

БИЛДЕР ВА Оила ва јатицат

ЭКССЕМДАЙТ

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

13
сон
29 март –
4 апрел,
2007 йил

ҲАЁТДА АНИҚЛИКНИ ЁКТИРАМИЗ



Хива шархида Ленинзода Со- бирова ва Қаландар Бобо- новлар оиласини "математик- лар оиласи", дейишади. Худойим ҳам уларни бир-бира- га атагандек. Ленинзода опа Хи- вадаги математика бўйича чу- курлаширилган мактабни олтин медал билан тутатди-ю, Самарқанд Давлат Универси- тетининг математика факуль- тетига ўқисга кирди. Ленин- задаги қобилият бу ерда ҳам ўзини "ошкор этди".

У Университетни имтиёзли диплом билан якунлади. Сўнг жонажон мактабига келиб, ўқитувчи бўлиб ишлай бошлади. Математикадан чукурлаши- риленган синф ўқувчилари- гар дарс берди. "Фан ошикли- ни математика дунёсидаги янгиликлар билан таништи- ришдан чарчамади. Унинг ўқувчилари доимо шахар, ви- лоят олимпиадаларида биринчи ўринни олишарди. Ҳатто, опа дардан сўнг қолиб, фанни ўрганувчиларга ҳам эрин- май тушунтираш, овқат маҳали



хам эсидан чиқиб кетарди. Шу- нинг учун бугун "Олий тоифали ўқитувчи"нин 80 фоиз ўқувчи- си олийгоҳларда таҳсил олиш шарафига мусъасар бўлишаётчи.

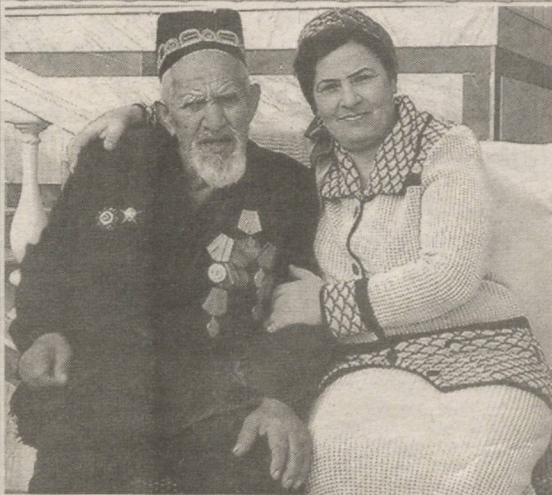
Ленинзона опанинг турмуш ўртоғи Қаландар ака ҳам Самарқанд Давлат Университетининг математика факультетидаги таҳсил кўрган. Факат опадан иккى йил аввал олийгоҳни тутатган. Қаландар акадам сочи келганди, Ленинзанинг отаси: "Билим, деб юрган одам ёмон бўлмайди. Ичи тўла давлат экан йигитнинг", деб тўйга розилик берib юргорган чиқса не ажаб...

ўқитувчи бўлгани учун кўёни- ning ўлдузини ёқтириб қолди.

Такдирни қарангки, бу икки зиёкор бутун умр бир-бира- га маддкор, сунчиг бўлиб, ишлаб келишашти. Қаландар ака 10 йил шаҳар ҳалқ таълими бўлими мудирига ўринбосар бўлиб ишлаб кўлса, ҳозирги кунда аниқ ва гу- манинг фанлар йўналишидаги 3-сон иктинослашган мактабда директор бўлиб ишлайяпти.

У "Таълим тўғрисидаги Қонун"-га асосан 2003 йил тумандаги биринчи бўлиб очилган мактабда вилюят бўйича иктидорли болаларни ўйигб ўқитди. Мактаб 250 ўрнини бўлиб, янги таъмирлан- ган, маҳсус фан асбоблари билан жихозланган. Бунда математика, кимё, тарих ва ҳукукшунослик фанлари йўналишида ўқувчилар- га чукурлаширилган билим бери- лади. Ўқувчилар мактабга 5-синг- дан бошлаб "синов" кўйдасида тан- ланади. Самараси ёмон эмас. Улар орасидан буюк бобомиз Ал Хоразмий меросхўрлари этишиб чиқса не ажаб...

С. ФАХРИДИНОВА



ШУНДАЙЛАР БОР ЭКАН...

Ҳавохон Сойипназарова кўп йиллар ҳалқ таълими тизимида ишлади. Болалар боғчасида тар- биличик қўлди. Шу билан бирга ёшлидаги севимли хунари-чеварчиликдан ҳам воз кечмади. Касб-хунар коллежида ишлаб-чиқарни устаси бўлиб ишлар-кан, директор Абдуманоп Абду- мўминовнинг хусусий ишлаб-чиқарни корхонаси очиш ҳақида- ги таълифи Ҳавохонга маъкул туши. У давлатдан уч юз минг сўм кредит олиб, катта орзулар билан иш бошлади. Кўплаб чет ёти тукив машиналари сотиб олди. Кирқа якин хотин-қизни ишга жалб қўлди. У ердан топ- ган даромадини ҳам одамлар мағнатида йўлида сарфлари. Ка- ровсиз, ҳароб бўлиб қолган кон- серва цехи биносини сотиб олиб, эски пахтани қайта иш- лаб берадиган дастгоҳ ўрнатди.

Кишиш, ахли қиз узатар ёки келин тушвари эканлар, Ҳавохонни қайта- қайта ду киладиган бўлишиди. Ахир тўйнинг бичиш-тиши, болиши кўрпasi шу "жони ичи- га симгас аёл" туфайли осон- гина битадиган бўлди-да. Бу- нинг устига унинг кўли очи- лигини айтмайсиз! Ҳавохон кишишдаги учинчи ўрта мак- табга оталик қилишини ҳам ўз зиммасига олган.

Мактабни таъмирлаш, кам таъ- милянган болаларга ўқув фор- малари, дарслеклар сотиб олиш, турли тадбирларнинг моддий томонига кўмаклашишдан оғрин- майди у. Байрамларда маҳал- ланинг ёрдамга муҳтоҳ оиласла- ри ахволидан хабар олишини ҳам унумтайди. Рўйборларига керакли маҳсулотлар - гўшт, гурч, картошка, пиёзигача, кийим-ке- чагири, уй жиҳозларига олиб беришга ҳаракат қилиади.

- Ҳавохондаги кўнгилчанлик кўлпага ибрат бўлгалик, - дейди тумон хокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмакласида раҳбарлиги Матлуба- хон Тўйчиева. - Хотин-қизларнинг ҳар қандай тадбира-да у хозирду нозир. Яхши сўзи, ишбильармон- лиги, ҳожатбарорлиги билан доим хайрли ишларни бошлаб юради. Яқинда аёлларимизни Шоҳимар- донгага олиши юбориш учун йўл харажатларини ўз хисобидан тұла-

ди. Шунингдек, байрамларда кек- са фахрийаримизга совга-са- ломлар қўлиб йўқлашни ҳам кан- да қўлмайди.

Ҳавохон Сойипназарова - тумандаги "Тадбиркор аёл уюш- маси" раиси сифатида ҳам "юрагида чиги бор аёллар"нинг якин маслаҳаттўйи. Хотин-қизларни иш билан таъминлаш, оила бекаларига дўппи, кийим-кечак, якандоз кўрпа - чеварчилик билан шуғулашилари учун шароит яратишга кириш- ганига анча бўлган. 40-50 на- фар уй бекасига эса қасанчи- лик ишларни ҳам ҳом ашё етказиб бериб турибди.

- Кўл қовушишиб ўтиргани Тангри ҳам сўймайди, - дейди

Ҳавохон - ҳаракат қўлсанг, бераман, деган ваъдаси бор.

Шунинг учун бир иш бошламоқи бўлган одам- нинг иштиёқи, ташаббускорли- ги, ташкилотчилиги, имконияти, иқтисодий ҳолатини хисобга олиб, йўналиш берамиз. У қилаётгандан иш фақат ўзи учун эмас, балки ҳаморларимиз - жамиятимиз мафана учун ҳам зарур бўлсин. Вакти-вакти билан уларни тадбиркорлик бўйи- ча қиқаётган қонунлар, қарор- лар - янгиликлар билан таништирамиз. Тадбиркор азалдан кўпчилик билан мумомла қила оладиган, мижози талабини мухаёт етоладиган, маданияти, укувли инсон бўлиши керак. Бу ҳақда ўтказадиган сұхбат- римизнинг натижаси ҳам улар- нинг иш унумида аксланадиги.

Андижон вилояти, Бўз тумани "Холдингбек" қиши- гида фаолияти кўрсатадиган "Хонзодабегим" хусусий ишлаб-чиқарни корхонаси- нинг раҳбари, тўрт фарзан- диннина оиласи, Ҳавохон Сойип- назарова билан учрашуви- миздан кўнглиғи фарҳга тўйди. Орамизда шундай инсонлар бор экан, эллининг юки ерда қолмайди!

ЭКОФЕСТИВАЛ ЎТКАЗИЛДИ

Агар Ер юзида жами сув заҳираларининг атиги б ғо- зигина истеъмолга яроқли чууч кув сув эканлигини эъти- борга олса, бу миамонинг нақадар долзарблиги яққол намоён бўлади. Сўнг йил- ларда Бирлашган Милллатлар Ташкилоти томонидан ўлон килинган "Сув ҳаёт учун" ҳал- каро ўн йиллик ҳаракати Да- стурига ўтилган мамлакати- мизда ҳам ахолини тоза ичим- лик сув билан таъминлаш, сув заҳираларидан оқилона фойдаланиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оши- рилмоқда. Ўтган 15 йил ичидан мавжуд ичимлик сув тармокла- рининг кантагина кисми та- миранланди, янги-янги сув то- залаш иншоотлари барпо- этиди, кувулар ёқтилизди. Шу билан бирга сувдан нора- ционал, тежамсиз фойдала- ниш, унга эгасизларча, лоқайдлик билан муносабатда бўлиш, истрофарчиликка йўл

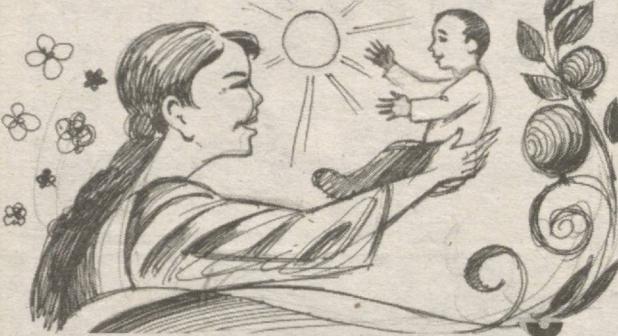
кўйиш ҳолатлари ҳам учраб ту- рибди. Ҳар йилги анъанага кўра "Экосан" ҳалқаро ташкилоти томонидан Республика шишил ва сув ўхжалиги вазирлиги ва Тошкент шаҳар маданияти ва спорт ишлари бош бошкарма- си ҳамкорлигида "Наврӯз, эко- логия ва саломатлик" шиори остида ўтказилган экофестивал- да шу ҳақда сўз борди.

Ахолининг турли қатламлари, хусусан ёшлар ўртасида эколо- гия тарбия ишларини кучайти- риши, табиитина асрараш, эъзозлаш жуда мухим. Шу боис экофести- валда "Экосан" ҳалқаро ташкилоти, Ўзбекистон мусулмонлари диний идораси, Ихтимоми та- шабbusларни кўллаб-куватлаш жамғармаси раҳбарлари, Марказий Осиёи ва Тошкент Митрополи- лиги саласаларининг, маданияти ва мазнавиятнинг ролини оши- риши борасидаги ҳамкорлик- ни кучайтириши зарур" диги алоҳида таъкидланган.

Д. ИБРОХИМОВ

САНОБАР

БОЛА СОГ-ОМОНЛИКДА



ал фильмлар, сотувларда пайдо бўлган сексуал касеталар, чекувчилик ва гиёхвандликка берилиш каби ўта хавфли иллатларга айрим ёшларимизда мойиллик аломатлари пайдо бўлаётгани ачинарлидир. Бундай вактинчалик «кўнгил хушлик»лар наслимиз соғлигига нечогли салбий таъсир ўтказини фарзандларимизга ёшлидан доношилорни оқтирумогимиз лозим.

ТУФИЛИБ ЎССИН

Яхши орзу-умидлар билан кутилаётган (айниқса, биринчи) фарзанднинг нособлом, ногирон туғилиши ҳар қандай оила учун фожиадир. Оила учун ҳам, жамият учун ҳам ўта кўнгилпиз бу ҳолатнинг оддиналини олиш чоралари борми?

Келинг, энг аввало, тумга ногиронликнинг асосий сабабларини кўриб чиқайлик.

Улардан энг муҳимлари қўйидагилардир:

- якин кариндош-уруглар ўртасидаги никоҳ оқибати;

- бола она қонрида ривожланыш даврида онанинг турли юкумли касалликлар билан қасалланиши;

- хомиладорлик пайтида аёлнинг турли жароҳатлар олиши. Ҳомиладорликнинг кучли тоқсикозлар билан кечини;

- бола туғилиши вактидаги турли хилдаги жароҳатлар ва асфисия (бўғилиш) билан туғилиши;

- чақалоқнинг илк ўёшида унинг ривожига салбий таъсир этувчи юкумли касалликлар;

- боланинг илк ривожланиши давридаги боз мия жароҳатлари;

- хомиладорлик пайтида она томонидан спиртли ичимликлар истеъмол килиш, чекиш, гиёхвандлик.

Юкоридаги сабаблар мазмунига назар ташласак, ногирон болалар туғилиши ва унинг оддини олиш кўп жихатдан ва биринчи навбатда ота-оналарга боғлики, ёқани кўрингич турбиди.

Халқимиз ўртасида: «Девор иккиси ҳам, ичкарига йиқилсин», ёки: «Нима бўлганда ҳам ётга чиқмасин», каби ақидаларга амал килган ҳолда якъин

кариндош-уругларни бир-би-

рига куда бўлиш ҳоллари кейинги йилларда бирмунча авж олиб кетди. Бу ёса, шубҳасиз, ногирон болалар сонининг кўпайшига олиб келмоди.

Фарзандларни ўзларича баҳти қиласман деган ота-она уларни накадар баҳтисиз килиб кўяётгандарини сезмайдиларда, сабабни бошқа ёдан кидиба бозлайдилар. Афуски, бир баҳтисизлик етишмагандай, бунинг оқибатида ёш оиласлар ўртасида ўз-ўзидан ахралашлар ҳам кўлпаймоқда.

Ҳомиладорлик даврида аёлни ўзини қанча асраб-авайлласа, гигиена қондадарига амал қиласа, овқатланишини тўғри ташкили этса, айниқса, чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол килишдан, хавф-хатарга олиб келиши мумкин бўлган кескин харакатлардан ёки эҳтиётизсликлардан чекласа, бир сўз билан айтганда, дунёга келажагига масъулият билан қараса, шубҳасиз, тутма ногиронлик чекинади.

Доноларимиз бежиз айтишман: «Яхши ҳосил яхши парвариши талаф қиласи» ёки: «Нима эксанг, шуни оласан».

Бу дегани ҳам ота, ҳам оналаримиз соглом турмуш тарзига қанча кўпроқ амал қилсалар,

оналаримиз ҳомиладорликнинг илк кунлариданок «ҳомила» парвариши билан астойдил, эринмай шуғуллансалар, албатта, ўз саломатликларни ҳам, ҳомила ривожини ҳам меъёрида ушлайдилар ва соглом фарзанд туғилишини таъминлайдилар.

Яна бир муҳим масалага эътиборни қарасак. Чет эл телевидениеси орқали намоиш этиладиган турли номаъкул сексу-

нинг олдини олиш учун ота-оналарга кўйилдигиларга амал қилишларини тавсия этимас:

- Якин кариндош-уруглар ўртасидаги кудачиликларга имкон қадар барҳам бериси;

- Ҳар қандай шароитда ҳам саломатлики асрар, юкумли қаллика чалинган беморлар билан якъин алоқада бўлмаслик;

- Ҳомиладорликнинг дастлабки кунлариданок аёллар маслаҳатхонаси ҳисобига турши, унга мунтазам қатнаш ва барча кўрсатмаларни сўзсиз бажариш;

- Токсикоз аломатлари сезилиши заҳоти шифокорга мурожаат этиши ва унинг маслаҳатларига тўла амал қилиш;

- Оғир нарса кўтармаслик, кескин харакатларни чегаралаш, жароҳатланишлардан сакланыш;

- Қувватли, витаминларга бой овқатлар истеъмол қилиш, кўпроқ мева ва сабзвотлар, сутли маҳсулотлар ейинши кандай қиммаслик. Сиз истеъмол қиласи таъминланган овқатдан ҳомила ҳам баҳраманд бўлади;

- Чекмаслик, спиртли ичимлик истеъмол қиласи, тасодифий интим учрашувлардан кочиши;

- Ҷақалоқ дунёга келгандан сўнг уни турли юкумли касалликлардан, жароҳатланишлардан ва бошқа кўп ноҳуи ҳолатлардан асрар.

Соғлом, дуркун туғилган чақалоқ ота-оналарнинг эҳтиётизслиги, ва бошқа турли сабабларга кўра ногирон бўлиб қолиши иккиси барбор фожиадир. Зоро, фарзанд кўриши ва уни муносибояяга етказиш ҳар бир ота-онадан юксак маънавиятни талаб этади.

**К.ИНОМОВА,
Республика ташхис
Маркази бўлим бошлиги.**

миятга қандай наф келтираётгани, бу борада эришилаётгандар ютуқлар ва мажхуд камичилклар кенг таҳлил қилинди, фикр ва тажриба алмашилди ҳамда уларни бартараф этиш юзасидан таклиф ва тавсиялар белгиланди. Бу борада хотин-қизлар йўналишига ихтисослашган газета ва журнallарнинг ўзаро ҳамкорлигини йўлга кўшиш истикаблори ҳақида сўз юритилди. Жумладан, Фонд қошида жамоатчилик асосида фаолият юритуви хотин-қизлар йўналишига ихтисослашган босма нашрлар, манбаётдор ташкилотларни изориб берганда кенгашни ташкил этиш ҳақида келишиб олинди. Бундай кенгаш умумий масҳад йўлида сайд-харакатларни бирлаштириш, ўзаро ҳамкорлик қилиш, тажриба алмасиши мониторинга бериши таъкидланди. Тадбир баҳс-муносараларга бой тарзда ўтди.

Ўз мухбири

КЕЛАЖАГИМИЗ ЭГАЛАРИГА БАҒИШЛАНДИ

Республика «Болалар» жамгармаси ва ЮНИСЕФ томонидан БМТНинг Болалар хукуқларини ҳимоя килиш кўмитаси тавсиялари асосида қабул килинган «2007-2010 йилларга мўлжалланган Болалар фаровонлигини таъминлаш бўйича Ҳаракат Дастири», шунингдек «Ижтимоий ҳимоя йили» Давлат дастури чора-тадбирларининг бажарилиши юзасидан конференция бўлиб ўтди.

Тадбирни Республика Болалар жамғармаси раиси Инқилоб Юсупова бошқарди. ЮНИСЕФнинг Ўзбекистондаги вакили Реза Хоссани МДХ давлатларидан болаларнинг аҳволи ҳақида гапирав экан кўйидагиларни таъминлаш бўйича Ҳаракат Дастири, шунингдек «Ижтимоий ҳимоя йили» Давлат дастури чора-тадбирларининг бажарилиши юзасидан конференция бўлиб ўтди.

Болаларнинг жамиятдаги ўрнини ошириш, яшаш шароитини яхшилаш учун Ўзбекистондаги кейинги пайтада қилинаётган ишларни самарали дейиш мумкин. Айниқса Давлат конунлари, Дастирлар ижтимоий ҳимоя мұхтож бўлган болаларнинг ҳаётида ижобий ўзгаришлар ясамоқда.

Давлатимиз томонидан инсон манфаатлари, хусусан оналик ва болаликни муҳофаза килиш борасида катта ижобий натижаларга эришилаётганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди.

Тадбирнинг иккичи кунида эса иштирокилар гурухларга бўлиниб маърузлар юзасидан муҳокамага киришдилар. Қизғин баҳс-муносаралар билан ўтган тадбир якунидан иштирокилар келгусида қилиниши керак бўлган иш режаларини келишиб олдилар.

Матлуба ШУКОРОВА

ЁШ КЎНГИЛЛАР ҚУВОНЧИ

Наврӯз байрами муносабати билан Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ва унинг фаоллари Зангита туманинг борада ҳам маддий ва маънавиятни таъминлаш бўйича қилинади. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар

иностридан келишига олиб берди. Ҳомиладорликнинг қилинганинг гувоҳи бўлиб турибиз, деди Вазирлар Мажкамасининг маъсул ходими Танзила Норбоеva. - «Болалар


**Улуғларимиз
ҳаётидан**

Эсимда, 1994 йилнинг 5 октябри эди. Бир ахаконимизнинг вафотига бир йил тўлиши мусобаси билан эҳсон ошига бордик. Тақдир тақосози билан ўзбекистон халқ артисти Наби Раҳимовнинг ёнида ўтириб қолдим. Кейин қайтишида Наби аканинг шашар марказида жойлашган уйига-

ЧУНТАКДА ҚОЛИБ КЕТГАН КАССЕТА

ча машҳур "Фарғона тонг отгунча" кўшиги ҳақида баҳлашиб бордик...

Хайралиши олдидан Наби ака ҳозир "лечение" да эканлиги ҳақида гапириб, деди:

- Кейнги ҳафтада сенга кўнгироқ қиласман. Иккимиз шу кўшик ҳақидаги сұхбатни давом эттирамиз. Менга кўшик мусиқасининг яратилиши, ким биринчи бўлиб ижро этгани, шеър муалифи Ҳазиний хусусида гапириб берасан...

Наби ака отам Нурсат Иноқовнинг эллик йиллик дўстиди эди. Ўрдадаги анхор бўйида Наби ака билан кўшини маҳалладош бўлиб яшардик. Йўл-йўлакай бизникига киради. Иккиси дўст биргалишиб "Кўйгай", "Танновар", "Фарғона тонг отгунча" кўшигини ижро этишади. Уйимизда дутор бўлиб, Наби ака уни кўлига оларкан, чеरтиб, дадамга жўр бўлиб ўтиради.

Кейинчалик мен ҳам вояжга этиб, сеҳрли мусиқанинг ичи дунёсига кириб бордим. Консерваторияни таоммоб, катта саҳна, радио, телевидениеларда чика бошладим. Маколамиш бошидаги воқеаларга қўйтсан. Ҳуллас, уйга кириб келдим ва узоқ вақтгача Наби аканинг соглиги ҳақида ўйлаб ўтдим. Орадан бир ҳафта ўтди. 12 октябр куни Наби ака телефон қилиб эртаси куни соат 12 да Амир Темур хиёбонида кўришишимилини айтди.

Кўришдик. Бир кафенинг бурчагида ўтириб, тушлик килдик. Наби аканинг кайфияти аъло эди. Сабаби, "лечение" тугабди.

- Хўш, нималарни ёзиб келдинг?

- Ҳазинийнинг қисқача фаолияти тўғрисида ва сиз яхши кўрган ўша "Фарғона тонг отгунча" кўшигини Кўлимдин келганича қозғоға кўчириб қўйдим.

- Яхиши қилибсан, бошла-чи!

Ўқий бошладим. Ҳазиний ҳақида гапирганимдан сўнг "Фарғона тонг отгунча" кўшигини шархлаб тугатиб, Наби акага қарасам, негадир хомуш.

- Кечирасиз, Наби ака, нега сиз бу кўшикнинг ашаддий мухлисисиз?

- Уни тинглаб, хаёлга ботаман. Вужудимдаги бордардимни юлиб, мени даволаётганга ўшҳайди. Водий шаршараларини, боғларини эслатади. Ёшлигимни, устозларни кўз ўнгимга келтираман, - деди Наби ака.

Яна кўшикнинг асосий ғояси ҳақида баҳлашибдик. Кейин Наби ака кулимсираб деди:

- "Фарғона тонг отгунча" кўшиги асли сен учун. Кани, сенинг ҳам фикрингни билай-чи!

- Ўйимдаги "олтин ҳазина"ларим ичидаги бу кўшик биринчи ўринда туради. Мусиқасининг ҳам, кўшикнинг ҳам ичига кириб ётсан... Мусиқасини ҳам Кўконнинг машҳур бастакори раҳматлиқ Мухторжон Муртазаев жуда қўйёмага көлтириб ёзган. Ҳудо даргоҳига қабул қўлган бўлсин.

Кейин Наби ака менга 45 даққали кассета бериб, ўйимдаги "олтин ҳазина"дан кўшикнинг ёзиб беришимни сўради.

Айтгандарни икки ҳафтада тайёр бўлишига вайда бераби хайрлашдим.

- Бунака килсан, Анвар! - тўсатдан гапириб қолди яна. - Ёзиб бўлганингдан сўнг ўша кассетани яхши кўрган костюмингнинг чўнгтагига солиб қўйсанг.

- Нега, Наби ака? - ҳаяжонланаби сўрадим.

- Чунки кўнгироқ қилиб қоламан, тасодифан кўчакъйда, ошда қўришиб қоламан: Мана, кассета, деб дарров чиқариб берасан. Қалай, яхши фикрми?

- Жуда яхши фикр.

Наби ака билан хайрлашдик. Айтганини қилдим. Кассетан чўнгтагимда 40 кунча олиб юрдим. Шу кунлар ичидаги Наби аканинг мазаси йўқлигини эшигдидим. Очиги, кўнгироқ қилиб, у кишини безовта қўлгим келмади.

Афсуски, ўша кассета Наби акага насиб этмаган экан. 1994 йилнинг 23 нояброда у оламдан ўтди. Дағи маросимида қатнашганимда ўша кассета ёнимда эди...

Анвар ИНОКОВ,
санъатшунос, журналист.

**(Боши ўтган сонда)
ТАДБИРКОРЛИК**

"Тадбир" сўзининг тарихи бор. Илгари подшоҳлар саройида бар дерган лавозим бўлган. Дабирлар юксак иззат-эҳтиромда бўлишган. Уларнинг вазифаси давлат ишларига доир ҳужжатларни ёзиш, энг нозик ечимлар қабул қилишда подшоҳларга маслаҳатлар бериш бўлган. Шундан бўлса керак, ҳар қандай вазиятда тўғри, энг яхши ечим топадиган уддабурон одамларни тадбиркор дейишади. Кориши деган. Лўндиши, тадбиркор, бу — ишнинг кўзини биладиган киши, дегани.

Ўғлингни тадбиркорликка ўргат. Ўй, рўзгордаги муаммоларни кечки овқатдан сўнг оила муҳокамасига ташла. (Ечимини ўзинг кечак топиб кўйган бўлсанг ҳам). Тўғрими, нотўрими, ким таклиф берса, унга яхши, алқаб гапир. Мунозарани бошқар. Энг яхши ечимга олиб кел. Боша тақлифларнинг камчилигини ётиги билан тушунтир. Ҳафа тўғлисмасин. Буни "Оила парламенти" деган анъана айлантири. Ана шунда болаларингнинг ҳаммаси аниқ бир муаммоларни кун тартибга кўшишга, ифодалашга, чукур тахлил қилишга, ечимини тез ва соз топишига уста була боради.

Ҳаётда кам кокилади. Ҳаммага керак бўла-ди. Шуни ёдингда тут. Тадбиркорлик бу — фақат бир сўмдан бир сўм қолдириб, пулни кўпайтириш, ишлаб чиқаришда фойданни санаш дегани эмас. Қаерда катта-кичик мумаммо бўлса, тез ва соз ечим топиш керак бўлса. ўша пайтда тадбиркорлик аскотади. Яхши кунда ҳам, ёмон кунда ҳам.

Ўзбеклар, "Омин", деб юзига кўл тортганда, ўй ёгасига ўғил-қизлари кўп бўлишини, уларнинг солом, оқибатли, ақли, баҳти бўлишини, тўй-томошалар қилишини Яратгандан сўрайдипар. Лекин Яраттан "Сендан ҳаракат — мэндан баракат", деган.

Арпа экиб, бүгдой кутма. Айниқса, тарбияда. Ўзингни бир тафтиш кил-чи? Болаларнинг бокиш учун кечак неча соат ажратдинг? Тарбияси учун-чи?

Кечак интернетга кирган эдим. Яхши бир педагогик диалог бор экан. Шуни сен учун таржима килиб, киритдим. Мана ўзи:

1. Фарзандингизнинг кучли, чиққан, чидамли бўлишини истайсизми?

Ҳа!

У билан бирга жисмоний машқ килинган. Ҳар куни.

2. Фарзандингизнинг акли, зиёли бўлишини-чи?

Ҳа!

Унда китоб ўшишга ўргатинг, дунёкашини бойбайтиш устида ҳар куни аниқ бир иш килиб боринг.

3. Фарзандингизнинг доим хушчакчак, гайдратли, бардам бўлишини хоҳлайсизми?

Албатта.

Унда болаларнинг эринчоқлик ва яловчиликни ҳайдалади чиқаринг.

4. Фарзандингизнинг иродали, кучли характер эгаси бўлишини хоҳлайсизми?

Жон дердим!

Унинг олдиға қизиқарли, қийин масалаларни кўйиб, бор кучини бир нуктага жамлаб, узоқ давом этадиган қийинчиликларни ёнгизга жалб қилинган.

5. Фарзандингизнинг хозиржавоб, эйрак, вафодор дўст бўлишини истайсизми?

Бўлмас-чи!?

Унда бошқалар билан тил топишга, юморга, бирга ишлашга, бирорга ёрдан беришга, ҳамдард бўлишга ўргатинг.

6. Фарзандингизнинг ҳаётда ўзи-нинг муносаб үрнини топишини истайсизми?

Қанийд!

Унда фарзандингизни ҳар хил фолиятга жалб қилинг, меҳнатсеварлика ва ўзи ишни топиши учун жавоб бершига ўргатинг.

7. Фарзандингизнинг кимлигини билишини истайсизми?

Ҳа!

Унда педагог, психологияр билан дўст бўлинг. Болангизнинг дўстлари ким, кимларга кўшилиб юради, кўчада, маҳаллада, бўши вактида нималар қилаётганинги ўрганиб боринг.

Ҳа, айтгандай, интернетда отоналарга маслаҳат берадиган педагог

● Атоқли олим С. Мергелян ёшлигидан математикага қизиқкан. У бир ўкув йилида 8,9,10-синфларнинг имтихонини топширган. 16 ёшида университетнинг II курсига қабул қилинган. Бир ярим йилда номзодлик минимумини тайёрлаб, 20 ёшида фан доктори бўлган.

Ўғлингни улардек бўлолмагани учун эзма. Безиб қолади. Уларга ҳавас қилишга, тақлидига ўргат.

ГРАЖДАНИН

Үгил фақат сенини эмас. У — миллатнинг ҳам фарзанди. У давлатимизнинг энг яхши фуқароси бўлиши керак. Нотўри тарбия фақат сенинг эмас, миллатнинг ҳам қалбини яралайди. Давлатимиз тараққиётига ё бефойда бўлади, ё зарап келтиради. Билиб қўй. Ҳар бир ота кўнглида: "Менинг ўғлим яхши чиқса. Одамлар: "Фалончининг ўғли-да! Э отанга рахмат!" - деса кабилидаги ҳадисли ният бўлади. Буни ҳеч кимга айтмайди. Худодан сўрайди.

Лекин ўзинг ҳаракат қилмай, худодан баракат кутма. Боланг мамлакатимизда мустакиллик йилларида эришилган ютуқлардан фахрланганинги кўрсинг.

Ўзинг ва сен ишлабтаган жамоанинг мустақиллик мустаҳкамлашга кўшаётган хиссаларини ўзингдан эшигтисин.

Яхши биласан, ҳаммаз "Ўзбекистонда ишлаб чиқарилган" деган ёрлик сифати учун курашапмиз. Ўзбекистоннинг жаҳоний мавқеи янада ошиши учун ҳамма қатори сен ҳам куйиб-пишаёттанингни ўйлинг кўрсинг. Ана шунда боланг Сен билан фахрланади. Бу фаҳр "дадамнинг мобилниклари зўр", "машиналари зўр", деб мактанишлардан обрўли, иззатли.

Ўзинг фаол гражданин бўлмай, ўғлингни кечак, буғун, ҳозир сенинг Ўзбекистон байробигига, маддиясига, гербига муносабатингдан андоза олаяти. Шуни билиб қўй. Ҳўлими? Болаларнинг билан "Ахборот", "Давр"ни бирга қўришини одат кил. Содда-содда қилиб шарҳлаб бер. Ютуқларимиздан, халқаро обрў-эътиборимиздан болаларнинг фаҳрланиб сўзлаштанини кўрсанг, билиб қўй, сен ҳам яхши ота, ҳам яхши гражданинсан! Ба шундай гражданларни тарбиялаётган бўлиб чиқасан.

ТЎГРИ ВА НОТЎГРИ ТАРБИЯ

Боландаги яхши қиликлар, одатлар — тўғри тарбия натижаси. Бу — сенинг меҳнатингдан. Сен бу одатларни яхши кўрсан. Бу одатларни сендан кўриб, эшигтиб ўрганди. Сен тушунган, истаган, кутган қиликлар. Шунинг учун улар сенга ёқади. Кувонтияртилини сенинг. Ҳалол меҳнат дехонни бир йилда бир марта кувонтиради. Ота — мураббийни бир умр кувонтиради. Кўрдингми?

(Давоми бор)
Муҳаммаджон КУРОНОВ,
педагогика фанлари доктори, профессор.



КИТОБИ

геник, психологик сайтлар, тестлар кўп. Дам олиш кунлари уларга кириб тур. Айниқса, тарбияда.

тестларни ўтиши ёд олган.

● Александр Толстой олти ўшида Куръонни тўла ёд олган.

● Александер Грибоедов ўн бир ўшида университетга ўқишига кириб, олти йилда учта факультетни битирган.

● Чингиз Айтматов беш ўшида таржимонлик қилиб, ҳақ олган.

● Бобур ўн иккни ўшида давлатни бўшқарган.

● Гётэ тўқизи ўшида немис, лотин ва грек тилларида шеър ёзган.

● Паскаль ўн беш ўшида биринчи имлий ишини ҳимоя қилган.

● Улуғ композитор Вольфганг Амадей Моцарт 4 ўшида мусиқа асбобларини чираби, кўшик, айта билган.

Беш ўшида мусиқавий аср ёзган.

● Академик Л. Ландау ўн йиллик мактабни 13 ўшида тамомлаб, 14 ўшида университетнинг II курсига (тиббиёт факультетига) қабул қилинган.

ДАБРИКЛАДИМ



Онажонимиз
ШАРИФАХОН!
Кутлуғ 50 баҳо-
рингиз билан таб-
риклиймиз! Баҳ-
тимииздан қуво-
ниб, даврамизга
бош бўлиш юринг!
Қизларингиз
Шаҳло ва Зарифа

Хурматли
МАНСУРЖОН!
Сизни тавалдул ай-
ёнингиз билан кум-
лаймиз. Ҳамиша соғ
бўлинг, умрингиз
узоқ ва мазмунли
бўлсан!

Бўрибековлар
оиласи.

Қизим БОЗОРГУЛ ва ўғли САЛАВОТ!
Сизларни тавалдул кунларингиз билан
табриклаб, узоқ умр ташаймиз. Ҳәтин-
гиз қувончила кунларга бой бўлсан. Ум-
рингиз узоқ ва оиласидан баҳтингиз ҳами-
ша бут бўласин!

Отмангиз Курамбий Бегдуллаев,
Қорақалпоғистон республикаси,
Канлыкул тумани.

ФАРҲОДЖОН ака!

Туғцаган кунингиз билан табрик-
лиймиз. Сизга узоқ умр, сиҳат-сало-
матлик, келгуси ишларингизда му-
ваффақият ташаймиз.

Унгиз Бекзод.

Дўстим Бекзоджон ОДИРОВ!

Навқирон 18 баҳорингиз муборак! Кел-
гусса сизга соғалик, омад ва баҳт ёр
бўлсан! Узоқ умр кўриб юринг!

Одилжон Бобоев

Қашқаларе вилояти, Чироқчи тумани.



НИКОҲ МАСЪУЛИЯТИ

Биз ота-оналар жуда кўп ҳолатларда тўйтап шашвилари, сарпо-сурўҳи ҳақида чукур ўйлаймиз, мунозара, мушоҳада киламиз. Аммо ба ташвишлар замирда янги бир оила ташкил бўлаётгани, иккиси оила фарзанди, иккиси шахснинг никоҳ деб алтамиш ришта билан боғланётгани кейинги ўринга тушшиб қолади. Ҳаттоқи иш фаолиятимиз давомида "тўйдан никоҳдан ўтишса-чи", деган гапларни ҳам қилишади. Наҳотки бир куннинг тўй инсон тақдирни ёки келаҳагидан афзal бўлсан! деган фикр хаёлнимдан ўтвареди. Ва шундай пайдай бу шахсларга никоҳнинг кадри ҳақида узоқ тушунирашман.

Аслида эндиғина оила деган жамиятни куришга уринаётган фарзандларга бу ҳақда ота-оналар батаси тушунча бериши лозим. Никоҳ шунчаки бир ҳуҷҳат учун расмийлаштириш, дегани эмас. Балки иккиси ёшнинг бир умрлар ҳаёт йўли, бир оила, ёки хонадон, энг муҳими юртга, жамиятта таъсир қўливчи авлодлар етишини демакдир. Бу сезни авлодингизнинг давом этиши ва айнан қандай ҳолатда давом этиши, демакдир. Айтайлик, ўша калта ўйлаганимиз каби тўйдан кейин, ёки юзакиравида никоҳ тузилади. Сиз ўша дабба-балар, катта ҳаражатлар билан келин қилдингиз, ёки қиз чиқардингиз. Ора-

дан опти-етти ой ўтиб қизингиз кўёвингизнинг соғлиги яхши эмаслиги ҳақида нолийди. Ёки бир ёщдан ошган бўлсада невараңгизнинг тили чикмаётгани юрагингизни сиқа бошлайди. Шунда дўйтиларга югарусиди. Ташхислар натижаси эса кўёвингизнинг кучли шамоллаши борлигини, невараңгизнинг нуқсонаси эса келинингизнинг наслидан ўтганилигини кўрсатади. Ана шунда ниҳоятда афсус қиласиз, ўша тўй, матољар ҳам кўзингизга кўринмайди. Қизингизни ажратиб олай десангиз номус қиласиз, ўйланингизни ажраштирай десангиз, бола етиб бўлади. Эндиғи пушаймоннинг фойдаси бўлмайди. Шунда никоҳдан ўтишдан олдин барча қоидаларга амал қилинингин қанчалик аҳамияти эканлигини англайсиз. Шундай экан никоҳ тузишда нафакат ўзингиз ёки авлодингиз, балки жамиятнинг тақдирни учун ҳам масъуллигингизни унутманг. Шундай учун ота-оналарга, ёшларга тушунчалар беришида биз никоҳни қайд этиши идоралари ходимларининг зиммамизда масъулият катта. Агар биз ўз вазифамизни сиддиқ дилдан, виҳоддан баҳарсак, ажралишлар сони шу даражада камаяди, деб ўйлайман.

Эндиғи Ҳалимова,
Сирдарё вилояти, Мирзаобод
туман ФХДЕ бўлими ходими

Ёнган хас бир зумда кулга айланар. Фирибнинг хәли пулга айланар. Ўзга юргта бориб, жаннат излаган, Билиб-бilmай, текин кулга айланар.

Хар қандай хатардан бандга гоғилмас. Касал ўтган бўлса, табиб кағилмас. "Оғрик ҳам қолар", деб парво қилимасан, Мол-дунё топилар, соғлиқ топилмас.

«Оила ва жамият» ўғитномаси

Эр деган ёркини кўлга бермаса,
Аёл ҳам заҳрини тилга бермаса.
Оила устуни дарз кетса ёмон,
Боласин бёгона кўлга бермаса.

Пардабой ҚУЛАТОВ

КЎЙ (21.03 — 20.04). - Ҳафтанинг бошларига оиланингизга кўпроқ ўтибор каратинг. Ижодий режаларингизни амалга ошириш учун шу ҳафта куляй.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Душанба куни ҳамкасларингиз билан келишмовчилик чиқиши мумкин. Шанба куни қимматбахо буюм харид килиб курсанд бўласиз.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). - Сафарга чиқишингиз кутилмоқда. Ҳаётингизда ўзгариши бўлиши мумкин. Ҳафта охирида янги дўстлар ортирасиз.

КИСКИЧБАКА (22.06 — 22.07). - Ишларингиз кўплигидан толикиасиз, аммо натижаси сизни қувонтиради. Илоҳи бўлсан оила азсоларингиз даврасида ҳордик чиқаринг.

**М
У
Н
А
Ж
Ж
И
М
Л
А
Р**

АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Янги куч ва гайрат билан иш бошлайсан. Ижодий ишларингиз учун омад эшиклиари лант очилади.

БОШОК (24.08 — 23.09). - Кутимла-
ган янгилик ва хабарлар ўшиласиз. Мухи-
ми шахсий ҳәтингизга оид муаммолар
хал бўлади. Шанба харидлар учун куляй кун.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Сизни
ажойиб учрашувлар кутмокда. Ўз вақ-
тингизни хушкайфият билан ўтказасиз.
Якшанба куни катта тадбирда қатнашасиз.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Ҳафта сиз
учун омадли кечади. Кўпгина муаммолар-
ингиз ҳал бўлади. Аммо сарфу-хара-
жатлар қилишда меъёни унутманг.

Оила ва жамият

ФАНИМАТ ДУНЁНИНГ
ФАНИМАТЛАРИ

Кечагина ўз оёғида юрган яқининг ҳақида тўсатдан совук ҳабар ўшиганинг, қалбинги беихтиёр афсус, пушаймонлик чулғаб, фанимат дунёнинг фаниматлари ҳақида оз, жуда ҳам оз ўйлаганинг, уларга нисбатан ўтиборсиз кечган дамлар вижидонинг сўроқда тушиб, хижолатга солиб қўйганида, минг афсуски, кеч бўларкан.

Рахматилла Камолов билан уч кун олдин Тошкентдаги шифохоналарнинг бирида кўришиб, хасталигини жиҳдий қабул қилмаган, одатдаги дик, шифокорлар ўз соглиги тўғрисида бошқаларга нисбатан ўтиборлар бўлади, ўзини айди, деган хаёлга борган эдим. Назаримда, Раҳматилла ака ҳеч қачон қаримайдигандек, омонат дунёни ҳали-бери ташлаб кетмайдигандек туюлар, бирорвларга ёқадими-йўқми қатъий назар ўзига хос ҳазилларини доим истихолосидар баралла айтишдан тоймайдиган, яшашга, ишлашга иштиёқманд, ҳаётни завқ-шавк, ҳафса билан қабул қилган одам эди.

Юртдошим - Шофир-конлик шифокор Раҳматилла Камолов ноябрда 75 ёшига тўлар, ўша кунни интиқ кутаётган эдилар. Бунинг учун режалар тушиб, дўстлари, фарзандлари-ни хабардор этиб, мени ҳам олдиндан таклиф этганни.

Ўша куни узоқ гурнглашдик. Иккимизни тилимиз ҳам, дилимиз ҳам очилди. Ҳеч ким ҳалақит бермади.

Эртасига эса қадрроним Раҳматилла Камолов оламдан ўтганилиги ҳақидаги хабарни етказиши...

Рахматилла Камолов устоzlари, севимли жамоаси, касбдошларига айтидиган, ёшларга, фарзандларига сабоқ



бўларли хотиралари, эллик йиллик иш фаолияти ҳақида хикоя киувлари рисола тузган, "Умр сабоқлари" деб номланувчи китобни 75 йиллик тўйга атаб чиқармоқчи эдик. Раҳматилла ака эллик йил давомида узлуксиз туман шифохонасида бош шифокор бўлиб ишлаган, тиббиёт фанлари номзоди, "Софликни саклаш аълочиси", "Халқлар дўстлиги" ордени билан мукофотланган, "Ўзбекистонда хизмат кўрсатган шифокор" эдилар. Раҳматилла Камолов кўп эзгу ишларга улгурб, оқил фарзандлар тарбиялаб, камолини кўриб, куч-куватдан қолмай, дўстлари билан кулиб хайрлашди, фоний дунёни тарк этиди. Одатда бундай дамларда мархумнинг яхнларига сабр-бардош тилаб, ортидан дуойи фотиҳалар йўлланади...

Ражаббой РАУПОВ.

ИЛОН-ГАНЖ, ҚЎЙ-ҚЎЗИ БАРАКА

- Кайним мақтабни битиргач, олийгоҳга кириш учун хужжат топшириди. Аммо юбдехта эмас, шартнома асосида ўтидиган талабалар сафига илинибди, - дея ҳикоя килидаги дугонам. Моддий ахволимиз танлиги боис у ўкишдан воз кечди.

Үртоқлари қатори ўзига иш излай бошлади. Шундай кунларнинг бирида у туш кўриди. Тушидаги кишловимиздаги катта

**отуш
тавъирномаси**

берган воқеага қараб турса, қўй-қўзи ҳастагина моллар ёнига келиб, ўтларни чимдиг бея бошлашибди. Кайним: "Вой, молларим кўпайди", - дея кувониб, барини ўйга ҳайдаб келганидан сунг ўйғониб кетиби.

У келиб мендан туши таъбирини сўради. "Жуда яхши туш кўрибиз. Илонни бойлика қиёслашган, қўй-қўзи ҳам ризк-барақа нишонаси", -дедим.

Буни қарангки, шу куни у яхши бир ишга жойлашиди.

Кечга томон ўйга қайтаётбиг, дўйондан газета-журнал билан бирга иккиси донан лотоге ҳам сотиб олибди. Орадан бир ҳафта ўтгач, лотоге ўйинида оз эмас, кўп эмас нақд (саксон минг) сўм пул ютиб олди. Шу пулга иккита кўзи сотиб олди.

Ф. ТОХИРОВА

**Б
А
Ш
О
Р
А
Т
И**

ЎҚОТАР (23.11—21.12.). - Ҳафта-да жиҳдий муаммолар кутилмайди. Йиҳдаги таклифларингиз маъкуллани, катта миқдорда мукофот олиш экстимолингиз бор.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12—20.01). - Ишда лавозимингиз ошиши мумкин. Аммо атрофинингиздаги инсонлар билан хушумомала бўлишини унутманг.

КОВФА (21.01 — 18.02). - Анча мурракаб ҳафта. Кунларнинг қандай ўтишидан қатъий назар асабларингизни асрарша ҳаракат қилинг.

БАЛИК (19.02 — 20.03). - Ҳафта сиз учун жуда кўнгилли ўтади. Янги танишлар ортирасиз. Берган ваъдаларингизни бажаришга ҳаракат қилинг.



Ушбу шеърлар Ўзбекистон Мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини кўллаб-кувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди тавсияси билан чоп этилмоқда.

Юртим, боғларингга баҳор муборак!

Күёш бунча ёрқин, ёқимли,
Сувлар жимир-жимир оқимли.
Кўм кўк осмон, кўм кўк замон
Гуллар чеккаларга тақимли.

Баҳор келди юртга, оқ баҳор!

Адир лолалардан қизарар,
Олча эса майин жилмаяр.
Янги чиққан сут тиши сингари
Майса ёргу кунга шин уарар.

Ёргу кун келди-ку, бу баҳор!

Чопа қол болакай, чопа қол,
Гиркүк бўлсин хивич - кўм кўк тол.
Сени каби маъсум навбаҳор,
Бутун дунё - бари сенга, ол.

Ахир баҳор келди, зўр баҳор!

Муталиф СОДИКОВ



Бойчечак ўйғонар қиши кўрпасида,
Камалак тўйланар тоғни шартасида,
Бир илнинг-чиё ёнар дил пардасида,
Кўклиларизига дийдор муборак!
Гиёҳ-майсаларга баҳор муборак!

Ўрик гулларида келинчак либос,
Кизалдоқ қимитнор-лаблари гилос,
Бўтакўз бўй чўзар - кўзлари чарос,
Согиҳ қарашибарга гулзор муборак,
Ул чилвир соchlарга баҳор муборак!

Қиқирлаб юғурар қизлар басма-бас,
Бахшилар ўлланни жиҳлар басма-бас,
Шукронга айтади ҳар жон, ҳар нафас,
Шу азиз тупроқка ул ёр муборак,
Ул ҷашми қароққа баҳор муборак!

Шаррос ёмеш ёгар-эҳсони фалак,
Ташвишиң муборак ёзи жони ҳалак,
Энди дошқозондан қайнар сумалак,
Гўдакка жилмайсан рафтор муборак,
Юракка роз айтган баҳор муборак!

Қалдирочин кўрмаш эй, дўст уйинадан,
Ишитлар сарҳуандир қизлар бўйдан,
Сизга бу хуш нома Ватан тўйидан,
Наврўзин қўймасан иккор муборак,
Юртим, боғларингга баҳор муборак!

Жаҳонгир ФОЗИЛ



Кир-боғларда, эртакдаги
Боғи Эрам кўрки бор
Роз айттар тог чечаклари -
Кимнинг шундай юрти бор?
Дилдан тўйиб ёрк нафасин
Этсанг азриш ифтихор!
Юр, ҳамроҳим! Юргил, озод
Элнинг Наврўз сайлига!

Ёрк шукуҳин ўтмишидаги
Хўрликларга қиёс эт,
Ул хўрликни янги-янги
Кўйприкларга қиёс эт!
Бул викори, қизил рангли
Үттрикларга қиёс эт!..

Юр, ҳамроҳим! Юргил, обод
Элнинг Наврўз сайлига!

Ҳаволарни тутиб кетар
Карнайларнинг навоси,
Ҳар гўйшада парвоз этар
Хофизларнинг овози,
Кўркка ташна дилни ўттар
Қиз-жувонлар пардоzi!..

Юр, ҳамроҳим! Юргил, дилшод
Элнинг Наврўз сайлига!

Бахтиёр БОБОНОВ

Юртимга гул сочиб хуш келдинг Наврўз,
Чиройин сен очиб хуш келдинг Наврўз.
Далаю, қир ошиб хуш келдинг Наврўз,
Биз сени интизор соганиб кутдик,
Биз сени жуда ҳам согинган эдик.

Сумалак қайнайди дош қозонларда,
Баҳорий кўркамлик ҳар томонларда.
Ешарин, ўзгариши ҳур инсонларда
Наврўзим, ўлкамга ҳуш келдинг яна,
Ҳаммабек яшинаган, юртда тантана.

...Бўлганда ўтмишида шундай замонлар,
Наврўзни "Эскилк" деди ёмонлар.
Келмасдан қолмасди ул ҳушнод оплар,
Борлиқни безатиб, яшиаб келарди,
Ўлкамни майсага, гулга беларди.

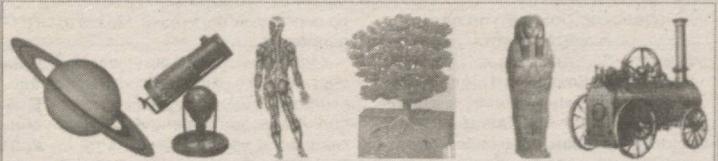
Китоблар ҳисбага олинар эди,
Эркин сўз қафасга солинар эди,
Баъзилар зўрликса тошинар эди.
Яхши ҳам табиатнинг фарзандисан сен,
Эрк истар қалбларда арзандасан сен.

Наврўзим, ўлкамни тарк этмагансан,
Баъзилар исидан чиқаргандা ҳам,
Аразлаб юртимдан ҳеч кетмагансан.
Чечаклар сочдинг-да ҳар йили келдинг,
Бошини силадинг бу гарби элнинг.

Мустақил Она юрт, байрам муборак,
Шодликда ўтган ул ҳар ҳам муборак,
Хуш келган Наврўзи Ажам муборак
Она юрт ўйна, кул, Наврўз байрамин
Бегона эмасди, бу ўз байраминг.

Юртимга гул сочиб хуш келдинг Наврўз
Чиройин сен очиб хуш келдинг Наврўз.
Далаю, қир ошиб хуш келдинг Наврўз.
Биз сени интизор соганиб кутдик,
Биз сени жуда ҳам согинган эдик.

Ҳамидулло ИСМАТ



НИМА? НЕГА? НИМА УЧУН?

ИНСОН ЯРАТГАН ИЛК
МЕХАНИЗМЛАР ҚАЙСИЛАР?

Инсоният тараққиётининг тарихига назарсолсак, у ҳар доим ўзининг кундаклик меҳнатини осонлаштириш учун нималарнидир ўйлаб топишга, янги-янги асбоб-ускуна ва жиҳозлардан, механизмлардан Фойдаланишига интилганини кўрамиз. Масалан, одам илк меҳнат куролларини-пичок, наиза, теша кабиларини тош ва ёғочдан исагаган. Ёғоч тез емирилиб кетиши ва синиғ колиши, тош эса кўполлиги боис кўп нокулайликлар туғдирган. Металлининг кашф этилиши билан меҳнат куроллари анча такомиллашди, уларнинг янги турлари вужудга келди.

Инсон исагаган илк тегирмонлар сув ёки шамол ёрдамида ҳаракатга келтирилган. Омоч билан ер ҳайдаш учун эса от ва ҳуқизлардан Фойдаланилган.

МАШИНА НИМА?

Инсон томонидан яратгандан, унинг турмушини яхшилаш ва енгилластишига хизмат килдигандан ва шу асосда маълум бир ишларни бажарадиган жиҳоз ва асбоблар машина деяйлади. Машиналар энергияни бир турдан бошқасига айлантириш учун хизмат қилади. Машиналарни ишланашинини яхшилашини таъминлайдиган кисмлари эса механизмлар деб аталади. Машиналар оддий, масалан ҷарх ёки жуда мураккаб, масалан, компьютер, бўлиши мумкин. Айрим машиналар, хусусан сув шамол тегирмонлари ясалгандан сўнг инсон аралашувисиз ҳам ўзи ишлайди. Бошқа бაзъи машиналарни, масалан, юк кўтириш кранларини одам бошқарбид туради.

ТЕГИРМОН КАНДАЙ ИШЛАЙДИ?

Ун олиш учун донни майдалашини инсон қадим замонлардаёт ўрганиб олган эди. Дастрлаб буният учун донни бирор қатник нарса, масалан, тош устига кўйиб бошқа тош билан уриб майдалаганлар. Кейинчалик ёргучлар - кўп тегирмонлари пайдо бўлди. Сув ва шамол тегирмонларининг ихтиро килинши эса донни майдалаб ун олиш жаҳёнини тезлаштириди ва анча осонлаштириди. Сув тегирмонларида унинг парракларини катта тезлидида оқётган сув, шамол тегирмонларда эса шамол айлантиради. Парракнинг айланши бир-бири билан ўзаро боғлиқ механизмларни ҳаракатга келтириб, тегирмоннинг ишланишини таъминлайди. Бундан кўрина-дик, оқар сув ҳавзалари бўйида яшайдиган халқларда сув тегирмони, яшаб турган жойида мунтазам шамол бўлиб турдиган халқларда эса шамол тегирмони урф бўлган. Сувдан ҳам, шамолдан ҳам фойдаланиши имконияти бўлмаган худудларнинг ахолиси эса тегирмон тошлигини айлантириши учун ўй ҳайвонларини ишлатганлар.

ВЕЛОСИПЕД КАНДАЙ ҲАРАКАТЛАНАДИ?

Велосипед ҳаракатланиши учун ташки тасвир, яъни одамнинг мушак ҳаракатлари зарур бўлади. Бошқача қилиб айтганда, велосипед механизмларига ҳаракат учун энергияни одам беради.

Шу маънода айтиш мумкин, велосипед ҳайдар кетаётган одамнинг ўзи унинг двигатели ҳисобланади. Агар велоси-



педга ҳақиқиётдвигател қўйилса, энди у велосипед эмас, балки мотороллер ёки мопедга айланади.

Инсоннинг ҳаракати билан ишлайдиган механизмлар оз эмас. Масалан, кўл тикив машинаси, кулол асбоби, кўлда ишлайдиган мато тўкиш станоги ва бошқалар.

МАШИНАЛАР ОЛАМИ БИЗГА КЕРАКМИ?

Машиналар инсон кундалик ҳәётининг ажралмас бир қисмига айланни қўлган. Машиналар инсонга меҳнат қилиш, ҳаракатланиш, олис масофалар билан алоқада бўлиш, дам олиш кабилар учун хизмат қилади.

Бугунги замонда машиналарнинг ҳар хил турлари мавжуд. Дехқонларнинг меҳнатини енгиллаштирадиган тракторлар, ўрим-йигим машиналари, ер ҳайдаш ва текислаш мосламалари, экспокаторлар шулар жумласидандир. Саонаатда эса станоклар, тўкув машиналари, автоматлаштирилган идишларга кўйиш, қадоклаш ускуналари кенг кўлланилади. Уйда эса телевизор, дазмол, чанготкич, музлаткич, кирювич машинаси каби машиши техника коситаларидан Фойдаланамиз. Олимлар эса ўз тадқиқотларида микроскоп, телескоп, радар каби замонавий техника воситаларини ишлатишади. Олис масофалар билан алоқада бўлиб туриш учун телеграф, телефон, ули телефонлар кўл келади.

БУҒ МАШИНАСИ КАЧОН ЯРАТИЛГАН?

Британиялик олим Томас Сэвери ер ости сувларини тортиб олишига хизмат килдиган машина яратади. Шундан сўнг у ҳамкашиби Томас Ньюкомен билан ана шу машинани такомиллаштиришинига ишлайди. Натижада 1705



йилда буг ёрдамида ҳаракатта келтириладиган илк машина яратилади. У фойдаланиши учун куляв ва самарали бўлса-да, портлаб кетиши ва ишдан чиқиб колиши хавфи кучлилиги боис этиёт бўлиб ишлатиш зарур эди.

Токи буг машинаси яратилгунга қадар барча механизмлар юқорида айтилганимиздек, уй ҳайвонлари, сув ёки шамол ёрдамида ҳаракатга келтирилар эди. Буг машинаси эса маана шу учарсанинг иштирокисиз ҳам ҳаракатлана оладиган илк механизм бўлиб қолди.

ДАРМОН тайёрлади.

(Давоми. Боши ўтган сонда)

- Кутмаса ўлмайдими,- дедим-да уйга кириб, ётиб олдим. Нима мен чўримани? Уларга уни қилинг, буни қилинг; ҳеч яхши гап йўк. Буйруқ килганига ўлайми? Каттароқ жойда даволанай десам, хаммасининг жон-пони чиқиб кетади. Хали шошмай турсин битта бўлсам тубиб олай, кейин уларга кўрсатаман қисир касал сигир нима эканини.

Анча даволаниб, болали бўлганимдан кейин ҳам ўшандай уришиб қолардик. Мен:

- Болам йиглаяпти, - деб уйга кириб кетардим.

- Боласини баҳона қилмай иш қилсин,- дея тўнгилларди. Икки ўртада қайноман билан эримга қўйин эди. Бир куни:

ло сирга, узук олдиридим. Мазза экан ажралиб чиқиш.

- Эримнинг бир қариндоши Назирани эрга ўшаб, ўйларида энг каттаси эди, - гапга кўшилди Акбарнинг хотини. - Отаси йўк эди, укаларини ўйли қўйди, сингилларини узатди. Ҳаммасини ўй-жойи қўйди. Энди кичинка укаси хотинин гапига кириб, акасига тўрт боласи билан: - «Ўйни бўшатинг», - деб жанжал қўлаётган эмиш. Ака бир нима деса: «Ўй менга мерос отамдан, сизнинг ҳаққиниз йўк», - деб ҳатто судгача бориби.

Менинг ҳам қайнайларидам дўстлик йўк, Эртага ўйланиб олишина акасини танимай кетади. Шу ўй, шу фикрлар кундан кунга мени бу ўйдан совудти.

Кўлларим тоблиб кетди. Эртанги тоғт-ни ҳали кўрармакманан?

БЕШИНЧИ МАКТУБ

ўшшаб оппоқ-дўмбоқ бўларми? Дадасига ўшшаб, бурни узун, акасига ўшшаб сочлари қоп-кора, жингала бўларми? Ойижон, деб бўйнимдан кучокларми? Мен уни дунёни қўришдан, туғилишдан, ўшащдан, ҳамма-ҳамма нарсадан, ойи, дада деган сўзини айтишдан маҳрум қўйдим.

Ўшанда бўйимда 2 ойлик хомилам бор эди. Бошкоронгулигим оғир бўлди. Бирон нарса есан, ҳатто сув ичсан ҳам қайт киламан. Ҳеч ким, ҳеч нарса ёкмайди.

Илгари ўғлим билан қизимда қандай чидагланман, билмайман. Ҳатто ўйнинг ҳидига ҳам бошим оғриди. Шундай кунларнинг бирида қайним келиб қўлди.

- Ака пул бериб турсанлиз, келинингизнинг мазаси йўк, даволатмасам бўлмай

бировларнинг хотинига со-вураверинг.

- Нега бирор бўларкан, келиним, берсан қайтарар, қайтармаса худодан қайтар. - Мен шутиб суйлиб ёттай, сиз бошқаларни ўйланг. Бошқа бирорнинг маткасини даволатинг. Эримни оғиз очишига қўймадим.

- Хозир шундай дорилар борки, бошкоронгим, баломи тузатиб юборади. Мен бу киши ўйландай деб ишлаб юрибди, деб пулларни сарфламай юрсам... Бу киши кўчага сочади. Агар эртага қўшнимиздан пулни олиб укангизга берсангиз ўзингиздан кўринг.

- Бераман!

- Бермайиз. Агар берсангиз мен ҳам қасалхонага ётаман. - Эрим:

- Э...э... - деди-ю, кўл силтаб ўйдан чиқиб кетди.

Икки кундан кейин қўшнимизнига қарзин сўраб бордим.

- Вой, эрингиз кечга оловди, айтмадими?

- деди ҳайрон бўлиб.

Демак олган пулни уласига берган.

Энди ўзидан кўрсинг. Аччиқ алам устида

ЕТТИ КУНДАН

КЕЙИН...

Тақдирни қара, ёши қиркка кирмаган инсонни саксонга кирайтган камлирга қарам қилиб қўйса-я? Шу қари кампир бир чеъл сувни бемалол кўтари-ди, мен бир пиёла сувни зўрға кўтариб ич-сам-а? Бир қари кампир ўчон бошида овқат пиширади-ю, мен овқатни ютишга ҳам ҷарасам.

Бундан бир неча йил илгари, қайнонам операция бўлди.

- Онамни ўйга опкелмиз. Сен қарайсан, - деб қолди эрим. Гарчи бу гап менга ёқмаса-да, у киши билан қасалхонага бордим. Бир дугонам ўша ерда ҳамшира бўлиб ишлаётган экан, у мени қайнонам ётган хонага олиб кири. Эрим врач билан гаплашиши учун ўнинг олдига кириб кетди. Қайнонам бечора озиб-тўзиб, қаровиз ёттан экан. Бизнинг кирганимизни сезмади шекилини пиш-пиш улаляти.

- Бечораға ўзинг қарамасанг бўлмайди, Нази, - деди дугонам менга юзланаби.

- Касали оғирми?-хайрон бўлдим мен.

- Ҳа, қамида бир ойча ўрнидан турмаслиги керак. Кўпроқ ётса ундан ҳам яхши. Ҳамма нарса-си жойда бўлиши керак-да, қайнингилларинга ишонма, ўзинг қара.

- Эримнинг дўхтиларга қанча пули кетди. Биласанми? Энди бир ҳолим қайнотининг тубагини тозалаш көлувди. Шунча қилган яшиликларимизни бидадими, билмай ўлиб кетадими?

- Бу гап бехосдан оғиздан чиқиб кетди. Бизнинг шивир-шивиримиздан қайнотнам ўйгониб, гапимни эшигти қолганими:

- Ўзимнинг ўйимга бораман, ўлсам ҳам ўйимда ўйай, - деб туриб олди. Бу менга жуда маъкул кетди.

Бир-иккун кун у кишига қараган бўлдим. Ўй қаровисиз қолди,

- Болаларимизнинг кий-чуви онангизга ёқмаяпти,- деб ғингизийверганимдан кейин эрим ноилож ўйга келишга кўнди. Ўшанда қайнотнамга бир ҳафтам карамабман-а? Мени бир нарса жудаям қийнапти, ич-этими кемиралипти, энди қайнотнамнинг яшилигини ҳеч қанон қайтара олмайман. Бирорларга, айниқса, қайнота-қайнотларимга, қайнингилларимга жудаям яшилил қилинг келаяти-ю, афсус энди кеч. Уларга ҳар томонлама яшилил қилишга қўй-кудратим бор пайтларда эса пул, мол, кийим-кечай йиғиш билан овора бўлдим. Кеча овсиним билан қайним келиб кетди. Жажхигина ўғилчасини кўриб, кўзларимдан ёш тирираб кетди. Шўх-ўйинкарор болакайниг кўлчаларидан ўтгим келди.

- Кел,- деб унга имо қилдим. Мендан кўркдими, ётсирадими онасини кучлаб олди.

- Мен ҳам тукканимда болам шу тенги бўларми? Уям шунга ўшшаб, ўйни тўлдириб чопиб юармиди? Уям шунга

ди,- деди менга қараб-қараб қўяркан.

«Нима, бу ер пул заводимикан? - дейман ичимда. - Хотининг касал бўлса ўзинг қарат, аканг қаратсинми? Ишла, касалга ўшшаб юрарвемай. Э, хотининг ҳам ўлсинг, ўзинг ҳам!..» Шу хаёллар баттар бошимни оғритди.

- Ма, шуни олиб тур ука, етмаса қўшини мизда озрок пулим бор. Бугун-эрта бе-риб колса яна берарман.

Эримнинг чўнгтагидан пул чиқараётганин кўриб, жон-поним чиқиб кетди.

- Бир кун қайтарарман,- деди қайним пулни оларкан менга қараб. «Ўлганда қайтарасан», - дедим ичимда. У кетгач, уйда жанжал бошлиди. Тўғриғи, мен жанжал бошлиди.

- Келинингни қаратгунча мени қарат, пуллинг тошиб бораётган бўлса. Қанча вақтлашади.

- Илгари ҳам шундай қилардин, сенини касаллик эмас. Олдинлари ҳам 2-3 ойлаб овқат емасдинг-да, кейин бир йўла уч ойлик овқатни бир кунда кўрдим демай ердинг. Эрим ҳазиллашган бўлди.

- Ҳа, молга ўшшаб ердинг демоқчисизда...

- Унақа деганим йўк, ўтиб кетади демокчи эдим.

- Ҳа, сенини касаллик эмас, деб пулни

қасалхонага бордим.

- Боламни олдиримочиман, қасалман,- дедим врача. Ба-шараси ялмогиздай аёл экан. Стол устидаги пулни кўриб: - Яхши, столга чиқинг, - деди жилмайб.

Хомила, бу оддийгина сўз бўлиб туолса-да, унинг ўғил-киз фарзанд эканлиги ҳаёли-мизга ҳам келмас экан. Ҳомила олдириш бу ўз боласини ўлдириши экан. Ҳомила бир ойликми, З ойликми баририб у бола. Уни майда-майда қилиб олдириб ташлабман-а? Тавба, қасал бўлган осиним, пул сўраган қайним бўлди. Пул берган эриму, аччиқ қилган мен бўлдим. Аммо бир бечора нарасидандинг ҳеч бир гуноҳи йўк эди-ку. У дунёга келишдан маҳрум бўлди. Ўшанда укасига 10 минг бергандир, 15 минг бергандир? Ўша лаънати арзимаган пулни боламдан устун қўйдимми? Мен ахмок аламимини осинданмас, эрим-данмас, қайнимданмас гуноҳиз сиз боламдан олибман. 10 мингнинг ўрнини 100 минг бўслиди. Лекин, юрагимдан пушаймонликнинг ўрнини ҳеч нарса босолмайди. Шундан кейин ичимда қасаллик бошланди. Яқинда бир газетада ўтиб қолдим, дунёни туғилишдан маҳрум қилинг гўдаклар руҳи босиб кетганмис. Улар ўзларини ҳаётдан маҳрум қилинлардан ўч олармиш. Балки, меним болам мендан ўч олаётгандир?

ОЛТИЧИ МАКТУБ

Олтиччи мактубни ўзишига улгурмасам керак, деб ўйладим. Худога минг қатлашукр, ёзяпман. Мазам қочган вақтлашумизди.

- Касалим оғир эмасми, ўлиб қолмаймани? - деб сўрадим ҳаётирланиб.

Фолбин юзимга тикилиб турди-да, - «Неча йил яшашингизни айтольмайман-у, аммо бир нарсани айтишим мумкин, сиз кечириасизу дунёдан ўтаганингизда касалликдан кўра вижидон азобидан кўпроқ ҳайналасиз», - деганди. Мен: - «Вижидон азоби бўлса сал экан-ку», - деб роса кулган эдим.

Ўша фолбинни мазаҳлаб анча вақтлача устидан кулиб юрдим. Бугун қалбимни азоблаётган пушаймонлик азоби, танамни, жонимни азоблаётган оғрикдан устун келиб тургандга ўша фолбин кўз олдимга келавериди.

(Давоми бор)
Раъно АВАЗОВА, Жиззах вилояти.



ХУШРУЙЛИК ҮЗ КҮЛГИНИЗДА

Ҳамма аёллар ҳам хуш қомат бўлишини истайди. Бунинг учун озгина ҳафсала қилинса кифоя. Тавсия қилинаётган маслаҳатларга амал қиласангиз, хушрӯй, ҳам соглом бўласиз.

ХУШКОМАТЛИК СИРИ

Уч стакан сули ёрмаси устига уч ош кошиқ илик сув кўйиб, ярим соат кўйиб кўйилади. Унга кирилган сабзи ва олма аралаштириб, икки чой қошик асал билан бирга тановул килинади. Овқат рационалида гўшт, пишлок, сут маҳсулотлари ва мевалар албатта бўлиши лозим.

Эрта нахорда бир стакан илик сувга бир ош кошик лимон суви кўшиб ичиш кони фойда. Шунингдек, енгил мусика садолари остида мунтазам жисмоний машқлар бажариш ҳам қоматни кўркамлаштиради. Буларга амал қилиш қийин туюлиши мумкин. Аммо, гўзл ва тетик кўриниш ҳам сабру матоннати талаб килади.

ҮЙДА ҲАМ ГУДДЕК ОЧИЛИБ ЮРИНГ

Баъзи аёллар кўчага сўнгги мудода кийини чиқиша-да, үйда сочлари пахмайиб, кир ва гижим кўйлақда бир холда юришади. Аёл бу ахволда эрининг ҳафсаласини пир қилиши мумкин.

Аёл доимо орастаб бўлиб, гул-гул очиличи, хонандога файз бағишлаб юриши зарур.

СОЧИМ ТЎКИЛАМАСИН, ДЕСАНГИЗ..

Ярим буханка кора нонни ярим липр қефир билан яхшилаб аралаштиринг. 30 минутдан сўнг ушбу аралашмани бошингизга сурби, 20 минут қоғоз билан ўраб кўйинг. Кейин аввал илик сувда, сўнг бирорта шампун билан юваб ташлайсиз. Бу аралашма соч илдизини мустахкамлайди.

ҚАРИҚИЗ (ЛОПУХ) МОЙИДАН СУРИНГ

Қарикиз (Лопух) илдизини юваб, майдалаб тўғраб, сал эзилади. Бир литрли банкага солиб, тўлдириб



ЖИЛО БАҒИШЛАЙДИ

Дамланган чой шамасини ташлаб юбормай, уларни йигиб бир идишга солинг-да, бир неча дақиқа қайнатинг. Ушбу шамали сувни сузиб, сочларигини чайсангиз жилоландириди.

ЮЗИНГИЗНИ ТОЗАЛАНГ

• Кепакни кафтингизга олиб озрок сув кўшинг, ҳосил бўлган юшош бўтқани юзингизга суреб 1-2 минут ингил уқаланг, сўнг илик сув билан юваб ташланг.

• Сули ёрмасини ундеқ қилиб майдалаб, тенг мидорда туз, сода, қўшиб аралаштиринг. Бир чой қошик аралашмани бир ош кошик илик сув билан бўтка холига келгувчина аралаштириб юзингизга суринг. Бироз уқалаб, аввал илик, кейин эса совук сув билан юзингизни чайсангиз тиник бўлади.

• ТЕРИНИ ЁШАРТИРИШ УЧУН...

Маълумки, намлик яхши сакланадиган тери гўзл ва соглом бўлади. Терингизнинг шундай кўркам бўлишига эришиш жуда осон, факат, озгина ҳафсала қилинса бас. Ҳар куни эрталаб юзингизни ювиш ўрнига бир бўлак муз билан енгилгина уқалаб чиқинг. Муз бўлагини оддиги сувдан эмас, шифобаха ўтлардан тайёлрасангиз-ку, нур устига аъло нур. Бунинг учун тирнокгул, мойчечакдан икки ош қошиқдан солиб устига бир стакан қайноқ сув кўйиб дамланади ва соягч музлатигча қўйинг. Агар шундай муолажадан кейин ҳам юз терингиз

ўзгармаса, мана бундай усусладан фойдаланинг.

Бир стакан қаймок, бир стакан творог, 1 чой кошик туз солиб аралаштиринг. Ниқобни юзингизга 15 минутта суринг. Сўнг совук сув билан юзингизни юваб ташланг.

НИҚОБЛАРДАН ФОЙДАЛАНИНГ

• Бир ош кошик туйилган кунгабоқар магзи устига бир чой кошик кунгабоқар майдани кўйиб, юшагунча аралаштиринг. Ушбу ниқобнинг фойдаси кўпроқ тегиши учун, юзингизга сурисдан олдин қайноқ компресси қилинг. Яни, қайноқ сувга ботириб, сикиб олинган сочники юзингизга тутиб туринг. Бирордан кейин ниқобдан фойдаланинг.

• Қирғиздан янги чиқарилган олмани сариёғта аралаштириб лабингизга сурсангиз, ёрилиши ва куруқшашининг олдини олади.

• Сочни турли гел ва лакларсиз ҳам турмаклаш мумкинлигини биласизми? Яхшилаб ювилган сочга лимон шарбатидан суреб, мурракаб турмаклар қилиш мумкин. Ёғли сочларни лимон шарбати, курук сочларни пиво билан турмакласа бўлади.

• Ёш кизлар кўпична юзларига тошган хуснубазардан изтироба тушиб, уни сикиб юзга ўтишига уринадилар.

Хуснубазарни йўқотиш учун кўйидаги нижб ёрдам беради.

Битта тухумнинг оки, бир чой кошик асал, сут, майдаланган сули ёрмаси ва лимон шарбати аралаштирилади. Бу аралашмани юзга сурғач 15-20 минутдан кейин, илик сувда юваб ташланади.

ИЎЛ-ИЎЛАКАЙ..

▲ Охонада овқат тайёлраётганда ёки чўмиллаётганда ҳам юз терисининг қайшо қолигини оширучи машқлар қилиш мумкин. Масалан, ёнғингиши шишириб 6-8 марта пулласангиз бу машқ юзингиздаги ажинларни текислаб, мушакларни мустахкамлайди.

▲ Киприкларингиз қуюқ ва қайрилган бўлишини истасангиз бўёғини юваб ташлаганингиздан кейин кастор майдан суреб қўйинг.

▲ Навбатда турганингизда ёки транспортда кетаётганингизда 5-10 минутдан бор гавдангизни ичга тортиб сўнг бўшаштиринг. Кейин эса 10 секунд бўкса ва белдаги мушакларингизни тортиб бўшаштиринг.



▲ Телевизор кўраётбид эса панжаларингизни букиб-очиб машқ бажаринг.

▲ Ухлашдан олдин эса ўрндан ётган ҳолда юзингизни очиб-юмиб, корачиқларингизни ҳар томонга айлантиринг.

▲ Эрталаб турганингиздан кейин бироз ёғингиз уйда юринг.

▲ Гўзалик нұқтаси қаерга жойлашганини биласизми? У бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқнинг ўтасиди, аниқроғи кўрсаткич бармоқка яқин жойлашган. Иккинчи қўлингизнинг бош бармоқ билан ана шу жойни айланма харакатлар билан ҳар куни уқаланди. Эвазига гўзалик ва кўркемлик билан сийланасиз.

▲ Базъан, тирноклар мўртлашиб тез-тез синиб қолаверади. Бу муаммали осон ҳол қилиш мумкин. Ҳар куни бир стакан сувга лимон шарбатини аралаштириб истеъмол қилинг. Тирнокларни лимон пўстси билан артиб, туз, лимон ва йод суви билан ванна қилинг.

▲ Тарвуз шарбатини музлатиб, унинг бир бўлакчиси билан юз артилади. 15-20 минутдан сўнг совук сув билан юваб, озиқлантируви крем сурисиди. Бундай муолажа ҳар қандай терини тиниклаштиради ва тетиклаштиради.

▲ Шалвираган терини тетиклаштириш учун юз ва бўйин терисини олманинг кесилган бўлгали билан уқаланди.

▲ Ювингандан кейин ҳар қандай терини 0,5 литр сувга бир чой кошик олма сиркаси аралаштирилган сув билан чайнинг.

▲ Олма ёрдамида парҳез

— Кун бўйи ўзингизда очлик ҳиссини түйишингиз билан истаганча олма енг. Хоҳласангиз, олмани духовкада пиширсангиз ҳам бўлади. Бу парҳезда сувичини камайтиринг. Чунки олмада етарли даражада суюқлик мавжуд, Мабодо, кучли чанқасангиз кўч (шакарсиз) ёки тинчлантариручи гиёхлар дамламасидан ичинингиз мумкин.

— Кефир-олмали парҳез ҳам са-марабахшидир. 1 дона олма ва ярим стакан ёғизиси кефирни кун бўйи 5-6 марта тановул қўлса бўлади. Бу усул танадан заҳарли моддалар чиқиб кетишини таъминлайди.

Сахифани ДИЛБАР ва БАСИРА тайёрлаши.

ТЕСТ: ОЗИШГА КУЧ-ИРОДАНГИЗ ЕТАДИМИ?

Куйидаги саволларга тўғри жавоб беринг. «Ҳа» деб берилган жавобингизга 1 баллдан кўйинг. Ана шунда хуласанинг қараб, озиш учун куч-иродангиз етадими-йўқми билиб олассиз...

1. Тонгни жисмоний тарбиядан бошлайсизми?
2. Овқатланаётуб таомнинг калорияси билан қизиқасизми?
3. Тез-тез, кам-камдан овқатланиш ода-тига эгамисиз?
4. Айни дамдаги овқатланиш тартибинизда ўзингизни яхши хис этажисизми?
5. Парҳезбон таомлар: қатиқ, сузма, қайна-тилган гўштил севиб тановул қиласизми?
6. Корнингиз ҳали очкамай турбиди. Ўзгалар иштаха билан тановул қиласизми?

7. Шириналик сотиб олгач, ҳаммасини бира-тўла еб қўясизми?

8. Корнингиз тўйди. Аммо косада ҳали лаззатли таом бор. Косани нарироқка суриб кўя оласизми?

9. Тотли таом ҳақида тез-тез хаёл суриб ўйлайсизми?

10. Ҳафтасига ҳеч бўлмаса бир марта ўзингизни тарозида ўлчаб кўрасизми?

Хулоса:

Агар сиз 3 баллдан кам балл тўплаган бўлсангиз озиш учун имконингиз, куч-иродангиз етисмайди, деб хисоблаиверинг.

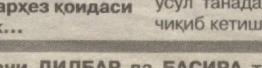
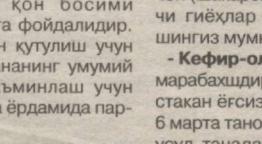
Агар 4 баллдан 6 баллгача тўплаган бўлсангиз куч-иродангизни йигиб, астойдай ҳаракат қиласангиз - мазали егуликлардан озигина воз кечолсангиз, ортиқа вазндан холос бўлишини мумкин.

Агар 7 баллдан юқори баллга эришган бўлсангиз - хотиржам бўлинг. Иродангиз мустахкам экан. Ортиқа вазндан кийналмай кутуласиз.

Олма парҳези организмидаги модда алмашинувини тартиба келтиради ва ортиқа вазндан кутулиши ёрдам беради. Олма ёрдамида сиз 4 кг.гача озишнинг мумкин. Факат шундан сўнг, соглом турмуш тарзишини ҳаётингизда барқарор этишингиз лозим. Бундан ташқари олма парҳези атеросклероз ҳасталиги олдинни олади, кон босими юқори бўлганиларга фойдалидир.

Ортиқа вазндан кутулиши учун ҳафтасига 1-2, тананинг умумий согломлигини таъминлаш учун ойига 1-2 кун олма ёрдамида парҳез қилиш керак.

Энди олмали парҳез қоидаси ҳақида сўзласак...



ДОРИЛАРНИ САҚЛАШНИ БИЛАСИЗМИ?

Кўпинча хонадонингизда сақлаш муддати ўтиб кетган дорилар иғилиб қолади. Бу эса кўнгилсиз воқеаларга сабаб бўлиши мумкин. Уларни вақтида ташлаб юбориш керак. Ўйдаги дорижонингизни ийгиширишини муддати ўтиб кетган дориларни ташлаб юборишдан бошланг. Аввало, дориларни тўғри сақлаша диккатингизни каратинг. Уларнинг бაзъиларини музҳонада, базъиларини қорону жойларда сақлаш зарур бўлади. Кўп дорилар иссиқ жойда тез бузилиб қолади. Шунинг учун дориларни кўш тушадиган жойда сақлаш мумкин эмас. Айниқса, доривор ўтлар солинган козоз халтачалар тез ийтилиб кетган бўлса, янгисини тикинг. Уларни елим халтачаларда сақламаган мәъкул. Чунки, елим халтачада ўтлар ўзларининг табиий хусусиятларини йўқотадилар. Яна шуни унумтанди, дориларни албатта болаларнинг кўли етмайдиган жойга кўйиш ёки дорилар турган шкафчани куллаб кўйиш зарур.

ИДИШЛАРИНГИЗ ЯРАКЛАЙДИ

Шиша ва биллур идишларни маҳсус ювиш воситаларисиз ҳам ярқаришиб тозалаш мумкин экан. Бунинг учун хом тухум ва лимон керак бўлади. Битта лимоннинг сувини сиқиб олгач, унга тухумнинг пўчогини майдалаб, солиб араштирасиз. Иккита кундан кейин тухумнинг пўчоги эриб арашшиб кетади. Ҳосил бўлган суюқлик билан билур ва шиша идишларни, бокал ва рюмкаларни яхшилаб чайкасиз. Шунда улардаги доғ ва кўйжалар бирпастда тоза бўлади.

Шиша ва биллур идишларни яна бир оддий усул, яъни қаҳва кукуни билан ҳам тозалаш мумкин экан. Бунинг учун 1 литр сувга 1 чой қошиқ қаҳва, бир чимдим ичмилик содаси солиб, тайёр бўлган арашашма билан ўта кирланган шиша ва биллур идишларни қойилмаком килиб тозалашингиз мумкин.

ТУЗ НАФАКАТ ТАОМГА, БАЛКИ...

■ Агар сиз беҳосдан гиламга сиёҳ тўкиб қўйсангиз, шу заҳтиёк дод устига бир ҳовуч туз ташланг. Туз сиёҳни ўзига шимиб олади, гиламда дод қолмайди.

■ Дастрўмолчани ювиш олдидан туз солинган совуқ сувга ботириб қўйсангиз, кири жуда тез кетади.

■ Ҳўл ўтининг тез олов олиши учун унга бир чимдим туз ташланг.

■ Нашатир спирт (аммиакнинг эритмаси)да суюлтирилган бир чимдим туз ипак газламадаги ёф долгарини кетказди. Сирка билан араштирилган туз эса қизил ва сариқ мисдан қилинган асбобларни, шу билан бирга, ўта ифлос бўлган шиша идишларни ярақлатиб ювишда энг яхши воситадир.

■ Супургини ишлатишдан олдин тузи қайноқ сувга бироз ботириб қўйинг, шунда у анчага чидайди.

■ Тузли сув дераза ойналарини яхши тозалаш билан бирга уни совуқдан ҳам сақлайди.

Кейинги пайтларда матраслари жуда қаттиқ кроватлар ишлаб чиқарилапти. Аслида инсон осойишта ва тўғри ухлаб дам олиши учун ухлайдиган тўшак қандай бўлиши керак?

Аввало ухлайдиган кроват ёки ердаги ўрин текис, унга

тўшаладиган тўшаклар юмшоқ бўлиши керак. Сабаби инсон куни билан оёқда юрганидан сўнг умуртқа поғонасига оғирлик кўп тушади ва фоқат ётиб дам олгандагина ундаги чарчоқ чиқиши мумкин. Шунинг учун ётиб, ухлаб дам оладиган тўшак умуртқа

ЯНГИДЕК БЎЛАДИ

Табиийки баҳор ва куз мавсимида кийиладиган пойабзаллар туфайли анча муммомлар туғилади. Улар ёмғирда тез намикуб, кўринишини йўқотади. Пойабзал ва туфлилар узоқ хизмат килиши, шу билан бирга кўринишни йўқотмаслиги учун уларга алоҳида парвазар зарур бўлади. Ёмғирли кунда кўчадан келгач, аввало, намикуб кетган туфлингизга глицерин суртинг. Бу эса чармни куриб келишдан сақлайди. Агар туфли ва ботин-каларининг табиий чармдан бўлиб, жуда ҳўл бўлиб кетган бўлса, унинг ичига қозоз тўлдирб куритинг. Кейин эса вазелин ёки маҳсус кремлардан бирортаси билан ишқаланг. Шунингдек, чарм пойабзалларни апелсинг пўстси билан ҳам ишқаласангиз яраклаб, янгидек бўлади.



БЕМИННАТ ДАСТЕР

Ҳар бир уйдори токчасида нашатир спирти бўлиши шартлигини ортиқа эслатаверишнинг ҳожати йўқ. Одатда нашатир спирти фавқулодда ҳолларда: киши беҳосдан ҳушдан кетганида ишлатилади. Лекин нашатир нафақат ўзининг шифо баҳш этувчи хусусиятлари, балки уй-рўзгорда кенг фойдаланилиши билан ҳам кимматли.

Сиз мана шу якшанба куни якнадагина бўйлан пол, дераза, эшик ролмарини юваб чиқишини режалаштирипсиз? Унда шошимланг. Ювадиган сувингизга бир неча томчи нашатир томизинг. Шунда ювилган жой ялтираб кетади.

Мана, мисол учун оппоқ чойшабларингизни ювомкисиз. Унда сувга нашатир солиб ювинг (1 челак сувга 1 ош қошиқ) – оқартирувчи кимёвий воситанинг ҳам кераги бўлмай колади.

Матога томган йод доғи нашатир ёрдамида осонгина кетади.

Нашатир эритмаси билан (сувнинг тўртдан бир кисмiga) замш пойабзал, кийим-кечакни тозалаш мумкин. Сўнгра замш сиртини маҳсус резина чўтка ёки шилдироқ қозоз билан артиш керак бўлади.

Нашатир спиртига ҳўлланган жун латта билан кумуш ва никелланган буюмлар артисла, янада жилопланди.

Укалаш чўткалари, тароқларни вақти-вакти билан диккат билан тозалаб турish керак. Бунинг учун уларни пича нашатир спирти ва бир ҳовуч ийрик туз солинган сувга туни билан солиб қўйинг. Эрталаб эса чайиб олинг.

Погонанинг дам олишига куляй бўлиши керак. Бунинг учун аввало текис жойга тўшаладиган юмшоқроқ тўшак тайёрланади. Сўнгра тўшакка мос юмшоқроқ (худа юмшоқ бўлмаган) ётиқ тайёрланади. Масалан, ўзимизда паҳта солиб тайёрланадиган кўрпа тўшакларимиз жуда ҳам куляй бўлиб уларнинг яна бир яхши томо-

КИР ЮВИШ СИРЛАРИ

ча сақланиб туради.

Қора ранг бўёғини янада тинклиштириш учун охирги марта чаяётганингизда сувга бир чимдим туз ташлаб юборинг.

Кизил ва ҳаворанг матоларни чайганингизда сувга пича сирка кўшинг, пушти ранглисига эса – нашатир спиртидан кўшинг. Шундай килсангиз, бўёқлар анча вақтгача тусини йўқотмайди, охорини сақлаб туради.

Рангили иплар билан тикилган буюмларни ювиш олдидан 2 чой қошиқ туз кўшилган 1 л. сувга ботириб кўйинг, сўнгра эса хона ҳаро-

ратида тузли сувда совун билан ювинг. Кейин бу кийимларни яхшилаб куритиш ва тескарисидан дазмол содаси кўшсангиз узоқ пайтага-

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

• Агарда ўйингизда маҳсус нон кўядиган идишингиз бўлмаса, унда нонни тагига арчилган хом картошка ёки бир ҳовч туз солинган шиша ёки сирланган эмаль идишда сақланг. Шундай килсангиз, нон ҳидланмайди, яхши сақланади.

• Ўй бекасига унни гамлаб кўшижуда кўл келади, қийналиб юрмайди. Унга мита тушмаслиги учун бир бош саримсокни олинингда, унинг пўстини тозаламасдан бутунлигига ўн қопига ташлаб қўйинг. Яна унни вақти-вақти билан элаб, бошқа қопга солиб туриш керак.

• Крахмал, ёрмани туз солиб дока билан уралган темир, шиша ёки ганж копқоқ билан жисп ёпилган холда сақлансанга, курт тушмайди, яхши сақланади.

• Агарда пишлок анча вақтгача янги, яхши турсин десангиз, уни бир чакмоқ қанд солинган ёплиқ кастроилькага солиб қўйганингиз макуул.

• Үсимлик мойини совук, курук ва коронги жойда сақласангиз, узоқ вақт туради. Умуман, үсимлик мойининг сақланиш муддати маҳсус маҳкамланган идишда иккӣ ой, бўлмаса бир ойдир.

• Агарда мураббо усти очик бўлса, у шакар босиб, мазасини йўқотмасин десангиз, устига 1 см. қалинликда шакар сепиб қўйинг.

• Оппоқ дастурхондаги чой дөвларини қандай кетказиш мумкин? Дастурхоннинг дөвлар жойларига глицеринни иситиб сурканг ва орадан 20 дакиқа ўтгач, дастурхонни чайб ташланг, доддан асар ҳам колмайди.

• Сунъий ип арашашган нафис кийимларни асло ҳўл латта кўйиб досман босманс! Йўқса, иплар гужанак бўлиб ёпишиб қолади-да, кийимнингиздан ажралисиз. Ўёқ-бўёқка киядиган кишилик қўйлаганингиздаги чироили боғични орқадан жажжи йина тўғнагич билан маҳкамлаб тўнгиг қўйсангиз, ўз кўринишни йўқотмайди.

• Ошхонада тутиладиган сочиллар, фартукларни, клеёнкаларни ўнг томонидан ўраб қўйинг, уларни жавонни бир тўда қилиб таҳлаб қўйманг. Шунда улар гижим бўлмайди. Яна буфетда идиш-товоқка ҳам жой ортади.

• Гулдор оқ чойшабни, агарда сувга туз солиб ювсангиз, ранги ўнгиги кетмайди.

• Иш ёки спорт кийими тутмасини балик овлайдиган диаметри 0,5 мм. лик қармоқ или билан тиксангиз, маҳкам туради ва узоқ пайтча узилмайди. Тугма қадаш учун тешиги каттароқ игна ташланади.

• Теридан тайёрланган кийим-кечакларни чўчка ёғини юпқа қилиб суркаб чиқсангиз, худди янгида туради.

• Агарда жун ип тешигидан ўтмаса, ип учларини совун билан ишқал, бармоқларини билан тузатиб, ўтказинг.

• Яни томагм сиёҳ дөвлар исиси сут ёки катиқ билан осон ювилади, додги бир зумда кетади.

• Кийим-кечакларга куя тушмасин десангиз, жавонга куриган апельсин пўстлоги, тамаки, ёнғоқ ёки ёронгул (герен) япроқларидан ташлаб қўйинг.

• Штапель матодан тикилган қўйлаганингиз юванингизда сира қаттиқ сиқманди. Аксинча, уни енгилтига силкиб, сўнгра унга елкаликларни кўйиб, куритиш учун авайлаб осинг.

ни паҳта кўрпаларда хаво яхши алмашинади.

Тўшакни ўзинингизга куляй эканлигини аниқлаш учун, чалкчана ва ённингизга ётганингизда танангиз билан бир текисда (на баланд ва на паст) бўлиши тўғри ҳисобланади. Ана шундай тўшакда ухлаганда умуртқа погонанингизга оғирлик тушмасдан яхши дам

наласиз. Ундан ташқари бош ва танангиз бир текисликда бўлса қон яхши айланади ва ҳордигингиз чиқади, кайфиятингиз ҳам яхши бўлади. Айниқса, ўшиш ёшидаги ўсмирилар ана шундай ўринда ухласалар қоматлари текис ва чироили бўлиб ўсади.

НОДИРА ва ХАМИДА тайёрлашиди.

ҚАНДАЙ ТЎШАК ЯХШИ?

Кейинги пайтларда матраслари жуда қаттиқ кроватлар ишлаб чиқарилапти. Аслида инсон осойишта ва тўғри ухлаб дам олиши учун ухлайдиган тўшак қандай бўлиши керак?

Аввало ухлайдиган кроват ёки ердаги ўрин текис, унга

