазифаларида хизмат қилдим. Турли хил тақдир этгалири билан сұхбатлашдим. Ютукларим ҳам,



- Келиним Назокатнинг кинини хам, ўзини тутиши хам менга ёқмайди. Ўғлимни у билан ахратиб юбормагунча тинчимайман, дейди, Бектемир туманидан кўнгирок килаётган Рисблат був.

- Хали ёш бўлса тарбиялаб, йўлга солиб олсангиз бўла-ди-ку!

- Боровнинг боласини тарбиялаб зарил кептими?

- Ўзингиз хам ёшлиқда хато қилгандирсиз?

- Бизнинг давлар бошқача эди. Эримизга кулиб гапириш у ёқда турсин, юзига тик қаролмасдик. Назокат ўғлим билан бетма-бет олишади, хурмат қилмайди. Бундан ташқари тор шим, калта юбка кийишни ёқтиради. Менинг дидимга мос кийинмайди.

- Ҳар кимнинг ўз диди, фаросати, дунёкараши бор-да ахир. Боровнинг хоҳиши-истагига қарши бориша хеч биримизнинг ҳаккимиз йўқ.

- Менинг ҳакким бор. Оиласизда менинг айтганим бўлиши керак. Ўғлим гапимга кирмай кўрсун-чи.

- Ўғлингизнинг бирор қасс-кори борми?

- Йўқ, ўғлим хеч қаерда ишламайди. Қайнағоси автобусага ишга жойлаб кўйганди.

Эрталаб ишга келгач столим устида калашиб ётган қоғозларни тартибга соларканман телефон жиринглади. Гўшакни кўтартгандим, бир аёлнинг ҳаяжонни овози эшиттиди.

- Сизларга Сирдарё вилоятидан кўнгирок кияляпман. Тахриртигинизга боришидан аввал бир масала юзасидан маслаҳатлашиб олмоқни эдим, - деди ўзини Маврудахон, деб таништирган аёл. Эҳтимол, унинг оиласиви муммалики ҳақида сухбатлашса керак, - деб ўйлаб, кўлигма дафтар-қаламини олиб ёзишга тайёрландим:

- Агар телефон орқали ишингиз битса нур устига аъло нур. Бўлмаса кeling, маслаҳатлашамиз, кўлимидан келса ёрдам берамиз,

- Ўзим журналистман, вилоятимиздаги газеталардан бирида ишлайман. "Оила ва жамият"ни ҳар гап олиб ўқирдим. Газетанингизни 45 - сонида чоп этилган Раъно Химматкулованинг "Бир хато бусадан туғилган бола" мақолосини ўқиганимдан бўён ҳолватим ўйқорди, опажон. Аслида ўзим ҳам турмушнинг минг бир синовларига дуч келганди. Иккى қизим ва бир ўғлим бор. Ёлғиз ўғлим кўчадан келиб то кўзимга кўриничунга томомидан овакт ўтмайди.

Тақдир экан 1997 йилда турмуш ўртогим оғир касалга учради. У кишини давлатида кўп ҳаракат қилдик. Аммо, дардга бас келиши кийин экан. Мен Маствура холанинг ҳаётидаги фожеаларни ўқиб жуда ачинганди. Ахир ёлғизнинг, ёлғиздан котган ёдгори, на бирабаси "Мехрибонлик йўй"да яшаркан. Дунёда бундан ҳам оғир дард бормикан? Агар Маствура хола рози бўлса, уни на бирабаси Равшанжон билан уйимизга кўчириб келмоқчи эдим.

- Ўзингиз-ку уч нафар фарзандинизни ёлғиз тарбиялётган экан сиз. Бунинг моддий томонларини ҳам ўйладингизми? Бунинг ўзига хос кийинчилклари ҳам бор-да...

- Ўйладим. Аммо, ўша ота- она меҳридан бенасиб котган болага жуда ачинаяпман. Тўғри, "Мехрибонлик йўй" да ҳам шароит яхшидир, олижон инсонлар бордир. Лекин, ҳар бир бола оиласида, ўз ўйда ўсишига не етсин? Мен бу карорга келганимча ана шулар ҳақида ўйладим. Болаларим катори улгайтирадим, бунинг устига бир ўғлим иккита бўларди-да...

- Бу таклифингиз яхши, аммо,

Иккى ойдан кейин у ердан бўштаби олдим. Чунки келиним Назокат хадегандан акаси

нининг олдида тили қисилишини хоҳламайман. Кейин ўзим маҳалла оқсоқоли билан гаплашиб дўкон коровуллигини гапла-

беради. Ҳа, энди ўзи хам лўлла-лўлла овқат егандан кейин олади-да. Бундан ташқари иккала боласи хам ўғил. Уларни хам тўйдириши осон эмас. Уртамида жанжал кўпроқ пул масаласида бўлади. Келиним ўйда дам олган куни ишхонасига бориб қанча маши олишни билди келиб ўзимча хом чут қильдим. Машидан ташқари суночи пул, байрамларда бериладиган моддий рафтаблантириш, кўни-кўшиларни укол килиш эвазига келдиган даромадларни хисоблаб чиқсан анча-мунча бўларкан. Аммо у ўша пулларни бир тийинини хам кўрсатмайди.

- Иккала неварангизни кийим-кечак билан таъминлаш, мактаб-боғча, уй ҳақи пулларнинг ҳисоб-китобини ким килади?

- Албатта келиним! Менинг пенсия пулим ўзимдан ортмайди. Буёғи қарчилик, ҳар замонда Қўйлик бозорига тушиб, 2 килограмм майиз, холва-полва олиб келиб кўяман. Яхшироқ овқатланмасам уй юмушларига ярамайман. Ахир келиним ишдан келгунича овқат килишим, дуқондан нон олиб чиқиб кўйишим керак. У киши вақти келса тунни билан ишлаб, тонгда уйга келади.

- Холажон, агар мумкин бўлса кўлинингиз билан ҳам телефон орқали иккি оғиз гаплашсам?

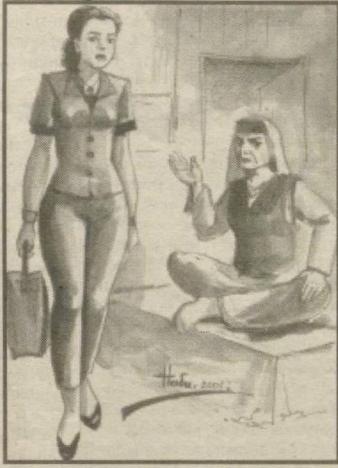
- Ҳа, ишхонасига кўнгирок қилаверинг. Ҳозир ўша ёрда. Рисолат хола Назокат ишлайдиган түргуҳона ракамини бергач, у билан сухбатлашига қарор килдим. Назокатни дарров телефонга чакириб бериши.

- Сиз билан жон деб сухбатлашардим-у, ҳозиргира бир ҳомиладор аёлни олиб келишиди. Унга қарашим, ҳар дақиқада аҳволини билди тиришим керак. Ахир аёл ва дунёга келажак фарзандининг тақдирни менинг кўлмид. Оиласизда бўлаётган майди-чуйда гапларга эса умуман эътибор бермайман. Ҳозир қайнонам ўйламид иш туяяти. Оиласиз ажраплишга келиб қолди. Лекин мен бундай килолмайман. Болаларимни тирик етим қилиб, отасидан жудо қилиш ниятим йўқ. Бошқалар мен ҳақимда нима деса дэяверишишн. Аммо мен ҳаётимдан нолимайман.

Назокат билан сухбатлашиб, кўнглім тогдек кўтарилиди. Канин энди бугун-эрта ажрасиши остонасида турған йигит-қизларимиз хам ўз оиласи шаънини ана шундай химоя килишса? Уни бегона нигоҳлардан асрар-авайллаша-са, меҳра бор болалар сони камайган бўлармиди?

Нигора Йўлдошева

# ТАКАЛРИДА БЕФАРК БУМАНАНАЁЛ



иши топиб берганини таъна қила-  
вериб, боламни қўйнаб юбор-  
ди. Хоти-

шиб кўйгандим, у ерда хам узоқ ишламади. Тунда ўғлим ухлаб колганда дўконни ўғри уриб кетди. Оқибатда у айборд бўлиб қолди. Бир хонали "дом" имиз бор эди. Ўшани сотиб, камомадини тўладик. Хуллас, бу иш ёпди-ёпди бўлиб кетди. Ҳозир келинимнинг иккى ўғилчasi ва турмушки бузилган қизим билан иккى хонали "дом"-да турамиз.

- Рўзгорни моддий томонини кўпроқ ким кўтади?

- Сизга тўғрисини айтаман, қизим. Келиним тургужонада аёллардаги дўёллар дўёллар. Биринчидан бўларни майиз, холва-полва олиб келиб кўяман. Яхшироқ овқатланмасам уй юмушларига ярамайман. Ахир келиним ишдан келгунича овқат килишим, дуқондан нон олиб чиқиб кўйишим керак. У киши вақти келса тунни билан ишлаб, тонгда уйга келади.

- Холажон, агар мумкин бўлса кўлинингиз билан ҳам телефон орқали иккি оғиз гаплашсам?

## Кўнгироқларингиз...

Мастура холанинг қариндош-уруглари, яқинлари, қолаверса, у јашайдиган маҳалла-кўйни нима дейишиди? Бунинг устига сизнинг ҳам яқинларингиз бордир? Улар сизнинг бу қарорингизни маъқуллашармикан? Анча ўшга бориб қолган Маствура хола ўзи ўрганганд жойин ташлаб кетишига кўнгирмикан?

- Тўғри, аммо, улар яна бир жойда бўлишса, оила азоларидан мөхроқиб кўришса, кўнишиб кетишиша керак, - деб ўйлайман.

Нима бўлганда ҳам бу иккى гарифини бахтли қилиш учун қўлинидан келганди ҳаракат қилимади. Бу гуноҳ эмас-ку, шундайми? Агар Ҳилола ўша

лашиб, бир гаплашсам, дейман...

Маврудахон хайрлашиб телефон гўшагини кўйгандан кейин, мен 45-сонда чоп этилган "Бир хато бусадан туғилган бола" номли мақолани яна бир бор ўқиб чиқдим. Молу-дунёси ошиб-тошиб ётган бўлса-да, аммо, бирор калбида меҳру-шафқати йўқ, бирордан бир бурда нонни кизғандигандилар ҳам бор. Ҳилоланинг ўлимига сабабчи бўлғандар виҳодон азобини ҳаёлига ҳам келтиримайдилар. Уша номард йигитнинг ота-онаси эса, ёнгиналадаги маҳаллада кўнгли ўқсик набирашлари илоҳисизликдан "Мехрибонлик йўйда" яшаттанини ҳаёлига ҳам келтиришмаса керак. Афсуски, билгандари ҳам бу

- Табриклийман, - дедим нотаниш кимсанинг севинчи боисини билгач. - Аммо менинг шоирликдан хабарим ўйкор, Иннайкейин, таклифномаларнинг ўзида турли-туман тўртлик, сакизликлар бўллади. Танлаб олаверишингиз ҳам мумкин, - дедим унга йўлйўрик кўрсатиб.

- Йўқ, - деди у қатъий. - Биласизми опажон, мен бу баҳтга ўн беш йилда ёришдим. Шунинг учун таклифномадаги шеър менинг сабр-тқотимини, бардошимни, оталик баҳтига етказганига шукронлиги ҳаяжонимни ифодалаш зарур.

Бу киши шундай дёя хонанда Абдул-Ташрифларингиз...

ҳай Каримовнинг "Ўғил бола" қўшиғидан хиргойи килиб ўйнга туша бошлади. Ҳайратимга хайрат кўшилди.

- Опажон, бўларни турмушим билан ўн иккى йил ўшидим. Тотуб эдик. Аммо боласизлик сабаби ажрасишига мажбур бўлдик. Буткул тушкунликка тушгандим. Кейиниси билан уч йил яшаб фарзанд кўрдик. Дуо килинг опажон, болаларимни Ҳудо умри билан, ризги билан берган бўлспин. Мен ўтган йиллар ичди ким билан кўришган бўлспин ўшанинг дуссини олиши ҳаракат қилдим. Менга Ҳудодан фарзанд сўраб беришларини одамлардан илтиқо килдим. Яраттагана беадад шукрлар бўлсунки, номумид килмади. Ўқсигларимнинг хиссасини чираки кўшалок ўғил берди, - дёя у дил дардини дастурхон килди.

- Илоим, ўйларингиз эс-хуши, баҳти-саодатли, ўзингиз орзу қўлган-дек инсонлар бўлиб вояга етсин. Уларнинг баҳтига ота-онаси ҳам сог-омон бўлишсин, - мен ҳам бу баҳти одамга самимид тилакаримни билдиридим. Хурсандчиликдан боши осмонга етган бу кишини кўшиним-шоир йигитга йўллар эканман, гёй унинг баҳтиёрилигига менинг ҳам кўчгандай руҳим күшдай енгил торганди.

Рислиҳон МАЖНУНОВА.

# УЛАРНИ БАФРИМГА



# ОЛСАМ ДЕЙМАН...

олиш билан бирга зимманинга катта маъсулитнин ҳам олайасиз-да. Яна бор яхшилаб ўйлаб кўришнинг кўнглига, ҳаётига рўшнили олиб кира олсан, умримдан рози бўлди.

Сиз савоб ишига бел боғлабсиз, аммо, уларни бағрингизга

мунгли болага ёрдад бермасликлари

аник. Сиз Маврудахон! Болани бегоналар орасида ўқсиб ўсишини истамайасиз, Равшанжонга оналик меҳринизни берib, ўз ўзингиз катори тарбияшнинг иштаган экансиз, сизга куллук қиламиз.

Савоб ишингизни амалга ошириш ҳақидаги фикрингизга кўпчилик кўшилди керак. Аммо, биринчи галда муаллиф Раънохон Ҳимматкулова-дан жавоб кутамиз. Раънохон Маствура хола билан гаплашида унинг фикри ҳаётига бигиз кўнгирок килар ёки ёзиз юборар, деган умиддамиш.

Басира САЙДАЛИЕВА.

## ХАТО ЎЗ ВАҚТИДА ТҮГРИЛАНМАСА...

Мен бу маколани уч марта ўқиб чиқдим. Ҳақиқатан хам эрингизни хатоси оғир... Узоқ ўйладим. Сиз айтибсизки, эрингиз билан бирга ўқиб, севишиб турмуш курибсиз. Энди эса ажрашишин истаяпсиз. Бунга эрингиз унамагач, у кишини унупши мақсадиди она юртингизга билдирилган кетиб ҳам қолмокчи бўлибсиз. Ахир севишиб, ахду паймон қилиб юрган икки ёш бирор сабаб билан ахрални кетси, бир-бирини унотмал гана қийналади. Ўтрада уларнинг севгисидан бўлақ ҳеч нарса йўқ. Сизда эса тўрткора кўз - фарзанд бор. Уларнинг томираиди отасининг кони оқаркан, нафасида у кишининг нафаси ўфириб тураркан, ҳеч қачон эрингизни ҳаётингиздан ўчириб ташлай олмайсиз.

Тўғри, ҳозир сизга ҳам, фарзандларнингза ҳам оғир. Мен сизларга насиҳаттүйлик қилиб бошингизни қотирмоқчи эмасман. Бу маколага холисона ёндошиб, ўз фикрларими қоғозга туширдим, холос.

Ён-атрофимизга чуқуркоқ назар ташлар эканмиз, ҳаётингизнинг нақадар шафқатисиз, ўйлари ўнқир-чўнкүр эканнига яна бир бор ишонч ҳосил қиласиз. Тўғри, ҳаммамиз ҳам ҳом сут эмган бандамиз. Базъиди билимлайди. Ҳудуди ҳатоларга йўл қўймиз. Бундай вазиятда киглан ҳатоларимизни ўз вақтида тўғриламасак, кетма-кет кейингиларини келтиради. Ахир сиз эрингизга жаҳл қилиб бир нечта хато қилмоқчи бўлибсиз. Эрингиз ўз айини тан олиб, вижодни қийналаб, тавба қилиби-ку. Нега ишонмайсиз? Эҳтимол сиз ўзингиз бу сирдан ҳабар топганингизда эрингиз кутилмаганда тавба қўлганда ишонмасангиз бўларди. Эрингиз ҳам ҳом сут эмган бандаку! Сиз ҳозир эрингизни хатоси учун

Аслида бундай тарбияси оқсоқ фарзандлар кўп бўлмаса ҳам учраб турда элимизда, бундайларни ёшитсанг, дилинг ёнади, азизлар!

Бир якин қариндошим 11 ўғил-қизни оқ юваб, оқ, тараф, вояга етказди, ҳаммаларини обека қўйиш улар учун осон кечмади. Эри темирйўлда проводник бўлиб, аёл эса бошлангич син-фларга дарс беради.

Камолини кўриб, севиниш пайтида кўзларидан нур, белидан мадор кетган чоғида уйига сидирмаган ўғилни ким деб атаса бўлди? Бу уйда ҳам келин ҳукмронлик қилиб ўғилни диндан-диёнатдан чиқарган бўлса керак. Ўтранча ўғилнинг уйи тор-тандиз

бўлгани сабаб (улар уч фарзанди билан эрхотин беш киши эди) касал ётган эри билан ўзини яшаш дафтарчасидан ўчиририб, ўз онаси яшаб ўтган ҳовлига бориб туршини хаёл қилиб: "Биз сенингга отсан бинган кетаяпсан, до-м"дан ўчириридим", - деса ўша ўғилтўнини кўтариб: "Нега мендан рухсатиз ўчирасиз?" - деса-я!

6 ки 5 ўғилни ўстириб барини ерга кўйган она индамай қолибди.

Кизлар бош қўшиб: "Онам ўтган ҳовли катта, шу ерда яшасалар қўни-қўниларнинг олдида ҳам яхши бўлуди", - дей қўйиб кетишибди.

Касал чолини бокиб ўтирганида бошига яна бир мушкулут тушибди: энг катта ўғли ишга кеташиб машинага чиқаётганда, машина юриб кетиб, чалк-анчасига йиклиб тушибди-да, 16-касалхонанинг жонлантириш хонасида

ажрашсангиз хатолар давом этаверди. Бунинг натижасида фарзандларнингизнинг келасига янада оғир маломат юқини ортиб кўясиз.

Сиз яна айтибсизки, фарзандларим отасининг килмишларидан хабар топгач, у кишидан нафратланиб, кўрага кўзи бўлмай, ўйдан кетсан деяётганим. Бундай кўриниб турибдики, фарзандларнинг кейинги хатони келтираяпти. Фарзандларнинг анча вояга етиб, иккитаси ўқиши ҳам тугатибди. Шу фарзандларни деб кечак ўндуз ишлаб, кечимдан кам қилмай едириб, кийдириб, ўқитибди. Ана шу ота билиб-билим қиглан хатосини фарзандлар наҳот кечиролмаса? Остонада тавба қилиб, яна бир бор имкон сўраб турган эрга, отага бефарқ бўлишса?..

Бўлар иш бўлибди. Энди сиз бу Яратганинг бир синови деб, фарзандларнингизга ҳам насиҳат қилиб, ўз оиласигизни асрар колинг. Шу билан бирга қачон ҳатони олдини олган бўласиз. Ҳаммасига вакт даво.

Акбар ХОЛМАТОВ

бир ойча ётиб, кейин оламдан ўтибди. Эри ҳам анича бери қараб тузала бошганида у ҳам оламини тарк этибди. Эвон-бир муштипарига аёлга шунча ғам-алам камми?

"Фарзанднинг кўпли яхши: бири коифр бўлса, бошқаси мусурмон", - деганларидек ҳозир тор бўлса ҳам ўша ўртanche меҳрибон ўйил ва куончак келиннинг бағрида - домда яшаётган экан, куни кечак унинг опа-сингилларига дарракаб ўша ерга ўғиллишидик. Бу келин ўзимнинг келинларимдек чакқон, одамжон, пазандада ёл экан. Бир зумда ош-овқатларни тайёрлашини айтмайсизми?

Хайрлашаётб: "Келинпошша, сизни овора қилиб қўйдик", - десам: "Вой, нега

Фарзада ТОХИРОВА.

"Жоҳилликнинг чегараси борми?" 50-сон.

ЭСЛАТМА: Эрим билан севишиб турмуш қурғанимиз. 4 фарзандимиз бўлиб ҳаммасининг бўйи етуб олал. Эрим яқинада бир сирни айтиб қолал. Яъни, укасининг хотини билан беш ўндаи бўйи дон олшиб юраркан.

Санобар ФАХРИДДИНОВА.



Хурматли Санобар Фахриддинови! Сизнинг 50-сондаги "Жоҳилликнинг чегараси борми?" номли ма-

қолангилини қайта-қайта ўқиб, инсонлар орасида ўзининг айшу ишрати йўлида жигарига хиёнатни килишшадан тап тортмайдиган кимсалар ҳам борлигидан афсусланиди. Наҳотки, 10 йил мактаб партасида, 4 ёки 5 йил олий илим даргоҳида ўқиган йигит хиёнат деган нарса қанчалик тубанлигини тушуни бетмаган бўлса?! Яна келиб-келиб ўз туғишган укасига-я?! "Кинир ишнинг қўйғи кирк йилда ҳам очилади", деганлар ку ахир?!

Дил изҳорини баён килган синглимига эса айтар сўзим: Сиз эрингизнинг хиётини тушкунлика тушманг. Оллоҳизини дунёда тўрт мучангилини соғ қилиб юратиб, бир этак

## СИЗ САБР-ТОҚАТЛИ БЎЛИНГ...

фарзандлар ато этан экан, шуларга шукр келтириб, фарзандларин гизига иносиф тилаб, ўйнаб-кулиб яшайверинг!

Турмуш ўтогингизга келсан, бундан кейинги ҳаётни мазмунисиз, акулалари олдида юзи қаро, фарзандлари олдида беоқиб бўлиб ўтади. Энди бу инсонга Худо томонидан бундан-да оғир жазо бўлмаса керак! Сизга маслаҳатим, ёзганларнингизга қараганда, олий маълумоти аёлга ўҳшайиз. Сизга албатта осон демайман. Хиёнатни кечириши осон иш эмас. Бу ҳам бўлса, сизга Худо томонидан юборилган яна бир синов бўлса керак, деб ўйлайман. Сиз сабр-тоқатли бўлинг. Худо сизни ота-она, фарзанд додгини кўришдан ёки йўқотишдан асрасин! Сизни шу кўйга соглан эрингизга ва овсинингизга Худонинг ўзи бу дунёда ҳам, у дунёда ҳам албатта жазосини беради.

Маъмура КУРБОНХЎЖА қизи, Бўстонлик тумани, Кўшкўргон қишлоғи.

## СУЮКЛИ КЕЛИН БЎЛИБ ҚОЛИНГ

"Биз яхшилик тарафдоримиз" - 51-сон

ЭСЛАТМА: Мирислом акам билан иккиси ўйла гаплашиб турмуш қурдик. Лекин у кишининг ота-онаси мени келин қилишга тиш-тироқлари билан қарашлик кўрсатишни. Исламмаган келин бўлганларигум ва хайси арафасиаги тоғоралар боис ўйдан ҳаёдалам. Бахтим учун курашдим ва улардан узр сўраб яна бордим.

Басира САЙДАЛИЕВА.

дими? Менинг назаримда, Мадинанинг қайнона ва қайнотасига, умуман меҳри йўк, уларни айблаш учун кичик нуқтадарни бўртириб кўрсатига уринади. Унинг ёзгиришича, улар ота-она эмас, гўё "олабужи"га ўҳшайди.

Мирисломнинг "оиласида бошпана бўлмаслиги" унинг жиноят килишига асос бўла олмайди. Эрингиз ўзида ҳам камчиликлар мавжуд. У ўз ота-онасига калбина очиши, хотини ва фарзандларига (ота-онасига ҳам) меҳр-муҳаббати бисёр эканлигини амалда кўрсатиши ва оиласда соглом муҳитини яратишни мумкин эди.

Кайнанонинг сўзлари агар саимий, чин юртадан айтилган бўлса, Мадина унинг обғига бошкўйиб, кечириб сўраса аризиди.

Буни ҳаёт дейдилар. Инсонга ўшаб, ҳисоб-китобли умрни осоишиша ва фарогатда яшаб ўтказиш, ўзи хушламаган нарсанни ўзага ҳам раво кўрмаслик, меҳр кўрсатмай, меҳр талаб кильмаслик, албатта ҳар бир инсоннинг ўзига боғлиқ. Чунки унга ақлидор, дид-Фаросат, меҳр-муруват, хурмату эъзоз деган олижон хислатлар берилган.

Хаёт давом этар экан, Мирислом ҳам оиласида баргари қайтади, ошини ошаб-ёшини яшаб юрган ота-оналар ҳам фарзандига, набиралирига суюниб қолади, Мадина эса шу хонадонинг суюкли келини бўлиб умргузаронлик қилади, ўғилларини ўйлантириб, келинларига рисоладагидек қайнона бўллади, деб ишонгим келади.

Мавлуда КУРБОНОВА, хукуқшунос, хусусий нотариал идораси бошлиги, Асака шахри.

## КЕЛИН ЧИЛДИРМАСИГА ЎЙНАГАН ЎҒИЛ

"Кексаликда киши хор бўлмасин", 51-сон

ЭСЛАТМА: Ўқтам ота билан Анбар онанинг беш фарзанасида биргинасас омон қолгананди. Ўни ўзи севгян қизга ўйлантиришида. Бироқ келиннинг нияти мол-мulkta эта бўлши экан. Эрини ўзга юргана шига жўнатиб, қайнона-қайнотаннан кўчалди.

унда яй дейиз, одам бор жойга одам келади", - деса ўнда бўладими? Эшишиб кўнглини ёршишандек бўлди.

Менимча, дунё чархалаги мудом айланавериши: гўдаклар туғилиши, ёшшар ҳам қарилек ёшига етишини тан олишмайди шекилли.

Бир парча этилган ўз қилини билан мухлисларимиз дилини вайрон қиладиган келини ўғилларга айтилар гапим бор, бир кулогини беркитиб, иккинчиси билан эшишиб:

Бир парча этилган сизни ўстириб, Гард юксасин, дей тинмай ардоклаб. Азиятлар чекиб, кексайтади,

Шу кўйга соддинги оқ сутин "оклаб".

Хайрот... қиммешларнинг кайтими бордир.

Фарзанднингдан кайтса ўкинина бир кун,

Ота-онани хорлаган бир куни хордир.

Афифа ХАСАН қизи

## ЭЪЛОНЛАР!

УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ГОЗИЕВИЧ

ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОФРИГАН ковуғи бўш ЎГИЛ ва КИЗ

боловлари БАТАМОМ ДАВОЛАДИ.

Буйрак, ковук, простата бези қасалликларини ДАВОЛАДИ.

Манзил: Марказ-15, 12-й (Жантотоҳ, маҳалла) Мўлжал: Метронинг F. Фулом бекати. Тел: 144-46-87 9:00-17:00 Гоча. Чорсудан 123, 100 автобус. Марш. такси. 2, 4, 7, 77, 91. Себзор бекати.



Профессор Эргаш САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергик, бўғин, ошқозон-чиқ хасталикларини, қасалманд, нимоноларни махсус усусларда даволайди. Бронхиал астма хасталигидаги гормонал дорилар кўлланмайди. Аллергик қасалликларини аниклаб, даволашда турли аллергенларни кўйб синанади. Иш вақти соат 8дан 17 гача.

МАНИЗИЛИМЗИ: Тошкент, Уйур Ҳужаев қўчаси, 4-й, 10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8-1 шахар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

«ЎКТАМХОН» замонавий ўкув маркази курсларга таклиф этади:



1. Тикиш-бичиш - 3 ой. Бошловчилар учун 6 ой. 2. Ҳамисирилик - 6 ой. 4 ой ўкиш, 2 ой амалиёт машгуллопар - ўтилади. 3. Компьютер - 2 ой. Курс WINDOWS-2000, MICROSOFT OFFICE-2002. Яъха тартиблари, кафолати. Бисер-2 ойлик. 4. Сартарошиш - 3 ой, амалиёт билан. 5. Тибий массаж - 2 ой, амалиёт билан. 6. Торт ва турли пиширилар - 2 ой, олий курс - 1 ой. 7. Парда, чойшабар. Элита усулида замонавий тикиш - 1 ой. 8. Сартарошиш (Эрзаклар учун) - 2 ой. 9. Каштачилик - (машинада ўчишвик) - 3 ой. 9. Инглиши - 3 ой. 10. Рус тили - 3 ой. 11. Уйур таомлари - 2 ой.

Манизилимзим : Юнусобод тумани 3 мавзе, 1-й, 31-хона. Мўлжал: Юнусобод бозори оркасида. Тел: 125-97-93, 121-77-72, 125-46-27, 21-17-95.

## ЯЛАНГОЁҚ МАЙСА КЕЧСАНГИЗ

Курувчи Шухрат Абдурасуловнинг бошига тушган воқеа мана шундай: - Мен бематни жанжалла араглашиб, қамалиб қолдим. Қамоқда ўзимни энг баҳтсиз одам деб ҳис килдим. Бу жазо мени муҳаббатимдан айириши ҳам тайин эди. Ахир мен севган қиз тўрт ийл кутиб турмайди-ку. Бу изтибор юрагини эза бошлиди. Ўзимни осмоқчи ҳам бўлдим. Агар бирор хунук хабар кулогимга чалингандা, ўзимни осган бўлардим.

Севган қизимни ўйлайверман. Бир куни тушимда уни кўрибман. Иккализ майсалар устида ялангоёқ юрган ёмишмиз. Яшил майсалар ялтираб,



шабабномада

**Газетамиз холис дўйст сифатида ёлгиз инсонларга бир - бирорларини топишларида баҳоли құдрат кўмак бериб келяпти. Шу боис, юлдузи юлдозига тўйер келәётганлар, баҳтини топганлар ҳам бисёр.**

**Аммо шу билан бирга товламачи-лар, тинч эр-хотинларнинг номидан эълон берувчилар учраб колаяпти. Шу боис, эълон берувчи ва манзил сўровчи-лардан паспорти нусхаларини қатъий талаб қиласмиш. Эълонлар ўзга ном билан чоп этилади ва сир сақланади. Кўнгилларга олишимасину, "учра-шувуга" келадиганлардан ҳар томонлама ўзларига "қараб", кийимларини тартибга солиб, гап-сўзла-рини бир сира таҳлил қилиб олишиларини илтимос қиласмиш. Токи, "иккинчи томон" олдида ҳурма-тингиз ўйқолмасин!**

**Сизга баҳт тайламиш.**

Телефон: 133-04-35, 134-25-46.  
Тахририят.

**Ё**шим 30да. Турмушга чиқмаганиман. Малумотим ўрта. Ўзим ёкирган касбим бор. Кўринишимига келсақ, оқ-сариқдан келган, кўзим кўк, келишган қизман. Мен ҳам ёнимда мени тушундиган инсон бўлишини, мени севишини хоҳлайман. Мени қадрларган инсонни мен ҳам бир умр бошимда кўтариб юрардим. Кискасини айтганда, меҳр кўзда, дейншади. Балки бирор йигит билан юлдузимиз-юлдузимизга тушуб дунёдаги энг баҳтили оиласлардан бири бўлармиз. Бу энди Оллоҳинг кўлида. Такдирдан кочиб бўлмайди.

**Манзилим тахририятда.**  
Дилсўз,  
Тошкент.

**И**нсон зоти борки, баҳтили яшаб, умргузаронлик қилишни орзу қиласди. Мен хаётда ҳамма нарсага эришгандим—оилам, болаларим, давлатим бор эди. Аммо тасодифий воқеалар мени боримдан айрди. Хотиним хуторларини уйдигача олиб келиди. Буни очикдан-очик ўзимга айтди. Хаммасидан кечишига мажбур бўлдим. Хозир Тошкентда тадбиркорлик билан шуғулланаман. Виляядда ўй-жой қиласман. Машинам бор. Олий маълумотиман. Ёшинг 44да. Кўринишими ўш. Соғлом йигитман. Ўзимга муносиб, вафоли, мафтункор киз ёки фарзандиз аёл бўлса ўйланиш ниятидаман.

**Машрабхон,**  
**Қарши шахри.**

**Ж**иёнимнинг ёши 35 да. Ҳали турмушга чиқмаган. Шифокор-терапевт. Нуғузли ташкилотда ишлайди. Тикиш, бичиш, тўқишини кўриб ҳавас киласиз. Пишириклари оғизда эрийди. Китоб ўқишини яхши кўради. Хусни ҳам бенунон. Ота-онаси билан яшайди. Ўзига тўк, хунарли, ўй-жойли, ҳар нарсага кизиқдиган 40 ўшгача бўлган эркак бўлса, яхши ниятилар билан узатмокчимиз.

**Манзилим тахририятда.**  
Севги,  
Тошкент.

**Ё**шим 30да. Малумотим ўрта. Бўйим 185 см. Кишлодда яшаймиз. Фалла етишириши билан шуғулланаман. Хаётдаги мақсадим яхши отана кўлида тарбия топган, салбий одатлардан холи, қалби гўзал, қадди-қомати келишган, Тошкент шахридаги университет ёки институтлардан бирида ўқитувчи бўлиб ишлётган қиз билан танишиб оила курмокчиман.

**Манзилим тахририятда.**  
Мирзо.  
Хоразм, Шовот тумани.

**Ё**шим 22да. Нуғузли ташкилотда хисобчи бўлиб ишлайман. "Ешилик - гўрлик", - дейишгани рост экан. 18 ёшимда ота-онамнинг раъига бориб, севмаган одамимга турмушга чиқдим. "Ҳаёт экан", - деб эримнинг барча инжиклукларига кўндим. Аммо, у бир йил ўтар-ўтмас, бегона қизларга илакишиб юрганинг гувохи бўлдим. "Эркак-да", - деб, уни бу йўлдан қайтаришга кўп ҳаракат қилдим, бўлмади. У эса орада бола бўлмайтганини баҳона қилиб, жанжал қиҷарваради. Ахир базизилар 6-7 йиллаб фарзанд бўлишини кутишида, даволанишида. Эримнинг эса феълига чидаб бўлмай қолди.

Ахирни ажралишдик. Ўзимга қайтгач, менга яна совчилар кела бошлади. Бир марта оғзи кўйган одам, катиқни ҳам пулфаб ичадиган бўлиб қоларкан. Ҳаммага рад шавобини беравердим. Ҳаш-паш дегунча, 3 йил ҳам ўтибди. Энди эса келажагим туман ичидаги қолгандай тулоялти. Ёлғизлидан кўркайман. Шу боис ўзимга муносиб, ёмон иллатлардан йирок, касб-кори тайин йигит бўлса, тақдиримни боғлашни ниятидаман.

**Манзилим тахририятда.**

Сумбула,  
Бухоро вилояти,  
Гала Осиё шахри.

**Ё**шим 44-да. Тошкентликман. Укам билан участкада турман. Хотиним билан конуний ажрашганиман. 3 йилдан бўёй ёлгизман. Тадбиркорлик билан шуғулланаман. Ҳаётда ўз тенгимни кидираптиман. 30-40 ўшгача бўлган киз ёки аёл билан танишмокчиман. Уни моддий таъминлашга имконим етади. Бахти килишга вайда бераман.

Самандар,  
Тошкент.

**К**изимни орзу-ҳаваслар билан турмушга берган эдим. Ҳаёт жумбокларга тўла экан. Афсус, бу жумбони ечиш кўлимиздан келмади. Кўёвимиз гиёванд чидки. З ой ўтмай қизимнинг турмуши бузилди. Мана ўшанга ҳам 7 йил бўлди. Хозир қизим 29 ёшда, 8 ёшли кизнаси бор. ўзи тиббёт ўчқоларининг бирда катта ҳамшира бўлиб ишлайди. Пазандачиллик ва چеварчиликни ўнгига кўяди. Орасталикни яхши кўради. Ҳуллас битта оиласи "гуллатиши" ишонашсан. Кўринини ёқимли.

Ниятим, 35-40 ўшлар атрофидаги, тўғрисўз, виждонли, албатта иш жойи тайин инсон бўлса узатаман. Қизим баҳтиёр бўлса, дейман.

**Манзилим тахририятда.**  
Ҳамида ая,  
Тошкент шахри.



**Ё**шим 42 да. Ажрашганиман. Хотиним Россияга кетган. Уни ва фарзандларимни таъминлаб кўйганиман. 2 хонали уйим бор. Ёлгиз яшайман. Жиддий, росттўй ва ҳаракатчаниман. Спортнинг жанговор турлари билан шуғулланаман. Шу соҳа бўйичи мураббийман. Нуғузли идорада ишлайман. Нихоятда тозалика риоя қиласман. Ша бошқалардан шуни талаб қиласман. Тог ёнсики буржуда туғилганиман. Баланд бўйли, келишган йигитман.

Бўйи баланд, қадди-комати келишган, пазандга, орасга, ўқимиши, 29 ўшгача бўлган фарзандиз аёл ёки қиз билан танишмокчиман. (Метистика ёки ўзбек қизи бўлса яна яхши).

**Манзилим ва расмларим тахририятда.**

Манзилим тахририятда.

Севги,  
Тошкент.

**Ё**шим 31да. Касбим хисобчилик. Гилам тўқишини билан. Хинд киноларини, мухабобат ҳақидаги китобларни ёқтираман. Виляядда ўйим бор. Хозир отанам билан Тошкентда яшайман. Асли хоразмликман. Ҳар томонлама тўқис йигит бўлса, турмуш куриши ниятидаман.

Олмажон,  
Тошкент, Кибрай тумани.

**Ё**шим 31да. Касбим хисобчилик. Гилам тўқишини билан. Хинд киноларини, мухабобат ҳақидаги китобларни ёқтираман. Виляядда ўйим бор. Хозир отанам билан Тошкентда яшайман. Асли хоразмликман. Ҳар томонлама тўқис йигит бўлса, турмуш куриши ниятидаман.

**Манзилим тахририятда.**

Мирзо.

Хоразм, Шовот тумани.

**Ё**шим 24 да. Ўлнани, ажрашганиман. Фарзандим йўқ. Ота-онам билан яшайман. Китоб ўқишини, мусиқа тинглашни, дехончилик қилишини яхши кўраман.

Оёқ-кўли чаққон, келишган, орасга, фаросатли, уддабурон киз бўлса, тақдиримни боғлашмоқчиман.

Илҳомжон,  
Самарқанд вилояти,  
Жомбай тумани.

**Ё**шим 30 да. Ўрта мактабда дарс бераман. Малумотим олий. Хотинимнинг енгилтагли туфайли ажрашганиман. Нукусда ўйим бор. Ёлгиз яшайман. Ота-онам Қўнғиротда истиқомат килишиади. Ҳуллас атвормига келсан оғир, камган, тўғрисўз йигитман.

Ҳаётни килишади. Ҳаш-паш дегунча, 3 йил ҳам ўтибди. Энди эса келажагим туман ичидаги қолгандай тулоялти. Ёлғизлидан кўркайман. Шу боис ўзимга муносиб, ёмон иллатлардан йирок, касб-кори тайин йигит бўлса, тақдиримни боғлашни ниятидаман.

**Манзилим тахририятда.**

Алпомиш,  
Нукус шахри.

**Ё**шим 27да. Тошкент педагогига билим юртини таомлаганиман. Пазандаликни, тикиш-бичиши жон-дилем билан киламан. Орасталикни яхши кўраман. Ҳаётда ўз тенгимни кидираптиман. 30-40 ўшгача бўлган киз ёки аёл билан танишмокчиман. Уни моддий таъминлашга имконим етади. Бахти килишга вайда бераман.

Наргис.  
Тошкент.

**Б**ир товламачи аёл туфайли ғаландан қизман. Ёшим 21. Битта ўғилчам бор. Онам ва 15 ёшли укам билан яшаймиз. Бобомдан қолган ҳовлижимиз бор. Рухан жуда азблан инсоннам. Шунинг учун мени ва фарзандимни, онажоним ва ужаконимни ўз "жигаридай" кўриб, меҳр бера оладиган, ҳаётнинг аччик-чучугини топтан, иймонли инсон бўлса, турмуш курмокчиман. Яшаш учун ўз имимга таклиф этаман.

**Манзилим тахририятда.**  
Сабоҳат,  
Сирдарё вилояти.

**Ё**шим 36да. Битта қизим бор. 1992 йил оиласи қелишмовчиликлар туфайли ажрашиб кетдим. Қайта турмуш курганим йўқ, ҳаётдан кўнглим совуб кетган. Кейинчалик оила куриш истаги пайдо бўлди. Бариди ўз оиласиган бўлгани яхши экан. Кўл, оёғим чаққон, рўзғор ишларини уддалайман. Бадиий китоблар ўқишини, музик тинглаш, пишириклилар пиширишини яхши кўраман. Жисмонан согломмасан. Тенгим чиқса, баҳтили яшаш, дейман.

**Манзилим тахририятда.**

Интизор,  
Бўка тумани.

**Ё**шим 31 да. Оиласи билан ажрашганиман. Олий маълумотиман. Ҳуснинам ёмон эмас. Нуғузли ташкилотда, масъуль вазифада ишлайди. Фарзандим йўқ, 10 йилдан билан ёлғизман. Ҳаётда мен каби адашган, зиёли, келишган, иш-жойи тайин инсон бўлса, овоз берсин. Ажаб ҳамас "кўша кариси" деган баҳт бизга ҳам насиб қисла.

**Манзилим тахририятда.**

Юлдузхон,  
Карши.

**Ҳ**аётда ҳамма нарса бўлиши мумкин экан. "Фамига ҳам, шоддигига ҳам Оллоҳга шукр!" - дейиш керак экан. Тақдирининг ўйинини қарангни, мен Й-гурӯх ногиронимиз. Акамин ёши 44да. Ҳаракат қобилияти суст ва узоқа юролмайди. Ҳукуматдан нафақа оламиш. Менинг эса бўйим пастлиги учун нафақа ўрман. Шу акамга мос (ногирон бўлса ҳам майли), иймон-эътиқодли киз ёки аёл бўлса, овоз берсин. Ахир икки ёрти бир бутун дейишади-ку!

**Гулмира Умурова,**

**Бухоро вилояти,**

**Фиждувон тумани.**

**Б**ир кам дунё - дейи-шади. Түрмуш ўртоғимнинг хиёнати туфайли ажрашганиман. Нукусда ўйим бор. Ёлгиз яшайман. Ота-онам Қўнғиротда истиқомат килишиади. Ҳуллас атвормига келсан оғир, камган, тўғрисўз йигитман.

Ҳаётни килишади. Ҳаш-паш дегунча, 3 йил ҳам ўтибди. Энди эса келажагим туман ичидаги қолгандай тулоялти. Ёлғизлидан кўркайман. Шу боис ўзимга муносиб, ёмон иллатлардан йирок, касб-кори тайин йигит бўлса, тақдиримни боғлашни ниятидаман.

**Манзилим тахририятда.**

Алпомиш,  
Нукус шахри.

**Ё**шим 39да. Ёшимга нис-

Сахифани Санобар ФАХРИДДИНОВА тайёрлади.

**Ё**шим 44да. 12 ёшли ўғим билан бирга яшаймиз. Хотиним эрга тегиб кетган. Мальумотим ўрта, тиббийт ҳодими-ман. Ҳозирда жамоа ҳўжалигидаги ижарачи бўлиб ишлайди. Ўғимга она мөхрини бера оладиган меҳрибон, вафодор, чакон ва элли қиз ёки аёл бўлса, тақдиримни боғлашмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**

**Шахриёр.**  
Тошкент вилояти,  
Кибрай тумани.

**Ё**шим 29да. Турмушга чиқмаганиман. Миллӣ Университетнинг аспирантурасида ўқийман. Ишимдан қўнглим тўқ. Аммо Ҳудойим барчани жуфтадиган. Мен ҳам ўз жуфтимни кутаётган, оруз-ҳавасли инсонман. Ўқимишили, зарарли иллатлардан холи йигит ёки турмushi бузилган инсон бўлса ҳаётнинг даги бўшликни тўлдирмоқчиман. Фарзанд кўриб, баҳтили бўлсан дейман. Шундай инсон бўлса овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**  
Дилнавоз,  
Тошкент.

**Ё**шим 25да. Ўланмаганиман. Дурадгорман. Ҳаётлибони, ўйим-жойим дейдиган, ҳар томонлама тўқис, соглом киз билан турмуш куриш ниятидаман. Шундай қиз бўлса, баҳтили килишга вайда бераман. Шаҳзод, Тошкент.

**Ё**шим 29 да. Олий маълумотиман. Тошкент тўки-мачилик институтини тутагтаман. Эримнинг гиёвандлиги туфайли ажрашганиман. 2 нафар фарзандим билан алоҳидар турман. Болаларимга оталик меҳрини бера оладиган, касби-кори тайин, мард, бирсүзлик эркак билан танишиш истагидаман.

**Мехригӣ.**  
Тошкент.

**Ё**шим 31 да. Эримдан ажрашганиман. Мактабда ўқитувчи бўлиб ишлайди. Ҳаётнинг аччик-чучугини татиған, виждонли, ичмайдиган, чекмайдиган, зарарли иллатлардан холи эркак билан турмуш куриб, фарзандли бўлсан дейман. Шундай фикрдаги инсон бўлса, овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**  
Зулғизар,  
Бухоро вилояти,  
Фиждувон тумани.

**Б**ир кам дунё - дейи-шади. Түрмуш ўртоғимнинг хиёнати туфайли ажрашганиман. Истагим, акл-хуши, иш жойи тайин, иймон-эътиқодли инсон билан тақдиримни боғлашмоқчиман. Шундай одам бўлса овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**

**Массума.**  
Тошкент шахри.

Чиройликини кизчани етаклаб келаётган эрини кўриб Гулафzonинг хаёли тўзғиди. Ўзи ишдан чарчаб келиб, энди ошхонага кирганди. Қизча куйб-кўйган-дек эрига ўҳшади. "Йўк, асабийлашмайман, ҳаммаси Худонинг иродаси!", - ўзига ўзи тасалли беради у. Зарб билан эшикни оғлан эри, истехзо билан:

- Кутуб оғланги чикмайсан хам, кара, кимни олиб келдим.

- Хозир, хозир, Заринами?

- Қизимиз сени соғинибди, қанака эртак айтгандинг унга?

"Кизимиз"... Гулафzonинг руҳи тушиб кетди. Эртакни эслашга уриниб, хорғин жилмайди. Қизчани ўптаркан, яна хаёли болаларига кетди. Эҳ-хе, бу эри не камратлар кўрсатмади. Етти ухлаб тушига кирмаган киликларга фокат Гулафзо чидади. Онаси жуда хокисор итоатгўй аёл бўлиб:

- Қизим, эринг подшоҳинг, унга подшодек мумомала кильсанг, маликаси бўласан. Кулга қилингандек мумомала кильсанг, кулини хотини - чўри бўласан. Чўрида на давлат, на иззат, на фарзанд бўлади. Сен маликанинг килигини кил. Ўйнабкулиб иш кильсанг, баркамол бўласан. Зарга белалиб юр. Одигина кўйлакда ҳам менингга бир келиб кетсан: "Кизи баҳти, эри, болалари бор", - дейдилар. Шу эринг учун кераклигини билиб яшашнинг ўзи баҳт - деганди.

Хаёлидан шулар кечаркан, эрининг:

- Гули, бунга ҳара, яна сенга салом беряяти, - деганини ёшиди.

- Кечадан бери сенга, яъни аямга, борраман, деб безори жон қилиби, - дёя эри кўлидагини Гулафзога узатди.

- Бу кабоб. Дастроҳон туз, мазза килиб ўтирайлик.

Гулафzonинг асаблари тарағн тортилиб бораётган бўлса-да, онасининг гапларини яна бир бўр эслади. Ўзини босбис олди. Тез шакароб тайёрлади. Дастроҳон ёза туриб эрининг ишларини эслади.

Илгари у Гулафзони ҳайрон колдириб, бир аёлники олиб борди. Дастроҳон устида: "Ана энди дугона бўлдинглар, борди-келди қилаверасизлар", деганди. Шўрли Гулафзо шунда ҳам ҳеч нарсанни тушунмаганди. "Ажойиб аёл экан, очик-қина", - деди. Эри ўғлисига сурбетларча "иқинчи аянг" деганини котиб келди. Ўзини зўрга тутиб ўтириди-ю, уйга келгач портлади. Юрагида нимаики бўлса

тўкиб солди. Ҳеч нарса демасдан эртаси куни болаларини олиб отасини кетди. Уйдагиларнинг фифони фалакка кўтарилиди. Ҳамма ўзича гапирав, Гулафzonинг

болам, ҳеч бўлмаса қайнонагни гапларини тушун, ҳамма она ҳам болам ёмон бўлсин, демайди. Хурматинг шу-да"... Иккаласи кўп ийглашади...

Йўк, ўша сафар Гулафзо ҳеч кимни эшишини истамади. Аммо бир воқеа юрак тубини чирслиллатиб ўтди.

Болалар ўйнаб ўтиришади. Акаси ишдан келди. Қий-чув билан болалар унга пешвуз чиқишиди. У азалдан кўполрек бўлгани учунни, болалар ундан ҳайишишади. Ўша куни акаси болаларини боши узра кўтариб. Болалар кийириб кулар, оталининг бўйиндан кучиб, чувиллардилар. Гулафzonинг кўзи бирдан ўзининг болаларига тушди. Отаси оддига нимаики шўхликлари бўлса қиласидан, ерга урса кўкка салчидиган икки ўғличиси, қизалоги бир чеккада мунгайб ўтиришади.

либ йиглар экан, уни бағрига босди.

Тунов куни катта мансабда ишлайдиган, кўркакиши у билан танишгани келгаган эди. Ўз машинаси эмасми, ўғи-часига руҳни ҳам берди. Барибир ўғилчалари ётсирадилар. Боласи бўлмаганлиги сабабли уч боласига меҳр кўрсатмокчи эди у. Покиза, тарбияли аёлга муҳтоҳ бу эркак: "Болаларини ўз боламдек кўраман", - деб ҳар куни келарди. Лекин ўғиллари ундан бегона-сирашарди.

Айниска, ўғли иситмалаганда укол килиша олмади. Уни фақат отаси кўндиради вар ушлаб турарди. Отасининг гапи унинг учун қонун эди. Шундай шўх болага отаси қаттиқ таъсир этарди. Ухламокчи бўлиб инижилик килаётган болаларни кўлида кўтариб ухлатарди. Шуларни ўйлар экан қатъяни билан:

- Ҳайдаган бўлмаса, унинг ўзи-ку ундан ажраламан, деб ўйладан кетган. Болаларни ота мухабатига зор этиш гунохдир...

Мана шуларни ўйлар экан, "Ярашмайман!" - деб ўйлаган Гулафзо, эри яна келганида болалари билан кўшилиб ўзи ҳам кетди. Қизаси Дилрабо чурғулаб ҳеч отасининг қучигидан тушмасди. Унинг қалган кенг, меҳридарё, болаларини севарди.

Зарина - кундошнинг боласи. Эри уни олиб келган кунлар у: "Аяжон!" - деб бўйиндан кучкоблаб ётари. Зарина Дилрабо билан опа-сингил, инок, кўз олдида ўсаётти. Аммо, Гулафзо бир ҳақиқатни тушуни. Билди, яхши эри, бальмина ота, вафодор ёр топиши мумкин экан, лекин болалари ўз оталарининг меҳрини ҳеч қачон бошқадан топа олмаслигини тушуниб ётди.

Майли, у бу дунёдан якка ўтса ўтсин, майли бир малҳама дўст тоҷилмасин. Болаларининг кўнгли отасизлидикан ўқсимасин, тақдиридаги бу машъум кемтиклини жигарлари хис этасин. Унга болаларининг бирлаҳзали куввати, баҳти дунёларга тенг.. Гулафзо шуларни кўнглидан кечириларкан, хоин эрига, эри ортидан келган қизалоқса, ўз фарзандларига, жовли - жойига, осмонда порлаб турган кўшга қараб жилмайб кўйди.

Сайёра НУРИДДИНОВА.

гапи битта эди: "Бўлди, у билан яшамайман, болаларни гулдек бокиб катта қиласам", - дёя ўзига ўзи сўз берди ва отасинида яшай бошлади. У ҳақда умуман гапирмасликларини, эслатмасликларини ўтишиб сўради. Нима бўлганига ўйдагилар ҳайрон, кўчада эри билан саломалик қилардилар.

Олий маълумоти эмасми, ишхонасида йилдан йилга маъқи ошиб борарди. Ўзининг ақлу фаросати, маслаҳатларини олиш учун ота-оналар келардилар. Қизаси майли, ўғилчалари отасини кўрди дегучча, елемидек ёпишиб олишарди. Унга сарни "Кетамиз!" деб йиглаганлари-йиглаган. Эри жуда болжон эди, уларнинг раъяйи-карар, ўйнатар, хоҳаганларини олиб берарди. Кетишида болалар оталинга кўшилиб кеттганларидан кейин Гулафzonинг ичини ит тиранради. Устилари очиқ колдими, газни ўйрилармаскан! Онаси йиглаб-сиктаб Гулафзога маслаҳат берарди. Унинг онаси шунка аёл эдики, вафот этган да-дасининг орқасидан ҳам сизлаб гапирав, "Эр ярим пир бўлса, қайнона бутун пир

Озигига кулчасини согланча кичик ўғилчаликни кўзларини мўлтиратиб ўтиради. Гулафzonинг юраги узилгудек бўлиб, акасининг юнинг болаларига ўтибор бераршини ичинидан истади. Буни айнан уққандай акаси:

"Қани бу ёқка келчи", - деб болаларини чакириди. Шунда қичик ўғилчаликни юргириб Гулафzonинг ёнига келди. "Тиззалирига бош кўйиб, ҳўчалари билан оёғини сикди. Дадасини эслаб, хузур туйгандек Гулафzога маъкос каради. Ва бирдан: "Дадам қачон келадилар?" деб сўради. Лекин кўзларидан тинмай ўш оқари. Шунда акаси: "Дадангни нима қиласан? Ўзим даданг бош бўламан. Йўк бўлсин унака дада", - деди терс гапириб.

Шунда ўғилчаликни Гулафzonинг тиззалирига муштлари билан ура кетди. "Йўк, йўк ўзимнинг дадам яхши, асал дадам, кетамиз, кетамиз", - деб чинираб йиглади. Гулафzonинг кўнгли бўш эмасми, кўши-

## Турмуши сабоқлари

ми, ўртогум Обид қамалиб

колипти!

- Вой! Hera! Йўк, эшишмадим, вой бечора-ей, чатак бўлиптику, бир зумда бошимга оғрик турб, қон бошимим ошиб кетди.

- Бирор Англишиломовичи бўлса керак. Биласиз-ку, Обид унакалардан мас, халол, пок, вихондан йигит, лекин ўринбосари мазаси йўк одам, тулкининг ўзигини, ҳар ишда хийла ишлатади, - ўғлим менга тасалли берарди.

- Шунга хайронман-да, нима бўлди экан-а, - дейману кўз олдимга хурилико Озода келади. "Ўн беш кунлардан бери тинчни

ѓина ўтиргани, ҳеч ким безовта қилмаётгани, чой кўйиш-

дан кутилгани..."

Вой мен ахмок унинг хуснига маҳлии бўлиб, ўзимча уни яхши кўриб, хавасим келиб кирибман-а, вои мен ахмок. Мен довдир. Суф сенга-ей! Шундай меҳнатшак, қобил, ақлу хуши жойда йигит ҳали сенинг кўлингдамиди. Унга чой кўйиб бериш малол келганиди. Аёллик назоатини, бекалик хислатинг, оналик меҳр-муруватнинг, қалб гавҳари ишқ-садоқатнинг куриб-ковожираб колганими. Эссиғизана, мен сени яхши куриб юрибманни!

Озодага бўлган меҳрини нафрата бошқа бўларкан. Кечкундан дастурхон атрофида чой ибчи гаплашиб ўтирган эдик, ўғлим гапириб қолди: - Ойи, эшиштингиз-

Муҳаббат ТУРОБОВА,  
Тошкент шахри.

## КУТИЛМАГАН МЎЖИЗА

Рахматилла уйидан олти юз қадамча нарига экилган ернёғини сугораётганди. Дала йўлдан ўтиб борайтган оқсоқол унга ишора килди.

- Х ўғлим! Х ўнави кимнинг ўйи? Ёнаётли!

Рахматилла орқасига ўтириди-ю, кўлидаги кетмонни иргитиб бориб, қишилек то-монга юргуриди. Ёнаётган

ишишларни ўтиб ўзи. Ўйдагиларнинг ҳаммаси тўйга кетишиб, ховлида фақат Раҳматилланинг онаси ўтган кишдаги музламада йикилиб тушшиб, бели лат еганича, ўрнидан турла олмай ётади.

Рахматилла етиб келганича айланга коплаб олганди. Кўнишнилар қанчаликни юргуришиб келишади. Хонанинг эшигига ҳам, тўсингарни ўтиб ўзи. Ўйдагиларнинг ҳаммаси тўйга кетишиб, ховлида фақат Раҳматилланинг онаси ўтган кишдаги музламада йикилиб тушшиб, бели лат еганича, ўрнидан турла олмай ётади.

- Даданг булутни бошлаб келди.

Унинг гапига ҳамма ҳайрон бўлиб қолди. Кампирни куркканидан алжира колдимикан, деган халға боришганди. Йўк, у хушини йўкотмаган, ҳар доимигдай зиррак охлатади эди. Демак, шундай таҳлилини пайтда, йигирма-етти йил илгари ўлиб кетган эрининг руҳи унинг атрофида парвона бўлибди. Кишлодагилар бундай мўжизага лол колишиди.

К.НИШОННОВ.

## СУРАТ БОШКА, СИЙРАТ БОШКА

## ЭКАН

дан кутилгани...

Вой мен ахмок унинг хуснига маҳлии бўлиб, ўзимча уни яхши кўриб, хавасим келиб кирибман-а, вои мен ахмок. Мен довдир. Суф сенга-ей! Шундай меҳнатшак, қобил, ақлу хуши жойда йигит ҳали сенинг кўлингдамиди. Унга чой кўйиб бериш малол келганиди. Аёллик назоатини, бекалик хислатинг, оналик меҳр-муруватнинг, қалб гавҳари ишқ-садоқатнинг куриб-ковожираб колганими. Эссиғизана, мен сени яхши куриб юрибманни!

Озодага бўлган меҳрини нафрата бошқа бўларкан. Кечкундан дастурхон атрофида чой ибчи гаплашиб ўтирган эдик, ўғлим гапириб қолди: - Ойи, эшиштингиз-

Муҳаббат ТУРОБОВА,  
Тошкент шахри.

2005  
ИШАТ САЛОҲИ  
СУРАТ БОШКА

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллиги кўлга киритган ил кунларданоқ миллый давлатчиликни шакллантириш, демократик ислохотларни амалга ошириш, бозор муносабатларини ривожлантириши билан бир қаторда аҳолининг кам таъминланган каталамларини ижтимоий муҳофаза этишига ҳам алоҳида эътибор қаратиб келмоқда. Чунки барча ислохотлар замирида, у соҳи иктисодий, соҳи сийёсий ёхуд маънавий-маърифий бўлсин, охироқибатдаги жамиятада фаронвонлик, тенглик, тутувлик, тинчлик, баркорорлик ўрналишига интилиши ётади. Ислохотлар самараси эса кўп жиҳатдан жамият аъзалирининг муҳтоҳ катламларини ижтимоий химоялашга ҳам боғлиқ. Айнан кўп болали ва кам таъминланган оиласалар, ногиронлар, қариялар, таълим олаётган ёшларни кўллаб-куватлаш ва ижтимоий химоялаш натижасида ёш давлатимизда ижтимоий келишмовчиликлар ва норозиликларнинг олди олинишига эришиди, жамиядаги ижтимоий сийёсий барқарорлик карор топди.

Аммо шундай одамлар ҳам борки, улар ўз манфатлари йўлида ногиронлар, қариялар, етим-есирлар ва фарзандларимиз-ҳақига хиёнат килишдан ҳам тойишмайди...

Бошқаларга нисбатан яхширок яшайдиган хукуқиунос танишимни ишхонасига йўқлаб борсан: "Корея давлатига ишга кетган", - дейишиди. Хайрон бўлдим. "Балки мутахассислиги бўйича ишга юборишгандир...", - деган ўйга ҳам бордим. Шу бўлди-ю, уни бир неча йил кўрмадим.

Бир куни ишхонамага кўнгирок, қилиб, Кореядан келганини, яқинлари, танишларини чакирганини айтди. Уйига бориб "лол" қолдим, хамма жиҳозлар янги, дарвозаси олдида яп-янги "Нексия"! Иккى йилдан ошироқроқ вақт ишлаб у анча-мунча бошлиқка эга бўлганди.

- Топғанларингиз насиб қилсан, кўрганларингиздан гапириг, нима иш билан машул бўлдингиз? - деди даврадаги аёллардан бири.

- Чўқабокарларга омухта ем тарқатдим, ўзим ҳам чўчка бўдим, тагини тозаладим, пул керак бўлса ишлайсан-да, - бепарво сўзларди хукуқиунос аёл.

- Бу ишларни эркаклар бажармайдими, ахир уйда кўлингизни совуқ сувга урмасдингиз-ку, ўстирган тирнокларингиз қани? - кулишиди аёллар.

- У ерда эркак, аёл деган гап йўқ, қайси ишга кўпроқ ҳак тўлашса ишлайверасиз...

Бошқаларни билмадим-у, мен даҳшатга тушдим. Эрни, 4 боласи, яхшигина ишини ташлаб пул, мол-дунё дея одам ўзини шу қадар хору-зор килдими?..

Яна бир мисол:

Бир йиллик шартнома билан Россия шаҳарларида ишлаб, яхшигина даромад билан қайтган муалима жувон эса бойбучча бир қарияга тувақ туттагни воқеасини, яна бир шифокор аёл эса фарзандларини ташлаб кетиб, бир оиласда туғилган чакалоқка бир йил энгалик қилиб пул топганини сўзлаганда ҳайратим яна ошади.

Бир йилини ўтган умримни сархисоб қила бошлайман. Бир йил фарзандлари, яқинларидан олисада боска бир оиласда кўчага чиқмай (кўчага чи-

# БАНКДАГИ

Бекмурод Холмонов  
Халқ банкининг  
Дўстлик туман бўлими-  
га караша 09-сонли  
шаҳобчага хазиначи  
вазифасига ишга  
қабул килинганда хур-  
сандлиқдан ўзини  
кўярга жой тополмай  
колди. Чунки у "энди  
ничоғим мой устида  
бўлади" деб ишонарди.  
Аммо Б. Холмонов  
сабрли йигит эди. Шу  
боис аввалига ишда  
ўзини кўрсатиш йўли-  
дан борди. Қобилияти,  
интилувчан, ҳалол  
ходим сифатида хам-  
касларининг, банк  
раҳбариятининг ишон-  
чини қозонди, хурма-  
тига, эътиборига са-  
зовор бўди. Натижада  
2004 йилнинг  
марти ойида уни  
хисобчи-назоратчи  
вазифасига тайни-  
лашиди. Шундан кейин  
у "кимирлаш  
пайти етди" деган хуласага  
келди. У ўз жавобгарлигда  
бўлган, 2 ва 18 ёшгача  
бўлган болалар нафасига  
мўлжалланган 530009 сўмни  
тарқатмасдан шахсий экти-  
жёллари учун ишлатиб юборди.  
Кимишини яшириш  
мақсадида ҳақиқатда мана  
шу пулларни олишлари ке-  
рак бўлган олтмиш киши-

нинг номига касса чи-  
ким ордерлари тўлди-  
риб, уларнинг имзола-  
рини қалбакилашти-

гимов ҳам олғирлиқда  
Б.Холмоновдан қолишмас-  
ди. У хазиначи бўлиб иш-  
лаган тўрт ой ичидаги 171 на-  
фар нафақа олувчилар  
номига чиким касса ор-  
дерлари тўлдириб, имзоларни қалбаки-  
лаштириб ва кўп эмас,  
кам эмас, нақ 1 миллион  
659 минг сўмни ўзлаштириб юборди.  
Акмал Мусаев эса мана  
шу шахобчада хисобчи  
бўлиб ишлар эди. У 2004  
йил январ ойида вактинча  
А.Ибрагимовнинг  
ўрнига хазиначи бўлиб  
ишилади. Рўзгорнинг  
ками кўстини бутлаб  
олиш учун нафақа пулига  
кўз тикиб турган  
кўпгина оиласларнинг ри-  
закини қийиш учун А.Му-  
саевга мана шу бир ой  
ҳам етарли бўлди. У  
қиска вакт ичидаги 248800  
сўмни қалбаки чиким

## Килмиш-қидиромиш

Ҳақиқат излаб феврал ойида яна шаҳобчага келган Г.Кулаҳмедова хазиначи ўзгарганлигини кўриб кувонди, "зора энди мушкулим осон бўлса", деб умид қилди. Афуски, унинг кувончи узоқка чўзилмади. Хазиначи Б.Холмонов аёлнинг нима мақсадда келганини билгач, ширин жилмайб "она, сиз фарзандларининг нима мақсадда келгансиз", дэя қалбакилаштирилган имзо кўйилган чиким ордерини кўрсатди. Ҳафсаласи пир бўлган Г.Кулаҳмедова тортишиши ва бакир-чакир, асаббузарликлар бефойда эканини тушуниб ётди. Вижонсиз хазиначилар январ ойида унинг 2 ёшга тўлмаган фарзанди учун бериладиган 10880 сўмни, март ойида 16 ёшга тўлмаган фарзандлари учун тўлнадиган 5440 сўмни - жами 16320 сўмни ўзлаштириб юборишиди.

Б.Холмонов, А.Ибрагимов ва А.Мусаевларнинг кидиромлари Дўстлик туман прокуратуроси хузуридаги СВОЖККБ ходимлари товонидан фош этилди. Суд хиноятчиларга кильмишларига яраша тегиши жазо тайинлади.

Нарис  
КОСИМОВА,  
журналист.



## МАЛІК АЛ.АР

риб қўйди ва ҳеч нарса  
кўрмагандай ишлаб юра-  
верди.

Аммо мазкур шахобчада  
нафақа олувчиларнинг наси-  
басига кўз олайтирган бир-  
гина Б.Холмонов эмас экан.  
Шу ерда 2003 йил декабр  
ойидан 2004 йилнинг 22 апре-  
рел кунига қадар хазиначи  
бўлиб ишлаган Ахрор Ибра-

касса ордерлари тўлдириб  
ўзлаштириб одди. Г.Кулаҳ-  
медова чиким ордеридаги ўз  
имзосини кўриб, ҳайратдан ёка  
ушлади. Аёл нафақа пулини  
олмаганинги, қоғоздаги  
имзо ўзини эмаслигини  
отишлага харчанд үринмасин,  
харакатлари зое кетди.  
Шу куни А.Мусаев уни куруқ  
қайтарди.

хотинини хорижга юба-  
рётган эркакларимизнинг  
қайси бир йўллар билан  
олиб келаётган пулларидан  
хазар килишмайдими? Дугонали-  
рингизнинг бугун ўзга юртда чўрилик  
килиб топаётган миллионлари эрта-  
га фарзандлари, атрофидагиларга  
юқтирган "дард" бўлиб жамиятнинг  
хасталишига, миллат бузилишига  
олиб келади. Фарзандларимиз учун  
бугун ҳамма нарсани мухайёл килаёт-  
ганимиз яхшилигимиз эмас, балки  
ўзимиз била туриб уларни ҳоҳга  
итараётганимиз. Бугун кийналиб-кий-  
налиб ўқиётган, тайёрланётган,  
хунар ўрганётган бола артага бола-  
лиги шохона ўтганлар устидан яхши  
майнада "хукмонлик" килади.

Яна Корея ва Россия давлатларидан  
ишлаб катта мол-дунёга эга бўлган  
жувионлар ва келинини хорижга ишга  
юбoraётган кайнона воқеаларига қай-  
таман. Бугун дунё дардига алланиб  
бораётган одам савдоси иллати ҳам,  
араб давлатларига пул ишлаганини  
боро илданиб қолаётган қиз-жувионлар  
тақдири ҳам ўша аёллар қалбидан ин  
кўйган - очқулил, молларастликнинг  
меваси эмасми?

Менинг бу ёзганиримга эътироз  
билдирадиганлар ҳам бор албатта:  
Иш йўқ, маош оз" ва ҳоказо. Лекин  
хориж давлатларига бораётган аёл-  
ларнинг аксарияти олий маълумот-  
ли, яхши мутахассис, яшаш тарзла-  
ри ҳам бинойидек. Фа-  
кат улар қалбидаги ори-  
ят, фурур, шавн, садоқат  
ўлиб бўлган. Бундайлар  
пулдан бошқа нарса ҳақида  
ўйлаётмайди.

Маънавият, оқибат, эртасига ишонч,  
қаноат ҳайр уларда. Аёл кишининг  
оиласини саронжом-сарышта, поки-  
за тутиши, болалари тарбияси билан  
боро илданиб ўрнига чет элларда санғи-  
ши Яратнага ҳам хуш келмайди.

Бас, шундай экан, ўз оиласи, юрт-  
нинг илоҳалари! Сиз ҳеч қаҷон ўзга  
юртлардаги бекадр "малика"ларга  
хавас кимланг, асло!

Махфират АТОЕВА,  
журналист.



Кани миллат  
фурури, шавн-  
ни? ўзга юртдагилар булар устидан кул-  
ганини, хўрлаб топтаганини наот ан-  
глаб етишида экан бу дугоналиримиз.  
... Якиндинга яна бир сухбатдан даҳ-  
шатга тушдим. Гўё келининг "яхшилил"  
қилаётгандек қайнона кувонч ва фурур  
билин сўзларди:

- Ўртанча ўғлим 3 йил Корея давла-  
тида ишлаб келди. Кўшнимининг эри-  
дан асралган қизи шу муддатда иккি  
баравар ортиқ пул топиб келди, саба-  
бини сўрасам: "Эркаклар пул жамга-

# ШИФОБАХШ, ФОЙДАЛИ, ШИРИН

ИУНИИ  
СИҲАТ САЛОМАТ  
2005  
—  
ЙИЛ

Хурмонинг таъми қўймени, асални ва ёнғокни эслатадиган ажойиб навлари бор.

Улар пишиб етилганда сувсизрок бўлади. Куритилгандан кейингина таъми ширин ва нафис бўла бошлади. Хўл меваларига қараганда куруқ мева-лардаги оқсилларнинг микдори 10 фолизга ортади.

Хурмо мевасида оксил, темир, фосфор, мис, магний, калий, марганец моддалари, шунингдек, Е ва Н дармондирлари, таркибида калъций кўл бўлганини бойис, инсон танасидаги суюклар учун бекиёс фойдалидир. Унда тишларни емирилдишсан сақлайдиган фтор ва саратон хасталиги хаффиин камайтирадиган селен моддаси ҳам мавжуд. У турли касалликларга қарши ҳимояни кучатириб, юрак хасталикларининг олдини олиб, пархез сифатида ҳам тавсия этилади.

Хурмо мевалари билан ошқозон-ичак касалликларини ҳам даволоса бўлади. Масалан, мевалардаги тўқималар сурункали қабзият касаллигига ҳам шифо бўлиб, танамизни тури кўринишдаги саратон хасталиклирдан ҳимоя килиади. Бундан ташкири овқатни ҳазм килиш тизимизни тури хилтлардан тозалашнинг энг яхши табиии воситаси ҳам хисобланади. Бу мевалин мунтазам иштеп килиш танага ийифланган микроблардан тозалайди.

## ҲАМ ТЎЙДИРАДИ,

Биз ҳар куни дастурхонга қўядиган улуг неъмат - нон қадимдан одамларнинг энг асосий озукаси хисобланган. Унинг тартибидаги жуда кўп дармондорилар инсон саломатлигини тиклаша катта ёрдам беради.

## ҲАМ ДАВОЛАЙДИ...

дақиқа давомида иссиқ рўмў билан ўраб қўйилади. Ушбу муолажа 3-5 марта қайтарилса кифоя.

### МАСЛАҲАТЛАР:

► Соглини мустаҳкамлаш учун 100 грамм кора буғдои донлари устига 1литр қайнок сув кўйилгач, паст оловда 30 минут қайnatилади. Бир соат тиндириб кўйилади-да, сузиб овқатдан кейин 0,5 стакандан ичилади.

► Шамоллашни тез тузатиш учун иккى ош қошиқ кепакли ун устига бир стакан қайнок сув кўйилади ва ярим соат тиндирилгач, кунинга 0,5 стакандан овқатдан олдин уч маҳдалади.

► Йўтал, бронхит, нафас олиш тизими шамоллаганда, 2 ош қошиқ дон устига 2 стакан сув кўйил 5-7 дақиқа паст олвода қайnatилгач, бир соат тиндириб кўйилади. У қайнок холатда 4 маҳалдан аста-севкин култумлаб ичилади.

► Кўрак шамоллаганда (масстит) бир-икки бўлак кора нонни сувга бўктирилгач, күшилаб эззи кўракка кўйилади.

► Ич кетганда эса товада ёки дуҳовкада ковурилган нонни сувга ивитиб, суви иштеп килинади.



### КУТ - КУВВАТ МАНБАИ

0,5 килограмм хурмо меваси, 5 дона тухумнинг оки, 200 грамм канд уласи ва 150 грамм бодом олиниди.

Йирик-йирик хурмолардан даваклари ахратиб олиниди. Тухумнинг оки шакар билан кўпиртирилиб унга майдаланганди бодом кўшилади.

Тайёр бўлган араплашма билан меваларнинг ичи тўлдирилади. Ушбу меваларни эрталаби нонуштага иштеп килинса ҳам куч-куват беради, ҳам тўқ тутади.



майдал бўлган В5 дармондориси ишчанлик кобилиятини оширади.

Таркибидаги жуда кўп В дармондориси ва глюкоза инсон миясининг ишлаша фаолиятини яхшилади. Айниқса, ақлий ва ижодий меҳнат киладиганлар бу мевадан кўпроқ иштеп килишлари керак.

Хурмодаги А, В ва С дармондорилари тананинг турли камлондиклар ва микробларга қар-

шилиги ҳимоясини кучайтира, В2 дармондориси эса танадаги ортиқа ёларни парчалайди.

Куритилган хурмо меваси таркибида қанд, ёғ мидори жуда кўп. Шу боис уни бир кунда 15 донадан ейиш тавсия этилади. Узок умр кўрган инсонлар ҳам ҳар куни бир нечтадан хурмо ейшганлигини таъкидлашган. Шарқда эса қадим пайтларда ҳам бу мевани ҳомиладор аёллар ва эмизили боласи бор аёллар кўп иштеп килишган. Чунки, учун таркибида бебоҳо моддалар она сутини зарур дармондорилар билан янада бойитиши исботланган.

### ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР:

► Куч-куватини оширишини истаганларга ҳар куни овқатдан сўнг 15-20 донадан хурмо ейиш тавсия этилади. Шунингдек, ҳар куни 0,5 литр сут ичиб жисмоний машқлар билан шугулланишлари керак. 40 кун давомида улар кучларига-куч кўшилгани сезила бошлади.

► Жароҳатланиб кўп кон йўқотган беморга бир нечта хурмо меваси, бир стакан сут ва бироз ўсимлик ёғидан бериш керак.

► Сут, қаймок ва хурмони аралаштириб иштеп килинса камқонникни даволайди.

► Кабзигандан азият чекадиганлар уйқуға ётишдан олдин 4-5 дона хурмо еб, бир стакандан сут ичсалар дарддан фориғ бўлишиади.

► 250 грамм хурмони 100 грамм ёнғоқ мағизи билан араплаштирилиб, 100 грамм йогурт, 100 грамм курук сут билан яхшила, масса холига келгучча араплаштирасиз-да музлаткичга қўйсангиз тенги йўқ озукга айланади. Тўйимли ва ширин араплашма эрталаб чой билан дастурхонга тортилади.

## НИМА, ҚАЧОН ҲАЗМ БЎЛАДИ?

учун уларни бир кун олдин сувда ивите кўйиб, сўнг иштеп килиш маъкул.

Сут маҳсулотлари 90 дакика давомида инсон танасига сўрилади. Лекин табиии сутдан тайёрланган творог 90 дакика да-кида, пишлөк эса 4-5 соатда ҳазм бўлади.

Ҳар қандай гўшт маҳсулотлари (мол, кўй) гўшлари 4,5-5 соатдан кейиннина ҳазм бўлар экан.

-Жўжа гўшти - иштеп килинганидан кейин 1,5-2 соат давомида ҳазм бўлади.

-Сабзовот маҳсулотлари - яни карам, кобачи, гулкарни-нинг ҳазм бўлиши учун 45 минут вақт керак бўлади. Лекин, картошка, шолғом, сабзи, лавлаги каби сабзовотлар эса бир соат давомида ҳазм бўлиши аниқланган.

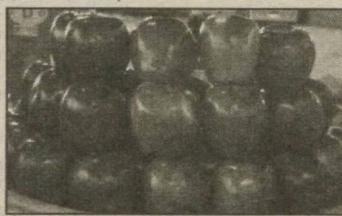
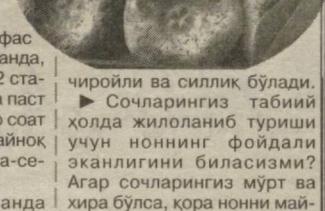
Иштеп килинган ҳар бир озик-овқатнинг ҳазм бўлганидан кейин овқатланыша ҳаракат килинг. Овқат ва меваларни кетма-кет, ейишга одатланманг. Вақтида овқатланыш одатнингизга айланса шифокорга мурожаат этишингизга ҳам ўрин колмайди. Саломатлигингиз ўз қўлингизда эканлигини унумтманг.

Сахифани Дилбар ва Гулбашакар тайёрлашиди.



чирили ва силлиқ бўлади.

► Соchlарингиз табиии холда жилоланиб турниш учун ноннинг фойдали эканлигини биласизми? Агар соchlарингиз мурт ва хира бўлса, кора нонни майдалаб устига кайнок сув кўйиб, ивите кўйинг. Ивиган нонни олиб соchlарингизнинг илдизига суринг. У бошингизда 30 минут турниши керак. Шундан кейин соchlаригини ювиш ташалсангиз жилолантиради.



### НОН ШИФОКОР!

Таркибда В, А каби инсон танаси учун жуда фойдали дармондорилар бўлгани учун қадимдан нон билан баъзи касалликларни даволашган. Кепакли ёки оддий қора нон билан даволаниш ошқозон-ичак хотира сусайши, кон босими, ўтка сили, шунингдек, юрак фаолиятини яхшилашда, балгам кўчирувчи, томок ва ўтка касалликларни даволашда фойдаланишади. Халқ табобатидан нон билан даволашнинг жуда кўп усуслари бор.

### ҚАДИМИЙ УСУЛЛАР

Сурункали боди бор кишилар кора ўндан хамиртуруш кўшиб тайёрланган хамирни оғриётган белга босишса, тез тузатади. Бунинг учун аввал оғрик жойини бир чоюшкот то-залangan керосин билан қизаргучна яхшила бартилади. Сўнг, тайёрланган хамирга 30 томчи керосин билан яхшила бартилади. Оғрик жойга босилиб 40-50



## ЯНВАРЬ

Бу ойда тиш шифокори хузурига боришини маслаҳат берамиш. Тишларингизни даволатиб, қоплама тиш кўйидинг.

Мухими - совуқдан сакланинг! Агар шамоллаб қолган бўлсангиз винодан балғам кўчирувчи мана бундай дори тайёрланг.

1 чой қошик занжабил (анис) ургуғи, 2 чой қошик шивит ургуғи, 2 чой қошик майдаланган кизил мия ўти (солодка)ни аралаштиринг. Устига 0,5 л. кизил вино кўйиб коронги жоға 2-3 кун кўйиб кўйинг. Сўнг сушиб олиб 2 ошикошидан кунига 5-6 мартадан ичсангиз тез тузатади.



Кишида айниқса сочларингизга күпроқ эътибор беринг. Ушбу никоб сочларингизга совуқда ҳам жило баҳш этади. 2 та тухум саригини яримта лимон шарбати билан аралаштиринг. Устига 1 чой қошик асал аралаштириб бoshingizning terisi va sochlarining surinig. Ярим соатдан кейин ювиб, лимон шарбати кўшилган сув билан чайиб ташлайсиз.

Шунингдек, январ оздирувчи машҳарни бажариш учун ҳам қулай.

## ФЕВРАЛЬ

Баҳорга яқин ошқозонида яраси борлар оғриқдан кийнала бошлади. Сиз буниг олиш учун ҳаракат килинг.

2 ошикошик гулхайри (алтейка), 3 ошикошик мойчак (ромашка), 4 ошикошик пустирники олиб аралаштириб устига 1 литр қайнок сув кўйиб тиндирасиз.

Сўнг 2/3 стакан миқдорида, ҳар куни овқатланишдан олдин бир ой давомида истеъмол қилиб борсангиз танангизда умуман оғриқни сезмайсиз.

Совуқ ва шамолдан қурукшаб кетган юз тери учун мана бу никоб фойдали:

1 дона пиширилган піёзни 1 ошикошик асал ва бир чой қошик сметана билан яхшилаб аралаштирасиз-да, юзингизга сурасиз. 5-10 минутдан кейин эса юмшоқ сочики ёки хўл дока билан артиб оласиз.

## 2005 йил чечун

## МАРТ

Баҳор бошланишида кўрак қафасингизни рентгенга туширинг. Киш бўйи совуқ ва дармондориларнинг танқислигидан ҳолисизланган танангиздаги кучкваттани тиқлашингиз зарурлигини унутманг. Бунинг учун табиий ўтлардан кўидагича тетиклантируви дамлама тайёрланг. Бир ошикошик кичитки ўт (крапива), бир ошикошик наыматак меваси устига 0,5 литр қайнок сув кўшиб, 15 минут будга тутиб туринг. Совутиб 1/3 стакандан кунига 3 маҳалдан ичинг. Ушбу аралашмана соат 18.00 гача ичиш тавсия этилади. Бу аралашмана чарчаган танани тетиклаштириб кувват багишлади.

Юз териси учун эса кўидагича дармондорили никоб тайёрлашингиз мумкин:

100 гр. олма шарбатига тухумнинг оки ва 1 ошикошик сметана кўшиб, оқ кўпик ҳолига келгунча кўпиртирилиб, юзга суртган 15-20 минутдан сўнг илик сув билан ювиб ташланади.

## АПРЕЛЬ

Баҳор ва ёзда аллергия безовата килса аллерголог шифокорга мурожаат қўлинг.

Аллергик тумов ва кўз яллиғланишининг олдини олиш учун турли шифобахси ўтлардан чой дамлаб ичинг:

5 ошикошик наыматак, 3 ошикошик кичитки ўт (крапива), 2 ошикошик сабзи ургуғи, 3 ошикошик турли ўтлардан аралаштириб устига 0,5 литр қайнок сув кўйиб 2-3 соат ўраб, тиндириб кўйинг. Сушиб олиб кунига 1 стакандан 3 маҳал ошикошикни килинг.

Кўёшли кунларда қорайиш учун олдиндан тайёрланнинг. Қорайиш сизга мумкинми йўқими косметолог-шифокор билан маслаҳатлашиб иш ташланади.

## МАЙ

Май ойида шифокор хузурига бориб тўлиқ текширувдан ўтинг: Кон босими ва қалонксимон безлари фаолиятини текширитиринг. Шунда ёз ойида саломатлигингизни яхшилаш учун нималарга эътибор беришингизни билиб оласиз. Шифокор ташхисига қараబ қаерда дам олишингиз зарурлиги ҳам маълум бўлади.

Ёз ойида қоматингизнинг тоза ҳавода сайр килишингиз керак.

Июн ойи турли кўкатларга бой, шу боис юз терингизни ушбу ўтлар билан даволашни ҳам унутманг.

Бир ошикошик шивитни 2-3

кўркам кўриниши истасангиз, бир ошикошикдан далаочай (зверобой), мойчек (ромашка), маккажхўри попуғидан (куку-

рұнзы ръльца) олиб дамлаб кўясиш. Ушбу аралашманни ҳар куни илик ҳолда 1/2 стакандан овқатланишдан 20 минут олдин кунига 4-5 маҳал ичинлади.

## ИЮНЬ

Ёз фасли юрак фаолияти ишига анча оғир таъсир қиласди.

Кон босими ошганда юрак, томир касалликларининг олдини олиш учун кўидагича аралашма тайёрласангиз бўлади:

З ошикошик дўлана гул, 2 ошикошик лимоннот ва 1 чой қошик ўтлар аралашмасини майдалаб, устига 1 стакан қайнок сув кўйиб 2-3 соат дамлаб кўйилади.

Кунига 3 маҳал 3 ошикошикдан истеъмол килинади. Асабларингизни асрар учун эса кунига



тоза ҳавода сайр килишингиз керак.

Июн ойи турли кўкатларга бой, шу боис юз терингизни ушбу ўтлар билан даволашни ҳам унутманг.

Бир ошикошик шивитни 2-3

кўркам кўриниши истасангиз, бир ошикошикдан далаочай (зверобой), мойчек (ромашка), маккажхўри попуғидан (куку-

## ИЮЛЬ

Ёзда кўш нурлари айниқса, сочларга қаттиқ таъсир кўрсатади. Улар намлигини йўқотиб ўз тузилишини йўқотади, мурт бўлиб қолади. Шунингдек, тиронлар ҳам синувчан бўлиб уларда оқ додлар ва чизиклар пайдо бўлади. Бу эса танада С, Е дармондорилари, шунингдек селен маддаси камайганлигини кўрсатади. Бунинг олдини олиш учун таркибида оксидант бете-коратин бўлган дармондорилар истеъмол килишингиз керак. Шунингдек, уқалаш ва пархез килиб, ёзги кўш нурлари муолажасига, яъни, терингизни қорайтиришга тайёргарлар кўринг.

рида лаблар тарсиллаб ёрлиб кетади. Шунинг учун ёғли воторог ва асалан 3:1 мидорида аралаштириб, 3 минут лабингизга суреб туринг.

## НОЯБРЬ

Киши даврини сог-саломат карши олсангиз-да, турли ўтлардан чой дамлаб ичиб, тана кувватини ошириб бориши керак.

2 ошикошик кичитки ўт (крапива), 2 ошикошик зигмак (зигмак) ўти (толокнянка), 2 ошикошик наыматак меваси устига 0,5 литр қайнок сув кўйиб ичинади. Бугда 15 минут тутиб турилади. Сушиб олигандан кейин, 2/3 стакандан кунига, овқатланишдан 20 минут олдин истеъмол килинади. Буни 4-8 хафта давомида 20 минутдан сўнг ювиб ташланади.

## ДЕКАБРЬ

Кишидаги асабийлашиш ва зўриқишипарнинг олдини олиш учун очик кунда кўпроқ сайдир килиш тавсия этилади.

Совуқда кўп қолиб кетсан-гиз, шамоллаб қолмаслик учун дарҳол илик ванна қабул килинг.

Тованларингизни уқалаб, жун пайпок кийиб олинг. Малинали қайнок чой ичиб ўрингга ётинг.

Киши шамолида юзингиз курукшаб қолмаслиги учун кун ора пиширилган картошкани эзиз, сметана билан бир чой қошик ўсимлик ёғи аралаштирилиб юзга никоб суртинг.

Саида ва Басира тайёрлашди.

**Муассислар: Ўзбекистон Республикаси Хотин-қизлар кўмитаси, Болалар жамғармаси ва «Софлом авлод учун» Ҳалқаро жамғармаси**

## Оила ва жамият

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

Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганини албатта қайд этилсин.

## БОШ МУХАРИР: ДИЛБАР САЙДОВА

Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20  
Табриклар, эълонлар: 133-04-50  
Бўйимлар: Оила -133-04-35, 134-25-46  
Бухгалтерия: 132-07-41

Газета «Шарқ» нашриёт-матббаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кучаси, 41-йч. Босиша тошириш вақти - 20.00. Босиша тоширишлар - 21.00  
Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.  
E-mail: oilavajamiat@rambler.ru

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи»  
акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборат агентлигига 027-рекам билан рўйхатга олинган.  
Буюртма Г - 038. Формати А-3, ҳажми 4 табоб.  
Адади - 16545  
Саҳифаловчи - Ш. БАРОКОВ  
Рассом - Н. ХОЛМУРОДОВ  
Навбатчи - Л. АХМЕДОВА  
Мусаххид - С. САЙДАЛИМОВ