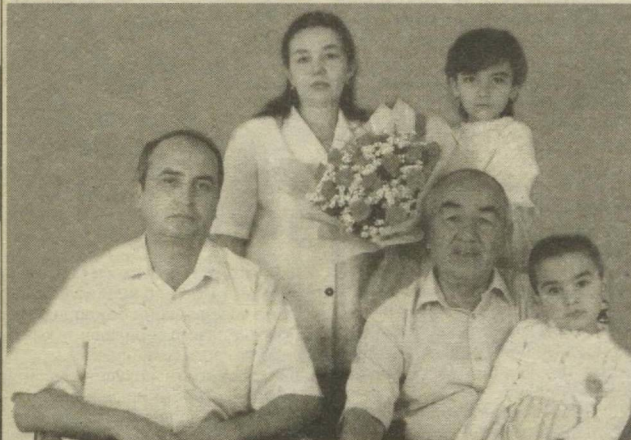


ОТА ОБРЎСИ—



Тарбия - ҳаммамизнинг ишимиз. Ўзимиз яшаётган жойда вояга етётган болалар доимо эътиборимизда, очикроғи назоратимиз остида бўлмоғи зарур. Шундай экан, бу кун ўғил болалар тарбияси бора-сида маҳаллаларда қай ишлар амалга оширилмоқда?

Тошкент шаҳар Собир Раҳимов туманидаги Чигатой-Оқтепа маҳалласи фаолларидан бири, халқ таълими аълочиси, ЎЗМУ ўқитувчиси Иброҳим ота Ражабов шундай дейди:

- Қадимда ўғил болаларга маҳалла-қўйдаги кексалар: "Ўғлим, сен фалончи кишининг набирасисан, бобонг мана шундай инсон эди", - дея тез-тез эслатиб туришган ёхуд ақлли-одобли болалар ортидан: "Бу фалончининг ўғли, отасига балли!" дея сўзлаганлар. Қаранг, фарзандларнинг феълидаги жа-

ЎҒИЛ ОБРЎСИ

мики фазилатлар уларга оталари, боболари қонидан ўтган-да, бунга эскилар яхши билишарди. Ота обрўси - ўғил обрўси, бу қадимдан маълум.

Биз турли давраларда "қизларни турмушга тайёрлаш керак" дея кўп гапирармиз лекин бу борада ўғил болалар назаримиздан четроқда қолади. Нега? Ўғил катталарга ҳурмат-иззатни, аёлга эҳтиромни, оила масъулиятини ўзи улғайган хонадонда ўрганади. Қолаверса, маҳалла-қўй аҳли ҳам бу нарсаларга ҳисса қўшиши ва ўғилларимизнинг мустақил ҳаётга тайёр бўлиб етишишлари учун жон куйдирмоқлари лозим. Мен бунга ўзим яшаётган маҳалла мисолида айтиб ўтай. Бирорта ўсмир кўчада бекор юрса ёки

мактабни битириб ўқишга кирол-маса-ю маълум муддат ишсиз қолса, дарров бунинг олдини оламиз. Новвойлик, этикдўзлик, дурадгорлик сингари ҳунарларни ўргатувчи қисқа курсларни очиб, уларга катта усталарни таклиф этганмиз. Яқиндан буён маҳалламизда йиғиларга электр-пайвандчи, ҳайдовчилик, сартарошликни ўргатувчи махсус курслар ҳам фаолият кўрсатаёпти. Ўғил бола то вояга етиб оила қургунча илму одобни ўрганиши, ҳунар эгаллаши, рўзгор юритиб, оила тебратиш сирларини билиши шарт.

Ўғиллар, набиралар бизга қараб қад ростлашади, бизнинг хатти-ҳаракатимиздан ўрганишади, сўзларимизни эшитиб ўзларига ҳулоса чиқаришади! Демак, аввало оталарнинг ўзлари ҳушёр, сергак, ушшақ бўлиши, юртпарварлик тарбиясини фарзандларига бера оли-

ши зарур. Шундагина оилаларимизда вояга етётган ҳар бир ўғил юрт тақдирига ўзини дахлдор деб билади.

Маҳалламиз оқсоқоли Хайрулла Мўминов ташаббускор, ташкилотчи, фидойи инсон. Айни вақтда маҳалла обод, ҳар кўча гулу гулзор, оилалар тинч-фаровон... Шундай ибратли масканда ўғлонларимиз ишсиз бекор юрса, иллатларга ружу қўйса уят-ку, ахир. Гийҳандлик, ичкилик, чекишга қарши қўлланмаларни топиб, улардан ёшларни огоҳ еттириш. Баъзида суҳбатларимизда кўзга кўринган олимлар, шифокорлар ҳам иштирок этишади. Ҳар бир ўсмирнинг хатти-ҳаракати диққат-марказимизда туради.

Г.ЖАМИЛОВА ёзиб олди

ФОЗИЛАЛАР АНЖУМАНИ

Тошкент Давлат аграр университетида "Ўзбекистон Республикаси Фан ва техника тараққиётида олимпиадаларнинг роли" мавзусида илмий-амалий форум ўтказилди. Ушбу анжуман Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, Ўзбекистон Республикаси фан ва технологиялар маркази, Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Патентлар идораси, "Олимпиадалар" уюшмаси, "Ижтимоий фикр" маркази ва Тошкент Давлат аграр университети томонидан ташкил қилинди.

Тадбирда Республика Бош Вазир ўринбосари, республика Хотин-қизлар кўмитасининг раиси С.Иномова иштирок этиб, мамлакатимиз равишда аёлларимизнинг ўрни салмоқли эканлиги ҳақида алоҳида тўхталиб ва фидойи олимпиадаларимизга ўз миннатдорчилигини билдирди.

Дарҳақиқат, мустақилликка эришганимиздан кейин юртимиз аёлларининг жамиятдаги роли кескин ошди. Мисол учун, шу йилларда 224та аёл фан доктори, 2136 таси эса номзодлик диссертцияларини ҳимоя қилди. Бугун бирор бир соҳа йўқки, унда аёл жавлон урмаётган бўлсин. Шу маънода аёлларимизнинг ўз қобилиятларини намоён қилишлари учун ҳукуматимиз томонидан жуда катта эътибор берилганлиги ҳам барчага аён.

"Олимпиада" аёллар уюшмаси раиси Сайёра Рашидова ана шу эътибор ҳақида алоҳида тўхталиб, Шунингдек уюшманинг фаолияти, қилинган ишлар ҳақида маълумот берди.

- Олимпиадаларимиз фаолиятида халқаро ҳамкорлик ҳам алоҳида ўрин тутди. Улар Ўзбекистон фанини, унинг бой илмий салоҳиятини бутун жаҳонга тарғиб қилмоқда, дея иштирокчи олимпиадалар, З.

Саидаминова, Х. Алимова, Д. Маҳмудова, Ш. Азимова қабиларнинг номларини алоҳида санаб ўтди.

Олимпиадаларимиз юртимиз аёллари ўртасида маърифат ва маънавият, таълим, маданият соҳаларида тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб боришда ҳам фаол иштирок этмоқдалар. Жумладан, ёш авлодни тарбиялаш, оилани, шакллантириш, жамиятни ривожлантиришда аёлларнинг ролини оширишда жонбозлик кўрсатмоқдалар.

Форумда республикада самарали меҳнат қилиб келаётган етук олимпиа ва иқтидорли ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, олимпиадаларнинг касбий савиясини ошириш, янги билим соҳаларига кириб бориш ҳамда уларнинг билим ва қобилиятларидан самарали фойдаланишга қўлқўллаш, олимпиадаларнинг фаоллигини оширишга оид вазифалар ва истиқболли режалар ишлаб чиқиш масалалари муҳокама қилинди.

М. ШУКУРОВА

ЁШ АВЛОД КЕНГАШИ

Яқинда республикада болалар парламенти "Ёш авлод кенгаши"нинг сессияси бўлиб ўтди. Тадбирни болалар жамғармаси раиси И. Юсупова очди. ЮНЕСКОнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раиси Р.Хоссей вояга етмаганлар

ўртасидаги ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида маъруза қилди. Ушбу тадбирда балоғат остонасида турган ёшларни ОИТ-Сдан асраш, ош тузи таркибидagi йод танқислигини бартараф этиш, болалар ҳуқуқлари-

ни ҳимоялаш ва вояга етмаган ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликни олдини олиш масалалари хусусида фикр алмашилди.

Болалар парламенти депутатлари ўзларини қизиқтирган масалалар бўйича атофлича жавоб олдилар.

Адиба УМИРОВА

МАСЛАҲАТЧИНИНГ ҚУВОНЧУ

Суҳбатдошим - Тошкент шаҳар Юнусовод туман Фирдавсий маҳалласи маслаҳатчиси Шарифа Мустафақуллова.



ТАШВИШЛАРИ

- Шарифа опа, маслаҳатчи сифатидаги иш фаолиятингиз қандай кечаёпти?

- Аввало, маҳалла маслаҳатчисининг вазифасини билиш оғиз сўз билан таърифлаб бўлмайди. Биринчи навбатда фуқаролар билан тил топишиш, талаб-истакларидан келиб чиққан ҳолда иш юритиш лозим. Маҳалла аҳлининг нима ишлар билан бандлигидан хабардор бўлиш ва лозим пайтда тўри йўл кўрсатиш энг асосий вазифамиздир. Бугунги кунда "ислом дини"ни қурол қилиб олган фаришта қиёфасидаги шайтонларнинг гираз ниятларидан огоҳ бўлиш долзарб масала. Яна бир вазифамиз ўсиб келаётган ёшларга динимизни тўғри тарғиб қилишдан иборат.

- Маҳалладошларингиз ҳаётидан ҳам гапирсангиз...

- 1039 та катта-кичик оилалардан ташкил топган бизнинг маҳаллада ўқимишли, зиёли кишилар кўпчилигини ташкил қилишади. Улар билан хайрли ишларни амалга ошириш жуда осон кечади. Касал-ванд, ёлғиз ва ёрдамга муҳтож оилаларга имкон қадар моддий ёрдам бериб, уларнинг ҳолидан хабар олиб туришмиз.

- Ёшлар, ёш оилалар ўртасида қандай ишлар олиб борилаяпти?

- Ёш қизлар ва келинларни оилага тайёрлаш мақсадида суҳбатлар, машғулотлар, кўрик-танловларни мунтазам ўтказмоқдамиз. Никодан ўтаётган ёшларимиз билан ҳам суҳбатлар ўтказиб, ҳақ-ҳуқуқларини, тиббий кўриқдан ўтшининг афзалликлари томонларини тушунтирамиз. Қайноналар билан суҳбатимиз эса алоҳида бўлади. Хуллас, катта оиламизнинг пасту-баланди, қами кўстига қараб иш тутамиз. Маҳалламиз аҳли аҳил. Керакли пайтда бир-бирларини қўллаб-қувватлашади.

Лола АХМЕДОВА

АЁЛ ОЛАМНИ ТЕБРАТАР

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, Фарғона вилоят ҳокимлиги, вилоят хотин-қизлар Кўмитаси ва қатор ташкилотлар билан ҳамкорликда 6 июл кун Фарғонадаги Ёшлар маданият ва спорт мажмуаси (амфитеатр)да "Аёл олами тебрата" шиори остида концерт манифести бўлиб ўтди.

"Ҳеч кимга бермаймиз сени Ўзбекистон" қўшиғидан махсус яратилган чорлов садолари остида "Она сўзи-ҳақ сўзи", "Бу чечакларни асранг ўғлонлар", "Фарзандлар қамол-оналар орзуи", "Соғлом аёл-соғлом авлод", "Бизга мана шундай авлод керак", "Санаёт-тинчлик тисоли" каби блоклардан ташкил топган концерт манифестда мактабгача ёшдаги болалар, талабалар, вилоятда фаолият кўрсатаётган ҳаваскорлик жамоалари, республика "Умид нҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада", "Аёллар спартакиада" қолиблари томонидан тайёрланган бадийий чиқишлар намойиш этилди.

Концерт-манифестда "Бизни танлаган йўлимиздан ҳеч ким қайтаролмайди" шиори остида Фарғона вилояти хотин-қизларининг мурожаати қабул қилинди.

Тадбир якунида концерт-манифест иштирокчилари Абдулла Орипов шеъри, Анор Назаров мусикаси билан "Ҳеч кам бўлмас, қарам бўлмас менинг Ватаним" қўшиғини ижро этдилар.

Ўз мухбиримиз



матида, ота тўшқанда, она ҳам икки оёғини босолмай қолди. Дард жонидан ўтгач, оғайнилар кистови билан Самарқанддаги шифохонада бир йилдан ортиқ даволаниб, қўлтиқтаёқда юрадиган бўлди. Бу орада турмуш ўртоғи Қудратилло ҳўжа бандаликни бажо келтирди. Лекин ая беҳабар. Қўнгли сезсада, ҳеч ким унга очигини айтмади. Хизматларини тамомлаб келган Исроил онасини касалхонадан олиб келиш учун борганида:

— Она, отажоним сизни дуо қилиб боқий дунёда сайр қилиб юрибдилар. Уйга борганингизда дод-фарёд қилиб, йиғи-сиғи қилманг, ўзингизни қўлга олинг. Энди нафақат онамизсиз, балки отамиз ҳам ўзингизсиз, — деди.

Ая тақдирга тан берди. Болаларини барига босиб, ҳеч нарсасга зориктирмади. Бировнинг учруғини йигирди,

дош берган аяга фарзанд доғини кўтариши қийин бўлди. Начора, чидади. Ўзини қолган 6 гўдагига бағишлади.

Донишмандимиз Мухаммад Зеҳний: "Сабрнинг аввали аччиқ, охири эса шириндир", деганидек, аядаги сабрнинг ширинидан аччиғи устун бўлди. Нурли кўнларни фарзандлари орқасидан деб билди. Ҳозирги дорилмомон замондаги айрим аёлларга ўхшаб бойлик кетидан қўлмади, зеб-зебарга қизиқмади, шаҳар кезишни истамади. Фақат бировнинг ишини қилиб, фарзандларига меҳр берди. Қизларини турмушга узатиб, ўғилларини уйлантирди.

— Болажонларим қўлидан нон егунимча роса қийналдим. Чеккан заҳматларим роҳатини кўрайман. Фақат армоним Исроилжоним, — дейди Офтоб ая кўзига ёш олиб.

Аянинг уч ўғли Жуманазар, Насилло, Хайруллолар тадбиркор. Камбағалликда вояга етган ўғиллар ўз сармоялари ҳисобидан Убайдуллох жаррох (Бардиқушоҳ) зиёратгоҳ маскан атрофини тош девор билан кўтариб, сим тўсиқ билан ўрадилар. Ака-укалар ўртасида "сеники-меники" деган гап йўқ. Овсинлар ҳам бир-бирига меҳрибон. Аянинг уч ўғил оиласи — жами 15 киши бир дастурхонда таом ейишади.

— Бу хонадонга келин бўлиб тушганимда ёш эдим, — дейди аянинг катта келини Гулнораой. — Сигир соғиш, хамир қориб нон ёпиш, супра ёйиб овқат қилишни ҳаёлимга ҳам келтирмасдим. Меҳрибон қайнонам ҳаммасини ўргатдилар.

Ҳа, 22 нафар неварга, 7 нафар чевара қуршовида, доимо қўли кўксиди, тилида дуо, юртга тинчлик, қўлга ризқ-барака тилаётган Офтоб ая бахти бекам аёл. Товуқ мучалида таваллуд топан ая олтинчи мучал билан юзма-юз яшамокда. 72 ёшни қаршилаётган Офтоб ая чехрасида нур бор.

Орамизда сабр-қаноатли, бориға шукр қилиб, узоқ нурли келажакни кўзловчи аёлларимиз, онахонларимиз кўпайсин.

Мархабо АХАТОВА,
Навоий вилояти,
Нурота туманидаги
"Нурнома" газетаси ходими.



АЁЛ: МЕҲНАТ ҚИЛИШ ҲУҚУҚИ

Ўзбекистон Республикаси Меҳнат Кодексининг 14-боб 1 банди аёлларга ва оилавий вазифаларни бажариш билан машғул шахсларга бериладиган қўшимча кафолатларга бағишланган.

Меҳнат шароити нуқуллай ишларда, шунингдек, ер ости ишларида аёллар меҳнатидан фойдаланиш таъқиқланади.

Аёлларнинг улар учун мумкин бўлган нормадан ортиқ юкларни

Ҳуқуқий дарсхона

кўтариши ва ташишлари ман этилади. Ҳомиладорлиги ёки боласи борлиги сабабли аёлларни ишга қабул қилишни рад этиш ва уларнинг иш ҳақини камайтириш таъқиқланади. Ҳомиладор ёки 3 ёшга тўлмаган боласи бор аёлни ишга қабул қилиш рад этилган тақдирда иш беворчи рад этишининг сабабларини уларга ёзма равишда маълум қилиши шарт. Ишга қабул қилишни рад этганлик устидан судга шикоят қилиниши мумкин.

Аёлларга туққунга қадар 70 календарь кун ва туққандан кейин 56 календарь кун (туғиш қийин келган ёки икки кундан ортиқ бола туғилган ҳолларда 70 календарь кун) муддати билан ҳомиладорлик ва туғиш таътиллари берилиб, давлат ижтимоий сўғуртаси бўйича нафақа тўланади.

Ҳомиладор аёлларга ва бола туққан аёлларга йиллик таътиллари, уларнинг хоҳишига кўра, тегишлича ҳомиладорлик ва туғиш таътилидан олдин ёки ундан кейин ёҳуд болани тарбиялаш таътилидан кейин берилади.

Ҳомиладорлик ва туғиш таътили тугайдан кейин аёлнинг хоҳишига кўра, унга боласи икки ёшга тўлгунча қадар болани парваришлаш учун таътил берилиб, бу даврда Қонун ҳужжатларида белгиланган нафақа тўланади.

Болани парваришлаш таътиллари даврида аёлнинг иш жойи (лавозими) сақланади.

Давьогар Х.Қосимова судга давьо аризаси билан мурожаат қилиб, жавобгар Сирдарё туман автокорхонаси Ўзбекистон Республикаси Меҳнат Кодексининг 234-моддаси талабини бузган ҳолда уни ўз вазифасини давом эттиришга руҳсат сўраб ёзган аризасини унинг ўрнига вақтинчалик ишга қабул қилинган ходим билан тузилган муддатли меҳнат шартномасининг муддати тугамаганлигини асос қилиб рад этганлигини кўрсатиб, уни ўз вазифасига ишга тиклашни сўраган. Суднинг ҳал қилув қарорига кўра жавобгарга тўққинчиликни бартараф этиш ва давьогарга хизмат вазифасини давом эттиришга шароит яратиш мажбурияти юклатилган.

Икки ёшга тўлмаган боласи бор аёлларга дам олиш ва овқатланиш учун бериладиган танаффусдан ташқари, болани овқатлантириш учун қўшимча танаффуслар ҳам берилади. Бу танаффуслар камида ҳар уч соатда бир марта ҳар бири 30 минутдан кам бўлмаган муддат билан берилади.

М.АТАХОДЖАЕВА,
Фуқаролик ишлари бўйича
Гулистон туманларо судининча
судьяси.

(Давоми бор.)

Бардошидан Бахт топган аёл

Навоий вилоятининг Нурота шаҳри марказидаги Шахристон маҳалласида истиқомат қилаётган Офтоб ая Хайдарова олийгоҳ даргоҳини кўрмади, бирор ташкилотда ишламади ёки тадбиркорлик билан шуғулланмади. Аммо, аёллик ифати, назокати кучли эди онахонда.

Турмуш ўртоғи Қудратилло ҳўжа (раҳматлик) қора меҳнат билан рўзгор тебратар, фарзандларини ўйлаб, тиним нимадигани билмасди. Яратган сўйган бандасига дард берар, деганидек ота бир қўл-оёғи ишламай етти йил боши ёстиқда бўлди. Ана шунда аядаги бардош кўпчиликка маълум бўлди. Ҳеч қаерда ишламаса-да, 7 нафар норасида фарзандларини тишига тишлаб, ногирон ёстиқдошига озор етказмай, онасидан ўрганган хунари орқасидан рўзгор тебратди. Қўшни аёлга чиқиб рўзгоридан солимади. Бировдан ёрдам сўрамади. Ёлғиз Худога илтижо қилди. ...Тўнғич ўғли Исроилжон армия хиз-

кимнингдир олачасини тўкиди, яна кимнингдир кўрпа-тўшагини тикди, кимки нима иш буюрса бажарди. Халол топган нону тўрт сўм пулни болажонларига егизди. "Сабр—бу барча меҳнат ва оғирликларни енгиш ва чидашдир. Бечора ва ночор бўлса-да, ўзини бадавлат кишидек туттиш, кўринган кимсага аҳволи ҳақида шикоят қилавермаслик, ғамли айёмда ҳам ўзини хандон ва очик юзли қилиб кўрсатишдир", деганда Мухаммад Жабалрудий Офтоб ая сингариларни назарда тутган бўлса ажабмас.

Кўнлар шу зайлда ўтарди. Она қанотига кирган Исроилжон ҳам касалга чалинди. Дори-дармонлар наф қилмай қолди. Ҳаёт билан видолашди. Унаштирилган келин чимилдиқ кўрмади, ўғил ёр-ёр садоларини эшитмади. Она фарёди еру кўкка сигмади. Ҳаётнинг барча синовларига бар-



Меҳнат эъзозлайди



Турли касб эгалари

Абдувосит ака Ғофуров меҳнатқашлиги, уddaбуронлиги, одампарварлиги билан Шахрисабз ахлининг эътиборига тушган. Айниқса 18 фарзанд-у, невараларининг бошини силаб, улгайтирилган отанинг сабр-бардошига ҳамма таҳсин ўқийди. Синовли дунё экан... Аввал рафиқаси қаза қилди, сўнгра қизи, кейин кўёви... Ҳуши бошидан ўчди... Етимларнинг кўнглини ололармиканман, деб ўйлади. Марҳум қизининг болалари, тул қолган қизи ва унинг жужуқлари, ўз фарзандлари... Уларни едир, ичир, қийдиришнинг ўзи бўлмади... "Васи ака" (уни шундай деб аташарди) 12 йиллик пазандалик тажрибасини ишга солди. Шаҳар чеккасидаги ташландиқ жойни олиб, чинни чироқдек тозалади. Болалари билан тош кўтариб ўша ерда ихчамгина ошхона кур-

ди. Шахрисабзда қадимдан урф бўлган тандир кабоб, кўзача димлама, шилпилдоқ сингари миллий таомларни тайёрлашни йўлга қўйди. Пазандалик сирларини фарзандлари ва набираларига ҳам ўргатди. "Бераман деса қулига-чиқариб кўяр йўлига", деганларидек 18 жоннинг ризқи рўзи меҳнати орқасидан ўзи кириб келди. Абдувосит ака 4 фарзандни уйли-жойли қилди. Сағир набираларини бағрига олди. Бу кун улар ҳам "Васи ака"нинг қўлтиғига кирган. Камтаргина емакхона таомларининг мадҳи оғиздан-оғизга кўчиб, хўрандаларнинг кети узилмади. Абдувосит ака, умр йўлдоши Мухаббат опа ва фарзандлари ҳалол меҳнат қилиб, юртдошлар меҳрини қозонмоқдалар.

САНОБАР.

ТИББИЙ САВОДҲОНЛИКНИ ОШИРАЙЛИК

Тошкент шаҳар Миробод туман ҳокимлигида маҳалла хотин-қизлар кенгашлари раислари ва маслаҳатчилари иштирокида йиғилиш бўлиб ўтди. Йиғилишда маҳаллаларда тиббий саводхонликка қаратилган чора-тадбирлар қай даражада олиб борилаётганлиги муҳокама қилинди. Тадбирда шаҳар ўсмир қизлар репродуктив саломатлигини сақлаш маркази бўлим бошлиғи Нигора Раҳимова балоғат ёшидаги қизлар келажакда соғлом она бўлиши учун оилада алоҳида эътибор зарурлиги ҳақида гапирди.

— Қизларимизнинг эрта турмушга чиқишлари жуда оғир аҳволларга олиб келиши ҳақида аҳолига доимий равишда тушунтириш олиб боришлари лозим. Яқинда бир қизимиз 14 ёшда ҳомиладор бўлиб қолди. Оқибати ёмон бўлиши мумкинлиги ҳақида қанча оғохлантирмайлик у туғишга қарор қилди. Натжида бола жуда кам вазнда туғилди ва энг ёмони она бўлган ўша қиз ҳали шифохонадан чиқмай туриб ўз хотирасини йўқотиб, ақлан заиф бўлиб қолди. Чунки ҳали етилмаган организм ҳомиладорлик даврини кўтара олмади. Бу салбий воқеа аҳоли ўртасида ҳали ҳам тиббий саводхонлик даражаси пастлигини кўрсатади. Эътиборни талаб қиладиган яна бир муҳим ҳолат борки, бу ҳам бўлса гиёҳвандлик балоси. Бу ҳақда ҳам маҳаллаларда тушунтириш ишлари олиб борилиши зарурки, эртага носоғлом бола дунёга келмасин.

МАТЛУБА

Хозир ёшлар нима ўқияпти? Кутубхоналарда истаган китобингизни топа олмайсиз. Борлари ҳам талабга жавоб бермайди. Кўпи русча. Кутубхоналардан 1990 йилгача босмадан чиққан китоблар олиб ташланди. Кўп қисми мақалатурага топширилди. Болалар ва ўсмирлар ўқийдиган адабиётнинг ўзи йўқ. Мутасадди ташкилотлар бу ҳақда ўйлаб кўришса яхши бўлар-

газеталардаги ҳикояларни ўқиб, қандай баҳолашни билмайсиз. М.Абдуқодирнинг "Мушук қасоси" (11.01.03 "Хайрат"), З.Йўлдошевнинг "Аёлнинг қирқинчи макри" (08.04.03 "Хордик"), С.Нуридиновнинг "Қора карвон" ҳикояларини ўқиб талабга жавоб бериш қийин. "Қовжирган лаблар бир-бирига ёпишди", "Тоғасининг (!) бағрида эриб ётарди", "Қўллари поччанни бўйнига чирмашди" ва ҳоказо. Бу ҳикояларда жиянини йўлдан урган тоға, қайинсинглиси

деди. Касал-да, кўнгли одам гўштига(!) сушт кетганини кўриб дахшатга тушди. Автор бу билан гўшт егинг келса одам ўлдир, демоқчимиз? Ҳаёлига нима келса шуни ёзаверадими киши?! Бу билан ёзувчиларга йўл очиб бермаяпмизми? Бу "адиба" ўзича "Шу ҳикоям билан одамларни қойил қилдим" деб ўйласа керак. Каттиқ кетган бўлсам юқоридаги авторлар мени кечиришсин. Бунақа гапларни ёзгандан кўра жим ўтирган маъқул. Ота-оналар ҳам болалари ўқитган нарсани эътибор бериб қузатиб бориши керак. "Болам ки-

Ёшлар нимани ўқияпти?



ди. Китоб дўконларида яхши китоблар кам. Деярли йўқ. Борлари ҳам қиммат. Сотиб олишга ҳамманинг ҳам қурби етмайди. Сотиб олган тақдирда ҳам ўзига маънавий озуқа ололмайди. Авваллари битта китоб босмага тушгунча ва босмадан чиққандан кейин ҳам минг чигирикдан ўтарди. Хозир ундай эмас. Пул топиш дардида кўплаб хусусий нашриётлар фаолият кўрсатмоқда. Хозир ҳамма "ёзувчи". Ёлгон асосида қурилган олди-қочдиларни қоралаб, ўта савз китобларнинг сонини кўпайтиришмоқда.

Кўпгина тарихий китоблар муаллифи раҳматли Миркари Осимини ўта ҳаёли киши бўлган, дейишади. У киши ҳатто радиодан берилаётган бир қўшиқнинг сўзларидан уялиб юзларини беркитиб олган эканлар. Баъзи "ёзувчи"ларимиз орномус, шарм-ҳаё, меҳроқибат каби олийжаноб фазилатларга даъват қилиш ўрнига зўравонлик, фахш ва одамхўрликни тарғиб қилишмоқда. С. Қаҳҳорнинг "Дайди қизнинг дафтарини", М.Зоҳидовнинг "Йигит йилмасин дунёда" китобларида фоҳишаларнинг баённомасидан ўзга нарса йўқ. Мунис, мушфик, меҳнаткаш ўзбек аёлларини шунчалар қора бўёқда кўрсатиш, башарасига балчиқ чаплаш шартмиди? Бу-ку ҳолва. Баъзи "адиба"ларнинг андишасизлиги булардан юз чандон ўтиб тушади. МЧЖ муассислигида чоп этилаётган

билан юриб кетган почча, ўқувчиси билан маишат қилган ўқитувчининг ўта эҳтиросли қилмишлари қаламга олинган. Газетани ёш ҳам, қари ҳам ўқийди. Эҳтимол юқоридаги сўзлар кимгадир хуш ёқар. Беш кўл баробар бўлмаганидек, шунақа нопок, палид кимсалар топилар балки. Аммо дунёда меҳрибон тоғалар, ғамхўр поччалар камми? Буларни ўқиган кишида тоғага, поччага нисбатан ишонч йўқолмайдими? Ҳар нарсани гап деб қаламга олиш жоизмикан? Танқидчилар қаёққа қарашапти? Энди айтинг-чи, юқоридаги ҳикояларни ўқиган ёшлар қандай хулоса чиқаради-ю, келажакда бу ёшлардан нимани кутиш мумкин?

Энди қуйидаги парчага эътибор беринг: "Санжар Тамара опани ўлдирди, унинг биқин (!) гўшtidан қовурма тайёрлаб хотинига олиб кирди".

Бу Зулфия Қурбонованинг "Одам эти шираси ёхуд қарздорлик балоси" ҳикояси-дан олинган. Шу ҳикояни ўқитганимда касалхонада эдим. Ҳамроҳим ўрта ёшли аёл эди. Аёл бу ҳикояни эшитиб, сукутга чўмди. Сўнг бошини кўтариб: "Одам гўшти жуда ширин бўлса керак-а", -

тоб ўқияпти", деб эмас, "Болам қайси ёзувчининг асарини ўқияпти? Ўқитган асари ўқишга арзийдими, ёшига мосми?" деб аҳамият бериши керак. Мен Астрид Линдгренинг "Карлсон ва Миттивой" китобини 1-синфда ўқитган пайтимда, А.Дюманинг "Граф Монте Кристо", Ж.Вернининг "Сув остида саксон минг км", А.Чўлпоннинг "Кеча ва кундуз" китобларини 12-13 ёшимда ўқиганман. Ўзбек романчилигининг отахони А.Қодирий асарларини яқиндагина ўқиб чиқдим. Шахсий кутубхонамизда у кишининг барча асарлари бўлса-да, "Қодирий асарларини ўқишга, у киши таърифлаган ишк-муҳаббатни тушунишга ҳали ёшлиқ қиласан", - деб ойим руҳсат бермаганлар. Ҳадеб ёшларни қораламасдан, ўқишга арзийдиган, меҳроқибатга, одамийликка даъват этувчи яхши китоблар сони кўпайса, келажакка ҳар томонлама соғлом, баркамол ва ўқимшли ёшларни етказиб беришни ният қилган катталар ва ҳурматли ёзувчиларимиз бу ҳақда чуқурроқ ўйлаб кўришса мақсадга мувофиқ бўларди.

Ўқитхон ЭРҒАШЕВА,
Шахрисабз шахри.

Мард йигит

Яқинда хунар ўрганиш учун Тошкентга Намангандан келган Акмал деган йигит билан танишиб қолдим. Оилавий ҳаётини сўраганимда, уйланганлигини айтди. Гапимиз чиқишиб кетганидан кейин Акмалдан сўрадим.

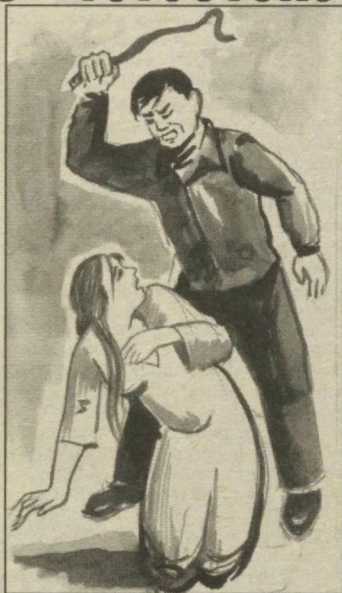
- Ҳали ёш экансиз, уйланганингизга афсусланмайсизми?

- Йўқ, чунки ҳамма ишни ўзим қилардим. Хозир хотиним томорқани ҳам, мол-ҳолнимни ўзи тинчитади, овқатим тайёр, устим тоза, ҳаётим яхши, хотинимни яхши кўраман.

- Аёлингизга қўл кўтарганимиз?

- Ҳа, урганман... Айтганимни қилмаганда шундай йўл тутаман.

- Аёлингиз урганингиз-



ардоқлар аёлин

да қандай иш тутайди?

- Нима қиларди йиглайди, бир марта отасини уйига кетиб қолган.

- Ўшанда уйига кетганда нима қилдингиз?

- Ота-онасидан кечирим сўраб олиб келаман деб борсам, хотиним урганимни ҳеч кимга айтмаган экан.

Сўхбатимиз давомидида шунга амин бўлдим-ки, у аёлини урганидан афсусда эмас, бунини оилада бўладиган оддий ҳолдай хотиржам сўзламоқда. Баъзи бир эркаклар шундай фикр юратар экан. Бунга жабр чеккан аёлларимиз қандай қарайди.

Бир кун анчадан бери кўрмаган бир таниш қизни учратиш қолдим. Турмушга чиққанини эшитиб табриклаб қўйдим.

- Қалай, қувё бола "Ғаф", десанг, қўлингга қўниб турибдимми? - деб ҳазил қилган эдим, у "Ҳа", деб ғамгинга қулиб қўйди. Олдинги қувноқлигидан асар ҳам қолмаган. Орадан бироз ўтиб яна учрашдик, у ёқ, бу ёқдан гаплашганимиздан кейин у дардини айта бошлади.

- Турмушимиз жуда яхши бошланди. Икки ой жуда бахтли яшадик. Кейин эрим ўзгара бошлади, ичадиган, мени урадиган одат чиқарди. Олдинига ўтиб кетади, ҳамма эр шундай бўлса керак деб тишимни-тишимга қўйиб сабр қилдим. Лекин унинг бу одати қулайса қулайдики, ҳеч қамаймади. Неча марта қочиб қўчага чиқиб паноҳ тоғдим. Бундан қайнона-қайнотам, қўни-қўшинлар ҳам хабар тоғди. Шундай қўнларнинг бириди унинг калтагига чиқолмай, қайнонамга ҳаммасини тушунтирдим-да, уйга кетиб қолдим. Уйдагиларга аҳолимини тушунтирганимдан кейин шифокорга кўрсатди. Кўкармаган жойим қолмаганди. Хомиладан хавотирдаман, эртага ички ишларга ариза бергани бораман, шуни маслаҳат қилгани тоғаларимникига бораёгман. "Отаси, ака-укалари йўқ, ҳеч нарса қилолмайди", деб ўйлаётгандир балки.

Мен "Балки сенда ҳам айб бордир", деб уни тинчлантирмоқчи бўлдим.

- Ҳа, қайсидир жойларда, менда

ҳам айб бордир, лекин айбдор одамни ҳам бундай жазоламайди-ку. Хозир аёл бўлиб туғилганимга пушаймон бўлиб кетаёгман. Эр киши бўлганимда ўзим билардим, уйлансангиз ҳеч қачон хотинингизни урманг, унга азоб берманг", - деди ғамгин ҳолда.

Мен ҳам унга сабр тилаб хайрлашдик. Шу билан у қизни кўрмадим. Бу орада икки-уч ой ўтиб кетди. Тунов қуни ўша таънишимнинг онасини кўриб қолдим. Дарров қизи ҳақида сўрадим. "Хозир яхши, эри билан ярашди, қизли бўлди. Лекин анча қийналди. Эри яхши тарафга ўзгарди", - дея мамнун жавоб берди онаизор. Менинг ҳам кўнглим таскин тоғандек бўлди. Бу воқеаларни эшитиб, биз эркаклар орасида аёлига қўл кўтарадиганларимиз афсуски, учраб туришга амин бўлдик. Аёл киши ҳамиша эътиборга, меҳрга муҳтож... Аёл-бу опасинглимиз, севган ёримиз, меҳрибон онамиз дегани-ку. Ким ўз онасига қўл кўтаради? Аёл кишига қўл кўтарганда нахот у ҳам кимнингдир қизи эканлигини ёдимиздан чиқарсак! Онасини ураётганини кўрган болада отага нисбатан қандай меҳр бўлсин. Яқин дўстларимдан бири даврада ўтирганимизда гагдан гап чиқиб, "Мен отамни ёмон кўраман, у ҳар доим ичиб келганида онамни қийнар, урарди. Онам бечора ҳеч кимга ҳеч нарса демасди. Менинг эса қоним қайнаб кетарди. Шароит кўтарганида онамни урган отам бўлса ҳам бир ёқли қилган бўлардим", - деди. Биз учун жонини ҳам фидо қиладиган, атрофимизда парвона бўладиган, кеч қолсак интиқ бўлиб қутадиган, қайғуимизга далда, бахтимизга шерик бўладиган, кўнглимизга муҳаббат соладиган, бахт улашадиган, ширин-ширин фарзандлар инъом этадиган, бир умр ёнимизда бўладиган, биримиз учун опасингли, яна биримизга севишли ёр бўлган аёлини асраб-авайлайлик. Аёл фақат севилиш учун яралган, у бизнинг меҳр-муҳаббатимизга, садоқатимизга, ардоғимизга муносиб.

Тургунбой ТОШИМОВ.

ИМОННИ АРОҚҚА СОТИБ...

Бундан ўн йил бурун турмушга чиқдим, иккита шириндан шакар фарзандли бўлдим. Лекин... ароқ деган шайтоннинг суви турмушимизни жар ёқасига олиб борди. Хуллас, турмушим бўзилди. Болаларим етим қолди. Отаси ароқни танлади. Мен туман судига қатнаб тураман. Аёлларнинг кўпи шу ароқни деб ажрашапти. Мени битта савол қийнайди. Нега энди нарқобизнесга қарши жиноят ишлари олиб бориладими-ю, ароққа келганда ҳеч қандай чора кўрилмайди? Ахир наркоман одам ароқдан бошлайди-ку. Бундай олиб қарасак, ҳамма жанжал ажралишлар, етимлар, ногиронлар, ҳатто-ки, ўлимгача бўлган фожеалар ароқдан бошланадими-ку. Нега магазин, бозорларда бу офат, фалокат бемалол

сотилади? Нархи ҳам қимматмас. Ароқхўр бемалол топадиган пул. Тўғри, бунини бизнес дейишади. Лекин бундай фалокат келтирадиган, имондан айирадиган бизнеснинг кимга кераги бор. Фақат шайтоннинг сувини пуллаётган бизнесмен-у ароқхўр нашавандга керакдир. Қанча-қанча оилалар барбод бўлаяпти, етимлар кўз ёш тўкаяпти. Ҳамма жабр ожиза аёлга келиб тушапти. Ажрашгач, суд орқали ундириб берилаётган алимент пули ҳеч бир куннингизга ярамайди. Ўйлаб кўринг, мен болаларим учун олаётган алимент пулим бир бола учун атиги битта оёқ кийимига етиши мумкин. Бола ахир емайди, ичмайди, қиймайди? Борчага, мактабга қатнаётган болага 5 минг сўм нима ҳам бўларди! Яна бола тар-

бияси бечора аёл зиммасига тушапти. Бу ёқда ота юрсин 5 минг тўлаб, шуни ҳам вақтида тўласа қошчи. Ота яна шу ишини такрорлайди. Бошқа хотин олиб яна бир бечорани бахтини қаро қиладди. Ароққа муккасидан кетган одам қошқи эди 2-аёлни бахтли қилса. Яна жанжал - ажралиш, етимлар кўз ёши. Ўша ймонсиз отани фарзандлар кўз ёши бир кун урмайди-ми? Мен буларнинг ҳаммасини ҳаётдан кўриб ёзаяпман-айни ҳақиқат. Истагим, етимлар сони қамайса, тирик етимлар бўлмаса, Илоҳи бўлса оталарнинг бераётган алимент пули ҳар бир бола учун ўн минг сўмни ташкил этса. Балки шунда оталар қадамини ўйлаб босар, боланинг қадрига етармиди.

ГУЛИ,
Пойарик.

Менга таскин беринг

Қилганда яна ўзимга қиларкан
ман, Тўшакка михланиб қолга

хакда ўйлаб кўйсалар ёмон бўлмасди...

**Кўнгли кўчасида адаша кўрма,
Бировни билмайсан сен кўнгли берма.
Алар хато қилсанг ўзингдодур айб,
Умрингни ўтказиб сен хазон бўлма.**

ЭГАСИ БОР НАРСАГА ЭГАЛИК ҚИЛИБ БЎЛМАЙДИ

Хурматли она кизим! 19 ёшингизда эс-хушингизни йўқотиб, нотаниш эркакни бир кўришдаёқ севиб қолибсиз. У ким? Қандай одам? Унинг оиласи борми ё йўқ? Сурштирмай унинг кетига тушиб, уни йўлларда қўриб, ошику бекарор бўлиб, ҳаётингизда фақат унигина ўйлаб, қалбингизга уни унутилмас қилиб жойлабсиз. У инсон сизга оиласи, боласи борлигини айтса ҳам сиз уч йил уни эсингиздан чиқара олмай, умрингизни ўтказибсиз. Қандай ачинарли ва беҳуда ўтган умр. Эгаси бор нарсаси эгаллик қилиб бўлмайди. Сизни шуни чуқур ўйланг! У пок инсон эканки, сиздан узоклашиб, ўз оиласига хиёнат қилмай, ўз оиласини қадри билан яшабди. Сизнинг эса уч йил

"Айт, қандай яшайман юракка қарши?" - 13-сон

ЭСАЛТА: Ишхонамда бир йигитни учратам. 3-4 марта у мени уйимга кузатиб қўйди. Мен эса уни севиб қолдим. Унинг оиласи бор экан. Усиз ҳаётимни тасаввур ҳам қила олмайман. Айтинглар-чи, илк севгимни қандай унутмай, унутса бўладими?

**ЗАМИРА,
Зарафшон шаҳри.**

рингизни фарзандларга берасиз. Фарзанд кўриб, уни бағрингизга босгандан ўтмиш ҳаётингиз сизга кейин кулгу бўлиб кўринади. Дунёда онага фарзанд меҳридан ҳам улуғ нарса йўқдир.

Сиз у оилали эркакни ўйлаб, умрингизни

ўтказсангиз, фарзанд меҳрига ҳам эга бўлолмай ўтиб кетасиз. Оҳ! Она кизим! Ҳаёт жуда мураккаб нарса.

Дунёда қайғу-аламларни унуттиш учун инсон бир нарса билан банд бўлиши керак. Меҳнатга берилиб яшаш ҳам фойдали. Ҳаётда одамга энг яқин дўст бу китобдир. Газеталарни ўқинг! Ҳаёт сабоқларини оласиз.

**Ғайнижамол Абдулла қизи,
Тошкент шаҳри,
Чилонзор тумани.**

ЎТКИНЧИ ХИССИЁТ

Бу мақола мени ўйлантириб қўйди. Мақола сўнггида "Санжар яхши йигит, унга турмушга чиқсам Тошкентда яшаб Мансурни кўриш бахтига муяссар бўламан" деб, ҳаётга жуда енгил-елпи қарапти. У Санжар билан бахтли бўла олмайдилар. Уларни турмуш қурмаганларни маъқул.

Кишлоқда яшаб катта бўлган қизлар шаҳарга ўқишга илм олишга келишади. Эгниларида атлас қўйлаб, сочлари майда ўрилган, бошларида дўппи. Бу ҳақиқий ўзбек қизлари. Мени уларга ҳавасим келади. Айрим қизлар ҳеч қанча вақт ўтмай, сочларини кесиб, ўзларига ярашмайдиган қўйлаблар қийиб олишади ва шаҳарни олди қизларидек қўришади, ўқиш учун келганликларини ҳам унутиб қўйишади. Мен ундайларни камситиш ниятим йўқ. Назаримда, Мадина ҳам шундай қизлардан бири. У ҳозир иккит ўз орасида қолди, у ёрдамга муҳтож. Мадина синглим! Муҳаббат йиллар давомида инсонларни бир-бирларини севиришлари билан боғлаб турувчи буюк туйғу. Сен бир боқишдаги севигиға ишониб хато қилдинг чоғи... Бу севги эмас, ўткинчи бир хиссиёт.

Уч йил мобайнида сенга ўз севгисини изхор эта олмаган йигитни сўнгги дақиқалардаги айтган сўзларига ишониб хато қилиб қўйишгандан кўрқаман.

Қизлик уй сарой - шох ҳам, гадо ҳам келади. Уч йил давомида сенга ўз севгисини, ўз ҳис-туйғуларини изхор эта олмаган экан, лоақал совчи юбориб қўлингизни сўраши мумкин эди-ку! Менимча, бу Мансур томонидан атайин қилинаётгандек назаримда. Балки у сени синаб кўрмоқчидир.

Санжар билан Мансур икки дўст. Сен Санжарга турмушга чиқсанг уларнинг ораларидан қора мушук ўтади ва икки дўст юзқўрмас бўлиб кетадилар. Кучли севги бора-бора нафратга айланади. Кунлар ўтган сари Санжар сени Мансурдан рашк қила бошлайди. Ҳар қадамда сенинг Мансурни севиб қолганингни юзингга сола бошлайди. Унинг олдида тилинг калта бўлиб қолади. Бу ҳақда қайнона-қайнотаси билса, эшитса ким деган одам бўласан? Бу томонларини яхшилаб ўйлаб кўр. Сен турмушга чи-

"Севишимни айтолмайман" - 18-сон

ЭСАЛТА: Мен Мансурни севаман. Аммо ҳаётимда жуда кўп яхшишаклар қилган Санжарга унаштириладим. Тўйимга тақлифнома бериш учун Мансурнинг уйига борганимда суратларим унинг уйини беэаб турарди. Кейин билсам у ҳам мени севаб экан.

**МАДИНА,
Бухоро.**

қизга шошилма. Мансурга ҳам кўп ишонинг.

Қадамнинг ўйлаб бос. Ортиқча бир қадамнинг сенга, Санжарга ва унинг оиласига, қолаверса, Мансурга ҳам жуда қимматга тушиши мумкинлигини унутма.

Сенга дил сўзларимни ёза туриб бир шеър ёдимга тушди.

Ушбу шеърдан ўзингга тўғри хулоса чиқариб оласан, деб ўйлайман.

**Яна нечун келдинг қошимга дилдор?
Кўз-кўз қилганимни тўқиб бахтингни?
Ё тўқиб солгани дил ҳасратингни?
Бирга кечган дамлар этдимиз хумор?
Яна нечун келдинг қошимга дилдор?**

**Шоира ХАСАНОВА,
Тошкент шаҳри,
Шайхонтоҳур тумани.**



Инсон ҳаётида нималар содир бўлмайди дейсиз. Наиманинг уч фарзанди бўла туриб, эрим хиёнат қилди деб аразлаб бошқа бир йигитга яъни Ботиржонга кўнгил қўяди. Демак, Ботиржон билан турмуш қуришга розилик билдиради. Аммо ҳали суд орқали ажрашмаган ҳамда Ботиржонни фақат сиртидан хабардор бўлиб, унинг ички дунёсидан бе-хабар бир пайтда унга розилигини билдириши ўринсиз. Тўғри, эри билан ярашмагач, турмушга чиқиши керак. Лекин ҳаётда у бир марта қоқилди-ку, борди-ю турмуш қургач, пушаймон бўлса-чи! Шунинг учун улар бир-бирини обдон синашлари лозим бўлади.

Ҳаётда бу каби ҳодисалар кўп учрайди. Сўнг шошмашошарлик қилган аёлларимиз пушаймонда қоладилар. Аввало эри

ЭГИЛГАН БОШНИ

ўлиб тул қолганлар бўлса, турмуш қуришлари шарт. Лекин эри ўзга аёл билан учрашиб юрса-ю, у билан ФХДЕ (ЗАГС)-дан ўтмаган бўлса, у вақтда бу ҳодисани чуқурроқ ўйлаб кўриб, сўнг бошқа биров билан турмуш қуришга розилик бериш лозим бўлади.

Бу ҳақда эрим хиёнат қилди деб, ўзга эркакка розилик билдириш ўринсиз. Наиманинг турмушга чиқиши ҳақидаги миш-мишларни эшитган эри ичиб, болалари олдига-уйига бораётиб автоҳалокатга учраб, касалхонада Наимани сўрайди. Наима иккиланмай касалхонага бориб, эри билан учрашади. Эри эса қилган ишларидан пушаймон бўлиб, Наимадан узр сўраб тавба қилади. Хўш, энди Наима нима қилиши керак?

Менимча, инсон ҳаётда адашади, аммо бу адашишни тушунадиганлар ҳам, тушунмайдиганлар ҳам бор. Адашганини ўз вақтида тушуниб бу йўлдан қайтса албатта уни кечириш лозим. Ахир уч боласи бор бўлиб, ўзга бир киши билан умр кечиришни бир кўз ўнгингизга келтиринг. Бола тарбияси жуда нозик иш. Гоҳида болаларга қаттиққўллик қилиб

"Хиёнаткор эрга ишонч борми?" - 21-сон

ЭСАЛТА: Ишхонамизга янги ҳолима ишга келди. 3 нафар фарзанди бўлган бу аёлга эри хиёнат қилиб бошқа аёл билан кетиб қолибди. Фарзандсизлик туфайли хотинидан ажрашган Ботиржон исмли укамни шу аёл билан таништирдим. Бир-бирларини ёқтиришди. Аммо аёлни эри кечирим сўрабди...

**Шоира ХАСАНОВА
Тошкент шаҳри.**



ҚИЛИЧ КЕСМАС

дўк-пўписа қиласиз. Ахир у ўз отасидан дўк-пўписа эшитса, бошқа, аммо ўзга эркакдан эшитса, унда бола ҳам, онаси ҳам хафа бўлиши турган гап!

Демак, Наимага менинг маслаҳатим шуки, болаларнинг ўз оталари бағрига қайтиб у билан яшашлариға янада яхшироқ имкон яратиб, албатта эрингизнинг хиёнатини кечиринг.

Агар эрингиз ақлли-фаросатли инсон бўлса, у хатосини қилармайдилар. "Кўр ҳассасини бир марта йўқотди", деганларидек эрингиз эски одатларини йўқотар. Чунки у тушундики, сиздек фаришта аёлларга ҳам ҳар доим ҳар қаердан яхшигина жуфти-халол топилар экан.

Наима Ботиржондан узр сўраб, у билан қайтиб учрашмаслиғи керак.

**Раззоқ ҲАКИМЙИ,
Навоий вилояти.**

"ОЙ КЕЛИН"ДАН ЭШИТГАНЛАРИМ...

"Қайнонам туфайли" - 15-сон

ЭСАЛТА: Менинг оилавий ҳаётимда онамдан ҳам қайнонамнинг таъсири қатъа бўлган. Онамга қолса 40 ёшга тўлгунимча уйлантириш нияти йўқ эди. Қайнонамнинг маралуғи билан 30 ёшда унинг қизига уйландим. Ҳозир 3 фарзандим, 8 набирам бор. Бахтлиман.

Муаллиф: Охунжон БЕГМАТОВ.

ганди. Даладан қайтаётган қайнонам (у киши набираларига қараб турарди) менга у-бу ширинлик, ённи ёнлариди ичиди мевалар олиб келиб берарди. "Ой келин, буларни қайиб еб олинг, сизга фойдаси бор", - дер эдилар. Мана ҳозир 3 та фарзандимиз бор. Мен келин бўлиб тушган уйимни ҳеч қаерга алишмайман. Қайнотам, қайнонам менинг оилам пойдеворини мустаҳкам бўлишида устун бўлганлар, уларнинг дўсонини олиб яшагим келади!...

Қайнона-қайнотаси ҳақида бу каби илиқ сўзлар айтган келинга ҳавасим келганди. Шаҳардан кишлоққа тушиб кўникиб кетиш ҳам осон эмас, албатта. Юқоридики каби қайвони онахонлар, оила устуни бўлмиш қайноналар кўпайсин. Улар борки, олам мунаввар, оилалар тинч ва осудалигини сабабчиларидир.

Машхура ИСОКОВА

ТАБРИКЛАЙМИЗ



Дааажонимиз Марлон Шамшиев!
Сизни 58 ёшингиз билан чин юракдан табриклаймиз. Узоқ умр, бахту саодат тилаймиз. Ўғлингиз Анваржон, келиннгиз Ферузахон, набираларингиз Азизбек ва Асилбеклар.

Азиз дааажонимиз!
Сизни туғилган кунингиз ва мучаа ёшингиз билан табриклаймиз! Фарзандларингиз роҳатини кўринг. Фарзандларингиз номидан набиранингиз Акобиржон.



Суюклгим Насиба БОНУ!
Сени 35 ёшга тўлишинг билан табриклайман. Бахтимизга соғ-саомат бўлиб узоқ умр кўргин. Ойшожингиз, Ёгоровлар оиласи ва завжанг Зокиржон.

НОДИРА она!
Сизни туғилган кунингиз билан чин қалбимдан табриклайман. Сизга бахт тилайман. Чехрангиздан табассум армисин. Сизни жуаа-жуаа яхши кўрамыз.



Синглингиз Нозима.

Акажонимиз Алишербек ЭРНАЗАРОВ!
Таваллау айёмингиз кутлуғ бўлсин! Илоё узоқ умр кўриб, бахтли ва хушчақчақ бўлиб юринг. Ўз касбингизнинг устаси бўлиб етишинг. Оила аъзоларингиз номидан синглингиз Ирода

Нозима РАСУЛЖОН қизи!
Таваллау кунингиз билан қутлайман! Ҳамиша бахтли бўлинг. Келажакда ўйлаган орзуларингиз амалга ошсин. Музаффар.



Хурматли Дилбар РАҲМОНОВА!
Сизни 40 ёшга тўлишингиз билан табриклаймиз. Оилангиз ва фарзандларингизнинг бахтига Ҳамиша соғ бўлинг. Сизга омад ва бахт тилаймиз.

Мунаввар лаҳза-бу, мукаррам кун-бу.
Саодат шуъласи манглайингизла. Бир қанча «қирқ»ларга бўлинг рўбарў, Яқинларингиз бўлсин хизматингизла.

Турмуш ўртоғингиз Абдураим ва фарзандларингиз.

Хурматли САРАГУЛ!
Туғилган кунингиз билан табриклаймиз. Умр йўлдошингиз Бахтиёр билан фарзандларингизни воёга етказиб, қўриб кўриб юриңлар. Қитобхон, Эгамберган ва касбаошларингиз. Нукус шаҳри.

ТўХТОРБОЙ ва келинмиз ДИЛБАРХОН!
Сизларни туғилган кунларингиз билан чин қалбимиздан табриклаймиз. Аҳил турмуш кечириб, фарзандларингизнинг роҳатини кўриб, узоқ умр кечиринглар. Аканг Эгамберган, иниларингиз ва жиянларингиз Қолбой, Ернўз. Хўжайли қишлоғи.

Жияним СУННАТИЛЛО!

50 ёшингиз ва қўшалоқ набираларингиз муборак бўлсин! Оилангиз бахтига умрингиз узоқ ва сермазмун бўлсин.

Барча яқинларингиз номидан Иброҳимжон.

РУБОЙЛАР

Кувонма келди деб давру давронинг,
Мақтанма пеш қилиб роҳату жонинг,
Қилмишинг синодир ажри ҳам ундан,
Ортингда турибди асл маконинг.

Ватан давватига бардам, бардош бўл,
Юртингдан ажралма яқин, ёндош бўл,
Ватандир тақдиринг, ватандир бахтинг,
Кувонч, қулфатиға доим сирдош бўл.

Агар тушса мушкул савдо бошингга,
Ғаним захар солса нону ошингга,
Оллоҳингдан бошад сўраб сабр эт,
Ёмонлик ҳам бош эгар бардошингга.

«Оила ва жамият» ўғитномаси

Либосмас инсон хусни жамоли,
Ҳаё, хулқи эрур ақли камоли,
Нодон зарга ўралса да хунқидир,
Одоблидир бўз кийимда ибולי.

Нокаслардан сиринг сақла, тилинг
тутгил оқибат,
Мард инсон чун ғам-аламни ичга
югтил оқибат,
Аблаҳ қалби харобадур пок бўлмайдиган
ҳеч қачон,

Оллоҳингдан сабр сўраб ундан кутгил
оқибат.
Эргаш БОЗОРОВ,
Қашқадарё вилояти, Ғузор тумани.

Ўзбекистонда ҳаво кам бўлутли бўлади. Ёгингарчилик қутилмайди. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Ҳарорат кечаси 19°-24°, кундузи эса 33°-38° иссиқ бўлади. Республикамининг жанубида, чўл ҳудудларида кечаси 21°-26°, кундузи эса 39°-44° иссиқ бўлади.

КҮЙ (21.03 — 20.04). - Ҳафта давомида кўп ишларингиз амалга ошади. Фарзандларингиз ҳақида яхши гаплар эшитиб, хурсанд бўласиз.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Қутилмаган муаммага дуч келасиз. Уни муваффақият билан ечиш ўзингизга боғлиқ.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). - Бахт сизга ёр бўлади. Фақат ўз туйғуларингизга эрк бермасангиз, уни сақлаб қоласиз.

КИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07). - Фақат ўзингиз ҳақингизда ўйлашингизни юзингизга солишади. Ҳақиқатни тан олишдан тортинманг.

МУНАЖЖИМЛАР

АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Бетобланиб қолиш эҳтимолингиз бор. Яхши-си ўз саломатлигингиз ҳақида кўпроқ ўйланг.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Анчагина муҳим ўзгаришлар юз бериши қутилмоқда. Буни хотиржам қутиб олишга ҳаракат қилинг.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Жуда кўп меҳнат қилишингизга тўғри келади. Аммо, дам олиш ҳақида ҳам унутмаслигингиз керак.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Кўчингизни яхши ишларга сарфланг. Уй-рўзгорда сиз қилишингиз керак бўлган юмушларни вақтида бажаринг.

БАШОРАТИ

ЎКОТАР (23.11 — 21.12). - Қўлингиздан келмайдиган ишни бажаришга уринманг. Бунинг охири кўнгилсизлик билан тугаши мумкинлигини унутманг.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). - Катта пул сарфлайсиз. Ўйлаб харж қилмасангиз моддий жиҳатдан қийналиб қолишингиз ҳавфи бор.

ҚОВҒА (21.01 — 18.02). - Яшаш тарзингизни ўзгартиринг. Акс ҳолда сизни кўнгилсизликлар кутмоқда.

БАЛИҚ (19.02 — 20.03). - Сиз омадли инсонсиз. Сизни ва оилангизни шу ҳафта давомида катта хурсандчилик кутмоқда.

ЭЪЛОНЛАР!

АГАР СИЗ 15 КУНЛИК ДАВОЛАНИШДАН СЎНГ

+Узоқ вақт қутилган ҳомиладорлиқни; +Киста ва миома ўсимталарини жарроҳ тегисиз даволашни; +3 кунда бошқоронгуликнинг нохуш ҳолатларини дори-дармонларсиз қолдиришни; +УТТ (УЗД) да япон аппарати ёрдамида тана аъзоларингизни текширишни; +Бачадон найчаларининг фоллиги, ўтиш-ўтишмаслигини аниқлашни; +10 кунликкача бўлган ҳомиладорлиқни дори-дармонлар билан тўхтатишни ҳоҳласангиз;

СИЗНИ 55 ЙИЛЛИК ИШ ТАЖРИБАСИГА ЭГА «8-МАРТ» САНАТОРИЙСИГА ТАКЛИФ ЭТАМИЗ

Бундан ташқари «8-МАРТ» санаторийсида эркакларда учраб турадиган: +Жинсий аъзоларнинг ўткир шомоллаши; +Жинсий муомаланинг сустлиги ва бошқа жинсий касалликлар даволанади;

Санаторийда эр-хотин бир вақтда келиб даволаниши йўлга қўйилган.

Йўлланмалар фақат санаторийда сотилади. Йўлланмалар касабаяушмалари орқали сотилмайди.

Манзил: Тошкент вилояти, ЧИРЧИК шаҳри, Чайковский кўчаси, 91А-уй. Мўлжал: Шаҳар тугруқхонаси. Тел: ЧИРЧИҚДА: (8-271) 2-56-09. Факс (8-295) 61-213, (8-371) 111-19-86. Лиц № 2765

Toshkent shahri, Yunusobod tumanidagi 302 maktab tomonidan Niyazov ASLIDIN ABDURASHIDOVICH nomiga 2005 yil 22 iyunda berilgan №162 raqami bilan qayd etilgan № U 1543552 raqamli shahodatnoma yo'qolganligi uchun BEKOR qilinadi.

Онамнинг айтишларича, бу гаройиб воқеа 60-йилларда 8-10 ойлик пайтимда, энди ўтира бошлаганимда бўлиб ўтган. У пайтлари онам далада кетмон чопар эканлар. Мени пайкал бошига ўрнатилган омонатгина чайлага ўтиргизиб қўйиб, ишларининг орасида югуриб келиб хабар олиб кетарканлар. Бир кун қарасалар икки ёнимда она-бола мушугимиз типирчилаб турган бўлиб, мен

Онам Худога нола қилиб, ох-фарёд уриб йиғлаб кетаётса бир киши тўхтаиб сабабини сўраб билгач, қулиб қўйибди-да, «Тўйтепада бир эшон бобо борлар, сўраб борсангиз ҳамма кўрсатади. Ўша кишига бир учраб кўрингчи», -дебди. Онам иккилана-иккилана операцияга бир кун қолганда мени олиб Тўйтепага жўнабдилар. Эшон бобо кўзимни яхшилаб кўрибдилар-да, «Эй, келин кўркманг, ҳеч нарса қилмайди, кўзига илоннинг сурати ўрнашиб қолибди, ёруғга чиқ-қанда илон аниқ кўринади. Шундан кўрқиб йиғлайди. Қоронғуда у кўринмайди», -дебдилар. Дам солиб яна бир кунни белгилаб, қутишларини айтибдилар. Онам ўша кун келишига сабри чидамай, эртароқ борсалар Эшон бобо уйда йўқ эканлар, аммо хотини билан 5 ёшлар чамаси ўғли бизни кутиб ўтиришган экан. «Ха, келдингизми, эшон бобонгиз ҳалиги аёл келади, бечора овора бўлиб қуруқ қайтиб кетмасин.

Тўйтепалик

кўқариб, қотиб қолган эканман. Онам мени мушуклардан кўрқибди-да деб ўйлаб, уларни уриб ҳайдабдилар. Шу вақт бўйнимда ўралиб турган катта буғма илонни кўриб даҳшатдан доғлаб юборибдилар. Бечора она-бола мушукларимиз биттаси илоннинг бошини, бири думини чайнаб аллақачон уни ўлдириб қўйишган экан. Онамнинг овозини эшитиб шу атрофда ишлаб юрган бир киши етиб келиб, бўйнимдан илонни тортиб олиб, ҳаётимни сақлаб қолади. Аммо ўша дақиқадан бошлаб мен ёруғликдан кўрқадиган бўлиб қолибман. Эшик-деразаларни қалин нарсалар билан беркитиб уйни қоп-қоронғу қилиб қўйишса, тинчгина ўйнаб хотиржам ўтирар эканман. Салгина ёруғлиқни кўрсам ҳам чинқириб йиғлар эканман. Кўрпага ўраб қоп-қоронғу қилиб эшикка олиб чиқишар экан. Кўзимга яхшилаб қарашса ишонинг ишонманг қип-қизил гўшт экан. На оқи бор, на қораси. Ота-онанинг бормаган дўхтирлари қолмабди. Тошкентга йўлланма билан келишиб, катта профессорларга ҳам кўрсатишибди. Улар операция кунини белгилашиб шундай дейишибди: «Кўзидаги пардани олиб ташлаймиз. Лекин кўриб кетади деб кафолат бермаймиз, у ёғи пешонасидан»...



ГАРОЙИБ

Эшон бобо

Мана буни кизига едиринглар, деб уч-тўртта ўрик данагини дам солиб ташлаб кетдилар», -дебди. Ўғли данакни қақиб мағзини эзиб озғимга тутибди. Бармоқлари билан кўзимни айириб очиб қараса кўзимнинг оқи кўринибди. Шу билан онагинам яна икки-уч бор Эшон бобого олиб бориб ўқитган, ҳеч нарса кўрмагандай бўлиб кетибман. Кўп йиллар Эшон бобо билан оиламиз аъзолари борди-келди қилиб юришди. Ота-онам Эшон бобонинг жойлари жаннатда бўлсин, деб ўтиб кетишди. У кишининг авлодлари ҳали ҳам ўша тарафларда бўлиши керак. Қўтилишга шундай фойдаси тегиб, одамлар ҳалигача эслаб юришар балки.

Насиба РИЗАЕВА.



Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ehtaklaringizni o'z suvratigiz bilan birga bizga jo'natib. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Xatlaringizni kutamiz.

ONA MEHRI

Qadim o'tgan zamonda,
Yam-yashil zo'r o'rmonda.
Bir quyuncha bor edi,
Yosh edi u shu onda.

Bir kun botib botqoqqa,
Qichqirardi har yoqqa.
Ammo hech kim eshitmas,
Botib ketar botqoqqa.

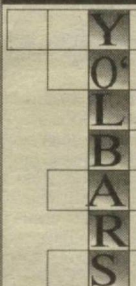
Bir payt uning onasi,
Bolasin ko'rib qoldi
Va bolasini chiqarib,
O'zi botqoqqa qoldi.

Dunyoda barcha uchun,
Farzand aziz dunyoda.
Farzandlari uchun ham
Bo'lsin, ona mehri ziyoda.

Muqaddas TOIROVA,
Qoraqalpog'iston respublikasi,
Amudaryo tumani 11-o'rta
maktabning 7 "A" sinf o'quvchisi.



Muharram
HAKIMOVA,
Buxoro viloyati,
Romiton tumani,
2 - maktabning
4 "A" sinf o'quvchisi.



Cho'l biyobonlarga qaysi jonzodda chiqiladi?

Avstraliyadagi mashhur otning nomi?

Oltinchi nota?

Yoqimli ovoqli qush?

Bananni sevadigan jonivor?

Durodgorlik asbobi?

Avtoshahar nomi?

Doston

ISHNAZAROV,
Toshkent shahar,
Sergeli tumani, 277 -
maktabning 4 "G" sinf
o'quvchisi.

GAZETA

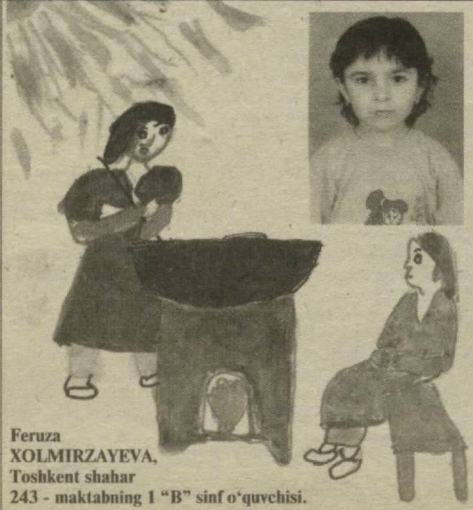
Barcha narsalar senda,
Chop qilinar tez kunda.
Qiziq hikoyalar-u,
Chiqar taqdiralar senda.

Sevib o'qiyman seni,
Jalb qilasan dunyoni.
Olamdan xabar berib,
Sehrlagaysan barchani.

Yaraqlaring rang - barang,
Jamlagaysan dunyoni,
Ziyodan xabar berib,
Mehr nurin berasan.

Sen ajoyibsan gazeta,
Tengsan orzu daraxtiga.
Chop qilishing istayman,
Mening she'rinni bitta.

Boburjon ISKANDAROV,
Xorazm viloyati,
Hazarasb tumani, Pitnak
shahri 18-o'rta maktabning
4 "A" sinf o'quvchisi.



Feruza
XOLMIRZAYEVA,
Toshkent shahar
243 - maktabning 1 "B" sinf o'quvchisi.

(Bo'lib o'tgan sonlarda)

Дўст танлаш нозик ва мураккаб. Дўстим кўп деб, барчасига умид билан кўнгил боғламагин. Дўстликни мўл-кўлчилик, сир айтиш, таом ва тангдastлик билан, фойда ва зиён билан синаб кўр. Агар дўстинг сенинг душманинг билан душман бўлмаса, уни дўст демагил, оддийгина ошна

ни синдириш пайванд қилишдан, пулни сарфлаш топишдан осонроқда, - деди у.

Ота-боболаримиз қадим-қадимдан тўғрилиқ, ҳалоллик каби эзгу сифатларга эга бўлиб, ёшларни ҳам шундай фазилатларга эга бўлишга ундаганлар.

Абу Али ибн Сино шундай деганлар:

- Тўғри йўлдан ажралмаслик, инсофли, адолатли, ҳалол бўлиш, нафснинг ҳар орзусини бажо келтирмаслик, олим,

НАБИРАЛАРИМГА

НАСИХАТЛАР

дегин. Олижаноб, мурувватли, илмли, вафодор кишиларни дўст тутгинки, сен ўзингнинг мурувватинг, шафқатинг, илминг билан машхур бўлгайсан. Бемурувват, меҳр-шафқатсиз, илмсиз одамлар билан ўтирмагин, бундайлар билан дўстлашгандан кўра танҳолик яхшидир. Ўзингга лойиқ дўст ахтаргин. Янги дўстни тоғанингда эски дўстингдан кечмагин, улардан юз ўғирмагин, ҳақиқий, синалган дўстинг қанча кўп бўлса шунча яхши. Одамлар билан шундай яшагинки, дўстларинг душман бўлмасин, душманларинг эса дўстга айлانسин. Ҳасадли кишиларга дўст бўлмагин, чунки ҳасадчининг ҳасади асло кет-



нарса топа олмайсан. Дўст танлашнинг нозик томонларидан яна бирлари куйидагилардир: Дўст бўладиган кимсанинг роҳат ва лаззатга муҳаббати қандай? Маишатга берилиб кетмаганими? Меъёрни биладими? Мол-дунёга муҳаббати қандай? Пулни кўрганда ўзини сақлаб-тура оладими? Чунки бошқа нарсани тушунамай, ўз манфаатларини кўзлаган, сиздан фойдаланиш учунгина дўст бўлган киши бошингизга бирор мушкул иш тушганда сиздан дарҳол юз ўгиради. Агар душманингиз сизга катта зарар етказишга ундаб унга пул ваъда қилса, дарҳол бошингизга бир фалокат келтиришдан тоймайди. Шунинг учун дўст танлашда жуда эҳтиёт бўлинг.

Агар яхши текшириб, синаш орасида самимий дўстга эга бўлсангиз, уни асло қўлдан чиқарманг, у самимий дўстингиздан бирор айб содир бўлса кечиринг. "Кимни ҳақиқий дўст деб аташ мумкин?" - "Айтингчи, сизнинг қанча дўстингиз бор?" деган саволга донишманд мўтабар одам шундай деган экан: - Ҳозир бахт-икболим камолга эришган. Молу давлатимнинг ошган давридир. Дўстларим жуда ҳам кўп, қанча дўстим борлигини ҳозирча айтолмайман. Ким билади, мабодо бахт-икбол мендан юз ўгириб, муҳтожликда қолсам, у чоғда қанча дўстим борлигини сизларга айтаман, ўша вақтда қолган самимий дўстларимни сизларга санаб беришим мумкин бўлади".

Ҳеч қачон бенуксон дўст кидирманг, акс ҳолда дўстсиз қоласиз. Чунки дунёда айбсиз, камчиликсиз бирорта ҳам одам йўқ.

Бузургомехрдан:

- Нега дўстинг душманга айланиши осон-у, душманинг дўсти бўлиши қийин? - деб сўрадилар.

- Иморатни бузиш қуришдан, жом-

фозиллар билан суҳбатда бўлишлик, катталарга ҳурмат, кичикларга шафқат ва марҳамат этиш, самимий дўстларнинг маслаҳатлари билан иш тутиш, ҳалоллик, тўғрилиқ белгисидир.

Халқимиз орасида тўғрилиқка, ҳалолликка, ростгўйликка ундовчи кўпгина мақоллар, ҳикматли сўзлар, ривоятлар мавжуд. Мен сизларга улардан биттасини айтиб бераман, ҳулоса чиқаришни

эса ўзингларга ҳавола қиламан.

Ривоят қилишларича, бир кампирнинг боғида тўғри ва силлиқ ўсган терак дарахти бўлиб, уни ўн йил бурун чоли билан яхши ниятда эккан эканлар. Терак яхши ўса бошлабди.

Орадан уч йил ўтиб, чоли бу дунёни тарк этибди. Кампир теракни "Чолимдан қолган ёдгорлик" деб, авайлаб-асраб, парвариш қилиб юрибди. Терак шамшоддек бўй чўзиб, гоят гўзал шаклга кирибди.

Бу теракнинг таърифи ушбу юрт подшоҳининг қулоғига етибди. У арк курдираётган бўлиб, худди шундай терак зарур экан. Подшоҳ мулозимларига кампирни рози қилиб, шу теракни кесиб келишни буюрибди. "Подшоҳнинг амри вожиб" дейдилар. Мулозимлар кампирга бир халта олтин бериб, теракни кесиб кетибдилар. Кампир теракни тўғри ўстирганлиги учун катта бойликка эга бўлибди.

Бу ривоят инсонларни тўғри бўлишга ундаганлиги табиийдир. Жамиятимизда тўғри, ҳалол, иймон-этиқодли, инсофли одамлар кўпчилиқни ташкил этади, аммо шולי орасида курмак бўлган каби эгри йўлга кириб, таъмагирлик, порахўрлик, ўғрилиқ, алдов, хиёнат, қаллоблиқ, судхўрлик билан бойлик орттирмакчи бўлганлар ҳам етарли. Улар халқ орасида кўзга ташланиб турадилар. Буларнинг нопок эканликлари тили билан айтмаса-да, дили билан ҳис қилиб ҳазар қиладилар. Аллоҳ шундайларга ўхшатмасин.

Ҳаёт инсонга бир марта берилади. Шундай экан, у яхшилик билан покиза умр кечириши, ўзидан яхши ном қолдириши зарур.

Ҳулоса шуки, азиз болажонларим, барчангиз тўғри, ҳалол, иймонли-этиқодли, инсофли ва ор-номусли бўлинглар. Шунда икки дунёингиз обод бўлади.

(Давоми бор)

Мансур АЛИЕВ

Ишдан қайтаётиб автобус бекатида танишимни учратиб қолдим. У хомуш, ҳаёлга берилиб ўтирарди.

— "Тинчликми? Солигингиз жойида-ми?" — дея сўрадим. У кўзларига ёш қалқиб ерга қаради. Юраги тўлиб турган эканим, бор дардини менга тўкиб солди:

— Нимасини айтасиз, ташвишларим кўпайиб кетган. Ҳаловатим йўқ. Эрим бир суюқоёқ аёлнинг қармоғига илиниб, менга хиёнат қилди. Хозир у билан бир-бири-мизга бегонадай бўлиб қолганмиз.

— Наҳотки эрингиз шунчалликка борган бўлса? — дедим.

— Айтсам ишонмайсиз-да, ўртоқжон, ўша аёл эримни сеҳр-жоду билан ўзига оғдирди. Оила, бола-чақасиниям кўзига кўрсатмай қўйди, — деди.

Эри бир суюқоёқ аёлни севиб қолган эмиш... Ўша аёл одобли, яхши аёл бўлганида олти болали эркакнинг бошини айлантирармиди? Бундай аёлларнинг қармоғига иймонсиз, иродасиз инсонларгина илиниши мумкин. Чунки улар енгилтақ аёлларнинг нозу-карашмаларига учадилар, бу билан яқинларини, оила-аъзоларини қийнаб қўяётганларини билмайдилар. Эркакнинг солиғи кетиб, чўнтагидаги ошкоча даромади тугаган кун бунақа "севи муҳаббат" ҳам тугайди.

Автобусда кетаётиб, икки аёлнинг суҳбатини беихтиёр эшитиб қолдим.

— Вой ўртоқжон-ей, кўршмаганимизга ҳам анча бўлибди. Бир пайтлар соатлаб дардлашардик, ўшанда эрингиз бир енгилтақ аёлга илакишиб қолувди. Хозир инсофга келиб қолганми?

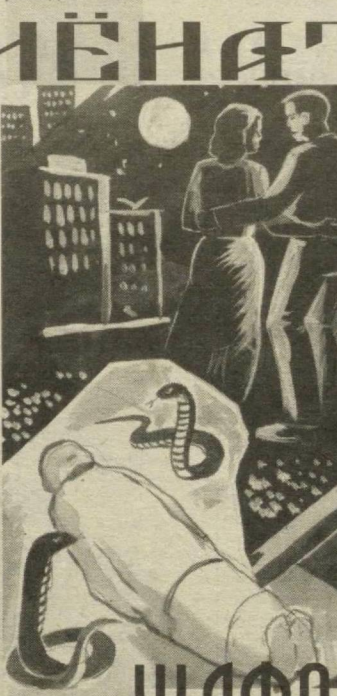
— Қаёқда дейсиз?.. Ёши ўтган сайин қайтиб қолар десам, баттар бўлаяпти... — Вой тоза иймонидан ажрабди-да! — Нимасини айтасиз-а?! Дардим ичимда, келин қўриб бироз уялиб ўзини тортар деган эдим, қаёқда дейсиз? Мендан ортинги топангидир-да деб юрардим. Бир кун уни эрим билан қўриб қолдим. Эссиз шунча қуйиб-ёнгларим дедим. Афтини қўриб кўнглим айнади. Эрим унинг нимасини яхши кўрди экан, деб ўйладим.

— Жуда ҳам содда экансиз, бари бало ўша кўримсиз аёллардан чиқади-да. Эркакнинг қўйнига кириб олгунча ҳамма нарсасига тайёр туришди. Сузилиб-нозлиниб ўзига махлиб қилиб олгандан сўнг эркак уларнинг чизган чизигидан чиқолмай юраредарди.

Шайтоннинг измига кириб, кўнгли кўчасига кириб кетавериш ҳам бўлмайди. Охирапти ҳам ўйлаш керак. Бир оилани ажралиб кетишига сабабчи бўлиб, нафс балосига ҳирс

қўйиб, дам уриб бераётган бахши фол-бинлар, наҳотки кўз олдларига чирқираб турган норасида гўдакларни келтиришмаса?!

Ҳоҳида баъзи қайноналар ҳам хотини ажраб кетишига сабабчи бўлиб қолишди. Ўғлини келинидан қизғониб, салбий ҳаракатлар билан дуохонларга боради. Айрим дуохонлар пул учун ҳар қандай қабих ишга қўл уришга тайёр туришди.



Покиза, динга хиёнат қилмайдиган, яхшиликка шифо учун Қуръони Каримдан суралар ўқийдиганлар кўп. Агар ҳамма дуохонларимиз ҳам шуларга ўхшаб, яхшилик йўлини тутганларида, неча-неча норасида гўдакларни кўз ёшлари тўқилмас эди.

Расулulloх саллоллооҳу алайҳи васалламнинг ҳадисларида келтиришларича, инсон дафн этилиб кетганидан сўнг, унинг қабрига дунёда қилган гуноҳларига яраша жазолаш учун азоб фаришталари қираркан. Тошкент шаҳар "Жўрабек" Жомеъ масжиди имом хотиби Ҳожи Аҳмадхон Бобомуродов билан бу ҳақда суҳбатлашганимда шундай дегандилар:

— Мен ожиз банд ҳам ҳаётимда азоб фаришталари майитни азоблашга кел-

ганининг гувоҳи бўлганман. 1983 йили бир ихлосли отахонимизнинг 40 ёшли фарзанди жанозасини ўзингиз ўқиб берасиз, деб илтимос қилгани учун жанозага бордим. Тумонат одам, жаноза ўқилгач, қабристонга бордик. Майитни олиб келишиб, лаҳаднинг олдига қўйишган вақтида бирданига чинқирқ овози эшитилди. Ҳамма бараварига нима бўлди деб, лаҳад томон югуришди. Бориб қарасам, қўрқувдан гўрқовнинг ранги оқариб кетибди. Нима бўлди деб сўрадим. Ўзингиз қаранг деб лаҳадга ишора қилди. Яқинроқ бориб, лаҳадга қарардим.

Қай кўз билан кўрайки, лаҳаднинг ичига кўзлари оловдек чақнаб турган тўртта қўлранг илонни кўрдим. Лаҳадга тушишини иложи йўқ, ҳеч ким бунга журъат қилолмасди. Бошқа гўр қавлашга уч-тўрт соат керак. Унинг ҳам қандай чиқиши номалъум эди. Шунда майит эгасининг олдига келиб: "Рухсат берсангиз, мен лаҳадга қўяй", — дедим. Отахон йигидан ўзини тўхтата олмаган ҳолда рози бўлди. Қандай лаҳадга қўяркан, деб ҳамманинг назари менда. Салла тўнинми ечиб, лаҳаднинг олдига яқин келиб:

— Бисмиллоҳир раҳмонир раҳим, ла илаҳа иллоллоҳу Муҳаммадин расулulloх. Эй азизлар! Сизлар Аллоҳнинг амри билан келган азоб фаришталари энҳлигингизни биларман. Агар Аллоҳнинг ҳузурда озгина бўлса ҳам қадрим бўлса, қочинглар! Мен шу майитни лаҳадга қўйишим керак, — дедим. Аллоҳнинг қудрати билан илонларнинг икитаси лаҳаднинг бош томонига, икитаси оёқ томонига ўтиб кетишди. Ўзим ҳам ҳайрон қоларли қайритабиий ҳақ-қонлиқ тушан майитни лаҳадга

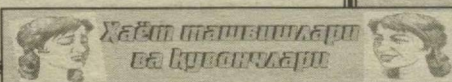
ЖАҒОҒ-КЕЛТИРАР

қўйдим. Ҳали чиқиб улгурмасимданок илонлар майитни ўраб олишди. Улардан бири тавонимга тегиб кетган эди, унинг муздакчилигини эсласам, ҳозир ҳам баданим сесканиб кетади.

Кейин одамлардан суриштириб билсам, марҳум йигит хиёнаткор, дилозор, худобехабар, золим, ёмонлигидан ҳамма зир титрайдиған, Аллоҳнинг ғазабига, халқнинг нафратига учраган ярамас бўлган экан.

Қилмиш-қидирмиш деб шуни айтсалар керак-да...

Чўлпоной
МЕЛИҚУЗИЕВА



Ҳаёт ташвишлари ва қувончлари

ОҲ, БУ ҚАНЧАЛАР БЕГУБОР ИФОР!

Ойлик маошимга қизим орзу қилиб истаган қўйлакни ниҳоят сотиб олиб уйга келдим.

— Ассалому алайкум, ойи, яхши ишлаб келдингизми? Чарчамадингизми? Менга нима олиб келдингиз? — дейди болажоним.

Дарҳол қўлига янги қўйлакни тутқаздим.

— Ур-ра, ойим менга зўр қўйлак олиб келибдилар, қаранглари! — дея ҳамманинг эътиборини ўзига қаратди қизим. Кейин ҳовлини бир айланиб, қўйлагини барчага кўрсатиб чиқди. Бу ҳам етмагандек, ўртоқларига мактабни учун кўчага чиқиб кетди. Бир зум ўтмай югуриб ёнимга келди-да:

— Ойи, яна катта раҳмат сизга! Менга шундай чиройли қўйлак олиб келганингиз учун. Ойи, сиз мени деб ишлаб юрибсиз-а? — деди дабдурустан.

— Албатта, қизим! Сени деб юрибман-да бу ёруғ оламда.

— Мен катта қиз бўлсам, сизга ҳам шундай чиройли, гуллари кўп, қизил қўйлак олиб берарман.

— Майли, болам, ниятингга етгин...

Қизим анчагача қўйлагини ечмай юрди. Дамба-дам менга ташаққурини изҳор қилар, ўзини тошойнага солиб, қўйлагини қўриб кўзлари тўймасди. Боланинг кўнглини олиш шунчалик осонлигидан менинг қувончим ичимга сиймай кетди.

Унга қараб туриб, ўзимнинг болалик даврим ёдимга тушиб кетди. Бир кун дадам менга чиройли қизил туфли олиб келдилар. Мен уни қийиб олиб, ҳаммага роса мактаддим. Сўнг оёғимга бошқа оёқ қийимини қийиб олиб туфлини қўлимда кўтариб юргандим. Кейин кеч бўлди. Онам мени ювинтирганида ҳам, оватлантирганида ҳам, ухлагша ётқизаётганида ҳам қўлимдан халғи туфлини қўймагандим. Онам уни қўлимдан олиб қўймоқчи бўлганларида мен бермай: "Буни менга адам олиб келдилар", — дея хонани бошимга кўтариб, роса йилаганман. Онам мени яхши гаплар билан юпатиб ухлатишга уринганлар. Хуллас халғи туфлини қучоқлаганча ухлаб қолганман.

Ҳаёл суриб ўтиргандим, қўчандан қизим югуриб келиб, бўйнимдан қўчиб, юзларимдан ўпиб қўйди ва: "Раҳмат, ойи", — дея шивирлади. Оҳ, ундан қанчалар бегубор ифор таралди. Қўйлагини менга яна бир бор айланиб кўрсатди. Уни қўриб баҳри-диллим очилди. Чарчокларим ҳам таркади. Бошим оғриб турганди, у ҳам унут бўлди. Шунда кун бўйи ишдан қайтишимни кутиб яшайдиган, қайтганимда ҳузуримга ошқиб чиқадиған қизалоғимнинг саволларига эътиборсизлик билан қараган кезларимни, ишдан қарчаб келганимни баҳона қилиб, менга ҳалақат бермаслигини сўраган кўнларимда у хомуш бўлиб қолган дақиқаларни кўз олдига келтириб, ўзимдан-ўзим уялиб кетдим.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА

Оилада уч ўғилнинг орасидаги ёлғизгина қиз эдим. Шу сабабли ота-онам мени жуда авайлашар, доим кўнглимга қарашарди. Мактабни аёло баҳоларга битириб, вилоятимиз марказидаги олий-гоҳлардан бирига ўқишга кирдим. Таалабликнинг завқли ва масъулиятли диллари билан бирга қалбимга муҳаббатнинг ўтли онлари ҳам кириб келди.

Ижарада яшай бошладим. Ўша уй эгасининг Шавкат исмли жияни бўлиб, у тез-тез мен турган ҳовлига келиб турар, мен ҳам у билан ака-укаларим билан гаплашгандек муомалада бўлардим. Унинг Ситора исмли синглиси бўлиб, биз тезда дугона бўлиб кетдик.

Ситора бир кун акаси Шавкатнинг менга уйланиш нияти борлиги, бу ҳақда акасининг онасига гапирётганини эшитиб қолганлигини айтди. Ўзимни қўйишга жой тополмай қолдим. Негаки, жудам хурсанд эдим. Чунки мен ҳам Шавкатни ёқтириб қолган эдим. Ниҳоят бир кун хиёбонда юрганимизда Шавкат ака менга севиғи изҳор қилди. Индамай ерга қараб ўтиравердим. Кўп ўтмай у бизникига онаси билан ҳоласини совчиликка юборди. Ойим ва дадам қариндошлар билан маслаҳатлашгач, мени Шавкат акага турмушга чиқишига розилик беришибди.

Севиғи, висол суруридан маст юрган кўнларимнинг бириди...

Таътилда уйимизга келиб, беш-ўн кун юрдим. Бу орада дугоналаримни, айниқса Шавкат акани каттиқ қўмсаб, тезроқ улар билан қўришиб иштиёқда шошиб кетаяётганимда тезлик билан катта асфальт йўлдан келаётган юк машинаси тагига кириб кетаяёзиман. Машина келиб менга урилгач, шамолига учиб кетиб ўш тубан ерга йиқилиб, бошим ёрилиб, умуртқам, сон сужларим, белим қаттиқ лат еб, уч кун ҳушимдан кетиб, шифокорларнинг олиб борган шошилини ҳаракатлари натижасида тирик қолдим.

Ҳушимга келгач, биринчи бўлиб тепамда турган Шавкат акани элас-элас кўрдим. "Мен... мен нега у ердаман, нима бўлди ўзи..."

ҚАЙТА-ҚУЛГАН БАХТ

Ойим қанлар?"

— Хайрият-э, ўзингизга келдингиз Дурдонахон. Уч кундан бери юзингизга термулиб ўтирибмиз, қалай, пича тузукмисиз, ишқилиб?"

— Нима бўлди ўзи менга Шавкат ака? — тақрор сўрадим ундан ҳайрон бўлиб.

Шу ондаёқ катта тезликда келаётган бахайбат юк машинаси-ю, кейин йиқилганим кўз ўнгимда қайта жонланиб, беихтиёр инграб юбордим.

Шу ётишда уч ой касалхонада даволандим. Онам бечора туну-кун ёнимдан кетмай, мени худди гўдак сингари парварши қилди.

Уч ойдан сўнг тетапола қадам ташлаётган болакайдек юришини машқ қила бошладим. Ниҳоят сал юра бошлагач, дўхтирлар жавоб беришди. Уйимизга келганимдан сўнг Шавкат ака икки-уч мартабга келиб кетди. Лекин бўлаҳак қайнонам эса бир бор бўлса ҳам, келиб ҳолимдан хабар олмади.

Шундай қилиб, узок вақт тўшаққа михланиб қолдим. Кўнларимнинг бирида Шавкат аканинг отаси бизникига келиб дадамга дабдурустан аяқидан мен билан ўғлининг никоҳ тўйи бўлишини айтиб, кетибди. Мен бу пайтда энди-энди қаддини тутиб, юришини машқ қила бошлагандим.

Орадан бир ҳафта ўтгач, яна келиб тўй бўлишини айтиб дадамни шошира бошлади. Дадам:

— Йўқ, тўй ҳақида ҳали ўйлашга эрта, қизим тузалиб кетсин, бироз сабр қилинглар, — деди.

— Қўсанглар шу, ҳадемай нархлар кўтарилармиш, қимматчиликда тўй қилиш қийин ахир, — дея Шавкатнинг дадаси ачиқланиб чиқиб кетди.

Кейинчалик билсак, у кишининг бу тақлиф билан белиши шунчаки бир баҳона экан, холос. Таниш-билишлари: "У қизни келин қилишдан маъни йўқ энди, автохалокат туфайли фарзанд қўролмайдди, чунки бели, сужлари ўша ҳодиса сабабли қаттиқ лат еган", — дейишган экан. Мен бу гапларни эшитгач, Шавкатни қанчалик севайми, уни кўргим ҳам, эслагим ҳам келмай қолди.

Кўп ўтмай Шавкат уйланди ҳам. Мен ўқишимни сиртқига ўтқаздим. Сўнг мактабда дарс бера бошладим. Орадан икки йил ўтиб, қўшни кишлоқда яшовчи бир йигитдан совчи келди. Иккимиз учрашдик. Ақлли, мулоҳазали йигит экан. Турмуш қурдик. Эрим ҳайдовчи, ота-онаси ҳам яхши инсонлар экан. Ҳалокатга учраганимни, фотиҳам бузилганини билсалар-да, бирон марта юзимга солишмади. Қайнотам жамоа хўжалигидан ер олиб бердилар. Уй қурдик, Тўрт нафар фарзанд қурдик. Ҳозирда жуда бахтлиман. "Севганимга тегмадим", деб асло афсус қилмайман. Қайнонам, қайнэгачиларим билан бирор марта хафалашмадик. Бир-биримизни жуда қадрлаймиз.

Аммо мени "тўғмайдди" деб ишонган Шавкат ака етти йил давомиде фарзанд қўрмагач, хотинини ҳайдаб, бошқа қизга уйланибди. Бироқ орадан уч йил ўтса ҳамки, у ҳамон тирноққа зор эмиш.

Мен бу ҳолдан хурсанд эмасман, йўқ-йўқ, дунёга келган ҳар бир инсон бахтли бўлмоққа ҳақки бор. Лекин баъзан унинг жуда афтоҳдохл бир бегуноҳ қизининг уволига қолиб, фотиҳани бузганлари Оллоҳга ҳам хуш келмаганимкан, деган ўйга борарман. Яна ким билсин...

Дурдонанинг тилидан оққа кўчирувчи
София УЗОКОВА

Мен хушчақчақ, ҳазилкаш, бахтли қизалоқ эдим. Лекин 1998 йилдан бошлаб ҳаётимда изтиробли ва аччиқ кунларим бошланди. Бир кун кечкурун овқатланиб, косаларни йиғиштириб олаётсам, дадам ташвишли овозда: "Қизим, орқангга нима қилди?" - деди. Мен шу дамга ҳеч нарсаи сезмагандим. Дадам кўйлагимни кўтариб елкамни ушлаб кўриб, кўркувга тушди. Шифокорга бордик. Мени текширишди. Умуртқа поғонам қийшқиллиги аниқланди. Ушандан бошлаб одамови бўлиб қолдим. Мактабга зўра борардим. Синфдошлар: "Нега мен шундай туғилганман?" - деб йиғлаб тонг оттирдим. Фақат ўзимни қандай қилиб осонгина ўлдириш йўллари излаб, режалаштириб чиқардим. Ҳаётимда нима бўлди билмадим, Оллоҳ қалбимга солдими - мен намоз ўқишга, унинг сир-асрорларини ўрганишга қизиқа бошладим. Намоз ўқий бошладим. Вақтим намоз ўқиш билан ўтгани учунми ўз-ўзимни ўлдириш режаси, одамовилигим йўқолди. Ҳаммасини унутдим. Ҳаёт менинг кўзимга чиройли кўри-на бошладим. Мактабда аяло баҳоларда ўқирдим. Ташкилий ишларнинг барчасига қатнашардим. Мактабни битириб, ТошМИга ўқишга кирмоқчи эдим. Афсус оилавий шароитим тўғри келмай тиббиёт коллежига ўқишга кирдим. Яхши дўст-дўгоналар орттирдим. Қўлимдан келганча яхши ўқишга, одамларга яхшилик қилишга ҳаракат қилдим. Менимча умуртқам қий-шқиллигини курсдошларим сезишмаган бўлишга керак. II-курс эдим. Бир курсдошим менга севги изҳор қилди. Мен ҳам уни ёқтирдим, лекин ҳечам сездирмагандим. Ўзим алданиб қолишни истамаганим сабабли унга касаллигимни айтишга қарор қилдим ва ётиги билан тушунтирдим. Мен ич-ичимдан ҳозир мендан воз кечади, деб ўйладим. У додираб қолди, бироз жим туриб: "Севганимдан кейин, мени ҳеч нарса қизиқтирмайди", - деди. "Менга оғир

иш қилиш мумкин эмас, сенга юк бўлишни истамайман", - дедим. "Йўқ, ҳамма ишга ўзим ёрдам бераман. Сен билан турмуш қурмоқчиман", - деб айтди. Мен у мени севмаган, шунчаки уйнатмоқчи, деб ўйлардим. Ҳар кун ўзимча ўзимни унга ёмон кўрса-тишга уринардим. Унга нисбатан ўзимни бефарқ тутардим. У кўнгирак қиларди. Келажагимиз ҳақида гаплашардик. Аммо биронта жойда учрашмасдик, фақат дарс давомида гаплашиб турардик. Ҳамма курсдошларимиз бизни ҳижолатга қўйиб "туй

миз", деб айтарди. Мен эса хурсанд бўлиб, еттинчи осмонда учардим. II-курсга келиб у қандайдир менга бефарқдек бўлиб қолди. У мени севадик, деб ўзимни-ўзим овулардим. Бир кун яқин ўртоғим у ҳақда гапириб қолди. У айтибдики, "Мен Умиддин яхши кўраман. Касалини дадам билан онамга айтдим. Улар рози бўлишди. "Бир-бирларингиз севаларинг биз Умидага уй ишларида ёрдам берамиз", - деб айтишди. Аммо Умида мени севмайдик..." Бу гаплар менга шунчалар таъсир қил

лиф қилди. Мен унга: "Акангга айтгин, менга телефон қилсин, деб айтдим. "Айтаман", - дедан-ди. Ҳар кун кўнгирагини кутаман. Ўзимни ўзим оутамаман, тушкунликка тушмасликка бор кучим билан ҳаракат қиламан. Унга керак бўлмасам-да, дадамга, онамга, укаларимга керакман. Шунинг ўзи ҳам менга етарли. Унинг қайтишини хоҳлардим жуда ҳам. Кўплар ўз тенгингни топгин деб айтишарди. Шундай ҳам қилайин дейлик, фарзандларимиз эзилишадик-ку, отамиз ҳам, онамиз ҳам ногирон деб ўқсинишадик-ку. Шу сабабли турмушга чиқиш фикри мени бутунлай тарқ этган, қалбим музага айланган. Фақат бу муз

АСОРАТИ ҚОЛДИ-Ю...

Бундан 5 йил бурун она томондан яқин қариндошларимизнинг 14 ёшли невараси кўричак туфайли операция бўлиб, туман шифохонасида даволанди. Операция муваффақиятсиз чиққанлиги сабабли, ўша даргоҳда бола қайта операция қилинди. Лекин беморнинг аҳоли ўзгармади. Кейин уни Самарқанд шаҳридаги болалар жаррохлиги шифохонасига олиб келишди. Боланинг ҳаёти қил устида эди. Шифокорлар охириги зарурат сифатида уни операцияга тайёрлашди. Операция кунни ҳақида менга ҳам маълум қилинди. Фақат ҳол-аҳвол сўраш учун эмас, балки қон топишириш зарурати туфайли ҳам чақиришганди. Бироқ операция кунни қон гуруҳи тўғри келувчилар сони ҳам экан. Шу вазиятдан чиқиш учун 400 гр. қонни бир йўла мендан олишлари мумкинлигини айтдим. Албатта ўша вақтда бунинг асорати ҳақида ўйлашга вақт ҳам йўқ эди. Мен 400 гр. қонни бериб чиқдим. Ўша кун операция муваффақиятли чиқди. Ҳаммамиз хурсанд уйимизга қайтдик. Мен ҳам фойдам текканидан бошим осмонда эди.

Тўсатдан ўзимда ҳам муаммо туғилди. Бир йўла қўп қон берганлигим сабабли менинг кўзим ҳам хиралашиб қолди. Шифокорлар +1 кўзойнаги тақиб ишлашни тавсия этишди. Ҳозирги кунда +1,5 кўзойнақ тақиб ишлайман, лекин афсусланмайман. Ҳикоямиз қаҳрамони ҳозир 19 ёшда. Соппа-соғ, ота-онаси кўлтиғига кирган. Ота-онаси уни мақтамоқчи бўлишса, қонда менинг ҳам қоним борлигига ургу беришар экан.

Ҳаётнинг - "Бирон нимадан кечмасанг, бирон нимали бўлмайсанг", - деган мантиси тўғри эканлигига амин бўлдим. Менинг ютуғим шукки, қариндошларимиз ўртасида меҳроқибатимиз янада ошди.

Қариндошларимиз, нима учун тўсатдан кўзойнақ тақийга ўтганлигим сабабини билишмайдим. Ҳеч кимга айтмаганман ҳам. Ахир, - "Яхшилик қилгун дарағи от - билса ҳолик, билмаса балиқ биледи", дейишган машойихлар.

У.Р.

Оқдарё тумани,
Лойиш шаҳарчаси

ЭРТАНГИ КУНИМАН



УМИДИМ БОР...

дики. Мен балки аҳмоқлик қилиб, унга ўзимни бефарқ кўрсатиб, севмайман, деб бекор айтибман-да, деб. Афсусландим. Аслида эса мен ҳам уни севардим, лекин айтишга қўрқардим, айтолмасдим, касаллигим бунга йўл қўймасди.

Ўқишни битиришимизга 3 ой қолганда, у тўсатдан: "Бизнинг келажагимиз йўқ", - деб айтди. Қани эди бутуш бўлса. Афсуски, бу ҳақиқат. Бунга ким айбдор? Менми ёки у? Бу саволга жавоб топиладими ҳеч қачон. Мен севги борлигига ишонаман, чуқки севганман. Аммо соғ йигит ногирон қизни севиб қолишга ишонмайман. Ногирон билан кимнингдир турмуш қурганини ҳам ҳикоя деб биламан. Ногирон одам билан нуқсонсиз одамнинг муносабатини дўстлик, оддий дўстлик деб тушунаман. У энди кўнгирак ҳам қилмайдик. Телефон жирингласа, минг ҳажжон билан у қилапти, деб трубкани кўта-раман. Афсуски у эмас.

Бир кун иш билан бозорга чиққандим, синглисини кўриб қолдим. Унинг муносабати олдингидек эди. Сўхбатлашдик, уйига так-

утина эрита оларди. Билмадим, кейинги ҳаётим нима бўлишини тасаввур этолмайман. Яшашга, ишлашга интиляпман. Оруз-ниятларим кўп. Бир жойда қотиб қолишни истамайман.

Пойтахтга боришни, ногирон аёллар жамиятини бошқараётган тadbirkor аёл - Зухра Раҳматуллаева билан дилдан суҳбатлашишни истайман. У киши менимча юрломасалар керак. "Яхшилик" кўрсатувида уларни кўриб, гапларини эшитиб беихтиёр кўзларимдан ёш чиқиб кетди. Ҳеч тўхтата олмадим. Зухра Раҳматуллаева кучли иродали аёл эканлиги мени лол қолдирди. Мен ҳам уларга ўхшаб иродали, тушкунликка тушмай-диган қиз бўлишни истайман. Эртанги кунимни ўйлашни хоҳлайман. Дадам билан онамни боғлаб қўйишмаган-ку. Укаларимнинг, келинларимнинг кўларига қараб қолишни хоҳламайман. Ўзимни қайси маънададир кўрсатишни хоҳлайман. Ногиронларнинг қўлидан нималар қилишни кўрсатмоқчиман. Барибир ҳам ногирон бўлиш азоб, жуда ҳам азоб, битмас-туганмас азоб. Ногиронларнинг қалби кемтик, бу қалбни ҳеч ким, ҳеч нарса ҳеч қачон тўлдиролмайди.

Умида,
Қашқадарё вилояти

Ўзбекистон халқ артисти Юлдуз Усмоновага

Опажон, мен сизнинг қўшиқларингизни эшитиб катта бўлдим. Характерим ҳам қўшиқларингизга мослашиб кетган. Опажон, қадр кечаси аjoyиб тилаклар тилаган эдим. Шу кеча кўзимга оппоқ шарпа кўринди. Ердан 10 см. баландда куш каби хилпираб турибди. На боши бор, на оёғи. Кушга ҳам, одамга ҳам ўхшамайди. Мен тилакларимни тиладим. Сиз учун ҳам албатта. Дўстим халқ назаридан қолмасин, қўшиқлари муҳлислар қалб саҳнасидан тушмасин, мартабалари баланд бўлсин. Санъат-эрига ривож, ижодларига илҳом ато эт. Охирагидега бизга ўз жаннатингдан жой ато этгин дедим. Соғлиқ ва тинчлик сўрадим. Уша оппоқ хилпират турган шарпа то ниятларимни айтиб тугатмагунимча кетмади. Опажон, агар сиз касал бўлсангиз, мен сиздан-да, кўпроқ қийналаман. Бошингизга оғир кунлар тушганда ҳам, тухматга, гап-сўзларга қолган пайтларингизда ҳам қалбим доим сиз билан эди. Менинг ҳаётимда сизнинг алоҳида ўз ўрнингиз бор. Сизни ёмон кўрганларни ёмон кўраман.

Шу йил концертингизга кирдим. Концерт жуда аjoyиб бўлди. Айниқса муҳаббат ҳақида қўйлаган қўшиқларингиз менга жуда ёқади. Қўшиқларингиздаги

Бахтлиман -

Фақат сизга
аталган сўзим

насихатларга қулоқ солгим келади-ю, лекин ҳеч кимни севмайман. Опажон, «мен севсам ҳеч кимдан яширмайман», деган гапингиз ёлгон. Сизда жуда катта севги бор. Сиз уни юрагингизнинг энг чуқур ерига яшириб қўйибсиз. Уни ҳеч ким топа олмайдик. Чунки унга гард юқишини хоҳламайсиз. Бўлмаса муҳаббат ҳақида бунчалар кучли қўшиқ қўламадингиз. Балки менинг фикрим нотўғридир, мени кечиринг. Ҳар тонг кўзимни очсам сизни кўраман, қўшиқларингиз орқали уйғонаман. Сиз билан сирлашаман. Ҳар тонг Оллоҳга илтижо қилиб сизга яхши тилаклар тилайман. Сиз менинг энг яқин дўстимсиз. Тўғри, сиз машҳур юлдузсиз, мен эса оддий бир қизман. Икки жойда ишлайман. Ҳўки сезмиртириб сотаман. Баъзида от ва қўй ҳам.

Ишдан эрталоқ келсам 9 та сигирни ўзим соғаман. Сутларни ачитиб ҳар эрталоқ твoроғ тахлайман. Синглим ўқишга кетгандан бери ҳаммаси ўзимга қолган. Бўш вақтимда чўл табиятини кузатаман. Ҳозир мендан тулки болалари ҳайқишмайди. Тўда отларни кузатаяп-

ман. Бир тўда отларга бегона бир эркак от келиб қўшилди. Кейин у ерда катта жанг бўлди. Тўдадаги эркак от энгилди. Тўдани тарқ этди. Тўдага янги келиб қўшилган от уларга эғалик қилди. Отлар ақли жонивор экан.

Компьютеримга 300 га яқин қўшиқларингиз киритилган. Опажон, қўшиқларингизни эшитишимга биров ҳалақит қилса, уни жазолайман. Бола эдим, дадам ўзлари билан ишга олиб кетдилар. Дадам геолог бўлиб ишлар эдилар. Мен у ерда тонг саҳардан туриб сизнинг қўшиқларингизни эшитар эдим. Соат 8 да ҳамма ишга кетар эди. Мен ошпаз билан қолар эдим. Кейин далага чиқиб кетиб, ҳар хил чаёнлар тутар эдим. Илонларни ушлаб оғзига нос жойлардим. Кейин ўзим томоша қилиб ўтирдим. Келиб яна кеч-

қурунча сизнинг қўшиқларингизни эшитар эдим. Ишчилар чарчаб келишгач, уларга ёқмай: "Иқболжон, шунинг овозини ўчир", - дейишарди. Бир кун ошпаз билан бир ишчи мени дадамга чақишибди. Дадам мендан кассета ва магнитофонни олиб қўйди. Бир кун кечкурун оқ қойшабни олиб, устига ташлаб, саксовулнинг орқасига бориб беркиниб олдим. Ошпазимиз ёш ва кўрқоқ эди. Ошпаз ўз ишини баҳариш учун далага чиқди. Мен ҳам саксовулнинг орқасидан астагина чиқдим. Ошпаз мени кўриб, иштонини қўл қилди. Тили қалмага айланмай қолди. "Бис-милло" демокчи бўлади-ю, "Бис-бис, бис-бис" дан бошқа нарсани айтолмайди. Бир минутча "бис-бис" деб турди-да, кейин орқасига қарамай қочди. Иккинчисини ҳам боғладим. Каскасига солидоло солиб қўйдим. Каскани эътибор қилмай қийибди. Сўкиб-сўкиб бошини юваётган эди, орқасига икки-учта чаённи қўйиб юбордим. Бечора иссиқ чўлда ёмон азоб чеқди...

Опажон, қиянда онам билан узокроқ юртга сафарга кетяпман. Мен учун соғ бўлсангиз бўлди.

Ашаддий муҳлисаниз -
Иқбол ЭРҒАШЕВА,
Ўчқудуқ шаҳри

Сиздек дўстим бор...

Кўриниши жойида, иш "формаси" ўзига ярашиб турган ўрта ёшли йигитга ўриндиқни кўрсатарканман, унинг "ёрилиши"ни кутиб бир пас сукут сақладим.

- Шу... оила бўлимининг каттаси (!) керак эди, - деди у "каттаси"га урғу бериб.

- Гапираверинг, - дедим мен ҳам унинг гапириш оҳангига мослаб.

- Шу... Хотинимнинг авра-астарини бир чаппа қиб ташлаш керак-да, газетга ёзиб... Нима хоҳласангиз, бераман! - дея столни "тақ" этиб уриб қўйди.

- Куллуқ! Ҳамма нарсам етарли... Нега энди бу қарорга келдингиз?

- Шу... бир аёл билан озгина "связимиз"ни билиб қолиб, ўша аёлнинг ҳаммаёғини мўматалог қилиб калтаклабди.

- Аслида айбни ўзингиз қилибсиз-у! Нега энди хотинингиз сизни эмас, сиз уни шарманда қилмоқчисиз? Болаларингиз борми?

- Ҳа, 2 та қизим бор. Ўша кун уйга келиб, хотинимни икки шепалоқ урувдим, болаларимни олиб онасиникига кетиб қолди. Мана шунга ҳам 4 ой бўлди. Юборган одамимга: "Ўша ш...ха билан яшайверсин, мен ҳам эрга тегаман", - дедим. Яқинда,

Кўнгишлар пайванд бўлсин!

эшитсам, бир йигит билан "дон олишиб" юрганмиш, - деб у сўкиниб қўйди.

Мен қаерда ўтирганини эслатиш учун столни чертарканман:

- Балки бу гап ёлғондир? - дедим.

- Шамол бўлмаса, дарахтнинг учи қимирламайди.

- Пичоқни аввал ўзингга ур, кейин бировга, деган мақолни ҳам эшитганмисиз?

- Энди... мен эркак кишиман...

- Нима, аёл кишида кўнгиш йўқми? Нафсоният деган нарсалар бор... - дея йигитни "ту-туни"га сув сепдим.

- Сиз хотинимнинг ёнини олапсиз, назаримда? - Йигитнинг қошлари қимирлади.

- Мен икковингизнинг ҳам ёнингизни ололмайман. Сиз болаларингизнинг онасини хўрлаб, шарманда қилиб

юрибсиз. Сизни оқ ювиб, оқ тараган, жонингиз оғриси, жони ҳалак бўлган, вақтида мазали таомлар билан сийлаган, йўлингизга меҳрини поёндоз қилган жуфтингизга, фарзандларингизга нисбатан бу ишингиз - хўрлик, номардликдан бошқа нарсасиз эмас-ку! Ўзига муносиб жавобни ололмаган аёлдан эса ҳамма нарсани кутса бўлади! Мен аёлингизни таниганимда, унга бошқача йўналиш берган бўлардим.

- Қанақа йўналиш?! - йигитнинг кўзлари каттароқ очилди.

- Юрагидаги нафратни энгиш учун, ўзини хор қилмасдан, бу ҳаётда голиб яшашнинг йўлини... Ўзигини танишни, ўзини ҳурмат қилишни ва ўзгаларнинг хурма-

тига ҳам сазовор бўлиб яшаш имкониятлари борлигидан хабардор қилардим.

Йигит кўзларини ерга қадади. Унинг эшикдан кириб келганидаги шиддатидан асар ҳам қолмаганди. У чиройли қоматини қаёққа яширишни билмаётгандай, кичрайиб кетётгандай эди назаримда.

- Икки фарзандингиз ҳам қиз экан. Биласизми, қиз бола отага қандай меҳрибон, муҳаббатли бўлади! У отасини ўзгалардан онасига нисбатан кўпроқ қизғонади. "Ҳозир қизларим ҳам ўзгариб қолишган", дедингиз. Уларнинг катта муҳаббатини Сиз кўчадаги кўнгишхушликка алмаштиргангиз етмагандай, оилангизни ёмонлаб, қизларингиз бахтини барбод қилиб юрибсиз. Бу билан ўзингизни ҳам шарманда қилаётганингизни биласизми? Эркакман дегани устингиздан кулади-ку! Холбуки, охириги нафасингизда Сизга ўзгалар эмас, ўз фарзандингиз оғзингизга сув томиздади. Билдирмаса-да, тово-нигача қуйиб йиғлайдиган - уллар. Ўзаги бошқанинг ҳосили бошқа, унутманг! Имкони борида тезроқ (яра газак олмадсан) хотинингизнинг, қизларингизнинг кўнглини топиб, ҳаётингизни бутунланг. Йигит бошини қимирлатиб, гапимни маъқулларкан:

- Аслида... Хотинимни яхши кўраман. Номини "Биров" билан эшитганимдан буён "ўч" олиш қасдига тушиб қолдим. Унинг кимгадир мендан ҳам яқинроқ эканлигини ўйлаш... азоб... Тўғри, мен бир адашдим. Аммо, мен учун у "йўл-йўлакай одам" эди. Шу пайтгача "мен эркакман, менга мумкин" деб ўзимни оқлаб юрувдим. Шунинг учун эълон берганларнинг "бирига уйланиб, унга кўрсатиб қўймоқчи" эдим... Мени кечиринг, сизга ҳам кўполроқ гапирган бўлсам...

... Йигит кетди. Рухимда бир енгиллик сездим. Газетамиз яна битта "ЯНГИ ОИЛА"нинг вужудга келишига хизмат қилганидан мамнун бўлдим.

Азиз, мухлис, тахририятга бахт излаб, ҳақиқат сўраб келишдан аввал қора шарпалар қуршовга олаётган ҳаётингизни бир сира тозалаб ташлашга, нурай бошлаган оила деворини таъмирлаб, оҳор беришга ҳаракат қилинг. Ахир, донишмандларимиз айтишган-ку: "Кўз очиб кўрганингдан айирмасин" деб! Бахтингиз бугун бўлсин!

Турмуш ўртоғим билан 10 йил яшаб, кейинчалик муросамиз келишмай ажрашганмиз. **Ҳозир ёшим 31 да.** Кўринишим кўркем, бўйи бастим келишган. Тоza, озодаликни, ҳалолликни ёқтираман. Турмушда доалик қилман. Ҳозирда фарзандларим билан ота-онанимда яшайман. Ўғлим 9, қизим 7 ёшда.

Тошкент шаҳрида доимий яшайдиган, 31-45 ёшлардаги ҳалол ва диёнатли, рўзгорни тебратишда мададкор бўлиб, фарзандларим билан мени қабул қилиб ўз уйига оладиган инсон билан турмуш қуриш ниятидаман.

Манзилим тахририятда.

Наргиза,
Тошкент шаҳри.

Бир қадам нарида сени нима кутиб туриши ёлғиз Худога аён. Хотин, болаларим билан бахтиёр дамларимда, доим шундай бўлади, деб ўйлардим. Хотиним тижорат қиларкан, деб Қозонга катнади-ю, тинч ҳаётимиз остин-устин бўлиб кетди. Мени одам ўрнида кўрмай қолди. Кейин билсам... "янги ёр" топган экан... Болаларимни олиб, у билан кетиб қолди. Балким бунда менинг ҳам айбим бордир. Қарсикни қўлдан, дейишади-ку.

Аммо эркак кишига битта фаришталасариштали аёл - ҳамроҳ лозим экан. **Ёшим 38 да.** Ҳаётимни, кўнглимни тўлдирадиган аёл бўлса, овоз берсин.

Манзилим тахририятда.

Рустам,
Тошкент.

Тақдир деган гапга унча тушунмасдим. Орзуларим бир жаҳон бола эдим. Навқирон йигитлик чоғларим, пешонада бор экан, ноаниқ дардга чалиндим. Ўзим билан ўзим овера бўлиб, ёшлик йилларим шамол каби ёнимдан ўтиб кетганини билимай қолибман. Мактабда ўқувчилар билан ишлаб юриб, дардимни унутгандай бўлардим.

Худого шукр ҳозир соғайиб кетдим. Ичмайман, чекмайман, ёмон йўлга юрмаганман. Асли кўзонликман. **Ёшим 43 да.** Ҳаё-иболи, ҳалол, самимий қиз ёки аёл бўлса уйланмоқчиман. Оилани фарзандли бўлиб, кечиккан бахтини топсам...

Манзилим тахририятда.

Бекзод,
Тошкент.

Бир дуноам бор. **Ёшим 36 да.** Турмушга чиқмаган. Меҳнаткаш оиланинг фарзанди. Ибодли, одобли ва дунёқараши кенг қиз. Пазандалик, тикувчиликни дўндирлади. Ҳаётда қийналган, уйим-жойим дейдиган 36-42 ёшлардаги йигит бўлса, турмуш қуриш ниятида. Ўзининг шахсий уй-жойи ҳам бор.

Р.
Қашқадарё вилояти,
731100 алоқа бўлимида,
СМ №0333258 номерли
паспорт эгасига хат ёзилсин.

Ёшим 34 да. Оилам билан ажрашиб кетганимизга ҳам уч йил бўлди. Маълумотим олий. Самарқанд давлат кооператив институтини тугатганман. Ўз уйим, машинам ва яхшигина ишим бор эди. Ўхтиёсизлигимни ёки пешонамга шундай бўлиши азалдан битилганми билмадим, автохалокатга учраб, қамалиб қолдим.

Жазо муддатимни тугашига бир йилча қолди холос. Чиққанимдан сўнг мени тушунадиган бирор бир аёл ёки қиз билан ўз ҳаётимни қайтадан бошлаш ниятидаман. Боласи бўлса ҳам майли. Болалар жони дилим. Шунинг учун яхши ота бўлсам керак, деган умиддаман.

Манзилим тахририятда.

Жамшид,
Самарқанд шаҳри.

Бирни кўриб фикр қил, бирни кўриб шукр қил, дейишганидек, газетда эълон бераётганларнинг ҳаёти ҳақида ўқиб, баъзан ўйлана қоламан. Биз сингари қийналганлар кўп экан. Онам (шифокор эди) вафот этганларига 16 йил бўлди. Шундан буён дадам бизни оқ ювиб, оқ тараб вояга етказдилар. Кенжатоимиз энди мактабни тугатди. Дадам зиёли инсон.

Ҳозир укам (ҳарбий) **28 ёшда.** Мен (иктисодчи) **31 ёшдаман.** Биз ҳам ўз бахтимизни топсақ, деймиз. Хоразмлик врач қизга уйланиш ниятимиз бор. Шундай қиз бўлса, овоз берсин.

Манзилим тахририятда.

Шавқиддин,
Хоразм.

Ёшлигимдан ота меҳрини кўрмай ўсдим. Онам қурилишда ишлайдилар. Оилада тўнғич қиз бўлганим учун онамга қараш учун молия бўлимида ишлай бошладим. Бу орада коллежини тугатиб турмушга чиқдим. 2 фарзандим бор. Бетоб онамни парвариш қилиб, эримнинг олдида "гуноҳор" бўлдим. Ажралишдан бошқа чора қолмади. Бу эримнинг ихтиёри эди...

Ёшим 29 да. Болаларимга оталик меҳрини берадиган, иймон эътиқодли эркак бўлса, турмуш қуриш ниятидаман.

Манзилим тахририятда.

Гулнора,
Тошкент вилояти.

Ёшим 43 да. Ажрашганман. Ўғлим бор. Ўзим тарбиячи бўлиб ишлайман. Боламни ўқитмайдиган, меҳрибон, уйли-жойли, иши тайин эркак билан ҳаётимни боғламоқчиман.

Манзилим тахририятда.

Комила,
Тошкент.

Ёшим 40 да. 5 нафар фарзандим бор. Ажрашганман. Уй-жойимни болаларимга ташлаб қичиб кетдим. Ҳаётим ҳақида тўлиқ гапирисин истайман. Ичмайман, чекмайман. Иш жойим тайин. Ўрта махсус маълумотга эгаман.

Уйим-жойим дейдиган, уйда ўтирадиган қиз ёки боласи йўқ аёл бўлса, ҳаётимни боғламоқчиман.

Манзилим тахририятда.

Мухаммад,
Тошкент.

7 йилдирки, ёлғизман. **Ёшим 44 да.** Ёлғизлик фақат Оллоҳга ярашаркан, буни кеч англадим. Ажрашганимда энди уйланмасликка, фақат умримни Оллоҳ ризолиги учун яшайман деб қарор қилган эдим. "Иймонни ярмиси, иймонли, эътиқодли аёлга уйланиш", - дейилади. Мен ҳам бир бахтининг гадосиман. Иймон эътиқодли, илмга чанқоқ, меҳнатсевар, ҳаётни қадрига етдиган, бир умр содиқ дўст, дину диёнатли аёл билан танишиб бахтимни топишни истайман.

Манзилим тахририятда.

Алижон,
Новоий вилояти,
Конирах тумани.

Ёшим 54 да. Фарзандларимдан қутилганман. Чиройли, муомалани, самимийликни, ҳалолликни яхши кўраман, толамачиликка ва ёлғонга тоқатим йўқ. Иш жойи тайин, маданиятли, кўнгли тоза эркак билан танишмоқчиман.

Манзилим тахририятда.

Маҳзуна,
Тошкент.

Ёшим 50 да. Олий маълумотлиман. Турмуш ўртоғим қазо қилган. 2 ўғил, бир қизим бор. Улардан қутилганман. Меҳр-мурувватли, ёмон иллатлардан холи, танги ва мард инсон билан турмуш қурмоқчиман.

Манзилим тахририятда.

Манзура,
Тошкент.

Ёшим 53 да. 3 фарзандим бор. Биттасидан қутилганман. Нуфузли ташкилотда ишлайман. Моддий томондан таъминланганман. Иймон-эътиқодли, иш жойи тайин, ҳалол ва ҳокисор эркак бўлса, кейинги ҳаётимни боғласам деган ниятидаман.

Манзилим тахририятда.

Сарвиноз,
Тошкент.

Ёшим 24 да. Турмушга чиқмаганман. Чеварлик ҳунарим бор. Ҳар томонлама тўқис йигит билан турмуш қурмоқчиман. Беандиша ва ёлғончиларни ёмон кўраман. Танги, мард ва меҳнаткаш йигит бўлса овоз берсин.

Манзилим тахририятда.

Лола,
Тошкент.

Ёшим 28 да. Ажрашганман. "Аваллини бергунча, охирини берсин", деган гап бор. Бахтимни топишдан умидворман. Ширин суҳан, меҳнаткаш, оқла қиз бўлса, овоз берсин.

Манзилим тахририятда.

Дониш,
Тошкент.

62 ёшдаман. 4 фарзандим онаси билан. Уй-жойим бор. Зарарли иллатлардан холиман. Сариштали, ҳокисор аёл билан оила қуриб, кексаликда бир ҳамроҳ топсам дейман.

Манзилим тахририятда.

Рамазон,
Тошкент.

Саҳифани Санобар
ФАХРИДИНОВА тайёрлади



2005-йил
Сухат
саломатлик
йили

ТАНАНГИЗНИ ёғласангиз!

САМАРАЛИ ТОЗАЛАШ

Ўсимлик мойи тана-ни тўпла-ниб қолган хиллардан тозалашга катта ёр-дам бера-ди. Чаканда (облепиха) ёғида жи-гар тошини туширадиган фойда-ли моддалар бор. Унинг таркиби-даги дармондорилар ва кислота-ларни бошқа ҳеч нарса билан тен-глаштириб бўлмайди.

Шу ёғ жигар, ўт пуфаги ва томир-лардаги тикилмаларни аъло дара-жада тозалайди. Аммо тошлар кат-та бўлса, муолажани қўллаб бўлмайди.

ЭНГ ФОЙДАЛИСИ ЭСА...

Шифобахш хусусиятлари билан зи-гир ёғи анча машҳур. Илгари моми-ларимиз дастурхонда у хамиша мўҳайё бўлган. Замонавий тиббиётда аниқлани-

Табиятнинг бетакрор бойли-ги бўлган ўсимликлар инсон саломатлиги учун кўпи-фойдадир. Одамлар бунинг йил-лар олдин кашф этганлар. Ўсимлик-лар таркибида сақланган моддалар-ни олишга ва истеъмол қилишга ўрганишган. Лекин мойлар билан турли касалликларни даволашни эса ҳамма ҳам билавермаган.

САЛОМАТЛИК МОЙЛАРИ

Хар қандай ўсимлик ёғи соғлиқ учун жуда зарурдир. Ваҳоланки, тозаланмаган мойларда тўйинма-ган кислоталар, дармондорилар, биологик фаол моддалар мавжуд. Фойдали ёғ кислоталари, шунинг-дек, F дармондорилари танадаги



тўқималар тузилиши, гормонлар айла-нишини яхшилайдди. У қон айланувчи томирларни мустаҳкамлаб, уларнинг қайишқоқлигини орттиради. Тананинг ультрабинафша нурланишга бўлган таъ-сирчанлигини оширади. Бу табиий фойдали моддалар хатто, ёғ охири-гача тозаланганда ҳам ўзининг шифо-бахш хусусиятларини йўқотмайди.

Ёғни фақат кунгабоқар ёғи пахтадан олинайди. Бу маҳсулотни ҳамма мева-ларнинг мағизларидан олса бўлади. Жўхори, ерэнгоқ, кунгабоқар, чигит, бо-дом, ўрик ва шафтоли данаклари шу-лар жумласидандир.

шича зигир ёғи истеъмол қилган кишиларда инсулт бўлиш хавфи 37 фоизга камайар экан. Унинг таркибида тўйинмаган ёғ кисло-талари, A,B,E дармондорилар бўлиб, юрак қон то-мирларининг яхши ишлашига ёрдам беради.

Бу гаройиб мой озишга ҳам катта ёрдам бериб до-имий истеъмол қиладиган одамларнинг танасида ёғ алмашиши жараёнини яхшилайдди. Унинг таркиби-даги фойдали моддалар тана тўқималарини янги-лаб, ёшартиришга ёрдам беради экан.

Агар хар доим ёш ва жозибали бўлиб кўринишни истасангиз кундалик таомномангизга икки ош қошиқ зигир мойи қўйишни унутманг. Бу мойни 45 ёш-дан ошган аёллар, айниқса климакс даврида истеъ-мол қилишса, кўкрак раки касали билан оғриш хав-фидан холи бўлишади. Бундан ташқари, мой йиринг-ли яраларни тез битириб, терини ёшартириш ху-суситига ҳам эга.



ЭЪТИБОР ҚИЛСАНГИЗ...

● Кунгабоқар мойи дунёдаги энг арзон маҳсулотдир. У E, B1, B2 PP дар-мондорилари ва магнийга бойдир. То-заланмаган ва совуқ ҳолда ичилса та-нага кўпроқ шифо бўлади.

● Зайтун мойи - инсон танасига тез-да сингиб кетади. Кўпроқ зайтун мойи истеъмол қиладиган одамлар саратон

касаллиги билан кам оғришар экан.

● Ерэнгоқ ёғи та-надаги холестерин миқдорини камай-тиради. Қон тарки-бидаги кальций ва фосфор моддалари-нинг сингishiга ёрдам беради.



ЁГЛАР БИЛАН ДАВОЛАНАМИЗ!

● Чаканда ёғидан (облепиха) ошқозон ярасини даволашда кўпроқ фойдала-нилади. Чаканда ёғини хар куни бир чой қошиқдан, овқатланишдан ярим соат олдин кунига 2-3 марта ичилади. Ошқозон-ичак касали ва нурланганда эса ушбу мой кунда ичилгани маъкул. Шунингдек, муолажа тугагандан кейин

ҳам икки ҳафта давоми-да истеъмол қилинади. Бу муолажа сийдик пу-фагида тоши бор ва ошқозон ости без-лари шамоллаганларга тавсия этилмайди.

Чаканда мойи таркибидаги каротин кўпроқ сақлансин, десангиз, чаканда мойи салқин жойда сақлашингиз керак бўлади.

● Бу шифобахш мойни ички касалликларни даволашда ҳам иш-латиш мумкин. Масалан, бачадон кини емирилишида (эрозия) ка-саллигида 8-12 дона яхшилаб ча-канда мойи шимдирилган тампон қўйилади. Бу муолажани хар куни тунда бажарилади. Йиринг йигил-ган яраларга шу мойдан шимдирил-ган доқа қўйилади. Қўйган жойларга эса кунига икки маҳалдан мой су-рилиб, даволанади.



МАДОДА

ЎТЛАР БИЛАН БИРГА...

Турли ўсимлик ёғлари билан уйда ҳам шифобахш малҳамлар тайёрлаш мумкин.

1 Агар бирор аъзонгиз қаттиқ урилган ёки шикастланган бўлса, мана бундай малҳам тайёрлаб суринг.

100 грамм кунгабоқар мой-ига 20 дона тирноқ-гул (календула) гул-ларини соласиз. Аралашма салқин

жойда 20-25 кун туради. Бу малҳам-ни яраларга сурсангиз чандик бўли-шининг олдини олади.

2 Ярим стакан майдаланган да-лачой (зверобой) ўтининг усти-га бир стакан кунга-боқар мойидан қўясиз-да, уч ҳафтадан кейин сузиб олсиз. Ушбу аралашмани музлат-кичда сақласиз. За-рур пайтда қуйидаги касалликларда ишлат-сангиз дардингизни олади:

● Куйганда, йирингли яраларда, герпес (тошма), стоматит, па-радонтоз касалликла-рини самарали даво-лайди. Ошқозон яраси, буйракда тош пайдо бўлганда, гижжаларни

туширишда 1-2 чой қошиқдан овқатланишдан олдин 30 минут куни-га 2-3 маҳалдан ичилади.

3 Шунингдек, хотира сусайганда, нафас олиш қийинлашганда, бош мия томирлари тикилмалари-ни очишда, саримсоқпиезли мой-нинг фойдаси жуда катта. Бу мой-ни тайёрлаш осон эмас. Ўртача катталиқдаги саримсоқпиезни то-залаб, бўтқа холига келгунча туй-илади. Тайёр бўлган бўтқани бир литрли шиша банкага соласиз-да, устига бир стакан кунгабоқар ёғи бирорта ўсимлик мойидан қўясиз. Банкани музлаткичнинг пастки жойига қўясиз. Уни овқатланишдан ярим соат олдин, бир чой қошиқ лимон шарбатига қўшиб истеъмол қиласиз. Ушбу муолажани бир ой-дан уч ойгача такрорлаш мумкин.



КУВВАТИНГИЗНИ ОШИРАДИ

Кунгабоқар мойининг фойдали томонлари ҳақида кўп гапириш мумкин. У ўзидаги кувватини мо-йига беради. Шу боис хатто бу шифобахш мойининг бир томи-сидан ҳам дармондори ва кислота-лар билан тўйинганчалик куч ола-миз. Кунгабоқар мойини таомга қўшиб истеъмол қилганимизда ҳам у ўзининг ажойиб хусусият-ларини йўқотмайди. У қон-томирларни мустаҳкамлаб, тана-мизни куч-қувват билан таъмин-лаб туради.

МАСЛАХАТЛАР

► Кунгабоқар мойини харид қилишда уни силкиб кўринг. Агар силкиганингизда ҳам тиниқ ҳолда бўлса демак, бу ёғда барча фойдали дармондорилар, ярим тўйинмаган ёғ кисло-талари етарли.

Ёғнинг кўриниши лойқа бўлса сотиб олмаслик керак. Совуқ таомлар, салат ва тузланмаган маҳсулотларга у ўзига хос таъм беради. Бирок, шуни унутманг-ки, ёғни фақат қоронғи жойда сақлаш керак. Еруғ жойда унинг таркибидаги фойдали дармондорилар йўқолиб, таъ-ми ҳам нордон бўлиб қолади.

► Кунгабоқар мойи билан циститни даволаса бўлади. Бунинг учун уни қай-

СУЮҚ ОЛТИН

Кунгабоқар уруғла-ридан тайёрланган ёғ дармондорилар хази-насидир. Унинг ўзига хос сирлари ва ким-мати бўлиб, уй бека-лари уни жуда қадр-лайдилар. Олтиндек сап-сарик, мазали ва хушбўй кунгабоқар-мойи нафақат таом пиширишга балки, турли ажойиб пиши-риклар тайёрлашга ҳам ишлатилади.

натиш, ўтлар билан аралаштириш шарт эмас. Хар куни кечкурун овқатланиш-дан олдин бир ош қошиқ мойдан ичиб юбориш киёфи.

► Оғиз бўшлиғи оғриганда ҳам ушбу мойдан бир ош қошиғини оғизга солиб, то у ўз рангини ва таъминини ўзгартир-гунча оғизда айлантириб турилади.

► Буйрак оғриганда кунгабоқар мойи билан аралашма тайёрлаб тузатиш мум-кин. Бунинг учун икки ош қошиқ ёрон-гулнинг (геран) ёш барглари устига беш

ош қошиқ илик кунгабоқар мойидан қўйиб, икки ҳафта давомида салқин жойда сақласиз. Кейин сузиб олиб хар куни уч маҳал овқатланишдан 15 минут олдин - узоқ сўриб истеъмол қилинади. Ушбу муолажани хар йили бир марта ўтказсангиз, буйрагингиз хамиша соғлом бўлишини таъминла-ган бўласиз.

Саҳифани ДИЛДОР ва БАСИРА тайёрлашди

КЕКСАЛИК ХАМ САОДАТ

“Карилик — қоронғилик” - деган нақлни эшитгансиз. Бироқ, кексайганда ҳам умрни кўнглини, ҳеч қандай касалликларсиз ўтказиш ҳар бир қариянинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун эса кундалик ўрганган одатларга четдан туриб бир қўр назар ташлаш ва лозим деб топилса қўйидаги маслаҳатларни қўллаб қўриш фойдадан холи эмас.

Узоқ, мазмунли ва осойишта яшашдан ҳам ортиқ саодат борми? Бунга эришиш учун ҳар ким ўз ҳаётининг санъаткори бўлиши керак.

Ёшлиқдан кейин келадиган кексалик бахтли, хотиржам ва осойишта кечиши учун инсон ўзига берилган ҳамма имкониятлардан фойдалана билиши керак.

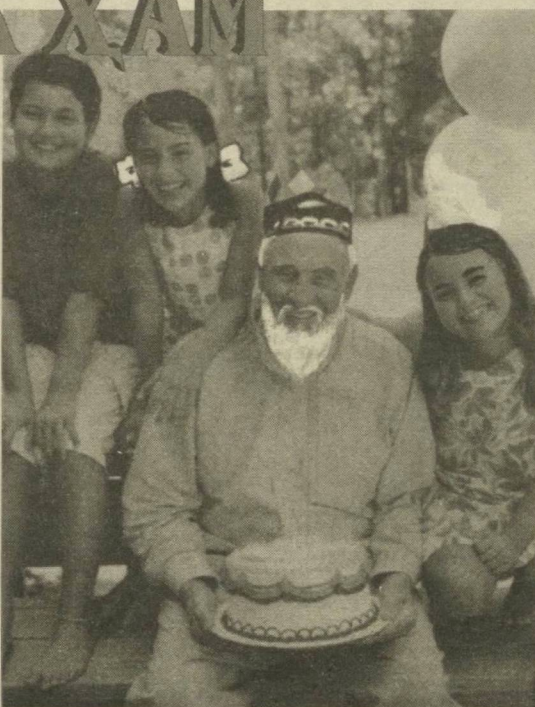
Аввало атрофдагиларга бўлган муносабатингизга диққат қилинг.

* Ўтаётган ҳар бир кунингиздан қувонинг. Ҳозирча биз кучга тўлган ва ўз истакларимизни амалга ошириш учун меҳнат қилаётган эканмиз, яқинларимиз ёки дўстларимиз билан учрашиш, сеvimли китобимизни ўқиш, кимнидир қўриш учун боришга вақтимиз етмаслиги рост. Бу ишларни ҳар гал кейинга қолдирамиз. Мана энди пенсияга чиқдингиз. Демак ўша пайт ҳам етиб келди. Аввало, қилишингиз зарур бўлган ишларнинг рўйхатини тузиб олишингиз керак. Мана энди истаган юмушингиз билан

шуғулланишингиз мумкин.

Аввало, яқинларингизнинг феъли қандай бўлса, шундайлигича қабул қилишингиз керак. Уларни ўзгаришига асло уринмаганингиз маъқул. Яқинларингизга меҳрибон, саҳий, ғамхўр бўлинг. Зарур бўлганда мактовингизни аяманг. Ҳеч кимга зарда қилманг. Кимнидир ўзгартиришга уринманг.

* Кўнглингизни хотиржам тутинг. Бунинг учун нимагадир эриша олмасангиз изтиробга тушманг. Ўтган умрингиздаги муваффақиятлар, яхши кўнларингизни эслаб хурсанд бўлинг. Ҳаётдаги омадсизликлар, қўлдан кетган имкониятлар учун ачинманг. Ким-



ки вақтида сиз билан кескин муомалада бўлган бўлса уларни кечиринг.

* Ёшлар эришган ютуқлардан қувонинг. Чунки, энди кексайиб, кўп нарсани билган доно инсонсиз. Ўз тажрибаларингиз билан уларга ёрдам беринг.

• Ҳамиша кайфиятингиз аъло бўлишига ҳаракат қилинг. Зерикиш, эзилиш, ғазаб, ҳасад, рашк каби туйғуларни кўнглингиздан улоқтиринг. Ҳар гал ана шу бўлмағур туйғулар бош кўтараётганини сезсангиз, бунинг сабабини аниқланг ва ҳаммаси арзимаган нарса эканига ишонасиз.

• Ўзингизга ачинманг ва касалингиздан ҳеч кимга шикоят қилманг. Бу билан енгил тортмайсиз. Ким шикоят қилса ахvoli янада ёмонлаша бошлашини унутманг. Ҳамиша ўзингизни қўлга ола билинг.

• Пенсияга чиққанингиздан кейин албатта кўнглингизга ёқадиган машғулот топинг. Масалан, набираларингиз совға қилган фотоаппарат билан сурат тушишни ўрганинг. Агар ҳовлида яшасангиз, боғда ёки дераза тоқчасида гуллар ўстиринг. Мухими, танлаган машғулотиңгиз кўнглингизни завқу-шавққа тўлдирсин. Мана шундай қизиқарли ва мароқли машғулотлар кексайиш жараёнини секинлаштирар экан.

Кун бўйи телевизор қўриб ўтиришни одат қилманг. Чунки телевизор - 60 ёшдан ошганлар учун зарарли дўстан бошқа нарса эмас. Ундан кўра ўзингиз тенги кексалар билан танишиб, дўст орттиринг. Одамлар билан танишиш, дўстларингиз билан учрашиш, айниқса тоза ҳавода сайр қилиш, кўпроқ юриш кексалар саломатлиги учун кони фойда.

Яна бир ҳақиқатни ҳеч қачон унутманг. Инсон фақат бахтли бўлишни истаган пайтидагина бахтли бўла олиши мумкин. Шундай экан, бахтли бўлиш учун ўзингизга имкон беринг!

120 ГА КИРИНГ, БОБО!

Табиатдаги фасллар қандай алмашса, инсон ҳам дунёга келгандан бошлаб умрининг болалик, ёшлик ва кексалик даврини босиб ўтади. Тўғри овқатланиш ёрдамида ҳаётни янада яхшилаш ва узайтириш мумкин.

САЛОМАТЛИК ҚОИДАЛАРИ

Афсуски, танамиз 30 ёшдан сўнг кекса бошлайди. Агар ана шу пайтда нафсимизни тиймасак, унда 50 ёшдан сўнг қатъий парҳез қилишимизга тўғри келади. Бу парҳезни тўғри танлай билиш умримизга умр қўшади.

✓ Тузни камроқ истеъмол қилиш керак бўлади. Танада

тузнинг ошиб кетиши қон босимининг ошиб кетишига ва юракнинг меъёрида ишлашига зарар қилади.

✓ Баъзан ҳафтасига бир кун оч юринг. Лекин озиб кетишга ҳаракат қилманг. Кексайганда вазнининг камайиб кетиши тананинг турли касалликларга чидамлилигини камайтиради.

✓ Агар юрак ва буйрак муаммолари туфайли шифокор таъқиқламаса, бир кунда 5-6 стакан суяқлик ичишни қанда қилманг.

✓ Тушдан сўнг бироз ухлаб олинг. Бу ўйку эса 20 минутдан ошмаслиги керак. Айтишларича, бу овқат ҳазм бўлишини яхшилар экан.

ТЎҒРИ ТЕНГЛИК

Биз истеъмол қилдиган озиқ-овқатларимиз оқсил, мой, дармондорилар, маъданлардан иборат. Етуқлик ва ёш ўтган пайтда мана

шу озукларнинг тенг бўлишига албатта эътибор бериш керак.

✓ **Оқсиллар.** Гўшт ва ўсимлик ёғларида кўп бўлади. Шунингдек, ловия, нўхат ва ёнғоқларда бу 1:1 миқдорда бўлади. Кўпроқ қайнатиб пиширилган гўшт ейишингиз керак. Бироқ таза бир кунда 100 грамм гўштни ҳазм қила олиши мумкин. Шунинг учун унинг ўрнини балиқ ва сут маҳсулотлари билан тўлдиришга ҳаракат қилинг. Кундалик таомингиз каторида албатта творог, кефир, бўлишига эришинг. Улар танадаги, айниқса йўғон ичакдаги микробларни йўқ қилади. Ингичка ичаклар фаолиятини яхшилаб кексайишни секинлаштиради. Шунинг учун ҳар бири-

миз мана бу маълумотларни билиб олсак фойдаси тегади.

✓ **Углеводлар.** Ёш ўтган сайин углеводларнинг сўрилиши ёмонлашади. Уларнинг ҳаддан ташқари кўплиги эса қанд касали келиб чиқишига сабаб бўла-

ЁШАРИШ СИРИ

Ҳар қандай ёшда ҳам кўркам кўринишга не етсин? Бу ҳам кайфиятни кўтаради, ҳам атрофингиздагиларнинг ҳавасини келтиради. Лекин кўпчилик бунинг иложи йўқ, деб ўйлашади. Аммо, ҳамма нарсанинг иложи бор. Мана бу муложадан фойдаланиб кўринг-а:

✓ Уч дона лимонни пўсти билан ва уч бош саримсоқпиезни олиб тозалаб эзасиз. Сўнг икки кун музлатгичга қўйиб қўйинг. Сузиб олгандан кейин, 400 грамм асал билан ҳаммасини яхшилаб аралаштиринг ва яна икки кун совуқда сақланг. Тайёр бўлган аралашмани ҳар куни бир ош қошиқдан уч маҳал ичсангиз, мурдингизга етасиз.

Синалган бу муложа сизга жуда ёқиб қолади. Уни йилда бир марта такрорласангиз соғлом, ёш ва муҳими, ҳамиша жозибали бўлиб қоласиз.



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

Оила ва жамият

Фойдаланилмаган қўлёзмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди. Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

E-mail: oilavajamiyat@rambler.ru
oilavajamiyat@mail.ru

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Бош муҳаррир: 134-86-91

Кабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20

Табриқлар, эълонлар: 133-04-50

Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46

Бухгалтерия: 132-07-41

Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Тўрон кўчаси, 41-уй.

Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00

Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва сақланганлиги.

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент - 700000

Амир Темур кўчаси,

1-тор кўча, 2-уй.

«Олой» бозори ёнида.

ҲОМИЙ: «Матбуот таркатуви»
акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.

Буюртма Г. - 637. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.

Адади - 12167

Саҳифаловчи — **Ш. БАРОКОВ**

Рассом — **Н. ХОЛМУРОДОВ**

Навбатчи — **С. ФАХРИДДИНОВА**

Мусакхх — **С. САЙДАЛИМОВ**

1 2 3 4 5