

# ОФИЦЕР ОИЛАСИННИГ



# ОКИЛА БЕКАСИ

Миригул - Нұкус қызы. Мен у билан ҳарбий ойлалар билан танишув чоғыда сұхбатлашған зәдім. Даврадаги айлар ичіда Фикрінинг теранлығы, ҳәйтій қараşлары, ойлавы мұноса-батларға бөглиқ сұхбаты билан аж-ралиб тұрганды, үшанды. Жүссаси-нинг ихчамылығы болиси, ҳар қалай мен уни оила курғаннага түрт-түрт ійлік бүлған келинчак, деб ўйлагандым. Билдімки, уч фарзанднинг онаси бүлған Миригул үн бед үйліллік рүзғорнинг бекаси экан.

Миригул билген түрмуш ўртоги Марат ўн йил синфдош бўлишган. Ақли, аълочи, зуқко Миригулга нисбатан Маратда ўзгача меҳр уйонди. Йиллар ўтиб мухаббатга алланган бутайғу икки ёшнинг келажак йўлларини бирлашиди. Улар мактабни тугаллаб Самарқанд шахрига йўл олишид. Миригул медицина, Марат эса архитектура институтига хужжат топшиди. Талабалини баҳти иккакасига ҳам наисб этди. „Олтин давр“-нинг учунни йилига келиб улар ширингина оила куришиб. Йиллар ўтиб, Миригул Нукус шаҳридаги шифохоналардан бирорида иш бошлиди. Марат эса харбийлик йўлтини таҳнади.

- Унинг бу қарорини мен чин дилдан кўллаб-кувватладим. Чунки ҳарбийлик касби менга ҳам ёқарди. Бирор, ҳаётимизда ойлар, хатто йилларга чўзилган айрилиқ онлари бошланганди, - деди Миригул ўша вактларни еслаб. - Маарат ластлаб чички

**Зулфия ЮНУСОВА**



**Бекобод ойнаи жаҳони 1991 йил ўз иш фаолиятини бошлаган. Мана у 12-13 йилдирки Сирдарё вилоятининг кўпига туманлари-га, ҳамда қардош Тоҷикистоннинг Нав туманинига ҳам беминнат хизмат килишга келди.**

гина. Шулардан бири Раҳима Жума-баева ҳам 1996 йилдан бўён “Нигоҳ” маърифий кўрсатувини олиб бора-ди. Раҳимахон бўш вақтларида от-спорти билан шугулланади.

**Корабек ИБРАГИМОВ**  
олган суврат

# ХАР БИР БОЛЯ СОГПОМ ҮССИН

Маълумки ҳозирги кунда мамлакатимизда Президентимизнинг бевосита ташаббуси билан болалар спортини ривожлантиришга алоҳидаги эътибор қарашлаяпти. Турли шахар ва туманларда спорт коллежлари ва иншоатлари, футбол мактаб-интернатлари ташкил этилиб, фарзандларни кўсасатяти.

Самарқанд шаҳридан “Олимпия заҳира-лари” футбол мактаб-интернати директори Шумурод Ашурев билан ўкув даргоҳида олиб борилаётган ишлар, кўлга кири-тилаётган ютуклар ҳақида сұхбатлашдык.

- Кatta оиласда ўсбіл утайдым. Оиласизда 12 фарзанд түгилип ўғаннаным. Отам жыктувчи, онам уй бекаси эдилар. Отамнаныз бизнинг тарбиямизга, соглиғимизга жуда яхши эътибор беришарди. Болалигимдан жони дилим футбол булган. Айнұңқа, 5-б синфда ўқиб юрган кезларым хәттимин футбольдан тасаввур қилопмасдым. Ўзим тенги болалардан гурух тузиб олган адим. Хар куни дарсдан, уй ишларидан бүш бүлдик, дегенча жүралар билан футбол ўйнардик. Күл ўйнаганнанымдан бизга көптөк ҳам чидамасди. Тұп йүк пайтлари ҳар хил латта-пүтталардан тұтас ясаб ҳам ўйнауверап эдик. Ҳуллас спорттара бүлгән мәрхим туфайлы үрта мактаба-ни битиреб Самарқанд спорт билим юртасы үкішіга бордым. Уни битиреб, Үзбекистон давлат жисмоний тарбия институтында үкішни давом эттиредім.

Талабалигимда ҳам кўлимдан тўп тушгани йўк. Қаерда бўлмайин футбол тўпу ҳамроҳим эди. Уйқинни битириб қайтган Самарқанд вилоятининг Оқдарё туманидаги спорт мактабида бош мураббий, директор ўринбосари, туман ҳаҳъ таълими бўлумидаги спорти бўйича мутахассис вазифаларида, 2001-2002 йиллари Самарқанднинг "Мароканд" футбол клубида бош мураббий ва зифасида ишладим.

Бизнис «Олимпиада західрапари» юсмирлар футбол мактаб-інтернатимиз ташкил этилди, ўз фоліяптын бошлаганы 8 йил бўлди. Мактаб-інтернатимизда 280 та ўйувчи таълим олади. Уларга 9 та спорт мурраббийимиз ва башқа фанлар бўйича 16 та малақали ўйкутивчиларимиз таълим бердишиди. Ўқув хонараларимиз, спорт майдончаларимиз талаб дарёжасида ташкил этилган. Ўйкутивчиларимиз 4 махал иссиқ овқати ва яхши хизоҳланган ёткоҳоналар билан таъминланганлар. Ўқиши ўрганиш ва дам

- Таълим олаётган болаларнинг ота-  
оналари билан ўзаро муносабатларин-

**гиз қандай?**  
- Тұғыр, интернат-мактабимизда ўқувчи-ларымыз ҳам яшаб, ҳам үйкіларып үчнүү үйларыда кам бўлишади. Улар орасида кўп фарзандли, қийнаган оиласлар-нинг фарзандлари, ҳамда ота-онасис болалар ҳам бор. Ота-оналар келиб туришади. Фарзанддининг соғлиғи, ёзлаштиришини назорат килишади. Базъи ма-салаларда улар билан албатта сухбатлашиб оламиз. Мактаб-интернатнинг шароитидан, фарзандларининг таълим-тарбиясидан ҳаммаси хурсанд. Кам таъминланган еки ота-онаси йўқ ўқувчиларга ёзи-миз ҳар томонлама ёрдам бериб, кўллаб-куваттаглаймиз. Макәддимиз ҳар бир болаша тўғри, соглем бўлиб ўссин. Машукр фу-болни бўлиш бўлмаслигидан қатъий на-зар, эл юртимизга фойда келтирадиган,

- Ўқувчиларингиз орасидан ўз иктидори билан ажралиб турадиганлари хам борми?

- Ўчунчиларимиз республикамизда ўтка-  
зилаёттган барча мусобақаларда қатнашиб  
1,2,3-йүрнелни эгаллаб келишашты.  
2002-2003 йилларда Жиззах шаҳрида ўтка-



чилиаримиз 3-үйнга сазовор бўлишиди. Улар орасида ўзининг алоҳидагизи кишини ву иқтидор билан ажраби турувчила-ри кўп. 9-синф ўқувчиси Отабек Раҳимов хозирги кунда Республика ўсмир-лар терма жамоаси аъзоси, 10-синф ўқувчиси Жамшид Ашурор, 9-синф ўқувчиси Зафар Салимов, 8-синф ўқувчиси Алишер Тўхтамишевлардан умидимиз жуда катта. Насиб этса келажакда улардан республи-камиз футбол соҳасини ривожлантирувчи, шаънини ҳимоя қилувчи ажойиб мутахассислар этишиб чиқади. Хозир Респу-бликиниизда машҳуд бўлган “Пахтакор”, “Навбахор”, “Зарафшон”, “Машъал”, “Бу-хоро”, “Динамо”, “Насаф” жа-моаларида, шунингдек, Коғозистоннинг айрим жамо-аларида мактаб-интернатимизни тугатиб кетган кўпгина ўқувчиликимиз фоилият кўйсалтишганликларидан гуруулданимиз.

**СПОРТ**

- **Турмуш ўрготингиз, фарзандларингиз ҳам футболни севишадими?**

- Турмуш ўрготим ўқитувчи. Учта ўглим бор. Каттаси коллежда ўқишиди. Иккала кичиги ҳали мактабда. Кепин учнчаласи ҳам менга ўшшиб футбонг ўйинининг ашаддий ишишибозлари. Бўш вақт бўлди дегучуна контоп кўтариб футбол ўйинига кетишиди. Тўрттала футбольчининг ора-сида яшаётган рафиқам эса ҳаммамизга муҳлис.

- Сүхбатингиз учун раҳмат. Эзгу ишларингизда маваффақиятлар тидаймиз.

Ҳайтгүл РАХИМОВА  
Лола АХМЕДОВА



**Бухоро вилояти ИИБ тергов бошқармасининг девонхона бошлиги Мухайё РАШИДОВА ўз касбига муҳаббат билан киришган бишлардан**

**Важеббай ВАУПОВ** оғзан сүр рөз.

**Ичимлик ҳар бир балонинг эшиги,  
сен ўша эшикка бош сўзишдан эҳтиёт бўл!**

Абу Аъло ал Мааррий

Биз бугун ичкилиқбозликнинг инсон ички органларига таъсири, унинг келиб чиқиши сабаблари хакида гапиришига жазм этдик. "Мозийдан иш кўриш хаирлидир". Ўтра асрларда ал кимёргарлар суюқ, рангиз, хиди ва тавми аччиқ бир суюқлик кашш этишиди. Бу суюқлик дилни хурсанд қилиш ва кўзғатиш хоссасига ага бўлганини учун уни "оби зам-зам" - ҳаёт суви деб атадилар. Кейинчалик орадан бир кенча вакт ўтгач, уни "Ажал ва кул-

жигар, жинсий йўл ва бошқа органларга ҳалокатли таъсир қиласди. Шуни алоҳида таъкидлаш кераки, алкоголни хеч қачон дори сифатида кўлламаслик лозим. Бу тўғрида бир доенишманднинг айтган сўзларини ёдда тутишин масахат беравиз: "Ичган одамнинг дили равшан топгандек бўлади, ҳамма нарса бутунлай ўзгарили, яъни маст одамнинг кунвонлиги йўқолиб, ўрнига бутунлай бефарқлик пайдо

## БЕМОРИЛГУ... ЖИНОЯТ

май қурбони,  
Хисобланг суст онинг  
онг, виждони.

Зоро, шоир айтганидек, ичкилиқ инсоннинг тафаккурига, онигига, сезги органларига, фикрлашига зарар килади. Оқибатда ичкилиқбоз киши инсоф ва виждонидан ҳам айрилади. Мисяси айниб, нима килаттанини ўзи ҳам аниб, билмай қолади.

Алкоголдан одамнинг энг муҳим органи - жигар катта зарар кўради. Жигар киши организмида жуда муҳим вазифани бахаради. Ўндан бир суткада 720 литр қон ўтади. Овқат билан тушадиган ва ошқозон шиллик, пардаси орқали сўрилдиган ҳамма моддалар қон билан бирга жиграга тушади ва у ерда мурракаб кимёвий ўзгариши учрайди.

Баъзи кишилар оз-оздан исча, хеч нима бўлмайди, деб ўлашади. Ҳолбук, дарё шохобчалардан, мастик кадаҳдан бошланади.

**"Биринчи қадаҳни одам ютади. Иккинчи қадаҳни қадаҳ ютади. Учинчи қадаҳ одамни ютади"**

(Япон мақоли).

Ярамас одатларга, оғир хасталикларга дуроч бўлмаслик, саломатлиники мустаҳкамлаш, ақлли, идроқли, иродали бўлишлик ҳар бир инсоннинг ўзига бўлгик. Одамнинг ўз саломатлигига путур етказиши осон, бирок уни тикилаши қийин.

**Сайдий Шерозий:** - "Май коасаси ичиди жилваланиб турган кўёз алдамни кўшибидир. У сенинг оғизингга ботишидан эҳтиёт бўл. Ақлдан озирирадиган ҳар қандайд модда, гарчи у май бўлмаса ҳам, майнинг якин қариндошларидир. Сен ичкилиқни сира ичма: у ақлдан, тўғри тафаккур қилишдан адаштирида, оғизна хурсандлик, кайиф-сафо бериши билан бирга ўзок муддатли қайғу ва баҳтсизликларга гирифткор қиласди", дейдай.

**Юртбoshimiz мұхтарам Ислом Каримов** халқ соғлиғы, турмуш даражасини яхшилаш борасида тинмай ғамхўрлик қилмоқда. "Соглом турмуш фарзин учун", "Соглом турмуш фарзин учун", деган гапларда бир олам маъно, чуқур мазмун бор. Зоро, бу хўшёриликка дебочадир.

Азиз фарзандларимизни көмил инсон бўлиб улгайшида ота-оналар, устоzlар ва маҳалланинг муносаби ўрни бор. Шуни хисобга олиб, мактаблар режасида тез-тез ота-оналар мажлиси режалаштирилади. Мажлисга маҳалладан, ҳомий ташкилотлардан вакиллар таълиф килинади. Бу яхши. Аммо мени бошқа бир нарса кўпроқ ўйлантарида. Ўқув юртларидаги ота-оналар йиғилишига



**бўлади. Сурункали ичадиган одам маънос бўлиб қолади, ўй-куси бузилади, ваҳимали тушлар кўради, бекордан-бекорга кўркиш пайдо бўлади. Кўллари келтирайди, ўта сержаҳ бўлиб қолади".**

Сурункали алкоголикларда алкоголдан "рашқ вассасаси" - психик касаллик пайдо бўлади. Бу касаллик феъль-авторга кўра иродаси йўқ ва кўп гумонсирайдиган одамлар ривожланади. Бу вассаса оиласда борган сари зўрайб, тургун бўлиб қолади.

Бунга бир мисол келтирайлик. М. исмилла аёлнинг турмуш ўртоги ана шундай касалликка чалиниб, оғир нафар ширин-шакар фарзандларини тирик етим килди. Ароқни ичиб олиб, хотинини рашқ қиласверди ва пировардидан хайдаб юборди. Муштипар онанинг дарё-дарё кўз ёшлари унга кор қилмади. Ароқ ўз кучини, таъсирини кўрсатган эди. Бу оиласи яраштириш учун кариндош-уруғлари, маҳалла аҳли, дўстлари ҳарқат килишиди. Бирок, меҳнатлари зое кетди. Фишт колипдан кўнгич эди. Хотини ўйга китишига бетламади.

Сурункали алкоголикларда вазо-натия томирларининг торайши ва кенгайиши бузилади. Бошга қон кўчилиши, бош оғриғи, бош айланиси содир бўлади. Бунда аксари веноz тизими касалланади. Шунинг учун ҳам алкоголникнинг юзи одатда кўкимтир, тўқ қизил тусда бўлади. Бу айниска бурунда яққол кўринади. Янни бурунданги конг томирлари конга тўлиб, хўрзинг токидек кизарib кетади.

Томирлар тоинсининг ўзгариши муносабати билан юрак бажарши керак бўлган катта иш - фоалият ўзгарили. Юрак мускули бир кечак-

иши га,

кўпроқ оналар қатнашади.

Бир томонлама олиб қараганда

бу яхши. Чунки, бола тарбияси кўпроқ оналар зиммасига тушади. Масаланинг бошқа томони борки, буни бир оталар мулозаха қилиб кўрсалар ёмон бўлмасди.

Агар оталар ўз болаларининг юриши-тириши, ўқишига кўпроқ эътибор килсалар, албатта, ижобий натижада беради. Мен йиғилишиларга факат оталар қатнашади.

Ота тарбияси олмаган" ибораси ишлатилганда бола тарбиясида оталарнинг ўрни нечоғлиқ

юкори эканини хис қиласиди.

25 йиллик ўқитувчилик фаоли-

ятим мобайнида шуни хис кильдимки, қайси боланинг отаси тез-тез мактабга келиб турса синф раҳбарлари билан мулодот килиб турса, шу боланинг билими ҳам, тарбияси ҳам яхши бўлади.

Бу муҳозааларни билдиришимга яқинча мактаб-интернатда ўтказилган ота-оналар йиғилиши сабаб бўлди. Йиғилишга келган ота-оналар умумий сонининг фа-



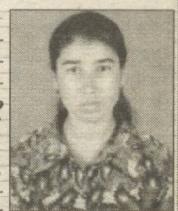
**ЗУЛФИЯ  
МУКОФОТИГА  
НОМЗОДЛАР**

## СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИ

**Феруза ҚУРБОНОВА** — Денов шаҳридан 84-умумтаълим мактабининг 11-синф ўқувчиси. У инглиз тили, тарих, ҳуқуқ ва адабиёт фанларидан юкори кўрсаткичларга эришилоқда. Узи яшадётган маҳалла болаларидан б нафарига инглиз тилини ўргатмоқда.



Феруза спортнинг шахмат тури билан 5 ўшидан шуғулланади. Қизлар орасида туман, вилоят чемпионидир. У серқирига шиодкор. Адабиёт соҳасидаги "Ўйғон юлдузлар" шеърий китоби чоп этилган. Унинг шеълариди табиат манзаралари, гўзаллик, ёшлик, она-Ватан, мустакиллик ифтихор билан кўйланади.



**Шаходат АРХАНОВА** — Музыработ туманини түгилган. Тошкент маданият коллежининг сиртиқи бўлими талабаси. "Бунёдкор" ёшлар телеклубининг "Маданият" гуруши аъзоси.

Ўзининг ватанпарварлиги, аъло баҳоларга ўқиши, ижоддаги муваффақиятлари билан тендошларига ўрнак бўлмоқда. Шеълар ҳам ёзди. "Кўнгилга сайд" шеърий тўпламига кирган "Армон", "Ватан мечри" шеълари айниқса дикқатга сазовордир.



**Мақсада УСМОНОВА** — Термиз шаҳридан. Ҳозир Термиз Давлат Университетининг IV-босқич талабаси.

Мақсада мусиқага, қўшиқка ёшлигидан ҳавас қўйған. Талабаларнинг "Университет - 2002" байрамида, 2003 йилдағи "Қизлар давраси"да қатнашиб, қўшиқлар кўйлаганди.

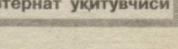
Шунингдек, университетдаги ўтказиладиган "Қувноқлар ва зукколар" каби кўрик танловларда фаол қатнашади. Аъло ўқиши, университет ҳаётидаги фаол шитироки учун фахрий Ёрликлар билан тақдирланган.



**Зарифа ЖОВЛИЕВА** — Жаркўргон туманидан. Термиз Давлат Университетининг талабаси. У ҳалқимизнинг унумли бораётган урғодатлари, расм-руsumларини ўрганиш учун изланмоқда. Аълочи қиз Зарифа Республика талабалар Олимпиадасида қадимги сурхон чertma созлари, чанқовуз ҷалиб, қўшиқ айтуб қатнашиди. У қадимиги созларининг буғунги кундаги ривожи устида иш олиб бормоқда. Чанқовуз чertma созлари ҳар қандай кўнигилини сел қилиб юборадиган Сурхон қизи тапловда фан ўйналиши бўйича қатнашмоқда.

кат 10%ни оталар ташкил қиласди. Болаларимизнинг бир оз тарбиясизлигига сабаб, оталарнинг болалари тарбияси эътиборсизлиги эмасмикан? Хатто, ўз боласининг нечанчи синфа ўқишини билмайдиган оталар борлиги мени ахаблантириди. Азиз муҳлис, шу боис бу хакда Сизнинг фикрингизни билишни истардим...

**Йўлдошний ҲАМРОҚУЛОВ** — Андижон туманинага 10-мактаб-интернат ўқитувчиси







Мен бу мақолани кизиқиши билан ўқиб чиқдим. Бу синглимиз 2та ёш боласи билан эридан ахраб, енгил-елли ҳаёт кечириб, ҳәйтида адашган аёлларимиздан бирни экан. Шу муносабат билан мен кариндошларимиздан бўлган бир аёл ва унинг фарзандлари такдири ҳақида сўзлаб бермоқчиман. Шояр, бу воқеа синглимиз каби ҳаёт машақатлари, турмуш синовлари олдида эсанкираб йўлдан адашган аёлларимизга сабоқ бўлса. Ҳамроқул амаким ва Розия янгам ўз ҳаётлари, давомиди олти фарзандли ҳаётлариди. Амаким автобус ҳайдовчиси бўлиб, ҳалол меҳнат килиб, рўзгорни ҳеч камчиликсиз таъминлар эди. Кайнона

хонада ишлаб, обрў-эътибор топди, дўстлар ортириди. Ҳамиша она насиҳатини кулогида тути. Укалари Баҳодиржон, Анваржон, Баҳромжон ва Муроджонлар ҳам бирин-кетин уйайиб армия хизматини ўтаб қайтишиди. Улар ҳам акалари изидан бориб ота касбини давом этиришиди. Автобус ҳайдаб одамларининг узоғини яқин килишди. Барчалари эслихуши, бирни-бираидан келишган, кўркмайитлар бўлиб вояга етишиди. Улар аҳил ва тутвиликда бирлашиб, оталари орзу килгандек ҳовли тўрига ўй солиши. Ўша уйга Розия янгам Баҳтиёржонни уйлаб келин тушириди. Ҳозир ҳаммалари уйланган. Ҳовли-жойли. Фарзандлари бор. Кичик ўғил Муроджон хотини Замирахон ва иккита ширин фарзанди

# ЭЛДА ЭЪЗОЗ ТОПГАН



“Ҳаёт у қадар бешафқат эмас...” - 3-сон

**ЭСЛАТМА:** Эрим билан ажрашганимдан кейин бир киши билан ташнишиб қолдим. У менга моддий ёрдам берарди. Кейин ундан қиз кўрдим. Қизим 11 ёшга тўлганда уйинни сотиб Тошкентга кўчиб келдик. Лекин, энди ўша ёркак мени ташлаб кетди. З болам билан аро ўйлуда қолдим... Энди нима қилишга ҳайронман.

Б. САЙДАЛИЕВА

## ЯНГАЖОНИМСИЗ

онам Тожихон опа айтардилар: “Ёркак эшикдан бўлса, хотин ўйдан. Эринг топиб келганини хотин расамади билан сарфласа рўзгорда кут, файз-барака бўлади”. Розия янгам ана шундай озода, саришта, аёллар тоифасидан эди. Қизлари Маъвқуда возга етга, турмушга беришиди. Тўнгич ўғиллари Баҳтиёржонни эса ҳарбий хизматга ўтишини. Амаким ўғиллари хизматни тугатиб келгунча ўй солиши ҳаракатига тушди. Амаким ўз енгил машинасида мактаб ёшидаги иккита ўйлини олиб ўй курилишга учун ёғоч тахта олиб келишига жўнашди. Кетаётуб янгамга: “Болалар очқаб келишиди, тузукрок таом тайёрлаб кўй”, дейди. Йўлда амакимнинг юраги ёмонлаша бошлади. Бир амаллаб манзилга етиб боргач, ўша ердаги таниш дўстларига: “Тахталарни ташлашда болаларга ёрдам беринглар, ҳозир келаман”, - деб машинага ҳайтиди. Дадаларининг ҳаяллаб қолганидан хавотирланган болалар келиб кўришса, амаким ҳаёт билан видолашётган, оғир ахволда экан. Икки болакай кўриб, тўрт томонга зир юғуриб одамларни ёрдамга чакиришади. Лекин одамлар келганда вакт ўтган эди. Эрталаб ўз ёғи билан чиқиб кетган амакимнинг жасадини кўриб янгам бечора таҳтадай котиб колади. Бирпастда қий-чув бўлиб, ҳовли тумонат одамга тўлиб кетади. Амакимни сунғити ўтгана кузатишади. Розия янгам тушкунликка тушмади. “Беш болани қандай бокаман”, - деб ўзини ўйкотмади. Маъракалар ўтгач, тикувчинлик фабрикасига ишга кирди. Тинмай меҳнат қилди. Болаларни яхши едири, яхши кийинтириди. Оталари йўқлигини билдирамди. Вакти-соати етиб Баҳтиёржон ҳам хизматидан қайтиб келди. Келди-кетди тинни 3-4 кун ўтгач янгам Баҳтиёржонни ёнига ўтказиб: “Болам энди отангдан кейин уйнинг каттаси сен. Укаларингни ўзинг бошқар. Ёмонларга ёндошма, ичкликтан нари юр. Бир ишнинг бошини тут. Қаерга ишга кирасан?”, - деб сўрадилар. Баҳтиёржон ҳеч иккиланмай: “Дадамнинг касбини давом этириман, автобус ҳайдайман”, деб жавоб берди. Шундай кинди ҳам. Иш сўраб борганида 25-автопарк раҳбарияти уни илик кутиб олиб иш беришиди. У автобус ҳайдай бошлади. Унга амриядо ўрганган хунари кўл келди. У мана шу кор-

## КАЛБИНГИЗГА ҚУЛОҚ ТУТИНГ

Ушбу мақолани уч марта ўқиб чиқдим. Баҳодир ака, балки мен сизга маслаҳат берниша ёшлиқ қиларман... Аммо ҳалқда бир киттанин, бир кичикнинг гапини ол деган гап бор-кор.

“Хеч қачон кечирилмайдиган гуноҳи кабира бор, бу - хиёнаткор аёл билан яшашидир”, - дейишган ота-бобаларимиз. Дарҳол у аёл билан ажрашиб, умрингизни бехуда ўтказмасдан ўз тенгингизни топишинизни маслаҳат бераман. Янганига келсак, кўра-била туриб бу хотинни топиб, сизни ўйланингизга сабабчи бўлган бўлса унинг фамилияни еманг. Акангиз ҳайдаса ҳайдаб юбораверсин. Янганига бу ҳам камлик қиласи аслида. Дунёда аёл хотини кетгани йўқ. Уч болангизни тарбиянгизга олиб тўғри қилибсиз. Ҳаётда биринчи хотинингиздек

безбаросат аёллар учраб туради. Эндиликда оила куришда етти ўлчаб, сўнг кесишингизга тўғри келади. Ҳозирча давар шуни тақозо этади. Аёлларнинг мақр-хийласидан этиёт бўлинг. Кадимда бир аёлнинг мақрини аравага юклашганда, арава синиб кетган экан. Баҳодир ака, ўша хиёнаткор аёл (аёл дейиш мумкин бўлса агар) билан орани очиқ қилиб эртарок ажрашинг. Ўйлайманки, келгусида албатта пок, ҳалол аёл үчрайди. Баликни ўлчаганда боши ва куйрарини хисобга олмаганликлари каби, бўла-жак аёлнингизни танлаб баҳолашда унинг турмаги билан оёқ кийимига эмас, қалбига кулок тутинг. Ишонаманки, кейинги хотинингиздан ёлчизис.

Хошим ОРЗИКУЛОВ  
Самарқанд вилояти

“Хотинимниш ўғай тогаси” - 43-сон

**ЭСЛАТМА:** Биринчи хотинимдан ажрашгач, янганинг Шарифа исмли қариндошига ўйландим. Аммо у оила, рўзгор билан иши ўйқ, енгилтабиат аёл экан. Маҳаллада ҳам хотиним ҳақида гап-сўзлар кўпайиб қолди. Кейин билсан, мен Шарифанинг тўртүчини эри эканман. Ҳиёнаткор аёл билан яшаш ўлимдан оғир.

Баҳодир

## ЎЗИНГИЗ ПИШИРГАН

Баҳодир ака, келингча мен сизга бўлиб ўтган бир воқеа ҳақида гапириб берай. Ҳулоса чиқариш ўзингизга ҳавола. Сирдобаш деб дўстим ўтланди, бир ой ўтар-ўтмас қизнинг ўй-рўзгор ишларига тоби ўйларига билиниб қолди. Оила бошликлари бир ойга етказадиган озиқ-овқатларни бир хафтада ирофоғи чиқарди. Унисиям майлига, хонадонга, ошхонасига қачон супурги текғанинома музамзарани кўз олдингизга бардош бериб, фарзандлар тарбиясида тўғри йўл туғтанилгидан. Беваликнинг оғир юкини матонат билан енгланидиган. Ва яна эрига садоқатли, фарзандларига бўлган меҳр-муҳаббатидандир. Бир куни Розия янгам мени бағирларига маҳкам босиб, “Менгаям бағишлаб битта шеър ёзиб беринг”, дегандилар. Мана ўша шеър:

Чеҳрангизга яратипти сочингиз оқи,  
Улугорлик бербি турар ажиларингиз.  
Гоҳи-гоҳи ҳўрсинасиз қўзларингиз нам,  
Янгажоним, қолмасин ҳеч губорларингиз.

Олти ўйдак ташиншиши юракка жойлаб,  
Курашлардан ёлиб ўтсан онажонимсиз.  
Аёл деган улуг номни оқлаб, ардоқлаб,  
Элда эъзоз топиб келган янгажонимсиз.

Олти ўйдак, полапонлар улгайиб, ўсиб, Эр этишиди, мана бузун хизматларига шай. Гоҳи-гоҳи ҳўрсинасиз қўзларингиз нам, “Оталаринг роҳзинигин кетмодилар кўрмай...”

Ҳаёт шундай, бордир ушин ўз қонунлари. Ҳар инсоннинг ўз қуончики, ташиншиши бор. Дориломон умр сизга муборак бўлсин, Бу кунларга етганлар бор, етмаганлар бор...

Дилбар ЭРНАЗАРОВА

Сирдарё вилояти  
Гулистан шаҳри

Файрат ШИРИНОВ  
Ўз МУ талабаси

## ДАБРИКЛАЙМИЭ

## ЭЪЛОНЛАР!



**Аизиз Сурайев!**  
42 ёшиңиз мұборак. Сизге үзік умр, соғылек, шыларингизгі омад, чүнтактарларнанғызға эса даромад тиляймыз.

Санобар оғанғыз да хамасбларнанғыз.



**Хатыргул РАХИМОВА!**  
Түгелган күннегиз мұборак!  
Шыларингизгі омад да үзік умр тиляймыз.  
Оллох сизге баҳтуда саодат ато этсин.



**Гүлнора ХАСАНОВА!**  
50 ёшиңиз да хайт байрамнанғы мұборак бўлсан!

Суяңгувчи бир тоғ бўлинг,  
Қадамлари гулбоз бўлинга,  
Ўғил-қизга азиз бўлинг,  
Уйимизнинг файзи бўлинг!

Ўғлини Аскар, кизларнанғы Гулчехра ва Нигора, келинингиз Ҳилола, умр ўйлдошингиз Анвар ака.

Дўстларнинг

Муҳтарама онажонимиз

Гулнора ХАСАНОВА!

50 ёшиңиз да хайт байрамнанғы мұборак бўлсан!

Суяңгувчи бир тоғ бўлинг,

Қадамлари гулбоз бўлинга,

Ўғил-қизга азиз бўлинг,

Уйимизнинг файзи бўлинг!

Менинг түгилишимдан бир-икки күн олдин бувим аямни шифохонага күрга-ни борибдишар. Қандайдир стол атро-фифа ўтирип гаплашибидил ача-бала. Шу кечаси бувимнинг тушига оламдан ўтган бобом (Худо раҳмат күлсін) ки-рибидилар. У киши ҳассасини дўққида-ти, худди ўша аям билан бувим атро-фифа гаплашган столга бир тугунча кўйибдишар-да, бир оғиз ҳам гапирмай, оркасига қайтиб

ўзим гувоҳ бўлганман. Саккиз ёшли укачам - бувимнинг овун-чоги. Ўғли ўйклизи учунни, бор умиди шу боладан. Бир куни аямни тергад қолдилар: " - Шу бугун болани бекор мактабга юбординг, мен ёмон туш кўрувдим". - Буви, мутаассиб бўлмант, - менинг файласуфлигим тутди.

- Йўқ болам. Худони ўзи арасасин,

## БУ НЕ СИНОАТ?

**түш**  
павбирномаси

чиқиб кетибдишар. Бувим түгунни очса, ичиде иккита патир нон билан иккита кич-кина кулача бор экан. Орадан бир ё иккى күн ўтиб аям эгизак фарзандга она бўлибдишар.

Яна бир воеани аям айтиб берганди. Гўдаклигимда жуда йиглоқ бўлган эканман. Йиглайвериб, озиб-тўзиб, ка-салванд бўлиб қолибман. Кўпчилик, ҳатто врачар ҳам мендан умид узишган пайт-да... бувим туш кўрибдишар. Тушларидан ёмон бир кучук менга ҳамма қиласётганимиш. Бувим уни амаллаб шублайдилар. Кейин бор кунини ишга солиб, кукучни нимта-нимта қилиб, ўйимиз бурчагида-ги ёниб турган пеккага тикибдишар. Ўша тушдан садака - битта нон "Юсуф пай-амбарларга" атади.

- Мактабга яхши бориб келдингми? - сенкин сўрадилар бувим Туровбекдан.

- Химм.

- Бош - мосинг оғримадими?

- Оғримади-ю... Танахфусга қиёғатганимда бирдан айланниб кетди, каридорда йикилиб тушдим.

Мутаассиб бувимга қойил қолган холда ёмон тушдан садака-нонни "эгасига" топширидик.

Зухра МАМАДАЛИЕВА

Жиззах шахри

Тошлок маҳалласи

**ҚҮЙ (21.03 — 20.04).** - Шу хафта да кўнглигиздаги эзгу орзуларнинг издан бирига эришасиз. Ҳафтанинг ҳар бир куни хушкайтадан ўтади.

**СИГИР (21.04 — 21.05).** - Моддий ахволингиз ўнгланиб боради. Шундан фойдаланып энг мұхтох жыныларнинг издан бирига ёрдам беринг.

**ӘГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Душанба куни хизмат лавозимнинг ошишында ёрдам берадиган инсонни учратиб коласиз. Ҳафта сиз учун омадли келади.

**ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Севгилигиз билан бўлган муносабатларнинг изда тушади. Бироз соvuк-конрок бўлиб туришингиз сиз учун фойдаланади холи эмас.

**МУНДАЖИМЛАР**

**АРСЛОН (23.07 — 23.08).** - Кимлигингизни, истебоддинизни атрофадигиларга кўрсатиб кўйдиган вақтингиз келди. Бирок, мактобларга унчалик эътибор бермаганинг маъқул.

**БОШОҚ (24.08 — 23.09).** - Каттиқ танқидга учрашингиз мүмкун. Лекин ишонинг! Биз сиз учун фойдаланади холи бўлмайди.

**ТАРОЗИ (24.09 — 23.10).** - Шахсий ҳаётингизда ўзғарышлар бўлиши кутилмоқда. Етти ўлчаб бир кесишини маслаҳат берамисиз.

**ЧАЁН (24.10 — 22.11).** - Янги либослар харид қиласиз. Бирок, елканда гизда рўзгорнинг масъулияти турганлигини ҳам унутманд.

**БАШОРАТИ**

**ЎҚТОР (23.11 — 21.12).** - Ҳафта-нинг бошланишида бироз толисан-гизда, кылган ишингиздан кўнглигиз тўлади. Шанба куни сафарга қиқасиз.

**ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01).** - Зерикарли ва машмашалар билан ўтган ҳафта ниҳоясида сизни ажойиб янгилик кутмоқда. Жума омад келтиради.

**КОВФА (21.01 — 18.02).** - Дўстлар билан табиат бағрига чиқиб дам олганингиз мәъқул. Дијдор кўнгилдаги фашликларнингизни, ювиб юборади.

**БАЛИК (19.02 — 20.03).** - Ҳафтанинг ҳар бир кундан унумли фойдаланиб денгиздаги балиқдек яйрайсиз. Фурсадтан фойдаланиб яхши дўстлар ортиринг.

«ЗУККО» фирмаси ўқув маркази Сизларни замонавий касбларни ўргатадиган тарафдан ўқувларни тақлиф этади

**3 ОЙЛИК** - Бинч-тишик. Бир оғига - 6000 сўм. Инглиз тили (бошловчилик учун). Бир оғига - 6000 сўм. Инглиз тили (даражам этиричиницада учун). Бир оғига - 6000 сўм. Теле-радио устамири. Бир оғига - 6000 сўм. Бухарентрик. Бир оғига - 6000 сўм. Рус тили. Бир оғига - 6000 сўм. Вышивка. 1 оғига - 6000 сўм.

**2 ОЙЛИК** - Ҳар хил торт, салатар тайёрлаш. Бир оғига - 6000 сўм. Компьютер. Бир оғига - 10000 сўм. Сартарашлик. Бир оғига - 6000 сўм. Куда тўчили. Бир оғига - 6000 сўм. Массаж (умумий). Бир оғига - 6000 сўм. Уз ҳамшарсан. Бир оғига - 6000 сўм.

**1 ОЙЛИК** - Тижорат ва озиқ-овқат дўконлари учун сотувнишар - 10000 сўм.

**Сифатли ўқитиш кафолатланади. Ҳушини бирганинларга диплом ва гувоҳнома берилади.**

**Манзимизим: метронинг "Тинчик" бекати.**

**"adidas" дўкони ёнида.**

**Телефонлар: 42-36-71, 35-10-36.**

**Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар "Оила зайнати" Маркази кизларни келинчакларни оиласлив хайдатга тайёрлаш максадидан куйдаги касблар бўйича ўқув курсларни ташкил этди. Марказда кам таъминланган оила фарзандлари белуг ўқитилиади.**

**Ўқув муддати 2 ойлик курслар.**

• Бинч-тишик - "Элита" усулда пардарлар, чойшаблар ҳам тикиш - Бисерлардан фойдаланади тикиш - Башлангич компьютер билимлари ҳам (Windows 2000) - Ойлик даражада торт ва салатар тайёрлаш - Массаж - Сартарашлик - Косметология - Маникор - Ўқув муддати 3 ойлик курслар

• Милий кўрпа-кўрпачалар тикиш - Юм-

шоқ ўйинчоқлар, бешик кўрпачалари ва ёстикли-ларни тикиш - Ҳар хил милий тикиш ўқув муддати 4 ойлик курслар - Бинч тикиши (бошловчилик учун). Машинада гул тикиши (вишикка). Инглиз тилида Узбек ва рус тилларидаги олиб борилади. Буюртмалар ахолидан олади), (амалиётларни билан)

**Курсларни битирган ўқувчиларга маҳсус сертификат берилади.**

**Манзизим: "Халқар Ҳудуди" метроси. Фуркат кўчаси 1 уй. Мўлжал: Республика спорт кўмитаси. Ўқитувчилар малака ошириш институти жойлашган бино 2 кават 202 хона.**

**Телефон: 45-18-42, 98-07-78, 29-28-58**

**Професор Эргаш Салимов клиникаси барча турдаги аллергик, бўйин, ошзоҳон-ичак хасталикларни, касалманд, нимон жолаларни маҳсус усулларда даволайди. Бронхиал, нимон жолаларни анилди, бавловашда турли аллэргенларни кўйиб синалади. Иш вақти соат 8 дан 17 гача.**

**МАНЗИЛМИЗИ: Тошкент, Уйғур Ҳўжаев кўчаси, 4-йи,**

**10-хона. Автобуслар - 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай - 8-1-шахар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.**

**УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РУЗМЕТОВ МЭЛС РОЗИЕВИЧ**

**ЭНҮРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОРГИРАН қовуғи бўш 10 ёшдан ошган ЎГИЛ ва КИЗ болаларни БАТАМОНД ДАВОЛАЙДИ.**

**Бурик, қовуқ, простата беzi касаллакларни анилайди ва ДАВОЛАЙДИ. Кабул вақти чоршанба, пайшанба, якшанба кунлари соат 9.00 дан 18.00 гана.**

**Манзизим: Тошкент тумани, Генерал Собир Раҳимов номли жамоа хўжалиги, Бобоев кўчаси, 12-йи. "Чорсу" шохбекатидан 464, 469, 522-автобусларнинг "Генерал Собир Раҳимов" бекатигача борилади. Телефон: 47-86-83, 144-27-92. Лицензия раками 3271**

**ЎЗБЕКИСТОНДА ЯГОНА БИЧИШ УА ТИКИШ ЎҚУВ МАРКАЗИ**

**«МОҲИР ҚУЛЛАР»**

**Куйдаги пуллик курсларга кабул ёланы килиади:**

— Моделчи-технологи (бинч-тишик курслари) - 2; 4 ойлик; - Эркаклар кийими - 2 ойлик; — Айлар костиоми, палтоши, плаши - 3 ойлик; - Дарпарда, парда, чойшаб, ёстик, дастурхонлар - 1,5; 3 ойлик. Диккат - Янги курс: Тўй ва оқшом либослари-2 ойлик (20-25хилдадаги ЭЛПИТ усулда). Ўз ҳамисираси масаж билан - 2-3 ойлик. Мунҷочлар билан безаклар, каштаглар тикиш - 2-ойлик. Битирганинларга диплом берилади.

Кабул ҳафта куни (жангишадан ташкари) соат 10 дан 14 гача.

**Манзизим: Пушкин кўчаси, 7-йи, 3-бизнес мактаби, 4-кват, 524-хона. Мўлжал метронинг "Амир Темур" бекати, Магазин "Top moda". Ўқувчилар учун имитёс бор Тел: 133-73-97, 76-66-33, 162-49-85**

**Самарқанд шаҳридаги барча қулайликларга эга бўлган (8-Март фабрикаси яқинида, 4 хонали, катта айвонли 4 сотих ери бор) ҳовли Тошкентда жойлашган 2 ёки 3 хонали квартирага алмаштирилади ёки сотилади.**

**тел: 133-04-50, 133-28-20**

**Тошкент Ахборот технологиялари университети томонидан ЭРГАШЕВ Бахтиёржон Ортиқовичга 2002 йил 11 декабрда берилган 3214-раками рейтинг дафтарчasi йўқолганлиги сабаби БЕКОР қилинади.**

**Республика об-хавони кузатиш Марказининг мавзумотига кўра, ҳафта мобайнида хаво ўзғариги туради. Шимолий ҳудудларда ёғингарчилик кутилмайди. Айрим жойларда ёғингарчилик кутилади. Туман тушади. Ҳарорат кечаси 2<sup>o</sup>-3<sup>o</sup> совук, кундуз кунлари ҳарорат 6<sup>o</sup>-11<sup>o</sup> дан 1<sup>o</sup>-6<sup>o</sup> гача ўзғариги туради. Қолган вилоятларда ёғингарчилик кутилмайди. Вакти-вакти билан ёғиги ёғади. Баззи жойларга туман тушади. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Ҳарорат кечалари 10<sup>o</sup>-6<sup>o</sup> илик, кундузу 9<sup>o</sup>-14<sup>o</sup> илик, жанубда кечаси 3<sup>o</sup>-8<sup>o</sup> илик, кундузу 12<sup>o</sup>-17<sup>o</sup> бўлади.**

**ҲАФТАНГИЗДА БИЛАН ОРГИРАН қовуғи бўш 10 ёшдан ошган ЎГИЛ-ҚИЗГА АЗИЗ БҮЛЛІНГ, УЙИМИЗНИҢ ФАЙЗИ БҮЛЛІНГ!**

**ЎҚОФА (21.01 — 18.02).** - Дўстлар билан табиат бағрига чиқиб дам олганингиз мавзумат. Дијдор кўнгилдаги фашликларнингизни, ювиб юборади.

**БАЛИК (19.02 — 20.03).** - Ҳафтанинг ҳар бир кундан унумли фойдаланиб денгиздаги балиқдек яйрайсиз. Фурсадтан фойдаланиб яхши дўстлар ортиринг.

Ёшм 31 да, аник фанлар ўқитувчисиман. Бугдойранг, келишиг замонавий аёлман. Тарози буржид түғилғанман. Барча хислатларим буржимга мос. Шаддод, күнөк ва ҳазилкашиман. Лекин бир кам дунё деганларидек оила масаласи ечимини то-полямайтам.

Бир дүстім бор эди. Ҳәйтімда йўлдош бўлади, деб ўйлардим. Бешафкат ўлим уни олиб кетди. Шундан сунг тушкунликка тушдим. Совчиликка келғанлардан бирига бериши “кўз юми”, таваккал килиб турмушга чиқдим. Лекин оиласи ҳәйтід бир биримизга тўғри келмадик. 4 ой яшаб кейин ажрашдик. Орзу килиб юрган ўғлим бу дунёга кўнгли ярим бўлиб келди. Факат ўғлим учун яшасам керак, деб юрдим. 6 йил ўтди. **Танишларим турмуш куришимин маслаҳат беришяпти.** Агар орзумдагидек зиёли, замонавий, меҳнаткаш ва ўзимдек меҳрибон инсон бўлса турмуш куриш ниятим бор.

#### Манзилим таҳририятда

#### Шахло

#### Қашқадарё вилояти Қарши тумани

Бу бир кам дунёда орзула-рим чексиз эди. Бирок... минг афсуслар бўлсинки, менинг тақдирим тақдирига кўшилган инсоннинг ахлоқ-сизлиги-ю, охир-оқибат менга қилган, хиёнати ту-файли оиласм бузилди. Тур-мушнинг барча кийинчилик-ларига бардош берган бўлсам-да, оиласмни сақлаб колиши учун қанчалик урин-май турмуш ўтргимининг хи-ёнатини кечира олмадим. “Сутдан оғзи күйган, қатиқни ҳам пулаб ичади”, деганларидек, қалбимнинг туб-тубини ишончслиз ва тушкунлик қамраб олган. Негаки, қилган яхшиликларини эвазига ёмонлик қайтса, бу ҳам этмаганидек айбисиз-айб-дор бўлиб ажраши одамга алан қиларкан. Бу эса мен учун жуда катта сабоб бўлди. Баъзида ўзимда савол беради: Қайси айбим, қайси гу-ноҳим учун қисматим шундай бўлди? Унга нега турмушга қикдим? Азобланиш учунми?

Бошқага турмушга чиққанимда, балки баҳтли бўлармидим? Ёш умрим увол бўлмасми? Шуларга ушаш саволлар сира тинчлик бермайди. **Кани энди ўттан вакти, умрни ортига қайтариб бўлса.** “Бир яхши бир ёмон”, деганлари шу эмасмикин, дея яна ўзимга ўзим яна таскин бераман.

Ёшм 35 да. Ҳәйтін тушунганди, бирор қасбга эга, ўқимишли, озодаликни күрўвичи, оғир-вазмин, ахлоқан покиза ва ўйим-жойим дейдиган, бир инсонни баҳтли кила оладиган аёлман. Ниятим бир-икки фарзандига меҳрибон, садоқатли аёл излаётган инсоний фазилатларга эга бўлган 35-45 ўшгача бўлган (Тошкент вилоятинида ёки бошқа вилоятдан бўлса ҳам Тошкентда ишлаб, яшашга имконияти бор) эррак билан танишиб баҳтли оила куриш.

#### Севинч

#### Тошкент вилояти Олмалик шахри

Севгилим Баҳромжон, сизни қайси йўл билан ҳақиқий севгим-га ишонтирай! Ахир, севги бор хиссийт-ку! Ундан тониб бўлмайди. Буни мендан яхширов биласиз. Чунки ишк нималигини сиз туфайли англаб етдим. **Севгининг оташин олови курбонига айланбанд қолдим.** Менинг сизга бўлган севгим булок сувидек тоза, она сутидек опток ва самимийдир. Менга ишонинг. Менинг умрлар айрилик азобига ташлаб кетманд. Ёниб турган севгимни сув билан ўчирманг. Менинг соғ севгим кадрига етинг. Мана қўрасиз, мен бир кун келиб, ишончинигин оқлайман. Факат илтимос, Баҳромжон мена ишонинг. Азизим, Оллох томонидан юборилган ишқ мевасини бирга баҳам кўрайлик.

#### Малика

#### Термиз шахри

Хаёт шунчалар гўзл эканки, яшаган саринг яшагинг келаверади. **Умрнинг анчагина қийинчиликлари, курсанд-чилигини бошимдан кечирдим.** Ўқидим, ҳозирда дөя вазифасида ишлаптаман. От-онаим билан бирга турман. Ёшм 27да. Турмушга чиқмаганман. Оиласмиз ўқимишли, зиёли оила. Оила-да 2 ўғли, 2 қизмиз. Кенжаси мен. Яхши, ўзига тўқ, ўйланиб ажрашган ёки (ўйланмаган) 29-32 ўшлар атрофидаги йигит билан танишмоқиман. **Манзилим таҳририятда**

#### C.

#### Тошкент вилояти

Мен 39 ўшдаман. Мълумотим олий. **Ўзимнинг шахсий ўй-жойим, машинам бор.** Ичмайман, чекмайман, ёмон йўлдан ортамайман. Оила мен учун муқаддас. Ўзим мъсулиятли ишда ишлайман. Менинг тақдирим билан қизиқсанлар жат ёзиши мумкин. **Манзилим таҳририятда**

#### X.ХАМОРОЕВ

Мени, мен истаган ўз сұхбатига аржуманд этмас, Мени истар кишини сұхбатин күнглим писанд этмас, **Алишер Навоий** Хаёт қизиқ экан.. Кимнингдир хизматини сидқидилдан баҳарип уни рози қилай десангу, у инсон эса бундай илтифотта арзимас, кадринга етмас экан. Кимлардир эса шундай қадр ҳытоби бордир.

**Мен ҳам меҳр кўрсатиб меҳрибонга, сабр қилиб сариқ олтинга, хизмат килиб раҳматга ёчли-мадим.** Балки ҳаётда олий мълумотли, меҳрибон, содда, меҳнаткаш тиниб-тинчимас фидой аёлга зорлар бордир.

Ёшм 48 да, 2 нафар ўғлим бор. Олий маълумотиман. Инсон учун энг керакли касбу хунарга эгаман.

Бундан 10 йил аввал аёлим вафот этганди. Кўп қийинчиликларни кўрдим. Кичиги 2 ўшда, каттаси 15 ўшда, 4 та бола билан ёлғиз қолдим. Хотининг йили ўтгандан кейин бир бева аёлга совчи кўйдим. У аёл: “Болала-ридан ажраби aloҳида яшаса, турмуш курман”, - деб айтгани учун уйланмадим. **Мана ҳозир болаларимнинг ҳаммаси ўйли-жойли бўлиб кетди.** Омон бўлсинлар. Ўзлари билан ўзлари тиниб-тинчиди яшашини тилаб дуо киламан.

Ёшм 60 дан ошайапти. Йилдан йилга ёлғизлик ўз таъсирини ўтказмокда. Ҳозирча куч-куватим бор, қимирлаб турибман. Эрта бир кун тўшакка михланиб қолсам, нима бўлади деб ўйлайман. Шу боис бир тани маҳрам бўлишини истайман.

#### Манзилим таҳририятда.

#### Шодмон

#### Қашқадарё вилояти



Мен 2000 йил, 17 ўшимда турмушга чиққандим. Турмуш куришимизга синфдош дугона-нам сабаби бўлган эди. Лекин, мен унинг акасини яхши кўрмасдим. У билан 5 ой яшадик. Ота-онаимнига қайтиб келганимга 3 йил бўлди. Оиласм, бола-чақам дейдиган, ўқимишли, бир жойда ишлайдиган, 25-30 ўш оралигидаги йигит билан тақдиримни бояламоқиман. **Ўша йигит мени тушунадиган бўлса, у билан бир умр баҳтли яшашга ҳаракат қиласам.** Мен билан танишмоқчикини ўзларни бўлган инсон ўзбекистоннинг қайси вилоятидан бўлса ҳам майли. **Манзилим таҳририятда**

#### Гулбахор

#### Қорақалпоғистон Республикаси

**Севги бобида ҳеч омадим келмади.** Ҳозирги қизлар бой-бадавлатни хуш кўришади. Мен эса ўртаҳол яшайман. Ўйдагилар вақти келиб қариндошлардан ўйлантирамиз дейишиди. Мен қариндошларни қизларини синглімдек кўраман. Синглім деб бўлган қиз билан яшашни тасаввуримга ҳам сидиролмайман. Шу боис баҳтим очилса тақдиримни бегоналағ билан бояламоқиман. Қайси вилоятдан бўлса ҳам фарқи йўқ. Факат ҳақиқий қизларни яхши мумкин. **Манзилим таҳририятда**

#### C.

#### Сурхондарё вилояти

Турмуш ўртоғим билан унинг иложи-сиз айларни туфайли ажрашганимиз. Ҳозирча ижарада турмазим. Аммо рўзгор учун кетадиган каттао кичик барча жиҳоз ва анжомларим ипидан иғласига чистарли. Лекин тайин ўй-жойига эга бўйламаяпмиз. Турмуш ўртоғимининг уқаларни кўп. Уларнинг эски, тор ховлисидан жой талашиб уерда на ўтиrolмай, на сота олмай кийналишини хоҳладам. Мардларча кутилганимга шукур, деб этагимни кўкиб кетавердим.

Шунинг учун ёшидан катъян назар,

бизизигина бўлса ҳам шахсий ўйжони ўз маблагимиз хисобига оз-моз кўшиб-чатиб бўлса ҳам олиб беришади. Ўзларни ўйлантиришади. Менга дугоналарим: “Сен гўзалсан, ҳаммазидан олдин турмушга чиқсан”, - дейишишард. Аммо баҳтим чопмайти. Ўзим ҳам хайронман, нега шундай? Бу сувони ўзимга беравериб, кечалари ўйқум келмайди.

Баъзида онамнинг тўйимни кўргилари келаётганини кўриб, қийналиб кетаман. Аслида булалинг барига ўзим сабабиман. Чунки онам: “Ўзингга ёмайдиган йигит оғиз солиб, гапиргудек бўлса, қаттиқ гапирлиб, кўнглини оғритма”, - дерди. **Мен эса кўнглигинг тўғри келмаган йигитларин жуда кўп оғрингирганиман.** Балки ўша қилмишлага яраши жазо олаётгандирман.

Ўйлай-ўйлай, дўстимнинг маслаҳати билан мен ҳам баҳтимни излаб хат ёзишга аҳд қилдим. Қўлимдан ҳамма иш келади. Чеварлик, пазандачилик, ўй ишларини яхши эп-лайман. Ҳозирда бир ташкилотда ишлайман. Ўзига тўқ оиладанман.

Менга ҳарбийлар жуда ёқади. Мард, ростгўй, самимий, мұхаббатни, оиласи мұқаддас деб биладиган, вафодор, ёши 22-26 ўшгача бўлган бирор ҳарбий йигит билан баҳтимни бояламоқиман. Водийлик бўлса, янада яхши. **Манзилим таҳририятда.**

#### Нодира

#### Наманган вилояти

#### Мана ўйилдири, хотиним билан орамизга соvuчилик тушсан. Аммо болаларини ўйлаб бир уйда у билан бегоналардай яшаб келди. Кўнгилга дарз кетгандан кейин уни баъриб тиклаб бўлмас экан. Охир бошқа бошқа яшамасак бўлмади. 6 ойдан бери онажонимнинг уйда яшайман.

Декабр ойининг бошида оғир касалликдан кейин 74 ўшда она-жоним вафот этдилар. Шундан кейин ўз ҳәйтимни ўйлаб колдим. Ўзимнинг хусусий фирмам бор эди. Вактинча тўхтатиб кўйдим. Иш-жойим асосан Тошкент шаҳрида. Янги йилдан бошлаб яна ис фаoliyitimни бошлайман.

Ёшм 52 да. Олий маълумотли курувчиман. **Севимли газетам орқали ўйим-жойим дейдиган, ораста, саришта, ибо-ҳаёни унутмаган аёл билан танишмоқиман.** Унинг оддиги хаёти қизиқтирмайди. Кўнглигидаги ёрдам бир ойдан ўзларни ўйлайдиган. Балки ойдан ўзларни ўйлайдиган. **Манзилим таҳририятда.**

#### Атҳам

#### Фарғона вилояти

Бизнинг 70 ўшли кекса тогамиз бор. Мана сал кам 10 йил билан бўлудики, жуфтади. Ҳозирча ишларни худо раҳмат килсан. Тогамизнинг аҳволи жуда ачинарли. У киши 5 қизнинг отаси, барасини ўз тенгларига узатган. Аммо, ўғиллари йўқ. Қаровчиси йўқ. Ҳеч ким, у кишининг ахволига тушмасин. Тогамиз билан олдинга энг баҳтли аёл бўлар эдим. Бир умр ҳалолу покил билан, содиклик, вафодорлик ва миннатдорчиллик билан ўша одам хизматини бажариб, тузини оқлар эдим. “Мехр ва мурувват йили” да олийжонади, саҳоввати ва яхши инсонлардан меҳр ва мурувват кутиб колувчи

миз ихчамгина бўлса ҳам шахсий ўй-

жони ўз маблагимиз хисобига оз-моз кўшиб-чатиб бўлса ҳам олиб беришади. Ўзларни ўйлантиришади. **Менинг ҳам ўз юртимда яшамоқ ниҳият бор.** **Ниятим мустаҳкам оила куриш.** Ёшм 43 да. Маълумотим ўрта маҳсус. Ҳунарлиман. Ўйланиб ажрашганиман. Андижондан яшаб, ишлайман. 32-36 ўшлардаги соғ виҷондонли, мустаҳкам фикрли, ҳаёли, андышали, турмуш ўртоғига итоатгўй, оиласи, ўй-жойим деб ҳаракат қилувчи киз ёки жувон билан танишиб турмуш курмоқиман.

#### T.R.ЗИМАТОВ

#### Андижон шахри

#### Янги шарқ кўчаси, 4-йўл



(Давоми. Боши ўтган сонда)

Мен янги пальто кийганимда ҳам у индамаган. Бу менга кўл келарди. Бир гал қайнонам: "Келин, сизда имконият бор, пул йигиб каттароқ нарса олинг, у барибир сизга нарса олиб бермайди", - деди. Мен унинг маслахати билан анчагина пул йифдим ва қайнонам билан бирга бориб тақинчо сотиб олдим. Буни эримдан бошқа ҳамма билди. Қайнонам: "Келин, буни эрингиз билмасин, гинаси қаттиқ, билса ажралмай қўймайди", - деди. Қайнонам бу пайтга келиб анчагина мена меҳрибон бўлиб қолганди. Бунинг сабабларни қўйидагича деб билман. Менга ҳамиша намуна килиб кўрсатдиган кatta овсинминг рўзгорига ҳам дарз кетиб 2-3 йиллик фалвалардан кейин ахралди. Қайнонам доимо: "Эр хотин бўлиб яшашни овсинингиздан ўрганинг, кўрмайсиз уни", - дер эди. Катта овсиним ҳам, болалари ҳам ҳар куни бир кийм киради. Эридан шапалок эмаган, айтганийтанд, дегани-деган аёл эди. Ўзиям акли, одобли, пазанда, саранжом-саришта аёл бўлганди. Уларнинг оиласидаги сир-асрорларни яхши билмаслигим боис, қайноганимни ёмонлаш фикридан узоқман. Ундан ҳеч ёмонлик кўрмадик, охириги че "келин" бўлиб қолдим. Менимча, пулнинг кўклиги-ю, овсинминг ажрашани сабаб бўлса керак. Ана шу нарса қайнонамнинг анчагина популарни пасайтириб қўиди. Бунда у кўп изтироб чекди. Оқибатда жиддий касаллик ҳам орттириб олди. Иккинчидан, мен ҳамма зулмларга чида билини бузмаганим, (қайнонам пулга ўч) унинг кўзини қувонтира бошлаган эди. Қайнонамнинг башорати тўғри чиқди. Шу тақинчо баҳонаси сабаб бўлиб оиласи бузилди. Буни бир куни эримга уласи айтгиб қўйбди. "Сиз билмайсиз олган нарсаларни, фалон минг сўмлик костюм, пальто, тақинчо олган ўзига". У ўт бўлиб, олов бўлиб уйга келди. Сўнг, мендан олган нарсаларимни сўради. Мен унга кўрсатдим. У пальто ва костюмларимни ҳам сўради. Мен чиқариб олдига қўйдим. У бу нарсаларни бир латтага ўрашимни айтди, мен ўрадим. Сўнгра эски нарсаларни кийдириб, машинасига ўтқизиб бекатга олиб келди, йўлкира бериб, бир неча соат муҳлат берди. Отам билан қайтиб келишини, агар отам келмаса ҳам ҳам келмаслигини таъкидлади ва мен кетганимча караб турди. Бу шунчалик тез рўй бердик, ҳеч нарсани англаётмай ҳам қолдим. Мен гўёки ўрилик ёки бузуқлик устида кўлга тушган-дек эдим. Ўзимни оқлашта ҳаракат килмадим. Фақат тавба қилдим. "Иккинчи бундай қилмайман, мени кеширинг, отамга билдиримай қўйқолайлик", - деб кўп ялиндим. У бу гапларга парво ҳам қилмади. Мен уйга бордим. Борсам отам касал бўлиб ўтган эканлар. Вазиятини тушунтирдим. Отам: "Ха, олган бўлсанг, нима бўлибди. Ўйингда эдими ўша нарсалар?", - деди. "Ха", - дедим. "Майли бир жаҳи чиқканда, борсак борибмиз, ўзим ҳам зерикиб кетдим. Бир отамлашиб келаман", - деб олдимга тушиб келаверди. Йўлда отамга: "Ота, унинг характери оғир, каттиқ-куруқ гапларса ўзингизга олман", - дедим. Отам эса: "Ваҳима қилма!", - деди. Уйдаги вазият мен кутгандан ҳам баттар бўлди. Отам, ўз юртнинг энг ҳурматли оқсоқоли, шунақа гапларни эшитдики, мени дунёга келтирганига пушаймонлар еди, назаримда. Мен шунчалар тавба килиб эландимки, хатто худ бўлса ҳам қанчалик оғир гуноҳ килмайин кечар эди. Лекин мен кечирилмадим. Эрим шундай шарт кўйди: "Бундан кейин бирон автолинг бу ерга келмайди. Мен ҳам, менинг болаларим ҳам ота ўйнингта бор-

майди. Борсанг ўзинг бориб-келаверасан, гап шу!" Отам ниҳоятда дарғаз заб бўлди. Сўнг мени уриши: "Сенга нимага керак эди ўша сарик темирлар? Мен бундан кейин кулогингдан, кўлингда бирон нарса кўрмайин", - деди ва кўёвига караб: "...жон! (отам унинг исмига "жон"ни қўшиб айтарди) сиз айтгандай бўлади", - деди ва уйга кетди. Кўёв уни кузатмадим. Кейин эшитишумча, отам тўғри уйга бормай ҳамма киз-ўғилларинига кириб чиқибди. Сўнг бизнисига ҳеч ким бормаслигини айтуб, "У мен ўйлаган одам эмас экан", - дебди. Шундан сўнг, ҳамма оёғини узди. Мен эса ўйда бузуқлик устида кўлга

ўтиб кетса-да, судга мени олиб бормади. Азоблашда давом этаверди. Охири ўзим ариза бердим. Биз ажрашдик. Мен ариза берганимдан кейин у бир неча марта мен билан: "Гаплашиб олайлик", - деб уриниб кўрди. Унинг гапини тингламадим. Гаплашсам, мен бир кўнгли бўш аёл, аризанимни қайтиб олардим. Умрим яна азобу кийнока ўтаверарди. Масала уй-жой ва мол-мулкка келганда мен яна бош чанглаб қолдим. **Хукукни билимим нақадар саёз эканлигини бир кўринг!** Узингизнинг ўйнинг, машинанинг бирорники бўлиб чиқса қандай аҳволга тушардингиз? У мен ва болаларимга

хўрлади? Нега? Нега? Нега? Бу каби саволлар миямда айланаверади, айланаверади. Унинг қандай маслаги бўлган, мен буни билмадим. Лекин ҳар қандай мақсад-муддаоси бўлганидаям мени, болаларининг онасини бундай килмаслиги керак эди. Мана, энди бир эмас, иккита хотин олиб, муродигаига етди. Хали етолмаган бўлса, яна 3-4 тани олсин ва яшасин. Ҳудойимдан сўрайманки, йигит ўшида ўлмасин ва бир умр болаларининг онасини қанчалар хўярлаганини эсидан чиқармасин. Мен ажралши жараённи ва ундан кейнги воқеаларни ниҳоятда қисқа баён қилдим. Чунки у кунларни эс-

## ТАКДИР МЕНИ ХАР КУЙГА

тушгандай шумшукка ўҳшаб қолдим. Энди у зулмини юз бора кучайтирасам "вое" демасдим. Гуноҳим бўйнимда. Бу орада тугилган куним



бўлди. Овсинларим: "Янга, бирон нарса пиширинг. Биз борамиз сизни ўтқлаб. Сизни ёлғиз килиб қўймаймиз", - дейишиди. Мен ош дамладим. Кечкурун зорим ишдан келиб: "Нимага бунча овқат қилдинг, ким келади?", - деди. "Менингилар эмас, сизнинглар келади", - дедим. Улар келишиди. Мен шум етимга ўҳшаб ўтирибман. У эса мутлак голиб, ичб олиб, менга қараб бўлар-бўлмаса хошолаб куларди. Туғилганимга пушаймонлар еганман, ўшанда. Унинг бир гапи бор эди. "Сен азоблансанг, мен роҳатланаман, мен сени бир умр ана шундай азоблайман". Лекин «бир умр бирга яшаш наисб этса», демаган экан. У менинг устимдан бундай разилона хукмронлигининг охирги ойларини ўтказётганинг билмаган, мен ҳам билманим. Орадан бироз вақт ўтиб у ўйдаги стол устига ўйлланма қозғосини кептириб қўйди ва ўзича мени сиҳатгоҳга кетаётганидан "вокиф" қилди. У сиҳатгоҳга кетди ва мен уни кўришга бордим. Охирги борганимдан ўтлағидан кўрдим қозғосини ярим тунда уйга қайтидим. У менинг колишимни ятатмади, ўйга кептириб қўймади. Мен жуда енгил бўлиб уйга келдим. Чунки шунча йиллик азобларимнинг ечимини топғандек эдим, гўё. Мен бундай каро кунларимга нұқта кўйилди. Бу воқеаларга хали 2 йил бўлгани ўй. Бу орада у иккимарта уйланди. Менинг яраларим энди-энди бита бошлади. Тинчсокин яшаемиз. Бирордан олдин, бирордан кейин бир қадам ҳам унга йўлдош килмасин", - дедим ва нарсалар ортилган машина ҳайдовчигига караб: "Ёнингизда жой борми, эшигингизни очин", - дедим. Шу билан менинг у билан боғлиг кунларимга нұқта кўйилди. Бу воқеаларга хали 2 йил бўлгани ўй. Бу орада у иккимарта уйланди. Менинг яраларим энди-энди бита бошлади. Тинчсокин яшаемиз. Бирордан олдин, бирордан кейинизмиз. Топғанимни же-тергаб ётказишига ҳаракат килдим. У эса ора-чора болаларга кийим-кечак олиб беради. У муҳаббат боғидан янги-янги гуллар терапияти, уларнинг хидидан сармаст. Лекин мен уни ва ўтган кунларимни сира унтулмайман. Нега у мени бунчалар кийнади? Нега у мени бунчалар

қандай «мехрибон ота» эканлигини кўрсатди. Олийжаноблик килиб бизга "дом" олиб бериб "марҳамат" кўрсатди. Биз кўчэтгантан кунимиздаги унинг хурсандлигини кўрсангиз эди. Хурсандлигиндан юзида нур жилваланарди. Мен умримни ега сувориб, ҳамма нарсадан айрилганим етмагандай, ўй жихозларидан ҳам телевизорнинг бузуғи, мебелларнинг синик ёриғи менга тегди. Нарса учун талашиб ўтирамдим. Берганини олиб ўйдан чиқдим, дарвоза олдида у, участка нозири билан ўтиради. Мен калинти унга бериб: "Минг лавнат бўлсин, сенда эрга, минг лавнат бўлсин сенда отага", - дедим. Милиционер: "Келин, машинага ўтиринг", - деб унинг машинасини кўрсатди ва вазиятни юмшатмоқи бўлди. Мен: "Ўй, мен унинг ёнига ўтирамайман, ҳудойимдан сўрайман. Менинг бундан кейин бир қадам ҳам унга йўлдош килмасин", - дедим ва нарсалар ортилган машина ҳайдовчигига факт! Хуллас, бу ўштирилган томоша сабаб мен уйни уларга бўшатиб бердим. Очкўз, разил, баттол эрим ўша уйда янги хотинчалари билан кийишига яшоятди. Мен 17 йил тоғдай таянчим деб билганим, соясига кўрпачалар согланим ҳазрати Эркак мендек заифа бир аёлни машина шундай ифлос йўллар билан ҳамма нарсалардан маҳрум килди. Табиатан мол-дунёга ўчлигим йўклиги туфайли, мен у нарсаларга учнайлик ачинмадим, мол-дунёни кимга вафо қилибди, унга вафо қилисинг. Энг асосийиси мен осоиштагимни, инсонлигими кайтиб топдим. Уч бебаҳо гавҳарим билан одамлардай яшай бошладим. Бу умидли дунёда ўша кўрган қора кунларим эвазига ёргу кунларга ҳам етдим ва бундан ҳам яхши кунларга интилиб яшоятман.

## солди

лаш, уни қайтадан бўшидан кечиришадай гап. "Мол аччиғи-жон аччиғи", дейдилар. Мен милиция нозири хонасида: "Нексия"нинг пулуни ўз кўлим билан берганиман. Ҳаққимни берисин", - деганимда: "Бунинг гапига кулоқ солманлар, руҳий касал бу. Бўлмаса бирорларнинг машинасини менини дермиди", - деб хужжатларни кўрсатди. Бошқа нарсалар хусусида ҳам шундай бўлди. Ажралгандан кейин мен умийизда яшаб қолдим. У ўйдан чиқиб кетиб, далада яшай бошлади. Бу орада менинг тугилган куним бўлди. Оға-иниларим табриклаб келишиди. «Кўнгли эшигаган шармандарчиликни қилишиди. Эрим "битта гишт қўйиб, бир чанглай урмаган" хонадонда меҳмонларга 5 дакиға муҳлат берди. Кайнонам эса менга қараб,-"Отангнинг ўйдан ўлиб олаб келганимидин", - деб ўғлини кўллаб-куватлаб ўтириди. Натижада 1-1,5 соат ўтириб ўзи шундок ҳам кетадиган менинг меҳмонларимни сочларидан ўраб олиб (сингилларимни) уриб-уриб ҳайдаб юборди. Ош-ошда, сув-сувда қолди. Эрим уяли телефонидаги кўнгироқ килди. Ҳаммалари тайёр туришган экан, чигирткадай ёпирилиб келишиди. Камига милиционерларга хабар берисиди. Улар етиб келиб меҳмонларни итариб-итариб машиналарига солиб олиб кетишиди ва ярим соатда ҳамма жой сув қуйтандай бўлди. Мен уларни шу йўл билан ҳайдаб юборишиди, деб ўласам, уларни эса милиция хонасига олиб бориб тавбасига таянтиришибди. Отамни ичиб олиб ҳақорат килганикда айблаб судга берисиби. Тўғри, отам ичган эди. Лекин ҳеч кимни ҳақорат қилган эмас! Аксинча, эрим отами ҳақорат килди, лекин суд фактларга асосланади. Отамнинг ичганлиги факт! Хуллас, бу ўштирилган томоша сабаб мен уйни уларга бўшатиб бердим. Очкўз, разил, баттол эрим ўша уйда янги хотинчалари билан кийишига яшоятди. Мен 17 йил тоғдай таянчим деб билганим, соясига кўрпачалар согланим ҳазрати Эркак мендек заифа бир аёлни машина шундай ифлос йўллар билан ҳамма нарсалардан маҳрум килди. Табиатан мол-дунёга ўчлигим йўклиги туфайли, мен у нарсаларга учнайлик ачинмадим, мол-дунёни кимга вафо қилибди, унга вафо қилисинг. Энг асосийиси мен осоиштагимни, инсонлигими кайтиб топдим. Уч бебаҳо гавҳарим билан одамлардай яшай бошладим. Бу умидли дунёда ўша кўрган қора кунларим эвазига ёргу кунларга ҳам етдим ва бундан ҳам яхши кунларга интилиб яшоятман.

# ДАВОЛОВЧИ ЦИТРУСЛАР

Ташқарида қыш, демак, қишики мевалар - цитрусларни истемол қилишнинг айни вақти. Инсонлар цитрус мевалар - апельсин, лимон, мандарин, грейпфрутнинг даволовчи хусусиятларини қадимги давларданоқ англаб етганлар ва улар аллақачон ҳәтиимизнинг заруриятларидан бирига айланаб бўлган. Бу мевалардан деярли барча мақсадларда фойдаланамиз - косметика ва пардозда, озиқ-овқат ва тиббиётда... Цитрус ўсимликларидан асосан турли хасталиклар билан курашуву витаминлар ва озиқ-овқат кўшимчалари тайёрланади. Лимонли иссиқ чой ва апельсин шарбатини шамоллашга қарши энг яхши восита сифатида кўллаш эса одатий ҳол бўлиб қолган. Демак, биз соглигимиз тўғрисида ўзимиз қайтушимиз мумкин экан.

Ангинада: ҳар куни 1 та лимонни пўстси билан биргаликда истемол килинг. Ёки 7 чой қошик кайнаган сувни 3 чой қошик лимон шарбати билан арапаштириб, хосил бўлган эритма билан томогингизни ҳар куни 3-4 марта чайинг.

**Атеросклероз** хасталигининг илк боскичидан: бир стакан карам ва сабзи шарбатини 1 дона лимон шарбати билан арапаштиринг. Хосил бўлган лимонни сабзатов шарбатини бир кунда 2-3 марта 2-3 стакандан ичинг. Муолажани 15 кун давом этиринг. Икки ҳафтадик танафаусдан сўнг даволаниши яна такорланг. Лимонли даволашнинг бу усулини бир йилда 2 марта такорлассангиз, яхши натижада беради.

**Бронхиал астмада:** 2 дона саримсоқиёзни тозалаб, киргичдан ўтказинг-да, унга 5 дона пўстси арчилмаган ҳолда майдаланган лимонни қўшиб, яхшилаб арапаштиринг. Арапашмага бир литр кайнатилиб совитиган сув кўйиб, шиша банкага солиб кўйинг: да идиши оғзини беркитиб, 5 кун қолдиринг. Тайёр бўлгач эса, бир кунда 3 маҳал, овқатдан олдин, 1 ош қошиқдан ичинг.

**Гипоглукант** (эмискили аёлларда сут камплиги) да лимонни пўстси билан киргичдан ўтказиб, 2 ош қошик тимин уруғи ва 1/2 кисм қанд кукунгига солиб арапаштиринг. Арапашмага 1 стакан иссиқ сув кўйиб, ковлаб турган ҳолда, паст оловда 10 дақиқа қайнатинг. Кайнатмадан бир кунда 3 маҳал, 1/3 стакан микдорида ичиб туринг. Муолажа давомийлиги 14 кун.

**Бош оғриғида:** агар у қон босимишнинг пасайиши билан боғлиқ бўлса, лимон пўстини ажратиб олиб, унинг ички-ок томонини оғриғ жойга кўйинг ва бошингиши иссиқ сочиқ билан 20 минутага ўраб кўйинг.

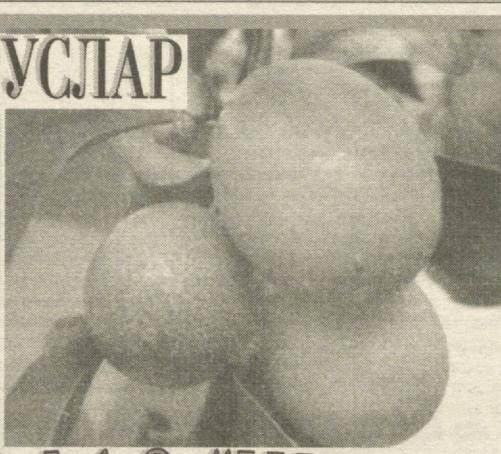
**Корин дам бўлгандада:** 1/2 стакан лимон шарбатини бир стакан кора олхури суви билан арапаштиринг. Тайёр бўлган суюқликни эрталаб, оч коринча бир соат давомида ичинг.

**Микардит ва нафас қисмишида:** 5 дона лимонни сиқиб, шарбатини олинг, унга 0,5 кг. асал ва майдалагидан ўтказилган бир бош саримскоқиёзни кўшинг. Яхшилаб арапаштирилган маҳсулотни оғзи беркитилган банкада 10 кун сақланг. Бир кунда икки маҳал (эрталаб ва кечкурн), 2 ош қошиқдан овқатланни давомида қабул қилинг. Муолажа муддати - 2 ой.

**Ларингитда:** ярим стакан лимон шарбати ва бир стакан асални арапаштиринг. Уни кайнатиб, совитинг. Ҳафта давомида, куннинг ҳар бир соатида: 5-6 марта, бир ош қошиқдан ичинг.

**Бурун конагандада:** уни бир кунда бир маротаба лимон шарбати (бир ош қошик лимон шарбатини бир стакан кайнатилиб совитиган сувга арапаштиринг) билан ювинг. Муолажани 2 ҳафта давом этиринг.

**Кулок невритида:** ҳар куни 1/4 кисм лимонни пўстси билан истемол килинг. 1-2 томчи лимон шарбатини оғриған кулокқа томизсангиз ҳам яхши натижада беради. Муолажа муддати - бир ой.



## МЕВАЛАР “ШОХИ”

Бундай шарафли унвонни кўлга киритиш лимон учун тасодиф эмас. У витамин ва минераллар “хазинаси” хисобланади. Лимон асосан A, B1, B2, R ва C витаминларига бой. Бу “куёш” меваси билан тери ва бўғин хасталикларини даволаш, қон, қон томирлари, жигарни тозалаш мумкин. Шарбати эса, организмни тузлардан тозалаш, шунингдек, бўйракда йигилган тошлардан ҳолос бўлишида яхши натижада беради.

**Шамоллагандада:** 1 ош қошик малина муррабоси, асал, арок (ёки конъяқ) ва яримта лимон шарбатини яхшилаб арапаштираси, коришмага бир стакан иссиқ сув солиб, тунда, уйку олдидан ичинг.

**Кўёш нуридан кўйгандада:** лимон шарбати ва ўсимлик ёғини (1:2) арапаштиринг. Коришмага билан тананнинг қизарган жойларини артинг ёки докага шимдир, кўйган жойга кўйиб, бинт билан маҳаллаб кўйинг.

**Бачадон тушгандада ёки ҳайз келмасликда:** 5 та тухум пўстлогини иссиқ сувда яхшилаб ювинг, кофе майдалагидаги кукун ҳолига келгунча майдаланг, 3 дона майдалаб кесилган лимон бўлакчаларини арапаштиринг ва 4 соатга қолдиринг. Коришмага 0,5 литр арок қўшиб, тайёр бўлган маҳамни бир кунда 3 маҳал, овқатдан 20 дақиқа кейин 1/4 стакандан ичинг. Муолажа муддати 3 ойдан 6 ойгача.

**Остеохондрозда:** тенг қисм олинган лимон ва саримсоқиёздан тайёрланган арапашмани эрталаб, оч коринга бир чой қошиқдан истемол килинг. Муолажа муддати 1 ой.

**Иштакасизлик, умумий камкуватлида:** 4 ош қошик майдаланиб күритилган лимон бўлакчаларига 0,5 литр арок қўйинг, арапашмани кўёш нури ўтказиб майдиган шиша идишга солиб, оғзини коптоқ билан маҳмалаб, бир ой сақланг, идиши ҳар куни чайкаб туринг. Тайёр бўлган суюқликдан бир стакан сувга 25-30 томчи томизиб, бир кунда 3 маҳал, овқатланнишдан ярим соат аввал қабул килинг.

**Артериал қон босими пасайгандада:** Лимон бўлакчасини 10-20 дақиқача тилинг устига кўйинг.

**Тонзиллит (томок бези катталашуви)да:** бир кунда 4-5 марта 2-3 бўлак лимонни шакарсиз истемол килинг. Муолажани бир ҳарфада давом этиринг.

**Гриппни даволашда:** лимон устига кайнаган сув кўйиб, 1-2 дақиқа сувда саклаб туринг. Пўстси билан майдалагидан ўтказинг. Унга 100 гр эртилган сареф ва 2 ош қошик асал қўшинг. Лимонли ёғини нонуштада озроқдан истемол килинг. Тайёр арапашмани совитига сакланг.

**Иммунитетни ошириш учун:** лимонни пўстлоги билан майдалагидан ўтказиб, унга 1/2 кисм хона ҳароратидаги сувни солиб, 3 соат колдираси. Хосил бўлган лимон шарбатини бир кунда 4-5 маҳал, 1/3 стакандан ичасиз. Таъбга кўра асал ёки шакар кўшишингиз мумкин.

**Болалар раҳитида:** майдалагидан ўтказилган 1/2 стакан алоэ барглари, ли-

мон ва майдаланган ёнғоки олиб арапаштиринг. Арапашмага 3 ош қошик асал ва 100 гр. эртилган сареф кўшинг. Маҳамни боланигизда ҳар куни 3 маҳал, овқатланниш пайтида, чой қошик билан берасиз. Муолажанинин давомийлиги бир ой. (Ёдда тутинг: даволаш учун камидан 3 йиллик алоэ ўсимлигининг ични баргларини ишлатинг. Аввал иссиқ сув остида яхшилаб ювинг, 2 кун совитига сакланг).

**Жигар хасталигида:** термосга 2 ош қошик эртилган сареф, 1 ош қошик лимон шарбати ва янчилган саримсоқиёз солиб, арапаштиринг. Арапашмага бир стакан иссиқ сув кўйиб, яхшилаб чайкандан 10 дақиқага кандиринг. Хосил бўлган дорини оч коринга, кунига 2 маҳалдан ичинг. Муолажа давомийлиги 3 хафта.

**Ичан ишинин яхшилашида:** кунига ҳар икки соатда 4-5 марта бир қошиқдан лимон шарбати ичиб туринг. Шарбатни ютишдан олдин уни оғзингизда узокроқ саклаб туринг.

**Агар қон томирларингиз оғриси:** лимонни нафис ва паррек-паррек килиб кесиб тунда, оғриқ жойга кўйинг. Устидан коғоз кўйиб, бинт билан боғланг.

**Кон таркибида гемоглобин мидорини бир ҳарфада кўтираши мумкин.** Бундай таркибни бир стакан сабзи, 1/3 стакан қизил лавлаги ва 1 дона лимон шарбатини арапаштиринг. Тайёр бўлган маҳамни ҳар куни 0,5 стакандан, оч коринга ичинг. Ёки 100 гр. анер, лимон, сабзи, қизил лавлаги, олма шарбатлари ва асални яхшилаб арапаштиринг. Ҳар куни овқатланнишдан олдин 3 маҳал 2 ош қошиқдан ичинг.

**Оғзингиздаги ёқимсиз ҳидни кетказилиши учун:** ҳар куни киргичдан ўтказиленг, күритилган лимон пўстидан 1 ош қошик олиб, асалага кўшиб қабул килинг.

**Стоматитда оғзингизни чайиш учун:** кўйидаги эртима тайёрланг: 1 стакан хона ҳароратидаги сувга 1 ош қошик лимон шарбати ва 1 ош қошик асал кўшинг.

**Организмдаги ортиқа тузни чиқариш учун:** ўтчапи киртилган лимон пўстлогини майдалаб, 1 стакан қайнаган сув кўйиб, 8-10 соат тиндирилади. Сўнг додакдан ўтказиб, колдигига 3 ош қошик ўсимлик ёғи арапаштирилган 100 гр сареф, тухум сариги ва 1 чой қошик асал қўшинг. Коришмага 2 дона лимон шарбати, 1 ош қошик майонез, 1 ош қошик спиртни секин-аста кўшиб, арапаштиринг. Крем, айниқса, куркук соатлар учун ишлатиладиган шампундада ювинг.

**Қазоқка қарши:** 4 дона лимон пўстини майдалаб, устига 1 литр сув кўйинг-да, паст оловда 25 дақиқа қайнатинг. Ҳосил бўлган суюқликни 36-38°C ҳарораттагача совитинг. Сўнг қазоқни майдалаб кўшилган 3 ош қошик лимон шарбати ичиб ташланг, ундан сўнг эса қурук соатлар учун ишлатиладиган шампундада ювинг.

**Буйрак касалликларида чойни лимон бўлғаги билан эмас, лимон шарбати билан ичиш керак.**

**Лимонли дориларни меъридан ортиқ истемол қилиши тишининг эмал қатламини бузилишига олиб келади.** Шунинг учун лимонли даволанишдан сўнг, албатта оғзингизни иссиқ сув билан чайинг, яхшиларни ювинг.

### ЛИМОНЛИ ПАРДОЗ-АНДОЗ

**Нозиклашиб қолган сочлар учун:** 3 чой қошик алоэ, 2 ош қошик лимон ва пиёз шарбатларини, бир ош қошик хино ва тухум саригини арапаштиринг. Тайёр арапашмани қўлларингизни майдан ҳаракатланитириб сочларингиз илдизига суртиб чикинг 2 соат давомида пахтали рўмол ёки мато билан бошингиши яхшилаб ўраб кўйинг. Сўнг, 3 ош қошик лимон шарбатини 3 литр сувга солиб арапаштиринг-да, шу сув билан сочинигизни яхшилаб ювинг ташланг. Ушбу лимонли никобни ҳафтада 3 марта такорланг. Муолажа муддати - 2 ой.

**1. Агар сочинигиз тўклида бошлана:** 3 чой қошик лимон шарбати, бир қошик пиёз суви ва тухум саригини яхшилаб арапаштириб, сочинигиз илдизига суртиб чикинг. Кейин бошингилиги елим халтача кийиб, устидан пахтали маддогар ўраб олинг. Ярим соатдан сўнг сочинигизни оддий шампундада ювинг.

**2. Яримта лимон шарбати, 2 та янги тухум сариги ва 2-3 томчи бодом ёғини яхшилаб арапаштиринг. Арапашмани сочларингиз илдизига суртиб чикинг, елим халтача кийиб, устидан пахтали маддогар ўраб кўйинг. 30 дақиқадан сўнг сочинигизни лимонли илик (3 ош қошик лимон шарбати кўшилган 3 литр сув) сув билан чайинг. Бу никобларни 2-3 ош давомида, ҳафтада бир марта тайёрлаб кўринг.**

**Барча турдаги сочлар учун витаминни никоб:** 2 та ўртача катталикдаги лимон шарбатини олиб, унга 1 чой қошик сув ва ун кўшинг. Уларни санчики билан яхшилаб зининг ва сочинигизга суртинг. Сўнг бошингилиги пахтали маддогар ўраб олинг. Ярим соат ўтгач, никобни илик сув билан ювинг ташланг, ундан сўнг эса қурук соатлар учун ишлатиладиган шампундада ювинг.

**Қазоқка қарши:** 4 дона лимон пўстини майдалаб, устига 1 литр сув кўйинг-да, паст оловда 25 дақиқа қайнатинг. Ҳосил бўлган суюқликни 36-38°C ҳарораттагача совитинг. Сўнг қазоқни майдалаб кўшилган 3 ош қошик кимоқ билан арапаштиринг. Ҳосил бўлган коришмага 20-25 дақиқа юзингизга суртиб чикинг. Сўнг лосьон юндирилган пахта билан яхшилаб артиб ташланг.

**Оқартирувчи никоб:** Қимоқ ва лимон шарбатидан тенг мидорда олиб, ўтка кремни 0,5-1 чой қошик лимон шарбати ва 0,5 чой қошик қимоқ билан арапаштиринг. Ҳосил бўлган суюқликни 20-25 дақиқа юзингизга суртиб чикинг. Сўнг лосьон юндирилган пахта билан яхшилаб артиб ташланг.

**Ёшартирувчи крем тайёрлаш:** 2 дона киртилган лимон пўстлогини майдалаб, 1 стакан қайнаган сув кўйиб, 8-10 соат тиндирилади. Сўнг додакдан ўтказиб, колдигига 3 ош қошик ўсимлик ёғи арапаштирилган 100 гр сареф, тухум сариги ва 1 чой қошик асал қўшинг. Коришмага 2 дона лимон шарбати, 1 ош қошик майонез, 1 ош қошик спиртни секин-аста кўшиб, арапаштиринг. Крем, айниқса, куркук терилар учун фойдали.

(Давоми бор)

Хулкар **ХОТАМБОЕВА** тайёрлади.

**ЭРКАК КИШИ ТУГДИ**

Франция матбуот саҳифаларида гаройиб воеа байен этилганди. Парижлик 17 ёшли Жон-Жак Лоран мурракаб жаррохликни бошидан кечирган. Унинг очилган кўқрак кисмидан вазни 1800 грамм келадиган чақалоқ ажратиб олиниди. Жон-Жак 17 йил мобайнида ўзининг укасини юраги остида саклаб юриб, бу омонот зотнинг борлигидан мутлақ бехабар бўлган.

**КАРЗИ БОР ОДАМ ҚАБРДА ТИНЧ ЁТМАЙДИ...**

Фёдорнинг кейнинг пайтларда иши юришмай, анча кийналиб қолди, соғлиги ҳам панд беради. Гарчи оиласда болалари бўлмаса ҳам хотини иккви учун егулик тошишнинг ўзи кийин бўлиб келаётганди. Ниҳоят ҳеч иложи бўлмай қолган пайтда Фёдор кўшиносидан анчагина қарз кўтарди. Аммо эртасинг касали чуйкаб, ётиб қолди. Ўша куни кечқурун Фёдорнинг жони узилди. Орадан икки кун ўтиб кўшининг хотини қарзни эслатиб кўиди. Бечора бева нима килишини билмай, эрини эслаб, ийнага ўтирганда эшина тақиллади. У бориб эшикни очди ва хушидан кетди. Хўшига келгандига эса тесасида эри ўтирап эди. Бечора яна хушидан кетди. Эри уни иккичи бор хушига келтириб, бўлган вокеани айтиб берди. Фёдорни кўмиб келишгандан сўнг унинг юраги ишлаб кетган. Шу ондаёк миасига қарзи борлиги ҳақидаги фикр келган. У минг азобда уриниб қабрдан чиқсан

ва кеч бўлишини кутган. Ўша ерда ухлаб қолган. Тушуда унга бир киши учраб (Исо пайтамбар бўлса керак деб тахмин қиласди у) Рибинск шаҳрига бориб, кимга учрашини айтади. Фёдор ўғоний уйга келгача, ўша кеч хотинини олиб Рибинска ягона кўнидига кетишидан олдин кўшиносига хатда қолди. Кетишидан олдин кўшиносига бир ойдан кейин ортиги билан узиншини айтади.

Ҳақиқатан ҳам уни Рибинскдаги кўшима корхонага мухандис сифатида ишга олишида. Ўй-жой билан таъминлашади. Бир ойнида у 300 доллар маош олади ва 100 долларга ҳам ётмайдиган қарзини кўшиносига олиб бориб беради. Ўша куни кўшиниларига қандай қилиб тирилгани ва кейниги ҳаётини ҳақида айтиб беради. Қарз ўлини ҳам тинч кўймайдиган нарса бўларкан.

Ҳадисларда ҳам: "Қарзи бор одам қабрда кўл-оёқлари кишанланган ҳолда ётади", деб ёзилган. Шундай экан, қарз борасида ўз вақтида хисобкитот килиш керак, деган туғён инсон қалбида жўш уриб туриши даркор.

**МИЯСИ ЙЎК ОДАМ... ЯШАЙДИМИ?**

• Тиббиёт олами тарихида шундай мўъжизалар кайди этилганни, эшишиб ишонмайсиз. Буни қарангки, агар умри-ризки битмаган бўлса, миасининг маълум кисмими ўйготкан одам ҳам яшаши мумкин экан. Англия шифокорларининг "Тиббиётта саҳёт" номли кўлэзмаларида тегирмонда хизмат қилувчи бир аёлнинг кўйдига тарихи баён этилган. Бугдойни майдаловчи мосламадан катта болт бехос чиқиб кетиб, аёлнинг ўнг кўзининг тесасини каттик шикастлаган. Болт бош чаноини ёриб ўтиб, дэярия 12 см. чукурликда икварида ўрнашиб қолган эди. Миасининг бир кисми бахтисиз ходиса рўй берган пайтда, бир кисми эса болтни олиб ташлаш жаррохлик чоғида бой берилган эди. Аёлнинг тирик қолишига ҳеч ким ишонмаган. Аммо икки йил ўтиб аёлнинг тасасидаги ҷандиги ўша воқеядан ёлғиз эсада-лик бўлиб қолди. У яна 42 йил умр кўрди.

• Нью-Йорк тиббиёт дарақчиси" журналининг бир сонида кўпrik устуни ва палуба устки курилмаси ўртасида қисилиб қолган денигизчи ҳақида мақола берилган эди. Гўлланинг ўтиқир бурчаги мияга санчилаб, унинг чорак кисмиси сурб қицарған эди. Шифокорлар очилиб қолган жароҳат ўрнини беркитиш учун соатлаб урнинилар. Жабрдийда денигизчи бирдан кўзини очиб, нима бўлганлигини сўраганида шифокорларнинг канчалик ажабланганиларни тасаввур қилиш учунчалик қийин эмас. Орадан икки ўтиб-ўтмасдан денигизчи хизматга қўйти. Келгуси сафар касалхонага у 30 йилдан кейин бутунлай бошча ташхис билан келди.

• Рус зодагонларидан бирини ўзининг учкур тулпори судраб кетган ва ёрилган бошини мунтазам ерга ишқалаб бориши туфайли миянинг бир кисми нобуд бўлган эди. Жаррохлар отиб ташланган итнинг пешона сугидан фойдаланниб, миянинг қолган кисмими тикишлага эришидилар. У яна кўп йиллар умргузаронлик килди, факат пешонасидағи ит суги туфайли унинг чорковга киришини таъкидлаб.

• 1957 йили Бостон госпитали шифокорлари миянага ўсманни олиб ташлаш жаррохлигини мудафиятли яқунладилар. Аммо жаррохлик талофатсиз ўтди, деб ҳам бўлмайди. Ўсма билан бирга миянинг ўнг ярмини ҳам олиб ташлашга тўғри келди. Шунга карамай, беморинг тез суръатдан соғайб кетиши ва аклий қобилитиини тўлиқ саклаб қолганлиги шифокорларни хайратга содди.

**ТАНАДА... ҚЎЗИҚОРИН ЎСАДИ...**

Инсон нималарга қодир эмас, дейисиз? Немисиз қизи Гезина Лундт танасида қўзиқорин ўстирувчи жаҳондаги ягона инсон бўлса керак. Қўзиқорин тереб юргон чоғида танасига илашиб қолган қўзиқорин уруғларини пайкамаган киз кўп вақт ўтмай уларнинг ривожланаётганини кўриб, қизиклари тажриба ўтказишига қарор килди. Танасидаги иссиқлик ва наимлик уруғларнинг тез етилишига ва қўзиқорин ривожига яхши таётишни айтади. Қўзиқорин ўстириш учун ёнгуклай жой бу кулоқ ортидадир", деб ҳисоблади киз. Гезина Лундт кейинроқ тизза пастида ва танасининг колган кисмларida ҳам қўзиқорин ўстира бошлади. Пазандаликни севувчи Гезина Лундт қўзиқоринлар етилгач, улардан таом тайёрлайди.

Бу воеа билан қизиклани мюнисиаларига қўзиқоринли шўрва ичишини таклиф этди. Лекин меҳмонлар қўзиқоринлар изз танасининг кайси кисмida етишганини аниқ билмаганилари учун шўрвани ичишмади.

**ДАРАХТЛАРДА ҲАМ ЖОН БОР**

Дараҳтларнинг ҳам жони бор. Тана-орқамия, бутоклари - 72 минг асаб торлари, этиши хил ранги-баданинг этии асосий маркази, барглар-ўлкасирид. Баргларга капалак курти тушди дейлик. Дараҳтлар олдиндан хавфни сеззандек бир-бирларига хабар юбориб ўз кимёвий "захарларни" ишлаб чиқаришаркан. Тажрибаларнинг қўрсатишича, тана ва бутоклар SOS хабарини юборишаркан. Балки ахборот узатишида биомайдон ишипроект. Табиатнинг бу мўъжизаси хусусида фанда баҳс кетаяпти. Олимларнинг фикрича, дараҳтлар ва ўсимликларда асаб тизими мавжуд. Улар ҳам инсонлардек ҳамма нарсани тушунишаркан ва дунёни сезар экан. Кези келганида шуни айтиш жоизи, бирор меваши дараҳт юсил бермаса, тажрибали боғбонлар арра ёки болтани олиб, дараҳтга шундай дейишиди: "Сен юсил бермадинг, энди чотиб ташлайман". Танасига болтани тегизиб, ирим-сирим килинишида гап кўп шекилини. Демак, дараҳтларда жон борлиги бежиз эмас экан.

**САККИЗ ЭГИЗАКЛИ ЎФИЛ**

Суданилик Бишар Мухаммад ал Шайеб шариат бўйича ўзининг элатдошлари бўлмиси тўртка кизга ўйланган эди. Охирги никоҳдан маълум муддат ўтганидан кейин, жуда камёб бўлган, гаройиб воеа содир бўлдики, бундан огох бўлган киши таъжхуб билан ёка ушлаши турган гап.

Толеи якираран Бишарнинг тўрт нафар хотини бир кечанинг ўзида кўзлари ёриб, уларнинг жарбири иккитадан - эгизакли ўғил туғиб бердилар. Шундай килиб, Бишар бир кечанинг ўзида саккиз ўғилнинг отаси бўлди.

**СОКОЛИ ЗОМИН БЎЛДИ**

Агар австралиялик Клавс исмли кимса соқолини кўйиб юборганида бир ойда 3,5м.га ўсиб, ўн ойда 35-40 м.га етарди. У соқолини киртишлайвериб зериккан. Кечки пайт соқолини яхшилаб олдириб, эрталаб уйқудан турса 3,5-4 см.га ўсиб қолаверарди. Ҳар куни шу ахвол. Яшаш Клавснинг жонига тегиб кетди. Дунёдаги барча дармонларни килиб чиқди, бўлмади. Ниҳоят, ўзини ўлдиришга қарор килди ва ўзини коядан ташлаб, ҳалок бўлди.

**Сахифани Мирзамир МИРЗАШАРИПОВ тайёрлади**

**ГАПИРУВЧИ ҲЎРОЗ...**

Шу пайтча факат тўтилар, майналар, загчаларгина одамларга ўхшаб гапира олади, деб ҳисобланарди. Маълум бўлишига, гапиравчи кушлар рўйхатини яна кўпайтира бўлар экан. Арканзасдаги фермалардан бирорда инсонлар билан гурӯглашиб туради. Унинг нутки кундан-кунга равонлашиб, сўз боилиги эса ошиб бормоқда.

**...ЎРДАК ГАПИРАДИ**

Янги Зеландиялик фермер Стефон Бородайкевичнинг Пекин зотидан бўлган Крэки лақаби ўрдаги бор. Бу ўрдак қарби қолган бўлиб, кўп вақтини ферма ховлисида ўтказади. Баъзан у жуда тушунарли килиб, фермернинг хотини товушида: "Осмонни булат қоплади, кирларни йигиб олиш керак", деб гапиради. Ёки бўлмаса Стефанга ўхшатиб: "Сол (хўжайнининг ўғли) яна кечкайати", - дейди. Ҳар қалай оиласидан бир аъзосида.

**ВА... ҚАРФА**

Фарбий Германиянинг Грос-Рекин шаҳарчасида истиқомат қилувчи В. Боденшатнинг уйидаги неча йилдирки, қарға яшайди. Унга Рааби деб ном кўйган. Раабининг бошқа қаргалардан фарқи шундаки, у ўй сохиби билан бемалол бўлмаса-да, ҳар қалай анчамунча тиллаша олади.

**СЕҲРГАРЛИКМИ ЁКИ МЎЖИЗА**

Бавари исмли аёл агар ўтган асрнинг ўртларидан яшаганида уни шубҳасиз жодугар сифатида дорга осишлири турган гап эди. Бавари ўзининг гаройиб мўъжизалари билан кўпчиликни полу ҳайрон қолдирган. Жумладан, бир ресторандан ошона пичогини бутунлигича ютиб юборган ва орадан бир неча дақиқа ўтгач, пичоқ унинг тиззасидан тешиб, озигина тешника хосил қилган. Ана шу тешикдан пичоқнинг учи кўринган. Орадан бир неча дақиқа ўтгач, пичоқ аёлнинг оғзидан худди пружинадай отилиб чиқиб.

Яна бир хавфли томоша тўппонча билан ўтказилган. У тўппончага бир неча ўқ жойлаган. Дастилаби ўқ билан 3 метр наридаги мушукни отган. Мушук ўлган. Ана шундан кейин иккни ўнкин корнига отишни хоҳовчиларни ўтрага чиқишини сўраган. Аммо ҳеч ким журъат кила олмаган. Шунда ўз корнига иккни ўнкин кетма-кет отган. У ағдарилиб тушган. Одамлар уни ўлдига чиқаришган. Бироқ бир мунча вақт ўтиб, у ҳеч нарса бўлмагандек ўрнидан турбади. Аёл шу дорга ўзини осишини чиқаришган. Бироқ бир мунча вақт ўтиб, у ҳеч нарса бўлмагандек ўрнидан турбади. У аёлнинг яна бир сехргарлиги сим арқон билан ўтказилган томоша эди. Юзлаб одамлар ишироқидан удор тикиради. Дорга сим арқон тортишиди. Аёл шу дорга ўзини осишини чиқаришган. Бироқ бир мунча вақт ўтиб, у ҳеч нарса бўлмагандек ўрнидан турбади. Аёл шу дорга ўзини осишини чиқаришган. У хириллаб бақиришига қарамай уни дордан бўшатишмаган. Сим бўйини ўзиб кетар даражага борганида ҳам унга яқин боришимаган. Унинг кўллари шалвариб, ёнига тушганидан сўнгтина ўлди, деб ўйлаб пастга тушаришган. У эса ўша захоти кўзини очган ва ҳеч нарса бўлмагандек сакраб ўрнидан турбади.

Ана шунга яқин томошларни хизирда ҳам бъази кўзбойлигичлар кўрсатишиди. Аммо ҳеч ким юқоридағи каби сехргарликни намойиш этишига журъат килмаган.

**ТИЛЛО КОРИНДАН ТОПИЛДИ**

Эстониянинг Партия шаҳридаги онкология клиникасида ноёб воқеа рўй берди. Жаррохлар 70 ёшли бемор аёлга ичаки таъсина топиб олдилар. Беморнинг эслашича, 13 йил илгари унинг тишидан коплама чиқиб кетиб, тасоди-фан уни ютиб юборган. Бир неча кун оғрикли сезиб юрган. Лекин оғрик босилгач, бу ҳақда унтиб юборган. Эндилика эса тилло коплама чиқакнинг бир метр узунлидаги жойида яллиғаниши келтириб чиқарган бу шифокорларнинг адашнилларига сабаб бўлган.

## ТЕСТ:

Ўзингизни синааб кўринг

## СИЗДА АҚЛ УСТУНМИ ЁКИ ҲИССИЁТ?

*Одамлар турфа феъл-атворли. Бирорлар серхисси-ёт, бошқа бирорлар эса ақл-хушни сира ўзлардан узоқлатмайдилар. Сиз-чи?*



**1** Ёнингиздаги ҳамроҳин-гиз қандай одамлиги ҳакида тўла тасаввурга эгами-сиз?

- A. Ҳа, албатта.
- B. Йўк, мен одамлардаги янги-дан янги хислат-фазилатларни кўриб роҳатланаман.

C. Ҳамроҳим ҳакида тўла тасаввурга эга бўлмасам-да, унга нисбатан қатор талабларим бор.

**2** Сиз бир кўришдаёқ, се-виб қолиш мумкинлигига ишонасизми?

A. Йўк, бундай бўлиши мумкин эмас.

B. Баъзида инсонлар бир-бирла-ри билан тез топишадилар.

C. Ҳа, албатта.

**3** Сизнингча, биз одамлар нимадан ўзимизни баҳтиёр санаймиз.

A. Бир-бirimizга севгимиз нақа-дар садоқатга бой эканлигини билдириб туриш.

B. Ишонч ва ўзаро яқинлик.

C. Ўзаро ҳурмат.

**4** «Аёл ва эркак ўртасида хиёнат...» фикрини давом эттириён...

A. Тез-тез учраб туради.

B. Хиёнатни кечириб бўлмайди.

C. Ўртадаги муносабатларга дарз кетганидан хабар беради...

**5** Муносабатлар аввалида ҳамроҳингиздан қандай лутф ёшлишини жудам хоҳлайсиз?

A. Сенга тўла-тўқис ишониш мум-кин.

B. Сени деб ақлдан озаётиман.

C. Мен ўйлайманки, бизнинг ўза-ро муносабатимиз нуҳоятда жиддий.

**6** Мухим бир масала уст-тида ҳамроҳингиз билан сира ягона қарорга келолмаяп-сиз, қандай йўл тутасиз?

A. Ўз нўқтаи назаримни тушун-тиарканман, уни ҳам тушунишга ҳаракат қилиман.

**B.** Бу воқеани гўёки юз берма-гандай ҳисоблаб унтишига ҳаракат қилиман.

**C.** Бир-бirimizга тўғри келиш-келмаслигимиз борасида кўнглим-да шубҳа пайдо бўлади.

**Хулоса**  
Балларни қўйидаги жадвал-дан фойдаланиб ҳисобланг.

1	2	3	4	5	6
A 3	3	1	3	2	1
B 1	2	2	2	1	2
C 2	1	3	1	3	3

## 6-9 балл

Сиз ҳиссиётга бой одамсиз. Ҳар дондук қалбининг буюрганини қиласиз. Бу яхши. Аммо ҳаёт мазмун-моҳиятидан келиб чиқсан ҳолда воқеа-ҳодисаларга ёндошсангиз ёмон бўлмасди.

## 10-14 балл

Ҳали муносабатларнинг чукур эмас. Сиз ҳозирча факат ҳис-тўйгу-лар оғушидасиз. Аммо кимгандир кўнгил майлингизни ошкор этишдан аввал сиз ақлингизни исха соладиган одамсиз. Шу сабабдан юрак қийноқларидан ҳолисиз. Лекин бундай тутумингиз туфайли баҳтингизни бой беришингиз ҳам мумкинлигини ўйлаб кўрсангиз ёмон бўлмасди.

## 15-18 балл

Сиз жуда мулоҳазали одамсиз. Ҳис-тўйгуларнинг секинлини билан ривожланади. Маслаҳатимиз, ҳис-тўйгуларнингизни керадиган ортиқ жиловлайверманг. Ҳис-тўйгуларга ҳам йўл беринг.

## НЕЧА ЁШДАСИЗ?

Инсоннинг ёшини паспортига қарамасдан ҳам айтиб бериш мумкин экан.

**1** Кўзингизни юмаб яланг оёқ ҳолда тиззангизни бўкмасдан оёғингизни учида туриб 10 см.га кўта-рилинг. Агар 30 секунд мувозанатингизни бузмасдан турға олсангиз - 20 ёшдасиз, 28 секунда турсангиз - 30 ёшдасиз, 22 секунд турсангиз - 40 ёшдасиз, 18 секунд турсангиз - 50 ёшдасиз, 10 секунд турсангиз - 60 ёш, 70 ёшдагиларнинг эса бор йўғи 4 секундни ташкил этар экан.

**2** Тиззангизни бўкмасдан қўлларнингизни ёрга теккишишга ҳаракат қилинг. 20-30 ёшлар орасидагилар кафтларини полга қўя олар экан. 40 ёшга якинлашганлар бармоқларининг учини полга теккиза олишибаркан, 50 ёшгача бўлганлар эса тиззасигача етказа-за олишибаркан. Ёши 60 га қараб кетганлар бармоқ учлари тиззагача етаркан холос.

Басира тайёрлади

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

## Оила ва жамият

Фойдаланилмаган кўлёзмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб қилинмайди.

Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганилиги албатта кайд этилсин.

## БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САЙДОВА

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

Газета «Шарқ» нашриёт-матбаба компанияси босмахонасида чоп этилади. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-йўл.  
Босишига топшириш вақти - 20.00  
Босишига топширилди - 21.00

Газета таҳририят компютер базасида терилид ва саҳифаланди.

## ЭСЛАГИН

Кўёш тафтидан қор кетганда эриб, Юзинг силаб шамол эсганда елиб. Қалдириғоч сайраса ҳовлига келиб, Соғиниб эслагин мени азизим.

Тонгда қўёш заррин нурин сочганда, Ўқудан эрталаб кўзинг очганда. Узок-узокларга хаёл қочганда, Соғиниб эслагин мени азизим.

Юрагим яшашидан қолди-ку толиб, Ишларим чала битмайин қолиб. Айрилик оловида қолмагин ёниб, Соғиниб яшагин мени азизим.

Дарбадар бўлмасин менсиз болалар, Қалби титраб чекмасин оҳ-нолалар. Қабримни бесада қизил лолалар, Соғиниб эслагин мени азизим.

## ЁР МЕНИ СЕВМАДИНГ

Тоғлардан қорлар хеч эриб битмайди, Қалбимдан бир мунгли ўйлар кетмайди. Сенга ёрим наҳот нолам етмайди, Ер мени севмадинг.

Саҳрода чанқаган йўловчи мисол, Ҳаётим ўтмоқда қовжироқ ниҳол. Баҳорим кузларга айланди, не ҳол, Ер мени севмадинг.

Юрагим ҳижрондан армонга тўлди, Орзум чечаги очилмай сўлди. Айрилик дўйлари юракни ўйди, Ер мени севмадинг.

Селлар орзуимни ювди-да кетди, Висол соҳилига ўзгалар етди. Юракка жағолар озорлар битди, Ер мени севмадинг.

## Гулнора Дадажон кизи

## KERAK

Бирорни дўст тутмок учун, Бир умрга кутмок учун, Гам - андуҳни ютмок учун, Сабр керак тогдай бардошли.

Ним таббассум, кулишга ҳам, Бирор дардин билишга ҳам, Ширин хаёл суршишга ҳам, Хур дил керак гулдай очилган.

Тери ошисиз утлон бўлмас, Ҳар хурған ит сиртлон бўлмас, Ҳизир кўрмай султон бўлмас, Бўлар бўлса бошдан маълум.

Кичкинани сизлаб кўшишга, Қариндоши излаб кўшишга, Аёл зотин сийлаб, сийшга, Мехр керак булоқдай тоза, Токи сендан олсин андоза.

Азamat Maxsum Rakhabev  
Нишин тумани

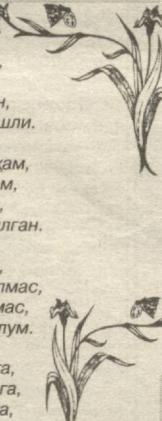
## ДҮМБИРАМ

Кулогингни Эргаш шоир бураган, Торларингни Пўлкан баҳши улаган. Пўллагингни Фозил Йўлдош силаган, Ислом шоир чертиб юрган дўмбираам.

Булбул завқ олади боғнинг гулидан, Сўз эшитинг Ҳикмат баҳши тилидан.

Мен ҳам келдим Карнаб деган чўйидан, Шу даврага хизмат қилгин дўмбираам.

Ҳикмат баҳши тилидан ёзиб олувчи София НАЗАРОВА  
Самарқанд вилояти



## Газетхона имми миз ижодидан

## ЎЗБЕК ҚИЗЛАРИ

Таърифа сиғмайди таъриф берсанг гар, Кулса гулдан ўзал гулгун юзлари. Қавсар булогида чўмилган пайкар, Атлас кўйлақдаги ўзбек қизлари.

Жамоли олдида хира тўлин ой, Боксанг асрар айлар оҳу кўзлари. Қалдириғоч қаноти чашми узра жой, Атлас кўйлақдаги ўзбек қизлари.

Кирк рангда товланар қирқта қокили, Бошга дўлпи кийган баҳор кезлари. Қирк чаманинг оғушида воҳ, бели, Атлас кўйлақдаги ўзбек қизлари.

Ибода ҳам малиқадир бирдан бир, Майсаларга жойнамоидир излари. Шайдонгиз бўлди ошиқ Жаҳонгир, Атлас кўйлақдаги ўзбек қизлари.

## Жаҳонгир ФОЗИЛ

## МЕНИНГ ФАСЛИМ

Вужудимга сиғмас юрагим, Кўзимнинг қораси ёшланмоқдами? Булбул қанотини келар силагим, Менинг гўзл фаслим бошланмоқдами?

Ойнинг ўргида кумуш кўраман, Булултар бағрида оқуш кўраман, Тоҳир Узхрони тун туш кўраман, Менинг галат фаслим бошланмоқдами?

Салқин саҳарларда гуллаб турман, Мухаббатга гулхат гуллаб турман, Дунёдан омонлик сўраб турман, Менинг ўйчан фаслим бошланмоқдами?

## БУЛБУЛЖОН

Кўй, беркинма, булбулжон, Чиккин япроқ остидан. Мен биламан: минг ёмон Ҳуш овозинг қасиди.

Титрама хар шарпдан, Тўлиб-тўлиб сайдрагин. Баланд сенинг мартабанг, Бог сенини: яргарин.

Чақмоқларга дўст бўлгинг, Шамолларга бўл ўртоқ. Охизларга қасд бўлгинг, Кўйиллар бўлмас кўркок.

Феруза АБДУҚАҲОРОВА,  
Наманган вилояти  
Тўракўргон банк-иктисодиёт мактаб-интернати ўқувчиси

## ЙИГЛАДИМ

Хива осмонида ой тутилганда, Калтаминонлар ерга ботгандা, Ўзганинг пойига бош урганингда, Етим севгим қон изғиганда, Йигладим.

Ўшанда қаро тўн кийди адирлар, Ўшанда маҳнунт оғди бошини, Фийбатимни қилиб қочди шамоллар, Гулсафар барғига ёпинди юрак, Йигладим.

Ховузлар бўйида кўлмаклар қалқди, Шўхчан аргимчоқлар ўйга ботдилар, Холимга йиглади ўшанда маймун, Зулуклар оғим чакиб олдилар, Йигладим - унсиз йигладим.

Роҳат МАТИЕВА

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи»  
Акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборат агентлигига 027-рақам билан рўйхатга олинган.  
Буюртма Г - 340. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.  
Адади - 18912  
Сахифалови - А. ТОХИРОВ.  
Рассом - Н. ХОЛМУРОДОВ.  
Навбатчи - Л. АХМЕДОВА.  
Мусахиҳ - С. САЙДАЛИМОВ.