

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

ШАРАФ СЕНГА, СЕХРАИ БАРМОҚ!

**Мусаовирлик ухламай ҳар тун,
Матого дил рангини бермоқ.
Мўъжизалар тўкканинг учун,
Шараф сенга сеҳрли бармоқ.**

Ҳар бир ижодкор санъат оламига ўзига хос бир йўл, туйғу ва меҳр билан кириб келади-ю, шу оламнинг гўзал сирларини ўрганиш учун тиним билмай изланишга тушиб кетади. Ижодкорларнинг барчаси ҳам энг аввало ўзлари туғилиб ўсган она-ватан табиатини, халқи турмуш тарзини, орзу-ниятларини тасвирлашга ҳаракат қиладилар. Халол ва тинимсиз меҳнат албатта ижодкорни ўз мухлисларига танитади. Шу танилиш ва тан олиниш ижодкорнинг галабасидир. Ана шундай ижодкорлардан бири, расом - Жўра Асрандир.

Жўра Асран андижонлик. Жўра Асран мактабда ўқиб юрган пайтларидаёқ ранг-тасвир санъатига меҳр кўйд. Мактаб ҳаётига оид суратлар чизарди у. Шунингдек, ота-онаси истакларини ҳам ерда қолдирмади. Маҳсидўз қосибга шоғирд тушиб, бу оддий, аммо одамларга керакли касб сир-асорларини ҳам эгаллади. Сўхбат давомида уни саволга тутдим:

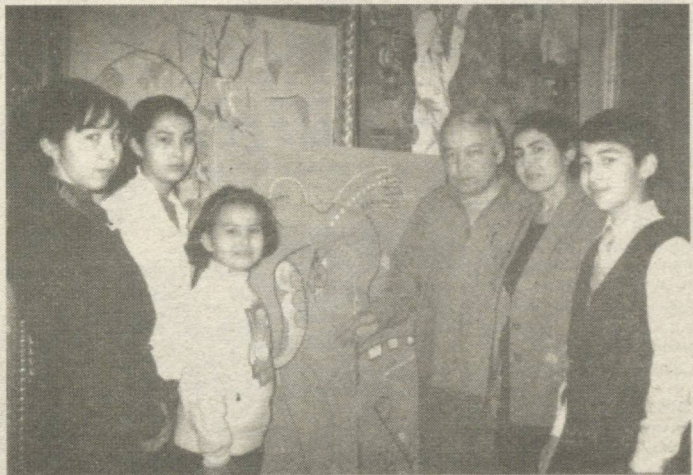
- Нега маҳсидўзлик эмас, расомчилик билан шуғулланиб кетгансиз?

- Тўғри, яхшигина маҳсидўз бўлишим мумкин эди. Лекин болалигимдан табиат гўзаллигини, ҳар хил ўй-фикрли инсонларнинг сиймоларини айнан акс эттиришни истар

эдим. Илк расмларни чизганимда, рангларни кўнглимдагидек чиқара олмай қийналганман. 1976 йил Тошкентга келдим ва ҳозирги Республика расомлик коллежининг ранг-тасвир бўлимига ўқишга кирдим. Сўнгра Маннон Уйғур номидаги санъат олийгоҳида ўқидим. Асосий ижодим ўқиш давридан бошланган. Илк асарларим билан Республикаимизда ўтказилган бадиий кўргазмаларда қатнаша бошладим. "Хаёл" деб номланган ижодий ишим муваффақиятли чиқиб, мухлислар назарига тушгандан кейингина ижодкор сифатида тан олиндим. Бу асаримда олийгоҳга ўқишга кириш учун келган бухоролик ёш қизнинг дарахга суяниб, хаёл суриб турган ҳолатини тасвирлаган эдим.

- Ўз ижодингиз билан ҳозирги кунгача нималарга эриша олдингиз?

- 1985 йилдан бошлаб, Республикаимизда, кейинчалик чет элларда ўтказилган кўпгина бадиий кўргазмаларда қатнашдим. Йиллар давомида янги-янги асарларим пайдо бўла бошлади. "Уйғониш", "Тегиримон", "Она куз", "Хива тонги", "Она", "Сурхондарёлик кампир", "Ҳалимаҳоним", "Абдулла Орипов", "Фаттоҳхон Мамадалиев", "Чингиз Аҳмаров" каби асарларим ва қатор манзара ва натюр-мортларимни чиздим. Аста-секин санъат оламида танила бошладим. Германия, Хиндистон, Лотин Америкаси, Миср Араб Республикаси, Болгария, Австрия, Венгрия, Туркия ва бошқа мамлакатларда шахсий кўргазмала-



рим бўлиб ўтди. "Имом ал-Бухорий" ва "Аҳмад ал-Фарғоний" портретлари учун Халқаро мукофот совриндори бўлдим.

- Шахсий ҳаётингиз ҳақида ҳам айтиб ўтсангиз....

- Рафиқам Ширмоноёв билан Шохимардонда, гўзал манзараларни чизиб юрганимда танишиб қолдим. Фикрларимиз, орзу-тилақларимиз мос келди, шекилли, бир-биримизни ёқтириб қолдик. 21 йилдан буён биргамиз. Катта қизимиз Шаҳноза дизайн соҳасида ишлаяпти. Гулноза коллежда ўқияпти. Ўғлимиз Шохжаҳон ва қизимиз Моҳидабону мактабда ўқишади. Бир пайтлар Хиндистонда сафарда бўлганимда улуғ шох, юртдошимиз Бобур Мирзонинг авлодлари томонидан

яратилган Тожмаҳални томоша қила туриб, ўғлим туғилса исмини Шохжаҳон, қиз туғилса Моҳидабону деб қўяман, дея ниёт қилган эдим.

Оллоҳга шукрки, эр-хотин нимани орзу қилган бўлсак, барчасига эришмоқдамиз. Оиламиз энг бахтиёр оилалардан бири эканлиги билан фахрланамиз.

Ижод дунёси битмас-туганмас булоққа ўхшайди. Битта асаримни тугатмай туриб, иккинчиси фикру хаёлимни банд этади. Фарзандларим ҳам юрт келажаги йўлида хизмат қиладиган инсонлар бўлиб етишиларини тилайман.

- Сўхбатингиз учун раҳмат.

- Лола АҲМЕДОВА сўхбатлашди

Оиламиз меҳмони

ИСТЕЪДОД ОЛАМИНИНГ Ю.ДУЗЛАРИ



Кўкларнинг ҳар бир лаҳзаси ганимат-у, ялғизи кўклаган, қизгалдоқлари қирмизи бўлиб очилган фусункор кунларининг ўзи бир байрам. Юртимизнинг баҳори сеvimли шоирамиз, садодат куйчиси Зулфияхонимнинг таваллуд кунини билан бошланиб тантаналарга уланиб кетади.

Кейинги йиллар орасида ана шу байрамлар қаторига яна бир ажойиб анъана қўшилди. Халқаро хотин-қизлар байрами - 8 март байрами арафасида Зулфия номидаги Давлат мукофоти танлови яқунлашиб, соврин-

дорлар эълон қилинади. Бу йил ҳам ўзларининг аъло хулқи, зукколиги, донолиги, ўқиш ва ишдаги муваффақиятлари, адабиёт, маданият, санъат, фан ва таълим соҳаларидаги алоҳида ютуқлари ва истеъдодлари учун бир гуруҳ иқтидорли қизларимиз Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан тақдирландилар.

Анъанага кўра бу йил ҳам пойтахтимиздаги "Туркистон" саройида 8 март - Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган тантанали кеча бўлиб ўтди. Унда Ўзбекистон республикаси Президенти Ислом Каримовнинг мамлакатимиз хотин-қизларига

байрам табригини Ўзбекистон Республикаси Президентининг Давлат маслаҳатчиси Х.Султонов ўқиб эшиттирди. Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси раиси С.Иномова юртимиз аёлларининг жамиятимизнинг ҳар бир жабҳасида жонбозлик кўрсатаётганликларини алоҳида таъкидлади.

Шунингдек, байрам тадбирида Зулфия номидаги Давлат мукофоти сазовор бўлган иқтидорли қизларга совриндорлик ёрликлари ва нишонлари топширилди. Қорақалпоқ қизи Айжамал Ту-

мен барча юртдошларимизга қарата, аёлларни фақат мана шундай байрам арафаси ва байрам кунларида эмас, балки кундалик ҳаётимизда қадрлаш ва улуғлаш доимий бурчимизга айлансин, деб даъват этмоқчиман...

Ислом КАРИМОВ

(8-март муносабати билан мамлакатимиз хотин-қизларига байрам табригидан)

ремуратова, жиззахлик Шохида Мирзаева, фарғоналик Гулзода Ёрбоевалар танловда санъат, андижонлик Дилрабохон Абдуллаева, қашқадарёлик Наргиза Раҳимова, сурхондарёлик Феруза Қурбоннова, наманганлик Феруза Абдуқаҳорвалар эса таълим соҳаси бўйича ўз истеъдодларини намойиш этишди.

Бухоролик Юлдуз Ондаева, навойлик Хуршида Нарзиёва, тошкент вилоятидан Шаҳноза Шохалиловалар эса танловда адабиёт йўналиши бўйича қатнашди.

Сирдарёлик Гулноза Сулаймонова, хоразмлик Фароғат Жаборова ҳамда, тошкентлик Камола Эрматовалар маданият, самарқандлик Нафиса Ҳайдарова эса фандаги тенгсиз маҳоратлари билан ана шундай юксак мукофотга сазовор бўлишди.

Ушбу файзли кечада сўзга чиққанлар, юртимизда ҳаётимиз-

нинг барча соҳаларида хотин-қизларнинг фаолигини ошириш, ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, камол топтириш ва истеъдодини намоён этиш учун барча шароитларни яратиб бериш борасида гамхўрлик қиладигани учун Юртбошимизга миннатдорчилик изҳор этдилар.

Бир-бирига ўхшамаган йиллар ўтаверди, баҳор ҳам ҳар йили ўзгача тароват билан кўнгилларни хушнуд этаверди.

Юртимизда эса ҳар йили мана шундай қомил қизлар улғайиб вояга етадилар. Ҳар бири ўзлари танлаган соҳа бўйича ёруғ юлдуздек ажралиб чиқиб Зулфияхонимнинг энг сара қизлари сафига қўшиливердилар.

Биз Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан тақдирланган қизларимизнинг келгусида ўз билимлари, меҳнатларини ватанимиз равнақи учун сарфлашларига ишонамиз!

Басира САЙДАЛИЕВА

"Соғлом авлодни тарбиялаш-буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуришди."

Ислом КАРИМОВ

- Халқимизнинг энг олижаноб фазилатларидан бири қалби ўқиб болаларнинг бошини силаш, уларга саховат, мурувват кўрсатишдир, - дея биз билан суҳбатини бошлади, Самарқанд вилояти прокурори, адлия катта маслаҳатчиси Акбаржон Азизов.

- Шу нуқтаи назардан вилоятимизда мавжуд 4 та "Меҳрибонлик уйи"га ҳомийларни жалб қилиб моддий ва маънавий ёрдам уюштириб, тарбияланувчиларнинг аҳолидан мунтазам хабар олиб турибмиз. Ўтган вақт мобайнида уларга 300 миллион сўмликдан зиёд маблағ ҳисобидида кўмак берилди. Чунки бола қандай ҳолат ва шароитда яшашидан қатъий назар, у шу жамиятнинг аъзоси. Уни ҳам маънан, ҳам жисмонан баркамол қилиб ўстиришга барчамиз бирдек масъулмиз. Янги йил байрами арафасида 40та ногирон болага араваачалар совға қилинди. Болаларнинг ўша дамдаги қувончи ва ҳаяжонини ҳеч қачон унутмасан керак.

Яна бир муаммони очик айтишимиз кераки, вилоятимиздаги мактаб-интернатларнинг аҳоли ҳам "Меҳрибонлик уйлари"ниқидан яхши эмас. Биз вилоят ҳокимлиги қошидаги вояга етмаганлар билан ишлаш комиссияси ҳамкорлигида мактаб-интернатларнинг шароитини яхшилашга жиддий эътибор бераймиз. Ички ишлар бошқармаси, солиқ идоралари ва ҳомий ташкилотлар ҳам бизнинг ташаббусимизни қўллаб-қувватлашди. Уч ой давомида 200 миллион сўмдан ортиқ маблағ сарфланиб, мактаб-интернатлар таъмирланди, шунингдек уларни иссиқлик манбаи билан тўла таъминлашга эришдик.

Кунни кеча 64-махсус республика мактаб-интернатига ҳомийлар кўмағида ҳаммом ва ёзги оромгоҳ учун қурилиш материаллари ҳаёда этилди. Шу билан бирга, 9-меҳрибон-

ЯХШИЛИКДАН



ЯШНАЙДИ КЎНГИЛ...

лик уйида ошхона, ҳаммом, кир ювиш хонаси қуриш ишларини бошлаб юбордик.

Наврўз айёми арафасида вилоятимиздаги 859 нафар ота-онасиз болаларга кийим кечаклар тарқатишни барча туман ҳокимликлари билан келишиб олдик.

Биз бу хайрли ишларни фақат байрамларда эмас, балки йил бўйи амалга оширяпмиз. Дунёда бизнинг ўзбеклардек болажон, ўзи эмай едириб, ўзи киймай, кийдириб фарзанди камолини ҳамма нарасадан устун қўйган халқ бўлмаса керак. Муҳтожларга ҳиммат кўрсатиши, хайр-эхсон қилиш ота-боболаримиздан қолган мерос. Боланинг ўз-ўзини англаб етиши ва комил инсон бўлиб улғайишида меҳр-оқибат туйғулари

муҳим ўрин тутади. Яъни, гўдак ҳаётни тушуноғи учун тева-рак-атрофдаги кишилардан меҳр кўрмоғи ва уларга муҳаббат боғламоғи шарт. Ота-онасиз ўсаётган ёки ногирон боланинг қалбидаги кемтикни тўлдиришдан буюкроқ савоб йўқ-ку...

Амир Темур бобомизнинг "Адлу эҳсон билан жаҳон гул-

ҳалол яшашни истаган инсониймон-эътиқодли гурурли бўлгани маъқул. Шунда эзгу мақсадларимиз фақат тилда ёки қоғозда қолиб кетмайди, виждонимиз тоза, юзимиз ҳамisha ёруғ бўлади, - дедилар.

Акбаржон ақанинг бу самийий эътирофларидан кейин изоҳга хожат йўқ эди. Лекин мен яқинда учрашганим Самарқанд вилоятининг узок туманларидан бири Пахтачининг Қарнаб ота чўлида жойлашган 52-мактаб-интернат директори М. Ҳимматованинг сўзларини эсладим:

- Интернатимизда 258 нафар тарбияланувчи бўлиб, уларнинг бир қисми етимлар, қолганлари эса кам таъминланган оилалар ва йил ўн икки ой тоғдан тушмайдиган чўпонларнинг фарзандларидир.

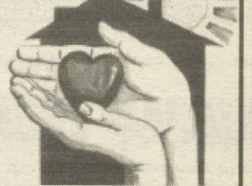
Қутилмаганда, ҳеч қандай огоҳлантиришсиз мактаб-интернатимизга Самарқанд вилояти прокурори, адлия катта маслаҳатчиси Акбаржон Азизов бошчилигидаги бир гуруҳ олижаноб инсонлар совға-саломлар билан кириб келишди.

Болажонларимизга 11та янги русумдаги компьютер, парта ва стол-стуллар, китоб жавонлари, шахмат-шашка, спорт анжомлари, ўқув қуроллари-жами 17млн сўмлик совға олиб келишибди.

Биласизми, кичкинтойларимиз бизга "Ростдан ҳам ҳаммаси ўзимизгами,?" - дея тинмай савол беришар, кўзларига ишонмай, синф хоналарига ўрнатилётган компьютерларни секингина қўллари билан силаб қўйишарди.

Акбаржон ака ҳар бир гуруҳ ўқувчилари билан алоҳида суҳбатлашдилар. Қизиқишлари, ўқишларини суриштирилди. Учрашув сўнггида: «Хар бирингиз ҳаётда ўз ўрнингизни топишингиз тўлиқ маълумот олишингиз, ҳақиқий ватанпарварлар бўлиб улғайишингиз учун ўқитувчи-тарбиячиларингиз билан бир қаторда биз

2004 йил



Меҳр ва мурувват йили

ҳам масъулмиз. Бугун сизлар билан танишиш, дўстлашиш учун келганмиз. Хали кўп кўришамиз. Чунки сизларни яхши кўраимиз,» - дедилар.

Ёзги таътил арафасида эса Акбаржон Азизов ташаббуси билан Пахтачи тумани ҳуқуқни муҳофаза қилувчи идоралари ходимлари 110 нафар ўқувчиларимиз учун вилоят марказига саёҳат уюштиришди. Самарқанд қишлоқ ҳўжалик институти, Сартепа туризм коллежи, Самарқанд молия иқтисод коллежидаги ўқув жараёнлари билан таништиришди. Сўнгра болажонларимиз "Сўғдиёна" сайлгоҳида мазза қилиб дам олишди...

Йиллар ўтади. Худо хоҳласа, бизнинг ўқувчиларимиз ҳам юртнинг оғирини енгил қиладиган муносиб инсонлар бўлиб улғайишарди. Чунки, чўлдаги интернатда ўқиётган бўлса-да, уларнинг ҳаммаси ниҳоятда истеъдодли, қобилиятли. Энг муҳими, улар энг оғир қунларига саховат кўрсатган мурувватли инсонларни ҳеч унутмишарди.

Навоий ҳазратлари бу каби эзгуликлар йўлида саёй-ҳаракат қилувчи инсонларни шундай таърифлаганлар:

Кимки, бир кўнгли бузғунинг хотирин шод айлагай, Онча борким, Қаёба вайрон бўлса, обод айлагай.
Хулқар ҲАМРОЕВА

Самарқанд вилоятининг Хатирчи тумани, «Олтинсой» жамоа ҳўжалигида истикомат қилаётган Маҳкамой момо Исмоилова яқинда ўзининг 93 ёшини қаршилади. Бир пайтлари мактабда ўқиб юрган кезлари эҳни, билими яхши бўлганлиги учун ўқитувчиси: "Сен албатта муаллима

ман деганида хурсанд бўлиб ўқишга жўнатди. Ҳадича Тошкентда ўқитувчиликка ўқийман деганида олдинига: "Вой шундай катта шаҳри азимда бир ўзинг қандай яшайсан?" - дея рози бўлмади. Аммо қизи қулиб: "Энажон ахир ўзингиз доим, «ўқитувчи бўлолмадим» дердингиз. «Хўп» дея қолинг,

ТАБАРРУК МОМО

Яхшилардан сўз очдик

бўлишинг керак», - деса хурсанд бўларди ва дилида бу шарафли касбни эгаллашни оруз қиларди. Лекин турмуш қийинчиликларига ўралашиб орузси орзулигича қолиб кетди. Қўлидан иш келадиган бўлганиданок далага чиқиб кетмон чопди, ипак қурти парварши қилди, хуллас тирикчилик учун югуриб-елди. Оилада ҳамisha суянчиги бўлган эрининг соғлиги нобон эди. Шу сабаб эрта вафот этди.

Бўритош, Ҳадича, Умида исмли қизларини тарбиялаш ёлғиз ўзига қолди. Мактабни тугатган Бўри-тош ҳамшираликка ўқий-

мен сизнинг орзуингизни амалга оширмақчиман", - деганидан сўнг Момо ноилоҳ рози бўлди. Кейинчалик Умида қизи ҳам ўқитувчилик касбини танлади. Бугунги кунда Маҳкамой момонинг қатор набиралари, эваралари ва чеваралари бор. У хатто уларнинг саногини ҳам билмайди. Лекин ўзининг улар учун табаррук эканлигидан, уларнинг меҳр-муҳаббатлари туйғули ҳали ҳам бақувватлигидан хурсанд. Табаррук момо болалари билан катта дастурхон атрофида ўтириб, дуога қўл очаркан, ҳаммасига ризқ-рўз ва оилаларига хайру барака тилайди.

Анора НАРЗИКУЛОВА



Раёно ҚУРБОНОВА тўрт йиллик, Косон туманидаги Ихтиёр Расулов раёбарлик қилаётган "Савдогарбанк"га бош ҳисобчи бўлиб хизмат қилади. Бу ерда ҳисоб-китоб ишлари, мураккаб операциялар энг юқори техника воситаларида, замонавий компьютерлар орқали амалга оширилади. Банк хизматида мижозлар жуда мамнун.
Сувратчи И. САТТОРОВ

Баўрам шодликлари

Пойтахтимизнинг С. Рахимов туманидаги 36-ёрдамчи мактабда баҳор байрамларига аталган тадбир бўлиб ўтди. Тадбирни мактаб директори Мухтарам Абдуллаева на қириш сўзи билан очди. Қувайтнинг Ўзбекистондаги фаёқулда ва мухтор элчиси жаноб Валид Аҳмад ал-Қандарий тадбир қатнашчиларини 8-Март Халқаро хотин қизлар байрами ва Наврўз билан қўтади. Тадбирда сўзга чиққан Қувайт халқаро хайрия жамғармасининг Ўзбекистон бўлими раиси Абдулҳаким Матқулов икки дўст давлат ўртасида олиб борилаётган ишларга алоҳида тўхталиб, мактабга телевизор, видео иккилик ва 4 та мультфильмлар тўпламини хайрия тариқасида топширди.

Гулзода ЮНУСОВА
Қувайт халқаро жамғармасининг аёллар бўлими бошлиғи.

Ахборот

"Соғлом авлод учун" Халқаро хайрия жамғармаси томонидан болалар спортини ривожлантириш, аиниқса, чечка жойларда яшовчи қизларни жалб этиш борасида хайрли ишларни амалга оширмақда. Теннис, бадий гимнастика, синхрон сузиш, стол тенниси, баскетбол бўйича қўллаб халқаро турнирлар ўтказилмоқда. Хотин-қизлар байрами арафасида икки боскичдан иборат "Аёллар спорти декадаси" турнири бўлиб ўтди. Вилоятлар ва туманлар аро бўлиб ўтган шахмат, шашка, бадминтон, стол теннис, волейбол ва сузиш бўйича

МАҚСАД-САЛОМАТЛИК

ўтказилган мусобақаларда қўллаб хотин-қизлар қатнашдилар. Тошкент шаҳридаги 110 - мактабда эса бадминтон, шахмат ва шашка бўйича 100 дан ортиқ қизлар ўртасида шахар турнири ўтказилди.

Шунингдек, "Соғлом авлод учун" жамғармасининг худудий бўлими ва Хотин-қизлар қўмиталари томонидан ҳам ана шундай спорт тадбирларига катта эътибор қаратилмоқда.

Ўз муҳбиримиз

ХОТИННИНГ ҚАҚИЛДОҒИ,

**“Бахт калити тилда”
6-сон**

ЭСЛАТМА:

Онам доим менга: “Сенга энг ақлли, энг чиройли қизни олиб бераман, жон болам. Яна менинг кўнглимга ўтирмайдиган қизга кўнгул қўймагин-а”, - дер эдилар. Мен онамнинг бу орзуларидан айириб қўймаслик учун бирорта қизга кўнгул бермадим.
Муаллиф. Хулқар ҚОТАМБОЕВА

керак. Эрингнинг қадрига етсанг, қайнонангнинг ҳам қадрига ет. Уларни хурмат қил.
“Хотиннинг қақилдоғи, тегирмоннинг шақилдоғи” бўлиб юрмас-

ТЕГИРМОННИНГ ШАҚИЛДОҒИ ЁМОН

Укамиз Мирзоҳид! Сенинг сабр-бардошингга балли. Минг жанжал бўлганда ҳам хотинингдан ажрасанг, оиланг бузилади. Шунинг учун Оллоҳдан унинг инсофини сўра. Зора, бир куни инсофга келиб, муштипар онанг қадрига етиб, хурмат қилса. Сен хотинга яхши гапир. Ёмон гапни яхши гап билан енгин. Хотинингга бақариб-чақариб гапирсанг, сендан ҳам ошириб юбориши мумкин. Энди ука, сенинг жаҳлинг чиқмаса, хотининг ҳам бир кун келиб бу қилиқларини ташлар.
Синглимиз Мадина! Исминг яхши. Умид билан турмуш қурибсан. Бир-биридан ширин уч фарзандинг бор. Яхши гап ҳам бир оғиздан чиқади, ёмон гап ҳам бир оғиздан чиқади. Эринг оилапарвар инсон экан. Сен бунга қувонинг

дан, сал тилга эҳтиёт бўлгин, синглим, бу ёғи яхши бўлиб кетади.

Кўни-қўшни, маҳалла-қўйга ёқаман десанг, қайнонангни яққалаб қўйма. “Қариси бор уйнинг париси бор,”- дейдилар. Қайнонангни ҳар қанча хурмат қилсанг кам. Фарзандларинг катта бўлиб тўй қилсанг, кўни-қўшни, маҳалла, қариндош-уруғ керак-ку. Келажакда ўйлаб иш тут. Лекин оилангни бузилиб кетишига йўл қўйма. Оила салтанатини мустақам қил. Бахт бу - оиланинг тинчлигидир. Тинчликни сақлаш эр-хотиннинг ўз қўлида. Қайнотангни ҳаётлик вақтидан хафа қилганинг чакки иш бўлибди, энди бу ёғига хушёр бўл.

Юнус ТОЛИПОВ
Тошкент шахри

ЁР ВАСЛИ БЎЛМАС ОЗОРСИЗ

Тўғри, инсон умидсиз яшолмайди. Лекин сиздан катта умидлар кутган И.нинг ҳаётини остин-устун қилиб-сиз. У сизни севарди, балким ҳалиям севади. Сиз номарднинг ишини қилгансиз. Биламан, сизга ҳам қийин. “Ота рози - худо рози,”-деганлар. Отангизнинг охириг васиятини бажаргансиз. Айрилиқнинг ҳар бир лаҳзаси сизнинг юрагингизни чилпарчин

бошдан олиб қўйиб, бир ўйлаб кўринг. Севги йўлини тўсиш гуноҳ. Ҳар ҳолда, мен шундай деб тушунаман. Сиз осонгина енгилбисиз. Курашиш керак эди. Нодирабегим “Ёр васли бўлмас озорсиз,” деб бежиз айтмаган. Бу дунё ўзи шундай экан. Ҳеч ким бўйи-бўйига тенг, чиройи-чиройига тенг одамни тополмаган, дейишсади.

Нигора ЗАРИПОВА
Бухоро вилояти

“Сейсиз умрим маъноси йўқ” 1-сон

ЭСЛАТМА:

Бир бир қизни севардим. Аммо, ота-онам топган қизга уйланишга мажбур бўлдим. Ҳозир учта фарзандим бор, хотиним оқшала, гўзал аёл бўлса-да, уни сева олмайман.
Агар ота-онам истагимни инобатга олганда ҳозир мендан бахтли инсон бўлмасмиди?...
Муаллиф: Нигора

қилган. Отангизга ётиги билан тушунтиришингиз керак эди. Нега И.га тушунтириб, кейин уйланмадингиз? И.нинг орзулари армонларга, соғинчлари ҳижронларга айланди. Хўрланган муҳаббатнинг нафратга айланиши тез эмаш. Балким И.нинг муҳаббати нафратга айланиб бўлгандир.
Эҳ, сиз ота-оналар, фарзандингиз бахти сизнинг бахтингиз эмасми? Улар хурсанд бўлса сиз ҳам қувонмайсизми? Узингиз хоҳлаган қизни олиб бериб унинг ҳаётини дўзахга айлантисангиз-ку. Дўппини



Келинчак! У ўзи келин бўлиб тушган хонадонидан қайнотани - ота, қайнонани эса она ўрнида кўради. Уларга келин эмас қиз бўлишни истади. Уларнинг дуоларини олиб, бир умр хизматларида бўлсам, дейди.

Аммо, бу келинчакка нисбатан қайнонанинг муносабати ноўрин. Қайнона келинининг камчиликларини яшириб, уни ўргатиш ўрнига... Бу ишлар сизга ярашмайди, қайнонажонлар!

КЕЛИНЧАККА БИРГИНА СЎЗИМ...



“Қайнотамни хурмат қилмай” 5-сон

ЭСЛАТМА:

Қайнотам ҳар гал ушдан қайтаётганида кўйни-қўнжини ширинликлар билан тўлдириб келарди. Қайнотамнинг бундай меҳрибончиликларидан қайнонамнинг жаҳли чиқар, аламини мендан оларди.
Муаллиф: С.ФАХРИДИНОВА

Сиз қайнонасиз, онасиз. Фарзандингиз бахти — сизнинг бахтингиз.

Қайнонангиз “Оила ва жамият”ни мутолаа қилар эканлар. Наҳотки, ундан яхши фазилатлар олиш, яхши хислатлар эгаллаш ўрнига “келинлар муносабати”ни рўқча қилдилар.

Келинчакка биргина сўзим: қайнона-қайнотангиз хизматларида бўлинг. Бир куни келиб қайнонангиз хатоларини тушуниб етади.

Дилфуза УМУРОВА
Тошкент шахри

Баҳодир ака, Ҳадиси Шарифда “Халол ва Рухсат этилган нарсалар ичида Оллоҳ Таолога хуш келмайдигани “талок”дир”, дейилган. Сиз биринчи хотинингиз билан ажрашиб хато қилгансиз. Тўғри, айтишингиз мумкин, “Фаросатсиз хотин билан қандай қилиб яшашим мумкин эди”, - деб. Уни ўзингиз тарбиялаб олишингиз мумкин эмасмиди?

Бир танишим айтишича, хотини ҳар куни турмуш ўртоғига онангиз ўндок, онангиз бундок деб мингирлаб, хараша қиладиган одат чиқарибди. Нима қилишни билмай қолган танишим эса ўйлай-ўйлай эртаси қайнонаси билан учрашиб бор гапни руй-рост айтган, келинни тартибга чақириб қўйиш учун бир режа тузишибди. Қайнонаси ҳам тушунган аёл эканми, кўёви айтган куни режага кўниб, қизиникига меҳмонга келибди.

Табиийки, келишиб олганларидек кўёв бола қайнонасига кўзини қисиб қўйганча, атайлаб хотининг олдига қайнонасига қўпол муомалада бўлибди. Ҳатто: “Нега келдингиз, кетинг”, дейишгача борибди. Ер ёрилса ерга кириб кетгудек бўлиб, қип-қизариб кетган келин эса тавбасига таяниб, шундан сўнг зинҳор-базинҳор турмуш ўртоғига онасини ёмонламайдиган бўлибди.

Баҳодир ака, балки сиз аввалги хотинингизнинг фақат ёмон томонларига эътибор бергандирсиз. Нега Шарифа опанинг биргина: “Болаларингизга оналик қиламан”, деган ширин сўзига учиб, унга уйланиб олдингиз. Маслаҳатим: у билан ажрашинг. Акангиз эса зинҳор-базинҳор

МЕНГА ИЩОНИНГ...

**“Хотинимнинг ўғай тоғаси”
43-сон, 2003-йил**

ЭСЛАТМА:

Биринчи хотинимдан ажрашгач, янгамнинг Шарифа исмли қариндошига уйландим. Аммо у оила, рўзғор билан ишш бўқ, енгил табиат бўлиб чиқди. Маҳаллада ҳам хотиним ҳақида гап-сўзлар кўпайиб қолди. Кейин билсам мен Шарифанинг тўртинчи эри эканман. Ажралай десам акам янгамни ҳайдаб юборади, ажрашмай десам хиёнаткор аёл билан яшаш ўлимдан оғир.
Муаллиф: Н.ЙЎЛДОШЕВА

ўз хотини билан ажрашиб кетмасин! Балки биринчи хотинингиз билан ярашишингиз керакмикан. Шунда фарзандларингиз ўғайлик тузини ҳеч қачон татиб кўрмаган бўлур эди. Агар бир умр яқна ўтмоқни ўзингизга раво кўрсангиз, ҳаётингизни бир-биридан ширин жигаргўшаларингизга бағишланг. Сиз оталиқни ҳар қанча қойиллатсангиз ҳам, болаларингиз она меҳрига зор бўлиб қолаверарди. Шунинг учун келажакда тақдир сизга бошқа аёл билан турмуш қуришни насиб этган бўлса, эҳтиёткор бўлинг.

И. АБДИЕВ
талаба

ЭНДИ МУРОСА ҚИЛИНГ

Феруза опа, дунёда энг ёмони ёстикдошингизнинг хиёнати. Аммо кечиримли инсоннинг ҳеч ками бўлмади, ўз бахтингизни эмас, фарзандларингизни келажакни ўйласангиз хонадонингизга нурлар ёғилади. Умр йўлдошингизга келсак, у албатта сизга қайтади. От айланиб қозигини топар дейишди-ку. Сиз Бухорога кетманг, Тошкентда қолинг. Болаларини кўриб кўнгли юмшайди. Кўздан йироқ кўнглидан йироқ дейдилар.

Азизим, умр йўлдошингизнинг кўзига бепарвор бўлиб кўрининг. Шунда қадрингиз ошади. Эҳтимол, унинг хиёнат йўлига қиринида сизнинг беҳуда рашқларингиз ҳам сабаб бўлгандир. Нима бўлганда ҳам ҳозир сиз уни йўлга сололмайсиз. Сиз, эрингиз билан ажрашиб бахтли яшайман деб ўйлайсизми? Бахтни йўқотмаслик, оилани сақлаб қолиш учун баъзан кўп нарсаларни бой беришга тўғри келади.
Турмуш ўртоғингизнинг иккинчи оиласи ва икки боласига қарашига имкон беринг. Биламан, бу сизга оғир, аммо беғуноҳ гўдаклар учун муроаса қилиб яшашга тўғри келади.

Феруза

Моҳира БҮРИЕВА
Термиз шахри

Ростдан ҳам ўша “ошику беқарор”га ёш қиз тегса, нима бўларди? Энг муҳими “ийгит”нинг уч нора-сидаси тирик етим қоларди, бу бир.

“Ўз тенгимни топдим” 38-сон-2003 йил

ЭСЛАТМА: “Оиласи бор, 3 фарзанада ўнгитни яхши кўриб қолам... У хотинига кўнгулсиз экан... Аёли билан қонуний ажрашиб менга уйланмоқчи...”
Муаллиф: Т.НОРИМОВ

БИТТА ҲАМ БАХТСИЗ ОИЛА БЎЛМАСИН

Иккинчидан, хотин алмаштирадиган у бебурд, оз фурсат ўтган, қизинг охори тўқилган, уни не қўйларга солардйкин? Шу ўринда жонажон “Оила ва жамият”имиз орқали балоғат ёшидаги гулгунча қизларимиз, турмуш масалаларини ўрганишларини, хушёр бўлишларини тилардим.

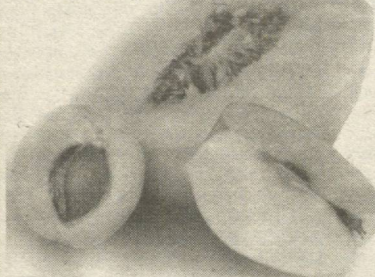
Хабарнинг қувончли томони шундаки, ўша қиз газета маслаҳати ёрдамида топган бахтини қувониб, энтиқиб сўзлайди.

Кулоқ тутинг-а! “Уша оилани йигитни унуттишим учун бир ўлиб, тирилдим десам, муболага бўлмайди. Ҳаммасини тушундим, ўзимни қўлга олдим. Ҳозир ниҳоятда бахтиёрман. Мен ўз тенгимни, ўз бахтимни топдим. Ушанда сиз ётиги билан тушунтиришга ҳаракат қилганингизда, гапларингиз бу қулгимдан кириб, унисидан чиқиб кетарди.

Хуллас, ўша қиз “Маҳалласининг олд йигити, олийгоҳнинг 3-курс толиби, хушфёъл йигит” экан.

Афифа ҲАСАН қизи

ШИФОБАХШ УРУҒЛАР



Ўсимликлар уруғида қўллаб микдорда уларнинг ўсиши, ривожланиши учун зарур бўлган фойдали моддалар бор. Шунинг учун ҳам одамлар турли касалликларни даволашда улардан кенг фойдаланадилар. Уруғ-муолажанинг ҳамма ёшдаги кишилар учун ў ёки бу даражада нафи бор. Бирок, у айникса хомиладор аёллар учун жуда самарали бўлади. Митти уруғларда мужассамлашган зур куч-қудрат хомила ривожига ижобий таъсир этади. Мабодо огиросёк аёлга замонавий тиббиёт воситаларини қўллаш мумкин бўлмаса (ёки бу усул салбий таъсир этадиган бўлса) у холда энг муносиб даволаниш йўли — уруғ-муолажадир.

ВОЙ, ОФРИЯПТИ!

Қўл, оёқ бармоқлари ва қафтларимизда танамизнинг ҳамма қисмлари ва аъзолари билан боғланган биологик нуқталар, жойлар бор (1-а, 1-б расмларга қаранг). Агар сизнинг қаерингиздир оғривса, қафтларингизга, бармоқларингизга синчиклаб

қаранг-да, у ерингиз билан боғлиқ фаол нуқтани топинг.

Иккинчи қўлингизга учи ўткир очилган қалам ёки яхши йўнилган гугурт чўпи ё тўкув нинасини олинг-да, ўша фаол нуқта бор жойни бир хил куч билан оҳиста босинг. Чўп айнан фаол нуқтага қадалганида сиз беихтиёр сапчиб тушасиз, ҳатто "Вой!" деб қичқириб юборишингиз ҳам мумкин. Шунинг учун ҳам бу нуқталар эл орасида "Вой нуқталар" деб ном олган.

Даволаниш учун ана шу оғриган нуқталарга мос ўсимлик уруғини елимлаб ёпиштирасиз. Уруғларни олдин тиббий лейкопластирга қадаб, сўнг бармоқ ёки қафтга ёпиштирилади. Уруғ маҳкамроқ ёпишиби турсин десангиз, асосий пластир устидан яна бир нечта пластир тасмаларини ёпиштиришингиз мумкин. Уруғни фақат оғриқ нуқтаси устигагина қўймай, бу "митти табиб"лардан бир нечасини шу нуқта атрофида сочишингиз ҳам мумкин.

1, а - расм. Одам танасининг турли қисмлари ва аъзолари билан боғлиқ биологик фаол нуқталар.

Соат стрелкаси йўналиши бўйича.

Ошқозон, талоқ, юрак, қизилўнғач, ўпкалар, халқум,, оғиз, кўз, мия, кулоқ, жинсий аъзолар, бачадон, тухумдон, қовуқ (сийдик қопчаси) кўричак, ингичка ичак, йўғоничак, буйрак, ошқозонности бези, ўт пуфаги, жигар, ўн икки бармоқли ичак.

1, б - расм. Одам танасининг турли қисмлари ва аъзолари билан боғлиқ биологик фаол нуқталар.

Соат стрелкаси йўналиши бўйича.

Ошқозон, талоқ, буйрак, қизилўнғач, ўпкалар, юрак, халқум, оғиз, кулоқ, кўз, мия, жинсий аъзолар, бачадон, тухумдон, қовуқ (сийдик қопчаси), кўричак, ингичка ичак, йўғон ичак, ошқозонности бези, ўт пуфаги, жигар, ўн икки бармоқли ичак.

Мабодо огиросёк



Жонли "Шифохона"лар

Бемор баданидаги турли нуқталарга (улар 600 тадан ортиқ!) махсус нина қўйиб даволаш асрлар бўйи синовдан ўтган муолажа усули. Уни замонавий тиббиётда акупунктура дейилиши кўпчиликка маълум. Бирок, инсон танасидаги муҳим нуқталарни янада фаоллаштириш учун ўсимлик уруғидан ҳам унумли фойдаланиш мумкинлигини ҳамма ҳам билавермайди. Аслида шифобахшлилик борасида бу митти тугунчалар ҳар қандай нина ёки уқалаш (массаж)дан қолишмайди.

ҲАР БИР УРУҒНИНГ ЎЗ ЎРНИ БОР

Биологик фаол нуқталарга қадаш-уқалаш учун ишлатиладиган кўпгина ўсимлик уруғларининг шакллари одам танасидаги шу уруғ таъсир этадиган ички аъзо суратини эслатади. (2-расмга қаранг)

2-расм. Одамнинг ички аъзолари шакллари эслатадиган ўсимлик уруғлари:

буйрак-ловия, юрак-олча данаги ўпкалар-гречиха дони, кўз-қора мурч, ошқозонности бези-узум данаги, мия-ёнғок.

Қаттиқ данаклар - шафтоли, ёнғок, каштан, нинабаргли дарахтлар бужурлари (шишкалари), маккажўхори сўтаси - жигар, ошқозон, ўпкалар билан боғлиқ нуқталарни фаоллаштиради. Хурмо, дуб ёнғоги, кичик каштан, ўрмон ёнғоқла-

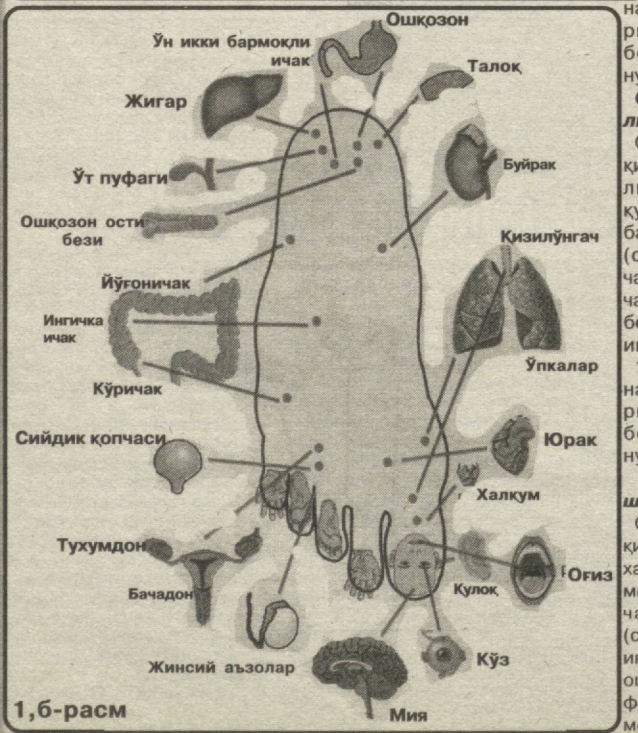
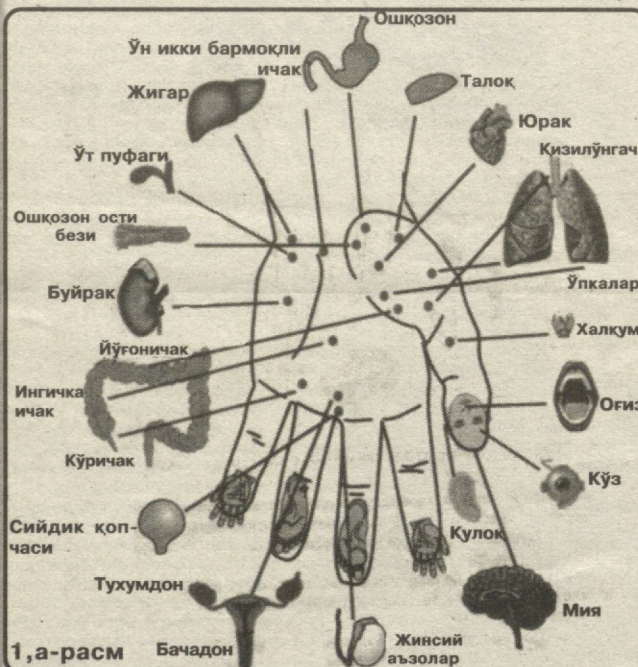
ри, зирк дарахтининг бужури, пишган бугдой бошоғи, олча данаги, маккажўхори дони, сарв ёнғоги кабилар юрак, бачадон, кўз ва бурунга мос фаол нуқталар фаолиятини мўтадиллаштиради.

Агар ўсимлик ўзидан сутли шира ажратса, унинг уруғи эмизикли оналар сутини кўпайтиради, агар шира сариқ бўлса, у жигар ва ўт пуфаги хасталикларини даволайди.

Зигир уруғи шилимшиқ ҳосил қилувчи шамоллаш (тумов, бронхит)ни тузатади. Чаканда (облепиха) совуққа чидамли ўсимлик. У аёзда ҳам ўз фазилатларини йўқотмайди. Шунинг учун унинг уруғини ҳам шамоллаш билан боғлиқ касалликларни даволашда ишлатадилар.



Давоми 15-саҳифада



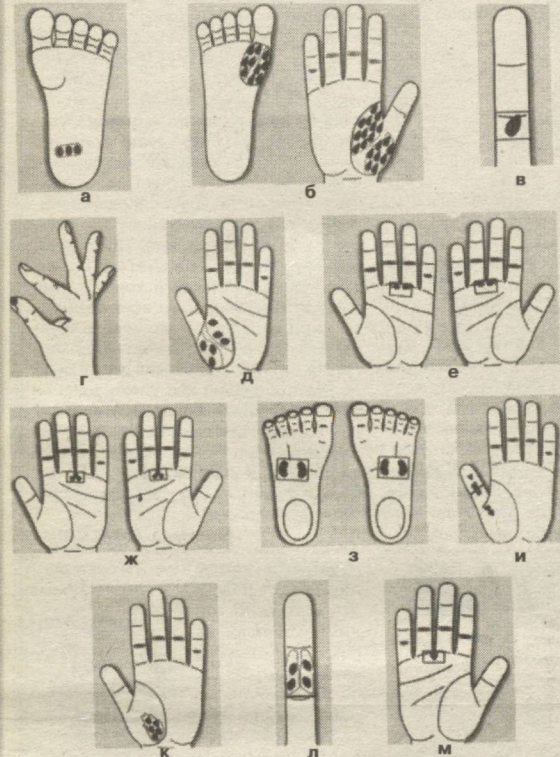
УРУҒНИ КАФТГА ҚАДАШ ЁКИ ЎЗИНИ УҚАЛАШ

Кандли диабетда қондаги қанд миқдорини камайтириш учун товон тагига уч дона маккажўхори донини ёпиштириш керак. (3, а - расмга қаранг).

Ўпка шамоллаганда тунда оёқ ва қўлдаги бош бармоқ бўртиқларига нок уруғларини қадаб ётинг. (3, б - расмга қаранг).

аралашади) Иккала оёқ кафтларининг ботиқ қисмига 2 дондан қора ловия донини боғлаш яхши самара беради. (3, з - расмга қаранг).

Шамоллаганда кафтингиздаги бош бармоқ бўртиғига битта, катта бўртиқнинг бош бармоқ бошланадиган жойига 2 та гречиха дони,



3-расм. Турли касалликларни даволашда ўсимлик уруғи билан уқалаш.

Гастрит кийнаган чоғларда ошқовоқ ё кабачка уруғини исталган бармогингизнинг учинчи бўғинига боғланг-да, 8-10 соат шундоқлигича қолдинг. Бу муолажани 10-12 кун такрорланг. (3, в - расмга қаранг).

Шакиқа (мигрен)да бош бармогингизнинг тирноқка яқин жойини гречиха дони билан уқаланг. Бир неча дақиқадаёқ оғриқ босилади. (3, г - расмга қаранг).

Беихтиёр сийиб юбориш касаллигидан кутулиш учун кечкурун иккала қўлингиз кафтларидаги ўрта бармоқ билан исмсиз бармогингиз бошланган жойга 2 дондан узум да-нагини ёпиштириб қўйинг (бунда данакчаларнинг учлари турли томонга қаратилган бўлиши шарт). Муолажани 1 ҳафта давомида ҳар кун такрорланг (3, е - расмга қаранг).

Кўп ҳайз кўрганда ёки бачадондан қон кетганда кафтдаги ўрта бармоқ билан исмсиз бармоқ бошланадиган майдонга 3 та қора мурч донини 4-5 соат ёпиштириб олиш керак. (3, ж-расмга қаранг).

Пиелонефритда (ўткир буйрак шамоллаши туфайли бел қаттиқ оғриб, ҳарорат кўтариледи ва беморнинг сийдигига йиринг

бош бармоқнинг ҳар иккала бўғинига 6 дона қизил шолғом уруғини қадаб олинг. Агар сиз ҳасталик бошланган давридаёқ сезиб қолган бўлсангиз бу ёпиштирма бир соатдаёқ сизни даволайди. Мабодо вақтни ўтказиб юборган бўлсангиз, уни бир неча кун 4-5 соатдан такрорлаб туришга тўғри келади. (3, и - расмга қаранг).

Стенокардия ва бошқа юрак етишмовчилиги хасталикларидан бодрезак (калина) уруғидан 5 донасини кафтингизга 4-5 соат ёпиштириб қўйинг. Лейкопластирни вақти-вақти билан босиб-босиб туринг. (3, к - расмга қаранг).

Сурункали бронхит ва каттик йўталда кафтингиз томондан кўрсаткич бармогингизнинг иккинчи бўғини бўртиғига 4 та зигир уруғини кечкурун ёпиштириб ётинг. Бу муолажани йўталингиз камайгунича мунтазам равишда такрорлашдан эринманг. (3, л - расмга қаранг).

Циститда кафтнинг ўрта бармоқ билан исмсиз бармоқ бошланган жойига гречиха донини ёпиштириб қўйилади. (3, м - расмга қаранг).

Диққат! Ўсимлик уруғларини эркақлар чап қўлига, аёллар ўнг қўлига ёпиштирадилар.

ЧАЙНАЙМИЗ, СЎНГ ЮТАМИЗ

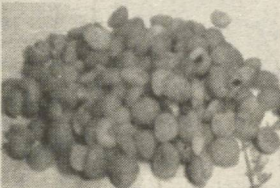
Ўсимлик уруғлари билан даволаниш жуда қулай: уларни тайёрлашга кўп вақт кетмайди, тайёрлаш ҳам осон. Кўпинча дори-ворни чайнаб ютишинг ўзи кифоя.

Нафас йўллари шамоллаганда бир кунда бир марта жанбил уруғидан ярим чой қошигини ютинг. Агар уни туйиб, картошка бўтқаси ёки нонга сепиб есангиз, янада фойдали ва ёқимли бўлади.

Қон босими ортганда шивит (укроп) уруғидан бир чой қошигини кунда бир марта истеъмол қилинг.

Организмда йод етишмаси, кунда олма уруғидан 8 донасини яхшилаб чайнаб, ютинг. Шу сиз учун зарур бўладиган кунлик йод миқдорини тўла қоплайди.

Жигилдон қайнаганда ҳар кун 2-3 дондан ивигилдан нўхат енг.



Куйган (I-II боскич)да бир қисм арпабодиён уруғи талқони билан уч қисм тухум оқини аралаштиринг. Ҳосил бўлган малҳамни жароҳатланган жойга юмшоқ нарсаси (масалан, чўткага) виситасида оҳиста суртинг.

Юрак етишмовчилигида кунда 2-3 марта овқатланишдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан шивит (укроп) уруғини тановул қилинг.

ЭСЛАТМА: Агар сизда буйрагингиз билан боғлиқ муаммо бўлса, шивит уруғини зинҳор ишлатманг.

Импотенцияда ҳар кун 2-



3 ош қошиқ янги чақилган ош қовоқ ё кабачка ёки патиссон уруғи мағзини енг.

Куч-қувват, лаёқатни ошириш учун 3 ош қошиқ майдаланган қовун уруғини 3 қошиқ асалга аралаштиринг. Аралашмани кунда 3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилинг.

Бачадондан қон кетганда 1 ош қошиқ майдаланган тарвуз уруғи мағзини сутга аралаштириб ичиб юринг.

Нефритда 3 маҳал овқатланишдан олдин туйилган лимон уруғини чой қошиқ учидан истеъмол қилинг.

УРУҒЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН ҚАЙНАТМА ВА ДАМЛАМАЛАР

Ангинада 1 ош қошиқ отқулоқ уруғини янчинг ва 1 стакан қайнаган сувга солинг. Шарбат бироз совуғач, уни яхшилаб аралаштиринг. Унинг тўртдан бир қисмида томоқни чайинг, қолган қисмини ичинг.

Артрозда бир стакан қайнатилган сувга 1 ош қошиқ шивит уруғини солиб, уни 2 соат дамлаб қўйинг, сўнг сузинг. Ҳосил бўлган дамламани овқатланишдан 15-20 дақиқа олдин чорак стакандан истеъмол қилинг.

Ошқозон ва ичаклар оғриганда 1 стакан қайнатилган сувга 2 чой қошиқ жанбил уруғини солинг ва уни 2 соат дамлагач, сузиб олинг. Шарбатни 1 кунда 3-4 маҳал овқатланишдан 10-15 дақиқа олдин чорак стакандан ичинг.

Уйқусизликда 5 ош қошиқ туйилган шивит уруғини ярим литр кагорга солиб, 5-7 дақиқа паст оловга қўйинг. Сўнг 1 соат тиндиргач, сузинг. Ухладан ярим соат олдин уни 1-2 ош қошиқдан ичиб юринг.

Курук йўталда, бронхит ва бронхиал астма (зикнафас)да бир ош қошиқ майдаланган арпабодиён уруғини 1 стакан қайнаган сувга солинг. Ярим соат дамлаб қўйгандан сўнг сузинг. Шарбатни бир кунда 3-4 марта 1-2 ош қошиқдан (или тиб) ичинг.

Ошқозон ва ичаклар шамоллаганда 2 ош қошиқ арпа донини 4-5 соат сувга ивигинг, сўнг оловга қўйиб 10 дақиқа қайнатинг. Донини сузинг. Шарбатни 1 кунда тўрт маҳал овқатланишдан олдин 2-3 қошиқдан ичинг. Бу шарбатни йўталганда ҳам ичиш мумкин.

Овқат суст ҳазм бўлганда, метеоризм (қорин дам бўлганда), шунингдек, экзема, тери кичиши ва нейродермитда бир ошқошиқ туйилган арпабодиён уруғини ярим литр қайнаган сувга солинг, бир соат дамлаб қўйинг ва сузинг. Дамлама шарбатини бир кунда 2-3 марта (ҳар гал стаканинг учдан бир қисми миқдоридан) ичинг.

Глаукомада бир чой қошиқ майдаланган шивит уруғини 1 стакан қайноқ сувга солинг ва қайнатинг. Қайнатмани бир соат дамлаб қўйгач, сузгичдан ўтказинг. Бир кунда 4 маҳал - овқатланишдан олдин чорак стакандан ичинг. Бир муолажа даври - 3 ҳафта, сўнг 10 кун танаффус қилинг ва муолажани яна такрорланг.

Гижжа ҳайдовчи восита: 300гр ошқовоқ уруғини чақиб, мағзини ажратиб олинг. Бунда пўчоқ билан мағиз орасидаги яшил пардани албатта сақлаб қолинг. Мағизни ховончада майдалаб туйинг. Сўнг бу толқон устидан ярим

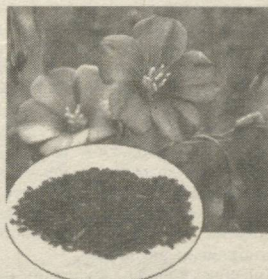


стакан сув ва 1 чой қошиқ асал солиб, оҳиста, лекин обдон аралаштиринг. Ҳосил бўлган аралашманинг ҳаммасига бир соат давомида оч қоринга енг. Уч соатдан сўнг бир кучсиз-

Уруғнинг ўзини ютишни истамаганлар улардан қайнатма ёки дамламалар тайёрлаб ичишни хоҳлайдилар.

роқ сургидори эритмасини ичинг, сўнг 30 дақиқа хуқна (клизма) қилинг. (Катта ёшлар учун 1 стакан сувга 10-30гр, болаларга - ҳар 1 ёш ҳисобига 1гр миқдоридан). (Уруғни 10-12 яшар болалар учун 150гр, 5-7 яшарлиларга - 100гр, 3-4 ёшларга - 75гр, 2-3 ёшларга эса 30-50гр ишлатиш кифоя).

Йирингли яра, ётоқ яра ва битмаётган яраларда турп уруғини туйиб кукун ҳолига келтиринг ва уни 3 баравар кўп миқдордаги



сариеққа аралаштиринг. Бу малҳамни кунда 2-3 марта жароҳат устига оҳиста суртинг.

Диарея (ич кетиш)да 1 чой қошиқ шовул уруғини 0,5 л. қайнаган сувга солинг ва 1 соат паст оловга қўйинг. Совуғач, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 стаканинг учдан бир қисмида миқдорда кунда 4-5 мартадан ичинг.

Йўтал узокча қўзилганда 2 ош қошиқ жавдар (рож) донини 2 стакан қайнаган сувга солиб 10 дақиқа қайнатинг ва яна 10 дақиқа дамлаб қўйинг. Дамламани сузгичдан ўтказинг, сўнг ярим стакандан бир кунда 4 марта иситиб ичинг.

Қонъюнктивит (қўзнинг шиллик пардаси шамоллаганда) бир чой қошиқ зигир уруғини чорак стакан қайнаган сувга солинг, 15 дақиқа турсин. Сўнг уни шиллимшиқ пайдо бўлгунча эзинг, доқада сузинг. Ҳосил бўлган шарбат сувидан кўзингизни кунда 2-3 марта ювинг.

Қон босими ортиши, бош оғритувчи мия томирлари атеросклерозидан, сурункали коронар етишмовчилиги касалликларининг бошланғич даврида 2 ош қошиқ майдаланган шивит уруғини термосга солиб, устидан шақиллаб қайнаётган сувдан ярим литр қўйинг. Ярим соат дам егач, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 кунда 3-4 марта овқатланишдан ярим соат олдин ярим стакандан ичинг.

Ой кўриш даври бузилганда 2 стакан-совуқ сувга ярим чой қошиқ петрушка уруғини солиб 8 соат ивигитиб қўйинг. Сузгичдан ўтказиб, шарбатини ҳар 3 соатда 2-3 ош қошиқ миқдорда ичинг.

(Давоми бор)
Мукаррама МУРОДОВА
тайёрлади.

ГУЛ - МЕХҲР-МУҲАББАТ, ЭЪТИБОРУ ЭЪЗОЗ РАМЗИ



Чор атроф яшилликка, гулларга, улардан таралувчи ифорларга гарк бўлган гўзал фасл-бахор ҳам кириб келди. Сиз кимгадир дилингни очмоқчисиз, кимгадир меҳрингни билдирмоқчисиз, кимгадир хўрматингни англатиб кўймоқчисиз, кимнидир ҳаётидаги қувончли дамлари билан табрикламоқчисиз... Бу ишнинг ҳам ўз қоида-қонуни борлигини биласизми? Агар сизга кўклам рамзи ўрик гулини совға қилишса, демак сиз билан дўст тутунишмоқчи. Беҳи гули эса бекиёс садоқатни, олча гули олийжаноблик, улугворликни англатади.

Гул совға қилишда инсоннинг нафақат ёши, балки руҳияти, қизиқишлари ҳам ҳисобга олинади.

Одатда гулдастадаги гулларнинг сони тоқ бўлиши керак. Қиз ва ўғил болаларга кичикроқ, лекин нафис ва ёрқин гуллар билан чиройли безатилган гулдасталар, ёши каттароқларга узун бандли гуллар тақдим қилинади. Юбилейга эса атиргул, гладиолус ва чиннигуллардан тузилган катта гулдаста билан борган маъқул.

Аёлларга узун бандли бир донга гул ҳам совға қилиш мумкин. Ёш аёллар ва қизларни илиқлик, ҳамда мулоиймлиқнинг рамзи пушти ва оч қизил гуллар жуда қувонтиракан. Ёши улугроқ аёллар эса, гладиолус сингари сипороқ гулларни хуш кўришади.

Эркакларга атиргул ёки чиннигул тақдим этиш ўринлидир. Шиғохонга эса одатда хиди энгилроқ, мўъжазгина гулдасталар олиб борилса дуруст. Сўлиган, уриниб қолган гуллар хўрматсизлик белгиси, шунинг учун ҳам уларни бировга совға қилиш мумкин эмас.

Одатда, гулдонга солишда совға қилинган гулдаста ўралган қоғоздан олинади. Фақат совуқ кунларда гуллар хона ҳароратига кўникиши учун қоғози билан сувга солинади.

Меҳмонга борганда эса, гуллар албатта уй бекасига тақдим этилади.

Хулқар ҲАМРОЕВА.

АТИРДАН ҲАМ САНЪАТ

Атирдан ўринли фойдаланиш жуда катта санъат. Қишда хиди узоқроқ сақланадиган, совуқ ва изгирин таъсир қилмайдиган атирлар мос келади.

Ёз фаслида эса нафис ифорли атирлардан фойдаланган маъқул. Чунки бу пайтда иссиқ туфайли одам кўп терлайди. Кучли атир терга қўшилиб ёқимсиз хид таратиши мумкин.

Умуман, қандай атирдан фойдаланишдан катъий назар аввал ювиниб, тараниб олиш керак.

Ёгли тери атирни тезда ўзига симириб олади ва узоқ сақлайди. Шу билан бирга ўта ёгли тери атирнинг ифорини ҳам ўзгартириб юбориши мумкин.

Атирнинг хуш бўйи сочда узоқроқ туради. Бунинг учун атирни тоза ювилган ва биров нам сочга суриш керак.

Табиий матолар, айниқса жундан тикилган либосларда атир хиди нисбатан кўпроқ сақ-

ланади. Либосларга атир тескари томонидан, асосан чокка сурилади.

Ёш қизлар учун энгил ва нафис бўйли атирлар маъқул. Ёш аёллар ва келинчаларга нозик, таъсирчан ифорлар мос келади. Ўрта ёшли аёллар, хиди юмшоқроқ атирларни танласалар кўнгиллари ҳамisha мунаввар бўлади.

Атир танласангиз, ўз димоғингизга ёқадиганини эмас, балки атрофингиздаги кишилар дидларини инобатга олган ҳолда танланг. Айнан улар кўп вақт давомида бу хидга чидаб ўтиришлари керак бўлади, чунки сиз бу хидга атиги санокли сониялар ичида кўниккан ва бу ис сизга сезилмай қолган бўлади. Шунинг учун мангки, ҳаттоки жуда муаттар ис ҳам жуда ўткир бўлмаслиги керак! Атир иси қанчалик нафис ва аста сезилса, таъсири атрофдаги кишиларга шунчалик кучли бўлади. Айни вақтда ҳафдан ташқари ўткир сунъий хид атрофдагиларда салбий ҳис уйғотишдан ва бош орғитишдан бошқасига ярамайди. Ниҳоят, ҳаттоки тоза терига томизилган атир бўйи тананинг табиий хидига қўшилиб, ўзгаради. Шунинг учун бир хил атир турли кишиларда турлича анқийди.

Маъсума АҲМЕДОВА.



ХУШРҮЙЛИК СУРАЛДИ



Алоэ - бу ўсимлик хужайраларни ташқи муҳит туфайли зарарланиб қолишдан асрайдиган сапонин ва флавоноид моддаларга эга. Алоэ иммунитетга ижобий таъсир кўрсатади.

Олма - пектин моддасига бой. Қондаги қандни меъёрда сақлайди ва қаттиқ очлик ҳолатини сулайтиради. Бундан ташқари ичаклардаги зарарли моддаларни қувватсизлантириб, уларни организмдан суриб чиқариб юборади.

Ананас - ширин, ширадор ва ҳаёт учун зарур моддаларга бой мева. Ананас айниқса озишнинг истовчилар учун фойдалидир. Ундаги бромелин моддаси ёғларни эритиб юбориш хусусиятига эга. Ундаги клетчатка ва сув чанқоқни қондиради ҳамда танадаги ортиқча суюқликларни ҳайдаш хусусиятига эга.

Бодринг - озиш парҳези учун ажойиб таом. Ундаги магний ва калий моддалари танадаги ортиқча суюқликни чиқаради. Терини тозалайди, ажинларни текислайди.

Арпа (дўконларда «Геркулес» номи билан истеъмолга тайёр ҳолда сотилади) - унда биологик фаол моддалар ва

ЧИРОЙ - ТАОМДАН

минераллар мавжуд. Рух ва марганец жигар ва ошқозон ости беши фаолиятини меъёрда сақлайди. Ундаги калий эса танадан ортиқча суюқликни чиқариб юбориб, озишга хизмат қилади.

Гул карам (брокколи) - танадаги ёғлар фаолиятига таъсир этиб, модда алмашинувини тезлаштиради. Асабни тинчлантирувчи витаминга бой. Шу туфайли озиш парҳези осон ўтишини таъминлайди.

Картошка - одамни семиртиради, деган нотўғри тushунча мавжуд. Лекин бу фикр унчалик тўғри эмас. Картошканинг 100 граммидан атиги 85 калория бор. Шу сабабдан картошкадан парҳез пайтида бемалол фойдаланиш мумкин. Ундаги С витамини модда алмашинувини меъёрга келтиради, тананинг касалликларга қаршилик қувватини оширади, турли стрессларни енгишда кўл келади.

Кокигул - қондан зарарли моддалар чиқиб кетишини таъминлайди. Буйрак ишини фаоллаштиради, шу йўл билан тери, хужайралар, овқат ҳазм қилиш органлари ишига ижобий таъсир кўрсатади.

Кўк салат барглари - ундан мумкин қадар кўпроқ тановул қилинг. Каротин ва фолий кислотасига

ниҳоятда бой ўсимлик. Овқат хазмини яхшилайти, танада бахтиёрлик гармонларини ҳосил қилади.

Наматак (шиповник) - С витаминига ниҳоятда бойдир. Шамоллаш ва гриппга қарши кучли воcита. Ундаги каротин, пектин, флавоноид каби моддалар модда алмашинувини тезлатади. Булар туфайли тери чиройли, тоза, майин бўлади.

Сабзи - унда чиройлилик витамини ҳисобланмиш бета - каротин моддаси бор. Терини ташқи муҳитдаги зарарли таъсирлардан ҳимоя этади. Сабзидан мўлкўл бўлган пектин эса ҳар қандай парҳезнинг асосини ташкил этади.

Лавлаг - унда танамиздаги вирус ва бактерияларга қарши курашувчи кўп миқдорда бетаин моддаси мавжуд. Организмдаги калий ва магний кислоталарни камайтиришга хизмат қилувчи минераллар ҳам бор.

Ширин калампир - қизил, сариқ, яшил рангли бу сабзавот инсонга гўзаллик бахш этувчи капсаицин, эфир майлари ва биологик фаол моддаларга бойдир. Улар қон айланишини меъёрда сақлайди, юз рангига ранг қўшади.

Тузланган карам - ундаги бактериялар ичак фаолияти учун муҳим аҳамият касб этади. Тузланган карам ошқозонда овқат ҳазм қилинишини яхшилайти. Парҳез учун жуда қулай таом. Калорияси паст, аммо организмга тўқлик хоссасини беради. Ундаги фолий кислотаси эса хужайра тўқималарига қувват бағишлайди.

Саримсоқпиез - ундаги биологик фаол моддалар қон айланишига таъсир қилиб, тозалайди. Саримсоқпиездаги селен моддаси хужайраларни муҳофаза этувчи ферментларга эга. Парҳез вақтида саримсоқпиез туз ўрнини босиб, танадан ортиқча суюқликни чиқариб юборади.

Лимон - лимон кислотаси ошқозон ширасини меъёрда сақлайди. Ошқозон касалликларига даво бўлиш билан бирга ҳазмни енгилаштиради. Лимон шарбати терини тозалайди ва антисептик хусусиятига эга. Лимон ферментларни ҳам фаоллаштиради.

Дилбар БЕКЖОНОВА тайёрлади.

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

Оила ва жамият

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

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» нашриёт-матбаа компанияси босмаҳонасида чоп этилади. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Босишга топшириш вақти - 20.00
Босишга топширилди - 00

Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

ҲОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» Акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.
Буюртма Г - 440. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.
Адади - 19245
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ.
Рассом — Н. ХОЛМУРОДОВ.
Навбатчи — Т. НОРИМОВ
Мусахҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ.