



4

**МУЛЬТФИЛЬМДАН  
САҚЛАНИНГ!**

**ЭНГ ГУЛЛАГАН  
ЁШЛИК ФАСЛИМ**



5



**18 ГА КИРМАГАН  
КИМ БОР?**

**ЙИГИТ ОМОН БЎЛСА...**



13

## БУ МУҚАДДАС ВАТАНДА АЗИЗДИР ИНСОН



Ерданми ё кўкдан сўрайми,  
Пойингизда жоним берайми?  
Сизни шундай кўриб, қувончдан  
Ёрилмаган юрак-юракми?

Ойдин қизлар, ойжамол қизлар,  
Ойдан тушган оқ рўмол қизлар!  
Муҳаммад ЮСУФ

Собир НАРЗИЕВ сурат-лавҳаси.

### ГАЗЕТА САҲИФАЛАРИДА:

Қонунбузилиши, бюрократик тўсқинликлар, сансалорликка учрасангиз, прокуратурага қўнғирок қилинг!	2
Сурхон ипагининг сири	3
Бахтлиларга йўл беринг	3
Жуда мулоим, мулозамати жойида ва... сизга сездирмайгина чил берадиган ким?	4
Ўт пуфаги яллигланса...	6
Шафтолининг барги ҳам шифо	6
Тез ва кўп гапирганда тугилиб қоладиганларга шифокор маслаҳати	6

Ким кўпроқ севади: йигитми ёки қиз?	7
Теледастурлар	8-9
15-16 ёшида турмушга чиққан қиздан нимани кутасиз?	10
Энг тўғри жавобни топган донишмандга берилган мукофот	10
Қўллар билан «кўриш»нинг хосияти	11
Гўзалликнинг ўлчови борми?	12
Бир дарахт юз ниҳолга татийди	12
Марҳумнинг ҳурмати дастурхон, ноз-неъмат билан ўлчанса...	15
Йиглаб пул топаётган ёлгончилар	16
Онасини ўйлаб турмушга чиқмаган эди	16

### КЕЧА:

→ Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмасининг “Дўрмон” ижод уйи ва поликлиникаси капитал реконструкция қилиниб, фойдаланишга топширилди.

→ Иорданияда ёшлар ўртасида оғир атлетика бўйича 12 та давлат спортчилари иштирокида ўтказилган Осиё кубоги мусобақасида муваффақиятли иштирок этган мамлакатимиз терма жамоаси умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгаллади.

### БУГУН:

→ Куни кеча “Халқ сўзи” газетасида эълон қилинган “Август ойи — пахта ҳосилига ҳосил қўшадиган ой” мақоласида таъкидланганидек, бу муддат республикамиз пахтакорлари учун энг масъулиятли мавсум бўлиб, эртанги яратилажак улкан хирмонга замин ҳозирлашда муҳим ўрин тутади.

→ Ўзбекистонда биричи рақамли ракетка устаси деб эътироф этилган Денис Истомин АКШнинг Вашингтон шаҳрида ўтказилаётган “Legg Mason Tennis Classic” халқаро турнирида галаба қозонди. У энди иккинчи босқич беллашуви учун кортга тушади.

### ЭРТАГА:

→ Республикамиздаги 10 мингдан ортиқ маҳаллаларда “Маҳалла куни” доирасида 3-10 август кунлари “Қадриятлар бешигисан, азиз маҳаллам” шиори остида бўлиб ўтаётган тадбирлар Мустақиллигимиз байрами шод ёналарига ҳамоҳанг тарзда уюштирилмоқда.

## СОҒЛОМ АВЛОД — ЮРТ ТАЯНЧИ

Оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизматлар сифатини ошириш, аёллар, ўсмирлар ва болалар саломатлигини асрашда жойлардаги хотин-қизлар кўмиталари, маҳалла маслаҳатчилари, соғлиқни сақлаш тизимининг етуқ мутахассислари билан ҳамкорликда аҳоли ўртасида тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Хусусан, соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат дастурига мувофиқ вилоятларда туғруқхона мажмуаси ҳудудий перинатал марказига айлантириляпти.



Гулихаё ишхонасига яқинлашаркан, ўзаро бахшлаётган йигит ва қизнинг сўзлари беихтиёр қулоғига чалинди:

— Кўйлак 400 доллар экан. Жуда ҳам чиройли. Оламиз-а? Ахир, бу кун ҳаётимизда бир марта бўлади-ку, — ноз билан боқди қиз йигитга.

— Икки-уч соат кийиб, яна кайтиб бериладиган кўйлакка шунча сарф-харажат қилиш заррими? Менинг ҳам имкониятимни ҳисобга ол-да. Айнан ўша кўйлакни кийишнинг шартми? — асабийлашди бўлғуси кув.

Қиз пастроқ овозда нималардир деди. Сўнг яна йигитдан сўради:

— Нечта машинада борасизлар, ҳаммасининг ранги бир хилми?

У эса чуқур "уф" тортиди...

Гулихаё қизни яхшилаб эслаб қолди. Улар оила қуриш истагида ФХДЁга никоҳдан ўтиш учун ариза беришга келишибди. Қиз билан алоҳида суҳбат қилиш керак экан.

"Эх, ёшлар! Ахир, сиз оила деган муқаддас қўрғонни бунёд этаяпсиз. Ҳали бу остонага қадам босмасдан туриб бир-бирингизни аямай, дил хириликларга йўл бераёпсизми? Мустаҳкам, ширин, ахил, тотув оила қуришни эмас, ҳаммани қойил қолдирадиган бир кунлик тўю тантананинг ташвишини қилаёпсизми?"

Ана шундай ўйлар билан хонасига кириб бораётган Гулихаёга тортинибгина турган яна бошқа бир йигит ва қиз рўбарў келишибди. Улар билан суҳбатлашган, ҳозиргина хиралашган кўнгли бирдигани ёришибди. Ҳар иккиси ҳам дунёқарашни кенг, ўқимли ёшлар экан. Иккала

томон кам чикимли, чиройли бир тўй қилишга келишибди.

— Никоҳдан ўтишга миллий кийимда келишни оруз қилганим, — деди қиз ийманингани. — Булармикин, шундайлар ҳам борми?

— Бўлганда-чи, миллий кийим деганда фақат ўзимизнинг эскича матоларимиз тушунилмайдими-ку, ахир. Оппоқ, ҳарир матолардан миллий урфда либослар тиктириб кийётган қизларимиз кўп.

Гулихаё бу жуфтликка ҳам обдон керакли маслаҳатларни

тиббиёт муассасаси ходимлари, ҳуқуқнослар, маънавият ва маърифат соҳаси кишилари билан ўта керакли мавзуларда ўқув машғулотлари ўтказилди.

Гулихаё Расулова ўн беш йилдирки, ФХДЁ соҳасида фаолият кўрсатиб келади. Бугунги кунда Гулистон шаҳар никоҳ уйида мудира. У ишлаётган қошона шаҳарнинг қоқ марказида жойлашган, кўркли, салобатли. Оила қуриш истагида бўлган ҳар бир йигит-қиз айнан ана шу ерда тантанали никоҳдан ўтишни оруз қилиши бежиз эмас. Бу ерда ке-

бир кунининг хонасига ёш бир жуфтлик кириб келди. Қўллариди чақалоқ.

— Шу ҳашаматли қошонада туриб, сиз бизга бахт, фарзандлар тилагандингиз. Қизалоғимизга сизнинг исмингизни кўйдик, қизимиз ҳам насиб этса сиздек бўлиб юрсин, биз жуда бахтлигимиз, — дейишди улар.

Гулихаё тўлқинланиб кетди. Унинг иш фаолияти давомида бундай қувончли ҳодисалар кўп бўлади.

Ҳаёт экан-да, ҳар бир ишнинг завқли томонлари билан бирга ташвишлантирадиган, ўйлантирадиган томонлари ҳам бор. Қура тувлар шунини кўрсатадики, айрим ота-оналар ўғил-қизларининг расмий никоҳдан ўтиш учун ариза берган-бер-

магани, тиббий кўрикдан ўтган ўтмагани билан умуман қизиқмайдилар. Тўйни ўтказиб олиб кейин никоҳдан ўтиш учун келадиганлар ҳам бор. Ёки ота-онасига билдирмай, никоҳдан ўтиб олиб яшаб, кейин ошқор қилаётган ёшлар ҳам йўқ эмас. Бундай воқеалар эса никоҳ уйдигиларнинг яна ҳам масъулияти, зийраклик билан ишлашларини тақозо этади. Тўғри, жойларда, ўқув муассасаларида, маҳалларда ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда тинмай тушунтириш, тарғибот ишлари олиб борилапти. Шунга қарамадан юқоридаги ҳоллар эз бўлса ҳам учраб туради.

— Ҳаётнинг қонунда белгиланмаган қоидалари ҳам бор-да, — дейди Гулихаё Расулова. — Оила икки ёшнинг бир-бирига

ОЛТИН ОСТОНА

муҳаббатидан ташқари икки томон рози-ризолиги, қуда-андаларнинг ўзаро келишуви билан барпо этилади. Ота-онаси розилиги, дуосини олган йигит-қиз ҳеч қачон кам бўлмаган. Шу боис миллий аъна, урф-одатларимизни ҳисобга олиб, биз икки томоннинг ота-оналарини ҳам қақриб, фикрларини билиб кўйяпмиз. Йўл-йўлакай ёш оила барқарорлиги ёки унинг барбод бўлиши биз катталарнинг ҳатти-ҳаракатларимизга ҳам жуда боғлиқлигини ўқитиб ўтамиз.

Юмшоқ гиламларни оҳиста босиб, юқори қаватга кўтарилиб борар экан, келин-куёв у ёқда турсин, уларнинг бу бахтли онларига гувоҳ бўлаётганларнинг ҳам дилини ҳаяжон босади. Гулихаё Расулова Ўзбекистон Республикаси номидан икки ёшни қонуний никоҳдан ўтказиб, уларни тантанали равишда бир оила деб эълон қилади, дилидаги энг эзгу истакларини билдириб, ёш оилга бахт-саодат, равнақ тилайди. Ҳалигина эшикдан бир-бирига бегона бўлиб кириб келган йигит ва қиз бу қошонадан бир оила, битта жуфтлик бўлиб чиқиб кетади. "Сиз бир оиласиз" деган тантанавор сўз айнан шу ерда уларнинг қулоғига қуйилади. "Оила" деб аталган муқаддас қўрғоннинг биринчи гишти шу ерда қўйилади, шу ерда шодлигу ташвишларга тўла ҳаётга пояндоз солинади. Айнан мана шу қошона оиланинг остонасидир. Ундан ҳатлаб ўтганларнинг барчасини бахт-чулғасини, саодат қучсин.

Баҳор ХОЛБЕКОВА,  
"Оила ва жамият" муҳбири,  
Сирдарё вилояти.

# БАХТЛИЛАРГА ЙЎЛ БЕРИНГ!

берди. Янги оила қураётган келин-куёвларнинг тиббий кўриқдан ўтишлари шартлиги, Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги "Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш тўғрисида"ги қарори келажақ авлодининг сихат-саломатлиги, оилалар тинч-тотувлиги борасида давлатимизнинг беқуёс ғам-ўрлиги эканини таъкидлаб ўтди. Тиббий кўрик жараёнида жиддий касаллиги аниқланганларнинг тўйлари қолдирилган ҳолатлар ҳам бўлганини эслади. Сўнгра ёшларни никоҳ уйи қошидаги "Оила дорилфунуни"га таклиф этди. Негаки, бу ерда никоҳланувчи шахсларга яна ҳам кенг-роқ, кўпроқ тушунчалар бериб борилади. Бу ерда ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда суҳбатлар уюштирилади. Рухшунос,

ли-куёв ҳаётидаги энг ҳаяжонли дамларни чиройли, бекаму кўст ўтказиш учун барча шароитлар муҳайё. Фарзандлар ўсиб улгаймоқда, ёш оилалар сафи йил сайин ортиб бораёпти. Никоҳ уйи томонидан ўтган йил мобайнида 2028 та никоҳ қайд этилган экан.

Мудира ҳар бир никоҳни қайд этар экан, худди илк иш бошлаган пайтидаги ҳаяжонни бошдан кечирибди. Ёшларга чин кўнгилдан, самимий тилаклар билдиради.

— Ўз ишимни жудаям яхши кўраман, савобли, қувончли. Негаки, бир-бири билан умр ришталарини боғлаётганларнинг бахтини кўриш, уларга яхши тилаклар билдиришдан ҳам завқирок иш бўлмаса керак, — дейди Гулихаё.

ИСТИҚЛОЛ ИМКОНИЯТЛАРИ



тўғрисида"ги қарори соҳадаги иқтисодий ислохотларни янада чуқурлаштириш, тармоқни модернизациялаш билан бирга жойларда янги иш ўринлари яратиш, хотин-қизларни иш билан таъминлаш, жазон бозорларида рақобатбардош сифатли маҳсулотлар ҳажминини кенгайтиришга йўл очиб берди. Бу борада вилоятда ибратли ишлар амалга ошириляпти.

Шуни таъкидлаш керакики, илгари ипак куртини парваришлаш, етиштириб хомашё ҳолига келтириш учун кўпгина муаммоларга дуч келинарди. Эндиликда пилла хомашёсини етиштириш учун янги технологиялардан фойдаланиляпти. Тер-

Воҳа пиллакорлари ҳар йили 1500-1600 тоннага яқин хомашё етиштирилганда, уни қайта ишлаш учун бошқа корхоналарга жўнатиладди. Ҳатто Шўрчи ва Бойсундаги шойи тўқиш фабрикалари ҳам хомашёни қўшни вилоятлардан олгани боис, таннарх юқорилигича қолган. Ўтган йилнинг март ойидан бошлаб «Surxon-Termiz-SILK» корхонаси иш бошлагач, Хитойдан «CV-200», «CV-118» русумли ипак йигирадиган ускуна, лаборатория жиҳозлари келтирилди. Компания раҳбари Абдулла Холтўраевнинг изоҳ беришича, тажриба алмашиш мақсадида мазкур корхона вакиллари Хитойда бўлиб, янги тармоқда иш юритиш техно-



## СУРХОН ИПАГИНИНГ ЖИЛОСИ

Ўзбек қизларининг эғнида ял-ял ёниб турган сержилло атлас, адрас ва банорас матоларидан тикилган либос ҳар қандай киши эътиборини тортади. Хорижликлар ҳайратини оширган бу кимматбаҳо матони тайёрлаш учун қанча меҳнат сарфланишини биласизми?

Чумолидан ҳам кичкина бўлган ипак курти уруғини жонлантириш, тутчиликни ривожлантириб, етарли миқдорда озуқа манбасини яратиш, неча-неча куну тунларни бедор ўтказиб, ипак куртларини парваришлаган она-сингиллар меҳнати-ю, хомашё сифатли қилиб тайёрлангач, қайта ишлов бериш учун кетадиган меҳнатни кўз олдимизга келтирсак, соҳа ходимлари фаолияти энгил эмаслигини ҳис қиламиз.

Пиллани қайта ишлаб, санаотбоп маҳсулот ҳолига келтириш учун бир неча техник жараёнлар амалга оширилади. Бу ишларни бажаришда қайта ишлаш корхоналари қувватидан кенг фойдаланиладди. Бироқ кейинги йилларда пиллани янги технология асосида қайта ишлашда бир қатор муаммолар кўзга ташланди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2006 йил 15 ноябрдаги «Республика пиллачилик тармоғини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари

миз шахрида фаолият юритган собиқ тикувчилик фабрикаси иш бермай қолгач, банкротлик ҳолатига тушган бир пайтда «Surxon-Termiz-SILK» корхонаси ташкил этилганлиги нур устига нур бўлди. Қисқа вақтда корхона янги линияга мослаштирилиб, 30 миллион сўмлик реконструкция ишлари амалга оширилди. Пиллани қайта ишлаш учун банкдан олинган 700 минг АҚШ долларини миқдориди имтиёзли кредит ҳисобига дастгоҳлар ҳамда зарур асбоб-ускуналар, лаборатория жиҳозлари олиб келиб ўрнатилгач, термизлик хотин-қизлар доимий иш билан таъминланибгина қолмай, балки пиллачиликни санаот асосида ривожлантириш учун яна бир имконият яратилди.

— Вилоятда ягона бўлган тикувчилик фабрикаси ўрнига, замонавий корхона иш бошлагани 300 нафардан ортиқ хотин-қизларни иш билан таъминлаш имконини берди, — дейди вилоят ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Мавлуда ҚОБУЛОВА. — Эндиликда икки сменада фаолият юритаётган мазкур корхона қувватидан самарали фойдаланиляпти.

логияларини ўрганиб қайтишди. Вилоят ҳокимлигининг саъй-ҳаракатлари билан «Surxon-Termiz-SILK» корпо-



наси хомашё таннархини арзонлаштириш ва ипак курти боқувчиларига қулай шартроит яратиш ва уларнинг моддий манфаатдорлигини ошириш мақсадида жорий йилда контракция шартномаларини бевосита пилла етиштирувчи хўжаликлар билан уни қайта ишлайдиган корхона ўртасида тўғридан-тўғри тузишга розилик берилди.

Вилоятда пиллачиликнинг мустаҳкам озуқа манбаси ҳисобланган тутчиликни ривожлантириш, ҳосилдор тут навларини кўпайтириш, республикадаги олий ўқув юртлари олим ва мутахассислари билан ўзаро манфаатли ҳамкорликни йўлга қўйишга алоҳида эътибор берилгани соҳада жиддий ўзгаришларга сабаб бўлди. Корхона директори Асрор Шарафиддиновнинг таъкидлашича, «Жарқўрган тут уруғи» фермер хўжалиги 7 гектардаги тутзорда ҳамда «Мажнунтут» фермер хўжалиги 3 гектар майдонда илмий асосда янги тут навларини яратиш ва уларни кўпайтириш бўйича ибратли ишларни амалга оширмоқда.

Пиллани қайта ишлайдиган бу корхона ўтган йили мустақиллик байрами арафасида фойдаланишга топширилган эди. Қисқа муддат оралиғида корхонада ипак гиламлари ишлаб чиқариш, адрас тўқиш кенг йўлга қўйилди.

Шавкат СУЛТОНОВ,  
«Оила ва жамият» муҳбири,  
Сурхондарё вилояти. (т)

СУРАТЛАРДА:  
корхона фаолиятдан лавҳалар.

Яқинда бир воқеа сабаб «Yoshlar» телеканали орқали неча бор эфирга узатилган «Эхтиёт бўлинг, мультфильми!» кўрсатувида кўтарилган мавзу қанчалар долзарб эканига, фарзандларимиз ўқитган асарлар, томоша қилаётган видео ва бошқа материаллар, тинглаётган эшиттириш ва кўшиқлар, уяли телефонлар орқали юбориладиган SMS хабарлар устидан биз ота-оналарнинг назорати нақадар муҳимлигига, «оммавий маданият» ниқоби остида ахлоқий бузуқлик ва зўравонлик, индивидуализм, эгоцентризм гоёлари тарқалишининг олдини олишга масъул эканмига яна бир қарра амин бўлдим...

Тунда 12 ёшли ўғлимнинг овозидан чўчиб уйғондим. У

сайёраликлар билан курашса, бошқаларида, масалан, «Эндига нима бўлди?» мультфильмида эса Энди исми бош қахрамон ўз дўстлари, ўқитувчиларини масхаралаб юради.

Мультфильмлар — болалар учун мўлжалланган бадиий асардир. Аммо сўнгги пайтларда кўпчилик ота-оналар мультимания фарзандлари онгига салбий таъсир кўрсатаётганидан нолишмоқда.

**Саодат Ашурова, муҳандис. 42 ёшда:**

— Хорижий мультфильмларни қатъий назорат остига олиш лозим. Кабеллни туриб ташласанг ҳам, болалар турли хил видео-материаллар, интернет орқали уларни томоша қилишади. Бунинг олдини олиш учун миллий

Шарқ яққа курашларидан усталлик билан фойдаланиб, мақсадга эришиш йўлида ҳеч нарсадан қайтишмайди.

Эрақ қахрамонлари кўп ҳолатда ўта хунук қилиб ишланган («Симпсонлар»). Заифлар устидан қилишни, дўстларини масхара этишни ҳуш кўришади («Эндига нима бўлди?»), ээгулик учун курашаётган ижобий қахрамонлар ҳам номаълум хайвон шаклига эга («Team Galaxy», «World kuest»). Ўзаро суҳбатда қахрамонларнинг деярли барчаси уятли сўзларни ишлатишади.

— Боланинг шахс сифатида воғга етишига унинг ижтимоийлашуви, яъни тарбия ва таълим жараёни асос бўлади, — дейди **психология фанлари номзоди Шохиста Самарова.** — Мазкур

## БУГУННИНГ ТАПИ

монлари-нинг хатти-ҳаракатларини тақрорламаслигига ишончингиз комилми? Ойиси ёки дядаси томоша қилишга рухсат бердимми, демак, бунинг ҳеч бир ёмон жойи йўқ. Ўзидан кичкинани уриш, алдаш мумкин. Бу танганинг бир томони, холос. Иккинчи томони бундан ҳам даҳшатлироқ. Кўпгина мультфильмларда ўлим кулиги бир хол сифатида кўрсатилади. Уларда ачинаш ҳисси, бошқаларга меҳрибонлиқни, масъулиятни кўрмайсиз. Аксинча, бошқаларни менсимаслик, писанда қилмаслик, халқимиз тили билан айтганда, «сув тўпига ҳам чиқмаслик» тарғиб этилади. Масалан, «Қирол шер» мультфильмининг қахрамонлари Пумба ва Тимонларнинг қорни тўйса бўлди. Уларнинг асосий шiori «ақуна матата» — ҳеч нарсага эътибор бермаслик ва ҳаёт гаштини суришдир. Болаларингиз Тимон ва Пумбага тақлид қилишмайди, деб ўйлайсизми?



**ЧИМТОМОҚ** — Бу сўз «оз оқват ейдиган», «чим-хўр» деган маъноларни билдиради. Бу ерда «чим» сўзи «энг оз миқдорда» деган мазмунни ифода этган.

**КИНДИК** — Қориндаги болани йўлдош орқали она танаси билан бирлаштирувчи, болани озиқ моддалар билан таъминлаш учун хизмат қилувчи ичак-най маъносини англатган бу сўз «туташтир, бирлаштир» деган маънони билдирган «кин» сўзидан келиб чиққан.

**ЖУФТАК** — Тилимизда «жуфтаник ростлади» деган ибора бор. Аслида, «жуфтак» сўзининг икки маъноси мавжуд: биринчиси — «кичиқ омбир, нарсаларни қисиб ушлайдиган омбирисом мисгарлик асоби», иккинчи маъноси эса «икки оёқлаб тепиш, шартта отиш».

Мен «тагин бир бало бўлиб қолди шекилли» деб, аллақачон жуфтаник ростлаган эдим.

Ғафур Фулом

**ЗАВОЛ** — Ўзбек тилининг изоҳли лугатида изоҳланишича, бу сўз «кунботар пайт» маъносини билдиради. «Завол палласи» деган ибора ҳам шундан келиб чиққан. Шунингдек, бу сўзнинг «йўқ бўлиш, маҳв бўлиш, ўлим», «офат, қушанда, ҳалокат» деган маънолари ҳам бор. Аммо уларнинг барчаси куннинг тугаши деган маънодан келиб чиққан бўлиши мумкин.

«Шом бўлди, завол бўлди, йигитга увол бўлди».

Халқ кўшиғидан.

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

# МУЛЬТФИЛЬМДАН САҚЛАНИНГ!

тўшагида ўтирганича, кўзларини катта-катта очиб, ой нури тушиб турган деразага қараганича, кўзларини силкитиб, бақирарди:

— Пика-пика-пикачу-у-у...  
— Ўғлим, сенга нима бўлди?  
— сўрадим секин унинг ёнига ўтириб.

У менга бир қараб кўйди-да, кимгадир дўқ ура кетди: «Улар мени олиб кетгани келишди. Уларни ўлдираман». Кўрқиб кетиб, секин ўғлимни кучоқладим. Унинг ҳарорати баланд эди... Эрталаб, базур кўзини очар экан, боши оғриётганидан нолиди. Ҳароратини яна бир бор ўлчаб, тунда қилинган муолажа қисман таъсир этганини пайқадим. Термометр 38°C ни кўрсатарди. Мақтабга бормаслигини тайинлаб, дори-дармон бериб, нонушта тайёрлашга унадим.

— У кеча покемонлар ҳақида мультфильмларни кўрган эди, — деди қизим укасига эшиттириб. — Кейин енгил кийимда балконда ўтириб, икки соат компьютерда «Қон мамлакатини» ўйнади.

— Ўғлим, тунда кимлар билан уришинг? Кимларнидир ўлдирмоқчи бўлдинг, эсингдами? — дедим мен ниҳоят тунги воқеани эслатишга жазм этиб.

— Йўқ, аммо жуда ҳам кўрқинчи туш кўрдим, аяқон. Жуда ҳам кўрқиб кетдим. Тушимда ёвуз покемонлар мени ўзлари билан олиб кетмоқчи эди...

Афсуслик, бугун болалар учун мўлжалланган Россия телеканалларида, хусусан «Jetix» каналда 24 соат мобайнида зўравонликка ундовчи мультфильмлар эфирга узатилоқда. Булар «World kuest», «Покемон», «Эндига нима бўлди?», «Total sprais», «Жодугарлар» ва бошқалардир. Уларнинг баъзиларида суперқахрамонлар у ёки бу топшириқларни бажариш жараёнида ўзга



қадриятларимиз сингдирилган, саҳийлик, ээгуликка ундовчи ўзимизнинг мультфильмларини ишлаб чиқаришни кўпайтириш керак.

**Туроб Жамолов, 65 ёш:**

— Кўпгина уй бекалари фарзандлари нима билан шуғулланаётганини назорат қилиш, уларга вақт ажратиш ўрнига, кўчада кўшнлар билан соатлаб гап сотиб ўтиришни афзал кўришади. Боласи эса уйда онасига халақит бермай (!!!) телевизор ёхуд компьютерга михланиб ўтиради...

Ўғлим билан бўлиб ўтган воқеадан сўнг мен у севиб томоша қиладиган мультфильмларни кўриб чиқишга қарор қилдим. Ҳар бирини охиригача томоша қилмасимданок, унинг қизиқишларига шу пайтгача безътибор бўлганим учун ўз-ўзимни койий бошладим. Энг қизиғи, аксарият мультфильмларда қиз бола қахрамонлар деярли бир хил кўринишда — шахло кўзли, кичик бурун ва гунча лабга, келишган қақди-қоматга эга бўлиб, деярли барчаси ярим яланғоч ҳолда тасвирланганди. Улар

икки жараён ҳам муҳим аҳамиятга эга. Фарзандларимиз нафақат билимли, энг асосийси, ўз Ватанини севувчи, маънавий жиҳатдан камол толган, меҳрибон инсон бўлиб етишиши лозим. Бола руҳияти жуда ҳам мураккаб. Хорижий мультфильмларнинг бола руҳиятига, онгига салбий таъсир кўрсатиши ҳақида ҳамма билади, аммо аксарият ота-оналар «Мультфильмнинг ота-оналар, менга халақит берма» деган сўзларни ўзларига «шиор» қилиб олган. Бола тарбиясига бу тарзда ёндашиш салбий оқибатларга олиб келади. Чунки бола барча аҳборотни образлар орқали қабул қилади. Айнан ана шу образлар орқали ўз дунёси моделини ясади.

Келинг, барчамизга таниш бўлган «Том ва Жерри» мультфильмининг оилалик. Мушук Том сичқонча Жеррини ушлаш мақсадида, турли хил хийла-найранлардан фойдаланиб, уни қувиб юради. Сичқонча эса, назаримда, аянчли аҳволдаги мушукдан қасос олиш йўлларини қидиради. Нима деб ўйлайсиз, фарзандингиз «севимли қахра-

Мазкур фарзандингизга хорижий мультфильмларни томоша қилишга рухсат беришдан олдин, ўзингизга бир неча савол беринг.

● Фарзандингиз воғга етгач, ана шу мультфильмлар қахрамонларига ўхшашни хоҳлайсизми?

● Уларнинг хатти-ҳаракатлари, сўзларини болаларингиз кўчада ҳам, уйда ҳам тақрорлаётганига ҳеч эътибор қилганми-сиз?

● Улар воғга етгач кўрс, фақат ўзини ўйлайдиган, енгил ҳаёт кечириб унчун ҳеч нарсадан қайтмайдиган бўлишини-чи?

**Агар мазкур саволларга «йўқ» деб жавоб берсангиз, бундан керакли хулосаларни чиқариб, фарзандингиз учун тўғри мультфильм танланг. Болажонингизни руҳан соғлом, ақли, баркамол бўлиб воғга етиши учун ундан оз бўлса-да вақтингизни аямай, уйкуси олдиндан яхши бир эртақ айтиб ёки ўқиб беринг ва ёқимли тушлар кўришини тиланг.**

Наргис ҚОСИМОВА, журналист.

## МУНОФИҚ

У худди сувилонга ўхшайди — мулоимгина, юмшоққина. Гўё сўзларини мураббога ботириб олгандай. Шунчалар тавозе билан гапирардики, эриб кетасиз. Мулозаматни ҳам жойига қўяди. Гапларида бирор бир сохталикни сезмайсиз. Ёлгон билан рост ўртасида, сурат билан сийрат ўртасида адашиб кетасиз. Беихтиёр унинг сўзларига ишона бошлайсиз. Уни ёмонотлик қилганлардан ранжийсиз. Унга иззат кўрсатасиз.

Аммо...

Мунофиқдан кўрқулик. Сездирмайгина чил беради. Номингизни сотади. Йўқ жойдаги айбларни тўнкайди. Бургадан фил ясади. Кулиб туриб жонингизни олади. Кўзларингизга қараб айб излайди. Ва... ўзинча толгандай ҳам бўлади. Кўнглидаги галамислик шубҳага айланади. Сўнг... шубҳасига ўзи ҳам ишо-

на бошлайди ва наздида шубҳа ҳақиқатга айланади. Ўзи қандай бўлса кўзига шундай кўринасиз. Кейин эса... бошқаларни ҳам ўзи кашф этган «ҳақиқат»га ишонтиришга уринади.

Шунақанги оҳангда гапирардики, уни билмаган ва тинглаган, сизни билмаган ва тингламаган унга ишонади. Ишонтира олади. Ва...

Энг ёмони... сизга унинг кўзлари билан қарай бошлашгани...

## ЗИНАПОЯ

Зинадан чиқишининг тушиши ҳам бор. Ё ўзинг тушасан, ё тушишга мажбур қилишади ва ёки итариб юборишади.

Муҳими, зинапоя тепасида ўзингни тутишинг. Пастдаги одамларга ниҳонинг. Шунга қараб пастда сени қутиб олишади...

Зеро, инсоннинг қиммати инсонийлигида.

## УЧ ГУЛ

Очилмасдан сўлий бошлади уч гул. Чиройли эди, ифорли эди улар. Аммо биров қайрилиб ҳам қарамди. Узмади, худламади. Ҳеч қим уларни ўзининг гули бўлишини истамади. Атрофидан айланиб ўтиб кетаверишди.

Богбони бетайин экан, гулларнинг...

## МАЛҲАМ

Йиглаган киши енгил тортармиш. Кўнглидаги дард кўз ёши орқали чиқиб кетармиш.

Менинг кўз ёшим — шеър. Қалбимга губор қўнса, шеърга отаман. Юрагимни юк босса, шеърга отаман ва енгил тортаман. Майиб ҳам бўлиб кетмайди, бу шеър.

Назаримда шеър — кўнглик малҳами.

## КАТРАЛАР

### БОЛАЛИК

Мен сени соғинаман. Мен сени кўмсайман. Сени кўришни, сенда яшашни истайман. Ва... қиёфангни чиза бошлайман. Жарма-жар чопганинг, кўчамакча велосипед миниб югурганинг, ўғил болаларни ортда қолдириб, марраларни забт этганинг...

Онанг бағрида эриб кетганинг, отанг донолигидан нур эмганинг, акаларинг юзларида меҳр кўрганинг...

Сўнг... Орадаги қарийб ярим асрлик масофани итариб юбораман. Болалигим яшаётган юртга чопиб кетаман — альбомларимни варақлай бошлайман...

Лола ЎРОҚОВА

**МАКТАБГА ЯЛАНГОЁҚ...**

Оилада етти фарзанднинг иккинчисидан. Беш ўғилнинг орасида ўсганим учунми, рўзгорнинг катта-кичик барча юмушларини бемалол бўйнимага олардим. Отам иккинчи жаҳон урушида катнашган, бир сўзли, қатъиятли, меҳнатсевар ва ўта ҳалол инсон эди. Шунинг учун бўлса керак-да, вақтни ниҳоятда қадрларди. Бизларни ҳам ана шундай сабр-чидамли, саботли бўлмоққа чорларди. Куз, баҳор фаслларида ҳовлидаги томоркани чошиб қўйинлар, деб тайинларди. Укаларим кун бўйи тер тўкиб ишларди. Отам бўлса, «Чуқурроқ чопмабсизлар, энди бу бошидан у бошигача яна бошқатдан бошлайсизлар», дерди. Табиийки, укаларимнинг жahlи чиқар, лекин ҳеч биримиз юрак ютиб, отамнинг кўзига тик қарай олмадик. Ҳозир ўйлаб кўрсам, раҳматли отам бекорга шундай йўл тутмаган экан. Беш ўғилни тарбиялашнинг ўзи бўлмайди, болаларим бўш қолмасин, ёмон йўللарга кириб кетмасин, меҳнатга ўргансин деган ниятда шундай қилган эканлар. Отамнинг айтишларича, ўзлари тиббиёт институтида учинчи курсгача ўқиб, очарчилик йиллари бўлгани боис оилавий шароит тўғри келмагач, ўқишни ташлаб кетган экан. Юракларидан армон бўлиб қолгани учунми, ҳаммамизни олий маълумот олишимизга жиддий эътибор берган.

Ҳамон эсимда: урушдан кейинги даврлар, яшаш, бир бурда нон топиш мушкул эди. Ҳозир қизларим, жиянларимга айтиб берсам, эртас деб ўйлайди. Ҳатто мактабга кириб бориш учун оёқ кийимим бўлмаган. Ушанда биринчи сентябрь куни учинчи синфни битирган акамнинг китобларини олиб мактабга ялангоёқ чиққанман. Туман кутубхонаси уйимизга яқин ерда жойлашгани учун хат-саводим эрта чиққан ва кейинчалик ҳам бу маскан менинг энг қадрдон гўшамга айланиб қолган эди. Кутубхоначи опа ўқигани олиб кетган китобларни қайтариб олиб келсам, эринмасдан савол-жавоб қилар ва кўнгли тўлсагина яна бошқа китобни кўлимга тутқазарди. Ишонасизми, энди ўйлаб қарасам, ўша йиллари ана шу мўъжазгина қироатхонадаги ўзимнинг ёшимга мос барча китобларни ўқиб чиққан эканман. Тил билмасам-да, рус тилидаги китобларни ҳам ўзим тушунганимча ҳижжалаб ўқирдим. Англолоқидан жойларини кутубхоначидан сўрардим. Шунинг учунми, мактабда ҳамма фанларни яхши ўзлаштирдим. Уй юмушларини тезда бажариб бўлиб, дарров дафтар-китобимни кўтариб, ҳовлимиз ташқаридаги боғда, қалин дарахтлар соясида дарс тайёрлардим. Буни кўриб, ўтган-қайтган кишлоқдошларим: «Қанийди, бизнинг маҳалламиздан ҳам бир ўқимшили одам чиқса», дейишаркан ҳазиллашиб. Математика энг сеvimли фанларимдан бири эди. Ҳатто фан олимпиадасидан республика босқичига-ча чиққанман. Ҳали биринчи синфга бормасданок, ўнлаб шеърларни ёд билганим учун мактабда танлафус пайтлари ўқитувчилар мени қаҳириб олиб, шеър ўқитишарди.

Кейинчалик инглиз тилини ўрганишга иштиёқим кучайди. Ёшгина рус аёли бизга инглиз тилидан дарс беришга келди. У мендаги қизиқшини пайқадими,

Одатда кўпчилигимиз аёлга нисбатан «она», «оила бекаси», «вафодор ёр» деган таъриф у тавсифларни айтаемиз, лекин ана шу шарафли вазифаларидан ташқари яна илму маърифат, таълим-тарбия, хуллас, бошқа соҳалар бўйича амалга ошираётган хайрли ишларини баъзан унутиб қўямиз. Ҳеч бир шак-шубҳасиз айтиш мумкинки, бундай мураккаб ва заҳматталаб йўлни танлаган хотин-қизлар сабр-бардош бобида қатъиятли, ҳам оилани, ҳам ўзи севган касбини баб-баравар сақлаб қолмоқ учун курашдан қайтмайдилар. Шу маънода улар ҳар доим тарози посангисини тенг ушлаб туриш орқалигина обрў топади, меҳр қозонадилар.

Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университетининг таржimonлик факультети «Тил ва таржimonлик» кафедраси мудири, педагогика фанлари номзоди, доцент Карима Набиева ана шундай фидойи аёллардан бири. Йўқ, бугунги қаҳрамонимиз ўзи ҳақидаги баландпарвоз мактов сўзларни кўпам ҳушламайди. Оддийгина оҳангда «Ҳамма қатори яшаб, ишлаб юрибман-да», деб кўяди, холос. Биз эса бу гал одатдаги аънаамизни бузиб, Карима опанинг ўзига сўз берайлик:

чет тиллар педагогика институтини (ҳозирги ЎзДЖТУ)га ўқишга киришга таклиф этди.

**ЛОНДОНДА ОШ ПИШИРГАНМАН**

Ушанда акам тиббиёт институтида ўқирди. Аввалига отам қиз бола бўлганим учунми, Зангиотадан шаҳарга қатнаб ўқишимни унчалик ҳушламади. Бироқ мендаги тиришқоқлик, ўзимга бўлган ишончини кўриб, охири розилик берди ва мен шундай қилиб чет тиллар педагогика институтининг таржimonлик факультети талабаси бўлдим.

йилда академик бўларкан-да», деган эди ҳазиллашиб...

Лекин ўзга юртларда мусофирчиликда юришимни отам хоҳламади. Ҳозир эслаб қулиб юраман, қизиқ бўлган-да, Москвадан мен ўқиган кафедра мудири, профессор Надежда Ивановна Гез Тошкентдаги устозим, раҳматли Каримберди ака билан уйимизга келиб: «Илим-мос, қизингизга ўқиш учун руҳсат беринг, у жуда билимга чанқоқ. Насиб этса, кўрасиз, илму фанга катта фойдаси тегадиган мутахассис бўлиб етишад», деганидан кейингина отам зўрға кўнган эди. Уч йил аспирантурада ўқиб, ўша ёқда номзодлик диссертациями

равераман. Албатта, фарқи еру осмонча. Айниқса, бугунги авлоднинг ўқиши, баркамол бўлиб вояга етиши йўлида кўрсатилган гамхўрликларни ҳеч нарса билан ўлчаб, қиёслаб бўлмайди. Бунинг учун Юртбошимизга минг бора таъзимлар қилсак арзийди. Кўп бора кузатаман, Президентимиз деярли мамлакатимизнинг қай бир шаҳар-қишлоғига ташриф буюрсалар, албатта, ўша жойларда биринчи навбатда ёшлар учун бунёд этилган иншоотларни кўздан кечирадилар. Ўзлари билан чиндилан сўхбатлашиб, доно маслаҳатларини, йўл-йўриқларини берадилар. Бундай эътибор, шарт-шароитлар бизларнинг ту-

**БУНИ УМР ДЕРЛАР**



ўринга қўйганман, лекин...  
Авал илм билан шуғулланай, кейин номзодликни ёқлаб олайин, деб турмушга сал кечроқ чикдим. Худога минг қатла шукрки, оилам ҳам кўпчилик ҳавас қиладиган даражада эди. Лекин на илож, тақдиримда бор экан-да, умр йўлдошим Саъдулла ака ички ишлар соҳасида хизмат қиларди, қутилмаганда юрак хуружи туфайли дунёдан ўтдилар. Гулнора ва Гулчеҳра деган бир-бирдан ширин қизларимни ҳам ота, ҳам она ўрнида баҳоли қудрат тарбиялаб, вояга етказдим. Шукрки, иккаласи ҳам менинг изимдан кетишди. Ҳозир тўнғичим магистратуранинг биринчи босқичини битирди. Оилали. Кувём Анваржон билан биргаликда ширингина набирам Аъзамжонни катта қилишпти. Раҳматли отаси вафот этганида кенжа қизим Гулчеҳра эндигина тўрт ёшга кирган эди. Ҳаёт давом этавераркан. Ишонасизми, қизалоқларим богчага борса, богчада ишладим, мактабга чиқса, ўқитувчилик қилдим. Ҳатто университетда ҳам ўзимнинг ёнимда бўлишди. Нега десангиз, уларни еру кўкка ишонмасдим, бу дунёга келиб топган, ортирган тенгсиз бойликларим шулар-да, ахир. Қолаверса, қувончли-ташвишли кунларимда кўлларидан келгунича яхшилик қилган жигаргўшаларим акам Курбонжон, укаларим Маъдихон, Тўлаған, Раҳимжон, Олимжон, Зарифа синглимни куну тун дуолар қиламан. Илоё, барчалари умрларидан барака топишсин...

**ОРТГА БОҚИБ...**

Энг гуллаган ёшлик фаслида илмга, китобга чин дилдан меҳр қўйдим, муҳаббат қўйдим. Бугун ўтган умр йўлларимни сарҳисоб этарканман, кечган йилларни бирма-бир таҳлил қиламан: қанча ёш йигит-қизлар юрагига илм чирогини ёқа олдим? Уларнинг нечаси ишончимни оқлади, нечаси ярим йўлда ташлаб кетди? Ҳеч кимнинг кўнглини оғритмадимми?

Дунё кўрган содда ва хокисор раҳматли отамнинг ишончини қай даражада оқладим, бу ёғини вақт кўрсатади. Ҳеч кимга ёмонлик соғинмадим, бировни бўлар-бўлмас гийбат қилмадим. Ҳар доим онаизорим ва отахонимнинг кулоғимизга кўроғшиндай қўйган: «Ҳар қандай вазиятда ҳам ҳалолликни шиор қилиб яшанлар, болаларим» деган панду насихатига қатъий амал қилиб, кам бўлмадим. Уйлайманки, ҳеч кимдан ортқ ё кам жойим йўқ. Менинг ҳаётдан чиқарган ҳулосам шу: инсон қачонки, ўзига, ўзалига содиқ қололсагина, ҳаётда ўзининг муносиби ўрнини топа олади, ютқазмайди.

«Оила ва жамият» муҳбири Шайхоза РОФИЕВА қоғозга туширди.

**ЭНГ ГУЛЛАГАН ЁШЛИК ФАСЛИМ**



У маҳалларда қишлоғимиз қизлари ичида биринчилардан бўлиб мен институтда ўқиганман. Институтда ҳам ўзимнинг интилувчанлигим, янгиликларга, билимга ўчлигим, шу соҳага астойдил қизиқшимни сезган устозларим, учинчи курслигимдаёқ, мени институтда қолдиришни режага киритиб қўйишган экан. Шу тариқа институтни имтиёзли битиргач, кафедрада ўқитувчи бўлиб ишлаб бошладим. Икки йилдан сўнг Москва лингвистика университетининг аспирантурасига ўзбекистонлик ёш мутахассис қизлардан бири сифатида кириб ўқиш насиб этган.

Очиғи, ушанда жуда қўйналганман. Дастлаб Москвадаги энг катта илмий кутубхонада тайёрландим. У ерга эрталаб кириб кетиб, кеч қоронғу тушгунча шуғулланардим. Тўрт ойдан сўнг аспирантурага имтихон топширдим. Бир профессор домла кузатиб турди-да, кейин: «Агар бу ўзбек қизи тўрт ойда шунча билимини ўзлаштирган бўлса, уч

ҳам ёқладим. Соҳам баҳонасида жуда кўп юртларни кўрдим. Англияда малака оширдим. Қайси мамлакатга сафар қилган бўлсам-да, бирга ўқиган, бир ётқорхонада яшаган хорижлик дўстларимни ўзимизнинг миллий таомимиз — палов билан меҳмон қилиб, роса қойил қолдирганман. Бир марта бизнинг ошимизни еган дугоналарим, дарров бу тансиқ таомнинг сирини нимада эканлигини билшига қизиқар ва ўзларига ҳам ўргатишимни илтимос қилишарди. Нечтасига Ўзбекистондан ажайиб совға сифатида қозон ҳам олиб борганман.

**ФАРҚИ — ЕРУ ОСМОНЧА**

Йилларнинг югуриклигини қаранг. Умр оқар дарё дегангли рист экан-да, мана, ёшлар, яъни талабалар билан ишлаётганимга ҳам қирқ йилдан ошди. Негадир ўрганиб қолганим учунми, ҳозирги йигит-қизлар билан олдингиларини ҳадеб солишти-

шимизга ҳам кирмаган. Шогирдларимга ҳар доим қайта-қайта таъқидлайман: «Бундай гамхўрлик ва эъзозга яраша фақат яхши ўқинлар, ота-онангиз ишончини оқланлар».

Лекин баъзан кўнглимдан андаккина безовталиқлар ҳам ўтади. Нега десангиз, бугунги ёшларнинг янги техника, технологияларни мукамал ўзлаштираётгани, бир неча чет тилларини эгаллаганидан суюнаман-у, аммо уларнинг айримларида сабр-тоқат етишмаслиги, илмга чанқоқликнинг сустиги, меҳр-оқибат бобида собит эмасликлари устоз сифатида мени хавотирга солади.

Масалан, баъзиларнинг кутубхоналарда узок ўтириб шуғулланишга тоқатлари етмайди. Ҳамма нарасига осонгина эришишни хоҳлашади. Бирор вазифа берсангиз, ўтириб бажаришга, дарсда ўтиришга сабрлари чидмайди-ю, аммо компьютер ёнида ярим тунгача ўйин ўйнашдан эринмайди. Фалати томони, бирор фойдали иш қилиш, янгиликлар устида бош қотирришдан кўра, тайёр мавзуларни интернетдан кўчириб қўя қолади. Бундай нуқсонларни ҳатто ўз қизларимда ҳам кузатаман ва танбеҳ беришга мажбур бўламан.

## ХОЛЕЦИСТИТ —

## ЎТ ПУФАГИ ЯЛЛИГЛАНИШИ

Одам организмида ўт пуфакнинг вазифаси жуда катта. У ноқисмон кўринишга эга бўлиб, жигарнинг олдинги ўнг бўлма-сида жойлашган. Жигар тўқма-си ишлаб чиқарган ўт (сафро) шу пуфақда йиғилади. Ошқозонда-ги овқат ўн икки бармоқ ичкака ўтган захоти ўт пуфаги қисқариб, унга ўт тушади ва овқатни ҳазм қилишга ёрдам беради. Ўт суюқлиги ишқорий хусусиятга эга бўлиб, ўт кислотаси, ўт пигменти, холестерин ва бошқа минераллардан ташкил топган. Сут-касига ўртача меъёрга ишлаб чиқарилган 500—1200 мл ўт суюқлиги ошқозон ости бези ферментлари, ошқозон ва ичкалар суюқлиқларининг таъсир кўичини оширади. Ёғларни парчалайди, дармон-дориларнинг сўрилишига ёрдам беради, ичкалар ҳаракатини кучайтиради.

Ўз вақтида овқатланмаслик, ҳаддан ташқари ёғли овқат ейиш, ҳомидандорликда ўт ҳосил бўли-

ши ва ҳайдалишининг бузилиши, ўт йўли қийиқлиги, камҳаракат-лик ва бошқа ҳолатлар холе-циститнинг келиб чиқишига са-баб бўлиши мумкин. Кейинги йилларда иш фаолият ва овқат турларининг ўзгариши натижаси-да холецистит хасталиги тез-тез кузатилаётган. Бу касаллик аёл-ларда эркакларга нисбатан 4 марта кўп учрайди. Холецистит билан оғирларнинг кўпчилиги 40—50 ёшдаги аёллардир.

Одатда ўт пуфаги яллиглан-ган бемор ўнг биқинининг паст-ки қисмида оғриқ сезади. Кўнгли айниб, қушишга мойил-лик юз беради. Бош оғриги, ич бузилиши, қабзият, иситма кўта-рилиши кузатилади. Бемор оғзида аччиқ таъм сезади, жи-гилдони қайнаб, кекиради, аса-бийлашади... Бундай пайтларда, албатта, мутахассис шифокорга мурожаат қилиш керак. Холе-цистит спиртли ичимликлар ича-диган, тамаки чекадиган, вази-

оғир кишиларда ҳам кўп учра-ши кузатилади.

**Фойдали маслаҳатлар:**

• Холециститга чалинган бе-мор учун овқатланиш тартиби катта роль ўйнайди. Бир кунда 5-6 мартаба енгил овқатланиш, ёғли, қовурилган, шўр, аччиқ таомлардан тийилиш керак. Ўта ширин пишириқлар, тузлама-лар, пиёз ва саримсоқ пиёз ҳам зарарли. Овқат ва чойни жуда иссиқ ва совуқ ҳолда истеъмол қилмаган маъқул.

• Ўт пуфаги хасталигининг олдини олиш учун тўғри овқат-ланиш, жисмоний меҳнат қилиш, дам олиш тартибига қатъий риоя қилиш талаб этилади.

• Пала-партиш овқатланиш, ҳаддан ташқари семирив кетиш, сурункали қабзият (ич қотиш) ва овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилиши касалликка замин яра-тишини унутманг.

**Сафар МУҲАММАДИЕВ,**  
доцент.

**— Кўз ёки қовоқнинг учиши нимадан да-рак беради?**

**Ҳафиза Олимова,**  
Тошкент

— Бу ҳолат невроз билан боғлиқдир. Бу хасталикни даволасангиз, кўз учиши ўз-ўзидан ўтиб кетади. Шифокор неврологга мурожаат қилинг.

**— Менга бел остеохондроз ташхиси қўйилган. Умуртқаларим орасида тош кўп эмиш. Муолажалар ҳам оляпман. Уй шароитида менга яна нима ёрдам беради?**

**Озода Уктамова,**  
26 ёш, Андижон.

— Касаллик тури ва қандай кечаётганига қараб бадан тарбия гимнастикасини уйда бажариш фойда беради. Машқларнинг оғир-енглиги ва бажариш режими ҳам шифокор белгилайди. Мустақил равишда бирон чора кўришдан аввал мутахассис кўригидан ўтиб, у билан маслаҳатла-шинг.

**Саволларга невропатолог**  
**Николай СЕДИНКОВ** жавоб берди.

**— 15 яшар қизимнинг ҳайз цикли бузил-ган. Ўн кун давомида Дюфастун, Семастон, Ремесн дориларини ичди, аммо ҳайз яна келмапти. Ўтириб турганда боши айлана-ди, сал иш қилса, чарчаб қолади, ҳадеб уй-қузи келаверади, жиззак бўлиб, хотираси пасайган. Қизим қандай даволаниши керак?**

**Дилором Шокирова,**  
Элликқалъа.

— Бемор зудлик билан эндокринолог-гине-кологга учрашиб, текширувдан ўтиб, ҳиддий да-воланиши керак. Қондаги гормонлар микдори-ни аниқламай туриб ташхис қўйиш мумкин эмас. Бу гормонлар мувозанати бузилиши билан боғ-лиқ ҳолат бўлгани учун шифокор назоратида гор-мон таҳлилларини ўтказинг.

Жиззақилик ва парижонхотирлик эса ўсим-рилик даврига хос ўткинчи ҳолатдир. Чарчаш ва бош айланishi камқонликка ишора бўлиши мумкин. Умумий қон таҳлилини ўтказиб, шифокор тера-певтга кўриниш зарур.

**Саволга олий тоифали акушер-гинеколог**  
**Маҳмуда ИМОМҚУЛОВА** жавоб берди.

**— Компьютерда чиқарилган маттни кўп ўқийман. Дуго-нам 10 шрифт ёзув кичик, кўриш қобилиятининг бузилиши мумкин, дейди. Шу ростми?**

**Фотима Маматалиева,**  
24 ёш, Жиззак.



— Қоғоз, монитордаги маттни ўқиш ги-гиенасига риоя қилинса, бу ҳолатнинг кўзга зарари бўлмайди. Кўз толиқиши, ўтмасла-шиши кўзни дам олдирмаслик, жуда яқин масофадан ўқиш туфайли келиб чиқади. Компьютерга кўп қараганда мони-торга кўзни нурдан ҳимоялаш во-ситасини қўйиш керак. Қоғоз ёки мониторга қараб ишлаганда ҳар иш соатидан кейин 20 дақиқа кўзга дам бера олса, хонада ёруғлик етарли бўлса, монитор (китоб) ўрта-сидаги масофа (33—35 см) сақланса, кўз равшанлигига путур ет-майди. Бу қоидаларга риоя этилмаса, кўп ишлаш оқибатида кўзда аллергия, ачишиш, қизариш, ёшлиниш, чарчаш кузатилади. Ҳарф катталиги эса 30—40 см масофадан қўйналмай ўқий оладиган бўлиши.

**Саволга олий тоифали офтальмолог**  
**Тўрабек СОЛИЕВ** жавоб берди.

**— Икки-уч йилдан бери тез ва кўп гапирганимда тилим тутилиб қолаверади. Ундан аввал асабийлашиб, қўрққан-ман. Хотирам ҳам ёмонроқ. Бунинг сабаби нима?**

**Мадина Қодирова,**  
Чортоқ, 35 ёш

— Нутқнинг қийинлашиши асосан икки хил сабаб туфайли келиб чиқади. Невроз белгилари — чарчаш ва диққатни йиғо-ла-маслик бўлса, бемор шифокор назоратида тинчлантирувчи до-рилар ичиши керак. Иккинчи гумон остидаги касаллик артериал қон босими ўзгаришидир. Бемор мия қон томирларини текшир-тириб, қон босимини назорат қилиши зарур. Демак, бу мия қон томир касалликларини ё невроз эканини аниқлаш учун невро-патолог ва психотерапевтга мурожаат қилинг.

**Саволга олий тоифали невропатолог-психотерапевт**  
**Зухра ҚУРБОНОВА** жавоб берди.

## САЛОМАТЛИК СИРЛАРИ

## МУТАХАССИС МАСЛАҲАТИ

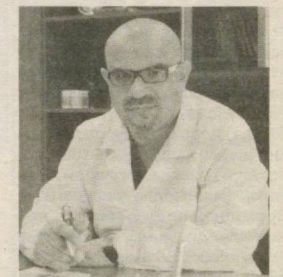
## МАХСУС МАШҚЛАР ҚУВВАТНИ ОШИРАДИ

Жинсий қувватнинг сусайиб кетишини махсус машқларни мунтазам бажариб юриш орқа-ли ҳам даволаш мумкин.

Жинсий заифлики тиклаш учун энг аввал руҳий тайёргар-лик ва асаб тизимининг муво-занати муҳимдир. Касалликка қарши курашини руҳий гим-настикадан бошлаш ва жисмо-ний машқларни бажариш, чини-қиш учун машқлар ва масса-жлар қилиш, ўз-ўзини ишонти-риш учун қилинадиган аутоген машқлар билан шугулланиш керак.

**Аутоген машқ** асаб тананг-лигини, ваҳима хиссини, имти-ҳонлар, спорт мусобақалари, жарроҳлик муолажалари ва бош-қа воқеалардан хавотирланиш-ни ирода зўри билан бартараф этишга имкон беради. Бундай машқда фригид аёллар ва жин-сий алоқа вақтида «иш юриш-майди» деб кўнглига ваҳима ту-шадиган эркакларга асқотади. Аутоген машқларнинг 6 хили бор. Қуйида улар билан бирма-бир танишиб борасиз. Ҳар би-рини пухта тушуниб, ўзлашти-риб бориш керак.

**1-МАШҚ**ни бажаришга ки-ришишдан аввал тақдорланган гунумий формулани ўзлашти-риб олиш лозим: аъзойи ба-дандан бўшаштириб, кўзлар юми-лади ва дилда «Кўнглим хотир-жам... нафасим чуқур, бема-лол... юрагим бир маромда уриб турибди... бутун аъзойи баданим яйраб, ишлашга шай бўлиб бор-моқда... тинчлик ва ором ҳо-лати бутун баданим қамраб олмоқ-да... бутун аъзойи баданим



**DOCTOR-D клиникаси**  
**раҳбари, тиббиёт**  
**фанлари номзоди**  
**Дилмурод ЭРГАШЕВ**

бўшашган ва оғир тортиб туриб-ди... ором олмоқда... нафасим равон ва енгил» деган сўзлар 5 марта тақдорланади.

Иккала кўл ва оёқда оғирлик ҳисси пайдо қилиш. Машқни ўнг кўлдан бошлаш керак. Машқ пайтида тахминан мана бундай жумлаларни ичиди тақдорлаш лозим: «Ўнг қўлим оғир тортиб бормоқда. Кўрғошиндек оғир-лик елкамдан бошлаб белимга-ча, ҳатто бармоқларимгача тар-қалиб бормоқда».

Ҳар бир гап 6-8 марта тақ-дорланади. Машқ тамом бўлган-дан кейин кўзларни очиб, чу-қур нафас олиш ва гўё оғирлик-ни улуктириб ташлагандек ҳара-кат қилиб, тез ўриндан туриш керак. 3-4 кундан кейин шундай машқни чап кўл билан, сўнг ўнг ва чап оёқлар билан ўтказиш ло-зим.

Навбатдаги машқларни кей-инги сонларда ўқийсиз.

Бу борада бизнинг «DOCTOR-D» ихтисослаштирилган кли-никамизда керакли муолажалар, тиббий ёрдамлар кўрсати-лади (тел: +99871-113-00-57).

E-mail: [hospital@doctord.uz](mailto:hospital@doctord.uz)  
URL: <http://www.doctord.uz>

(t)

## ТАБИАТ — ДОРИХОНА

## ШАФТОЛИНИНГ БАРГИ ҲАМ ШИФО

Бозорларимизда тўкинчилик. Ҳозир, айниқса, шафтоли-нинг тур-турини топиш мумкин. Қизил, сариқ рангда товлан-иб кўзни олувчи «олтин соққа»лар нафақат тўйимли, мазза-ли гизо, балки кўплаб дардларга даво ҳамдир. Фақат ўрни-ни билиб ишлатиш лозим.

Шафтоли меваси таркибида қанд, пектин, эфир мойи, каротиноид, орга-ник кислоталар, С ҳамда В витаминла-ри, калий, магний тузлари бор. Данаги таркибида эса эфир мойи, аллигдомин гликозиди, ферментлар мавжуд.

Халқ табибатида шафтоли мевалари овқатни ҳазм қилдирувчи, қайт қилишни тўхтатувчи омил сифатида таъсия этила-ди. Шафтоли барглариининг шарбати ёки баргларидан тайёрланган қайнатма бод, бoш оғриги, ошқозон-ичак хасталиқларини даволашда фойдала-нилади. Замзама (ванна) қилинса, экземага даво бўлади. Гулла-ридан пиширилган чучвара тансиқ ва мазали таом бўлиши билан бирга, беозор сурги ҳамдир. Шафтоли гули ва ёш барглариининг шираси болалардаги гижжаларни туширади.

Шафтоли ва ундан тайёрланган махсулотлар таркибида калий кўп бўлгани боис орақ-қон томир системаси касалликлари билан оғирган беморларнинг овқат рационига қўшилади.

Абу Али ибн Сино шафтолини иштаҳа очувчи ва сурги дори си-фатида ишлатган. Халқ табибатида буйрак ва қовуқдаги тошни ну-ратиш ҳамда сийдик ҳайдаш учун шафтоли, қовун, турп уруғларида-ни 24 г дан олиб, 16 г асал ва 20 г шакар билан аралаштирилади. Бу малҳамдан ҳар кун ичорда истеъмол қилиш таъсия этилади.

Ирода ПАРДАБОВА,  
Тошкент фармацевтика институти талабаси.

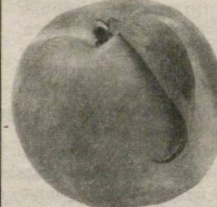
**— Ёшим 15 да. Шифокор-нинг айтишича, менда В 12 витамини кам экан. Икки йил давомида «Йодобаланс», «Эльтероксин», «Йодомир» дориларини ичдим, ле-кин фойдаси бўлмади. Ҳали ҳам нафасим қисиб, бошим оғрийди, кўлим кўп терлай-ди, асабийлашаман. Бунинг сабаби нима?**

**Назира Шоҳназарова,**  
Тошкент.

— В 12 витамини танқисли-ги камқонлик белгиси бўлиб, унинг буқоққа алоқаси йўқ. Бошқа белгилар (нафас қис-иши, бош оғриши, асабийла-шиш) ҳам доим буқоқ туфайли юзага келмайди. Аввал малака-ли эндокринолог кўригидан ўтиб, қалқонсимон без функ-цияси бузилган-бузилмаганини билинг. Чунки буқоқ ҳажми доим ҳам без фаолиятига хала-қит қилмайди. Камқонлик, ве-гетатив қон томирлар тизими касалликлари эса бемор тас-вирлаган нохуш ҳолатларга са-баб бўлади.

Умуман, одамларда бош оғриги, айланishi, асабийлик-ни фақат буқоқ келтириб чиқа-ради, деган нотўғри тушунича бор. Буқоқнинг тури ва ҳолати-га қараб бемор аҳоли ҳам тур-лича бўлади.

**Саволга олий**  
**тоифали эндокринолог**  
**Азиза ЖўРАЕВА**  
жавоб берди.





## ЭХ, НЕЧУН РАД ЭТДИМ?..

Саккизинчи синфда ўқиб юрган увочкина, кўримсиз бир қиз эдим. Синфдошларим анча улгайишган, ҳатто ким-кимни севиши ҳақидаги пичир-пичирлар жамики дарслардан-да аъло туюларди. Тўсатдан менга бир хат келди. Мактабимизга. Нотаниш бир йигитдан. Яна денг, у қайсидир мактабнинг 10-синфиди ўқиркан!

Хат қизларнинг орасида қўлмақўл бўлиб кетди. Мен эса жигибийрон. «Вой Нурия, бунчалик чиройли ёзадиган ўғил болалар ҳам бўларкан-да!», «Ўзиям катта йигит бўлса керак, бўйлари баланд, чиройли!», «Қара, марказий кутубхонадаги картотекадан манзилингни топиб, хат ёзибди-я!», «Дўстлашлик, расмингизни юборинг» дебди!

Қизлар бири кўйиб, бири оҳ-воҳ қилар, мен эса ҳали ҳам хатни ўзим ўқийёлмаганим, жиннига ўхшаб бу мактубни ҳовлиқиб кўтариб келган Роҳатга «Ўзинг ўқи!» деб кўрслик қилганимдан минг пушаймон эрдим. Ниҳоят, мактуб айланиб-айланиб қўлимга тегди. Ўқидим. Дарсадан кейин. Йўлда, шоша-пиша... Ва шундай шошганча уни йиртиб-йиртиб ташламоқчи эдим, негадир қўлим бормадди. Уйга келгач, ўша болага боплаб жавоб хати ёздим. Кулгуга қўйгани учун ўчимни олдим гўё.

Тўққизинчи синф бўлганимизда эса... 1984 йили 10 сентябрь куни менга яна хат келди. Бу ҳусниҳатни дарров танидим. Билмайман, негадир шобих ҳаммадан қизғониб ўқиб чикдим. У йигит Афғонистонда ҳарбий хизматда экан. «Нимагадир болалигимни, сизга хат ёзганимни эсладим. Агар ўшанда сизни хафа қилиб қўйган бўлсам, кечиринг...» дебди. Юрагим эзилди кетди. Афғонистон — унинг сўнги манзилидек юрагимни ваҳима босди. Ахир, ҳақиқатан ҳам, ўша пайтлар жуда нотинч давлар эди-да! Унга жавоб ёздим. Бир сингилдек Кейин у менга жавоб йўллади — акадек. Шу тариха ёзишмаларимиз бошланиб кетди ва бир кун... бу сирим фоз бўлиб қолди. Мактабимизнинг қизлар кенгаши раиси бўларди. Мелисаннинг қизи. Хуллас, ўша қиз менга бир йигитдан узлуқсиз хат келишини



ўқитувчиларга қақибди. «Қизлар мажлиси» ўтказилди.

— Писмиклиб йигитлар билан хат ёзишгунча ўқисанг бўлмайдимиз? Бу йил мактабни битирасан, олдинда имтиҳонлар бор, — деб танбех берди синф раҳбаримиз.

Роса йиғладим. Танаффусда эса ундан келган, сумкамда яшириб юрган хатларнинг ҳаммасини йиртиб ташладим...

Аммо ундан яна хат келарди. Мен уларни очмасданок, қизларнинг кўз ўнгида йиртиб ташлайверардим... Навбатдаги хатни менга Маҳкамтош деган дугонам олиб келди.

— Менга қара, Нурия! Агар шу хатниям йиртмоқчи бўлсанг, яхшиси, уни олмай кўя қол. Унга хат ёзмаман. Манов конвертнинг ичида расмиям борга ўхшайди. Унга сенинг қандай аҳмоқлигингни ёзиб, ичига ўзининг расмиини солиб жўнатаман, — деди кўзимга қараб.

Ичим ловуллаб кетди! Маҳкамтош ўша кўйлақда, қалин икки ўрим сочини олдига ташлаб, жуда сулув бўлиб тушганди-да... Аммо ичимдагини билдирмай, майли, билганингни қил, дедим. Маҳкамтош кўз олдимда унга алламбалолар деб хат

ёзди. Роҳат конверт топиб келди. Расм ҳам жойланди. Маҳкамтош ҳамон мендан кўз узмай, илжайганча хатни елимлади. Мен тамом бўлгандим...

Бироқ кейинги хат яна менинг номимга келди. У йўқолиб кетганимдан жуда хавотирда эканини ёзибди. Хатининг охирида эса «Дугонангизга раҳмат деб қўйинг», дебди. Мен яна... ёзмадим. Дугонангизга эмиш! Хуллас, менга хат келар, қизлар эса унга навбати билан жавоб йўллашар, уларнинг на ҳавас ва на ҳасад қилаётганини билмас, бунди истамасдим ҳам.

Охири имтиҳонларни топшираётган кунимиз... Маҳкамтош кўча тарафдан югуриб келди:

— Қизлар, Омон армиядан келибди! Ташқарида турибди. Нурия қани, деб сўраяпти! — деди ва менга «ялт» этиб қараб қўйди.

Ҳамма гувава ўзини ўша ёққа урди. Ўғил болаларимиз эса ҳайрон (синфдош қизларга раҳмат: икки йил давомида бу сир бирорта ўғил боланинг қулоғига етмабди. Йўқса, баттар шарманда бўлардим). Бир ўзим қолдим. Беш дақиқа ўтди. Ўн дақиқа... Ахйир чидолмадим. Секин кўчага чикдим. Қарасам, бўйлари баланд бир йигит мотоциклга суяниб турар, уни қизлар чўғурлаб ўраб олишганди. Унинг юзини аниқ кўролмадим. Аммо жуда чиройли эканини ҳис қилдим ва... шартта ортимга қайрилиб, қочиб кетдим. Чунки мен... хунук қиз эдим, кўримсиз! Унга мос эмас... Хуллас, у ёғининг қизиги йўқ. Мактабни тугатишим билан мени бир қариндошимизга узатворишди, кейин...

Энди гўё чиройли ё хунуқлигимни аҳамияти қолмагандек. Ёшим қирққа етган бўлса-да, шу кунгача ҳеч ким менга севиги изҳор қилмаган, мен ҳам ҳеч кимни гўё... Аммо ўша, менга хат ёзиб юрган йигитни, ҳатто юзини аниқ кўрмаган, у билан суҳбатлашмаган, менга севиги изҳор қилмаган бўлса-да, нимагадир биринчи ва ягона муҳаббатим бўлса керак, деб ўйлайман.

НУРИЯ

Дастлаб ҳеч нарса йўқ эди. Ногоҳ тушларимда сенинг исмингни эшита бошладим. Кимдир жарандор ва янғроқ овози билан сенинг исмингни айтарди. Ҳар тарафга мўлтираб қарадим. Мен сени билмасдим, танимасдим. Сени ҳеч қачон, ҳеч қаерда кўрмаган эдим. Кунлар шу зайлда ўтаверарди... ва ногоҳон энг дилрабо, энг серваж шодийоналарга тўла давраларнинг бирида сени учратдим. Учратдим-у, олам-олам қувонч бағримга ёпирилиб келди. Шу кундан бошлаб энг бахтиёр ва меҳри дарё шахзодага айландим.

Сен мени оловга ташлаган эдинг, мени ўз оташингда қуйдираётган эдинг. Одамлар сокин осмонда юлдузларни кўрса, мен эса сени кўраман. Дўстларимдан сўрай бошладим: «Севиги нима? Ҳозир ҳам бир пайтлардагидек севаятиларми? Ҳозир ҳам Фар-

## КИМ КЎПРОҚ СЕВАДИ?

ход ва Ширинлар борми? Отабек Кумушлар, Ромево ва Жульетталар борми?»

Сенинг ҳам юрагингда заррача бўлса ҳам, оқ қоғозга тушган нуқтачалик бўлса ҳам муҳаббат чўғи борми? Мени бунчалар ағбор қилмоғингга не сабаб?! Вужудимда ҳатто тасаввур ҳам қўла олмайдиган илиқликни сеза бошладим.

Момолар-

дан сўрадим:

«Улар жавоб бердилар:

«Улар сева,

олов бўлиб

севадилар.

Уларнинг му-

ҳ а б а т и

оламини гулга

тўлдиради.

Одам бу дунё-

да шундай муҳаббат бор-

лиги учун ҳам яшайди ва бахтиёр бўлади.

Аммо... Муҳаббат оловида ёнганлар юрагида мангу жаранловчи қўнғироқ садолари бир жумлани қайта-қайта такрорлайверади: «Дунёда ягона муҳаббат йўқ. Аксинча, ҳар битта юракнинг ўз муҳаббати бор ва шунга суяниб яшайди».

«Муҳаббат эски нарса, лекин ҳар бир юрак уни янгилайди», деган эди буюқлардан бири. Дарҳақиқат, аслра оша ўлмас мавзу бўлиб келаётган севиғининг қалббингизда жўш ураётган куртахлари юрагингизда тобора ўсиб бораверсин.

Элёр МАҲМУДОВ

## МУҲАББАТ ЙЎҚ ЭКАН...



ган барчасига эртами-кечми, эришаверман, дердим. Дилафрўз эса банкда иккинчи бўлиб ишларди. Бирга ашаётганимизга бир йил ҳам тўлмай, мендан бундай совганимни сездим. Ва шундан кейин ўйлаб қолдим, тавба, ақли одамлар «Молу давлатнинг севиги-муҳаббатта сира алоқаси йўқ» дейишарди-ку, наҳот

Дилафрўз мени бойлигим, мансабим учун севган бўлса, дея эзилдим.

...Тўйимиз бўлган кунни нишонлаш мақсадида хотинимга «сюрприз» қилиш учун сўлим жойдаги ресторанлардан бирида зиёфат уюштирдим-да, кечки пайт уни олиб кетиш учун ишхонасига бордим. Иш вақти тугаганини чеккароқда машинада кутиб турсам, бир пайт Дилафрўз бўйлари баланд, галстукли киши билан чаққоқлашиб чикди-да, биргалиқда унинг машинаси олд ўриндигига ўтириб жўнаб кетди. Турган жойимда қотиб қолдим. Ва сездирмасликка уриниб, қўл телефонига қўнғироқ қилиб, уни олиб кетиш учун ишхонасига бораётганимни билдирдим. У эса қисқагина қилиб, бошлигининг топшириғи билан бошқа жойга кетаётгани-

ни айтди. Кейин ресторани манзилини тушунтирдим, у эса қатъий тарзда боришдан бош тортиди. Буюртма тўловларини тўлаб, тарвузим қўлтигимдан тушиб, уйга қайтдим. У «хизмат топшириғи»дан кечки соат ўнларда қайтди. Негадир кайфи чоғ. Унга қарата: «Нега айтган жойимга бормадинг, ахир, бугун оила қурганимизга бир йил бўлди-ку, наҳотки, сен учун бу куннинг заррача қадри бўлмас?» дедим, у бамайлихотир оҳангда: «Умри қисқа оиланинг бир йиллигини нишонлашдан не фойда?» деди қилт этмай ва кейин қўшиб қўйди: «Мен сиз билан яшолмайман, ажрашаман!»

Хуллас, куйиб-ёниб етишганим билан жуда осонгина ажрашдик. У эса ўша жазманининг қўлидан тутиб, иккинчи хотин бўлиб турмушга чикди. Демак, севиги йўқ экан-да...

НОДИР, Хоразм.

ДУШАНБА 9



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.10 «Икки тақдир». Т/с.
7.50 «Тонги наволар».

18.50 «Ифтихор».
18.55 «Менинг оилам».
19.30 «Ахборот». /рус/.
20.10 «Ҳаёт жилгалари».

13.00 «Зулфия издошлари».
13.10 «Ешлар нонушаси».
13.30 «Император аёл». Т/с.

TOSHKENT
7.30 «Салом, Тошкент!»
8.30 «Карвонсарой».
8.45 «Эмеральда». Т/с

SPORT
7.15 Хабарлар.
7.25 Болалар майдончаси
7.55 «Тренируемся вместе».

21.45 ХАБАРЛАР.
22.05 ИнтерФутбол.
23.55 Мавсумнинг энг яхши йўнлири. УЕФА чемпионлари лигаси. «Интер» - «Бавария».

TV-MARKAZ
07.00 Ўзбек наволари
08.00 Серил «Хонаки эркак»

СЕШАНБА 10



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.10 «Икки тақдир». Т/с.
7.50 «Тонги наволар».

16.40 «Ўзбекистон табияти».
17.00 «Ахборот».
17.15 «Навоини англаш».

10.40 «Сехрли тош». Т/с.
11.10 «Салом, ёшлар!»
11.50 «Пуаро». Т/с.

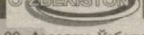
TOSHKENT
7.30 «Салом, Тошкент!»
8.45 «Эмеральда». Т/с
9.15 «Интервью».

SPORT
7.15 Хабарлар.
7.25 Болалар майдончаси.
8.00 «Баркамол авлод».

21.30 «Телекурьер-маркет».
21.40 «Интервью».
21.50 «Тараддуд».

TV-MARKAZ
07.00 Ўзбек наволари
08.00 Серил «Хонаки эркак»

ЧОРШАНБА 11



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.10 «Икки тақдир». Т/с.
8.00 «Ахборот».

17.35 «Эртақлар - яхшиликка етаклар».
18.00 «Эмфир симфонияси». Т/с.

13.00 «Давр».
13.10 «Ешлар нонушаси».
13.30 «Император аёл».

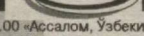
8.45 «Эмеральда». Т/с
9.30 «Пойтахт».
9.45 Миллий сериал: «Умидингни сўндирма».

SPORT
7.15 ХАБАРЛАР.
7.25 Болалар майдончаси.
8.00 «Олимп сари».

21.40 «Интервью».
21.50 «Тараддуд».
22.00 «Менинг шахрим».

TV-MARKAZ
07.00 Ўзбек наволари
08.00 Серил «Хонаки эркак»

ПАЙШАНБА 12



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.10 «Икки тақдир». Т/с.
8.00 «Ахборот».

11.50 «Ахборот». /инглиз/.
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
12.50 «Кун мавзуси».

17.00 «Ахборот».
17.15 «Саломат бўлинг!»
17.35 «Эртақлар - яхшиликка етаклар».

YOSHLAR
6.00 «Салом, ёшлар!»
6.40 «Яшаш сирлари».

11.50 «Пуаро». Т/с.
12.40 «Соғлик - бойлик».
13.00 «Давр».

19.30 «Кумуш». Т/с.
20.20 «Ош бўлиси!»
20.50 «Император аёл». Т/с.

TOSHKENT
7.30 «Салом, Тошкент!»
8.20 Тошкент тароналари.

доналари. Дворак. «Словенча ракс».

21.15 Тошкент тароналари. 21.40 «Интервью».

12.30 Жаҳон спорти юлдузлари - Йохан Круифф.

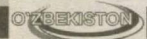
22.05 ИнтерФутбол. 23.45 Жума дастури анонси.

14.30 Серил «Хонаки эркак».

06:00 Барҳаёт наволар 06:30 Буни ҳаёт дейдилар

16.00 «Аргувонлар остида» т/с

ЖУМА 13



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 7.10 «Икки тақдир».

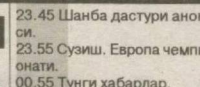
17.00 «Ахборот» 17.15 «Саломатлик дастури».

11.50 «Пуаро» т/с. 12.40 «Чемпион».

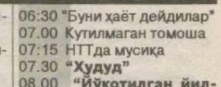
9.45 Миллий сериал: «Умидингни сўндирма».



7.15 ХАБАРЛАР. 7.25 Болалар майдончаси.



23.45 Шанба дастури анонси. 23.55 Сузиш. Европа чемпиони.



06:30 «Буни ҳаёт дейдилар» 07:00 Кутилмаган томоша

ШАНБА 14

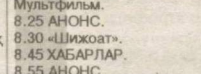


6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 7.05 «Кизгалдоқ».

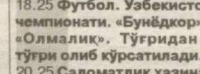
21.00 «Ахборот» 21.40 «КиноТеатр».

19.00 «Давр» 19.30 «Тақдир қиссалари».

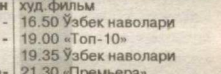
15.15 «Эсмeрeльда» т/с 15.45 «Карвонсарой».



Мультифилм. 8.25 АНОНС. 8.30 «Шижоат».

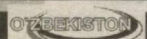


18.25 Футбол. Ўзбекистон чемпиони.



худ. фильм 16.50 Ўзбек наволари

ЯКШАНБА 15

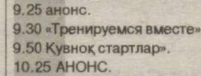


6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 7.05 «Кизгалдоқ».

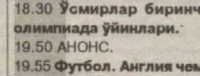
21.40 ТВ - анонс. 21.45 «Азизим».

20.30 «Рўзгор мактаби» 21.10 «Шарк гавҳари».

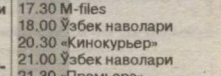
12.40 «Менинг маҳаллам» 13.00 «Салом, Тошкент!».



9.25 анонс. 9.30 «Тренируемся вместе».



18.30 Ўсмирлар биринчи олимпиада ўйинлари.



17.30 M-files 17.00 Ўзбек наволари

**✓ ХАЁТ САБОҚЛАРИ**

Хаётимиз тобора фаровонлашиб бормоқда. Шу боис тўй-ҳашамлар сони ҳам ошиб бормоқда. Маҳалла-қўйларимизда кунда-кунора кимдир келин туширади, кимдир қиз чиқаради, хуллас, тантаналар тантаналарга уланиб кетади. Халқимиз жуда орзу-ҳавасли: бир умр йиғиб-терганини бир кунда сочиб, тўй қилади. Лекин ҳар нарсанинг ҳам чек-чегараси бор.

Ота-оналар, бобо-бувиларнинг орзу-ҳаваси деб ва бошқа сабаблар рўқач қилиниб, балоғатта етмаган фарзандларни уйлантириш ёки турмушга бериш ҳолатлари ҳамон учраб тургани ташвишланарли,

**ОРЗУ-ҲАВАС  
ЧЕГАРАСИ**

албатта. Оила кодексининг 15-моддасига кўра, никоҳ ёши эркаклар учун 18 ва аёллар учун 17 ёш қилиб белгиланган. Шуни била туриб, айрим ота-оналар «Яхши жойдан совчи келаяпти, келажакда қийналмайди, бой бадавлат экан», деб 15-16 яшар қизларини турмушга чиқараяптики, бу умуман, ақлга сиғмайди. Ахир, Оила кодексига қатъий белгиланган никоҳ ёши оддий рақамлар эмас, балки унинг замирида, аввало, табиий-биологик, қолаверса, ижтимоий омиллар ётибди. Қизларимиз 15-16 ёшда ҳам жисмонан, ҳам маънан оила қуришга тайёр бўлмайди. Уларнинг ўзлари ҳали ёш бола, ота-она қаровига муҳтож, бошқа бир оила муҳитига кўникиб кетишлари ҳам қийин. Баъзи онахонларимиз тугилажак невараларининг соғломлигини эмас, ўзларининг ҳукмига қилт этмай бўйсинадиган, иложи бўлса ўқимаган, «кўзи очилмаган» қизаларни келинликка танлайдилар. Улар-

га қолса, келин пошша «лаббай» деб хизматини қилиб турса етарли, ўзининг мустақил ўй-фикри, орзу-интилишлари бўлмаса, яна яхши. Бундай навиҳол қизалар эртага кимларни дунёга келтиради, бағрида кимларни тарбиялайди?

Аёлларга фарзанд кўриш учун энг қулай вақти 20-30 ёш оралағи ҳисобланади. Тўй ўтиши билан «янгилик» пойлаб кун саналадиган оилада 15-16 яшар келинчақ бунинг учун биологик қулай вақтга «сабр қилиб туриш»идан умидвор бўлиш ёзда қор ёғишини кутишдай гап. Шундай экан, бир муаммо ортидан иккинчиси эргашиб келаверади. Эрта ҳомиладор бўлиш тугруқ жараёнида она ва боланинг соғлиғига хавф солади. Фарзандлар оралағидаги вақт уч йилдан кам бўлмаслиги лозим. Бу она соғлиғини тиклаб, мустаҳкамлаб олиши ва кейинги ҳомиланинг соғлом ривожланиши учун шароит яратлади.

Кўпинча оналаримиз «Кет-кет 3-4 тани тугиб олсанг, кейин маъза қилиб юриверасан», деган хато фикрни ўқтирашади. Демак, 15-16 ёшда тўй бўлган нозиккина қизча кейинги йилга фарзанд кўради. Шу тариқа йил оралаб болалар тугилаверади. Устига устак, рўзгор ташвишлари она организмининг емириб боради, касалликка тез чалинувчан қилиб қўяди, жисмонан носоғлом онадан эса албатта, баркамол фарзанд тугилмайди... Афсуски, муаммолар занжирини шу билан барҳам топмаслиги табиий. Барча катта-кичик оғриқлар йиғилиб жамият юрағидаги улкан дардга айлиниши тайин. Миллат оналари қандайдир сарпо-суруқдек майда ташвишлар ҳақида эмас, балки шундай масалалар атрофида ўйланиши, гап-гаштакларда ҳам шулар борасида гурунглашиши керак эмасми?

**Маҳбуба МУРТОЗАЕВА,  
Булуғтур туман ФХДЭ бўлими мудирини.**

**ЭНГ ТЎҒРИ ЖАВОБ**

Қадимда қайсидир бир мамлакатда улуг донишманд ўтган экан. Ҳар қандай мураккаб масалами, жумбоқми албатта, жавоб топаркан. У ҳақдаги хабар мамлакат подшоҳи қулоғига ҳам етибди. Шох ўзини мамлакатдаги энг ақлли одам деб ҳисоблар экан.

Ҳукмдор алломани синаб кўриб, ўзининг донороқ эканлигини исботлаш мақсадида, уни ўз ҳузурига чорлади.

Подшоҳ қўлига бир нарса яшириб, донишманддан қағзлари орасида нима борлигини сўрабди. Улуг олим «қуш» деб жавоб берибди. Шунда шох ҳийла ишлатмоқчи бўлиб: «Энди қуш тирикми, ўликми деб сўрайман. Агар тирик деса, қушни қўлларим билан қусиб ўлдираман. Мабодо ўлик деса, унга ҳеч қандай зарар етказмай учуриб юбораман», деб ўйлабди.

— Қуш тирикми, ўликми? — яна сўроққа тутибди ҳукмдор. Аммо аллома

иккинчи саволга ҳам устамонлик билан жавоб қайтарибди:

— Эй, олампаҳоқ, бу қушнинг тирик ё ўлик бўлиши сенинг қўлингдир. Саволига бунчалик тўғри ва муносиб жавобни кутмаган шох донишмандни муқофотлаб, ўзининг вазири этиб тайинлади.

Бу балки бўлган воқеадир, кимдир ўйлаб топган бир ривоят бўлса ҳам ажаб эмас. Аммо унинг замирида биз учун катта ҳикмат яширин.

Баъзан ишимиз юриш-маса тақдирни айблаймиз, омадсизлигимиздан нолиймиз. Лекин кўпинча қўлимиздаги имконни осонгина бой берамиз. Алқисса, бахт қушини учуриб юбориш ҳам, уни ўшлаб қолиш ёки маҳкамроқ тутиб тураман деб ўлдириб қўйиш ҳам ўзимизга боғлиқ.

**Дилроз АБРАЕВА,  
ЎзДЖТУ талабаси.**

**✓ ТАЛҚИН**



**Пойтахтимиз аҳли ва меҳмонларига беиннат хизмат кўрсатиб, уларнинг ўзгани ақин, оғирини энгил қилиб келаятган Тошкент шаҳридаги**

**2519-АВТОЖАМЛАНМА  
ДАВЛАТ КОРХОНАСИ**  
маъмурияти шу ҳудудда яшаётган «Д» тоифали ҳайдовчилар ҳамда чиптачиларни



**ИШГА ТАКЛИФ ҚИЛАДИ!**

- Ойлик маошлар куйидагича:  
 Ҳайдовчилар учун 600 000 сўм.  
 Чиптачилар учун эса 170 000-200 000 сўм.  
 Шунингдек, автожамланма қошида ташкил этилган махсус ўқув курсида «Д» тоифали ҳайдовчилар тайёрланади.  
 Ўқиш муддати 6 ой. (3 йил ишлаб бериш шартин билан)  
 Ҳайдовчилик курсларида ўқишни хоҳловчилар куйидаги ҳужжатларни тақдим этишлари керак:
1. Паспорт кўрсатилади ва 2 та нусхаси тақдим этилади.
  2. Ҳарбий билет(нусхаси тақдим этилади).
  3. 3x4 сурат (10 дона)
  4. Тиббий маълумотнома (3-сон шаҳар клиник шифохонаси)
  5. «В», «С» тоифали ҳайдовчилик гувоҳномалари(нусхаси) тақдим этилади.

**Куйидаги манзилга мурожаат қилишингиз мумкин:**  
 Тошкент вилояти, Қибрай тумани, Авайхон кўчаси (собиқ Иркутск) 20-уй.  
 Мўлжал: Корасув 6. **ТЕЛЕФОН: 266-38-31**

**Москвадаги Халқаро  
Абу Али ибн Сино академиясининг магистри  
табиб ХУРСАНД АЛИ**  
табобат хизматини таклиф этади:

- Опшқозон-ичак, ўт пуфағи, қоратаюқ касалликлари;
- Бепушглик, жинсий аъзолар шамоллаши; буйрак ва тухумдон кисталари, простата беши шамоллаши;
- Буйракдаги тошларни тушириш;
- Гипертония, лямблялар ариб, теридаги оқ доғлар(ветелия) ва ажинлар кетади;
- Умуриқча чурраси, бел ва оёқ оғриғи, бод, артрит, полиартрит, бўйин ва елкада, тиззада туз йиғилиши сингари хасталиклар;
- Юрак, қон-томир хасталиклари, қон босими, инсултдан кейинги тикланиш даври ва асаб касалликлари;
- Буёққасаллигининг ҳар қандай тури Шарқ табобати усулида тисҳалар билан даволанади.

**Манзил: Тошкент вилояти Ўрта Чирчиқ тумани Қумовул (Бектемир) кўрғони.**  
**Телефон: (+99897) 156-57-31. Лицензия № 95**  
**Табиблар реестрида 2092-рақам билан қайд қилинган.**

**ЭРТАЛАБКИ ТАҚВОЛИ  
НОНУШТА АСОСИДА:**

- Сурункали қабзият;
- Асабийлик;
- Соғломлашиб, табиий семириш;
- Корин ва сондаги ёғларни йўқотиш;
- Қон томир, ичакларни, бўғимдаги тузларни табиий тозалаш;
- Ойига 5-15 кг.гача озиш;
- 3 ойда 10 ёшга ёшариш;
- Болалар муаммолари;
- Қоннинг шакар миқдори ва босимини метёрлаш;
- Юзни оқартириб, жарроҳлик амалиёти-сиз ёшартириш (ажин ва доғлар);
- Италия, Франция ҳамда Америкадан келтирилган табиий маҳсулотлар.

**Мурожаат учун телефон: (+99897) 710-03-11. Халқаро тоифали WELLNES тренер Лола Қаландарова. (+99897) 711-32-05 (Хоразм). Махсулот сертификатланган. №0738045**

**Қадрли падарибузрукворимиз Икром Отабеков!**  
 Сизни табарруқ 90 ёшингиз билан самимий қутлаймиз. Яратганнинг иноятига мушарраф бўлган сиздек улуг дуоғўй инсонга ҳар қанча таъзимлар қилсак арзийди. Ҳамма ҳавас қилгулик умр йўлингиз бизлар учун мактабдир. Ана шундай тўқис бахт бизларга ҳам насиб этсин!

**Фарзандларингиз, невара, эвара, чевараларингиз номидан ўғлингиз Улуғбек Отабеков, Тошкент шаҳри.**

**Ҳурматли ҳамкасбимиз Нигорахон!**  
 Сизни 6 август тугилган кунингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Узоқ умр, оилавий бахт, ижодий баркамоллик ҳамиша йўлдош бўлсин! Самимий эҳтиром билан «Оила ва жамият» газетаси жамоаси.

**Қадрли Турди ва Берди ака ҳамда Азаматбек!**  
 Сизларни 20 август таваллуд айёмингиз билан қутлайман. Узоқ умр, соғлиқ-саломатлик, оилавий бахт тилайман.

**Абдуназар Нурматов, Самарқанд вилояти Мушкент Тим қишлоғи.**

**Ҳурматли Анваржон!**  
 Муборак 60 ёшингиз қутлуг бўлсин! Хонадонингизга тинчлик, хотиржамлик, қалбингизга осойишталик, ҳамиша ҳамроҳ бўлсин!  
**Оила аъзоларингиз номидан Ҳабибулла ака, Тошкент шаҳри.**

Қашқадарё вилояти Чироқчи тумани ИИБ томонидан 1978 йилда тугилган Тошмирзаев Акмал Мойилевичига (айни пайтда Тошкент шаҳар, Учтепа тумани 23 квартал, 42-уй, 11-хонадонда рўйхатдан ўтказилган) 15.03.2003 йилда берилган СМ 1368863 рақамли фуқаролик паспорти йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Тошкент матбаа ноширлик касб-хунар коллежи томонидан берилган К №1861428 рақамли иловасиз диплом йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

**ШИФО ИСТАСАК...**

Инсоният яралганидан буён ўзини ҳайратга солган ҳар қандай ҳодисадан хикмат, сир-синоат излайди. Бу ҳам беҳиз эмас. Чунки ҳаётнинг ўзи сизу бизни турли хил ғайриоддий ҳолатларга рўбарў қилаётган, бу ҳам алоҳида тадқиқотларга мавзу бўлмоққа арзийди. Лекин...

Тошкент шаҳрида бир неча йиллардан бери халқ таботати соҳасида фаолият юритаётган Рустам Абдурахмоновнинг ажойиб муолажа усуллари

кўпларни даволаганини айтиб, «Демак, сенга бобонг «қўл берибди», болам, бахтинг чопибди, пухта шуғуллан», дедилар. Шундан сўнг бу сирли соҳа билан жиддий шуғулланишга киришдим. Дунё миқёсида тан олинган машҳур руҳий қувват соҳиблари тажрибалари ҳақида турли манбаларни топиб ўқидим. Масалан, ўзимдаги шахсан мен учун ниҳоятда сирли туюлган қўл орқали «кўра олиш» ҳислати тўғрисида қатор маълумотларни таҳлил қилдим. Англаганим шуки, танамиздаги ҳар бир аъзоннинг ўз вазифаси бўлгани каби, баъзан қўллар ҳам ўзига хос бўлмаган ҳосиятга эга

Шунинг учун руҳиятимиз тоза бўлиши муҳим саналади.

Сухбатдошимиз руҳият орқали фикрлар ёрдамида даволашни куйидагича изоҳлади:

— Хужайраларга фикрлар ҳаёлан буюрилади. Биоқувват оқимини фикр билан тўйинтириб, буйруқни узатса бўлади.

Қўл асосан белги узатиш яъни хужайраларнинг фикрлаш қувватини узатиш учун ишлатилади.

Бу кўпинча касал жойни силлаш ёки энгил уриш билан бажарилади. Хужайраларнинг «фикрлаши» жуда содда ва худди ёш болалардагидек ишонувчан бўлади. Унга мурожаат қилинганда, бунинг жиддий эътиборга олиш керак. Талаб аниқ ва қисқа бўлиши лозим. Мурожаат ўзи ишини бажармайдиган инжик болага қаратилгандек бўлиши талаб этилади. Албатта, хужайралар уларга буйруқ қилинаётган сўзларни тушунамайди, улар фақат тасвир ёки белги кўринишларини ва қувватни сездилар. Лекин сўзлар фикр шаклланишига ёрдам беради ва унинг белгиси бўлиб хизмат қилади. Даволаш пайтида бутун диққатни жамлаб, касал аъзога буйруқ узатишга қаратиш керак, оғриқ аъзони тасвирлаб, у билан алоқага киришга интилиш зарур. Энг муҳими, биоқувват билан даволаш, ундан кейин фикр билан даволашга ўтиш маъқулроқдир.

Хуллас, биоқувват руҳият ва умидни бир-бирига чамбарчас боғловчи занжирдир. Унинг муштаҳамлиги сизу бизнинг иродамизни ҳар доим синовдан ўтказиб туради...

**«Оила ва жамият» мухбири Барно МИРЗААҲМЕДОВА суҳбатлашди.**

**Агар сизни бирор дард кийнаётган бўлса, сира умидсизликка тушмай, бугунги суҳбатдошимизга мурожаат қилинг. Рустам Абдурахмонов Ўзбекистон халқ таботати академияси табиблари реестрида 2008-рақам билан қайд этилган.**

**Манзил: Тошкент шаҳри Сирғали тумани 7-мавзе 7 («Титаник») - уй 19-хонадон.**

**Мурожаат учун тел: 8 371 257-97-00 (+99897) 484-37-95.**

**Ф А Х Р**

**ЎЗИМИЗНИНГ НОН АЗИЗ**

Еб турган нонимизнинг таркиби, сифати саломатлигимиз учун жуда муҳимлигини бугун ҳамма билади. Гулистон шаҳрининг ўзида йигирмадан ортиқ хусусий нон ишлаб чиқариш корхоналари фаолият кўрсатаёпти. Шулар орасида «Баҳорнон» корхонаси маҳсулотлари харидорғирлиги билан ўз ўрнига эга. Бу корхонада ишлаб чиқарилаётган нонлар асло пештахталарда туриб қолмайди. Сабаби, нонлар мазали, экологик тоза, ушатишда уваланиб кетмайди.

Корхонада нон ва нон маҳсулотла-



ри ишлаб чиқаришда зарарли кимёвий маҳсулотлардан фойдаланилмайди. Хамир худди уй шароитидегидек қорилиб, тиндирилиб, оширилганидан сўнг пиширилади. 15 турдаги нон ва нон маҳсулотлари тайёрланганидан бу корхонада фақат маҳаллий ундан — «Оқолтиндон маҳсулотлари» ҳиссадорлик жамиятида ишлаб чиқарилаётган ундан фойдаланилади. Темир моддаси билан бойитилган бундай уннинг 1 тонна 200 килограмми бир кунда тайёр маҳсулотга айлантирилади.

Дастурхонларда қизариб пишган, оппоқ, бўрсиллаган, мазали нонлар бўлса, албатта, «Баҳорнон» корхонасига тегишли. Келажақда бу ерда қолипчи нонлардан ташқари кенг асортиментда юқори сифатли бошқа нон маҳсулотлари ҳам тайёрлана бошлайди.

**Баҳор ХОЛБЕКОВА, «Оила ва жамият» мухбири. Сирдарё вилояти.**



**ФИКРЛАР БИЗНИ ДАВОЛАЙДИ(МИ)?**

кўпчиликда қизиқиш уйғотса, ажаб эмас.

— Болалигимда нимагадир қўлларим ўз-ўзидан қизиб кетарди. Бундай ҳолат гашимга тегавергач, қўлларимни муздек сувга солиб ўтирдим ё онамнинг пинжига тиқилиб олардим, — деб ҳикоя қилади Рустам Абдурахмонов. — Онам эса қўлларимни маҳкам ушлаб: «Сен нолимагин, қўларингнинг тафти бор, бу бир ҳислат, болам», дердилар.

Йиллар ўтгани сайин ўзимда ғайритабиий ўзгаришларни сеза бошладим. Бунинг устига бошим қаттиқ оғрийдиган бўлди. Одамлар мени нотўғри тушунишларидан тортиниб, дардимни бировга айтолмасдим ҳам. Кейинчалик ким билан мулоқотда бўлсам, унинг фикрларини ўқий бошладим. Ёнимда ўтирган одамнинг қаери оғриси, мен ҳам ўша еримда оғриқ сезардим. Бир кунни тушимга бобом раҳматли кирибди. «Сен одамлардан қочма, уларнинг дардига шифо бер», дея менга ғойибона насихатлар қилдилар. Онамдан бу тушимнинг таъбирини сўрасам, у киши бобомнинг машҳур табиб ўтганини ва

бўлиши илмий ва амалий жиҳатдан исботланган ҳақиқат. Олайлик, мен хузуримга келган одамни аввал руҳий жиҳатдан ўрганишга ҳаракат қиламан ва маълум бир хулосага келганимдан кейингина уни қўлларим ёрдамида «кўра» бошлайман. Ундаги дардлар миҳозимга аста-секин сезилади ва муолажаларни давом эттираман. Бунинг учун нафақат менда, балки беморда ҳам тузалишга қаттиқ ишонч бўлиши керак.

Рустам Абдурахмонов айтётган гаплар, очиги, айримларга галати туюлади ва, табиийки, бирдангина ишонгиси келмайди кишининг. Зеро, бу бизнинг табиатимизга хос одат ва ундан ўзгачароқ фикрлаш учун ундай соҳа вакиллари фаолиятини обдон таҳлил қилиб, мулоқотлар жараёнида ўзимизни ўйлантираётган жумбоқларга жавоб топишимиз зарур. Энг муҳими, ҳар қандай касаллик руҳиятдан бошланади. Дарддан фориг бўлиш аввало инсоннинг иродаси, ишончи ва руҳиятига боғлиқ.

**МУНАЖЖИМ БАШОРАТИ**

**Кўй (21.03–20.04)**

Ҳафта бошидан тиришқоқ бўлишга ҳаракат қилинг. Зарбаларга чидамсиз бўлсангиз, омад рақибларингиз томонда бўлиши мумкин. Ақл ва мулоҳаза билан иш кўрсангиз, янги кулайликлар, хусусан, ўз касбингиз бўйича юқори погонларга кўтарилишингиз ҳеч гап эмас.

**Бузоқ (21.04–21.05)**

Ҳафта аввалида мураккаб вазиятларга дуч келасиз. Севгилингиз ва оиладагиларингиз билан ҳам зиддиятга бориб қоласиз. Шунинг учун юлдузлар аввало, энг мураккаб юмушларингизни ҳал қилишни маслаҳат бермоқда. Камчиликларингиз устида ишлангангиз, ҳаммаси кўнгилдагидек бўлади.

**Эгизаклар (22.05–21.06)**

Хурсандчиликларга бой ҳафта. Тайёргарли-

гингизни кўраверинг — яқинларингиз театр, концерт ва чиройли базмларга таклиф этиб қолишлари мумкин. Ҳафтанинг биринчи ярми иккинчисига қараганда мазмунли ўтади.

**Қисқичбақа (22.06–22.07)**

Жўшқин иш ҳафтасига тайёр туриг. Ўз қобилиятингизни иш-хонадагиларга кўрсатиб кўйиш вақти келди. Анчадан буён кечиктириб келаётган молиявий тўловларни амалга оширишга мажбур бўласиз. Натижада ҳафта сўнгигача яхшигина чиқимларга тушасиз.

**Арслон (23.07–23.08)**

Ўзингизни қўлга олишни унутманг. Соғлигингизда нохушлик сезсангиз шифокорга учрашганингиз маъқул, чунки кўпчилик касалликлар нохушликлар натижасида келиб чиқади. Ҳафта сўнги ҳам зиддиятлардан холи бўлмайди — ҳамкорлар

билан келишмовчиликлар, танқидлар сизни хафа қилади.

**Сунбула (22.08–22.09)**

Фарзандларингиз ва туғишганларингиз сизнинг маслаҳатларингизга эҳтиёж сезишади. Ёрдამингизни аяманг, акс ҳолда, улар хатоликларга йўл қўйишлари мумкин. Ҳа айтгандай, ҳафта бошида даромад, сўнггида эса... сарф-харажатлар «ҳамроҳ»ингиз бўлади.

**Тарози (23.09–22.10)**

Анчадан буён яқунлолмаётган ишларингизни муваффақиятли адо этасиз. Ҳужжатлар билан боғлиқ масалаларни ҳам яқунлаб қўйинг. Шанба ва яқшанба кунлари шаҳар ташқарисига оилавий дам олгани чикинг.

**Чаён (23.10–22.11)**

Энг қизиқарли — тортишувлар ва баҳс-мунозараларга бой ҳафта. Хурсанд бўлаверинг бу



мунозаралар сизнинг фойдангизга ҳал бўлади. Шахсий иш билан боғлиқ алоқаларни тиклашда ҳужжатлардан фойдаланиш қонун-қоидаларига риоя қилинг.

**Ўқотар (23.11–21.12)**

Қанча эҳтиёт бўлсангиз, шунча осуда ўтади келаётган ҳафтадангиз. Тавakkалчилик билан иш бошлаш яхши эмас, аксинча ҳар бир қадамни ўйлаб босинг даркор. Спиртли ичимликларни ичишдан ўзингизни тийинг. Йўқса, кўнгилсиз воқеаларнинг сабабчисига айлиб қолишингиз мумкин.

**Тоғ эчкиси (22.12–20.01)**

Тоғ эчкилари учун жуда омадли ҳафта. Ушбу бурж вакиллари ҳаётларидаги муҳим имкониятларга осонгина эришишга муваффақ бўладилар. Пайшанба ва жума кунлари яқин инсонларингиз билан дийдорлашасиз.

**Қовға (21.01–19.02)**

Ушбу ҳафтада ҳеч қандай жасорат кўрсатманг, агар у сизнинг ички хоҳишингизга қарши бўлса, фойдасиз яқунланиши мумкин.

Соғлигингиз борасида ҳам қайғуришинг вақти келди, юлдузлар қувват манбаингиз пайшайиш мумкинлигини таъкидламоқда. Ўз билганингизча амалий чоралар қўллашга уринманг.

**Балиқ (22.02–20.03)**

Энг муҳим воқеаларга ҳафта сўнггида гувоҳ бўласиз, лекин қўлни қовуштириб қутиб ўтирган билан ҳеч нарсасга эришилмаслигини вақтни бой берганингиздан кейин англаб етасиз. Шунинг учун, бор кучингизни тўпланг, белни камшидан боғланг-да, энг шимариб ишга киришинг. Ахир айтишади-ку, яхши ният ярим муваффақият, деб.

**Нурхон ПАРДА қизи тайёрлади.**

ТАБИАТ — ТАҚДИРИМИЗ

## БИР ДАРАХТ ЮЗ НИҲОЛГА ТАТИЙДИ

Аждодларимиздан қолган хайрли бир удум бор. Хонадонда чақалоқ туғилса, яхши ният билан ерга ниҳол қадаганлар. Бунда гўдак ҳаёти мобайнида она табиат кучоғида яшайди, улғаяди, дунёни танийди. У ҳаёт ташвишларидан ҳориб, руҳиятида чарчоқ сезганда узлат истаб, сокин боғ ва ўрмонларни, ям-яшил арчзорларга бурканган тоғларни, шарқирок сойларни кўмсайди, соғинади. Лекин минг афсуски, кейинги йилларда ўрмонзорлар инсондан анча узоқлашди.

Олимларнинг маълумотларига кўра, ер шаридаги қуруқликнинг 30 фоизини ўрмонзорлар ташкил қилади. Улар биосферада бир қатор кимёвий элементлар ва сувни сақлаб туриш хусусиятига эга, шунингдек, тирикчилигимиз манбаи бўлган кислороднинг 60 фоизини ишлаб чиқарар экан. Бошқача айтганда эса, дараклар карбонат ангидрид газини ютувчи, углеродни сақловчи ўрамадир. Ҳисоб-ки-тобларга қараганда, дунё ўрмон биомассасининг ўзида 283 гига тонна углерод мавжуд бўлиб, бу углерод атмосферадаги углероддан деярли 50 фоиз кўп.

Шундай экан, ер юзиде ҳаёт барқарор давом этишида ўрмонлар, мевали дараклар, умуман, ўсимликлар дунёсининг аҳамияти бекиёс, дейишга барча асослар етарли. Қолаверса, улар битмас-туганмас хомашё ва озук манбаи ҳамдир. Мамлакатимизда ўрмон фонди 8,5 миллион гектарни ёки умумий ер майдонининг қарийб 20 фоизини ташкил этади.

Аммо ўрни келганда анчайин таассуфли, бироқ эътиборли бир фактни айтиб ўтиш жоиз. Дунё бўйича ўрмон майдонлари ҳар йили 9,5 миллион гектарга қисқармоқда. Бу инсоннинг табиатга ўтказатган босими ва иқлим ўзгариши, эволюция «совга»лари билан боғлиқдир. Ҳозирги Европа ўрмонларини 200 йил олдинги ҳолати билан солиштириб бўлмайди: қалин ўрмонлардан чўллаш-

фойдаланиш тўғрисидаги глобал ҳужжат дастури, Озик-овқат ва қишлоқ хўжалиги учун ўсимлик генетик ресурслари бўйича халқаро шартнома қабилаш шарҳ жумласидандир. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг озик-овқат ва қишлоқ хўжалиги масалалари бўйича ташкилоти (ФАО) билан Ўзбекистон қишлоқ ва сув хўжалиги вазирлигининг ўрмон хўжалиги бош бошқармаси ҳамкорликда 2006 йилдан буён Ўзбекистон миллий ўрмон дастурини ишлаб чиқиш ва ўрмон қонунчилигини тақомиллаштириш лойиҳасини амалга ошириб келмоқда. Бу ҳам био-



логик хилма-хилликни сақлаш муаммоларини баҳамжихат ҳал этишда муҳим роль ўйнашига шубҳа йўқ.

Мухтасар қилиб айтганда, олдимизда жуда долзарб масала турибди. У ҳам бўлса, тирикчилигимиз манбаи бўлган она табиатни, шу жумладан, даракларни кўз қорачигидек асрашимиз шарт. Зеро, инсоннинг ҳаёт кечиретида уларнинг аҳамияти бекиёс. Масалан, арча инсонга шодлик туйғусини бахш этади, қара-



ган ўрмон зоналари қолган, холос.

Масалан, биргина Ўзбекистон Қизил китобига киритилган ва йўқолиб кетиш хавфи юқори бўлган ўсимликлар тури 1988 йили 168 тани ташкил этган бўлса, 2007 йилга келиб, улар сони 305 тага етган. Бу ҳолатни дунё миқёсида олиб қарасак, вазият ниҳоятда жиддий кўриниш касб этганини фаҳмлаш қийин эмас. Аҳвол шу тарзда давом этса, ер юзиде биосфера ҳалокатга юз тутиб, инсоният яшashi учун номувофиқ ҳолат вужудга келиши мукаррар. Шунинг учун мазкур глобал экологик хавфнинг олдини олиш, генетик ресурсларни сақлаш ва улардан муқим фойдаланиш бўйича БМТ кўмағида бир қатор ҳужжатлар ва қарорлар қабул қилинмоқда. Биологик хилма-хилликни сақлаш конвенцияси, Ўсимликлар генетик ресурслари ва улардан муқим

гай куч беради. Эман тинчлантириб, асабийлашишдан сақлайди. Қайин руҳий чарчоқни ёзса, каштан ички тарангликни бартараф этади. Ёки оддийгина теракни олайлик. У ўзига хос санитар дарак ҳисобланиб, ҳаводаги барча захарли газларни шимиб олади. Бу мутахассислар томонидан илмий ўрганилган ва синовдан ўтган ҳақиқатдир. Шундай экан, биз инсонлар ўзимизни Ер юзидеги энг олий мавжудот дея эътироф этиш билан бирга, она табиатнинг ҳам бир бўлаги сифатида ҳис этиб, унинг бугуни ва эртанги тақдирини йўлида жавобгар эканлигимизни унутмайлик. Донишманд болларимиз бежиз «Бир дарактни кесишдан аввал юз ниҳол экин», дея уқтирмаганлар.

Иномжон АБДИЕВ

## ЙЎЛ УСТИДАГИ БЕГОНАЛАР

САБОҚ

Жамшид уйининг эшигини қаттиқ ёпиб, асабийлашган ҳолда кўчага отилиб чиқди. У атрофдагиларга ҳам эътибор қилмасдан ўз-ўзича гудранарди.

— Қирқ эрақнинг умрини яшасанг ҳам, аёл эотини тушунолмайсан, деган гап рост экан. Кейинги пайтларда уйда ҳар куни гиринг-гиринг, гиринг-гиринг... Зулфияни нима жин урди, тушунмайман. Асабийлашгани асабийлашган. Нимадан норози, ўзи, билмайман. Тўғри, юзимга қараб қаттиқ гапиролмайди-ю, лекин шу мингир-мингирлари жонимга тегиб кетди. Э, билганини қилсин! Ўз асабини ўзи емириб ўтираверсин.

У ўзи билан ўзи овора бўлиб, уйдан икки қақирим наридаги хиёбонга қандай бориб қолганини ҳам сезмади. Бироз ўзига келган, оёқлари толганини билди. Катта акас дарахти остидаги ўриндикқа ўтириб, нафас ростлади. Ўзича атрофини кузатган бўлиб, ўйларида чалғишга ҳаракат қилди. Лекин, кўнглидаги хиралик ёзилмади. Яна ич-ичидан маломат қила бошлади:

— Йигитнинг, аввало, уйда тинчи бўлсин экан. Уйга сиғмасанг, жаҳонга сиғмайсан. Хотин деганиям шунақа бўладими? Қачон қарама, хафа... На иссиқ, на совуғи бор!

Шу пайт кўринишидан Жамшид тенги бир даста гул кўтарган одам бироз нарига келиб тўхтади. Унинг тез-тез соатиға қараб олишидан кимнидир кутаётганини билса бўларди. Бир неча дақиқадан сўнг бироз нарида бола етаклаган аёл кўринди. Гулдаста тутган одамнинг бирдан чеҳраси ёришди. Бола «Дада, дада-жон!» деб унга қараб югурди. У болани бағрига босиб, юз-кўзларидан ўпди. Бола гулларга ҳайратланиб қараб, дадасидан сўради:

— Вуй! Манави гулларнинг чиройли-лигини! Булар кимга?

— Кимга бўларди, ойингга-да, ўғлим! — деб дадаси гулларни аёлига узатди.

Гулдастани бағрига олган аёл гулдай яшнаб кетди:

— Раҳмат, дадаси.

— Қани, кетдик. Ҳадемай спектакль бошланади, — дея шодлиқда дадаси.

Икковлон боланинг икки қўлидан ушлаб ўртага олдилар-да, етаклашиб кетишди. Мароқ билан кузатиб ўтирган Жамшид уларнинг ортидан қараб қолди. У ўзи тушунолмай турган ниманидир ан-

глагандай бўлди:

— Қизиқ... Ажойиб...

Қўл ушлашиб олган ота-она ва бола-кай ундан тобора узоқлашиб борарди.

Жамшиднинг кўзлари ярқ этиб очилди:

— Мен... Зулфияга қачон гул совға қилган эдим? Қачон? Эҳ-е...

У ўрнидан туриб, шахт билан изига қайтди.

Чамаси ярим соатлардан сўнг Жамшид бир даста гул билан уйининг эшигида турарди. У эшик кўнғирогини тез-тез, ҳаяжон билан босди. Эшик очилди. Остонада хотини Зулфия кўринди.

— Зулфия! Бу гуллар сенга... — дея Жамшид гулдастани хотинига узатди.

Зулфиянинг юзиде қувонч порлади, ҳаяжонланиб кетди.

— Раҳмат, дадаси. Раҳмат!

Жамшид хотинининг юзиде анчадан бери кўрмаган нурни кўргандай бўлди.



Унга меҳр билан қараб қолди. Зулфия бир даста гулни бағрига босиб турарди. Жамшид йўлда учратиб қолган эру хотинни эслаб:

— Яхши одамлар экан, — деди.

— Кимларни айтаяпсиз? — сўради хотини.

— Яхши одамларни, — деб жавоб берди у.

Эҳтимол, Жамшид йўл устидаги ўша бегоналар билан бошқа кўришмас. Лекин, энг муҳими, у ўша эру хотиндан ўзи учун жуда зарур нарсани олиб қолди.

Эшқобил ШУКУР

ФИКР

## ГЎЗАЛЛИК ОДДИЙЛИКДАМИ?

Кимдир гўзалликни кўрқинчли куч, деб атайди. Кимдир унинг дунёни кутқаришга ишонади. Нима бўлганда ҳам, у ҳар ерда интиқ куттилган «меҳмон»дир. Хўш, аслида гўзалликнинг ўзи нима? Бу савол ҳаммани ҳам ўйлантиравермайди, лекин гўзал бўлишни деярли барчамиз чин дилдан истаймиз. XXI асрда эса одамзотнинг янада гўзалроқ бўлиши учун имкониятлар эшиги кенг очилган. Қимматбаҳо кийимлар, атир-упалар, кишининг ташқи кўринишини бутунлай ўзгартириб юборишга қодир пластик операциялар...

Гўзаллик ортидан қувиб, унга етиш учун ҳар нарсага тайёр бўлганларнинг хатти-ҳаракатлари одамни ажаблантиради. Ҳатто катта ёшдагиларнинг ҳам гўзаллик асосан ташқи эмас, балки ички мезонларга қараб ўлчанишини англамай, вақтларини салонма-салон ўтказишлари аянчлидир. Мода ортидан қувлаб «бутик»лардан чиқа олмайдиган аёлдан кўра вақтини оиласи, фарзандларига бағишлайдиган она ўн чандон гўзал эмасми?

Машхур ёзувчи Оскар Уайлд: «Мода шу даражада бачканалигидан унга бир фаслдан ортиқ чидаб бўлмайди, шу боис у ҳар фаслда ўзгаради», — деганида ҳақдир. Демак, модага ҳақдан ташқари ружу қўйиш ҳар қандай кишининг дидини бузади. Бу масаланинг фақат бир томони. Унинг бошқа иккинчи, асосий, яъни моддий томони-чи? Ота-онасидан наватбаддаги «латта»ни олиб беришларини талаб қилаётган қиз, қимматбаҳо атир-упа сабабли эри билан жанжаллашаётган аёл наҳотки гўзал бўлса? Ахир файласуфлар «Гўзаллик оддийликдандир» деб бежиз айтишмаган. Қизиги шундаки, аёллар 200 долларлик лаб бўёғи уларни гўзал маликага айлантира олишига ишонишади. Аслида-чи? Минг афсуски, ана шу қимматбаҳо кийимлар, атир-упалар кўп нарсага қодир эмас.

Чарос БАХРИЕВА,  
ЎзДЖТУ талабаси

## ЎЗИГА ИШОНМАСЛИК

Айнан ўзига ишонмаслик, эркакларни ҳамма соҳа — профессионалик даражасида ҳам, молиявий камтаъминланганлиги, ташқи кўринишининг кўнглидагида эмаслиги омадсизлиги ва ҳоказоларда намоеъ бўлади. Булар орасида энг даҳшатлиси, ўз жинсий фаолиятининг рисоладагидек эмаслигидан шубҳаланишдир. Бу фикр ҳар бир эркакни вақти-вақти билан, аммо ҳаммиша безовта қилиб туради. Ва улар ўзларидаги шу муаммони бартараф этиш учун ҳар нарсага тайёр бўладилар. Айнан ўзларига ўзликни исботлаш учун бегона аёллар билан яқин муносабатда бўлишди, ўзининг омадсизлигини рафиқасига ағдаришди, хоҳиши йўқлигини аёлнинг ёши ўтгани, юрагига чўғ соломлаётгани ёки унинг қомати илгаригидек эмаслигида, деб ўйлашади. Шунинг учун ҳам улар спорт билан шуғулланишди, ўзларига бирор ҳобби ўйлаб топишди, улфатчилик қилишди, хуллас, ўша ярамас шубҳани текшириб кўришга, ўз муаммоси билан юзма-юз келишга на вақти ва на ҳафсаласи қолмаслиги эришадилар ҳам.

Нега шундай? Чунки табиат эркак зотини биринчи галда рақобатга мойил қилиб яратган. Ушбу кучли жинс вакиллариининг жуда кўпчилиги учун «эркак бўлмоқ» ва умуман «бор бўлмоқ» тушунчалари битта маънони англатади. Ва эркакларнинг қай даражада ва қай соҳада «бакуват» бўлиши — бу, энг аввало, уларнинг ўзига нисбатан қўйган талабидан келиб чиқади. Шунинг учун ҳам улар аслида уят ҳисобланиши керак бўлган нарсалар: қандай аёлларни ёқтириши, бир ўтиришда қанча ичгани, кўрган «ҳалигидақа» кинолари ва бошқа шунга ўхшаш нарсалар ҳақида ғайритабиий эҳтирос билан кўпиртириб гапириши хуш кўришади. Бу чиранишлардан асосий мақсад эса ўзининг зўрлигига, энг аввало, ўзини ишонтиришдан иборатдир. Хўш, бундай вазиятда...

## НИМА ҚИЛМОҚ КЕРАК?

Албатта эркакни мақташ керак! Чунки ҳар бир аёл унинг гўзаллигини кимдир таъкидлаб туришини ич-ичдан доим истаб юрганидек, эркаклар ҳам ҳаммиша унинг нақадар зўрлигини тан олишларини ҳар доим хоҳлайди. Бу тоғни уриб, талқон қилиш бўлсинми ва ё деворга карниз учун миҳ қоқиши — барибир. Уни мақташ шарт ва мажбурийдир.

Эркакни доим формада ушлаб туришга ҳаракат қилиш керак. Бакуват овқат ва фаол ҳаёт тарзи унга диванда ағанаб ётиш ёки пивохўрлик қилишдан кўра кўпроқ куч ва ишонч бағишлайди.

Уларнинг ҳеч бир хушомати ёки қочиримини беэътибор қолдирамаслик керак. Эрининг энг бемаъни ҳазилига ҳам аёли жиймайиб кўя олса, шунинг ўзи ҳам эркакнинг четдан сарғушаш изламаслигига катта сабаб бўла олади.

## ОЖИЗЛИК ДАҲШАТИ

Эркаклар ўзлари билан содир бўлаётган барча нарсаларни назорат қилишга одатланишган. Касаллик, улар наздида олдиқий табиий ҳодиса эмас, баъки потенциал ожизлик, воқелик қаршидаги кўмакка муҳтожликдир. Шу сабаб саломатлик

Ўғил болаларнинг ёшлигидан эшитадиган гапи шу: «Йиғлама, эркаксан! Йигитми-сан, кўркма! Келиб-келиб, қиз бола билан тенг бўласанми?»

Энг қизиғи, ўғил болаларга йўналтирилган бу таъкидларни биринчи галда қиза-лоқлар ўзларига фойдали тарафга ўгириб, ўзлаштириб олишади: «Бизга эркалик, тантиқлик, йиғлаш, кўрқиш мумкин! Уларга эса — йўқ, ҳеч қачон. Чунки улар ўғил бола-да!»

Аммо кун келиб жасурлик ва довюраклик руҳида тарбияланган ўғил бола ҳам капкатта эркак бўлганда ўз хотинининг олдида кўп бора қовун туширади. Оёғининг тағидан югургилаб ўтган оддий сичқонни кўриб, кўрққанидан шаталоқ отувчи эркаклар қанча. Чиллақдай хотинидан зир-зир титровчи полвонлар-чи? Севимли футбол командаси ютказганда хўн-хўн йиғлайдиганларни эса айтмай кўя қолайлик.

Хуллас, эркакларнинг аёллар назидидаги бу куракда турмас ва ҳатто галати жиҳатлари яна ўша аёллар ўртасида ғийбат ва «ҳи-ҳи-ҳи» мавзуси бўлиши табиий ҳоладек. Бундай вазиятларда эркак хўмрайиб, жим туриши мумкин, аммо бу бор-йўғи океан қаъридан чиқиб турган айсбергнинг юқори қисми — сиртқи кўриниши, холос. Аслида эса...

Аслида, бу кўркувлар тағида жиддий, эркакка тинчлик бермайдиган катта муаммолар бор. Ана шу арзимас кундалик кўркувларнинг тағидаги, унинг юрагини қуртдай кемирувчи энг биринчи ташвиш шукми...

# ЙИГИТ ОМОН БЎЛСА...



билан боғлиқ энг кичик муаммолар ҳам эркак шўрликни бемалол сафдан чиқариб қўйиши мумкин. Бундай пайтда у ваҳимаю тушқунликка берилиши, қайсарлик қилиши, шифокорга кўринишдан бош тортиши ва умрининг энг гуллаган даврида ўлиб-негиб қолса, хотини ва болалари не ҳолга тушиши мумкинлигини ўйлаб, тўйдан олдин ноғора чалиши, аниқроғи, ҳалитданок ўзига ўзи аза очиси ҳеч гап эмас. Ана шундай чоғда у ўзини ҳимоясиз ҳис этади, кимдандир мадад сўрашга ва кўркувини намоеъ этишга эса ғурури йўл қўймайди. Бу ўз навбатида кучли жинс вакиллариини депрессияга олиб келади, меъёридан ошириб юборилган зарарли одатлари эса хроник касалликларни янада ўткирлаштириб юборади.

Нега шундай бўлади? Аёллар турли ноқулайлик ва майда англашилмовчиликларга тез кўникади. Уларнинг ҳар бири баланд пошнали туфлиларда юриш, қоматни тик тутиш, оғир сумкалар кўтарганда ҳам солланиб қадам ташлаш, шунингдек, ичидан кечаётган нохушликларни косметик воситалару сохта табассум билан яширишга мослашган. Эркаклар эса ундай эмас: Табиат улардан чидам ва бардошни аяган. Ҳатто инсоният эндигина пайдо бўлган давр-

ларда ҳам эркак ё соғлом овчи ё... мурда бўлган. Форда қолган аёллар эса бу чоғда аста-секинлик билан омон қолиш йўллариини ўзлаштириб боришган. Афсуски, бу усулларни қўллаш эркаклар учун ҳозирги кунда ҳам оғир масалаларга қолмоқда. Чунки улар...

## КУЛГУГА ҚОЛИШДАН КЎРҚИШАДИ

Нима учун анави келишган йигит нуқул узоқдан кўз ташлаб-ташлаб қўяди-ю, ўша қизнинг олдида келиб, шартта таниша қолмайди? Нега бу ўспирин онаси хориждан келтирган фаройиб шалқани кийишни истамайди? Нега эр уйда гантел билан машқур қилади-ю, дўстларига эса бу — ўғлимники, дейди? Чунки кучли жинс кулгуга қолишдан жуда кўрқади. Кўпгина аёллар журналлари «Эркакнинг қон душманига айланишни истасанг, ҳаммининг олдида унинг устидан кул!» деб бежиз огоҳлантиришмайди-да.

Нега шундай? Чунки эркакларнинг ўзига, қадр-қимматиға нисбатан баҳоси, энг аввало, атроф-муҳит муносабати билан белгиланади. Эркак учун шунчаки ақли (кучли, «крутой», закий) бўлишининг ўзи етарли эмас. У ҳаммадан ақллароқ (кучлироқ, «крутой»роқ, закий-

роқ) бўлмоғи муҳимдир. Бирор сабаб билан кулгуга қолиш эса уни ҳаш-паш дегунча энг... энг... лик даражасидан нолгача тушириб қўяди. (Аёлларнинг устидан ошқора кулсангиз, улар бу ҳужумга устамонлик билан чап бериши ўз баҳосини ички факторларидан келиб чиқиб қўйишлари сабаб осон кечади. Масалан, дугонаси янги қўйлагининг устидан кулса, аёл бундан эзилмайди, аксинча, дугонам мени кўролмапоти, деб ўйлайди, қўяди.)

## ЭРКИМНИ БЕРМАСМАН!

Хотин кунига 10 марта эрига телефон қилади: «Қаердасиз, адасиз?», «Кечқурун нима овқат қилайин?» ва ҳоказо. Аммо нега бу меҳрибончиликдан унинг жигибийрони чиқади? Хотинини эргаштириб юришни ёмон кўради? Ёки ҳамон яхшироқ, яъни маоши кўпроқ жойга ишга ўтишни ўйлаб ҳам кўрмайди?

Ҳамма гап шундаки, бу эркак ўз эркини бой бериб қўйишдан кўрқади. Ҳар бир аниқлик, ҳар бир берилиши керак бўлган ҳисоб — унинг эрки учун даҳл, тажовуздор гўё! Аксинча, ҳар қандай мавҳумлик эса эркак учун янги имкониятлар эшигидир.

Ҳар қандай аниқлик унинг эркини қай даражада ҳис этишини сувайтиради, ҳар қандай мавҳумлик эса унга албатта бирор янгилик ва яхши нарса сари чорлов бўлиб туюлади.

Ахир, ўзининг бир ўйлаб кўринг, ҳали олдинда қанча режалар турганда, нимага энди майда-чуйда нарсаларга боғланиб қолиши керак? Ҳа, эркак ҳеч қандай асоссиз ҳам шундай ҳаёлларга бориши мумкин. Чунки улар учун ўз мустақиллигини ҳар дақиқада ҳис этиб турмоғи муҳимдир. У айнан нимами қандай истаса, шундай бажаргиси келади. Ва кунлардан бир кун, ўрта ёшларга етган: «Мен кўнглим тусганини қиламан» босқичидан «Қилаётганларимнинг ҳаммаси кўнглимдагидай» босқичига ўтади. Аммо шунда ҳам уларнинг кўпчилиги инсоннинг ички эрки, ташқи эркинигидан муҳимроқдир, деган хулосага келишмайди.

## ИНСОН ҲАҚИДА

### ЖАВОБГАРЛИК

Йигит-қиз анчадан буён севишади. Ўртада ҳамма гаплар айтилиб бўлинган. Синовлардан ҳам ўтишган. Ҳар кун бирга, худди сиам эгизаклари мисол. Фақат тўйдан дарак йўқ. Йигит чурқ этмайди, ташлаб ҳам кетмайди. Нима, энди қизнинг ўзи тиз чўқиб, унга турмушга чиқишини, йўғ-ей, унга ўйланишини илтимос қилиши керакми? Нега эркаклар ўйланишдан кўрқишади?

О, шу ерда адашасиз! Аслида, эркаклар ўйланишдан эмас, жавобгарликдан кўрқишади. Эркаклар аввало, аёл билан бирор муносабатни бошлашда эҳтиб бўлишса, кейин бу муносабатни қонунийлаштиришдан, ундан сўнг эса уни бутунлай тугатишдан чўчидилар. Улар бирор ишора, сўз, қарор, иддао, жанжал, нима бўлса ҳам майли, кутуб юраришади. Энг муҳими, ҳаммаси қандайдир тарзда, ўз-ўзидан ҳал бўлса-ю, у на ўзи ва на бошқалар учун масъулиятни бўйнига олмас ба! Наҳот? Ахир, эркак учун энг катта масъулият юки ҳам аслида шу — жавобгарлик эмасми?

### НЕГА ШУНДАЙ?

Гап шундаки, эркаклар болалигиданоқ аёллар қўл остида улғаяди, шаклланади. Булар — чўрткесар бувилар, қаттиққўл оналар, талабчан муаллималардир. Бу хонимлар болакай, яъни бўлгуси эркак ҳаётида содир бўлаётган ҳар бир воқеа-ҳодисага ниҳоятда фаол аралашадилар. Ҳаттоки, энг қалтис вазиятларда ҳам биринчилардан бўлиб кўркакларини мардонавор кериб, ҳимоя қилишади. Ҳаммасини бола учун ўзлари ҳал этиб қўядилар. Бундай бола жавобгарлик ҳиссини отасига қараб андозалаша ҳам мушқул: ахир, бу ота XX аср жаҳон урушидан кейинги даврда оммалашган «Эркакларни асранг!» шиори «қурбон»ларидан бири, холос. Кўриб турганингиздек, эркаклар... асраб ҳам бўлинди. Охиригача... Лекин ўзингизга бир савол бериб кўринг: уларга шу керакми? Балки эркаклар уларни «алладай — азиз» этиб ардоқлашгани эмас, аксинча, ўзи сизни авайлашни, қўриш, ҳимоя этишини истар?

Шундай бўлса-да, қўйидаги муҳим жиҳатларни унутманг:

- Унинг кайфиятини турли ҳазил-хузул ёки эркалаб, авраш билан кўтараман, деб овора бўлманг.

- Ундан нимадан кўрқишини овоз чиқариб айтишни талаб қилманг.

- Эсингизда тутинг: эркакларга жуда оғир. Уларда аёлларга ўхшаб йиғлаш, қарғаш ва кимданда кўмак сўраш ҳуқуқи йўқ.

- Ҳар қандай ҳолатда ҳам унинг тарафида бўлинг.

- Едингизда бўлсин, унинг ҳам худди сиз сингари ҳиссийётларга берилишга ҳаққи бор. Агар у ўша — ҳеч кимга ошқор этилмаган ҳисларини (ҳаяжон, кўркув, кўз ёш ва ҳ.к.н) сизнинг олдингизда намоеъ этибдими, демек, сиз унинг ҳаётидаги тасодифий ёки бошқалар қатори инсон эмассиз.

- Энг муҳими, эркаклар айрим «фобия»ларга эга бўлса-да, барибир аёл, оила, тирикликнинг тош кўргони эканини унутмайлик.

Дилфуза ҚҶЗИЕВА



# ҚАЗО ҚИЛГАННИНГ ҲУРМАТИ

ОФРИҚ НУҚТАЛАР

## тўкин дастурхон билан ўлчанадими?

Яқинда бир қариндошимизникига боргандим. Ховли ўртасидаги супада қизғин суҳбат куриб ўтирганимизда, ёши элликларга бориб қолган кўшни аёл чиқиб келди. Биз ёшлар катталарни холи қолдириб нари кетдик. Лекин уларнинг суҳбати аниқ-тиниқ эшитилиб турарди.

— Кеча Ҳалимахонникига — эрининг маъракасига чиқдингизми? — деди у. — Дастурхонни қаранг, ҳеч вақо йўғ-а! Қўлинг икки тошнинг орасида эмасдир, қарз кўтариб бўлсаям, элга тузукроқ дастурхон ёзмайсанми? Тўғрими?

— Опа, унинг ҳали болалари ёш, ейман-қияман деб туришибди. Аслида, дастурхон ёзма са ҳам бўлаверарди, — кўшнисига аста эътироз билдирди ҳолима.

— Вой, бу нима деганингиз? Марҳумнинг хурмати йўқми?! Худойисигаям мушукдай келадиган қўзи сўйганимиш!

— Ҳар ким ҳолига қараб ўтказди бунақа тadbирни. Ҳалимахон эрини неча йил даволатди, тўрт боланинг ташвишини бир ўзи қилди. Қўлида бор бўлса экан, сиз айтгандай ўтказса. Қолаверса, ўтганлар хурмати қарз олиб ёзилган дастурхон, чираниб қилинган эҳсон билан ўлчанмайди-ку?! Икки калима дуони сидқидилдан ўқисангиз ҳам кифоя.

— Э, сизга ҳеч нимани тушунтириб бўлмайди, ўзи. Майли, чикинг бизникига ҳам. Ҳа-я, эсим курсин, ўрогингизни бе-

риб туринг, кўшни. Бизники си-ниб қолибди...

Бир неча кунгача ўша аёлнинг гаплари эсимдан чиқмади. Тўй ва бошқа маросимларни ихчамлаштириш, исрофгарчиликка йўл қўймаслик мақсадида амалга ошираётган саъй-ҳара-

катнашимга тўғри келди. — деганди у. — Қазо қилганларнинг бири биз амалиёт ўтаётган корхонанинг оддий ишчиси бўлса, иккинчиси соҳанинг жуда катта сармоядорларидан бири эди. Мен уларнинг хотирасига атаб ўтказилган маросимларда

ишчининг оиласи каби камчи-ким, исрофгарчиликларсиз ўтказадими? Йўқ, албатта. Гўёки отанинг ўлими нечоғли бадавлат эканликларини эл-юртга намоён этишга имкон яратгандай, дастурхонга ҳамма нарсани тўкиб ташлайдилар. Ейиб-ейил-



маган озиқ-овқатларнинг уволли уларни қизиқтирмайди.

Маҳалламизда ота-бобоси савдогар ўтган бир киши яшарди. Одамлар у киши ҳақида кўп яхши гапларни айтишарди, хурмати баланд эди. Шу инсон етмишдан ўтганда қазо қилди. Лекин ота изидан бораётган фарзандлари маросимни у қадар катта ва дабдабали ўтказишмади.

Бир куни раҳматлининг кичик ўғлини маҳалладошларидан бири тўхтатиб, саволга тутибди:

— Отангиз сизларни шу даражага етказгунча қанча захматлар чеккан, тўғрими? — Ҳа, албатта.

— Шундай экан, нима бўлди сенларга, отангнинг бир қабр тошчалик қадри йўқми?

— Нега унақа дейсиз? Отаниз билан фахрланамиз. Доим дуолар қиламиз руҳи поклари-га...

— Биласан-ку, отанг хув кимсан фалончи билан ёнма-ён қабрга қўйилган. Унинг ўғли сендай бой бўлмаса ҳам отаси қабрига фалон миллион сўмга мармар тош қўйдирди, уялмайсанларми?

— ...

катларимизнинг суст самарасига мана шундай калтафаҳм, узоқни кўра олмайдиган кимсаларнинг нотўғри қарашлари сабаб бўлмаятимикан? Бундайларнинг гап-сўзлари бошига мусибат тушиб, ғамга ботиб турган аёл қулоғига етиб борса, нима бўлади? Бир дардига ўн дард қўшилмайдимиз?

Шу ўринда Японияда таҳсил олиб қайтган бир танишимнинг гаплари ёдимга тушади:

— У ёқда ўқибган кезларимда икки бора дафн маросимида

катнашдим ва бир нарсага ҳайрон қолдим. Ҳар икки тadbир ҳам бир хил кўринишда эди: қанча одам келиши қутилган бўлса, фақат шунча идишда таом, ортиқча егуликлар йўқ дастурхонда. Ваҳоланки, яна қайтариб айтаман, уларнинг давлат-мандлиги орасида ер билан осмонча фарқ бор эди...

Энди худди шу ҳодисани юртимизда тасаввур этиб кўрайлик. Давлати ошиб-тошиб кетган марҳумнинг фарзандлари ҳам маросимларни оддий бир

Ҳа, савдогарнинг ўғли қутилмаган маломатта нима деб жавоб беролмай қийналибди. Негаки, у отаси қабрига шундай тош қўйдириш таклифини акаларига айтган пайтда кўп болали, кам даромадли ён кўшниси қиз чиқарадиган бўлиб қолган ва тўйнинг анча сарф-харажатини ака-укалар ўз зиммасига олишган эди...

Энди айтинг, ким ҳақ-у, ким ноҳақ? Оддий бир қабр тоши учун дўстининг ўғлига танбеҳ берган кишими ёки марҳумнинг саховатли фарзандларими? Қай бир ҳолатда марҳум ҳақида кўпроқ савоблар ёзилажак?..

Бу каби воқеалар ҳаётда кўп учрайди. Айримларига гувоҳ бўлсак-да, негадир тегишли хулоса чиқаришга уринмаймиз.

Ҳозир ўзига тўқ оилалар ўтган яқинлари, ота-онасини хотирлаб қиладиган маросимларни ҳашамдор ресторанларда ўтказишни одатга айлантириб олишган. Албатта, бундай тadbирларга бой оиланинг ўзига ўхшаган танишлари ташриф буюради, бир-икки қўшни, қариндошларни ҳисобга олмасаганда. Бундайроқ таомларни назарга илмайдиган танишларнинг кўнглини олишдан кўра, қай бир дардманд ҳамсояга кўнглидан чиққан эҳсонни тўхфа этиш афзалроқ эмасмикан, деган савол ўтади яна беихтиёр дилингиздан...

Мулоҳазаларимизга эҳтимол сизда эътирозлар туғилгандир, азим муштарий? Балки фикрларимизни қўллаб-қувватларсиз? Мақтуб йўлланг, мавзунинг давом эттирамиз.

Шахло ТОШБЕКОВА,  
«Оила ва жамият» муҳбири.

1. Матн. 2. Жондор. 3. Конференция. 4. Тўнғич.
5. Бандаргоҳ. 6. Студия.
7. Тамға. 8. Сиёҳ. 9. Ла.
10. Ях. 11. Мустақкам.
12. Президент. 13. Ҳаёт.
14. Жўва. 15. Ойдин. 16. Муштум.
17. Уя. 18. Ёд.
19. Куд. 20. Ён. 21. Ре.
22. Ваз. 23. Лунги. 24. Дуд.
25. Тилка. 26. Ҳилола.
27. Бастакор. 28. Ўпич.
29. Шар. 30. Абдували.
31. Занжир. 32. Фериде.
33. Болға. 34. Бошпана.
35. Энли. 36. Тўзим.
37. Азамат. 38. Балиқ.
39. Май. 40. Сор.
41. Қаллоб. 42. Ёриқ.
43. Ғуж. 44. Ошиқ.
45. Болқон. 46. Мой.

Ф	Е	Р	И	Д	М	А	Т	Н	Р	У	Т	Ш	У	М
Ё	П	Б	О	Е	М	А	Т	С	О	М	Д	С	Е	Р
Н	Р	Ғ	Л	А	Б	Й	И	Л	К	А	У	И	М	У
З	Е	А	Т	Н	Д	Қ	Л	О	У	Қ	Д	Ё	Х	С
И	Д	Е	Н	Д	Ё	А	Л	Б	Д	А	М	А	А	Т
Т	У	Г	Р	А	А	Х	А	Б	Б	О	Л	К	Х	М
С	Д	О	Л	О	Л	Я	С	Т	А	К	Қ	О	Н	О
Б	И	Х	И	Х	Т	Ў	Н	Ғ	И	О	З	А	В	Й
О	Я	Р	Н	Ж	Ў	Р	О	Д	Ч	Р	А	Л	У	Д
Ш	П	А	И	У	В	Ж	О	Н	А	Х	В	И	А	Б
А	А	Ш	Д	Я	А	Ж	Н	Т	Ё	Н	Ц	И	Я	Ч
Ғ	Н	А	Й	О	Р	И	А	Е	Р	Е	Ж	Ў	П	И
М	Э	Н	А	З	А	Т	З	Ф	Ё	Ғ	У	И	А	Л
А	Т	Л	И	А	М	К	О	Н	Р	И	Қ	Г	Н	У
Т	Ў	З	И	М	Б	А	Л	И	Қ	О	Ш	И	Қ	Л

# ЁРДАМ БЕРИШДАН АВВАЛ...

ТААССУФ

— Пастдан қоровул сўради сизни, бир киши олдингизга келган экан. "Оғайнисиман" дебди, кираверсинми?

Котиба аёлнинг саволини эшитиб, азбаройи бандлигим боис бош ирғадим, холос. Бир пайт эшик очилиб, бўйинбоғ таққан, кўлларини кўксига қўйган одам кира солиб, куюк сўраша кетди: "Яхшимисиз, дўстим, қачондан бери келаман, дейман, ўзингиз ҳечам йўқламайсиз, бугун айтмасдан тўғри келавердим..." Бир юз-кўзига, бир саҳти-сумбатига қараб чиқдим, танимадим, кейин хотирам чатоқлигидир балки, деб шунча эслашга уриндим, йўқ, бўлмади. Беш-ўн дақиқа нималаринидир ўзича гапирди, қулди, охири менинг сабрим тугади ва «Уэр, мен сизни танимадим, келинг, хизмат?» деб унга юзландим. Ҳалиги одам менинг бундай муомаламдан сўнг, бирдан ўзгарди ва аввал кўзларига ёш олди, кейин сокин воқеда «Шу десангиз, оғайни, ўғлим камалиб қолди, ҳозир Қаршида ётибди. Уни кўрган бораётгандим. Агар имконингиз бўлса, беш-ўн сўм қарз бериб турсангиз, кейинги душанба бериб кетаман». Бошқа гапини эшитгим ҳам



келмади ва қандай бўлмасин, бу «танишим»дан тезроқ қутулиш учун чўнтагимдан ўн мингча пул чиқариб, узатдим. У, ўша ҳаммамиз кўриб, кўзимиз ўрганиб кетган сохта тавозе билан хонамдан чиқиб кетди. Шу-шу энди кўча-кўйдами, ишонам ёнидами, самимийроқ сўраша бошласа, хавотирга туша бошлайман...

Бу нуфузлироқ бир жойда ишлайдиган кишининг айтган сўзлари. Лекин кейинги пайтларда айрим маҳалла идоралари, мактаб, олий ўқув юртлири, тахри-

риятларга яхши кийинган, саломалигидан «зиёлинамо»лиги сезилиб турувчи кишилар келиб, соддадил, ишонувчан ва эл-улус орасида обрўси бор одамларни алдаб, қаллоблик, товламачилик қилиб юрганлиги ҳақида кўп эшитаяпмиз. Уларнинг кўча, бозор ёки одамлар гавжум жойларда очикчасига безбетларча талашни ўзларига «қасб» қилиб олганлардан фарқи — кийиниши, муомаласи ва энг муҳими, ўзини ҳаддан ташқари хокисор ва камтарин тутишида сезилади. Ва ҳар қандай инсонда ўзига нисбатан раҳм-шафқат тугдирадиган баҳоналари ҳам турлича: «Уйимиз ёниб кетди, кўчада қолдик», «Ота-онам вафот этган, ҳеч кимимиз йўқ, укаларимнинг қорни оч», «Хотиним(ёки эри) оғир хасталикка чалинган», «Йўлда келаётиб халокатга учрадик», «Пулим, ҳужжатларимни йўқотиб қўйдим» ва ҳоказо...

Пойтахтимизнинг Чилонзор туманидаги 16-мавзёда истиқомат қилувчи, ўқитувчи аёл Зулайхо Бекмуродованинг айтишича, бундан 15 кунча аввал улар ишайдиган «қасб» олдига бир эркак ва аёл келиб, касалхонада фарзанди қазо қилиб

қолганини ва вилоятга олиб кетиш учун пул зарурлиги учун улардан ёрдам сўрабди. «Нима қилайлик, ўзбекчилик-да, йилга турганини кўриб, раҳимимиз келди ва бир пасда кўни-кўшнлар йиғилиб, эллик мингча йиғиб бердик. Ишонасизми, эртаси кўни ёнимиздаги ҳамсоямиз «Алгоритм»га борса, шу «эр-хотин»ни маҳалла идораси олдида кўриб қолибди. Яна ўша воқеа, касалхонада ўғли... Энди уч-тўрт киши тўплариб, маслаҳатлашаётган экан, у киши ёнларига бориб, нимадар деган экан, ҳалигилар урра қочиб кетибди...

Тавба, дейсиз, қайси бир иймонли, инсофли одам шундай йўл тутиши мумкин? Ахир, бизнинг халқ азал-азалдан меҳр-мурувват ва саҳийлик бобида бутун дунё аҳлини ҳайратга солгани ҳақиқат. Бу бизнинг қонимизда, жонимизда яшайдиган ўлмас қадрият-ку! Минг афсуски, ана шундай бағрикенглигимиз, соддафеллигимиз, ҳар қандай вазиятда ҳам ҳар бир инсонга Яратганинг бандаси сифатида қараб, муомала, муроца қилишимизни ўзларича суистеъмол қилаётган кимсалар ҳам борки, уларнинг сохта алдов-баҳоналарига учиб, куйиб қолмайлик. Чунки меҳру шафқатнинг ҳам чегараси бўлади. Нима дейсиз?

Норқобил ЖАЛИЛ



«Қиз бола ҳақида гап очилса, «Тенги чиқса, текинга бер» деган ибора бежиз айтилмаган экан. Жиянимни келин оғим «Дугонаминг Москвада ўқийдиган ўғлига келин қилмоқчи», деб келган совчиларга рад жавобини бериб қайта-раверди. Бу гап охири оғиздан оғизга ўтиб, ҳеч ким келмай қўйди. Уша йигит эса ўқишни тугатиб, курсдоши бўлган рус қизга уйланибди. Яқин дугоналар шу воқеадан кейин юз кўрмас бўлиб кетишди. Гулноз ўқини тугатиб, Тошкентда ишда қолди. Онасини пушаймонлик азоби кийнади. Жияним иш билан андармон бўлиб, оила қуриш ҳақида ўйламай ҳам қўйди. Акам ҳам, келиноғим ҳам қазо қилиб кетишгач, уни жон қуйдириб уйлайдиган инсон топилмади.

Барибир қон-қариндошлиқнинг йўриги бошқа бўларкан. Яқинда шаҳарга тушиб, Гулноз билан учрашиб қолдик. Анча дардлашдик, энди нима қўйсин, дарди ичиди. Лекин на илож, бахтнинг эрта кечи бўлмайди деганларидек, мен ҳам жондай жигаримнинг эртасини ўйлаб, сизларга мурожаат этишга мажбур бўлдим. Гулнознинг ёши 39 да. Маълумоти олий. Тошкентда нуфузли ташкилотда хизмат қилади. Ёшига мос, тушунган ва инсоний фазилатларни қадрлайдиган эркак учраса, узатмоқчимиз.

ХАДИЧА ҳола, Навоий вилояти».

«Газета саҳифасида «Бахтли бўлинг» рукни орқали танишиб, оила қураётганлар ҳақида ўқиб, одам Назоат ҳам ўз тенгини топиб, турмуш курса деган умидда сизларга хат ёзаяпман. Эсимда, болали-

гимда онам тез-тез хасталаниб турарди. Опам уй юмушларини ўз зиммасига олиб, ука-сингилларига жудаям меҳрибон эди. У ўқитувчи бўлишни орзу қилиб юрган бўлсада, онаминг соғлигини ўйлаб, ҳамшираликка ўқуди. Отам қазо қилган, онам бир жойда узок йиллар ётиб қолди. У ҳамшира онаминг атрофида парвона бўлар, дардини енгилатишга, кўнглини кўтаришга уринарди. Бизларнинг аъло баҳоларга ўқишимиз учун шароит яратиб берарди. Ука-сингилларининг ўқимлиши, ҳаётда ўз ўрнини топишида уларнинг хизматлари катта бўлди. Онамиз ўлими олдида бизларга «Назоат қизим мени, сенларни деб орзуларидан кечиб яшаб келаяпти. Ҳаммаларинг уйли-жойли, оилали бўлдиларинг. Мендан сўнг уни ёлғизлатиб қўйманглар. Тенги чиқса, турмушга чиксин» деган эдилар. Опамнинг бир оилани гуллатишига ишонаман. Ёши 36 да. Маълумоти ўрта-маҳсус. Хушрўй, оқила қиз. Ёшига мос, уни қадрлайдиган инсон учраса, бизга хабар берсангизлар.

ДИЛФУЗА, Жиззах вилояти».

«Салимининг ота-онаси қазо қилган, уни тўрт ёшлигида аммам боқиб олган экан. Аммам фарзандлари қаторида уни ҳам оқ ювиб, оқ тараб вояга етказиб, институтда ўқитди.

ҲОШИМ ота, Тошкент шаҳри».

## ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рукнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаш жойидан (маҳалла кўмитасидан) маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашганлар бўлса, суд қарорининг нусхасини топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

## «ЎКТАМХОН-НУР» ЎҚУВ МАРКАЗИ

куйидаги ўқув курсларга таклиф этади:

- Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
- Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
- Аёллар костюм-шимми, плаш-пальто — 1-2 ой.
- Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
- Ҳамшира (тезкор) — 3 ой.
- Тибибий массаж — 2 ой (амалиёт билан). Нуктали — 1 ой.
- Торт ва пишириқлар — 2 ой (амалиёти билан).
- Пишириқлар олий курси — 1 ой.
- Уйғурча таомлар ва салатлар — 1 ой (амалиёти билан).
- Аёллар сартарошлиги — 3 ой (амалиёт билан).
- Педикюр, маникюр — 1 ой (амалиёт билан).
- Сартарошлик — 3 ой (амалиёт билан).
- Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.
- Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
- Элита парда ва чойшаблар олий курси — 1 ой (амалиёт билан).
- Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун, амалий).
- Қаштачилик — 3 ой (машинада вышивка).
- Тўқувчилик — 2 ой.
- Инглиз тили — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
- Рус тили — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
- Бисер тикиш, яъни мунчок тикиш — 2 ой.
- Сунъий гул ясаш — 1-2 ой.
- Компьютер сабоқлари — 2 ой. Интернет — 1 ой.
- Арабча ва миллий рақс — 3 ой.

Ўқишга қабул ҳар куни

■ Машгулотлар амалиёт билан бирга олиб борилади. ■ Ётоқхона мавжуд.

Ўқини тугатганларга  
ДИПЛОМ берилади.

Манзил: Юнусобод тумани, 3-мавзё, 1-уй, 31-хона. Мўлжал: Юнусобод дехкон бозори орқасида. Тел: 221-17-95, 221-77-72 (кундузи), 225-97-93 18:00 дан 22:00 гача.

Муассислар: Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, «Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш» ассоциацияси ва «Соғлом авлод учун» халқаро жамғармаси

Тахририятга келган кўлөзмалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари учун тахририят жавобгар эмас.

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси Босмаҳонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти — 15:00. Босишга топширилди — 16:00.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

Бош муҳаррир: Норқобил ЖАЛИЛОВ

Қабулхона: (тел/факс) 233-28-20

Мухбирлар: 233-04-50

Котибият: 237-21-82

«Оила» бўлими: 234-25-46

Web-site: oilavajamiyat.uz

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07да рўйхатга олинган. Буюртма Г — 732. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ. Адади — 8711. Навбатчи муҳаррир — Фаррух ЖАБОРОВ. Саҳифаловчи — Илхом ЖУМАНОВ. Мусахҳихлар — Саидгани САЙДАЛИМОВ, Мафтуна МИНГБОЕВА.

ISSN 2010-7609

2 3 4 5