



1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

# Жамият

## ОЛДИНДА ЯНГИ ВАЗИФАЛАР...

**Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги (25 май, 2004 йил) Фармони қабул қилиниб, ҳаётга жорий этилганига бир йил тўлди.**

кўмитаси нафақат ўз ходимлари ва мутахассисларини, балки бошқа ташкилотларнинг фаол ва зукко ходимлари, олималар, халқ депутатларини бутун мамлакатимиз миқёсида ташкил этилган халқ билан учрашувларга, Фармоннинг тарғиботида бағишланган анжуманларга сафарбар эта билди. Ташкилотлар, идоралар раҳбарлари, шахсан ҳокимлар ташкилий ишларни амалга оширишда хотин-қизлар кўмиталарига яқиндан кўмак беришди. Фармон тўғрисида давлат ва нодавлат ташкилотлари, маҳаллий ўз-ўзини бошқарув органлари фаолиятида ўзгача уйғунлик, ҳамкорлик йўналишлари шаклланди. Бу йўлдаги ташаббус ва сафарбарликка ҳаттоки, халқаро ташкилотлар ҳам қўшилдилар. Масалан, Республика "Оила" илмий-амалий маркази, хотин-қизлар кўмиталари, БМТнинг мамлакатимиздаги ваколатхоналари — Халқаро Болалар жамғармаси — ЮНИСЕФ, Аҳолишунослик ташкилоти билан ҳамкорликда қатор хайрли ишлар амалга оширилди.

Фармон ижросини таъминлашга қаратилган Вазирлар Маҳкамасининг 299-қарориди белгиланган Ҳаракат дастури мазмунан босқичма-босқич амалга оширилажак ишлар учун аниқ мўлжалларни белгилади. Тўғри, мамлакатимизда мустақиллик йилларида қабул қилинган Қонунлар, ҳукумат қарорлари, Миллий дастурлар нафақат юртдошларимиз, балки хорижликларнинг ҳам эътирофига сазовор бўлмоқда. Шулар асосида ҳар бир маҳалла кўмитаси таркибига энг обрўли, салоҳиятли, юрт ташвишига камарбаста

аёллар учун маҳалла маслаҳатчиси лавозими жорий этилди. Бугунги кунда салкам етти ярим минг маслаҳатчи жойларда фаолият кўрсатмоқда. Улар Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, "Оила" марказлари, ҳокимларнинг жойлардаги кўзи-қулоғи, маърифатнинг, маънавиятнинг тарғиботчиси бўлиб хизмат қилмоқда.

Мен шахсан бир йил мобайнида юзлаб маҳалла маслаҳатчилари билан бевосита учрашиб, улар билан ё аудиторияларда, ёки бевосита иш жойларида мулоқотда бўлдим. Чунки биз уларнинг дунёқарашлари, оилалар билан душлаш услублари бўйича билим доираларининг янада кенгайтиши учун ўқув курслари жорий этдик. Бундай "малака оширишлар" ҳафтанинг ҳар шанба кунлари жойларда давом этмоқда. Фарғона вилоятининг Данғара тумани маслаҳатчилари муаммоли ва ёш оилаларга нисбатан психологиянинг энг таъсирчан, илғор услубларини ҳам кўллаётгани мақтовга сазовордир. Изланишнинг яна бир ҳосиласи — маслаҳатчилар орасидан энг тажрибалилари ажрати олиниб, норасмий "маслаҳатчибошилар" тайинланмоқда. Улар ўз тажрибалари билан тинимсиз равишда касбдошлари билан ўртоқлашадилар, мураккаб ҳолатларда, муаммоларни ҳал этишда бир-бирларига ёрдамга келадилар.

Шу ўринда бир нарсани эътироф этиш лозим. 7 ярим минг маслаҳатчи ойлик маош олиб ишляпти-

ти. Улар орасида нафақага чиққанлар бўлса, махсус фармойиш билан нафақаси тўла сақланган ҳолда тўлиқ маош олаётганлар ҳам бор. Бу опа-сингилларимиз учун ажратилган сармоянинг давлат томонидан тўла қопланаётганлиги ҳам катта, керак бўлса, ўта хайрли иш. Агар оила, аёл ва бола манфаатларини ҳимоя қилишга йўналтирилган ҳар йилги давлат дастурларининг амалга оширилиши учун ажратилаётган ҳукумат сармоялари, хотин-қизлар кўмиталари фаолиятини молиявий кўллаб-қувватлаш учун ажратилаётган маблағларни ҳисобласак, жуда катта рақамларга айланиб кетади.

Албатта, том маънода овоз ва обод, фаровон ҳаётга эришиш, турли галамисларнинг қутилмаганда кўрсатаётган ноҳўя ишларини бартараф этиш, ёшларни, ўғил-қизларимизни фуқаролик жамиятига муносиб шахслар этиб тарбиялаш, иқтисодийётимизни янада кўтариш, соғлом фикрловчи наслини кўпайтириш борасида ҳали вазифалар кўп. Немис файласуфи Гётенинг бир яхши гапи бор: "Муаммонинг ечими — янги муаммодир". Давлатимиз раҳбари хотин-қизларнинг маънавий, интеллектуал потенциалларидан янада кенгрок фойдаланиш, уларга муносиб ҳаёт тарзини барпо этиш учун махсус Фармон қабул қилдилар. Бу билан янги ва хайрли ишларга кенг йўл очиб бердилар. Бир йил мобайнидаёқ ишларимиз самара бераётганлигини, лекин олдимизда янада улкан вазифалар турганлигини тўла англаб турибмиз.

Ҳаётимиз янада фаровон, маҳалларимиз тинч, фарзандларимиз тарбияли, маънавиятли, ахлоқли бўлишлари йўлида@ги ишларимиз бисёр. Айниқса, биз аёллар ўзимизга хос зукколик, зийраклик, фerosат билан ўз маҳалламиз, хонадонимиз, меҳнат жамоамиздаги тинчлик ва осийишталикнинг бар-

қарор бўлишидаги ўрнимизни сира унутмаслигимиз керак. Зеро, яқинда бўлиб ўтган Андижон воқеалари фарзандларимиз тарбиясидаги айрим кемтикликларни яққол очиб берди. Бир гуруҳ бола онгининг ота-она, ақинлари назоратисиз қолиб, заҳарлини қолгани бизга жуда қийматли тушди. Демак, Фармон бандлаб белгилаб қўйилган ёшларнинг маънавий-ахлоқий тарбияси, улардаги соғлом эътиқод ва дунёқарашни шакллантириш борасидаги вазифаларни янада изчиллик ва сабр-қаноат билан виждонан бажариш вақти келди. Бўлиб ўтган воқеалар, ҳамда, Президентимиз имзо чеккан тарихий ҳужжат бизни зийракликка, хушёрликка, Ватан овозлиги, халқ тинчлиги, бошлаган ислохотларимизни изчил амалга оширишга сафарбар этмоқда.

Президентимизнинг Андижон воқеалари муносабати билан берган матбуот конференциясидан мен олимпиада сифатида битта вазифанинг долзарблигини яна бир қарра англадим. Бу мамлакатимиз фуқароларида демократик тафаккурни шакллантириш вазифаси. Демократик тафаккурнинг асоси — мустақил фикрлашдир. Юртбошимиз таълим соҳасидаги ислохотларнинг бош мезони сифатида ҳам айнан шу вазифани олдимизга қўйганлар. Ақли, доно аёл тарбиялайдиган фарзанд ҳам ўз қарши, мустақил фикрга эга инсон бўлиши керак. Шундай шахсга ҳар кимнинг ортдан эргашавермайди, матбуотдан берилаётган бўлган бўлмаган, иғволарга ишонмайди, ўзига, юртдошларига, вазифасига ишонди. Президент Фармони том маънода бугун ҳар биримизнинг олдимизга оилада, мактаб ёки маҳаллада айнан шундай фикри тиник болаларни тарбиялаш вазифасини яна ва яна илгари сурмоқда.

**Василя КАРИМОВА,**  
— Республика "Оила"  
илмий-амалий Маркази  
директори, психолог  
фанлари доктори,  
профессор.



Бир зумдай ўтган ушбу даврнинг тарих олдидаги салмоғи, салоҳияти ва аҳамиятини қисқа сатрларда баҳрлаш осон эмас. Зеро, ушбу ҳужжат жамиятнинг барча қатламлари манфаатларига ҳамоханлиги билан ажрალიб туради. У эркин, демократик фуқаролик жамияти кураётган ҳар бир аёл ва унинг зурриёди тақдирга алоқадор ҳаётбахш масалаларни камраб олганлиги билан ҳам аҳамиятлидир.

Ўтган бир йил биз — хотин-қизлар ҳаракатининг фаоллари учун ҳақиқий кўтаринкилик, ўзлики намойиш этиш даври бўлди, десам хато бўлмас. Фармоннинг бажарилиши, турмушимизга сингиб кетиши ва кундалик ишларимизда дастуриламал бўлишига нафақат биз хотин-қизлар, балки хайрли ишларимизни кўллаб-қувватлайдиган олийжаноб эркакларимиз, оқсоқоллар ҳам астойдил ишга киришдилар. Аёл зотига кўп нарса керак эмас — ақинларнинг эътибори, рағбати, меҳри муносабати, фарзанди камоли учун шарт-шароит керак унга. У ёнига оқилалиги боис қозонини қайнатиб, ширин таомлар билан улар кўнглини олиш, рўзгорига кўт-барока келтириши яхши билади.

Республика Хотин-қизлар

Яқинда Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси ва Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси томонидан "Жамият тараққиётида депутат аёлларнинг тугган ўрни" мавзусида давра суҳбати бўлиб ўтди. Давра суҳбатини Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси Спикерининг ўринбосари М.Сафоева, Ўзбекистон Республикаси Бош вазири ўринбосари, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси раиси, Сенат аъзоси С. Иномова кириш сўзи билан очдилар.

Ўзбекистон Республикаси Марказий сийлов комиссияси раиси ўринбосари С.Ходжаева, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасида депутат Фридрих Эберт номли Халқаро жамғармасининг Марказий Осиё бўйича ваколатхонаси иштиради "Хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий онгини шакллантириш-давраталаби" мавзусида давра суҳбати бўлиб ўтди.

Унда Ўзбекистон Олий Мажлиси Се-



натор ва депутатлари, Фридрих Эберт номли халқаро жамғарманинг Марказий Осиё бўйича ваколатхонаси раҳбари Райхард Крум, Ўзбекистон Хотин-

## АЁЛ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИ

қизлар кўмитаси вакиллари ва-фаоллари, Республика "Оила" илмий-амалий марказининг, Нодавлат-нотижорат ташкилотлари, оммавий ахборот воситалари вакиллари иштирок этишди.

Сўзга қатнашган бўлган республикамизда хотин-қизларнинг сиёсий онгини, ҳуқуқий саводхонлигини ошириш борасида қилинаётган ишларни таҳлил этиб, бу борада ҳали қилиниши зарур бўлган вазифалар, мавжуд муаммолар ҳақида қунониб гапиришди. Оилада аёлнинг, онанинг ўрни, ёшларнинг тарбияси, қизларни турмушга тайёрлаш, хотин-қизларнинг бандлигини таъминлаш, аёлларнинг маънавий-

маданий савиясини кўтариш, аёл ва фарзандларнинг саломатлигини тиклаш, қизларни ўқув юртларига кўпроқ жалб этиш, уларнинг салоҳиятини ошириш масалалари давра қатнашчилари томонидан қизгин муҳокама қилинди.

Барча соҳа вакиллари мавжуд муаммо ва вазифаларни фақат бирашиб, "бир ёқадан бош қилариб"гина ҳал қилиб, яхши натижаларга эришиш мумкинлигини эътироф этишди.

Сўхбат сўнггида Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Фармони қабул қилинганга бир йил тўлиши муносабати билан "Ўзбектеlevision" студияси томонидан суратга олинган "Эъозли аёл икболи" номли телевизион фильмнинг илк намоиши бўлиб ўтди.

Ўз мухбиримиз.

Шу борада барчамиз бир ҳақиқатни теран англаб олишимизни истардим—вужудда, томир-томирида улғу аجدодларимизнинг қони жўш урган, чуқур билим ва мустақил дунёқарашга эга бўлган баркамол авлодимиз дунёда ҳеч кимдан кам бўлмади. Айниқса, бузғунги мураккаб ва таҳликали замонда ҳаёт синовларида тобланган, ҳар қандай шароитда ҳам ўз халқи ва юртияга садоқат билан яшайдиган, унинг манфаатларини қатъият билан ҳимоя қила оладиган ёшларимиз мамлакатимизни тараққиётнинг янги ва юксак босқичларига олиб чиқишга қодир бўлади.

Ислом ҚАРИМОВ

## “БАРКАМОЛ АВЛОД” БАЙРАМИ

24 май куни Чирчиқда касб-хунар коллежлари ва академик лицейлар ўқувчиларининг “Баркамол авлод 2005” ўйинлари республика босқичи бошланди.

24 май куни Чирчиқ Олимпия заҳиралари коллежи қошидаги 13 минг 200 нафар томошабинни ўз бағрига сиғдира оладиган янги стадионда мусобақанинг тантанали очилиш маросими бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Президентини Ислом Қаримовнинг “Баркамол

авлод” ўйинлари қатнашчиларига йўллаган табригини Президентнинг Давлат маслаҳатчиси Х. Султонов ўқиб эшиттирди.

“Баркамол авлод” ўйинлари қатнашчилари Президентимиз томонидан ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш соҳасида олиб борилаётган ғамхўрликка жавобан, илм-фан, касб-хунар сирларини сабот билан эгаллаш, спортда илгор бўлишга қасамёд қилдилар.

Санъат усталари томонидан намойиш этилган катта концерт дастури спорт-



чиларнинг кўргазмали чиқишлари-га улашиб кетди.

“Баркамол авлод” спорт ўйинларининг тантанали очилиш маросимида Ўзбекистон Республикаси Бош вазири Ш. Мирзиёев иштирок этди.

Шуни айтиш керакки, ушбу мусобақаларга етиб келган 2170 нафар ёшлар 645 минг нафар ўқувчи ичидан сараланган.

Спортнинг 13 тури бўйича баҳш-лашадиган голиблар ва совриндорлар номи тартиб-қоидалар асосида аниқланади. Улар олтин, кумуш ва бронза медаллари шодаси, фахрий ёрликлар, кубоклар, турли даражадаги дипломлар, бейжиклар, сертификатлар ва бошқа эсдалик совғалари билан мукофотланадилар. Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, ўрта-махсус, касб-хунар таълими маркази томонидан ажратилган 3 та “Дамас” русумли энгил автомашина, учта компьютер ҳамда саккизта рангли телевизорлар ўз эгаларини кутмоқда.

Ўз мухбиримиз.

## ЁШЛИК—БУНЁДКОРЛИҚДИР

Ўзбекистон жаннатмакон ўлкадир. Фаровон яшаш учун барча имкониятлари мавжуд бўлган бундай юрт яна қайда бор? Африка минтақасидаги баъзи давлатлар аҳолиси учун жон бошига бир кунда 2,5 литр сув тўғри келган бир пайтда, юртимиз оби ҳаётга сероб. Етиштирилган пахтасининг салмоғи-ю, сифати жаҳон миқёсида юқори даражаларни забт этган бир вақтда айрим давлатларнинг хом ашё сотиб олишга “имкон”и йўқлиги сабабли завод-фабрикалари фаолияти тўхтаб ётир. Фойдали қазилмаларининг фақат ўн фоизини қайта ишлаётган, ана шу ўн фоиз билан ўз-ўзини таъминлаётган бир маҳалда баъзи давлатлар кўзи очлигидан қазилманинг чиқиндисига ҳам зор-ку?! Халқимизнинг минглаб йиллардан буён шаклланган юксак маънавияти-чи? Қисқаси, Ўзбекистонимиз кўз тегса-теккудай. Бунга хавасу ҳасад қилади-ганлар ҳам бор.

Бир тўда экстремистлар томонидан Андижон шаҳрида содир бўлган нохуш воқеалардан биз - ёшлар ҳам изтиробга тушдик. Улар ўзларининг ифлос манфаати йўлига халқимизни ҳам оғдирмоқчи бўлишди. Аммо халқ ҳеч замон ўз тинчлигига, фаровонлигига болта уради-ми? Бир гуруҳ ёлланган ғаламислар тўдаси ҳеч қачон халқ бўлиб қолмайди. Шундай экан, уларнинг Ўзбекистон фуқаролари номидан мунофиқлик қилишга нима ҳақки бор?!

Мен бўлажак журналистман. Ауди-

торияларда ўқиш-изланиш давомида шуни англадимки, журналистнинг бурчи ҳақиқатнинг моҳиятини оммага англаштиришдан иборат. Аммо Андижон воқеаларини ёритишда айрим чет эл журналистлари бу ҳоидани четлаб ўтишди. Бундайлар ҳақиқатдан ўта йирок, бўрттирилган хабарларни тарқатишдан ҳам тап тортишмади, инсон ҳуқуқлари бузилаётти, деб оламга жар солишди. Аммо халқимиз ўз бошидан ўтганини ўзи билади.

Андижон жароҳатларини тузатишда бегона давлатларнинг “қўмағи”га халқимиз муҳтож эмас. Биз суверен демократик республика бўлиб, Худого шукр, кучли ҳукуматимиз, жонкуяр Президентимиз, фидойи халқимиз бор.

Оппа-осон турмуш кечирадиган мамлакатнинг ўзи йўқ. Яхши яшашга ҳаракат қилган фуқаро чинакам тўкин ҳаётга эришади.

Бойкуш ҳақида эшитганмизми? У кундузи кўрмайди. Баъзан одам мана шу бойкушга ўхшаб ҳаётда довдираб юради. Манфаати йўлида уча-уча сарсон бўлади, пати тўзиб кетади. Оқибатда ҳеч нимага эришмайди. Ҳорийди, азоб чекади, бутунлай тўзийди, ниҳоят тўғри келган ковакка бориб бекиниб олади-да, фақат қилган беъмани ишларидан бошқа нарсани ўйламайди. Юртбузарларнинг ҳам қисмати шу!

Малоҳат МҮМИНОВА,  
ЎЗМУ журналистика  
факультети талабаси.

Муносабат

## ЭКСТРЕМИЗМ ТАЪМИ КЕЛАДИГАН “ДЕМОКРАТИЯ”

Таниқли сиёсатшунос, тарих фанлари доктори Ойдин Гажиевнинг Бокуда чикувчи “Обозреватель” ҳафтаномазининг 20-сонидан чоп этилган мақоласини ўқувчилар эътиборига ҳавола этмоқдамиз.

“Андижон воқеалари бутун дунёга намойиш этдики, бир вақтлар Николо Макиавелли айтганидек, давлатнинг асосий устунлари “яхши қонунлар ва яхши қўшинлар” ҳисобланади. “Эркинлик учун курашчилар” кўлига қурол олиб, ўз оналари, хотинлари, сингиллари ва болаларини тирик қалқон қилиб ва қамқондан озод этилган жиний кучларга таяниб, ўзларининг гайриқонуний эканликларини кўрсатдилар. Бу воқеаларни навбатдаги “рангли” инқилоб сифатида кўрсатмоқчи бўлганлар шуни инobatга олиши зарурки, Ўзбекистонда тузумни ағдаришни мақсад қилган исломий гуруҳлар фаолият кўрсатмоқда.

Сунгги ўн йилликда амалга оширилган ижтимоий-иқтисодий либерал ислохотлар, табиийки, Ўзбекистонда сиёсий эркинликларнинг бир қадар чекланишига олиб келди, бу ўтиш даврида жамиятда сиёсий барқорорликни сақлаш сабаблари билан изоҳланади. Республика раҳбарияти маъмув мисоллар келтиришига ҳожат йўқ эди: қўшни Тожикистондаги фуқаролик уруши собиқ шўро Евроосиё худудига фарб демократик қадриятларини назоратсиз кўчириш оқибатларини анча яққол мисоли бўлди. Шубҳасиз, Ўзбекистон раҳбариятининг алоҳида эътибори исломий экстремистларга қаратилган эди.

Андижон экстремистлар ва ҳокимият қарама-қаршичилигига ўзига хос марказ ролини ўйнайди. Шаҳарда “Акромия” диний ташкилотнинг 23 нафар фаол аъзоси устидан суд жараёни якунига етаётган эди. Исломий йўналишга эга бу ташкилот 1996 йилда ташкил этилган. Ташкилот етакчиларининг сўзларига кўра, унинг мақсади иқтисодий ислохотларни амалга ошириш, мамлакатда илгор иқтисодиётни шакллантириш эди. Бирок, хайрли кўринган бу мақсадлар учун кураш А.С.Мит, Д.Рикардо, Д.Роулз ва Бентам ғояларидан узок сурулар билан олиб борилди. Ҳаммаси анчагина оддий бўлиб қичди: “Акромия” раҳбари Акрон Йўлдошев ва унинг издошлари кейинги йиллар давомида жамоат жойларида портлашларни ташкил этгани ва бошқа террорчилик ҳаракатлари учун ҳукм қилинди.

Нотинчлик ва ундан кейин Ўзбекистон раҳбариятининг қатъий ҳаракатларини нафақат тушуниш ва оқлаш, балки собиқ Иттифоқ мусулмон республикалари сиёсатида асос учун қабул қилиш мумкин. Чунки 1999 йилдаёқ “жиҳод” радикал тушуна сифатида Қирғизистон жанубидаги “Боткен воқеалари”да ҳақиқатга айланди.

Ислом экстремизмининг кейинги объекти сифатида Ўзбекистон танланди. Чунки давлатнинг шаклланиши жиҳатидан ҳам, ҳарбий-сиёсий жиҳатдан ҳам минтақада энг кучли бўлгани сабабли, у минтақада исломий экспансия учун асосий тўсиқ эди. Шубҳасиз, президент Ислом Қаримов Ўзбекистонда статус-квони сақлашда катта рол ўйнади.

Шўро ўтмишига назар ташлаб, шуни ҳам эсга олиш мақсада мувофиқки, республика бошқа экинларни сиқиб, пахта етиштиришга мажбуран ихтисослаштирилган эди. Ўзбекистоннинг ҳозирги раҳбарияти бу номуносивликни бартафат этиш учун республика валюта захирасини тўлдиришда катта ўрин тутса-да, “оқ олтин” далаларини қамайтиришига тўғри келди. Бошқа қашлоқ ҳўжалиги экинлари майдонлари кенгайтирилди. Шундай қилиб, 26 миллион аҳолига эга республика тўлиқ ўзини озик-овқат билан таъминлай бошлади.

Бирок, маълумки, экин майдонлари тузилмасининг ўзгариши озик-овқат таъминоти масаласини тўлиқ ҳал этмайди. Бунда ёқилиги ва ўғитлар катта ўрин тутади. Ўғит ишлаб чиқариш ички талабни қоплаш учун етарли, энергия манбаълари эса ички истеъмол учун етарли даражада ишлаб чиқарилишидан ташқари, бошқа мамлакатларга экспорт ҳам қилинади. Республика электр энергияси билан ҳам тўлиқ таъминланган.

Ўзбекистонда нефть қазиб олиш йирик нефть қазиб олувчи мамлакатларга нисбатан рамзий хусусиятга эга эди. 1995 йилгача у нефтни қайта ишлаш заводларга Россиядан келтирилар эди. 1995 йилдан бошлаб, нефть импорти тўхтади, барча эҳтиёжлар ички имкониятлар эвазига қопланмоқда. Шўро давридан бери фаолият кўрсатаётган иккита эски нефтни қайта ишлаш заводига қўшимча равишда яна битта қайта ишлаш заводи қурилди, бу эса МДҲ худудида ноёб ҳол, менимча.

Ўзбекистоннинг иқтисодий аҳолига таъриф берганда “DAEWOO” корпорацияси билан бирга қурилган автомобиль заводини тилга олмастик мумкин эмас. Завод йатайн Андижонда бунёд этилди, аҳоли учун жуда кўп иш ўрни яратилди. 2005 йилда 110 мингта автомобиль ишлаб чиқариш режалаштирилмоқда.

Раҳбариятнинг аҳолининг аксарият қисми қўмағига таянган ҳолда қўзғалончиларга қарши кескин ҳаракатлари халқаро майдонда тегишли аксадо берди”.

Жаҳон АА

## МАҚСАД — МАСЛАГИМИЗ ЭЗГУ

13 май кунги Андижон воқеалари ҳақида ким нима деса дейди, аммо воқеаларнинг ички ва ташқи омиллини ўзимизчалик билувчи топилмаслигига ишончимиз комил.

Халок бўлганлар - ички ишлар, қуролли кучлар ёки тасодиф ўқида дуч келиб қолган оддий фуқаро - юрдошларимиз - улар барчаси бизнинг жигарларимиздир. Улар учун оиласи, онаси, опа-сингиллари кўз ёш тўкмоқдалар. Бу опа-сингиллар бизнинг дугоналаримиз, сингилларимиз, қизларимиз - она Ўзбекистоннинг оналари ёки бўлажак оналаридир, ахир. Уларнинг дардлари бизнинг дардимиз, шаҳсан менинг ҳам энг катта қайғумдир.

...Таассуфларки, бўлмас ишлар бўлиб кетди, тинчлигимиз бузилди.

Биз тезлик билан ўзимизни қўлга олмоғимиз, ҳақиқатни юзга чиқармоқ учун курашмоғимиз керак. Токи, Ватанимиз душманларининг ифлос ниятлари ўз бошларига етсин.

Биз бугун бошдан кечираётган иқтисодий қийинчиликлар халқимиз тарихида кўп бўлган. Аждодларимиз уни сабр, чидам, шукр, ризо ва бирдамлик, аҳиллик билан мардонвор энгиб ўтганлар.

Сафларимизда шундай кишилар борки, улар олийжанобликлар билан боларимиз айтганларидек, бир фақир кўнглини овлаб, қарздорларга ёрдам бериб, бева-бечораларга кўмаклашиб, Казбатиллони зиёрат қилганлик савобига эга бўлган одамлардир.

Фақат синовли кунларда эмас, ҳамisha ҳам бир-биримизни меҳримиз, пулимиз, яхши сўзимиз билан қўллаб-қувватлайлик, муҳтож биродарларимизга ёрдам қўлимизни чўзайлик, ҳар бир кўнгилда, ўз кўнгилимизда муқаддас Каъбани бунёд этайлик.

Марям ГҮЛОМОВА,  
Ўзбекистон мусулмонлари идораси хотин-қизлар масалалари бўйича маслаҳатчи ёрдамчиси.

Бирор киз узатилаётганда ёки йигит уйланаётганда "бахтли бўлсин", дея тилак билдирамайсиз. Аммо бахтли бўлиш учун нима қилмоқ кераклиги, нималар зарур бўлиши ҳақида ҳар ким ҳар хил ўйлайди. Бахтли бўлишнинг ягона қондиаси, формуласи йўқ. Баъзи ота-оналар: "Қизимнинг молини тўкин қилсам, жиҳозлари хорижники бўлса, камлик кўрмай, кўнгли ўқсимай яшаб кетади", деб ўйлашади. Баъзилар: "Йигит пулдор бўлса, оила тўкин бўлади. Тўкинлик бахт белгиси", деб ўйлашади.

Яқинда бир танишимнинг кизи, оила қурганига бир йил бўлмай, қайтиб келди. Холбуки, она шўрлик қизини узатди у-ун астойдил тайёргарлик қурганди. Совчиларни қуттидан бошлаб, ало-

нарсаси етарли, ўқигиси йўқ, ўқиб юрагини сизмасмиш. Куёв ҳам тўй ўтгач, келиннинг ҳусни билангина яшаш жонига тегиб, унинг камчиликлари нима пайкай бошлади. Энди иккала томон ҳам бу тўй учун сарфлаган маблағини ҳисоблаб бошлади. Бундай ҳисоб-китоб тўйдан олдин қилиниши лозим эди. Энди кеч, энди бу оилани бахтли оилалар қаторига қўшиб бўлмасди. Қиз: "Ортиқ у уйда яшайман", - дея ўз уйда ўтириб олди. Қизнинг онаси бундан уялиб, барча таниш-билишларидан қизнинг қайтиб келганини яширишдан ўзга илҳам қолмади. Қиз уйда, қарз бўйинда, бахт эса узоқларда қолиб кетди. Ота-онанинг неча йиллик орзу-тилаклари афсус-надоматга айланди. Бунга

ритиб олди. Жанжал асосан кечкурун соат 8 лардан ўтгач, ярим кечагача давом этиб, натижада "муштиллар келини" уйда уч-тўрт кун туриб келади. Ҳозир бундай "бахт" йигитнинг ҳам жонига тегиб, хотинини ялиниб олиб келмапти. Аммо ўртада гулдан нозик фарзанд бор. Бу аҳволда унинг соғлиги, тарбияси ва ниҳоят тақдирини нима бўлади?

Фақат қизлар, келинларни ёмонлаштириб деб ўйламанг. Қуйдаги воқеани ҳам айтиб берсам, ўзингиз бунга иқдор бўласиз.

Уйланиб, оилани бўлиб олган йигитга ишлаб юрган иши ёқмай қолди. Маоши кам эмиш. Бундай маошга оилани боқиб бўлмас эмиш. Энди ўша маош ҳам йўқ, Кенгача зерикиб, кечкурун кўчага ўзи қабиладан билан ва-лақлаб вақт ўтказишга чиқиб кетади. Ишлаб чарнамаган одамга овқат ҳам бемаза туюлар экан. "Ов-

# Офа-СОДИҚОВА ИНИЛИКЛАМИ



Турсуной  
Офа-СОДИҚОВА  
ИНИЛИКЛАМИ  
(Давоми. Боши ўтган сонларда.)

Дарвоқе, Аллоҳ кечиргувчидир. «Фалончини кечирмайман» дейдиганлар бандалардир! Буоқликда чексиз ва қудратда тенгсиз Аллоҳки «мен кечиргувчиман» деб турса, ушоқ ва нотавон - биз унинг олдида қиммиз ахир?

Гина, адоват не кулфатлар келтиришини кўринг: бир рухшунсо олимнинг ёнига

бир аёл келади. Қизининг ёши ўтиб қолган, тенги чиқмаётгани ҳақида арзи ҳол айтади. Рухшунсо қўлидан келган маслаҳатларини бериб жўнатади. Орадан икки йилча вақт ўтгач, тасодифан ўша аёлга йўлиқиб қолади ва хол-аҳвол сўрайди. У қизининг яхши одам билан турмуш қургани, ўғил қўрганини айтади. Аммо у олимга яна нолиш қила кетади. «Боланинг бахтли бўлгани зарра татимай қолди», - дея йиғлаб юборди у, - қизим бемор, чандон қаратдик, лекин унинг дардини тополмаптилар, кундан-кунга шам каби псайиб борапти, ундан айрилиб қолман-ов!» Олим аёлининг кўзига қўқур ниғош ташлади-да: «Бу кулфатнинг бошлигини сиздан, хоним, бировни тинмай қарғаясиз», - дейди. Аёл аввалгига инкор этади, кейин бир она, бир отадан бўлган эгачиси уни қаттиқ хафа қилгани, шуни ҳеч кемира олмайганини сўзлайди. Рухшунсо унга юрагидаги ўша қадокни чиқариб юбормагунча, боласи тузалмаслигини уқдиради. Маълум муддатдан сўнг, у аёл ял-ял ёниб кириб келади. Булар ярашиб олган эгачи-сингил ва соғайиб кетган киз эди. Улар олимнинг оёқларига йиқилгудай хурсанд эдилар...

Бу эртак эмас, биродар, бу айти ҳақиқат. Биз ўзимиз йўлиқиб қолган яхши-ёмон ишларнинг барига ўзимиз муаллимиз. Қўрғуликларимиз учун ҳали уни, ҳали бунга айбдор билверасак, ғирромлик қилган бўлаемиз.

Дейлик, сизни биров қаттиқ хафа қилди - қакшаб-гина қолдингиз! Бундоқ қараганда, у сизни ноҳақ азоблади. Аммо Аллоҳнинг ҳисобида сизнинг билиб-билмай қилган гуноҳларингиз бор эди, улардан фориғ бўлиш учун эса жазо тортингиз шарт эди. Шунинг учун сизни ёмонга йўлиқтирди, қуйиб, ўртаниб кетдингиз! Аммо бир мўъжизани кўринг: сиз қўяверасиз - гуноҳларингиз эса сиздан қўйиб, рақибингизга ўтаверади. Сиз покланаверасиз. Мусибатингиз қанча оғир бўлса, покланишингиз шунча салмоқли бўлади. Поklangан одамга эса Яратганининг навбатдаги муқофотларига эришиш йўли очилади. Шунинг учун, ҳаргиз рақибингизни қарғаманг, у сизнинг бахтли бўлишингизда ёрдам берди.

Энди рақибингиз ҳақида гапирайлик. Сизнинг гуноҳларингиз уники бўлди. Чунки у сизни ноҳақ хафа қилди. Рақибингиз сизга нисбатан ноҳақ, аммо, сизнинг гуноҳларингизни олишга жуда муносиб! Чунки унинг ҳам Аллоҳгагина маълум хатолари бор эди. Сизнинг гуноҳларингизга ботишда қислат унга тўғриланди. У ҳам то покlangунча уқубат ичида бўлади. Ҳозир у шу уқубатдан эзilib турса-ю, устига-устак сиз уни қарғасизми? Қарғаманг, биродар! Аллоҳ ҳаммаизни яхши кўради. Уни ҳам яхши кўргани учун покламоқчи! Худо ургани Худойберди ҳам қўшилиб уришига йўл қўйилмайди. Аксинча, унга Яратгандан паноҳ сўранг, шафқат сўранг. Аллоҳ ўшандагина сиздан рози бўлади.

Энг кизик ҳақиқатни эшитинг: «Фалончини кечирмайман. Пистончи жувонмарг бўлсин, акамни Худога солдим, укамни қаро қунини кўрай» деяверсангиз, нима бўларкан денг, азият тортиш чоғида рақибингизга ўтиб кетган гуноҳларингиз яна битта-битта ўзингизга қайтиб келаверар экан. Яъни Аллоҳнинг мурувват эшиклари сизга тақа-тахт ёпилаверар экан!...

Хулоса: у дунёю бу дунё омад ва бахтга эришай десангиз, кечиримли бўлинг. Сиз кечириб қўяверинг - яхши-ёмон билан ҳисоб-китобни Аллоҳнинг ўзи олиб боради.

(Давоми бор).

# ТўКИНЛИК БАХТ БЕЛГИСИМИ?

ҳида бир хонани чиройли қилиб бебаб, дастурхонларни ажойиб қилиб тузаб қўйганди. Йўқ, оила аъзолари у дастурхон атрофида ўтиришмасди. У хона фақат совчилар келганда очилар эди. Совчилар ҳам келди. Учрашувлар бошланди. Ҳар бир учрашувга алоҳида кийим, алоҳида эътибор. Йигит томон ҳам ҳамма "қоида"ни ўринга қўйиб адо этгач, тўй куни белгиланди. Тўй энг муҳташам қошонада ўтказилиши, тўйга энг номдор санъаткорлар айтилиши ҳам белгилан олинди. Бу ўринда киз томоннинг сепи, мебеллари, антика пардалари, нозик чинчилари, беҳисоб қимматбах тақинчоқлари ҳақида, уларни қўлга киритиш учун не-не оворагаччиликлар ҳақида гапириб ўтирмаймиз.

Йигитнинг муҳташам қасри (ҳа, уй эмас, қасрнинг ўзгачаси) ва машинаси ҳақида ҳам лом-мим демаймиз. Ташқаридан қараганда ёшлар бахтли яшашлари учун барча шароит муҳайё қилинганди. Тўй ўтди. Тўй таасуротлари ҳам аста-секин ўча бошлади. Йигит томонни билмайман-у, қизнинг ота-онаси бурнигача қарзга ботганди. Қунлар ўтаверса қарз ҳам узилиб, ҳаммаси ўз изига тушиб, яхши бўлиб кетиши мумкин эди. Аммо тайёр маликага айланган келин зерика бошлади. Ишлашни хохламайди, ҳамма

ким айбдор? Қизнинг ота-онасими, малика бўлишни хоҳлаган қизми, қизнинг ҳуснига маҳлиё бўлган йигитми? Маҳалламизга келинг тушди. Бир йил ўтгач, фарзандлик ҳам бўлди. Куёв бола яхши жойда ишлайди. Топиш-тутиши яхши. Келиннинг битта айби бор - у ишламайди, уйда ҳам ўтиришни ёқтирмайди. Эри ишга кетиши билан, у ҳам ё онасиникига, ё ҳола-синикига, ё дўгоналариникига йўрғалаб қолади.

Унинг бу холига аввалига эр индамади, қайнона гап қўлаймасин деди, ўзининг онаси эса қизи ҳар келганда қўлига нарсаси бериб юбораверди.

Ойлар ўтгач, бу тартибсизлик кун тартибига айланди. Энди у ўзини муштиллар кўрсатишга урина бошлади. Қайнонасини "анаконда" (бахайбат илон тури) эканлигига ҳаммани ишонтирмоқчи бўлди. Ҳатто эрини бирор нарса деса "ажрашман", - дея тазийк ўтказа бошлади. Келин тушган хонадон маҳалладаги ибратли оилалардан бири бўлиб, бу ўйдан қўчага товуш чиқмаган эди. Келин келгач, хонадон аъзоларининг товушлари янада пасайди. Буни пайқаган келин шаллақиликни одат тусига ки-

қатни қилишни билмайман", - дея хотинини уришади.

Қавму-қаришдошчилик ҳам боролмайди. Чунки бунинг учун ҳам пул керак. Энди оилани ушлаб қолиши учун нафақага чиққан отаси қайта ишга тушиб кетди. Онаси ҳам турли майда юмушларни бажариб, оила ғазнасига ҳиссасини қўшапти. Ёлғиз қолган йигит қўпинча нарда ўйини билан машғул. Уларга яна вақтида овқат, чой бўлиши керак. "Эри ҳурмат қилишни билмайман, хизматни қўлолмаман", - деб хотинини уришгани-уришгани. Шўрлик на оёғи тинмай, на қўлиги тинмай ранги бир ҳолда. Бу хонадонда ҳам бахт ҳақида гапирсангиз - ё устингиздан қилишади, ё йиғлаб юборишади.

Ана азизлар, "мен уч оиланинг мисолини келтирдим ҳоло! Ёшлар билардан маслаҳат сўрайдилар, қумагимиздан умидворлар. Хўш, буларга қандай маслаҳат бериб, қандай кўмак кўрсатиш мумкин? Агар юқорида келтирилган саволларга жавоб топа олсангиз, марҳамат, - эзиб юборинг.

Ҳамдам ТҮЙЧИЕВ.

## САЛОМАТЛИК ЙЎЛИДА

Яқинда ЮНИСЕФ, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Республика Хотин-қизлар Қўмитаси, "Уздонмаҳсулот", Умумий таълим вазирлиги ва ҳоказо ташкилотлар ҳамкорлигида нон маҳсулотларида ишлатиладиган ун таркибини фойдала моддалар билан тўйинтиришга бағишланган конференция ўтказилди.

Барчамизга маълумки ҳозирги кунда жаҳоннинг кўпгина минтақаларида, шу жумладан Ўрта Осиёда ҳам аҳоли - айниқса, туғиш ёшидаги аёллар ва ёш болалар ўртасида темир моддаси танқислигидан анемия, шунингдек йод етишмаслиги туфайли қалқонсимон без фа-

олияти бузилиб, эндемик бўқоқ касаллиги кўпайиши кузатиляпти.

Бу касалликларни олдини олиш учун овқат тайёрлашда ишлатиладиган ош тузига инсон организми учун керакли микдорда йод моддаси қўшилиши йўлга қўйилган. 2002 йилдан эътиборан эса нон маҳсулотлари тайёрланадиган унга темир моддаси, фоллий кислотаси ва бошқа инсон организми учун зарур бўлган микроэлементлар қўшилиши бошланган эди.

Эндиликда иш режасига асосан Қорақалпоғистон Республикаси, Хоразм, Жиззах, Фарғона ҳамда Тошкент вилоятларида фаолият қўрсатаётган 14 та тегиримонлардан чиқётган 1-навли унга темир ва бошқа керакли минерал моддалари қўшилади.

Л.АХМЕДОВА.

## ШОДЛИК УЛАШИБ...

Ўзгаларга, айниқса кексаларга ҳурмат, эътибор кўрсатиш - халқимизнинг азалий удумлари-дан, қадриятларидан биридир.

Президентимиз И.А. Каримов айтганларидек: "Хайрли ишни ҳар ким, ҳар куни қилиши керак". Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси кекса, ногирон, ижтимоий муҳофазага муҳтожларга ёрдам бериш, уларнинг ҳолидан хабар олишни ўз фаолиятининг асосий жиҳатларидан бири, деб ҳисоблайди.

Яқинда Тошкент шаҳри, Собир Раҳимов туманидаги Қуруш ва меҳнат фаришлари пансионатида Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, туман ҳокимлиги вакиллари, оммавий ахборот воситалари иштирокида учрашув бўлиб ўтди.

Санъаткорлар ижросида куй-қўшиқлар янгради. Қарияларга хомийларнинг совғалари топширилди.

Ўз мухбиримиз.

## «СОҒЛОМ ОИЛА — ТИНЧЛИК ВА ТАРАҚҚИЁТ ГАРОВИ»

БМТ томонидан таъсис этилган 15 май "Халқаро оила куни" муносабати билан Республика миқёсида махсус дастур асосида 10 кунлик эълон қилинган эди. Бу тадбир Республика Хотин-қизлар қўмитаси, "Оила" илмий-амалий Маркази, Халқ таълим вазирлиги, Республика "Қамолот" ижтимоий ҳаракати ва уларнинг жойлардаги ташкилотлари иштирокида барча вилоятларда кўтаринки руҳда ўтди.

наги оилалар ва 100 ёш билан юзлашганлар билан тантанали учрашувлар уюштирилди. "Отам—оиламиз қўргони", "Отам билан фахрланамиз" мавзусида иншо танлови, "Оила" дарслари ташкил этилди.

"Отам, онам ва мен—оилавий спортчилармиз" шиори остида оилалар ўртасида мусобақалар ташкил этилди. Турли номинациялар асосида рағбатлантирувчи турнир ташкил этилиб ҳомийлар томонидан совғалар ва фариш ёрликлар топширилди.

Р.ТУРАҚУЛОВА,  
Республика "Оила" илмий-амалий маркази илмий ходими.

Ахборот

Саттор ака бизга кўшни яшайдилар. Шу сабаб улар оиласидаги гап-сўзлардан хабардорман. Давлат идорасида машина қайдаб, тура-тузук ишлаб юрган Саттор аканинг топиш-тутиши ёмон эмасди. Аммо, энг аввало хотини, кейин ўғлининг бориға қаноат қилмасликлари сабаб, уларнинг қистови билан Саттор ака узоқ юртларга бориб ишлашга мажбур бўлди. Жўнаб кетар чоғида Саттор аканинг кўз ёшлари ша-шқатор бўлиб оқди. Бу ҳолдан на ўғил, на хотин таъсирланди. Аксинча, уларнинг қувончлари чексиз эканлигини зимдан сезиб қолардим. Хотини эрининг яхши бир ишга жойлашганини, пул тўласа қишда қайтиб келишини мақтаниб айттарди.

Эшитишимча, Саттор ака ота-онасиз ўсган, у кишини бир эшон асраб олиб, ғам-хўрлик қилган экан. Ул-гайгандан сўнг Эшон бува ўйлантириб қўйган. Икки ўғил, бир қизи бор. Саттор ака фарзандларини яхши кўрарди. Узи ота-она меҳрига зор бўлгани боис болаларнинг барчасини эркалаб ўстирган-ди. Шу сабабданми, ўғли Одилжон кибру ҳаволи бўлиб вояға етди. Кейинчалик у туман ҳокимлиги идорасида оддий ходим бўлиб бир-икки йил ишлади. Ёши катта қўшниларимизга ҳам салом беришини унутди. Кейин-чалик эса қўшнилар ҳам унга

этибор бермайдиган бўлишди. Одилжон ўзини иззат-нафис топталган ҳисоблаб кўча-кўйда кам кўринадиган бўлиб қолди. Ҳар куни эрта саҳарда ишга кетиб, кеч қайтарди. Уйлаб қарасам, Одилжонни кўчамиздаги бирон-бир маъракада, тўю-томошада кўрмаган эканман.

Қишки сессияни тугатиб, уйга кайтганимда Саттор ака келганини эшитиб, кўришгани ўтдим. Ва яхшигина жанжалнинг устидан чиқиб қол-

ҳузур-ҳаловатини кўриш ёшига етса-да, ҳамон тинмай меҳнат қиларди.

Бир куни эрталаб шаҳарга бориб келиш учун кўчага чиқдим. Қор ёғиб ўтган, борлиқни эса қуюқ туман қоплаган бўлиб, ҳаво ҳам совуқ эди. Кўчадан кетиб борарканман, Саттор аканинг дарвозаси олдидаги қорларини кураётганлигини кўриб қолдим. Ёнларига бориб саломлашиб турсам, биз томон-

## БУ ҚАЙТАР ДУНЁДА...



га келаётган Одилжонга кўзим тушди. У хаттоки, ёнимизга келиб отасига салом ҳам бермасдан ерга тупуриб ўтиб кетди. Унинг ортидан қараб қоларканман, Саттор аканинг нигоҳи ерга қадалганини, кўзларидан эса ёш оқаётганлигини кўриб, юрагим эзилди. У киши кўз ёшларини яшириш мақсадида ишга киришди.

“Фарзандни боқиш қийин, фарзандга ёқиш қийин”, деганлари шу бўлса керак. Ота ўз боласини не машаққатлар билан боқайди, тарбиялайди. Келажақда эса, унинг аввало қомил инсон бўлишини, ўзи-га камарбаста бўлишини орзу қилади. Узим бевосита гувоҳ бўлган бу воқеада эса...

Бу қайтар дунёда беқоибат фарзандлардан Худонинг ўзи асрасин.

Учкун БОБОЕВ,  
ЎзМУ талабаси.

## БЕОҚИБАТ БЎЛМАЙЛИК

Бир узоқ қариндошимиз Хораздан меҳмон бўлиб келган эдилар. Менга: “Оила ва жамият” газетасини севиб ўқийман. Менинг фикрларим ва бўлаётган воқеаларни ушбу газетага ёзиб юборсангиз...” - деб илтимос қилдилар.

Барчамизга маълумки, ҳозирги кунларда одамлар орасидан меҳр-оқибат йўқолиб бормоқда. Опа-сингил, ака-укалар худди етти ёт бегоналардек зўрға кўришадилар. Тўй-маъракаларда одамлардан уялганларидан қатнашадилар. Баъзи пулдор опа ёки акалар ҳафтада икки марта бегоналарга зиёфат бериб ўзини кўз-кўз қиладу, аммо рўзғори ночор сингилсига ёрдам беришни ҳаёлига келтирмайдилар. Садоқат оилада бешикни фарзанд, яъни кенжа қиз. Турмуш ўртоғи операция столида вафот этди. Сўнг ота уйга қайтиб келди. Бу ерда яша ҳам жуда қийин кечди. Чунки уйда укаси ва келини икки боласи билан яшардилар. Эридан икки нафар ўғли ёдгор бўлиб қолди. Садоқат шу икки гўдагини деб, бошқа турмушга чиқмади. Садоқатнинг аввал отаси, сўнгра онаси оламдан ўтди. Уриш-жанжаллардан безиб кетган укаси Умиджон оиласи билан Хива шаҳрига уй олиб чиқиб кетди. Ота-онаси чирогини ёқиб турган Садоқатхонга навбатдаги кулфатлар ёғила бошлади. Акаси, опалари уй-жойни бўлишиб олиш пайига тушдилар. Ховли-жой атиги 2 сотих бўлиб, жуда хароб аҳволда эди. Ота-она биздан сўнг Садоқатнинг болалари кўчада қолмасин, шу уй-жойда яшаб юрсин, деб кўпгина уқтиришган бўлса-да, аммо унинг номига уйни расмийлаштирмаган эдилар. Улимларидан сўнг фарзандлари ўзаро келишиб уйни Садоқат номига ўтказадилар, деб уйлаб кетган ота-она, фарзандларининг очкўз, худбин, меҳрсиз

эканлигини ўйлашган экан. Мана, бир неча йиллардан буён Садоқат худди тиканли уйда яшаётгандек ҳаёт кечирмоқда. Бу катакдек уйга опа-аканинг болалари ҳам маълум муддатда ўрнашиб ҳўжайинлик қила бошладилар. Нима эмиш, бу уй-жойга Садоқатнинг болаларининг қандай ҳақи бўлса, опалари, фарзандларининг ҳам худди шундай ҳақи бор эмиш. Мен бир китобда ўқиган эдим: “Дунёда пулга топилмайдиган, сувда чўкмайдиган, ўтда куймайдиган, шамолда синмайдиган бир мўъжиза бор. Бу - меҳр туйғусидир. Инсоният азалдан азал меҳрга муштоқ, меҳрга чанқоқ, Унга ҳар қанча меҳр бўлса ҳам қамлик қилади. Дунёда ҳеч бир киши ўчун меҳрдан кадрлироқ тўхфа, муқофот йўқ. Одам бирон кишининг ўзига самимий меҳрини туйганида, яшаётганлигидан қаноат ҳосил қилади, унинг кўз олдида дунё фақат яхшилик, эзгулик ва нурдан иборат бўлиб туюлади. Агар аксинча бўлса-чи, яъни ота-она тириклигида уларга бўйсунмай, уларни ҳақоратлаб, уй жойларига, қурилиш ишларида бирор сўм пули қуймаган айрим фарзандлар уялмай-нетмай ота-она ўлимидан сўнг уй-жой, мерос талашадилар. Наҳотки, бу дунё, бу мол-ҳол ҳеч қимга вафо қилмаслигини барча-барчасини ташлаб кетишимизни англаб етиш шунчалар қийин бўлса?... Садоқатхоннинг ўғиллари ҳам ҳали катта бўлиб, уй-жойлик бўлади, албатта. Ойнинг ўн беши ойдин, ўн беши қоронғу бўлгандек, инсон ғам-аламли онлардан, шодлик кунларига ҳам албатта дуч келади. Иродали, бардошли киши ҳар қандай ғам-андухни енгади, деб уйлайман. Аввало меҳр-оқибатсиз оилаларга Оллоҳнинг ўзи инсоф берсин.

Марзия ФАТТОВА,  
Ғиждувон шаҳри.

### ҚИССАДАН ҲИССА

## ҚИЗ ТУҒИЛСИН ҲАР ХОНАДОНДА

Водийдан меҳмон бўлиб келган онамни концертга олиб боришга қарор қилдим. Тўрт ёшли қизчам билан йўлга отландик. Бизни манзилга элтаётган олтимиш ёшлардаги такси ҳайдовчиси қизчамни гапга солишдан чарчамасди: “Ёшинг нечада? Адангни яхши кўрасанми, ойингнимми? Боғчада ёдлаган шеърларингдан айтиб бер...” У ҳам фақат қизчам билан гаплашиб кетаётганлиги учун биздан истиҳолога қилдимми, харқалай: “Бизнинг оилада қиз туғилмаган”, - деди енгил ух тортиб ва қиз фарзанд кўриш ўзи ва ўғиллари учун армон эканлигини гапириб берди.



Бизнинг оилада беш нафар ўғил туғилди. Аёлим учинчи ўғлимиздан кейин қиз кўришни жуда истади. Узим ҳам ота-онага меҳрибон, тиришқоқ ва чакқон қизларини кўриб ҳавасим келарди. Аёлимни: “Мана, ҳадемай набаралар кўрамиз. Ораларида неча қизлар бўлади хали. Армонларинг эсингдан чиқади”, - дея оватардим. Аммо қарангки, йиллар ўтиб беш ўғилнинг оиласида ҳам қизлар туғилмади. Бирин-кетин ўғил набаралар туғилиб, вояға етган сари қиз фарзанд кўриш армони ўғилларимни безовта қила бошлади. Бир куни ишдан келсам ховлида сўнгги

ёзибди. Шунда ҳаммалари бирдек эътироз билдиришди: “Йўқ, бу машина фақат қиз фарзанд кўрганга, қанча бўлса кутамиз”. Мана шунақа гаплар. Гоҳида, ёшлик бебошлик қилиб йигитлигимда қиз фарзанд туғирисиде бирор ноҳўя гап айтиб қўймаганмиканман, дея ўйланиб ҳам қоламан. Ишқилиб, ўғилларимнинг оиласида кечичи бўлса-да, қизалоқлар туғилсин”.

Онам ҳайдовчи амакиннинг кўнглини кўтарувчи гаплар айтиб, машинасидан орзуларига рўёб тилаб дуо қилиб тушдилар. Ишқилиб, ҳар бир хонадонда ўқтам йигитларимиз қаторида доно ва гўзал қизларимиз ҳам камолга етсин. Ҳар бир хонадон кизларимизнинг меҳр-муҳаббати-ю, орасталигидан нурафшон бўлсин.

**Қиз туғилсин ҳар хонадонда,  
Дилга малҳам бўлиб келсин у.  
Нур бағишлаб ота маконга,  
Меҳри сойдай тўйиб келсин у.**

**Фаришталар унга ёр бўлсин,  
Мушк-анбарга тўйсин йўллари.  
Ҳаётини тушмасин тугўн,  
Баланд бўлсин доим қўллари.**

**Қиз туғилсин ҳар хонадонда,  
Ҳаё мулки унга тож бўлсин.  
Авадлаган ишқ кўрроғига,  
Мард йишларга соҳиб - бож бўлсин.**

**Авалодларга меҳрли ришта,  
Ҳар юракка даво бўлсин-ей.  
Йўлга ўтиб мисли фаришта,  
Йўртга суяқ жомо бўлсин-ей,  
Қиз туғилсин ҳар хонадонда...**

Зулфия ЮНУСОВА.

Башорат барча қатори тўқис бахтга эришди-ю, аммо унинг қадрига етмади. Бир қизалоғи билан эридан ажралди. Енгил ҳаётни хоҳлаб қолди. Қизалоғининг тақдири уни ҳеч ҳам қизиктирмади. Қариндош-уруғлар, яқин дўстлари Башоратни бу йўлдан қайтаришга қанчалик уринишмасин, бейфойда эди. Ахийри улар ҳам бундай беордан юз ўгиришди. Йиллар ўтди. Башоратнинг қизчаси ҳар гўшада ўсиб, улғайди. Беҳаё онанинг ноҳўя ҳаракатлари остида улғайган қиз она изидан кетди. Энди уни ҳеч қандай куч қайтара олмади. Бу аянчли ҳаёт онани ҳам тўшакка михлаб қўйганди. Энди унга қарашга

## Саёқ юрсанг...

бир меҳрибон кимса йўқ эди. Уззу-кун онанинг икки кўзи эшикка термулиб ётарди. Саёқ қиз эса эртадан кечгача айш-ишрат гашидан мас-рур ўзига ўхшаш дўстлари қуршовида ярим тунда уйга кириб келарди. Шундай кунларнинг бирида онаси ундан бир култур сув сўради. Бу эса қизи Роҳилага ёқмади. Унга қараб ўшқириб берди: “Мен чарчадим! Ухлайман! Ҳўп малайингизни топиб олибсиз-да”, - дея кийим-боши билан жойига чўзилди. Она қизиде ўз аксини кўраётган эди. Роҳила энди ўз эрки қўлида шаҳарма-шаҳар ялло қилиб юришга ўрганган, онасини ҳам унуттанди. Уйда ёлғиз қолган она эса қилмишларидан пушаймон, жони дарддан қийналганидан ҳўнг-ҳўнг йиғларди. Деяман қўшнилари бор экан, (ўзбекчилик, ҳаё) ундан хабар олиб туришарди.

Бир кун юраги тўлиб кетган Башорат уларга юрагини очди: “Мен ҳаётда катта хатога йўл қўйдим, афсус, оила муқаддаслигини кеч тушундим. Мана энди ҳаёт мени жазолаяпти...” Бу—унинг тавбаси эди...  
Роҳила ширақайф уйга кириб келганида онаси бандликни бажо келтирган—қўллари қўксиде, кўзи очик ҳолда ётарди. Роҳила онасига бироз бўлса ҳам ачинмади. Жасадни кўни-қўшнилари ўраб-чирмаб, сўнгги йўлга қузиштиди...  
Мен ўзим гувоҳи бўлган воқеа ҳақида ёздим. Қилмиш-қидирмиш, дегандай, ҳар ким ҳаётда ўз улушини оларкан.  
Чўлпоной МЕЛИҚУЗИЕВА.

### У СЕВГИНГИЗГА АРЗИМАЙДИ

“Юрагим фақат уни дейди” - 17-сон

**ЭСЛАТМА:** Маҳзунани шак бор кўрашму тинчлигим йўқолади. Маҳзуна эса уйланган бир ўғитни севаркан. Баъзида Маҳзуна менга кўнгли бордай шуқолади. Аммо баъзида, шуларга қарамай қалбим фақат уни дейди...

**ЖОНИБЕК,**  
Бухоро.



Авваламбор ушбу газета ижодкорларига қаршиликлар номидан чуқур миннатдорчилик билдираман. “Оила ва жамият” газетасининг ҳар бир сонини биз диққат билан ўқиб чиқамиз. Газета кўлма-кўл бўлиб кетади. Матбуот дўконларида ушбу газетани топиш амри маҳол. Ҳаттоки юқори нархларда ҳам топа олмаймиз. Газеталар сотувга бўлинадиган вақтда бизнинг вилоятга оз миқдорда жўнайтилса керак. Биз истардикки, сотув эркин ҳолда бўлса...

«Оила ва жамият» республикамиз миқёсида энг савияси баланд газета бўлиб қолишига тилакдошимиз.

Энди мен бухоролик Жонибек укамизга ўзимнинг беминнат маслаҳатимни бермоқчиман. Жонибек, сиз ақлли, юраги тоза, севги ва муҳаббатга ташна йигит эканлигингиз сезилиб турибди. Аммо севгининг шунақа макру хийлалари борки, бунинг олдида сизнинг севгингиз бир пул.

Укам Жонибек! Сиз Маҳзунани унутинг! У сизнинг севгингизга арзимади! Гўзал қизларга ҳеч қачон ишонманг. Уларнинг фақат ташқи гўзаллиги бор, ички дунёси эса фақат ёлғун хийлалардан иборат. У сизни севмайди. У Муродни севади ва фақат уни деб тўйни қолдирган ёки бошқа сабаб бўлган.

Укам Жонибек! Сиз агар ҳозир уни унутмасангиз ёки унга уйлансангиз у барибир бир кун сизни ташлаб кетади. Ким билан кетади, демоқчимисиз? Албатта, Мурод билан ёки яна бошқаси билан. Чунки ўзи сизга айтгандек у яна бошқасини севади. Унда сизнинг севгингизга лойиқ юрак йўқ!

**КАМРОНБЕК,**  
Қарши шаҳри.

Бу воқеий ҳикояда инсоннинг юрак туйғулари, она меҳри ишонарли тасвирланган. Комилжонга барча оналар дилдан раҳматлар билдираман. Онанинг фарзандига бўлган меҳру шафқати ҳеч қачон ўзгармайди. Она фарзандидан жабр кўрса ҳам кўз ёш тўқади. Боласига ёмонликни ҳеч қачон раво кўрмайди. Биринчи фарзандим Анваржон ўлганида, менга бутун дунё қоронғу бўлиб, ўзимни шундай бахтсиз ҳис қилганман...

### ОНА МЕҲРИ

“Кўзинг оқу қораси” 6-7-сон, 2005 йил

**ЭСЛАТМА:** Равшанбек Умиджонни кўтариб қўй боқиш учун кетган Абдурашидани излаб кетди. Абдурашиданинг тупқаноқ касали бўлиб унда хавотирда эди. Абдурашидани топиб уйга қайтишга тўғнади, бундан кўтарилиб ва қўйлар тарқаб кетди. Йўлда Абдурашиданинг касали тупчи бўлди...  
**Комилжон НИШОНОВ.**

ки, мени ҳеч нарса хурсанд қила олман. Кўчада юрсам болалар тўп-тўп бўлиб ўйнаб турганини кўрсам: “Мен ҳам фарзанд кўрармикман?.. Менга Худойим Анваржонимдай фарзанд берармикан?!” - деб “оҳ” чекиб кўз ёш тўкардим. Оллоҳим фарзандлар берди. Бахтли бўлдим. Лекин ҳар гулнинг ўзига хос ҳиди бор, фарзанд ҳам шундай. Яхши фарзандлар ҳеч қачон оналарига оғир сўз айтиб дилини огритмайди.

Хурматли фарзандларим! Мен ҳаётнинг оғир-енгилларини кўп ўтказганман. Бу ўткннчи дунёда оналаримиз кўнглини олиб, доимо дуосида бўлиб бахтиёр яшайлик. Онанинг кўз ёшлари ҳеч қачон беҳудага тўқилмасин.

**Ғайнижамол АБДУЛЛА қизи,**  
Тошкент шаҳри.

Мархабо Каримованинг «Оила ва жамият»-9-сондаги шеърларини ўқидиму, ниҳоятда самимият, чексиз меҳр-муҳаббат билан ёзилганлигининг гувоҳи бўлдим. Унда ҳаёт ҳақиқатларининг назмий ифодаси, ҳар банди ипак қатларидек пишк, товусдек жилвакор. Уни тақрор-тақрор ўқиб, кўлдан буюн йўқотиб қўйган, жуда қадрдон, қалбга яқин хис-ларингизни қайта толгандай бўласиз.

Умрини оқар дарё дейдилар. Жамиятни денгизга қиёсласан, ҳар бир оила унинг ирмоқлари. Шоира денгиз остидан марвариду-жавоҳир излаётган ғаввосга ўхшайди...

...**Тўй қилиб келинчақ туширдим, ўзимга-ўзим иш оширдим, Мен энди... мен энди тушундим, Бировнинг боласи уйимда...**

Ҳар қандай оиланинг сирини тўрт девор беркитади. Кам-кўстсиз оиланинг ўзи йўқ. Уйингизга “сир” очар бегона келди.

### ОИЛАНГИЗДАН ЮЗ ЎГИРМАНГ!

Ушбу мақолани ўқигач, ҳаётимизда шундай номрад кимсаларнинг борлиги нафратимни кўзгаб юборди. Ушбу дил изхорини ислом институти талабаларига ўқиб бердим.

Чамангулнинг бошидан кечирганлари талабаларга қаттиқ таъсир қилди. Баъзи талабаларнинг кўзларига ёш келиб, Чамангулнинг эрига нисбатан ўз нафратларини изхор қилиши.

Шундан сўнг, бунинг қанчалик ҳақиқатга яқинлигини билиш мақсадида “Оила ва жамият” рўзномаси таҳририятига кўнглимни олиб, Чамангулнинг асли исмини билдим. Уни телефон орқали чақиртириб, юзма-юз суҳбатлашиб бошидан кечирганлари қанчалик ҳақиқат эканлигига иқдор бўлдим. Шуниси аниқ бўлдики, бу воқеалар Чамангул ҳаётдан бир парчагини олиб кетди...

Агар Чамангул хунуқроқ, ўзига бефарқ аёл бўлганида эди, эрини тушунса бўларди. Чамангул ўзининг аёллик фазилати ва одоби билан ҳеч кимдан қолишмаскан. Фарзандлари ҳам бир-бирдан ширин экан.

Отаси бўла туриб, етим бўлиб турган беш қиз ва бир ўғилга ачдиндим! Наҳотки, ота фарзандларни меҳрга зор қилиб, кўз ёшларини оқизса? Фарзандларни меҳрга зор қилган отани исомфга чақириб, эртага боши ёстиққа теккач, уларнинг олдида юзи қора бўлиб, уялиб қолмасдан кечирим сўраб, бағрига қайтсин, дейман. Албатта ёмонликка олиб бундай отани жазосини бериш ҳам мумкин. Лекин гап бу ерда бировни жазолаш устида эмас, балки бир оилани тиклаш, сақлаб қолиш, қолаверса, фарзандлар тақдири ҳақида кетаяпти.

“Қисмат юки оғир экан” - 43-сон, 2004 йил

**ЭСЛАТМА:** 6 та фарзандимиз бор. Оиламизга олдин Ана, сўнг Сора исмли аёллар аралашди ва уйимиздан файзу барак кўтарилди. Йиллар ўтди, сочларимга оқ қировавр қўнди. Мен ҳалол, покиза аёл кўз очиб кўрганам-эрим билан бахтли яшагача ҳақли эдим, аммо...  
**ЧАМАНГУЛ**



Наҳотки, ақли-хуши жойида, ҳаётини тажрибага эга, олий маълумотли соҳа мутахассиси ўзининг гўзал хотинидан, гулдк фарзандларидан юз ўгириши гуноҳ эканлигини тушунмасан?!

**Ахмадҷон БОБОМУРОД,**  
Тошкент Ислам институти катта ўқитувчиси.

### УФОРЛИ ДУРДОНАЛАР

Тинчингиз йўқолди. **Ҳаммага қиламан ултифот, Тилимга бўлман эҳтиёт. Кўчага чўлмасин “ахборот”, Бировнинг боласи уйимда.**

Шоиранинг “айлансин” радиопи газили “Катталарга насиҳат” мадҳияси узок ҳаётини кузатувлар, бой тажриба, юксак маҳорат махсулидир. Қадимдан эл орасида “қиз бола бировнинг ҳасми”, “қизлар ота уйида меҳмон”, деган гаплар бор. Баъзан бунинг акси ҳам бўлиши мумкин экан.

**Ўғилми қиз - бари ўз боланг, Қизлар меҳмон, дейишар расми. Ўзингизки асли қиз боланг, Ўғил боланг бировнинг ҳасми.**

Во ажаб, сатрлар куйма олтин занжирга

ўхшайди. Уни истаган жойингиздан узолмайсиз, негаки у кўнгли занжирлари. **Ўстирасан бўлиб парвона, Эга чиқар битта жонона. Бу савдога бўлма ҳайрона, Ўғил боланг бировнинг ҳасми.**

Бу мисраларни илмий амалий аҳамиятини шарҳлашга қаламим оғизлик қилар. Ҳар бир сўзга юклаган ғоя кўзгуда акс этгандай равшан, тиник.

**Келинга гапирсанг мулоийм, Ўғилни сендан рози ҳар доим, Бу ҳаётдир, Мархабо ойим, Ўғил боланг бировнинг ҳасми.**

Минг марта эшитгандан, бир марта кўрган афзал, деганларидек, ўқинг, ўқинг, унинг завқини туясиз.

**Ҳикмат МАҲСУМОВ.**

### ЎҒЛИНГИЗНИ ҚАЙТАРИШ ОСОН

“Қандай қилсам, ўғлимни қайтараман”, - 15-сон

**Дил** изхорини ўқирканман, қанийди, ён-атрофидигилар жам бўлиб, айниқас маҳалланинг фаоллари бош қўшиб, бундай “балодан” ўш оилани сақлаб қолса, деб уйладим...

Мушфиқина, фарзандининг ноҳўя қадамидан озор чекаётган онагина қариндош-уруғларингиз орасидаги ёши улугроқ, гапи ўтадиган кимсани аралаштириб суҳбат уюштиринг, унинг рўпарасига қилган ифлосликларини очиб ташловчи кўзгү бўлиб кўринг-чи, зора инсофга келиб Оллоҳ тўғри йўлга бошласа... ажаб эмас.

Кўзингни оч, эй йигит! Волиданг, фарзандларинг хўрмати ақл-заковатингни

тезроқ ишга сол-да, ўзингни ўнглаб ол! **Ақл-заковат-ла иш тут, эй, “Инсон”!** **Ҳаёт “инсон” учун берилар бир бор. Ифлос йўлларингдан қайтмасанг агар, Бир куни оқибат сен бўласан хор.** Эй, номакор ўғилнинг онажониси! Менинг озорли гапларимдан дилингиз озор чекмасин! Ўғлингиз ҳозирча шунга муносиб-да!

Кимки, она дилини ранжитса, ҳеч қачон касоиси оқармайди! Агар бу йигит йўлидан қайтса, ширин турмушга ҳаром олиб кирса, унинг аёли ва фарзандлари ҳам бундай отадан нафратланиб яшаши аниқ.

**Афифа ХАСАН қизи**

аёл йўлдан урган. Ўғлингизни унинг макридан қутқаришга ҳаракат қилинг. Вақтни бой берманг. Яхши гаплар билан йўлга солишин. Уришиб сўккан билан болани қайтариб бўлмайди. Сиз келиннинг ўзига олиб келинг. Ҳеч қаёққа кетмасинлар, акс ҳолда яна орага совуқчилик тушади. Келиннингизга ҳаётда ҳамма ҳам адашишини, ўғлингиз ёмон йўлдан қайтач, турмушлари яхшиланиб кетишини, сабрли бўлишини уқтирдиг. Токи бургага аччиқ қилиб кўрпа ёқмасин.

Ҳар қандай дарднинг давоси вақт дейдилар. Келиннингиз сабр қаноат билан кутса, ўғлингиз ўз қилмишидан ажаб эмас пушаймон бўлиб, тўғри йўлга қайтса.

**Паттихон САМАДОВА,**  
Фаргона вилояти,  
Ўзбекистон тумани.

ТАБРИКЛАЙМИЗ



Қизадоғимиз УМИНИСО БОНУ! Сени таваллуа кунинг билан табриклар, барча орзуларинг келгусида ушалиб, соғу саломат камол топшини тилаймиз. Ойшжонинг ва аажонинг Иброҳимжон

Хурматли жияним ЖАСУРЖОН! Сени таваллуа топган кунинг билан табриклаймиз. Ўқишларингга доимо омад ёр бўлсин, аъло баҳоларда ўқиб юргин. Ота-онанг ва холанг Жамила, Бухоро шаҳри.



Жамила, Бухоро шаҳри.

Акажонимиз РАХМАТИЛЛА!

Сизни таваллуа айёмингиз билан кутлаб, узоқ умр ва бахт тилаймиз. Қаерда бўлмайлик сизга соғлиқ тилаймиз, сизни соғинамиз, суянамиз ва оилангизга тинчлик-хотиржамлик тилаймиз! Меҳр билан опа-сингилларингиз.

Фарзандимиз ЖАҲОНГИРЖОН!

Туғилган кунинг билан кутлаб, Ота-онанг кўзини қувонтириб, ёшингга ёш қўшалсин. Доимо соғ бўлгин. Бугун сенинг туғилган кунинг, Уфқларга етсин қулочинг. Аажонинг Низомилдин, ойшжонинг Нарғизахон.

Хурматли ОЛИМЖОН!

Сизни таваллуа топган кунингиз билан табриклаймиз. Келгуси ҳаётингизда пуганмас бахт, ишларингизда омад тилаймиз. Ота-онангиз ва жигарларингиз бахтига умрингиз узоқ ва мазмунли бўлсин. Ўйлаган орзуларингиз амалга ошишига тилақдошимиз. Эҳтиром билан ҳамкасбларингиз.

Меҳрибонимиз ҲАСАН ва ЗУҲРА!

Сизларни туғилган кунингиз билан табриклаймиз. Сизлар билан тугал бўлган бахтимишга кўз тегмасин. Юрагимизнинг қўри бўлиб, ўйнаб-қулиб юришингизни истаймиз. Урғилган данаги ширин, Жиянчман боладек ширин. Тоғанг Исроил Одилбеков.

ЭЪЛОНЛАР!

Малакали шифокор доривор ўсимликлар ҳамда улардан тайёрланган дорилар ёрдамида: Простатит, жинсий ожизлик, аденнома, белуштлик, гепатит, хламидия инфекцияси ва ошқозон ичак касалликларини даволайди. Мурожаат учун телефон: 112-12-86

Бўстонлик тумани, Қормазор қишлоғидаги 30 сотих ерли, евроремонт қилинган, бассейни, табиий газ бор, 8 хонали шинам ҳовли сотилади. Тел: 65-47-33.

Профессор Эргаш САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергия, бугин, ошқозон-ичак хасталикларини, касалманд, нимжон болаларни махсус усулларда даволайди. Манзил: Тошкент, Уйғур Ҳўжаев кўчаси, 4-уй, 10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8. 1-шаҳар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

АБДУРАҲМОН хусусий шифохонаси

ТОМОҚ, КУЛОҚ, БУРУН СОҲАСИ БЎЙИЧА КЎЙИДАГИ КАСАЛЛИКЛАРНИ: + Гайморит ва фронтитни пункциясиз даволаш; + Аллергияк вазомотор ринитлар, бурундан ва димоғдан ноҳус хид келишини; + Қулоқнинг йирингли ва йирингсиз яллиғланишларини; + Кулоқдаги шовкин, эшитишнинг заифлашуви ва кулоқдаги замбуруғли яллиғланиш (отомикоз); + Болаларда ва катталарда ларингитнинг қайталаниши, овознинг бўғилиши, сабабсиз йўтал ва томоқдаги ёт жисмининг сезилиши; + Сурункали тонзилитларни ва фарингитларни катталарда ҳамда болаларда операциясиз даволаш, тонзилэктомиядан кейинги томоқдаги оғриқларни САМАРАЛИ ДАВОЛАЙДИ. КАБУЛ ВАҚТИ: 9:00дан 20:00 гача. Манзил: Тошкент шаҳри, Чилонзор мавзеси, 17, 32-уй. Телефонлар: 116-88-02, 76-86-85. Мўлжал: "Чилонзор" метро бекати ва "Соопластитал" дўкони. Лиц №3987

УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ҲОЗИЕВИЧ

ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОҒРИГАН қовуғи бўш УҒИЛ ва ҚИЗ болаларни БАТАМОҚ ДАВОЛАЙДИ. Бўйрак, қовуқ, простата бези касалликларини ДАВОЛАЙДИ. Манзил: Марказ-15, 12-уй (Жангҳо маҳалли) Мўлжал: Метронинг F. Гулом бекати. Тел: 144-46-87 9:00-17:00гача. Ганга дўконидан Себзор бекати томон Зулфия кўчаси томон қараб 200 метр юрилади.

"ЗИЁ-НУР"

Ўқув курси июнь, июль, август ойларида қуйидаги курсларга ўқишга таклиф этади: 1. "Бичиш-тиқиш" - 6 ой ва 3 ой. 2. "Ҳамширалик" - 6 ой. 4 ой ўқиш, 2 ой амалий машғулоти ўтилади. 3. "Тиббий массаж" - 2 ой. 4. "Парда тиқиш" - 1 ой (амалиёти билан). 5. "Торт ва турли пишириқлар" - 3 ой, 1 ой олий курс. 6. "Аёллар сартароши" - 3 ой. 7. "Каштачилик" - 3 ой. 8. "Бисер тиқиш" - 3 ой. 9. "Уйғурча таомлар" - 1 ой. 10. "Рус тили" - 3 ой. 11. "Инглиз тили" - 3 ой. Ўқиш 2 июнда бошланади. Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади. Манзилгоҳимиз: Буюк Ипак йўли - 115, "УЗИНТУР" биноси, 1-қават, 9 хона. Мўлжал: Метронинг Буюк Ипак йўли бекати, "Саёҳат" меҳмонхонасининг орқа томонида жойлашган. Тел: 68-68-26 (иш тел 8:00дан - 17:00 гача) 22-73-73, 23-20-07, 107-64-23 Раён.

СОЧ ТАРАШИГА ҚАРАБ...

Германиялик нейрофизиологларнинг аниқлашларича ҳар бир инсоннинг бош тизилиши, бошнинг тепасидаги марказ ни бажарувчи ҳисобланган. Агар бошдаги айлананинг йўналиши соат стрелкасига тескари бўлса, сочинг ўсиш йўналиши ҳам тескари бўлиб, айна пайтада чап қўлнинг вазифаси ҳам асосий ҳисобланар экан. Аслида кўпчиликининг айлана бўйлаб сочининг ўсиши соат стрелкаси йўналишида бўлиб, фақат жуда кам кишилардагина соат стрелкасига тескарилик кузатилади. Чапақайлар ўзлари билмаган тарзда сочларини тескари томонга ёки тепага қараб тараб қўйишга ҳаракат қилишаркан. Лола АҲМЕДОВА тайёрлади.



ЙИГИТЛИК БУРЧИНГГА

Бош фарзандим - ўғлим Кутлов СОДИҚ БЎЛ! Тошкентда оддий аскарлик хизматида. Оилавий шароитимиз тўғри келмаганлиги туфайли кизим Нарғизани ўқишга юбора олмадим. У мактабни аъло баҳоларга битирган, шёрлар, мақолалар ёзиб туради. Худо хоҳласа кизимни шу йил ўқишга қўяман, унинг иқтидорига ишонаман. Кичигим Нафиса 7-синфда ўқийди. Менинг газетамга хат йўллашимдан мақсадим, ёлғиз ўғлим, аскар Бахтиёржон Саъдуллаевнинг 1-июнда туғилган кунини. Хирароқ бўлса-да, ҳарбий қасамдёр маросимига борганимда бирга тушган расмиимизни юборайман. Зора, ўғлим мендек муштирап онасининг табригини ўқиса. Фарзанд соғинчи юрагимни титратиб юборган. Ха, ай-

Ўзбекистонда ҳаво ўзгариб, момақалдирик бўлади. Баъзи жойларда ёмғир ва дўл ёғади. Шамолнинг йўналиши ўзгариб, момақалдирик пайтида янада кучаяди. Харорат кечаси 12-17° илиқ бўлади, кундузи 25-30° иссиқ бўлади.

МУНАЖЖИМЛАР
КҮЙ (21.03 — 20.04). - Ҳафта сиз учун омадли кечиб, кўпдан кутган орзуларингиз ушалади. Анча маблағ эгаси бўласиз, аммо, беҳуда харидлардан сакланинг.
СИГИР (21.04 — 21.05). - Агар вазиёга қараб, тўғри иш тутсангиз иқтисодий томондан ҳеч кимга қарам бўлиб қолмайсиз.
ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). - Яқинларингизга мурувват қилсангиз, оилангизда бўладиган кўнгилсизликнинг олдини оласиз.
ҚИСҚИЧБАҚА (22.06 — 22.07). - Бироз кўнгилсизликлар бўлиши мумкин. Муаммоларни тўғри ҳал қилиш ўзингизга боғлиқ.

БАШОРАТИ
АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Сиз учун етти ўлчаб бир кесадиған ҳафта. Оила аъзоларингиз билан келишиб бир қарорга келинг.
БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Бу ҳафта давомида тadbиркорларнинг иши юришади. Фақат сешанба куни ҳамкорлар билан эҳтиёт бўлиб иш туттишлари лозим.
ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Оилавий юмушлардан толиқингизни мумкин. Чунки юлдузлар янги уйга кўчишингиздан башорат беришмоқда.
ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Пулга оид муаммолар туғилиши кайфиятингизни бузмасин. Шанба куни яхши маблағ ишлаб оласиз.
ЎКОТАР (23.11 — 21.12.). - Агар сал ҳушёрроқ бўлсангиз ҳар қандай дилхираликларнинг олдини олиб, ҳафтани қойилмақом ўтказасиз.
ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). - Истеъдодингиз билан кўпчиликини, шу жумладан, ҳамкасбларингизни ҳам қўйил қолдирасиз.
ҚОВҒА (21.01 — 18.02). - Саёҳатга чиқиш учун жуда қулай ҳафта. Иложи бўлса оилавий дам олишга боринг.
БАЛИҚ (19.02 — 20.03). - Оила аъзоларингиз учун сизнинг ёрдамингиз жуда зарур. Ҳафта давомида зиммангизга жуда кўп юмушлар юкланиши мумкин.



Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratingiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Xatlaringizni kutamiz.



Ro'zimova MAFTUNA,

Xorazm viloyati, Hazarasb tumani, Pitnak shahri, Oybek nomli 7-maktabning 5 «A» sinf o'quychisi.

VATANIM

Go'zal erur bog'laring, Osmon o'par tog'laring, Tayanch erur yoshlaring, Mustaqil O'zbekiston.

Ajdodlar jasorati Faxr erur yoshlarga, Avlodlar g'ururini, Ko'taraylik boshlarga.

Istiqloq nashidasin, Biz abadiy suraylik, Yurtimiz kelajagin, Buyukligin quraylik.

MAKTABIM

Maktab—ilm maskani, Ma'rifatning gulshani, Saboq berar ustozlar, Qalbi go'yo daryolar.

Bizlar buyuk kelajak, Bag'ridamiz gul chechak, O'qib bilim olamiz, Olg'a qadam bosamiz.

Ziyo sari boshlaydi, Yoshlarimiz chorlaydi, Jonajonim sen maktab, She'r yozdim seni maqtab, Nargiza RAHMONOVA, Toshkent viloyati, Bekobod shahri, Alisher Novoiy nomli 9-maktabning o'quychisi.



Abdullaev JAMOLIDDIN,

Toshkent shahri, Sirg'ali tumani, 304-maktabning 4 «V» sinf o'quychisi.

«Ko'ngil halovati» skanvordi.

Milliy bayram				Yog'in turi		Sho'ngil holati
Neru						14-haft
			bilan g'oz			
Qotillik	Mo'y-Qizlar lov ismi					😊
Tropik meva				O'g'lining xotini	😊	
Yulduz				Temir xotini		Hay-Lahza ron
				Gul turi		
Raqam	😊			Qiz bola ismi		Til..
		Ma		Qush uyasi		😊
O'rda	Z.Muhammad			Cholg'u ashobi		... Nasi-Axloq riddin

Guliston ISKANDAROVA,

Xorazm viloyati, Hazarasb tumani, Pitnak shahri, 1-son litsey internati 8 sinf o'quychisi.

20-sondagi «2005-yil Sihat salomatlik yili» krossvordi javoblar:

1. Ko'k somsa 2. Qizilqum 3. Ko'hna 4. Xalq 5. Kitob 6. O'zbekiston 7. Noma 8. Aliq 9. Olam 10. Matematika 11. Niagara 12. Orbit 13. Nilufar 14. Shifokor 15. Ko'pkari 16. Lineyka 17. Sohijamol 18. Qo'l to'pi 19. Bilimdon



Bahrom MUSLIMOV jzi bir paitlar yqib bitirgan Toshkent shaхridagi 116-maktabda 46 йил она тили ва адабиёт фанидан yқувчиларга сабоқ берган.

«Чин ҳавас ва меҳр билан гоҳи-гоҳи ҳикоя, эртақлар ёзишни машқ қилиб турардим. Ёзганларимни ҳурмат билан «Oila va jamiyat» yқувчиларига ҳавола этмоқдман» - дейди у.

ётинг, ойижон!  
- Туш деган сўзни айтган шу тилинг танглайингда тошдек қотсин, илоҳим! - дебди қайнона жаҳл билан.

Янги келин йиглаб юборибди. Шу пайт эрка ўғил унинг нозик елкасига тўсатдан қаттиқ мушт тушириб:

- Сен меҳрибон онамнинг аччиқ гапларига чидамай йиғлай берсанг шунақа мушт ейсан! - дея тўнгиллабди. У она-боланинг оғир гапларидан хафа бўлибди. Шу куни қайнона юмшоқ ўринга ётиб, туш қўрибди. Тушида ўткир қилич ушлаган забардаст, қора мўйловли киши унга:

- Бесуяк захар тилингни бу ёққа чиқар, - дебди важоҳат билан. Қайнона қўриб кетиб келинга айтган гапидан тонибди.

- Кумуш сочинг билан ёлғон гапирма, - дейишди иккала қулоғи тилга кириб: - Биз сенинг ўйламай-нетмай гапирган гапингни аниқ эшитганмиз.

- Биз унинг хафа бўлиб ўзидан кетганини очиқ-ойдин кўрганмиз, - гапга кирибди кўзлар ҳам.

- Мен энди севаимли келинимга ёмон гапирсам, тилим кесилсин, - деб сўз берибди қайнона.

Қайнона уйқудан чўчиб уйғониб, бет-қўлларини ювибди ва келинининг эрталабки саломига очиқ юз билан алик олибди. Бундан лол қолган

Яхши гап - жон озиғи

Бир оққўнғил чевар қиз икки бёзор келин кетиб қолган хонадонга учинчи келин бўлиб тушган экан. Кунларнинг бирида кўрган тушига қаттиқ ирим қиладиган қайна-насига таъзим қилиб дебди:

- Яхши туш қўриб

Бор экан-да, йўқ экан, мевазор қишлоқларнинг бирида отасиз ўсган Ёдгорбек исмли сохибкор йигит бор экан У бир куни ақлу идрок ва сохибкорликда ўзига тенг бўлган Лобархон деган қизни ёқтириб, унга дилидагини очиқ-ойдин айтибди. Қиз эса, «онаси тошбағир, тоғаси баджаҳл бўлган, ака-укаси йўқ сиздек йигитга турмушга чиқишга розиман», дебди.

Тўй-томоша ўтгач, ёш келинга қайнона ва тоға томонидан ҳар хил таъналар ёғилаверди. Келин-куёв эса парво қилишмабди. Улар келинга тазйиқни янада кучайтиришибди. Келин эса кулиб хушмуомала бўлишни қанда қилмабди.

Орадан кўп ўтмай, опа-ука тўсатдан қаттиқ оғриб ётиб қолишибди. Тор феъллари туфайлими, уларнинг хонадонига шифокорлар бошқа ҳеч ҳам ҳол-аҳвол

келин чакқон хизмат қилишда давом этаверди. Шундай қилиб, ёмон гап - бош қозиғи, яхши гап жон озиғи, деганларидек, бир оғиздан чиққан икки гапнинг бири беғуноҳ келинни хафа, иккинчиси эса дилини хушнуд қилган экан.

сўраб келмабди. Фақат ўғилу келингина куну-тун парвона бўлиб, уларнинг оғзига оз-оздан шифобахш дори-дармон, ҳар хил мева шарбати ва мазали таомлар тутибди.

Ниҳоят, беморларнинг чимирилган қошқовоқларидан



УМР ЗИЙНАТИ

ёғиб турган қор бора-бора тиниб, хўмрайган кўзлари мошдек очилибди. Пар ёстиқдан аста-секин бош кўтарган опа-ука оғир кунларига яраган Ёдгорбек ва Лобархонга мулоийм боқиб: «Илойим, бахтли бўлинглар!» - деб дуо қилишибди.

Шундай қилиб, ёмонлик қилганни яхшилик қилиб уялтир, яхшилик ерда қолмас, деганларидек, беминнат қилинган мурувват ҳам оқил инсон зийнати экан.

Сўнғги пушаймон

Бор экан-да, йўқ экан, узоқ юртда хотини ва фарзандларидан воз кечиб, кайфу сафо қулига айланган беор киши бор экан. У бошқа шаҳарга бориб анча йиллар ҳеч нимани ўйламай, кайфу сафо билан яшабди. Йиллар ўтиб силлиқ юзлари бужмайибди, қора қошлари оқарибди. Жазмани ёшроғини топиб, уни ташлаб кетибди. Мункиллаб қолган чоғида кимсасиз сой ёқасидаги, яшил наъматак олдида аста тин олиб, узоқларга маъюз тикилиб, ўз қилмишидан афсусланибди. Шунда азиз фарзандлари қўлидан бир пиёла сув ичгиси келибди. Шу чоқ яшил наъматак тилга кириб, унга:

- Ҳар ким қилса ўзига, деганларидек, энди болаларинг қўлидан бир пиёла сув ўрнига то ўлғунингча пушаймон ейсан! - дебди.

АҚЛ КУНДА КЕРАК

нинг кўрки», - дер экан. Орадан анча вақт ўтиб, бир майизни икки бўлиб ейдиган боғбон

дўсти билан биргаликда: «Ақл - роҳатда эмас, роҳат - ақлда», «Ақли бор уйда аҳиллик бор», дея оқилона ва мардона меҳнат қилиб, эл дастурхонига шириншакар мева етказиб бериб, беминнат роҳат-фароғат ҳамда чин аҳилликка эришибди. Шундан сўнғ икки қадрдон дўст доно халқимиз айтганидек: «Ой тунда керак, ақл кунда керак», «Ақл - одамнинг олтин тожи», - дебди.

Мен асли қорақалпоғистонликман. Тошкент шаҳридаги энг нуфузли олий ўқув юртининг тугатганман. Ота-онам ҳам зинили инсонлар.

Анчадан бери дардимни (дард дейишга арзийдими-йўқми, бидмайман) бирон инсонга айтиб беришга чоғланаман-у, айтолмайман. Ичимда доим нимадир тўқинлик қилади. Узи аслида бирова муаммомни айтгим келмайди. Бирок қалбимнинг бир бурчагида шунақанги гаплар, хотиралар ётибдики, буларни кимгадир айтиб бермасам, ҳеч қачон эсимдан чиқмай, азоблайдигандай ҳаёлимда. Уларни бутунлай эсдан чиқариб ташлашни истайман.

Институтга ўз билимим билан юқори балл йиғиб кирганман. Талаба бўлиш ниятим кучли эди, орузуми етишдим. Ҳаяжонли талабалик кунлари бошланди. Биз синфдош дугонам билан бир гуруҳга ўқишга кирган эдик. Дугонам билан бир-биримизга жуда суянаар эдик. Узоқ вилоятдан келганлигимиз сабабли ота-онамиз, яқинларимизни соғиниб, йиғлаб юрардик. Бошида ўқишга кўниқиш, маърузаларни эшитиш, кўниги 7-8 варақ консект ёзиш биз учун қийин эди. Эсимда, бир кун дугонамнинг акасига (у биздан олдин Тошкентга келиб, 1-2 йил ўқиганди): "Ўқиш дегани қийин экан, қийналиб кетдик, ўқини ташлаб кетамиз", - деб йиғлаганими. Ҳозир эсласам, қулгим келади. Лекин тиришқоқлигимиз сабабли энг илгор талабаларга айландик. Барча ўқитувчилар иккаламизни мактаб, ўрнак қилишар, курсдошларимиз орасида эса ҳурмат, обрўга эришдик. Турли вилоятлардан келган тенгдошларимиз билан иноқлашиб кетдик.

Кунларнинг бирида талабалар ётоқхонасидаги йўлакдан кетаётсам, бир йигит чойгум сўраб қолди. Қўрқа-писа хонамга кириб, олиб чиқиб бердим. Йигитларни ёмон кўрардим, уларни ўзимга гўё душман деб билардим. Кейинроқ, йўлакдан ўтаётган пайтимида ўша йигит гап отиб қолди. Шунақанги жаҳлим чиқдики, ёмон қараш қилиб, ўтиб кетдим. Ф. асли-Қашқадарёдан бўлиб, биздан бир курс юқорида ўқир экан. Ф. мени ҳамюртлари - курсдошларимдан сўраб-суриштиришни бошлади. Шунақанги асабимга тегардики, пайт пойлаб нуқул йўлимини тўсарди. Мен, албатта ундан қочиб, у билан гаплашмасликка ҳаракат қилардим. У менга гапиришдан чарчамасди, мен эса уни жерқишдан. Менинг жерқишларим, ҳақоратларим унга заррача таъсир қилмасди, аксинча тобора менга эътибори кучая борди. Уни кўрқитиш мақсадида, мени тинч қўймаётганини айтиб, тегишли жойга арз қиламан, деб ҳам кўрдим. У эса кун сайин сергап бўлиб, охир-оқибат мени ўзи билан гаплашишга ўргатди.

Эсимда, дугонам иккаламиз жудаям кўрқардик ундан. Гаплашганимиз ҳам жуда галати эди, мен уни ҳақоратлардим. У эса мендан гоҳ уни, гоҳ буни баҳона қилиб гапиртирарди. Чамаси шу таразда икки йиллар ўтди. Афсус қиламанки, минг афсус қиламанки, нега ўша пайтда унга боғлиниб қола бошладим-а? Мен жудаям мағрур киз эдим, йигитларга нисбатан. Йигитлар билан гаплашишни гўёки гуноҳ, ёмон иш деб ҳисоблардим. Ўша пайтда ўзим билмаган ҳолда мағрурлигим синди. У дарс тайёрлаш ёки у-бу нарсани сўраш баҳонасида ўзини менга ўргата бошлади. Охир-оқибат биз дўст бўла бошладик. Биз ҳамма нараса ҳақида, ўз юртимиз ҳақида гапиришни, ўқитувчилар, курсдошларимиз ҳақида суҳбатлашишни бошладик. Унда менга нисбатан қандайдир илқилик уйғона бошладим. У шу мавзуда гап бошласа, гап бирдан тўхтаб қоларди. Мен қатъий қаршилик қилардим. Аммо у гапиришдан чарчамасди. Шундай қилиб, унга қандай боғлиниб қолганлигимни билмай қолдим. Энг қизиғи шундаки, мен аялчи талабалардан эдим. У эса аксинча, курснинг энг қолоқ талабаси эди. У менга ҳавас қиларди. Мендан: "Шунча нарсани ёзсан, ўқийсан, миянг ачиб кетмайдими?" - деб сўрарди. Узи дарсларга қатнашса ҳам ёмон ўқирди. "Мактабда бизни яхши ўқитишмаган", - дерди. Менимча, у шахарлик курсдошларидан ҳайқарди. Айтишимимкинки, маълум маънода унга бу борада таъсир қилишга, яъни дарсга яхши қатнашишга, кўпгина нарсаларни

ўргатишга эришдим. Юқорида айтганимдек, унга хайрихоҳлик билдиришга асосим йўқ эди. Лекин унга қандайдир боғлиниб борардим. Курсдошларим, ҳамюртларим у мени алдаб юришани, мендан фойдаланаётганини, менга умуман мос эмаслигини менга таъна қилиб айтишарди. Ўша пайтда бу гаплари учун нега уларни ёмон кўрганман, ўзим билмайман. У мени яхши кўради, деб кўзим кўр бўлиб қолган экан. Минг афсуслар бўлсинки, уларнинг ҳаммаси ҲАҚ бўлиб чиқди. Дугонам уни ёмон кўради, мени алдаб юрганини айтарди. Мен эса буларни гўёки, эшитмагандай бўлардим. Унга боғлиниб

## Кўнглим

қолганлигим учун ўзимни ҳалигача ҳеч кечира олмайман. "Аҳмоқ бўлганман", - дейман ўзимга-ўзим. Кўнглимга буюриб бўлмас экан-да! У мендай яъни шунақа ҳаёли, ораста, тежамкор, аялчи яхши кўрган қизи борлигидан фахрланарди. Чунки бу пайтга келиб

бизга (минг инкор қилсам ҳам) ҳамма "севишганлар" деб қарай бошлади. Мен уни доим жерқиб, писанд қилмай гаплашишимни, лекин барибир у мендан кетмаслигини, ётоқхонамизда барча биларди. У менинг ҳамма инжиқликларимга чидарди. "Сен мени хафа қилдинг, ноўрин гапирдинг", - демасди. Неча марта умуман мен билан гаплашмасликка сўз бериб, ўзи яна қайтиб келиб, севи-муҳаббат ҳақида гапирмасликка ваъда беради ва яна гаплашиб кетарди. У мени бошқалардан, ҳаттоки курсдошларимдан рашк қиларди. Минг тушунтирсам ҳам тутоқиб кетарди. Биласизми, бу менинг гашимга тегиб, кайфиятимни бузарди. Ниҳоят асабий бўлиб қолардим ва тан олишим керакки, бу озгина бўлсаям ёкарди.

Негадир ёзги таътил тезроқ ўгушини кутардим, у эса биринчи бўлиб олдимга учиб келарди ва соғинганини айтарди. Бунга ишонмаслигимнинг илоҳи йўқ эди, лекин мен барибир унга кўнглимни очмасдим. Мен унга ота-онам узоққа бермаслигини бот-бот тақорлардим, у куйиб-пишиб: "Ахир, бошқа китъада яшаймансан-ку, мамлакатимиз битта-ку", - дерди. Ҳаётий мисоллар келтирарди. Кейин англасам, ҳаммаси бекор экан. Биласизми, у қатъиятсиз йигит эди. Мен унга: "Нега сен шунақасан (бошида сизлаб гаплашардик, кейин сенлаб гаплаша бошладик)? Сен шаҳарда яшаб, йўлингни топиб кета олмайсан", - дердим. Тўғриси, унинг ўз йўлини топиб кетишига кўзим етмасди. Шунақа қилиб, 3 йил алданиб юрган эканман. Мени узоққа бермасликларини тақорлардим, у ота-онамни кўндиришини айтарди. Унинг гап-сўзларидан билардимки, ота-онаси ҳам узоқдан қиз олмаслигини. У эса уларни барибир кўндиришини таъкидлар, биз улар учун эмас, балки ўзимиз учун яшашимизни айтарди.

Аслида уни институтни битираётган йилда унаштирилган экан. Лекин менга буни журъат қилиб айтмаган, айтолмаган ҳам. Буни у битириб кетгандан кейин эшитдим.

Биз бирга умуман, бирон жойга бормагандик. Унинг ўзи хафа бўлиб буни айтар-

ди. Ҳозир ўйланиб қоламан, наҳот мени заррачаем яхши кўрмаган бўлса?.. Тўғри, уни бутунлай қораламоқчи эмасман, ота-онанинг хоҳиши ҳаммамиз учун қонун. Лекин ўша пайтда бўлиб ўтган воқеани айтса бўларди-ку! Мен аҳмоқ эса унга ишонганман. Қанчалик мағрур бўлсам ҳам, барибир унга ишониб қолган эканман. Унинг унаштирилганини эшитиб, бир зум қотиб қолибман. Миям айланиб ҳамма ўй-хаёлим остин-устун бўлиб кетган. Курсдош дугонам бу ҳақда билмай айтиб қўйган, яхшиям ўшанда айтган экан. Бу у кетгандан кейин 3-4 ойдан кейин маълум бўлди. Бир ой, икки ой хат ёзиб турди. Мен аҳмоқ унга бир мартагина хат ёзибман, уям бўлса кекса

ота-онасининг қўлига тушибди-да, қишлоқ жойда биласиз, хат кимга келгани билан иши йўқ, у ҳамманики ҳисобланади. Очиб қарасаки, бир қиз ундан хол сўраб, хат ёзиб-



## ЖАРОҲАТЛАНДИ

ди. Яхшиямки хат институт, курсдошлар тўғрисида эди. Шундаям унинг таъзирини беришибди: "Ким бу қиз, нега хат ёзибди", - деб. Кейин у менга "хизматга кетаётганини, унинг ўзи манзилни хабар қилишини, уйга хат ёзмазлигини" қишлоқдошидан айтиб юборди. Мен ўшанда уни хизматда юрибди, деб ишондим. У эса "бечора" яна хат ёзади, деб мени алдаган экан. Кўрқоқлигини билардим, лекин бу даражада бўлишни билмаган эканман. Йигитлар кечирсинлар-у, аммо уларнинг орасида қатъиятсизлари ҳам учраб тураркан. Мени қийнаган нараса унинг қатъиятсизлиги эди ва шу унинг ҳаётида тўқинлик қилади деб кўрардим...

Унинг унаштирилган қизи борлигини эшитганимда, ишонасизми, қалбимда бир ҳис галаён қилдики, бу АЛДАНИШ ҳисси эди. "Наҳот алдандан бўлсам", - дейман. Ўша пайт кўзимга бир томчиём ёш келмаган, лекин қалбим жудаям озор чеккан. Фарғоналик дугонам: "Ҳозир йиғлагинг келса, йиғлаб, кўнглингни бўшат", - дерди. Лекин кўзимдан ёш чиқмасди. Бир кун иززат-нафсим топталганини ҳис қилиб, алданганлигимни англаб, бир мартагина йиғлаганман. Ундан кейин йиғлаганман, йиғлолмайман ҳам. Ана шундан кейин курсдошларим, танишларим, бизни биланлар кўзига қандай қарашни билмай қолдим. Чунки уларнинг айтгани юз берган эди. Ярим йил, бир йилга яқин қалбим азобланиб юрди. Кейин аста-секин қўниқиб кетдим. Ўзимга ўзим сўз бердим: Кейинги ўқимда (бакалавр-ни аяло битириб, магистратурага ўқишга кирдим) ўзимнинг бор имкониятимни ишга соламан", - деб. Худого минг қатла шукр, магистратурани ҳам имтиёзли битирдим. Эндиги мақсадим ҳаётда ЎЗ ўрнимни топиш.

Шу воқеадан кейин йигитларга умуман ишончм йўқолган. У: "Нега сен шунақасан? Менга нисбатан нега бундай муносабатда бўласан?" - деганида, мен: "Битта инсонни яхши кўришим керак ва унга турмушга чиқишим лозим", - деб жавоб бер-

гандим. Ҳозир эса виждоним қийналади. Ахир уни яхши кўрганман-ку! Тан олмасам ҳам бу бўлган-ку! У менга: "Севиғи нима?" - деб савол беради. Мен: "Синфдошимни болалигимда яхши кўрганман. Бир-биримиз билан жанжаллашиб, бир-биримизни писанд қилганимиз келмай, лекин ҳар доим бир-биримизни одамларнинг ичидан қидириб, пана-панада кўзимиз-кўзимизга тушиб юрардик. Ўшанда на бир оғиз хат ёзишганимиз, на бу борада гаплашганимиз. Яқшабқа кўнини ёмон кўрардим, чунки мактабга бормасдик, уни кўрмасдик. Фақат кўзларимизгина гаплашарди", - деб Ф.га тез-тез айтиб берадим. У менга: "Агар ўша синфдошинг ҳозир олдинга келиб, кўнглингни сўраса нима дердинг", - дерди. Мен: "Унга беварқ қарайман. Чунки у битириш арафасида яқин дугонамни яхши кўрган ва бу мени қийнаган", - дердим. Лекин мен учун барибир ҳақиқий, соф, беғубор СЕВИҒИ деган ҳис ўша биринчи севиғим эди.

Ҳозир нуфузли ишда ишлайман. Ишондамда ҳурматим бор. Ўз ўрнимни топишга ҳаракат қилмоқдаман. Аммо барибир қиз бола вақтида турмушга чиқиши керак экан. Йигитлардан кўнглим соваган, яъни ишончм йўқолган, бир томондан бўлажақ турмуш ўртоғим олдида виждоним қийналяпти. Бу фожеа эмас, албатта. Барибир ўзимни гуноҳкор сезаман. Менга маслаҳат беринг, азиз юртдошларим! Нима қилай?

Уни бир мартагина кўрсам, ҳамма гапларимни юзига айтиб солсам, дейман. Бирок бир томондан кўрмаганим, маъқул. Қўришмаганимизга ҳам 2 йил бўлаяпти. Бу вақтнинг ўтиши мен учун даво бўлаяпти. Шунинг учун қўришмаганимиз яхши, чунки унга айтидиган аччиқ гапларим бор эди. Унга шундай дегим келади: "Мен ҳали шундай инсон бўлайки, мени алдаганлик ҳисси сени ҳеч қачон тарк этмасин ва пушаймонлар исқанжасида қийналгин..." Ҳозир у ўйланган, балки болалари бир нечтадир. Истагим турмуш ўртоғи билан бахтли бўлсин, ахир инсонга инсон ёмон-ёмон...

Ҳеч қачон ҳеч кимни, жумладан, турмуш ўртоғини алдамасин. Болалари бахтига омон бўлсин. Ота-онасининг умри узоқ бўлсин!

Мени, яъни "бошқа китъалик" бир қизни виждон азобига қўйганини эслаб турсин. Агар ҳаётимда (18 ёшимда танишганимиз у билан) у бўлмаганда эди, ҳозир қандай бўлишини тасаввур ҳам қилолмайман. Уни учратганимдан барибир ПУШАЙМОНМАН!

Азизларим! Мен тўғри тушунинг ва маслаҳат беринг. Ҳозир назаримда юртим анча бўшаб қолди. Менимча ҳамма қизлар каби бир хонадонга яхши келин бўлиш, уларнинг хизматида бўлиш, дуоларини олишдек ЭНГ ОЛИЙ НИЯТИМ бор...

Баъзида ўйлаб қоламан, у ҳам мен каби виждон азобига қийналганмикан, деб. У севиғиси учун (агар севиғиси чин бўлган бўлса) кураша олмади, аникроги журъати етмади?! Ундан қанчалик нафратланганимни билсангиз эди. АЛДАНИШ дунёдаги энг ёмон ҳис экан.

Шу ўринда йигитларга айтидиган сўзим, ўша сиз алдаган, яъни севаман деб ёки алдаб юрган қизнинг ўрнида ўзингизнинг синглингизни тасаввур қилиб кўринг!

Қизларга айтадиганларим: азиз қизлар-жонлар!

"Севаман", деб оҳ-воҳ қилган йигитларнинг ширин сўзларига умчанг, кўнглингизни бериб қўймаг! Кўнгли жароҳатини даволаш қийин экан. Аслида "севаман" сўзи тилда эмас, дилда бўлиши керак экан.

Барчага соғлик, саломатлик, чинакам бахт тилайман. Бу дунёда БАХТдан бўлак ҳеч бир бойлик йўқ! Оллоҳим барчамизни ўз паноҳида асрасин!



Мен нуфузли идоралардан бирида ишлайман. Яқинда бизга янги ходима ишга келди. У ёш, эпчил, чаккону, лекин негадир гап-гин, камгап, атрофдагилар билан ортиқча гаплашмайди. Унинг исми Наима.

3 фарзандлик бу аёлининг эри бегона аёл этагини тутиб кетибди. Уни бу йўлдан қайтармоқчи бўлган қариндошлари, яқинлари берган маслаҳати, ёрдами фойда бермабди. Наима рўзгорда қийналиб қолгач, бизга ишга келган экан.

Менинг укам Ботиржон хотини билан ажрашган. Сабаби - фарзандсизлик. Хуллас, ёлгон тақдир экан...

Мен укамни шу аёлга мос деб билдим. Лекин укамга буни қандай айтишга бошям қотди. Унинг нафсонитига, гурурига тегиб, дилини оғритиб қўйишдан қўрқаман. 3 фарзандли аёлга уйланиб маломатга, дашномларга қолиб кетмайми?

Бир кун Наима билан гаплашиб қолдим. Ундан: - Агар эрингиз қайтиб келиб сиздан узр сўраса, кечирармидингиз?! - дея сўрадим.

У иккиланиб: - Билмадим, кечира олмасам керак, - деди. Бу сўз унинг тилидан чиқди, лекин дилида эса...

Шу суҳбатдан сўнг мен укамга гап орасида Наима ҳақида гапирдим. У индамади. Бир кун укамни ишхонамга чақирдим. Укам келганда мени бошлиғимиз иш билан йўқлаб қолди. Мен уларни таништи-

риб, чиқиб кетдим. Қайтиб келганимда, укам хонада мени кутиб ўтирарди. У менга: "Кечкурун уйда гаплашамиз", - дея хайрла-

Наимани ёқтириб қолган. Эртаси кун Наиманинг уйига бордим. У мени кутмаганди. Уйига онаси ҳам келган экан. Айти муддао

та олмаса-чи? Ахир юракка буйруқ бериб бўлмайди. Мен шуларни ўйлаб уларга келаси ҳафта келишимни айтиб хайрлашдим.

Келаси ҳафта ҳам 5 кун бор. Биз ишхонада Наима билан ортиқча гаплашмадик. Лекин ўзини тутиши, юриши, муомаласи, худди розига ўхшагандек туюлди менга.

Орадан 3 кун ўтгач, унинг уйига бордим. Наима бетоб ётган экан, у мени кўриб йиғлаб юборди. Салом-алиқдан сўнг у бош ини қуйи солиб гап бошлади.

- Опажон! Мен жуда қийин аҳволда қолдим, - деди.

- Тинчликми? Онангиз, болаларингиз соғ-омонми? - дедим хавотирга тушиб.

- Ха ҳаммалари яхши, лекин ўзим... Ўтган кун эримдан хабар келди... У турмушга чиқмоқчи эканлигини эшитиб қолибди. Аламидан ичиб олиб, машинасида уйга-болалар ёнига келаётганда автохалокатга учрабди. У ҳозир касалхонада, мени сўрабди. Мен бордим. У қилган ишлари учун тавба қилиб, мендан узр сўради. Энди мен икки ўт орасида қолдим.

# ХИЁНАТКОР ЭРТА



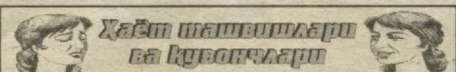
# ИШОНЧ БОРМИ?

шиб, чиқиб кетди. Уша кун укам билан гаплаша олмадим. Наима эса мендан ўзини олиб қочиб юрди. Мен ҳам ҳеч нарса билмагандек, эътибор бермай юравердим. Наима ор-номусли аёл эканлигини шунда билдим. Кунлар ўтиб укам менга: - Опа, Наима менга болаларини ишонмаяпти, шеклили, - деб қолди. У бирикки марта Наимани йўлда учратиб қолиб, гаплашган экан. "Ўзингиз ҳам бир гаплашиб кўрасизми?" - деди. Мен жуда севиндим. Демак, укам

бўлди. Мен гап орасида мақсадга кўчдим. Онаси: "Нима ҳам дердим, қизим ўзи биллади. Яшайдиган у. Аммо уч фарзандни ёлғиз аёл бошинг билан катта қилиш қийин бўлади", - дея Наимага юзланди. Наима индамай ўтирарди. Хиёнатнинг оғир юкини кўтариш унга осон кечмагандир, эҳтимол?! У ҳали ҳам эрини севар, балки?! Наима ҳозир укамга розилик берса, оила кургач, укамни эрига ўхша-

ла-рингиз соғ-омонми? - дедим хавотирга тушиб.

- Ха ҳаммалари яхши, лекин ўзим... Ўтган кун эримдан хабар келди... У турмушга чиқмоқчи эканлигини эшитиб қолибди. Аламидан ичиб олиб, машинасида уйга-болалар ёнига келаётганда автохалокатга учрабди. У ҳозир касалхонада, мени сўрабди. Мен бордим. У қилган ишлари учун тавба қилиб, мендан узр сўради. Энди мен икки ўт орасида қолдим.



## ЯККАЛИК ОЛЛОҲГА ЯРАШАДИ

Ҳаммага маълумки, дунёдаги ҳамма жонзоту маълуклар жуфт яратилган. Чунки ҳаммаси ҳам икки жинснинг бирикувидан дунёга келади-да. Инсон эотининг дунёга келишдан мақсади ўздан яхши наслу авлод қолдиришдир. Шунинг учун бўйига етган ўғилу қиз никоҳдан ўтиб, турмуш қуради.

Минг афсуски, лаънати уруш туфайли (1941-1945 й) жуда кўп аёллар 1-2 фарзанд билан тул қолдилар, бошқа турмуш қура олмай тоқ ўтдилар. Эркаклар камлигидан жуда кўп қизлар хотинли эркакларга турмушга қийиб фарзандли бўлдилар.

Қанчадан-қанча тул юрган эркаг аёлларни кўриб: "Эссиз, бехуда ўтган умр!" деб афсусланасан киши.

Негадир ҳозир жуда кўп аёллар арзимас жанжал ё етишмовчиликни енга олмай 1-2 фарзанд билан тул яшаяпти?

Айтинг-чи, эрсиз ёки хотинсиз яшаб, бузуқ йўлларга юриш гуноҳ эмасми?!

Ана шу ношаръий ишлар туфайли одамлар орасида меҳру оқибат, ҳаё, имон, диёнат, ҳалолу поклик, барака йўқоляпти. Айниқса, ҳозирги ёшлар талоқнинг касофати бир кун уришини ўйламаяпти, улар ҳаётни ўйинчоқ деб фаҳмлаяпти. Эрсиз ёки хотинсиз яшаш умрни қисқартиради, турли касалликлар келтириб чиқарар экан. Аслида хотинсиз, эрсиз яшаш "Ит ётиш, мирза туриш"дир. Тул кишининг қўли ишга бормади, кунлари ва умри зерикарли бўлиб, ҳаёти 10-15 фоизга қисқариши аниқланган. Эй, бандалар, ёлғизлик фақат яратганнинг ўзига ярашади ҳолос.

Шунинг учун ёлғиз эркак ва аёлларни қовштириб, саволи ишга қўл урувчи жамоа (шокилот) тузмок зарурга ўхшайди. Бу соҳада "Оила ва жамият" газета жамоаси яхши ташаббус кўрасатиб, савоб ишга қўл ургани таҳсинга лойиқдир.

**Нурмуҳаммад ХАЙДАРОВ,**  
Фаргона вилояти, Ёзёвон тумани,  
Сойбўйи қишлоғи.

Автобусда вилоятимиз маркази Қарши шаҳридан келаётган, бир кампир билан ёнма-ён ўтириб қолдим. Ундан-бундан суҳбатлашиб бирпасда иноклашиб кетдик.

- Эй, нимасини айтгай қизим, - деди онахон нур қочган кўзларига ёш олиб, ўғил-қизларимнинг ҳаммаси ўзларидан тинчиб кетишган-у, шу кенжа ўғлимнинг

ўртасида тез-тез жанжал бўлиб турар, биз аралашмас эдик. Ўғлим бизниқига келганида

ташиш билан ўтсинми, "дом"ни ҳам, участкани ҳам сотиб, пулига дангиллама ҳовли оламиз", - деб туриб олди. Ўғлимнинг "хўп" дейишдан бошқа иложи қолмади.

Тез кунда ҳовлиям сотиб олинди. Келиним боғчада тарбиячи бўлиб ишлар, ўғлим ҳам заводда қоровуллик қиларди. Йиллар ўтиб, улар уч фарзандли бўлишди. Шу йиллар ичида эр-хотин

ўртасида тез-тез жанжал бўлиб турар, биз аралашмас эдик. Ўғлим бизниқига келганида

дадаси билан иккимиз уни уришиб турардик. Чунки, оилавий жанжалларда кўпинча ўғлимизни айблардик. Кўп ўтмай келининг бир опаси икки боласи билан эридан ажрашиб келди. Ота-онаси дунёдан ўтиб кетишганлиги боис, укаси рўзғорига бормаи синглисининг уйига қўчиб келган эди.

Энди оилавий жанжаллар кунора бўладиган, дастлаб кўни-қўшниллар аралашиб, эру-хотини муроасага келтирган бўлишса, баъзида маҳалла фаоллари, баъзида эса участка нозиргача аралашадиган бўлдилар.

дадаси билан иккимиз уни уришиб турардик. Чунки, оилавий жанжалларда кўпинча ўғлимизни айблардик.

Кўп ўтмай келининг бир опаси икки боласи билан эридан ажрашиб келди. Ота-онаси дунёдан ўтиб кетишганлиги боис, укаси рўзғорига бормаи синглисининг уйига қўчиб келган эди.

Энди оилавий жанжаллар кунора бўладиган, дастлаб кўни-қўшниллар аралашиб, эру-хотини муроасага келтирган бўлишса, баъзида маҳалла фаоллари, баъзида эса участка нозиргача аралашадиган бўлдилар.

Гоҳида келинимга насиҳат қилгудай бўлсам, у: "Ўғлингиз керак бўлса олиб кетаверинг, тўрт томони қиёла, бу уйда у кишининг ҳақки йўқ. Уй менинг номимда.

Қолаверса, бу ҳовлига ота-онамининг, опа-укаларимнинг пули қуйган", деб жавоб беради. Шунда қандай йўл-тутушни билмай қоламан. Хотинидан ажратиб олай десам, ўртада кўзмунчоқдек уй ҳоса, ўртада гўдағи бор.

Ўғлимни ўзим билан олиб қололмайман, чунки катта ўғлимникида яшайман. Унинг ҳам хотини, бола-чақаси бор. Катта ўғлини уйлантирган, бир набираси ҳам бор. Кенжа ўғлимнинг эса ёши ҳам қирққа етди. Ўйлаб-ўйлаб бир кун уй-жой бошқармасига бордим.

Ўғлимга бир хоналиккина бўлса ҳам квартира беришларини сўраб ариза ёздим. Мутасаддилар уни ўқиб чиқиб ўғлимнинг номига бир марта уй ҳам, ер ҳам берганлигини айтиб узр сўрашди.

- Қизим, шу масала ҳусусида менга ёрдам берсангиз, токи кўзим тирикчилигида ногирон ўғлимни тиниб-тинчиб кетганлигини кўрсам. Келиним энди муроасага келадиганга ўхшамайди, - дея хикоясини яқунлади кампир.

Азиз юртдошлар, юридик маълумотга эга бўлган газета муштарийлари! Уруш қатнашчиси, III-гурӯх ногирони бўлган йигитга имтиёзлар борми? Зора, онахон турмуш чорраҳаларида сарсон-саргардон бўлиш арафасида турган ўғлини тиниб-тинчиб кетганини ўз кўзи билан кўриб, хотиржам бўлсалар.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

София УЗОКОВА,  
Шаҳрисабз шаҳри.

<p><b>31 ёшдан.</b> Ҳамшира бўлиб ишлайман. Соғлигим, чиройим, севган касбим, яшаш тарзимдан нолимайман. Аммо ханузгача жуфтими учратмадим. Уйлашимча, инсон жуфт бўлиб яшashi зарур экан. Агар яхши фазилатли, етук шахс бўлса танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Нозила,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p><b>1964 йил туғилганман.</b> Ҳужайним... 1993 йил автохалокатда нобуд бўлди. Ушандан буён ўғлим билан ёлғиз қолдик. Ўғлим 18 ёш, оила қуриш бўсағасида. Уй-жойимиз бор. Агар тайинли, тушунадиган одам бўлса, оила қуриш ниятида эдим.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Назира,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p>Мен асли қашқадарёликман. Ҳозир Тошкентда тикувчи бўлиб ишлайман. <b>23 ёшга кирдим.</b> Сочим узун, озгиндан келган қизман. Чиройимдан нолимайман. Узимга мос, мард, келишган, ақлли, бир оилани тазминлайдиган йигит бўлса, овоз берсин.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Сарвиноз,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p>Азизлар, сизлардан узр сўрайман, чунки ҳозирда мен маҳкумман, жазоланмоқдаман. Бунга эса тушунтиришга тилим ожиз. Менга ЖКнинг 273-моддаси 5-қисми билан айб қўйилиб, 8 йилга озодликдан маҳрум этилганман.</p> <p>Тутқунликда ҳатомни тушуниб етдим. Келажак ҳаётимни бошидан бошлаб, бахтиёр ҳаёт кечириб йўлида бор куч-қудратимни бахшида этишга қарор қилдим. Жуда пушаймондаман, эссиз, ўтаётган бу ёш умрим, бахтсиз саналарим... Ҳаёлан ўтган умримга назар ташлашдан ҳам чўчийман ва бунга сабаб ўз аҳмоқлигим ва нафсимга қул бўлиб яшаш тарзим эди. Кеч бўлса-да, ўзимни ўнглаб олдим, дея айта оламан.</p> <p><b>Ёшим 30да.</b> Озодликдаги касбим сувратчилик эди. Ҳали куёв либосини кийиб, ҳатто қалбимга яқин бир сирдош дўст ҳам топиб улгурмадим. Ўз тенгини ва бўлғуси умр йўлдошини газета орқали қидираётган мунис аёллар ҳақида ўқиб бораман. Хар бир қалб, албатта ўз тенгини ҳамда сирдошини қидиради. Мен каби гуноҳкор бир бандани ҳам тушуновчи, яхши-ю ёмон кунимда ёнма-ён тургувчи, қалби меҳрга тўла, гуноҳдан ҳазар қилгувчи бир мунисгина меҳрибон аёл бормикан? Мабодо шундай аёл бўлса, мактубини интизор бўлиб кутаман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Жавохир.</b></p>
<p><b>Ёшим 32 да.</b> Ўғлим 13 ёшда, қизим 3 ёшда. Турмуш ўртоғим хиёнат қилди, бир неча бор кечирдим, аммо букрини гўр тузатар экан. Ахири ажрашдик. 45 ёшгача бўлган, иқтисодий шароити яхши бўлган эркак билан турмуш қуриш ниятим бор. Фарзандлари бўлса ҳам майли. Олий маълумотлиман. Лицейда ишлайман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Шоҳиста,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p><b>Менинг ёшим 42 да.</b> 2 қизнинг онасиман. Эрим бизни ташлаб кетган. Ҳозир қизлик ўйимда кекса онам билан тураман. Қайта турмуш қуришни ҳеч ҳам хаёлимга келтирмаган эдим. Аммо яқинда онам қизларинг бирорининг хасми, менинг неча кунлигим қолди... Бир кун ёлғиз қолишдан ташвишдараман. Тенгинг бўлса жуфтликка нима етсин, деди. Шу боис, мени тушунадиган инсон бўлса, турмуш қуриш ниятим.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Мунаввар,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p>Онам қазо қилганига 2 йил бўлди. 1 ўғил, 3 қизимиз. Ҳаммамиз уйли-жойлимиз. Адам ёлғиз яшайди. Биз фарзандлар адамининг қадрига етадиган аёл бўлса турмуш қуришлари тарафдоримиз.</p> <p><b>Манзилимиз тахририятда.</b></p> <p><b>Гули,</b> <b>Тошкент вилояти.</b></p>	<p>Ҳаётда кимгадир суяниб қувончу шодликларингни, изтиробу аламларингни баҳам қўриб, яшасанг, умринг мазмунли ўтади. <b>20 ёшимда турмушга чиқдим.</b> 4 йил наридан-бери чидаб яшадим. Шу орада ўғлим туғилди, кейин суриштирсам, ҳужайнимнинг оиласи бор экан... Бахтим учун кўп курашдим, аммо фойдаси бўлмади. Ҳозирги кунда ота-онам билан бирга яшайман. Ёшим ҳам 30 га кириб қолибди. Аста-секин умр ўтиб бормоқда. Фарзандим эса ота меҳрига зор... Маълумотим - олий. Ажрашган, ёши 40-42лар атрофида, Навоий вилоятидан, уйим-жойим дейдиган, келишган, оиласини ҳурмат қиладиган, фарзандимга муносиб ота бўладиган эркак билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Ҳадича.</b></p>
<p>Мен ҳам бир бахт гадосиман. Уни тоғдим деганда хиёнатдан қуйганман. Ёшим 30 да, ажрашганман. Битта фарзандим бор. Маълумотим олий, ўрта бўйли, бир аёлга етадиган хусна ҳам эгаман. Бу дунёда инсонийлик, садоқат деган туйғуларни устун биладиган, мен каби бахт гадоси бўлса хабар берсин.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Зулайхо,</b> <b>Навоий.</b></p>	<p>фарзандни ўз фарзандидек кўра оладиган, меҳрибон, одамшаванда, феъли кенг бўлса эди. Мен табиатан ҳазилкаш, хушчақчақ йигитман.</p> <p><b>Онам 36 ёшда,</b> бўйи 170 см. олий маълумотли, нуфузли ташкилотлардан бирида ишлайди. Инсофли, ақлли, 40 ёшдан 50 ёшгача бўлган, софдил, ишбилармон инсон билан оила ришталарини боғлаш нияти бор.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>13 ёшли Шамшод,</b> <b>Тошкент вилояти.</b></p>	<p><b>Ёшим 18 да.</b> Турмушга чиқмаганман. Педагогика коллежида ўқийман. Узоққа турмушга чиқишни орзу қиламан. Уйланмаган йигит бўлса, юлдузи-юлдузимга тўғри келса тақдиримни боғламоқчиман. Орзуимдаги йигит, келишган, мард, уddaбурун, аёлниг қадрига етадиган, босиб бўлиши керак. Ўзини шундай деб ҳисоблаган инсон хабар берсин.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Жамила,</b> <b>Кўқон.</b></p>	<p><b>Мен 1979 йилда туғилганман.</b> Табиатан кўнглилчанман, мақтанчоқ, кўпол одамларни ёқтирмайман. Кексалар дуосини олишга ҳаракат қиламан. Тикувчиман. Ҳамшираликдан ҳам хабарим бор. Тиббиётга оид китоблар, газета мақолаларни ўқиб бораман. Нон ёпиши, пишириқлар пишириш, уй ишлари билан машғул бўлиш, ёш болага қараш жону дилим. Бўйим ўрта, сочимни қирқмаганман. Оддийликни ёқтираман. Давлат ишида ишлайдиган, тарбияли, тартибли, камтарин инсон билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Шодия,</b> <b>Қашқадарё вилояти.</b></p>
<p>Ишонувчанлигим сабабли панд еганман. Шунинг учун кимга ишонини ҳам билмайман. Агар ёлғонни ишлатмайдиган, ўзим каби ишонувчан, садоқатли, кўнгли тоза йигит бўлса, танишиш ниятим бор эди. <b>Ёшим 30 гача бўлса,</b> манзили аҳамиятсиз. Азиз инсон мен сизни кутаман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Саида,</b> <b>Нурота тумани.</b></p>	<p><b>Ёшим 35 да.</b> Битта фарзандим бор, эрим вафот этган. Турмуш аравасини ёлғиз тортишдан чарчадим. Яхши инсон бўлса ҳам-фикр бўлиб оила курсак... Фақат у ҳам ҳаёт зарбаларига урилган, инсон қадрига етадиган, кенг феъл шахс бўлса.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Зарина,</b> <b>Нукус.</b></p>	<p><b>Ёшим 42 га кирган бўлса-да,</b> ҳамон тақдиримдан тинмадим. Чунки иккита фарзандим бўлса-да, хотиним менга хиёнат қилди. Лекин ҳаётим тўхтаб қолгани йўқ. Ахир бир беномуси деб барча аёллардан юз ўгирмайман-ку! Менинг кўнглимни тушунадиган жуфтими қидирмоқдаман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Бекмурод,</b> <b>Тошкент вилояти.</b></p>	<p>Онам ўқитувчи бўлиб ишлаган. Бир ўғил, бир қизинг онаси, <b>ёшим 54 да.</b> Беор келининг кирдикорлари сабабли ўз ўлига ёқмай қолган. Бир умр яшаган ҳовлисига қариганда сиймаёта-нидан эзилади. Мен онамнинг ҳолатини кўриб сиқиламан. Ахир у ҳам бу дунёда ўзи учун яшашга ҳаққи бор, деб ўйлайдим. Шунинг учун онамни кексайганда ҳамроҳ бўладиган, тушуниб қўша қарийман, деган инсон бўлса таништирсам дейман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Кизи Малика,</b> <b>Тошкент.</b></p>
<p>Ҳаётимни бошидан бошламоқчиман. Ёлғиз яшаш қўйин экан. <b>Ёшим 30 да.</b> Ажрашганман. 1 та фарзандим бор. Маълумотим олий, чиройимдан нолимайман, саришталик, камтарлик, оғир табиатлиликни ёқтирадиган аёлман. Ёши 40-45лар атрофида, уйим-жойим дейдиган, келишган, фарзандимга муносиб ота бўла оладиган эркак билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Садоқат,</b> <b>Анджон.</b></p>	<p><b>Ёшим 35 да.</b> Оғир, камгап инсонларни ҳурмат қиламан. Агар мени истовчи инсон бўлса, овоз берсин.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Нодира,</b> <b>Қашқадарё.</b></p>	<p><b>Кизимнинг ёши 21 да.</b> Жуда чиройли киз. Муомала, одоб, озодаликни ҳам ўринлатади. Аммо келатган совчиларнинг ҳеч бири унга маъқул келмаяпти. Она сифатида ташвишга тушиб балки газета орқали ўз кўнглини топар деб ўйлайди. Қизимга келишган, ўқиган, одобли, мард йигитлар ёқади.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Ҳадича,</b> <b>Бухоро.</b></p>	<p><b>Мен 1974 йил Сурхондарёда туғилганман.</b> Бақувват, баланд бўйли, кенг елкали, қорачадан келган йигитман. Тошкентдаги заводлардан бирида ишлайман. Тоғлиш-тутишим ҳам ёмон эмас. Аммо ҳаётда қоқилиб, жуфт танлашда адашган эканман. Бор-йўғи 2 ой яшаб, сўнг ажрашдик. Энди синаб, билиб, кўнглимга ёқадиган қиз ёки жувон бўлса уйланмоқчиман. Мен учун чирой эмас, балки ақл-фаросат, садоқат, софдиллик муҳимдир.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Ботир,</b> <b>Тошкент.</b></p>
<p>Ҳаётимни бошидан бошламоқчиман. Ёлғиз яшаш қўйин экан. <b>Ёшим 30 да.</b> Ажрашганман. 1 та фарзандим бор. Маълумотим олий, чиройимдан нолимайман, саришталик, камтарлик, оғир табиатлиликни ёқтирадиган аёлман. Ёши 40-45лар атрофида, уйим-жойим дейдиган, келишган, фарзандимга муносиб ота бўла оладиган эркак билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Садоқат,</b> <b>Анджон.</b></p>	<p><b>Ёшим 23 да.</b> Турмушга чиққанман-у, фарзандсизлик боис ажрашганман. Бу муаммо хусусида кўрмаган чорам қолмади. Ахири фарзанди бор, 32 ёшгача бўлган яхши инсон билан турмуш қуришга аҳд қилдим. Болаларига ўз онасидек бўлишга сўз бераман, фақат тошкентлик бўлиши лозим.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Нилуфар,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p><b>65 ёшдаман.</b> Уч йилдан бери хотинимнинг вафоти туйғайли ёлғизман. Фарзандларим ҳам мени тушуниб: "Уйлангин!" - дейишяпти. Эркак ёлғиз қолмасин экан, мен жуда қийналдим. Ёшимга нисбатан анча бақувват ва соғломман. Шароитим ҳам етарли. 55 ёшгача бўлган, озгиндан келган, фаросатли аёл бўлса, балки қарилқик гаштини бирга сурагимиз.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Обид,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p><b>67 ёшдаман.</b> Ёлғизликдан қийнала-япман. Чунки аёлим вафот этиб қолди. Қариганда ҳеч бир эркак аёلسиз қолмасин экан. Барча шароитим бор-у, лекин бир дардақшим йўқ. Мени тушу-ган, оқила, дилкаш аёл бўлса, танишиш ниятим бор.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Самандар,</b> <b>Тошкент.</b></p>
<p>Ҳаётимни бошидан бошламоқчиман. Ёлғиз яшаш қўйин экан. <b>Ёшим 30 да.</b> Ажрашганман. 1 та фарзандим бор. Маълумотим олий, чиройимдан нолимайман, саришталик, камтарлик, оғир табиатлиликни ёқтирадиган аёлман. Ёши 40-45лар атрофида, уйим-жойим дейдиган, келишган, фарзандимга муносиб ота бўла оладиган эркак билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Садоқат,</b> <b>Анджон.</b></p>	<p><b>Ёшим 67 да,</b> энг кенжа ўғлим билан тураман. Келиним жуда ақлли, яхши аёл, барака топсин. Доим иссиқ-сувуғимдан хабардор. Аммо дилкаш, ҳаммаслақ жуфтинг бўлмаса қийин экан. Барча шароитим бор, фақат яхши, оқила аёл бўлса бас.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Абдушукур,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p><b>Ёшим 40 да.</b> Турмушга чиқмаганман. Ишлайман. Ўзимга яраша чиройим ҳам бор. Аммо бир кўнгли етар жуфт учрат-шим қийин бўлмоқда. Шунинг учун энг муҳими яхши, дунёқарашли кенг инсон бўлса танишиш ниятим бор эди.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Саида,</b> <b>Тошкент.</b></p>	<p>Ҳаётимни бошидан бошламоқчиман. Ёлғиз яшаш қўйин экан. <b>Ёшим 30 да.</b> Ажрашганман. 1 та фарзандим бор. Маълумотим олий, чиройимдан нолимайман, саришталик, камтарлик, оғир табиатлиликни ёқтирадиган аёлман. Ёши 40-45лар атрофида, уйим-жойим дейдиган, келишган, фарзандимга муносиб ота бўла оладиган эркак билан танишмоқчиман.</p> <p><b>Манзилим тахририятда.</b></p> <p><b>Садоқат,</b> <b>Анджон.</b></p>

# ҚАЛБДАГИ ҚЎРҚУВНИ ЕНГИНГ!



**Баъзи одамларнинг касалдан боши чиқмайди. Энг яхши муолажа-ю, ноёб дори-дармонларни қўллашларига қарамай, бироз тузалгандек бўлишадди, аммо касаллик такрорланавради. Баъзилар борки, уларни ҳеч нарса олмайди, доим кувнок, доим сог-омон бўлиб юрадилар. Олимлар таъкидлашчи, барча касалликлар энг аввало асаб бузилиши оқибатида пайдо бўлади. Халқ табобатида ҳам даволаш даврида энг асосий эътибор асаблар ҳолатига ва кўрқув даражасига қаратилади. Сабаби инсон ўз кўрқувини енголмаслигидан ҳам касаллик пайдо бўлиши аниқланган.**

## КЎНГИЛ ОСОЙИШТАЛИГИ - СОҒЛИҚ АСОСИ

Маълумки, ҳар бир инсонда табиатан кўрқув туйғуси мавжуд. Тўғри, баъзида шу туйғу инсонни ҳар хил бало-қазолардан асраши ҳам мумкин. Лекин кўрқув туйғусининг ҳам меъёридан ортиги, яъни ҳаммиша алланималардан кўрқиб, ҳадиксираб яшаш инсон асабларини чарчашига, аста-секин емирилишига олиб келади. Натижада тананинг касалликларга қарши курашувчанлик кучини ҳам пасайтириб боради. Бу ҳол шу тарзда давом этса кўрқув кучайиб, бора-бора унинг домига тушган инсон уни енга олмайдиган даражага етади. Натижада кўрқув жуда кўп касалликларнинг келиб чиқишида асосга айланади. Инсоннинг онги ва танасида захарланиш рўй бериб инсулт, сурункали гипатит (жигар хасталиги), ошқозон-ичак фаолияти бузилиши ва бошқа турли касалликларга чалиниши аниқланган. Бу ҳақда машҳур расом ва олим С.И.Перих:

касал кишида ишонч пайдо бўлади. Қалби эса кўрқувдан озод бўлиб тинчланади. Бу эса тузалиш ва соғлиқ учун асос демакдир.

## КЎРҚҚАНГА ҚЎШ ҚЎРИНАР

Хамма инсонда ҳам ўз соғлигини йўқотиш кўрқуви бор. Фақат бу ҳолат кимдир кучли, кимдир сезилмас даражада кечади. Тўғрироғи, баъзилар бу кўрқув ҳақида ўйлашга вақтлари бўлмайди. Аксинча бошқа бировлар жуда ваҳимачи бўлишади. Тажрибалардан маълумки, инсон қанчалик кўп кўрқса, унда касалланиб қолишга асос ва имкон шунчалик кўп бўлади. Бу ҳақиқатни биринчилардан бўлиб қадимда греклар аниқлаганлар. Улар таъкидлашчи, қаттиқ кўрқиб сарик касалини келтириб чиқарар экан. Ҳатто са-



риқ касалини улар "руҳий касаллик", деб ҳам атаганлар. Ундан ташқари кўрқиб натижасида ошқозон-ичак касалликларининг барча турлари пайдо бўлишини ҳам таъкидлаган-

лар. Хуллас ҳар бир инсон кўрқув ва руҳий нотинчлиги билан ҳар қандай касалликни ўзида пайдо қилиши мумкин. Тўғрироғи, ўзида беркиниб ётган кўрқувни ҳар бир инсон ўзи яхши ёки ёмон томонга ўзгартира олиш қудратига эга.

## ХАР ХИЛ ҚЎРҚУВЛАР

Маълум бўлишича, кўрқувнинг ҳам тури кўп. Масалан: кўпчилик кишилар маблағ томонидан қийналса, кунни ўтмай қолишдан, қариганида ҳаёти қандай кечишини ўйлаб ва ўлимдан жуда кўрқади. Бу табиий ҳол ҳисобланади. Лекин ана шу кўрқувга изн бериб, ўз қалбини кўрқув эгаллаб олишига йўл қўйиб берса борми, кўрқув охири-оқибатда бирор-бир нохушликни албатта келтириб чиқариши муқаррарлиги аниқланган. Шундай ҳолатга тушмаслик учун ҳар бир инсон вақтида кўрқувнинг ҳар қандай кўринишини қалибидан, руҳиятидан қувиши лозим.

## Касалланганда...

Ҳар бир инсоннинг онгида кўрқув бор. Ақлу ҳуши жойида ва ўз ҳис-туйғуларини жиловлай оладиган инсон доим ўз вақтида соғлиги ҳақида қайғуриб, касал бўлиб қолмаслик чорасини кўриб юради. Касал бўлганда ҳам тезда тузалиш чораларини кўради ва ҳеч қачон ёмон ҳаёлларга бормайди. Бошқа бир тоифа инсонлар борки, арзиманган касалликдан, гўёки эрта ўлиб қолаётгандай ваҳимага тушишади. Масалан: оддий бош оғригидан ҳам ваҳима қилишлари мумкин. Гўёки бош миёсида тузалмас ший пайдо бўлган-у, энди уни даволашининг илоҳи йўқдек. Бундайларда од-

## Танадаги барча хасталиклар асабийлашишдан пайдо бўлиб, кўрқувдан ривожланади.

дий касалликни даволаш ҳам жуда оғир кечади.

## Камбағалликда...

Ишиз қолиб кун кўришга маблағ тополмасликдан хамма кўрқади. Айниқса, уйда бир чақаси ҳам қолмасдан бир неча кун оч қолган инсонда бу туйғу янада кучли бўлади. Лекин ишини, вазифасини яхши ва ўз вақтида бажара оладиган инсонлар иш ўринларини йўқотсанлар бошқасини топа оладилар. Айниқса ҳар қандай шароитда ҳам яшаш учун керакли маблағни топиб, ўз оилаларини таъминлай биладиганларда бу туйғу бўлмайди. Демак бундай кўрқувдан қутилишининг йўли яхши бир хунарга ёки вазифага эга бўлиш ҳисобланади.

## Қариллик дегани...

Касалликда, ёлғиз қолишдан кўрқиб қабри ҳолатлар тез қаришга олиб келади. Ҳар бир инсон ёши ўтиб бориши жараёнида шу кўрқувларни аста-секин ўзида ҳис эта бошлайди. Аслида бу кўрқувларни енгил учун энг аввало ёшқандан қариллик даврига ўтиб боришга тайёрланиш керак. Доим болалар ва неваралар билан яшашга умид боғлаш, қариганда ҳам зерикмаслик йўлини топиб, бирор бир юмуш билан банд бўлиш, ҳаётнинг ҳар бир куниндан лаззатлана билишга одатланиб бориш лозим. Қариллик дегани ҳаёт тугади, дегани эмаслигига инсон ўз-ўзини ишонтирмоғи лозим.



## Меҳрдан айирмасин

Инсоннинг инсонга севгиси, меҳр-муҳаббати, яқин кишиларнинг ўзаро иззат-ҳурматлари энг олий туйғу. Бу-инсонга битмас-туганмас куч-қувват, соғлиқ бағишлаб ҳаётга бўлган ишончини мустаҳкамлайди. Шу туйғуларга эга инсонлар ўзларини жуда бахтиёр ҳис этадилар, ҳатто қарилликнинг энг улғу даврларида ҳам ўзларини кераксиз деб ўйлаб, тушунликка тушмайдилар. Аксинча яқинлари меҳрдан, ардоғидан маҳрум бўлганлар учун ҳаёт жуда оғир кечади. Кўрқув уларни тезда енгиб, ҳар балога гирифтор этади.

## Ўлим ваҳимасидан ёмоний йўқ

Бу энг ёмон ва оғир туйғу бўлиб, айрим-айрим доим ўлим ваҳимасидан кўрқиб яшайдилар. Шу ўринда, "Нега?" - деган савол туғилади. Аслида бу инсонларни ноаниқлик, ўлимдан кейин нима бўлиши мумкин деган саволлар қийнайди. Асрлар давомида инсоният бу кўрқувни енгил учун курашиб келган. Бу йўлда уларга Оллоҳга бўлган ишончгина мадад берган. Инсон биргина ҳақиқатга - "Ҳеч бир инсон ҳали ўлимдан қочиб қутилмаган" деган тушунчага ишониши ва ваҳима қилмасдан бу ҳақиқатга кўникиб бориши лозим. Шекспир ўлим ҳақида "Бу ҳақда хамма ўйлайди. Фақат кўрқокларгина то уларга ўлим келгунча жуда кўп мартабага ўладилар. Кўрқмаслар эса, фақат бир мартагина ўладилар", - деган экан.

## КУТУЛИШ ЧОРАЛАРИ

Агар сиз ўзингизда кўрқув борлигини ҳис этсангиз, энг аввало бундан ваҳимага туш-

масликка ҳаракат қилинг. Илоҳи борица, уни енгил ўзингиздан нарига итаринг. Бунда руҳшунослар кўмагидан фойдаланиш ҳам яхши натижа беради. Масалан: яш соҳада фаолият кўрсатувчи эстониялик экстра-сенс - руҳшунос Лууке Виилма ўз касалларини ҳеч қандай дори-дармонсиз даволаб юқори натижаларга эришган. Унинг фикрича, ҳар бир инсоннинг қалбида, айниқса касалларда кўрқув, бировдан ўпқалаш, оғир, алам, айбдорлик, ҳасад, норозилик, гийбат, қуролмаслик каби ҳисларидан бир нечаси албатта бўларкан. Даволашда энг аввало касал инсондан ана шу иллатларни чиқариб ташлаш лозим эмиш. Унинг қўлларини ҳам оддийгина ва деярли қуйдаги сўзлардан иборат.

"Азизим, кўрқув, билман сен бу танани кўпдан бери эгаллаб, ўзингни қилиб олгансан. Тушунман, сен бу танада ўзинг ҳам асирдек қийналяпсан ва тана эгасини ҳам азобляпсан. Бу ишларинг нотўғри. Шу айбиг учун мен сени кеңираман. Бўлди энди, бу танани тинч қўй. Унинг юраги қийналиб кетди. Сен эса ҳамон тутқундасан. Мен сени озод қилдим. Энди бу танадан чиқиб кет. Барча гуноҳларингни ҳам кеңирдим. Бўл тезроқ, чиқиб кет, кет... кет..."

Шу оддийгина сўзлар билан жуда кўп инсонлар кўрқувдан ҳалос этиб, касалини даволяпти. Ўйлаб қаралса, иродаси мустаҳкам инсонлар ҳар қандай кўрқувни енгил яшай оладилар. Бироқ, қимлардир кимгадир, нимагадир сўяниб, ишониб яшади. Гарчи инсон энг аввало ўз-ўзига, ўз кучи ва ақлу ҳушига ишониб яшаш керак бўлса-да, яқинларига сўяниб қолган бўладилар. Бундайларга руҳшунос ва суянган кимсаларининг ҳамдардчилигига соғайишларида жуда зарур бўлади. Яқинлари кўмагида кўрқувни енгиллари мумкин.

Бошқа бир тоифа инсонлар қалбида доим Оллоҳ бўлганлиги сабабли, ишонч уларни жуда кўп иллатлардан ҳалос этиши мумкин. Ўз навбатида сабр-тоқатли бўлиш, Оллоҳдан мадад қутиш уларга куч-қувват бағишлайди. Ҳатто ўлим олдидида кўрқувни ҳам енгадилар.

Демак, соғлом бўлишни истаган ҳар бир инсон энг аввало ўз қалбидаги кўрқувни енгил лозим. Қалбидаги барча иллатдан танасини кутқасин. Шунда озод ва осойишта руҳ билан яшайди. Касалликларни эса осонгина енга олади.

Лола АХМЕДОВА тайёрлади.



# КАМҚОНЛИК — ТЕМИР КАМЛИК!

**Инсон танасида қанча темир моддаси борлигини биласизми? Тиббиётчи олимларнинг аниқлашича, соғлом инсон танасидаги темир моддасидан 5-6 донна миҳ ясаш мумкин экан. Бироқ ана шу темир моддаси ҳаммада ҳам етарлимикин? Танада айнан темир моддаси бўлмаса ёки етишмаслиги хавфли бўлиб, соғлиқ учун катта асоратлар қолдирар экан. Агар сиз танангизда темир моддаси етишмаслигини сезиб қолсангиз, дарҳол уни тўлдиришингиз зарур бўлади.**

## СОҒЛИҒИНГИЗ УЧУН МУҲИМДИР!

Тадқиқотларга қараганда, дунёда 200 миллиондан ортиқ одам камқонлик касаллиги билан оғир экан. Саломатлик учун энг муҳим бўлган бу металлнинг етишмаслиги жиддий касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Яъни, қондаги оксилнинг гемоглобинга айланиши бузилади. Бу касалликнинг белгиларини сезишингиз билан албатта даволанишга ҳаракат қилинг. Камқонликни аниқлаш қийин эмас. Буни ҳар ким ўзида кузатган куйидаги белгиларга қараб аниқлаб олиши мумкин.

-Тез-тез бошингиз айланади. Кўзингиз тиниб, қулоқларингиз шангиллайди.

-Юрак томирларингиз уриши вақти вақти билан бузилиб, ҳаво етишмай қолади.

-Тирноқларингиз мўрт бўлиб сина бошлайди. Улар кават-қават бўлиб, шакли ўзгаради. Сочлар тўкилади.

-Тери ҳар доим қуруқшаган ва рангсиз ҳолда бўлади. Оғиз бурчаклари ёрила бошлайди.

-Тишлар ўқалиниб, эмал қавати хиралашади.

-Тил қизиб, оғиздаги таъм ўзгаради. Ҳар доим тиш пастаси, бўр ва кесак егингиз, бензин ва ацетон хидлагингиз келаверади. Қуруқ ва қаттиқ овқатларни чайнашга қийналасиз.

## У НЕГА КАМАЯДИ?

Кўпинча камқонлик билан оғирган беморлар танасида темир моддаси нима сабабдан камайиб кетганлигини билишни исташади. Бунинг эса ўзига хос сабаблари бор. Яъни:

- Ингичка ва ўн икки бармоқли ичакларда темир моддаси сўрилишининг бузилиши ҳамда, қон таркибида темир ва гемоглобинга айланадиган оксилнинг камайиши натижасида темир миқдори камай боради;

- Истеъмол қилинадиган маҳсулотлар ва озиқ-овқатларда унинг миқдори кам бўлса;

- Ингичка ичаклар ва ошқозон операция қилингандан кейин;

- Ошқозон томирлари кенгайган ва жигар емирилиши (церроз) касаллиги билан оғирганда;

- Сурункали ошқозон касаллигида;

- Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасида;

- Ингичка ичак ва ошқозонда шиш (рак) бўлса;

- Қон сизувчи бавосилда (геморрой);

- Милк ва бурундан тез-тез қон кетганда;

- Буйракда тош пайдо бўлганда;

- Танада гормон етишмаганда;

## САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАР БИЛАН...

Камқонликдан қутулиш осон эмас. Шунинг учун бу касалликнинг олдини олишга ҳаракат қилинг. Имкони борича ҳар куни истеъмол қиладиган овқатларингизни дармондорилар билан бойитинг.

Қовоқ, картошка, бақлажон, қарам, лавлаги, жўхори, салат, шивит, пиёз, саримсоқпиёз, ундирилган донлар, узум,



қовун, лимон, майиз, тухум, парранда гўштлари таркибида темир моддаси жуда кўп бўлади. Камқонликда ҳар қандай ёғли, сутли ва ундан тайёрланган маҳсулотларини камайтиришга, иложи бўлса емасликка ҳаракат қилиш керак.

Камқонлик касалини шифокор муолажасидан кўра, табиий неъматлар билан тез даволаш мумкин. Айниқса, баҳор ва куз фаслида танангизни табиий дармондорилар билан яхшилаб таъминлаб олинг. Эрталаб ва кечкурун наъматак мевалари, малина барглари ва қора смородина баргларида чой дамлаб ичсангиз танангиздаги темир моддаси кўпаяди.

Мабодо, шунча ҳаракат қилинганда ҳам камқонлик чеҳрада акс этиб турса-чи, унда нима қилиш керак?

Авалло бунинг сабабини аниқлаш керак бўлади. Эҳтимол милкингиздан доимий равишда қон сизаёт-гандир? Агар милкни даволагандан кейин ҳам вазиёт ўзгармаса, унда зудлик билан, албатта шифокорга учрашиш керак. Ёки халқона усуллар билан даволаниб кўринг.

**Куйидаги табиий усуллардан ўзингиз маъқулни танлаб, фойдалансангиз, ўйлаймизки, камқонликдан тез фориғ бўласиз.**

- ✓ Эрмон (польнь) ўтини йиғиб уч литрли банкани зичлаб тўлдирасиз-да, устидан сиқанича ароқ қуясиз. Уни илиқ жойда уч ҳафта сақлайсиз. Тайёр бўлгандан кейин кунига эрталабки нонушадан олдин бир чой қошиқ сувга бир томчисини томизиб, аралаштириб истеъмол қиласиз.

- ✓ Сабзи билан турлни алоҳида-алоҳида қилиб қирғичдан чиқарасиз. Сўнг шарбатини сиқиб оласиз-да, қора ранглидн шишага солиб,

қопқоқ билан маҳкам беркитасиз. Сўнг, қаттиқ хамирни қалинроқ қилиб ёйиб, шиванинг усти ўралади. Ундан бир томчи ҳам сув оқмаслиги керак. Хамирга ўралган шивани олови паст қилиб қўйилган духовкага қўйиб, тўрт соатдан кейин оласиз. Тайёр бўлган аралашмани бир ош қошиқдан овқатланишдан олдин истеъмол қиласиз. **Муолажани уч ой давом эттирсангиз кифоя.**

- ✓ 400 грамм сариеғ, 6 донна олмани оласиз. Олмани майдалаб кесиб сариеғнинг ус-



✓ Ҳар куни бир дондан олмани яхшилаб чайнаб есангиз, танангиз учун зарур бўлган С дармондориси билан таъминланган бўласиз. Чунки, бошқа меваларга қараганда олманинг таркибида темир моддаси кўп.



тига соласиз-да, паст қилиб қўйилган духовкага қўясиз. Сариеғ эригунча 12 донна тухум оқини қаттиқ ва куюк холга делгунча кўпиртириб, бир стакан шакарни аралаштирасиз. 400 грамм шо-

У қайнагач, олиб совутасиз. Ушбу аралашмани ҳар куни бир чой қошиқдан тўрт маҳал ейишингиз мумкин. Фақат аралашмани салқин жойда сақлашингиз керак бўлади.

- ✓ Бир ош қошиқдан қичитки ўт (крапива), қоқиғул илдици (корня одуванчика), мингбарг (тысячелистник) гулларини олиб аралаштириб, устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, 3 соат тургандан кейин сузиб оласиз. Бу аралашмани ҳар куни 1/4 стакандан овқатланишдан 20 минут олдин ичасиз.

- ✓ Бир ош қошиқдан мингбарг ва уч ош қошиқдан эрмон ўтларини аралаштириб устига бир стакан қайноқ сув қўйилади. 30 минут тургандан кейин сузиб олиб ҳар куни овқатланишдан ярим соат олдин ичилади. **Даволаниш муддати бир ой.**

**Дилбар ва Басира тайёрлашди.**

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

**Оила ва жамият**

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

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

**БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА**

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

**МАНЗИЛИМИЗ:**  
Тошкент - 700000  
Амир Темур кўчаси,  
1-тор кўча, 2-уй.

Газета «Шарқ» наشريёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.  
Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00

Газета тахририят компьютер базасида берилди ва саҳифаланди.  
E-mail: oilavajamiyat@rambler.ru oilavajamiyat@mail.ru

**ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси**

**ОБУНА ИНДЕКСИ - 176**  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.  
Буюртма Г - 436. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.  
Адади - 15725  
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ  
Расом — Н. ХОЛМУРОДОВ  
Навбатчи — Л. АХМЕДОВА  
Мусаҳҳих — С. САЙДАЛИМОВ

1 2 3 4 5