



ЧИРЧИҚ 60 ЁШДА

13 май куни Чирчиқда шаҳарнинг 60 йиллик тўйи катта тантана билан нишонланди. Унда Республика Президентининг давлат маслаҳатчиси Т. Алимов Президент Ислам Каримовнинг Чирчиқ шаҳри меҳнаткашларига табригини ўқиб эшиттирди.

Республика Бош Вазири А. Муталов Президент Фармонига биноан меҳнатда ва жамоат турмушида алоҳида намуна кўрсатгани учун тақдирланган бир гуруҳ чирчиқликларга мамлакатимизнинг юксак унвонлари ва фахрий ёрлиқларини топширди.

БМТ ВАКИЛЛАРИ ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНДА

БМТнинг Ўзбекистондаги доимий вакили Холид Малик Қорақалпоғистон Республикасида бўлди. У Ўзбекистон Олий Мажлиси Раисининг уринбосари, Қорақалпоғистон Республикаси Жўрғи Кенгеси Раиси Уббиниев Аширбеков билан учрашди. Холид Малик ва унга ҳамроҳлик қилаётган бир гуруҳ мутахассислар Орол денгизини бориб кўрдилар. Минтақада яшаётган меҳнаткашларнинг яшаш шароитлари билан танишдилар.

ДИЙДОРЛАШУВ БАЙРАМИГА АЙЛАНАДИ

Шу йил 20 май куни Қозоғистонда Ўзбекистон Республикаси кунлари бошланади. Деярли бир ҳафта мобайнида қозоқ биродарларимиз истиқлолнинг дастлабки йилларида Ўзбекистон эришган ютуқлардан, қадам-бақадам амалга оширилаётган иқтисодий ва маданий ўзгаришлардан янада кенгроқ воқиф бўладилар.

Қозоғистонда ўтажак Ўзбекистон Республикаси кунлари халқларимиз қалбидagi асрий дўстлик, қардошлиқ туйғуларини янада камол топтиришга, ҳамкорлик қилишга, елкадошлиқ ришталарини янада мустаҳкамлашга хизмат қилади.

КЎХНА ТАРИХ ШОДАСИДА

Сурхон воҳаси мозийнинг ўзига хос бир бўлагидир. 12—17 май кунлари Термиз Давлат университети ва Халқаро халқ педагоглари ассоциацияси «Жаҳон халқ педагогикаси тараққиёти» ва Дараўсой ёдгорлиги мавзусида бўлиб ўтган халқаро кенгаш ҳам буни яна бир қарра исботлади. Эшитган бўлсангиз, Шеробод туманидаги тоғларда олимларнинг тахминларига кўра, 10 минг йил бурун чизилган расмлар бор. Кенгашда қатнашган германиялик, москвалик, тожикистонлик ва республикаимиз Олий ва ўрта ўқув юртиларидан иштирок этган олимлар маҳорат билан чизилган бу расмларни кўрдилар ва чуқур таассурот олдилар.

ТАЪМИРЛОВЧИЛАР КЎМАГИ

«Ўзбекистон темир йўл машинасозлиги» ишлаб чиқариш бирлашмасининг Пахтаободдаги таъмирлаш заводи ходимлари Республикаимиз темирйўлчиларига яхши ёрдам кўрсатишяпти. Бу ерда ҳаракатдаги составнинг таъмирланиши учун юз хилдан ортиқ деталлар ва қисмлар тайёрланади. Заводда йўловчилар ташилладиган вагонларнинг ойналарини ҳимояловчи мослама ишлаб чиқаришга ҳам киришилди.

Бундан ташқари бу ерда халқ истеъмол моллари — сувни иситадиган колонкали печкалар, улар учун газ горелкалари ишлаб чиқариляпти.

ЎЗ МУХБИРИМИЗ ВА МАТБУОТ ХАБАРЛАРИ АСОСИДА ТАЙЁРЛАНДИ



Бу ўзимизнинг Мишелбой, ҳақиқий Мишел Платини тўғрисида эса 8-саҳифада ўқийсиз.

Ажабо-о!

БУТУН ДУНЁ ЖАМЛАНГАН ПАРК

Япония ва Америкадаги гаройиб воқеаларга жуда ҳам ҳайратланармиз. Шу мамлакатлар қаторига охириги пайтларда Хитой ҳам қўшилиб бораётганлиги сезилмоқда.

Яқинда Пекинда пойтахт аҳли ва меҳмонлари учун ажайиб бир парк очилди. Унинг умумий майдони 47 гектарни ташкил этади. Бу ерда Миср пирамидалари, Париж собори, Вашингтон Оқ уйи ва бошқа кўпдан-кўп шаҳардаги машҳур иншоотларнинг кичик ҳажмдаги нусхаларини учратиш мумкин. Парк ичидagi йўл урнида эса айланма канал қурилган бўлиб, меҳмонлар «экспонатлар»ни махсус қайиқларда томоша қилишади. Улар ўзоғи билан ярим соатда ўзларини бутун дунёни айланиб чиққандек ҳис этадилар.

Пекиндаги яна бир паркта эса турли халқларнинг яшаш жойлари, ҳаттоки катта-катта қишлоқларни ҳам учратиш мумкин. Парк «ижодкорлари» иложи борица «экспонатлар»ни асл нусхалардан ясабга интилишмоқда.

Хитойликларнинг бунчалик устумон бўлиб бораётганига қойил қолмасдан илож йўқ.

Эркин ЭШОНҚУЛОВ

УМБУ СОҲДА:

3-БЕТ

• ЭРКАКНИНГ ЎЙИНИ
ЭРКАКЧА БЎЛСИН

4-БЕТ

• ОМОН БЎЛГИН ҚИЗАЛОҚ
6-БЕТ

• РАШК — МЕХРМИ,
ЗАНЖИРМИ?

7-БЕТ

• АМЕРИКАЧА ОИЛА
8-БЕТ

• ОЁФИДА ОЛТИН
ТОПАДИГАН ОДАМ

ОБУНА ДАВОМ ЭТМОҚДА

Севимли газетангиз

«Оила ва жамият»га 1995

йилнинг 2 ярми учун

обуна давом этмоқда.

ОБУНА БАҲОСИ:

3 ойга — 42, 90 тийин.

6 ойга — 85, 90 тийин.

Газета индекси: 64654



да гапириб, бугунгидек ёруғ кунларда яшаётганликларига шукроналар айтишди.

Кечада Республика Болалар жамғармаси раиси Инкилоб Юсупова йиғилганларни Буюк ғалабанинг 50 йиллиги билан табриклаб, бизнинг кечани ўтказишимиздан мақсад ҳали ёш бўлишига қарамасдан уруш туфайли бошидан не-не азоб-уқубатларни кечирган барча қийинчиликларга чидаб, бардош бериб бугунгидек ёруғ кунларга етиб келган «Уруш болалари»ни ҳам уруш қатнашчилари қаторида қадрлашди, деди.

Республика оперетта театри жамоаси ҳамда «Томоша» болалар фольклор ансамбли ижро этган дилрабо қушиқ ва рақслар йиғилганларга байрамона кайфият бахш этди.

Абдурашул ПАРДАЕВ
Суратлар муаллифники

Муассислар ҳаётидан

УРУШ БОЛАЛАРИ БИЛАН УЧРАШУВ



Болалик! Нақадар бегубор давр. Инсон улғайиб вояга етгач бсиҳтиёр уша бегубор даврини, бахтли онларга бой болалигини кўмсайди, соғинади. Лекин, борди-ю, бу давр қайғули воқеалар ҳукм сурган паллага тўғри келса-чи? Унда инсон болалигининг қайси сеҳрли онларини эслаб қувонади?

Мамлакатимиз буйлаб Буюк ғалабанинг 50 йиллиги кенг нишонланаётган қувончли кунларда Республика Болалар жамғармаси ташаббуси билан болалиги уруш йилларига тўғри келган, ҳали ёш бўлишига қарамай, фашист концлагерларига банди бўлган онахонлару отахонлар билан учрашув ўтказилаётганида ҳаёлимиздан шундай фикрлар ўтди. Учрашувда сўзга чиққанлар узларининг болалик хотираларини сузлаб бериш билан бирга уруш даврида халқимизнинг курсатган мардлик ва матонатлари ҳақи-

Ҳақиқат ва миш-миш

ҲАР НАРСА ДАВО ЭМАС...

Пешоб билан даволаниш халқ орасида анчадан буюн маълум бўлиб, айрим беморлар «пешобдан даво топдим» деган гапларини айтиб юришади. Бир қарашда бу гапларда ҳам жон бордай, аммо чиндан ҳам пешоб ҳамма дардлардан фориг этувчи малҳамми?

Айниқса, доктор Армстронгнинг инглизчадан таржима қилинган «Уринотерапия» (урино-пешоб, терапия-даволаш) китоби чакана савдога чиқиб кетганидан кейин мазкур муаммо атрофида шов-шув ниҳоятда кўпайди. Ҳурматли доктор қарийб пешобни жаҳоннинг саккизинчи мўъжизаси қаторига кўтариб, деярли барча хасталикларни пешоб билан даволашни тавсия қилади. Аммо ҳақиқатдан ҳам шундайми?

Дарҳақиқат, пешобнинг кимёвий таркибини таҳлил қилиб кўрсак, унда кўпгина микроэлементлар, катта микдорда мочевина ва креатинин, гормонлар, ўт пигменти, оқ ва қизил қон таначалари борлигини кўрамыз. Катта зичликка эга бўлган тузалар ва мочевина чиндан ҳам ялғиланиш ҳамда шишини бироз қайтарайди. Асли биологик фалол моддалари бўлган пешобдаги гормонлар эса вужуд вазифасини у ёки бу томонга қисман ўзгартириши мумкин. Аммо шуларга қарамасдан масаланинг бошқа томонларига ҳам эътиборни жалб этишимиз лозимдир.

Авваламбор Аллоҳ инсон организмни ўз-ўзини бошқариш хусусиятига эга бўлган жуда мураккаб тузилма сифатида яратган. Вужуд бизнинг хоҳишимиз, инон-ихтиёримизсиз ўзига нима зарурлигини билади, сезади. Зарарли ва кераксиз моддаларни эса ўпка, тўғри ичак ва буйрақлар ҳамда тери орқали чиқариб юборишга интилади. Заҳарланаётган вужуд уни қайд қилиш билан бартараф этмоқчи бўлади. Қабзиятдан мунтазам азоб чекадиган одамни текшириб кўрсангиз, албатта барча аъзо ва тузилмалари томонидан хасталиклар топасиз. Вужуд учун зарарли ва кераксиз бўлган ахлат ўз муддатида чиқариб турилмаганлиги учун, у қайта сурилишга мажбур бўлади. Унинг таркибидagi кимёвий моддалар, кадаверин ва путресцин каби ўлик заҳарлар энди бутун вужудни заҳарлаб, хасталикларга мубтало қилади.

Сурункали буйрак хасталигига учраб, кичрайиб, озиб-тузиб кетган, қорнида истиско йиғилган беморларни кўрганимизсиз? Боёқишларнинг тери бурмалари кўкун селгандек оппоқ, ҳатто нафасидан ҳам пешобнинг ҳиди аңиб тили эса занглагандек рангда бўлади. Хуш, бу нимадан? Буйрак орқали чиқиб кетолмаган заҳарли моддаларни вужуд энди тери, ўпка ва

шиллик қатламлар орқали чиқаришга мажбур бўлади. Аммо бузилган мувозанат бу билан узилкесил бартараф бўла олмасдан ҳалокатга юз тутайди. Организмнинг ўз-ўзини мувозанатлаб идора этувчи, тескари алоқа усули билан керагини олиб, зарарлиларини чиқариб юбора олиш хусусиятларини топиб, амалиётда исботлаб бера олгани учун рус олими Анохин Нобель мукофотининг соҳиби бўлган эди.

Холисанилло, пешоб ҳам нажас ва балғам каби вужудга кераксиз, зарарли чиқинди, уни ичиб даволаниш эса баайни ахлат билан даволанишнинг ўзгирасидир. Дори-дармонлар фанча аъзо ва тузилмалари томонидан ялғиланишга қарши хусусиятини қўллаш моҳиятга эга бўлган бўлиши мумкин. Аммо ҳар йили минглаб турдаги даво воситалари амалиётга тадбиқ қилинмаётган бугунги кунда пешобдан нажот қидириш жоҳилликдан бўлак нарсас эмас.

Муҳаммад пайғамбаримизнинг ҳадисларида пешобдан эҳтиёт бўлмаган одамнинг охираги куйиб кетиши ҳақида бир неча мисол келтирилади. Зеро, Парвардигор ҳам ўзининг муқаддас китобида «ҳаром, таъқиқланган нарсалар билан даволанманглар» деган. Шундай экан ўз жоҳиллигимиз ва нодонлигимиз оқибатида охиратимиз куйиб кетмасин, азизлар!

Алижон ЗОҲИДИЙ,
Тошкент Болалар Тиббиёти
институтини

Мақолларда ҳаёт акси

ХАЛҚ — ДАҲО ТАБИБ

Табобат — халқнинг ўзи сингари қадимийдир. Бинобарин, табобатнинг келиб чиқиши ва унинг ривожланиши айрим шахс ҳамда алоҳида-алоҳида кишиларнинг хоҳиши ёки истаклари натижа-сида юзага келган ва олдиндан белгиланган қўйилган тadbирлар бўлмай, балки ижтимоий тараққиётнинг зарурий қонуниятидир. Асрлар давомида турмуш ва ҳаёт синовларида шаклланган халқ табобатининг ўзига хос йўналиши бўлмаганида юртдошларимиз Абу Али ибн Сино, Абу Бакир ар-Розий... сингари Шарқ тиббиётининг ерқин сиймолари ҳам етишиб чиқмаган бўларди. Ҳозирги замонавий тиббиёт-асосини ҳам халқ табобатининг минг йиллик тажрибаси ва унинг буюк бобокалонларимиз қолдирган мерос ташкил қилади.

Бинобарин, халқ табобати асосида юзага келган мақолаларда ҳам қадимий халқ даволаш усулининг баъзи хусусиятлари акс этган. Доно халқ «Соғлиқ бўлса, беклик бўлар», «Соғ бўлсин, уюғидан ўт бермасин», баъзан оми табибларни аёвсиз қамчилаб, ёки мазах қилиб «Овом табиб — офатижон», «Мулла-нинг семизидан кўрк, табиб-нинг — оғригидан», — дейди.

Қатор мақолларда эса тиббий маслаҳат берилади: «Қишда пўстин кийма, қазие», «Семизлик — ҳаммолик», «Мол семирса, эгиз топар, одам семирса, зиёнга чопар»... Бугунги кунда ҳикмат дурдоналаридан чиқарилган ҳуқуқларнинг қанчалик тўғри ва ҳаётийлиги илмий тиббиётда асосланди. Умуман, шарқ халқлари табобат қарилари билан келиб чиққан халқ оғзаки ижоди умумлаштирилиб, янада чуқурроқ ўрганилса, халқ муолажасининг ҳали биз сезиб ўлгулмаган сирлари намоён бўлади.

«Сигирли уйда — сил бўлмас». Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг ёзишича турли ҳайвонлар (қуй, туя, эчки, сигир)ларнинг сuti хил-литларни мўътадиллаштирадиган, баданни бақувват қилиб, ички яраларни қуёқ хил-литлардан тозалайди, уларни ювади... Терининг рангини яхшилайдиган, юзнинг рангини, айниқса, хотинларни чиройли қилади, йўталга, сил ва қон туфуришга, астма ва нафас қисилишга... сариқ касалига... талоқ ва жигардаги қуёқ касалликларга даво бўлади. (Тиб қонуналари).

— «Тухумнинг оқини оқлаб е, саригини сақлаб е». Бу мақолда тухумнинг айрим

касалликлар учун шифобахшлиги ифода этилган. Ибн Синонинг ёзишича, тухумнинг «Энг яхшиси — товуқ тухумининг янгисидир». ундаги нарсаларнинг энг яхшиси — мағзи, яъни ичидаги саригидир... Тухумнинг мижози мўътадилга яқин. Оқи — совуққа ва сариги — иссиққа мойилдир... Оқи елимлаш хусусияти билан ачитадиган оғриқларни босади... Тухумнинг оқи ва сариги асабларни юмшатади, бугун оғриқларнинг ҳаммасида... яъни тумовда ҳам... Сариги қулоқдаги иссиқ шишларга фойда қилади... Оқи қўздаги оғриқни босади, сариги қўзнинг лўқиллашида фойда қилади. Тухумнинг саригини атайлаб, илиқ ҳолатда ичиш йўтал, қовурга плесвраси, зотил-жам, сил, иссиқдан овоз бўғилиш, диққинафас ва қон туфланда... буйрак ва бошқа яраларга фойда қилади. (Ибн Сино, Тиб қонуналари).

— «Меҳмон жойи — тур, жавзо келмай — ровоч сур».

Мақол — тиббий маслаҳат маъносиди айтилмоқда! Жавзо қуёш йили буйича учинчи май билан июнь оралагиди даврга тўғри келади».

Ота-боболаримиз ровоч ейиш тишни сугориш, деб ҳисоблаганлар.

«Оғриққа — эмчи кўп».

Мазкур мақол изоҳсиз тушунарли.

— «Арча сувини ичган — минг йил яшар».

Абу Али ибн Сино бу ҳақда шундай ёзди: «Тоғ арчаси тоғ саври бўлиб, эт узилишига, қўқрак оғриқлари ва йўталга яхши фойда қилади. Ичилса, меъда учун яхши, ундаги қўпчишга жуда фойда қилади... унинг (Қизил арчанинг) барги солиб қайнатилган сирка билан оғиз чайқалса, тиш оғригини тинчлантиради. унинг меvasи йўталга фойда қилади»...

— «Бир анору минг бемор»

Яъни, бир анор минг беморга даво, маъносиди.

— «Бери бўлса — эмчман, нари бўлса кимчман».

Билимсиз, нодон табиблар тилидан айтилган мақол...

Умуман мақоллар халқимизнинг қадимий турмуш тарзини ўрганишда жуда асқотайди. Зеро, уларда ҳаёт қирралари акс этган.

Норбек УСАНОВ

«...101. Бас, биз унга (Иброҳимга. — Ҳ. О.) бир ҳалим ўғилнинг хушхабарини бердик. 102. Энди қачонки, у бола (Иброҳим) билан бирга юрадиган бўлгач, (Иброҳим): «Эй ўғилчам, мен (ҳадеб) тушимда сени (қурбонлик учун) сўяётганимни кўрмоқдаман. Энди сен ўзинг нима раъй-фикр

дир, холос. 107. Биз (Исмоилнинг) ўрнига (Иброҳимга) катта бир (қўчқор) сўйишни-қурбонликка эваз қилиб бердик. (Яъни катта бир қўчқорни жаннатдан туширдик.) 108. Ва кейинги (авлодлар орасида (Иброҳим) ҳақида (ғўзал мактовлар-олқишлар) қолдирдик. Иброҳимга са-

Етим-есирларга ҳадялар улашилади.

Бу байрамларимизни ийди Фитр ва ийди Қурбон деб атаймиз. Қуни кеча нишонланган байрам ийди Қурбондир. У ҳар йили зулҳижжа ойининг ўнинчи кунда нишонланади. Ийди Қурбон кунларини улуг қўриб, фақирларга садақа берган, ихлос билан тавба қилган кишиларга авф ваъда қилган кундир.

Қурбон ҳайитининг суннатлари ҳақида «Ибодати исломийя» китобидан бир қўчирма келтирсак айни муддао бўларди: «...ийд Қурбон кунда тонг отгондан сўнгра Қурбон намозини адо қилгунча

рўза кишига ўхшаб ҳеч бир таом ва ё бир ширин шароб (ичимлик) тановул қилмасдан турмак ва ийд намозидан сўнгра қурбонлик гушт ва ёг шўрваси ва ё бир ширин таом тановул этмак суннатдур. Ва ҳам шу Қурбон намози-га бормақда йўлда овозини чиқариб такбир этмак савоблиқдир. Ва ҳам ҳар икки ийда таонг отгондан сўнгра ту-

ўтказмак суннатдур».

Шунингдек, байрамга тайёргарлик ҳам қўрилади. Яъни Қурбон ҳайитидан олдинги кун арафа дейилади.

Арафадан олдинги кун эса тарбия қуни деб аталади. Китобларда айтилишича, тарбия қуни Иброҳим алайҳиссалом ўғли Исмоил алайҳиссаломни қурбон қилиб, сўйиш ҳақида туш қўриб, уни ўйлаб, андишага тушган кундур.

Арафа қуни эса Иброҳим алайҳиссалом тушининг замирига тушуниб етган кун ҳисобланади. Ийди Қурбон қуни Иброҳим алайҳиссалом ўғлини Қурбонлик қилмоқчи бўлган кун. Бунинг охирини эса юқорида Қурбон каримдан келтирилган қўчирмадан билиб олиш мумкин, яъни Исмоилнинг ўрнига, қўчқор сўйиш буюрилади.

Бу куннинг умуминсоний қиммати шундан иборатки, шарқнинг айрим қўҳна диний ва ибтидоий одатларига қўра, қурбонлик учун одам қони чиқарилишига чек қўйилгандир. Оллоҳ билгувчидир.

Ҳ. ОМОН ўғли

Қадриятларимиз

ҚУРБОНДАН ОЯТЛАР

қилишингни бир ўйлаб кўргин», деган эди. У айтди: «Эй, отажон, сенга (тушингда Парвардигор томонидан) буюрилган ишни қилгин. Иншооллоҳ, мени сабр қилгувчилардан топурсан».

Изоҳ: Саҳобалардан Абдуллоҳ ибн Аббос розияллоҳу анҳу айтишларича, Оллоҳ таолонинг барча пайғамбарларининг қўрган тушлари ваҳийдир. Шунинг учун ҳам Иброҳим алайҳиссалом тушларида берилган фармоннинг ўзи биланок ўғиллари Исмоил алайҳиссаломни қурбон қилишга чоғландилар ва ўғиллари ҳам (ўшанда у киши эндигина 13 ешга қадам қўйган эканлар) тўла розилик билан Оллоҳнинг амрига бўйинсундилар.

103. Бас, қачонки, иккиси ҳам (Оллоҳнинг ваҳйисига бўйинсуниб) энди Иброҳим ўз ўғли Исмоилни қурбон қилиш учун (пешонаси билан ерга) ётқизган эдики, 104-105. Биз унга нидо қилдик: «Эй, Иброҳим, дарҳақиқат сен (қўрган) тушингни рост-бажо қилдинг». Албатта Биз чиройли амал қилгувчиларни мана шундай мукофотлармиз. 106. Албатта бу (яъни Иброҳимнинг ўз ўғлини қурбон қилишга буюрилиши) очик-равшан имтиҳон-

лом бўлгач. 110. Биз чиройли амал қилгувчиларни мана шундай мукофотлармиз. 101. Дарҳақиқат у Бизнинг мўмин бандаларимиздандир. «Ва-сафот» сурасидан.

БАЙРАМЛАРНИНГ БАЙРАМИ

Қандай байрам хурсандчиликсиз ўтади? Ёки у кун шоду-хуррамликсиз ўтса байрам номини олармикин? Йўқ, албатта. Бироқ, мавжуд байрамларимиз орасида ҳам кўпроқ иккитаси бошқаларидан фарқланади. Тўғри, байрамларнинг барчасида бирдек қувонамиз, ўйнаймиз, қулаамиз. Бироқ, уларнинг икки кунда ўзгача қувончда юрамиз. Саҳар туриб намозга йиғилишиб, тоат ибодатда бўламиз. Оллоҳдан билиб-билмай қилган гуноҳларимиздан ўтишини сўраймиз. Покланишга ҳаракат қиламиз. Улфатлар ўртасидаги суҳбатларда ёмон сўзларни ишлатмасликка, дастурхонлар устида худо йўлидан адаштирадиган «сув»ларни истеъмол қилмасликка ҳаракат яққол сезилиб туради. Яхши сўзлар кўп сўйлашиб, ҳариндош-уруғ, касалмандлар ҳолидан хабар олинад.

Замонлар, одамлар ўзгаравераркан. Одамларнинг кўнгил торларида туғилган наволар, мусиқалар ҳам ўзгариб бораркан. Ҳар замон ўзининг «ноғорасига ўйнатаркан». Бироқ йиллар ўтгани билан сира ўзгармайдиган, ўз замонавийлигини йўқотмайдиган нарсалар ҳам бор. Мен «Дилхирож» ва «Андижон полкаси» дея аталмиш халқ куйларини ана шу мўъжизалар сирасига йўйдим.

«Дилхирож» ҳам мўнгли, ҳам шўх, ўйноқи мусиқа. Уни тинглаб, халқимизнинг кўнглини англаш мумкин. У бундан юз йиллар олдин эл орасида қанчалик сеvimли бўлган бўлса, ҳозир ҳам шундай. Тўйларда замонанинг жазавали мусиқаларига ўйнаб ўрганган ҳозирги ешлар ҳам «Дилхи-

рож»дан ётсирашмайди. Бу кўҳна куй-га-да дил-дилларидан бемалоқ рақсга тушаверишади. Бунда ҳақиқий халқ куйининг абадийликка дахлдорлиги кўринади.

«Андижон полкаси»га ҳам миллатнинг руҳи сингдирилган. Бу куй чалин-

Мунозара учун мавзу

Эркакнинг ўйини эркакча бўлсин

ганида юрак торлари чертилиб, эти жи-мирламаган бирор ўзбек топилмаса керак. Унда ажиб бир шиддат, жасоратга чорловчи куч бордек. Бу айниқса, андижонлиқлар феълига

уйқаш. Уни тинглаганда беихтиёр бошига қийшайтириб қийиқ боғланган, тўнининг пеши химарилган чапани йигитлар кўз ўнгимизда намоен бўлади. Йигит бўлсангиз, мушакларингиз тўлишиб бораётгандек туюлади, қаддингиз тиклашади. Аслида ҳам «Андижон полкаси»га мушакларни бўш қўйиб, нозик муқомлар билан ўйнаш мумкин эмас. Унга шиддатли, кескин ҳаракатлар ярашади. Буну ушбу куйга ҳатто аёллар рақс тушганларида ҳам қу-затиш мумкин.

Андижонлик баъзи ёши улуг кишиларнинг «Дилхирож» ва «Андижон полкаси»га ўйнашларини кўрсангиз завқланиб кетасиз. Томирларингизда жа-сур ва жангари боболари-

мизнинг қонлари жуибушга келгандай туюлади. Панжаларини ёзиб, қўлоч ке-риб, кўкракларини ғоз тўтиб, ўнуг сўлга қилаётган кескин ҳаракатлари Ватанга қалқон бўлгулик келбатли паҳлавонларнинг яккама-якка олишувларини эс-латади. Қиличдек сермалган қўллар

чин йигитнинг қайсар ва чапани феълини ёдингизга солади. Бу гаплар шунчаки чиройли гаплар эмас, ишонмасангиз, ўзингиз ҳафсала билан бир томоша қилиб кўринг.

Бизда миллий эркакча рақслар яхши шаклланмаган, деган гапларни кўп эшитамиз. Бу фикрларда жон бордек ҳам туюлади. Ҳақиқатан раққос йигитларнинг телевизорда намойиш этилаётган ўйинларини кўрсангиз бир оз ғашингиз келади. Чунки уларнинг ҳаракатлари, муқомлари раққоса қизларникидан қарийб фарқ қилмайди. Бун кўргач, ўзбекман деган ҳар қандай йигитнинг ори келиб, бизда эркакча рақс йўқ, дейди-да. Назаримда, буга Ватанимизнинг барча бурча-ларида мавжуд бўлган рақс гуруҳлари-га ва ҳатто шунчаки дилхушлик учун ўйин тушадиган кўпчилик йигитлари-мизга ҳам тааллуқли. Менимча, рақсларимизни том маънодаги эркакча қиефага келтиришимиз керак.

Ҳўш, қандай?

Агар эътибор берган бўлсангиз, бир пайтлар Андижондан болаларнинг бир неча рақс гуруҳлари гуркираб чиққан эди. Ҳозир улар анча сўсайиб қолди. Биринчидан, ана ўша гуруҳларни яна тиклаш ва уларнинг чқишларини

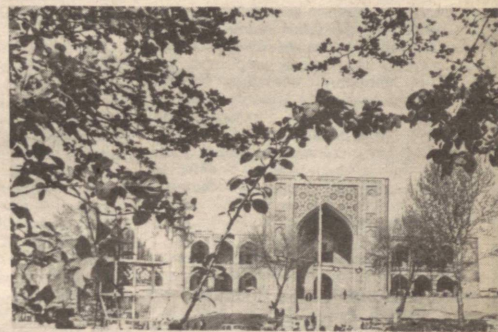
халқимизга кўпроқ намойиш этиш за-рур. Қолаверса, мамлакатимиздаги мавжуд рақс ансамблларининг раҳбар-лари, устозлари деймизми, халқ ораси-даги андижонча рақс ҳаракатларини жиддий ўрганишлари ва раққос йигит-ларнинг ўзлаштиришларига ердам бе-

ришлари зарур. Агар бунга ҳозир эъти-бор бермасак, яқин орада барча эркак-ларимиз аёлчасига ўйнай бошлайди. Бундай рақс ҳаракатларини хоразмлик-лардан ва баъзи тоғ қишлоқларида яшовчи миллатдошларимиздан ҳам ўрганиш мумкин. Илло барча вилоят-лардаги халқона ўйин ҳаракатларини умумлаштирилса, соф ўзбекча эркак-ча рақсларни шакллантириш мумкин.

Менимча, бу нарсга жиддий ва шунинг-дек, миллат руҳиятини тарбияловчи ҳамда кўрсатувчи омиллардан бири. Аввало узр-ку, ҳар ҳолда йигитларимиз ё чинакам эркакча рақсларни ўрганишсин, ё умуман эркакча деб аталгучи рақсларни ҳам, раққослик ҳўнларини ҳам бекор қилайлик. Илло юқорида номлари айтилгандек куйлар-ни яратолган халқнинг рақси ҳам унга муносиб бўлсин. Қолаверса, чала нарс-анинг бўлмагани дурустроқ.

Хулоса шўлки, «Андижон полка-си»дан, унинг шиддатли оҳангларидан кўп нарсга ўрганиш мумкин. Бу куй мил-латнинг эрларни мардликка, жасорат-га ундайди, зеро унга бачкана муқомлар билан ўйнаш мумкин эмас!

Н. ЖАЛОЛИДДИН



Оила аъзосининг ёши, тажрибаси, ақл-иродаси, фаросати, маҳобати ва шунга ухшаш аълоб хусусиятлари оиланинг бошқа аъзоларига ўз таъсирини ўтказиб туради. Шу ўринда биз ўтган мақолаларимизда қиз боланинг ўғил болага нисбатан тезроқ баалоғатга етишини, ўғил боланинг бу ёшда эса қиз боладой покизатаъб, ёки ҳиссиётчан, баъзи ҳолларда беурин кўпўллашиб қолишини ёзган эдик. Бу ўзгаришлар оила аъзоларига, айниқса ота-оналарга турлила масъулият юклашини эҳтиёткорлик билан ўқидиришга ҳаракат қилдик. Ушал филларимизда қанчалик эҳтиёткорлик билан айтилмасин, ҳар ҳолда, у ёки бу йул билан айтиш бўладиган тафсилотлар эди.

Оиладаги ёшларнинг ўсиш даврини ёритар эканмиз, уларнинг муомаласидан ва уларга бўлган муомаладан оиладаги руҳий муҳитнинг жиддий ўзгаришларини кўрсатар эканмиз, Сиз яна бир алоҳида нозик мавзудан четлаб ўта олмайсиз.

Айнан мана шу мавзуда қанчадан-қанча қалами ўткир устозлар ҳам ўзларининг маҳорати камлигини тан олган, нафис ва шу билан бирга ўз ўқувчисига тушунарли қилиб айта олмаганликларидан афсусланиб ўтишган.

Бу мавзуга қўл урар эканмиз, эҳтиёт шарт, таъби нозик ўқувчиларимиздан илгарироқ йул қўйилган ва йул қўйиладиган камчиликларимиз ҳисобидан уэр сўраймиз.

Бир йўла ҳаёлга ҳам ботдик, яъни баъзиларнинг фикрини қўллаб бу мавзунинг четлаб ўтмоқчи ҳам бўлдик. Аммо, ҳар жойда, ҳар қандай шароитда ҳам «дарддин яширсанг, иситмаси ошқора қилар» дейишларини ҳисобга олиб бу мавзуга ҳам қўл ўрдик. Четлаб ўтишни узимизга эп кўрдик.

Мавзунинг нозиклиги шундаки, у жис ва унинг етилиши билан боғлиқ. Бу борада қиз болага оилада она биринчи устоз, мураббий ва энг зарури меҳрибон ҳаммаслаҳат, сирдош бўлиши керак.

Қиз боланинг ранги тиниқлашиши бизнинг иссиқ шароитимизда 7-8 ёшларда бошланади. Унинг бу муддат охирида тез-тез боши оғриши, ўз-ўзидан беҳол бўлишлари, ноаниқ бир нотинчликларга ўраб туришлари сезилади. Оналар бунинг сабабларини яхши билишади ва қизини бундай ўзгаришларга тайёрлаши керак ва она табиат яратган ҳол илк бор содир бўлганда уни қўқитмасдан, эҳтиёт қилиб энди унинг доимийлигини, бу унинг ўсиш даври билан боғлиқлигини тушуниришлари, эҳ-

тиёт чораларини ўргатишлари лозим.

Бу ҳолни кутмаган, қиз устиришни онасидан ўрганмаган, ўзи тайёр бўлмаган она ёшгина қизалоқни ноҳўя, қўпол сўз ёки бирон ноҳоиз гумон билан бўтунлай жисмоний ва маънавий гумроҳ қилиб қўйиши ҳеч гап эмас. Шунинг учун ҳам халқимиз айтса керакда, «Онасини қўриб қизини ол» деб.

Айнан мана шу даврга келиб она ўз қизалоғига тиббиёт ходимлари айтиши лозим бўлган тозалик ва покизаликни ўргатиши керак. Акс ҳолда ҳаётда аёллар ўртасида қўп учрайдиган ҳар хил ногиронликлар айнан мана шу оддий покизалик билан боғлиқ бўлиб чиқади.

Ўғил болалар бу ҳолни, табиатдаги жинсий етишишни энгил кечиряди. Ҳозиргина айтганимиздек, қиз болаларда жинсий етишиш ҳар хил беҳоллик, бош оғ-

якка, қиз бола билан она, зарур бўлгандагина ўғил бола билан ота) суҳбатга тайёр бўлиши керак.

Биз бу ўринда «зарур бўлган ҳолда» деб бежиз қўшмадик. Чунки иқтидор, тафаккур, онг ва шуур берган она табиат кўпинча ўсмирлар тушунчасию билим, тажрибаларига ўзининг турли йул, бутун атрофдаги беқийс мисоллари билан тажриба, билим бўлиб кириб боради ва қўп ҳолларда улар ўртасида бу масалада алоҳида суҳбатга урин қолмайди. Бу ҳол айниқса «ўқимишли» шахар ҳаётидан қўра табиатнинг ўз қўйнида бўлиши қишлоқ ёшлари ўртасида бежирим кечади ва улар «ўзлари билади».

Ота-она бурчи бу даврга ҳаётини тажрибалари кам бўлган, ҳали жамиятда ўз уринини топиб ололмаган ёш ўсмирларни ҳиссиётга, бир дақиқалик майлга бери-

**«Оилада руҳий муҳит»
руқнини Маҳмуд
Йўлдош олиб боради**

батларда, уларга ҳаром-хариш юришлар севги-ю, муҳаббатга тааллуқли ва жамият фатво берган оила деган мўқаддас тушунчага алоқаси йўқлигини кўрсата олишингиз керак.

Ўз ўрнида (биз уни яхши билмаймиз) шу пайтгача бизга қизил империя назариячилари европада оила ич-ичидан чириб борапти, деган сафсатани сингдиришга уриниб келди. Аммо руҳшўнос олим сифатида айтишимиз мумкинки, бу ўринда Америка аҳолиси ўртасида ўтказилган суровларда «Сиз учун энг қадриятли нарсани нима?» деб сўралганда «Оила» тушунчаси биринчи уринини эгаллайди. Америкаликлар фалсафасини уч-тўртта телевизордан кўрсатилган беҳаё фильмлардан ҳулоса қилиб чиқармаслик керак. Эътибор берсангиз Америка сенати ва айниқса Президентликка сайланадиган номзодларнинг оилага муносабати, ҳаётида аёлларга бўлган беҳаё қилиқлари ҳар сайловда тортишувларда омма назаридан четда қолмайди. Оилага тааллуқли руҳшўнослик адабиётида болалар ва катталар ўртасида ўраб турадиган «болалар қаердан пайдо бўлади» деган ибора бор. Оилавий руҳий муҳити нормал ташкил қилинган, болалар олдида ибосиз ҳаракат ва ноҳўя сўзлар айтилмаган оилада бундай саволларга урин қолмайди. Аксинча, оилавий муътадил руҳий муҳитнинг ўзи ўсмирни қўпинча ноўрин йўллардан асрашга хизмат қилади.

Бизнингча бу мақоламиз илгаригиларига қараганда анча назарийроқ, жуълироқ, пардалироқ бўлиб туюлиши мумкин. Маълумки, мавзу шуни тақозо қилади. Бу мавзу ҳар бир шахс, ҳар бир оилада ўз хусусиятлари ҳисобга олиниб жиддий тайёргарлик қўрилгандан кейин, лозим ҳолдагина ўтказилиши керак. Акс ҳолда тоза овқатга нотоза (ҳаром дейишдан ўзни тийдик) қошиқ солгандай натижага эришиб қолиш мумкин.

Мавзу ўта нозик бўлганидан бу борадаги ҳар бир ҳаракат оилавий руҳий муҳитга қалтис жойидан таъсир қилишини унутмаслик лозим. Қалтис ҳаракат эса ўта эҳтиёткорликни талаб қилади, акс ҳолда қўтилган натижага эришиш ўрнига қўтилмаганига дуч келиш мумкин.

ҚАЛТИС МАВЗУ

риқлари билан бирга кечса, ўғил болаларда бу ҳол ўта ҳаракатчанлик, ҳулқдаги ортиқча тегажоглик, аммо шу билан бирга баъзиларда қўқув, беҳуда ташвишлар, тушқунлик ҳаёллари билан бирга кечishi мумкин.

Она қиз болага бу даврга қанчалик эҳтиёткорлик қилса, ўғил болани ҳам шунчалик эътибордан четда қолдирмаслиги лозим.

Ёшлардаги бу жинсий ўзгаришлар кўпинча ҳар хил «ўят» тушлар қўриш, тунлари мавҳум ҳаёлларга берилиш билан бирга кечishi турган гапдир. Чунки бу ўринда бугунги кундаги ҳар бир хонадонга кириб борган телевизор ўз ўрнида ўсмирларнинг «қўзини очиб ўлгурапти».

Аммо, телевизорга фақат салбий қарашлар тақавермасдан, унинг бу борадаги ижобий томонларини ҳам унутмаслик керак. Билмасдан бирон ишга қўл ўрганган қўра, қилган, яхшироқдир. Айтмоқчимизки, муаммони фақат яшириш, мавзунинг четлаб ўтиш билан табиатнинг буюк яратувчилик фаолиятини қўзғолмаймиз. Шундай экан телевизор бу борада қўлгина ўсмирлар учун ижобий билимлар мактаби ҳамдир.

Ўсмирликдан биринчи баалоғат йилларига ўтиш пайти инсон ҳаётидаги жиддий давр. Бу даврга она қизининг биринчи беҳол бўлишидан то ой қўришгача, углининг тушқаддаги тўсатдан келган эҳтилом изларию ва шу муносабат билан бўлиб ўтадиган оилавий (албатта яккаю-

либ оғир жисмоний, руҳий қийин аҳволга тушиб қолишидан эҳтиёт қилишдир, ҳолос. Унутмаслик керакки, воқеанинг натижаси билан курашгандан, унинг олдини олган минг маротаба афзалдир, чунки бу ҳолда инсон тақдирини, унинг келажагини, соғлигини, йўмонун иффатини туради.

Шундай экан ўсмирлар ўртасида инсонийлик, оила илоҳийлиги ва оиланинг ҳар бир ўз аъзосига қўлаб бурч юклашини ўқидириб, ўргатиб бориш мақсадга мувофиқдир. Шу жойда айтиш керакки, оилада кўпинча бу мавзулар тўғри келган пайтларда биз катталар ёшлар ва ўсмирлар орасида иложи борица суҳбатни тўхтатиб бошқа томонга буриб юборамиз. Ҳар доим ҳам бундай қилиш тўғрими, деган саволни ўзингизга бериб қўринг. Сизга азиз бўлган фарзандингиз ҳаётининг ачиқ-чўчқини, муаммо ва масалаларини ўзингиздан эшитиб ўргангани яхшими, қўшингиздан ёки умуман бегона бир кишидан эшитгани?

Ҳа, ўзингиздан эшитгани маъқул, аммо бунга зарурат тўғилсагина. Чунки биз юқорида айтиб ўтдик, она табиат ҳар бир инсонга кузатувчилик, табиатдан ўрганишдек нодир иқтидорни берган. Фарзандингиз табиат атрофини кузатиб ўзи учун буюк ихтироларни қилиб ўлгурандир, фақат сиз уни ёш, тажрибасиз деб юргандирсиз.

Ёшларга ўсмирлик даврида насихат-ғўйлик қилаверсангиз ёқмайсиз. Аммо, сиз ўта маҳорат билан олиб борган суҳ-

зини эшитдим. Оёқларим ўзимга буйсунай гўдак ётган хона олдида нарга ўтмай қолдим.

Қорни очқаб йиғлаётган мурғак жонни юпатолмасдан ҳамшира қиз жигибийрон бўларди. Аста эшик тақиллатдим.

— Сизга нима керак? — деди бояги қиз чақалоқнинг оғзига сўргич соларкан.

— Боланинг қорнини тўйғизиб бермоқчийдим, — дедим ички бир хўрсиниш билан.

— Хайрият-е, бор экансиз-ку, опахон, — деб болани қўшқўллаб топширди.

Шу-шу ҳамшира қизлар эринмай қақа-

БЎЛГИН

лоқни олдимга олиб киришадиган бўлишди. Ҳам қизимнинг соғайиб кетишини худодан тилайман, ҳам мурғаккина гўдақнинг бошини силайман.

Қизчам соғайиб юрагим бут, кўнглим чарогон бўлди. Дилоромга (ҳалиги чақалоққа) ҳам ўрганиб қолибман. Ҳамширалар бир ҳаяллаб қолишса интиқиб кутаман. Қизалоқ ҳам мени курси тамшаниб, талпинадиган бўлиб қолди. Касалхонадан чиқар чоғда ҳамширалардан болани кимдир фарзандликка олганини эшитдим-у, бошқача бўлиб кетдим. Бир қўзи ожиз аёл ўз тарбиясига олганлигини айтди. Унинг опа-сингиллари гўдақнинг парваришида ёрдам бериб туришаркан. Қаерда бўлсанг ҳам омон бўлгин. Топган онажонингнинг кўзларига нур

ОМОН

Бу воқеага анча йил бўлди. Баъзида ўша озгина, ҳали қирқи, яъни чилласи чиқмаган чақалоқни оналик меҳри билан сўйганим, касалхонада ётган олти ойлик қизалоғим билан кўкалдош бўлганлигим ёдимга тушадий-ю, юрагим алланечук титраб кетади...

... Ҳазонрезги қўз фасли. Бетоб қизчам билан касалхонага тушиб қолдик. Боланинг аҳволи оғир, юрагимга қил сўғмайди. Ҳамхоналаримнинг суҳбатлари ҳам қўлогимга ёқмайди. Улар бири олиб, бири қўйиб қайсидир чақалоқ ҳақида гапирардилар, ҳали онасини қарғайдилар, ҳали болага ачинадилар.

— Кўнглинг тортиб, қўлингга олиб бўларканми? — чимирилади гўдагини эмизаётган сатанг аёл.

— Ҳали замон яна ҳамширалар ўша чақалоқни олиб киришади. Хонама-хона юриб аёлларга ялингандан қўра сут бериб, боқшса-чи? — гапга қўшилади боласини овқатлантираётган ҳамхонам.

Билдимки, бир чақалоқ бирор соат чамаси туриб қолиб, шамоллаб қолган, сўнгра шу касалхонага келтирилган. Йўлакдан чақалоқ овози эшитилди. Аёлларнинг яна шивир-шивири бошланди. Ҳамширанинг аламли сўзлари гўдак йигиси билан уйғунлашиб кетди.

Кечга томон қизимнинг чиройи очилиб қолганини қўриб, кўнглим ёзилди. Йўлак бўйлаб кетар эканман, яна чақалоқнинг ово-



ҚИЗАЛОҚ

бўлгин, болажон! Бир неча кун бошингни силаб, оналик меҳримдан ушоққина беролганимдан менинг ҳам кўнглимда қуёш порлайди.

**Зумрадхон АБДУЛЛАЕВА
Андижон вилояти**

«ПАЛОВ»НИНГ СИРИ

ДЕРАЗА

СИГАРЕТА ЧЕКАДИГАН КЕНГУРУ

Испаниянинг Аликант шаҳрига гастролга келган австралиялик циркчиларнинг кенгуруси маҳаллий газеталардан бирининг муҳбирида шубҳа уйғотди. Томоша тугаб циркчиларнинг дам олишини пойлаб турган муҳбир шубҳасининг ўринли эканлигига ишонч билан қилди.

Томошада ўз чиқишлари билан барчани ҳайратда қолдирган кенгуру дам олиш пайтида терисини еча бошлади... Тери ичидан чиққан ингичка, узун бўйли аёл «хужайиндан» сигарета сўраб, чарчаганлиги ҳақида унга шикоят қила бошлади. Мухбирнинг бу воқеа ҳақидаги кичик лавҳаси эса австралиялик циркчиларнинг Испаниядаги гастроллига чек қўйди.

«ХАЛҚЛАР ОТАСИ»НИНГ БАРМОҒИ ЎҒИРЛАНДИ

Самара вилоятида нобэ экспонатлар қаторида «Халқлар отаси» И. В. Сталиннинг ҳам ҳайкали сақланади. Яқинда унинг ўнг қўлидаги бармоқларидан бири ўғирланди. Ҳозирча бармоқнинг ўғирланишига сабаб қилиб, Сталиннинг трубкасида олинган нусха кўрсатилмоқда.

ЕМЕЛЬЯН ПУГАЧЕВ СЕВГАН ТАОМ...

Россияда бўлиб ўтган «Бутун Россия қўлиария санъати фестивали»да оренбурглик ошпазларга Е. Пугачевнинг сеvimли таоми галаба келтирди.

Бу таом қуён ва паррандалар гўштидан тайёрланадиган димлама бўлиб уни қароқчилари сардори хуш кўрган экан.

Оренбургликлар атаманинг бу сеvimли таомини замонавий усулда шундай усталлик билан тайёрлашдики, буни кўрган Жюри ҳайъати голибликни уларга беришдан бошқа чора тополмади.

МУЗ БИЛАН БОМБАРДИМОН ҚИЛУВЧИ САМОЛЁТ

Бельгиянинг Льеже шаҳрига осмондан икита катта-катта муз парчалари тушди. Улардан бири ўзи велосипед миниб кетган кишининг «Сеат» русумли машинасини дабдала қилган бўлса, иккинчиси ҳам ўша киши яшайдиган уйнинг томини тешиб, болалари ётадиган хонага тушди.

Мутахассислар узоқ ва чуқур таҳлилдан кейин бу муз парчаларини шаҳар устидан учиб ўтган самолёт келтирган бўлиши мумкин деган фикрга келишди.

Ҳалиги одам не гуноҳлари учун бундай жазога тортилганлигини ҳанузгача англаб етгани йўқ.

БОШҚИРДИСТОНЛИК ТАРЗАН

Бошқирдистонлик Н. исмли монтер электр симларини текшириб юрган пайтида оч буриларга дуч келиб қолди. Бурилардан қўтилиш учун эса у деярли қуни билан оқ қайин устидан утирди. Орадан 8 соат ўтгандан кейингина ҳамқишлоқлари ундан хабар олишди. Шундай қилиб, бу монтер Бошқирдистон тарзани деган номга сазовор бўлди.

МАТБУОТ ХАБАРЛАРИ АСОСИДА ТАЙЁРЛАНДИ

Агар палов ҳар бир хонадонда меҳмон келишига атаб ёки маросимлардагина дамланадиган бўлса, ёхуд ўз оила аъзолари учунгина тайёрланса кўпинча бунга фақат ҳафтанинг пайшанба кунларигина тайёргарлик кўрилади. Бунинг сабаби ҳаммани қизиқтиради, лекин ҳеч ким аниқ билмайди. Ёки «палов» сўзи нимани англатади? Фақат ўзбеклардагина эмас, балки дунё халқларининг кўпгина тилларида «палов» маъносини англатадиган сўзлар борки, булар асли қаердан келиб чиқдигани?

Халқ орасида «палов-ош» атамасининг келиб чиқиши ҳақида бир афсона юради. Бу афсона Абу Али ибн Сино номи билан боғлиқ бўлганлиги учун ҳам қизиқарлидир.

«Қадимда бир шаҳзода гўзалликда тенги йўқ, бироқ камбағал оиладан бир қизга ошиқ бўлиб қолади.

Бироқ кимсан шаҳзоданинг жулдурвоқи камбағал қизига уйланиши қийин бўлганидан ошиқ кўп изтироб чекади. Кўрагини заҳға бериб, бир неча кун овқат танаввул этмай, афгор бўлиб қолади.

Шоҳ Абу Али ибн Синони чақиртириб, ўглининг касаллигини аниқлаш ва даволаш кераклигини буюради.

Йигит ўз дардини ҳеч кимга айтмади. Лекин улуг табиб уни синчиклаб текширгач, аъзоларида зарур моддалар камайиб кетганини билади. Олим очлик-

нинг сабаби ишқ дардига мубтало бўлганликда эканлигини аниқлайди. Ушбу касални тузатишнинг икки йўли бор. Бир-ошиқни маъшўқага қовуштириш, иккинчиси- етти хил масаллиқдан тайёрланган серқувват таом палов-ош едириш.

Шаҳзода ўз дардини айтмагани ҳолда, унинг касалини исбот қилиш керак, бу-шоҳнинг талаби. Шунда Абу Али ибн Сино шаҳардаги барча маҳаллаларнинг номини биладиган бир мўйсафидни топтириб келишни шоҳдан илтимос қилади. Бундай одам тезда топилади. Табиб унга: - шаҳар маҳаллаларининг номини бир чекадан қаттиқ овоз билан санаб чиқасан, — деб буюради. Ўзи эса беморнинг томирини ушлаб туради.

Мўйсафид маҳаллаларнинг номини бирма-бир атаб, битта маҳалланинг номига келганда, йигитнинг томирида қон айланиши кескин ўзгариб кетганлиги Абу Али ибн Синога маълум бўлади.

— Энди, — дейди олим, — ўша маҳаллада яшайдиганларнинг барчасини танийдиган одамни топтиришингизни илтимос қилардим.

Шоҳ бундай одамни ҳам дархол топтиради. Олим унга: - Ҳамманинг номини қаттиқ овоз билан айтиб турасан, — деб буюради. Ўзи яна беморнинг томирини ушлаб туради. Исмлар бирма-бир саналиб, бир косибнинг номи аталган-

да шаҳзода қонидан яна ўзгариш пайдо бўлади.

— Шаҳзоданинг касаллик сабаби фалон маҳалладаги фалончи косибнинг қизига ошиқ бўлганлигидир. Уни тузатиш учун тўй қилиш керак ва албатта шу бугундан бошлаб ҳафтада бир марта палов-ош едириб туриш керак, — дея улуг ҳаким шоҳ марҳаматига сазовор бўлибди».

Эҳтимол, пайшанба кунини ош дамлаш ўшандан кейин расм бўлгандир? Эҳтимол, ошиқ-маъшўқларни қовуштирадиган тўй кунини албатта ушбу шарофатли таомни тайёрлаб, барчага тортиш ҳам шунга боғлиқдир?

Ўша афсонанинг давомида айтилишича, улуг ҳаким: - касалга палов-ош пишириб беришлар, — деганидан кейин ушбу таом учун керакли масаллиқларнинг бош ҳарфларидан иборат бундай ёзув қолдирган эмиш: **ПАЛОВ-ОШ.**

Бу етти хил масаллиқдан иборат бўлиб, П-пиёз; А-аёз, яъни сабзи ёки беҳи; Л-лаҳм, яъни гўшт; О-олио, яъни ёғ; В-вет, яъни туз; О-об, яъни сув; Ш-шоли, яъни гуруч. Эндиликда ушбу таомга майиз, нўхат, қалампир, мурч, зира ва бошқа масаллиқлар солиб дамланади. Булар асосий эмас, балки қўшимча масаллиқлардир ва буларсиз ҳам палов-ош пиширса бўлаверади.

Б.ЭРНАЗАРОВ-тайёрлади

ҚОРҲОНА, МАЖЛИС, ТИЖОРAT МУАССАСАЛАРИ ВА ФУҚАРОЛАР ЭЪТИБОРИГА!

«Оила ва жамият» газетаси мухлисларга бой оилавий ҳафталик газетадир. Шунинг учун реклама ва эълонлар ҳамда билдирувларингизни «Оила ва жамият»да чоп этсангиз, тезда ҳожатингиз амалга ошиши мумкин.

Реклама ва эълонлар энг арзон келишилган нархларда қабул қилинади.

Бизнинг манзил: Тошкент шаҳри, Мустақиллик майдони, 5-бино.
ин: 700078 «Оила ва жамият» газетаси.



МАБРАҚЛАЙМИЗ!



Ҳўдаҳонларни тарбиялаб катта қилишда омад сенга ёр бўлсин.

Қўямизнинг оққораси Ўлима қизимиз УМИДАХОН! 22-ёшга тулган кўнинг муборак бўлсин. Сенга узоқ умр, соғлиқ, саломатлик, оилавий тотувлик, шириндан-ширин набираларимиз Арофатхон ва Шоҳдаҳонларни тарбиялаб катта қилишда омад сенга ёр бўлсин.

Аданг, ойнинг Бектемир тумани

Адажон, Ойжон! Таваллуд айёмларингиз муборак бўлсин. Бахтимизга доимо соғ-саломат бўлингизлар. Фарзандларингиз Мавлуда, Мурод



Ҳўрматли Хўлиғит Жалиёв!

Сизни таваллуд толган кўнингиз билан чин юракдан табриқлаймиз. Ҳўмид узоқ умр, сиҳат-саломатлик, ишларингизда каттадан-катта муваффақиятлар тилаймиз.

Гўлистон тумани, Усмон Носир хўжалиги жамоаси

«Оила ва жамият» 17 (189)

Эшик кетма-кет жиринглади. Раъно сапчиб туриб, телевизорнинг овозини пасайтирди. Эшикни очди: Эри. У одатдагидай Раънонинг бошидан-оёғига кўз югуртириб чиқди.

— Келинг... Раъно ич-ичидан келаетган совуқ туйғунни босиб, секингина деди.

— Болалар ухладими, тинч ўтирибсизларми... ўртоқлар келишган экан, сал ушланиб қолдим. — Эрининг овозида "ўзр" оҳангидан кўра хабар оҳанги устун бўлсада, Раънонинг кўнглига бир илиқлик кирди.

— Чой... ичасизми?

қўйган бўлди.

— Бечора Анна... — деди анчадан сўнг Раъно ички бир дард билан ўз-ўзига гапиратгандек оҳиста.

Эри газетадан туйқус бош кўтарди: кўзлари чарақлади:

— Сенинг оғзингдан сув келмай қўя қолсин. Мен Алексей Алексеевич эмасман...

— Қизиксиз-а... мен... шунчаки...

— Йўқ, сен ҳеч нарсани шунчаки айтмайсан. Сезиб турибман...

Эри кўтарилгандан кўтарилди...

Раъно паст келди, ер бўлди, ерпарчин бўлди... ниҳоят... эри айтириб айтиб,

тўридан чиқиб кетолмас, эрининг рашкчилиги боис кўрган хўрликлари ёмон лашкардай ёдига бостириб келаверарди... Айниқса, иккинчи фарзанд туғилгандаги можарони эсласа... Яшаси келмай қолади.

... Туғруқхонадан келганининг иккинчи куни эди: Эри бешикка тикилиб туриб, бирдан овозини ўзгартирди:

— Кийин, лабораторияга бориб боланинг қонини текширтирамиз!

— Нега? — Раъно сесканиб тушди.

— Бу боланинг бир жойиям менга ўхшамайди, меники эмас, бу бола!

— Қизиксиз-а, жиннимисиз?

қилмоқчи: севимли қаҳрамонлари дардида шерик бўлишга ҳам қўйгиси келмаптир.

...Раъно айвонда узоқ қолиб кетди... Ётоқхона эшиги очилди...

— Ҳа, ҳалиям гапимга аза тутиб ўтирибсанми... қўйсанг-чи, анави газетда анувинақа аёллар ҳақида ёзган экан, сен ҳам Аннани гапирдинг... хаёл кўргур дарров олиб қочди-да, сени билмайманми...

Раъно ўқиб йиғлаб юборди:

— Билмайсиз! Билсангиз...

Эри Раънонинг елкаларини силади:

— Қўйсанг-чи... Рашк — меҳр-ку, қўй... энди...

Раъно совқотганини ҳис қилди... Эрини силтаб ташламади, аммо хаёлида бир ачиқ сўроқ чарх урарди:

"Рашк — меҳрми, занжирми???"

БИБИНУР

РАШК — МЕҲРМИ, ЗАНЖИРМИ?

— Кейинроқ... нима кўраётгандинг? — "Анна Каренина"ни беришяпти. Коламбия Пикчерсники экан.

— Ҳа, а, бизникилардан тузукдир...

— Қанақа "сизники", "Мосфильмники-я"? — Раънонинг кўнглига ҳазил ҳам сиғди.

— Ҳа, энди... яхши асарлар доим ҳамманики-да... — эри жиддий жавоб берди: — Кўравер...

Раъно Аннанинг изтиробларига узоқ шерик бўлиб ўтирди. Кинодан сўнг ҳам ётоқхонага киргиси келмади.

... Эри айвонда газетга ўқиб ётарди...

Раъно у билан суҳбатлашгани, кўнглидан кечаётган ҳиссиётлар ҳақида гапиршигиси келарди. Шу илинжда чой дамлади, хонтахтага у-бу

ётоқхонага кириб кетди.

...Раъно хонтахтани йиғиштирди, чироқни ўчирди... тун билан ёлғиз қолди...

Билади, эри бирпасдан сўнг совийди, йўқ жойдан жанжал чиқарганини тан олади: "Рашкимни биласан, нима қиласан мени издан чиқариб" деб илжаиди...

...Аммо бу хилдаги кетма-кет ишончсизликлар энди Раънонинг бадиға ура бошлаган эди. Рост, у бир пайтлар эрининг рашкчилиги билан фахрланарди.

"Рашк қилмаган эркак эркакми"... деб неча бор оғиз тўлдириб айтган ҳам...

Тун деразага юзини босиб Раънони овутмоқчи бўлар... қаердадир шамол майин ҳуштак чалар... Раъно эса хотира

— Ҳа, жинниман, юр!

Раънонинг ҳам ўжарлиги тутди: гўдакни кўтариб, йўлга тушди. Йўқ, сўнг ўзи... йўлдан қайтариб олди...

Эрининг жаҳли тез чиқиб, тез тушарди.

Лекин Раъно унинг шубҳа-гумонларидан, ўнг-терсига қарамай айтадиган ҳақоратларидан безиллаб қолди. Лекин ич-ичида эрининг ёмон одам эмаслигини билар, бир ёқда болалари...

Хуллас, эри "ишлама" деди ишламай қўйди!

"Бўяма!" деди — пардоз-андозни йиғиштирди. "Фалончи унақароқ... Салом-алик қилма!"

— деди, бўйсунди...

... Мана, энди унинг руҳий дунёсига ҳам ҳокимлик

Кўзгудаги ўзимиз

СУРБЕТАЛИК

Ёки кимлар йигитлик шаънига доғ туширяпти?

Бир дўстимнинг айтишча, ўта қизиклар ва ўта кўнглисиз воқеалар кўпинча транспортда рўй бераркан. Ҳақиқатга яқин фикр. Шундай хунук воқеага яқинда ўзим гувоҳ бўлдим. Одатдагидек тикилиб автобус бекатга келиб тўхташи билан йўловчилар гурр этиб ўзларини эшикларга урдилар, ким биринчи чиқиш бўйича мусобақа бошланиб кетди. Йўловчилар ибораси билан айтганда, автобус "пробка" бўлди. Ва одатдагидай "Осегингизни тортинг", "Жиндай сурил", "Нега безраясан", "Яна эллик грамм кўтарилинг", "Вой, оёғим", "Қўриб кетгур, қўлингни торт" деган хитоблар янграй бошлади. Автобус бир амаллаб ўрнидан қўзғалди. Эшиклари зўра эпидди. Шофернинг енида турган бақалоқ паттачи йигит овозини баланд қўйиб: "Билет олмангизлар узатсин, тушмоқчи бўлганлар олдинги эшикка ҳаракат қилин" дея ҳайқирди. Ҳа, бизда йўловчиларни эзгилаб, асабларини қақшатиб, олдинги эшикдан тушириш тўе "ағъана"га айланган. Бу ҳам етмагандек ойлик чипталарини ҳужжат билан кўрагани бўлишган. Ҳатто ойлик чиптани кўриб шофернинг қовоғи осилади, баъзилари бақариб беради. Худди сиз ойлик чипта олганингиз учун айбдордай. Шофер бойваччага нақди керак-да! Айримлари эса эрмак учун бемалол ҳақорат қилаверишади. Сиз эса манзилга етиб келганингизга шукр

қилиб, ўзларига инсоф берсин дейсиз-да, тишн-тишга қўйиб секин тушиб кетасиз.

Автобус яна бир бекатда тўхтади, яна ўша манзара...

Гапнинг очиги, ҳозир кўча-қўйларда, ур-йикит автобусларда хотин-қизларга беҳаё гаплар отадиган, йўлини тўсадиган бемаъни йигитлар учраб туради. Уларнинг хунук қилиқларини кўриб жамоатчилик индамайди. (Андишали халқда!) Улар эса ўз жirkanч ҳаракатларидан уялмай, айрим қолларда ҳалларидан ошиб, хотин-қизларни ҳақорат қилишдан тоймайдилар. Ушбу сатрларни езаимман-у, ишқилиб, бундай орсиз йигитларнинг исми Алишер, Бобур, Ойбек еки Фарҳод бўлмасин-да, деб кўнгилдан ўтати.

Халқимизнинг ор-номусини, гурурини ҳимоя қилиши керак бўлган айрим йигитлар нега бе-номусликини одат қилиб олишяпти? Умуман, баъзи йигитлар нега жамоат жойларида, кўча-қўйларда ўзларини тутолмай, читтакка ўхшаб енгилтаклик қилишади, бўлар-бўлмас нарсга кекирдлагини чўзишади, жағини осилтириб, атрофга тушук сачратиб бўқиришади. Нега шундай? Йигит сал йигитга ўхшаса бўлмайди ахир?

Касбдош аёллардан бирининг куюниб гапиршича, нон дўконда навбатга турса, бир йигит чўнтагига қўл солибди. Ҳайрият, сезиб қолибди. Сўнг уни бошлаб уришиб берибди. Йигит Гўрехта, деса тўғироқ

бўларди) эса безрайиб тураверибди. Чунки, унда ўрилик қилавериб ор-номус қолмаган, гап-сўз таъсир қилмайдиган бир жонзотга айланган. Мана, сизга одам боласининг тубан аҳволи.

Шоли орасида курмак учрагани каби, одобли, маданиятли, камтарин ва билимдон йигитлар орасида айрим енгилтак, одобсиз, беномус, мижозларнинг пайдо бўлаётгани ачинарли ҳол. Бундай кимсалар, аввало, йигитлар, қолаверса, миллатимиз шаънига доғ туширадилар. Лекин, уларнинг кўпайиб бораётганлигига ким айбдор? Ҳа, биз — ҳаммамиз айбдормиз? Бу қизил гаплар эмас. Агар сенинг олдинда аёл кишини хафа қилишаётган экан, демак ўша безори-ю безбетлар сени одам ўрнида, йигит ўрнида кўришмабди. Демак, сен жамоат ўртасида қаддигини кўтариб юришга, уйингдаги меҳрибон онанг, рафиқанг, синглингу қизларинг олдида еруг юз билан киришга ҳаққинг йўқ. Чунки аёл киши ҳақорат қилинганда сен индамадингми, демак, юзингга қора чапланди. Энди сенинг "йигитман" деб гердайиб юришининг нима деса бўлади.

Биз ўзимизни тарбияламасак, покламасак инсон деган юксак номни кўтариб юришга муносиб бўлишимиз қийин. Шундай эмасми? Бу ҳақда Сизнинг ҳам фикрларингизни билмоқчи эдик, азиз муштарийлар.

Ашуралӣ ЖўРАЕВ

Ўзингизни синаб кўринг

Оилавий руҳий муҳитни оиладаги ота-она ва фарзандлар орасидаги муомала тусига қараб билса бўлади. Шунинг учун мана бу тест синови сизнинг болаларингиз билан муомалангиз қандай эканлигини аниқлайди. Ижобий жавоб "Ҳа" — 2 балл; Баъзан — 1 балл; Салбий "Йўқ" — 0 балл.

1. Оилангизда болаларингизни яхши тушунасизми?
2. Болаларингиз сизга ўз дардларини айтадими, сиз билан ўз шахсий ишлари ҳақида маслаҳатлашадими?
3. Болаларингиз сизнинг ишларингиз билан қизиқадими?
4. Болаларингизнинг дўстларини биласизми?
5. Болаларингизнинг дўстлари сизнинг уйингизда бўлишадими?
6. Уй ишларида улар сиз билан бирга бўлишадими?
7. Сиз уларнинг дарсларини текшириб турасизми?
8. Сизнинг улар билан умумий иш ва машғулотларингиз борми?
9. Болаларингиз оилавий байрам тадбирларини тайёрлашда қатнашадими?
10. "Болалар байрамларини" улар сиз билан ўтказишни яхши кўрадими, ёки "ўзлари" бўлишни ёқтиришадими?
11. Болаларингиз билан ўқилган китоб, мақола ва шунга ўхшаганларни муҳокама қиласизми?
12. Телевизор ва филмларини-чи?
13. Болалар билан театр, кино, музейга боришга ўхшаш умумий тадбирлар ўтказиб турасизми?
14. Болаларингиз билан сайру саёҳатларга борасизми?
15. Таътилни болаларингиз билан ўтказишни ёқтирасизми?

Агарда сиз 20 ва ундан кўпроқ балл олсангиз болаларингиз билан алоқангиз яхши; 10 баллдан 20 гача, умуман олганда қониқарли, аммо ўйлаб кўринг яна нималар қилсангиз болаларингиз сиз билан ўзларини яхши сезишади; 10 баллдан кам бўлса ўйлаб кўринг, болаларингиз сизни яхши тушунамайди. Улар билан алоқангизни қандай қилиб яхшилашни жиддий ўйлаб кўришингиз керак.



РИВОЯТ

Булмас адабсиз кишилар
аржуманд,
Паст этар ул хайлини чархи
баланд.
Алишер Навоий

Ривоят қилишларича бир баджаҳл ва такаббур князь бўлиб, у бутун дунёни ўзига бўйсундиришни, барча унинг номини эшитганда даҳшатга тушишни хоҳлар экан. Шу мақсадда у ўзгалар юртига бостириб қираб, аскарларига уларнинг экинзорларини пайҳон қилдираб, деҳқонларнинг уйларига ўт қўйдираб эди. Ёш болали бечора оналар тутаб ётган деворлар ортига яшириниб, болаларини асрашга уринар, лекин аскарлар ҳаммаёқни титиб, уларни топиб олардида, иблисона эрмак бошланарди. Князга ҳамма иш кўнгилдагидек туюларди. Кундан-кунга унинг қудрати ошиб, унинг номи барчани даҳшатга солар, барча ишларида омад унга ёр эди. Босиб олинган шаҳарлардан у олтин ва бойликларни ўз юртига қелтириб, дунёда тенги йўқ хазинага эга бўлди.

У аjoyиб қасрлар, ибодатхоналар қурдирди-ки, бу гўзал қурилишларни қўрганлар: «Қандай машхур ҳукмдор экан!» — деб завқланишарди. Князнинг ўзи олтиндан қурилган бу иморатларига боқиб: «Қандай улуг соҳибқироман-а! Лекин буларнинг ҳам-

маси ҳали оз. Янада кўпроқ бўлишини хоҳлайман! Дунёда ҳеч кимнинг давлати меники билан тенглаша олмасин!» — дерди. У барча қўшилларининг ерига бостириб кириб, уларнинг ҳаммасини ўзига бўйсундирди. Пойтахт қўчаларини сайр қилганида, асирга тушган подшоҳларни олтин занжир билан аравасига кишанлаб қўярди. Овқатланаётганида эса асирлар князь ва сарой аҳли оёғи остида туриб, уларга ташланаётган нон бурдаларини олиб олишар эди.

Ниҳоят князь барча майдон ва саройларга ўз ҳайкалин урнатишни буюрди. Ҳаттоки, ибодатхоналарга, Оллоҳ-тао-

ди, кема тугмачаларидан бирини босиши билан минглаб ўқлар ёғилар, қуроллар эса ўз-ўзидан яна қайтадан ўқланиб қоларди. Юзта қудратли бургутлар кемага қўшилган бўлиб, улар осмонга, қўйшга томон қутарилдилар. Ер аввалига пастда зўрга қўринар, тоғ ва ўрмонлар чим босган гулзордек туюларди. Ниҳоят ер булутлар орасида умуман қўринмай кетди. Бургутлар эса янада баландроқ қутарилар эди. Шунда Парвардигор беҳисоб фаришталаридан бирини князь олдига жўнатди. Лекин бағритош князь уни ўқлар ёғмири билан қарши олди. Ўқлар фариштага етиб боролмас эди. Шу

Ханс Кристиан Андерсен: ЁВУЗ КНЯЗЬ

ло меҳроби ёнига ҳам ўз ҳайкалин урнатмоқчи бўлди. Дин аҳллари бунга журъат этолмасликларини, князнинг буюклигини, лекин Оллоҳ ундан ҳам буюк эканлигини айтиб, уэр сурадилар.

— «Майли,— деди ёвуз князь. — Шундай экан мен Оллоҳни ҳам ўзимга бўйсундираман».

Такаббурлиги оқибатида ақлдан озган князь ҳавода уча оладиган гаройиб кема ясашга фармон берди. Турли хил бўёқлар билан безатилган кема товус думига ўхшаш бўлиб, думида минглаб қўзлари бор эди. Ҳар бир қўзига эса ўқ-яроғлар жойланганди. Князь кемага ўтир-

пайт фариштанинг оппоқ қанотидан бир томчи қон тўғри князь утирган кемага тушди. Қон кема тахтасига сингиб, кемани минг пудлик қўргошин тошидек оғирлик босиб, уни катта тезлик билан пастга тушира бошлади. Бургутларнинг қудратли қаноти қайрилди. Князь қулоғи остида шамол чийиллар, қўйдирилган шаҳарларнинг дудидан йиғилган булутлар турли гаройиб шаклларга: гоҳ нишларини князга қўзиб турган чайн шаклида, гоҳ қоялардан ўт сачратиб турган аждарҳо қиёфасига қиради. Князь кема саҳнида қўрқувдан яримжон ҳолатида ётарди. Ниҳоят кема ўрмон дароҳтларининг қуюқ шоҳларига қадалиб қолди.

— «Мен Оллоҳни енгман!» — дейди қайсарлик билан князь, — «Мен уни енгиб дунёда ягона буламан деб қасам ичганман!».

У янги ҳаво кемаларини қуришга буйруқ берди. Уни етти йил қурдилар. Шунингдек у осмон қалъасини бир ҳужумда енгил мақсадда кемани асосан пўлатдан ясади. Давлатининг барча лашкарларини тўплади. Лашкарлар кемага ўтиришга тайёр эдилар. Князь ўз кемасига яқинлашгач, Оллоҳ уларга бир кичкинагина чивинлар уясини жўнатди. Улар князнинг юз-қўлларини аёвсиз чақа бошладилар. Бундан жаҳли чиққан князь қиличини олиб, чивинларни чопа бошлади. Лекин қилич чивинларга умуман тегмас



эди. Шунда князь қимматбаҳо гиламлар билан бошидан оёғигача, бирор-та ҳам чивиннинг ниши ўтмайдиган қилиб ураб ташлашларини буюрди. Унинг буйруғи бажарилди. Лекин битта кичкинагина чивин гилам орасидан ҳам ўтиб, князнинг қулоғини қаттиқ чақиб олди. Бунинг оғриғига чидамаган князь устидаги гиламларни ҳам, кийимларини ҳам қилич билан йиртиб, яланғоч бўлиб лашкарлари орасида сакраб югура бошлади. Лашкарлари эса уни Оллоҳни енгман деб, ўзи эса кичкинагина чивиндан ҳам енгилиб қолган аҳмоқ князь деб роса калака қилишар эди.

Акмалхон АБДУЛЛАЖОНОВ,
Эътиборхон НЕЪМАТОВАЛАР
таржимаси

АМЕРИКАЧА ОИЛА

Америка ҳар томонлама ривожланган мамлакат эканлиги барчага маълум. Лекин ана шу тараққий қилган мамлакатнинг ижтимоий ҳаётида оила дея номланувчи қўргон қандай урин тутишини эса ҳамма ҳам билавермас керак. Шу боисдан келинг, яхшиси америкача оила ҳаётини статистик маълумотлар асосида кўриб чиқайлик.

Америкада «аъъанавий оила» тушунчаси мавжуд. Яъни, ота, она ва фарзандларнинг биргалиқда яшаши америкаликларнинг назарида аъъанавий оила саналаркан. Аммо бугунги кунда Америка оилаларининг бор-йўғи 11 фоизигина ана шундай оилалар сирасига киради. «Оила мустаҳкамланиши учун муҳаббат, ўзаро муомала ва дўстона муносабат уйғунлашиши керак» дейди америкалик бир олим. Ана шу нарсанинг етишмаслиги сабабли ҳам ўтказилган социал тадқиқотлардан бирида 80 фоиз америкалик оилани жудаюм беқарор деб санашган.

Оилани, рўзгорни тебратиш, яхши яшаш учун албатта, меҳнат қилиш керак. Лекин меҳнат қилиш билан оиланинг энг катта бурчи ва масъулияти бўлган бола тарбиясини ўз ҳолига ташлаб қўймаслик керак-да. Америка оилаларининг 60 фоизида ота ҳам, она ҳам иш билан банд бўлиб, асосий вақтини ишхоналарда ўтказишади. Қарабсизки, бундай оилалардаги фарзандлар фақат богчаларда ёки энагалар қўлида тарбия топади. Натижада болалар ҳеч кимса бера олмайдиган ота-она меҳри-муҳаббатидан бебаҳра усади.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, 71 фоиз америкалик эркаклар ва 75 фоиз аёллар уй юмушларини, бола тарбиясини иккала томон ҳам тенг бажаргандагина никоҳ мустаҳкам бўлиши мумкин, деб ҳисоблашган. Бу мезон тез-тез бузилиши, ҳатто бунга риоя қилинмаслиги оқибатида АҚШда ҳар йили никоҳларнинг 50 фоизи ажралиш билан тугаркан. Шуниси қизиқки, Америкада эр-хотин бир-бирини тушунишмадим, уларнинг ажралишларига тўсқинлик қилиб бўлмайди.

Америкалик кўпчилик ёшлар эса оила қуришга унчалик ҳам шошилмайди. Улар аввало ўқишни тугатиб, жамоатчилик орасида обрў-эътибор, мартабага эришгач, ёки бирон касбни мукаммал эгаллагач, оила қуриш мумкин, деб ҳисоблайдилар. Бир хил ёшдаги ўсмирлар ўртасида тадқиқот ўтказилганда уларнинг 15 фоизи умуман оила қуришни хоҳламасликларини билдирганлар. Бунинг сабаби уларнинг ота-она бўлиш масъулиятидан, бола тарбиясидан чўчишидандир.

Нима ҳам дейсиз, жамият негизи бўлган оила ҳам ҳар қайси миллатнинг табиати, миллий характери билан боглиқ. Ҳар ҳолда, бизнинг кўп болали, мустаҳкам ўзбек оилаларига кўпчилик ҳавас қилса арзийди. Илоҳим бунга кўз тегмасин.

АЛИЖОН САФАРОВ

Соғлом ва гўзал бўлай десангиз

ШИТХИЛАСАН

(Давоми. Боши ўтган сонларда)

Одёл ёки гиламчада қорнингиз билан тўғри ётинг. Чап қўлингизни юқорига чиқариб, кафтингиз билан танангизнинг чап томонига параллел ҳосил қилинг. Бошингизни уннга буриб ва чап қўлингизни полга қўйинг. Энди эса иккинчи қўлингизни бадангизнинг унғ томонига чиқаринг; қўл тирсагингизни букиб ва бармоқларингизни пастга қараб қўйинг.

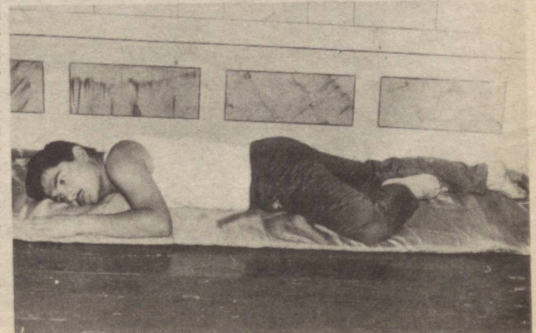
Бармоқларингиз ва бурнингиз орасида 10-15 см. масофа бўлиши керак. Чап оёғингизни пошнангиз билан бадангиз йўналишида тўппа-тўғри қўйинг. Унғ оёғингизни тиззасидан букиб ва унғ оёғингиз товодини чап оёғингиз тиззасига тўғирланг ва оёғингизни ана шундай ҳолатда полга қўйинг. Қорин бушлигингизнинг чап томони ва кўкрагингизнинг ҳам чап томони полда бўлиши керак. Энди эса қўзларингизни мулойимгина юминг. Бутун бадангиз билан дам олинг. Танангизнинг ҳеч бир қисми босим остида қолмаслиги керак. Фақат нафас олаётганингизни уйланиб, бу ҳаракат ушбу асанни мукаммал қилади. Ўзингизга мана шу ҳолатда дам олишга рухсат беринг.

Энди эса ушбу асанни бошқа томонингиз билан бажаринг. Унғ қўлингизни

юқорига чиқаринг, юзингизни чап томонга буриб. Унғ қўлингизни полда. Чап қўлингизни тирсагидан букиб. Унғ оёғингизни ҳам тиззасидан букиб ва чап оёғингиз товодини унғ оёғингиз тиззасига теккизинг, қўзларингизни юминг ва ҳар бир аъзоларингиз билан дам олинг. Мана шундай ҳолатда ҳордиқ чиқаринг. Она ернинг тиззаларида ётганингизни ҳис қилинг. Шунинг учун ҳам бу асанни кўпчилик «БАЛАСАН» деб атайди. Сиз бу асанни Бужангасан, Шалабасан ва Дханурасандан кейин бажаришингиз керак.

ФОЙДАЛАРИ:

Шитхиласан тананинг дам олишига ва босимдан озод бўлишига ёрдам беради. У чарчоқни ёзади, кўкрак, астма, йўтал ва ўпкалардаги касалликларни тўзатади.



Юлдузлар олами



Уз вақтида жаҳон футбол юлдузларидан бўлиш Француз Мишел Платини ҳам худам мағур йигит бўлган. Жаҳон ва Европа чемпионатларида майдонга тушишдан олдин ери, сўнгра ҳамиша бўйида оёқлари турадиган тилла занжирли халқа учидан Парих суратини ўлиб кўярди. Ушча қасамд этади: шундай ватани борлигидан, дунё узра унинг шаънини оқлаш учун иш болаётганидан жудам мағуруланди.

1987 йил 17 май «Стадио Коммунале» уйингоҳига 90 мингдан зиёд футбол ишқибозлари йиғилишган. Италия чемпионатининг энг сўнги — «Ювентус» — «Брешей» учрашуви. Роппа-роса 90 дақиқадан сўнг у катта футбол билан бир умрга ҳайрлашади. Олам ўндан бир умрга оларини олиб бўлди. Орадан 90 дақиқа ўтган уни аввалгидек миллионлаб футбол мухлислари, юзлаб, минглаб спорт журналистлари, сиёсий раҳбарлар кўршовида охириги марта кўради. Бундан буюғига у оддий Платинига айланади.

Унинг энг охириги уйинига ота-онаси келмади. Нега? Улар ўғлининг футбол билан ҳайрлашишини истамаганими? Йўқ. Бу борада уларнинг ҳайлида бутунлай бошқа гап устивор эди: Мишел Платини футболнинг орасидан бутун дунёга танилди. Катта обрў, битмас-тўғмас шон-шўҳратга эга бўлди. Қаерда яшамасин, қайси бир командада тўп сурмасин ота-онасини ёлғиз қолдирмасликка интили. Уларни ҳам худди ўзи сингари оламга машҳур қилди.

Остонада кўёш нурида ял-ял товланадиган енгил автомашина, икки қаватли даяжиллама уй-ёқтимол эшик ва дерза ромларига тилла суви юритилгандир... Ҳар ойда чўнтакка «қарсиллаб» тушадиган пул. Егани олдиди, ёмагани ортди. Буларнинг ҳаммаси футболдан, Платинининг қаҳқон оёқлари эвазига келганди. Бас шундай экан ўғлининг энг сўнги уйинини томоша қилишга ота-онанинг юраги ҳеч бера олармиди? Шу босқидан ҳам улар уйинга келишмаганди.

Жаҳоннинг уч қарра чемпиони Пеле, Чарлтон, Коле ҳам футбол билан ҳайрлашган орадан йиллар ўтиб яна майдонга қайтиб тушганди. Голланд Йохани Кройфф билан немис Франц Беккенбауэр 38 ёшгача тўп сурмишганди. Ди Стефана 40 ёшида ҳам майдонни тарқ этмаганди. Дино Зоффи 41 ёшида жаҳон чемпионлигига эришганди. Бироқ, бизнинг Платини жуда эрта яъни 32 ёшида мураббийлар қаторидан жой олди. Мингдан-миг афсуслар бўлсинки, у катта футбол билан ҳайрлашади.

ган йили мақсадига етолмади. Диего Армандо Марадона унга ҳалал берди. — «Наполи» (Италия) чемпиони бўлиб, Платини уйнайдиган «Ювентус» (Италия) командасига қўмуш медали қолган эди. Чемпионатнинг энг сўнги учрашувидан кейин тарқалган шов-шувлар бутун Италияни ларзага солди. Қуларда, автобус бекатлари-ю, стадионларда «Биз сени севардик, Мишел!», «Сен ҳамиша биз билан, Мишел!», «Кетаясанми, Мишел?» сингари ёзувлар пайдо бўлди. Буларни ўқиб Мишел Платинининг кўзларига жиққа ёш келарди. Футбол билан ҳайрлашаётганга сираям ишонгиси келмасди.

... Мишел Платини футболчи сифатида 1972 йилнинг 21 майида дунёга келганди. Худди шу кунни эсдигина 17 ёшдан 316 кун ошган Мишел Франция икки чемпионатининг биринчи дивизионда қатнашган «Нанси-Лотторенгия» командасига қабул қилинди.

1955 йилнинг 25 июнида туғилган Мишелнинг бир кун келиб, жаҳондаги энг довуқли юлдузга айланишини ота-онаси билганмикан? Ақсининг бугунги довуғи билан Мартини ҳам ўзини еру-қўққа сиғдирма олмас керак? Ҳарна бўлса ҳам туғилган синглиси. Бугунги футбол қироллигини рафиқаси Криети Беогичи, у билганмикан, тақдир буйи 179 сантиметр, оғирлиги 73 кило бўлган йигит билан боғлиб кетишини. Иккаласи бир ўғил, бир қиз тарбиялаб каттасига Лоран, кичиксига Марка деб исм қўйишини ҳеч ўйлаб кўрмагандир-ов...

1966 йилнинг 21 сентябри ҳам Мишел Платинининг қалбига бошқа муҳим саналар қатори муҳрланиб қолган бўлса ажабмас. Чунки худди ўша кунни

ОЁҒИДА ОЛТИН ТОПАДИГАН ОДАМ

эндигина 11 ёшга етган Мишел «Жеф» командасининг ҳужум чизигига қабул қилинганди.

1972 йилдан то 1979 йилга қадар «Нанси-Лотторенгия» командасида уйнади.

Команданинг 181 учрашувда қатнашиб рақиблар дарвозасига 98 тўп киритди. 1972 йилги Монреал олимпиадаси унинг шўҳратига-шўҳрат қўшди. Худди шу йили Шотландиянинг Глазго шаҳрида ўтказилган Европа чемпионлари кубоги баҳси муваффақиятларига янада муваффақиятлар қўшди.

Платини футбол майдонидида дастлабки уйинини «8» рақами билан бошлади, кейин «9», сўнгра «10» рақамидида уйнайдиган бўлди.

Йигит кишига омад бир марта қўлиб боқади дейишади. Бу қанон ва қайси қунда юз беришини ҳеч ким олдиндан айтиб беролмас керак. Мишел Платинининг омади эса 1977 йилда қолди. Ана шу йили уни барна футбол ишқибозлари «Францининг энг машҳур футболчиси» деб тан олишди. 1982 йил жаҳон терма командасининг Аргентина футболчилари билан бўлган учрашувидида у Кабрини, Тарделли, Куэно, Россилар сафидида тўп суриб италиялик мураббийларнинг назарига тушди. Уни дондор «Ювентус»га тақлиф қилишдан олдин бош мураббий қўпгина таниқли футболчилардан Платини тўғрисида қандай фикрда эканлиги сурштириди:

Жаҳон терма командасининг ҳужумчиси-Зико (Бразилия): «Платинининг уйин услуби унинг узидан бошқа ҳеч кимда йўқ».

Жаҳон терма командасининг ҳужумчиси-Крэлл (Англия): Мен, Мишел Платини билан бир умр битта командада ўйнасам дейман.

Жаҳон чемпиони-Росси (1982. Италия): «Платини ҳар бир ҳужумни охирига етказмагунча қўймайди».

Шу-шу «Ювентус» командасининг президенти Ми-

шел Платинига узлуксиз совчи қўя бошлади ва 1982 йилнинг апрелида уз мақсадига эришди. Мишел «Ювентус» таркибидида майдонга тушишга розилик билдирди. Уртадаги шартнома икки йилга тўзилди. Аммо, у Италияда наҳ 6 йил қолиб кетди. Унга туланадиган маош ҳам йилдан-йилга тобора ортиб бораверди. Худди мана шу нарсанинг дунёда тенги йўқ футболчи бўлганидан, ҳурмат-этиборининг нақадар юксаклигидан далолат беради, албатта.

Мишел Платини футбол оламидаги энг қадрдон дўстларим деб Дино Зоффи, Бонек, Тарделли, Джентели, Кабрини, Ширса, Россиларни тан олади. Чунки у булар билан биргаликда қатор йиллар тўп сурди. 1983, 1984, 1985 йиллар қаторасига уч марта «Олтин тўп» совринини қўлга киритди. Бу борада унга жаҳоннинг фақат бир футболчиси яъни голландиялик Йохани Кройфф тенгласа олади.

У ҳам умри мобайнида уч бор «Олтин тўп» ни олган.

«Ювентус» сафидида туриб Мишел икки марта Италия чемпиони бўлди. Европа кубок эгалари кубогини қўлга киритди. Чемпионлар ҳамда қўлга кубогининг соҳибки бўлди. Икки бор Италия чемпионати тўпурларлари баҳсида голиб чиқди.

1985 йилда дунёдаги энг қўли футболчи дея тан олинди. Франция терма командаси сафидида 1978, 1980, 1982 йилларда жаҳон чемпионатининг финал босқичида қатнашиб 1982 йил турини, 1986 йил эса учинчи ўринни эгаллади. Европа чемпиони бўлди.

Мишел Платини футбол майдонидидаги 15 йил-

лик умри мобайнида ҳам ўзи ўйлаб қуришга улгурмаган муваффақиятларини қўлга киритди. 1978 йил «Нанси» сафидида Франция кубогини олди. 1981 йил «Сен-Этен» таркибидида мамлакат чемпиони бўлди.

1983 йил «Ювентус»да Италия кубогига эгалик қилди. 1984 йилда Италия чемпиони бўлди. Франция терма командаси сафидида жами 649 ўйинда қатнашиб, жаҳондаги турли мамлакатларнинг терма командалари дарвозасига ҳаммаси бўлиб 353 тўп киритди. Бундай юксак натижага ҳали дунёдаги ҳеч бир футболчи эриша олмаган. Мана шу уйинлари учун Мишел Платинига мамлакат миллий қаҳрамонлари берилган «Ҳизматлари учун» олтин нишони берилди.

1972 йилдан то 1979 йилгача Платини майдонда 8 бор оғир жароҳат олди. 1972, 1974, 1976 йилларда оғири икки марта, қўли бир марта синди. 1978 йилда бошидан қаттиқ яраланди. Яна худди шу йили унг қўли икки жойидан синди. Бироқ катта футбол майдонига тушишдан ўмиди бор экан бу азобларнинг ҳаммасига чидади. У қўлга киритган ютуқларни кимлар оруз қилмаган дейсиз? Тўпқон қанғитиб тўп тепаётган гўдақдан тортиб, дунёнинг супер майдонларида ҳаллослаб югураётган 30-35 ёшдаги профессионал футболчиларига унга ҳавас билан қарашади. Келинг, бу ёғини ҳар кимнинг ўзига қўйиб берайликда Платини тўғрисидаги ҳикоямизни шу ерда тўхтатайлик. Илло «қела-жақда мен ҳам машҳур футболчи бўламан» деб оруз-умид қилаётганларнинг ҳар биттасини юлдуз Мишел Платинининг руҳлари қўлласин.

Сардор МУРОД

Сўнги устун

ЭНГ ОҒИР ЭЛЕМЕНТ

Германиянинг Дармштадт шаҳридаги оғир ионлар устидан иш олиб борувчи илмий марказ олимлари яна бир кимёвий элементни топдилар. Унинг атом номери 111.

Янги кимёвий элемент ўзида 111 протон ва 161 нейтронни мужассамлаштирган. Бугунги мавжуд кимёвий элементлар орасида у энг оғир элемент ҳисобланади. Яқинда илмий марказ олимлари жамоаси томонидан яна бир янги элемент, атом номери 110ни топганлиги тўғрисида хабар тарқатди.

РАЗВЕДКАЧИНИНГ УЙИ СОТИЛДИ

— Собиқ СССРга ва кейинчалик Россияга АҚШнинг давлат сирларини етказиб турган ЦРУнинг собиқ ходими Олдрич Эймсга тегишли бўлган уйга анча қийинчиликлар билан харидор топилди. Ниҳоят уй 410 минг долларга сотилди.

Эймс 80-йилларда Американинг Совет Иттифоқига қарши иш олиб борган деярли барча агентларининг ишлари ҳақида доимий равишда собиқ Совет разведкасига етказиб турганлигини тан олди.

Эймсга Америка давлат суди бир умрлик қамоқ жазоси тайинлади. Унинг хотини Росрио эса 63 ойлик қамоқ жазоси билан «сийланди».

13 ХОТИНЛИ ЭРКАК

119 ёшли Бразилиянинг Бапия штатида яшовчи Жерману ди Араужу Гинес рекордлар китобида, энг кекса ота сифатида кириши мумкинлиги ҳақида шов-шув тарқалди. У охириги маротаба 101 ёшида ота бўлган. Унинг сўнги хотини устидан 61 ёш кичик.

Ж. ди Араужу 13 маротаба уйланиб, хотинларидан 68 нафар фарзанд кўрган. Узининг айтишича, у ҳозирги кунда ёш хотини билан ҳар замонда, камдан-кам ишқий муносабатда бўлаётган эмиш. Бунга асосий сабаб қилиб, хотинининг оғир бетоблигини кўрсатмоқда. Сөөғи ёш танламайди, деганлари шу бўлса керак-да.

ШАМОЛЛАШ

ҲОЙДАЛИ ЭМИШ...

Хитойлик тиббиёт ходимларининг фикрича, грипп ва бошқа шомоллаш касалликлари инсон соғлиғига фойда келтирар экан. Кимда ким, тез-тез шомоллаб турса, уша киши камдан-кам рақ касалига учраши мумкин. Шомоллаб турувчилар, йил бўйи шомоллаш нималигини билмайдиганлардан 6 марта кам рақ касалига қалинишар экан.

Шомоллаш пайтида инсон организми ўзида раққа қарши моддаларни ишлаб чиқаради. Шундай экан, кўпроқ шомоллашга ҳаракат қилиш керакмикан, деб ҳам ўйлаб қоласан.

МАТБУОТ ХАБАРЛАРИ АСОСИДА
ТАЙЁРЛАНДИ

ХАНДАЛАР

— Доктор, эримнинг касали жиддий. Нима қилиш керак?

— Ҳаммадан аввал касалнинг нима эканини аниқлаш керак. Қани, ечининг-да, эрингизнинг қаерлари оғришини кўрсатинг...

Бир одам ишхонадаги оғайнисига кўн-гирок қилиб, ҳазиллашапти.

— Салом, қари эшак!

— Ким билан гаплашётганингизни биласизми?— деган нотаниш сипо овоз эшитилди.

— Йўқ.

— Мен фирманинг бош директоринман!

— Сиз-чи? Ким билан гаплашётганингиздан бохабармисиз?

— Йўқ!

— Худого шукур!—депти—да дастакни қўйиб қўйибди.

Танца тушаётгандаги сўхбат:

— Яхши қиз, мен ҳамма фикрларингизни ўқиб турибман, чунки сиз баайни очик китоб...

— Уқисангиз ўқийверинг-у, лекин муқовани силашни бас қтсангиз бўларди.

Директор қабулхонага кириб, бир хо-

димнинг котиба билан ўпишиб турган устидан чиқиб қолипти.

— Нима билан шугулланаяпсизлар?—деб хитоб қилипти у газаб билан. Мен сизга маошни шу учун тўлаяпманми?

—Жаноб директор, — дебди ходим бамайхотир. —Мен бу ишни мутлақо бепул қиляпман...

— Уғлимга хўжайиннинг отини қўйган эдим. Шунга хўжайин эриб кетиб, маошини ошириб берди.

— Менинг маошимни ҳам оширди, деди ходима. — Сабабки, мен уғлимга унинг фамилиясини бермадим.

ИЧАКУЗАР ҲАҲОМАЛАРДАН ОЛИНДИ

БОШ МУҲАРРИР:

Абдукарим РАҲИМБЕРДИ

Муассислар: Ўзбекистон Республикаси
болалар жамғармаси ва «Соғлом
авлод учун» Халқаро хайрия
жамғармаси.

МАНЗИПИМИЗ:

700078, Мустақиллик
майдони, 5-бино.

Телефон: 39-43-95
Алижон САҒАРОВ
навбатчилик қилди
Обуна индекси - 64654
Руйхатга олиш № 33
Буюртма Г-0218. 23566 нусхада чоп
этилди. Офсет усулида босилди.
Формати А-3, ҳажми 2 босма табоқ.