

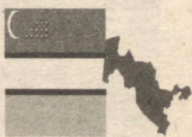
ЖАННАТ ОНАЛАР ОЁФИ ОСТИДАДИР

Бу кўзда не бўлса
ҳаммаси ҳаёт,
Ажинлар не чизса
тақдирдан бақли.
Менда армон бўлса,
у ҳам зурриёд,

Барча омон бўлса
шодлик ҳам шулки —
Мен бахтиёрман — бахтиёр она.
Бу кўзда не бўлса,
ҳаммаси бир бахт,
Қабогим остида

укласа ҳам дард,
Ҳаммаси насибам,
ҳаммаси бир вақт,
Ортимда овуңчим —
бариси дилбанд,
Мен бахтиёрман — бахтиёр она!...
Олим БЕКНАЗАР.

Биринчи
устун



БАЙРАМГА ҲОЗИРЛИК КИЗГИН

Яқинда Вазирлар Маҳкамасида Мустақиллик байрамига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш ташкилий кўмитасининг мажлиси бўлиб ўтди. Унда тегишли вазирликлар, идоралар, уюшмалар ва ташкилотлар раҳбарлари иштирок этди.

Мажлисни Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг биринчи ўринбосари, ташкилий кўмита раиси Исмоил Жўрабеков бошқарди.

Мажлисида Президентнинг Давлат маслаҳатчиси Ҳ. Жўраев, Бош вазир ўринбосарлари С. Саидқосимов, М. Усмонов, Тошкент шаҳар ҳокими К. Тулаганов қатнашди.

БМТ ВАКОЛАТХОНАСИДА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Ўтган ҳафтанинг охирида БМТнинг Тошкентдаги ваколатхонасида БМТ тараққиёт дастури томонидан ишлаб чиқилган «Инсон тараққиёти бўйича ҳисобот» (ИТХ) презентацияси бўлди.

У аёлларнинг жамият ҳаётидаги фаол иштирокига бағишланди.

ИЛМИЙ МАРКАЗЛАР СОНИ КўПАЯДИ

Самарқандда Ўзбекистон Фанлар Академиясининг бўлими очилганига яқинда икки йил бўлди. Ана шу қисқа муддат ичида булим фақат шаклланиш даврини бошдан кечириб қолмай, балки илмий қучларни бирлаштириш, изланишларга амалий руҳ бағишлаш борасида ҳам анча тadbирларни бажариб улгурди.

Келгусида ана шундай илмий-ишлаб чиқариш марказлари Қашқадарё, Сурхондарё, Навоий, Бухоро вилоятларида ҳам очилиши мўлжалланмоқда.

КўШИҚЧИГА ЭҲТИРОМ

Самарқанд шаҳри ҳокимлиги машҳур бастакор ва кўшиқчи Ҳожи Абдулазиз Абдурасулов таваллудининг 140 йиллигини нишонлаш юзасидан қарор қабул қилди.

Шунга мувофиқ бастакор яшаб ижод этган уй-музей таъмирланди, шаҳар кўчаларидан бири унинг номи билан аталадиган бўлди.

ҲОВЛИДАГИ ШИФОБАХШ СУВ

Асакадаги «Янги ҳаёт» жамоа ҳўжалигига қарашли Қанд қишлоғида истиқомат қилувчи Тўлқинжон Иноқовнинг ҳовлисида маъданли сув кўйиш цехи очилди.

Ҳозир ҳар кунни дўкон ва шифохоналарга бир неча минг шиша сув юборилмоқда.

ЎЗА ва матбуот хабарлари асосида тайёрланди



ЎЗГА САЙЁРАЛИК ЧАНГ

• Ажабо!

Қани айтингни, уй соҳибаларининг кундалик қиладиган асосий юмуши нима? Ҳа, яшанг. Деярли ҳар кунни хонани супуриб-сидириш, чанг-ғуборларни артиб, уйни озода қилиш. Аммо ҳеч уйлаб, кўрганмисиз, бу чанг-ғуборларнинг ҳаммаси фақат ердаги қум-туپроқларданмикин?...

Афсуски, бундай эмас. Олимларнинг фикрича, ҳар йили ўзга сайёралардан тахминан 300 минг тонна космик чанг ёғиларкан. Қолаверса, турар-жой биноларимизнинг ўзи ҳам бориб турган чанг ютгич экан. Нимаям дердик, табиат қонуллари олдида бўйин эгмай иложимиз йўқ.

Ҳар ҳолда, буюк аллома Ибн Сино «агар чанг бўлмаса, инсон минг йил умр кўрган бўларди» деб бежиз айтмаган экан.

• **Хукуқингизни биласизми?**

АВВАЛО АЖРАШМАНГ...

Эр-хотиннинг қонун билан белгиланган ҳуқуқ ва мажбуриятлари никоҳ гражданлик ҳолати ақтларини ёзиш органида қайд қилинган вақтдан бошлаб вуждга келади. Айтиш мумкинки, эр-хотиннинг бу муносабатлари ҳам тенглик тамойилига асосан амалга оширилади. Никоҳни қайд қилиш натижасида вуждга келади никоҳ ҳуқуқ ва мажбуриятлар эса уш мазмунига қўра шахсий ва мулкӣ бўлиши мумкин.

Фамилия, машгулот, касб, турар жой танлаш, болалар тарбияси ва бошқа оилавий масалалар эр-хотиннинг шахсий ҳуқуқлари жумласига киради.

Никоҳ тузиш вақтида келин-куёв ўз хоҳиши билан бўлажак эри ёки хотиннинг фамилиясини умумий фамилия қилиб танлаши, ё уларнинг ҳар бири никоҳга булган фамилиясини сақлаб қилиши мумкин. Эр-хотин никоҳга киришида фамилияни эркин танлаш ҳуқуқига эга бўлганидек, никоҳ давомида ва никоҳдан ажралишда ҳам бу борада мустақил ҳуқуққа эгадирлар. Амалдаги қонунларга қўра, никоҳга кириш вақтида фамилияси умумий фамилия қилиб қабул қилинган эр ёки хотин ажралишда никоҳга булган ўз фамилиясини қайтадан тиклаб олишни талаб қилолмайди.

Қонуннинг эр-хотинга машгулот, ка-

сб ва турар жой танлашда тенг ҳуқуқ бериши, уларга оилавий муносабатларнинг муҳим масалаларини ўз ихтиёрлари билан ҳал қилишга имкон яратади. Эр-хотиннинг турар жой танлашдаги мустақил, эркин ҳуқуққа эга бўлишлари эса мустақам оилага асос солиниши ва болалар тарбиясини амалга ошириш имкониятлари билан уйғунлашиши керак. Меҳнат қонунларига мувофиқ эр-хотиндан бири бошқа жойга ишга юборилса, эр ёки хотинига, шунингдек оиланинг бошқа аъзоларига кучиш харажатлари туланади.

Энди эр-хотиннинг мулкӣ муносабатлари ҳақида ҳам бироз тўхталсак. Эр-хотиннинг никоҳ давомида орттирган мулклари, биргаликда ёки уларнинг бири томонидан олинган бўлишидан қатъий назар умумий мулк ҳисобланади. Гарчи бу мулклар (уй-жой, енгил автомашина ва ҳоказо) эр-хотиндан бирининг номига расмийлаштирилган бўлса ҳам, у ҳар иккаласига тегишли ҳисобланади. Омонат кассаларига ёки кредит муассасаларига қўйилган пул маблағлари ҳам одатда эр-хотиндан бирининг номига ёзилади. Лекин суд бу омонатларни эр-хотиннинг умумий маблағлари ҳисобига жамгарилган деб толган тақдирда, уларни биргаликдаги умумий мулк сирасига қўиши мумкин.

Эр-хотиннинг умумий мулклари фақат уларнинг ўзларига тегишли бўлиб, ҳатто болалари ҳам ота-она ҳаётлигида бу мулкдан маълум ҳисса талаб қилиб олишга ёки бошқа йўллар билан ундан бирор қисмини ажратиб беришни талаб қилишга ҳақли эмаслар.

Агар эр-хотин ўртасидаги мулкни бўлиш, ҳиссаларини аниқлаш ёки бошқа масалаларда низо бўлмаса, мулк эр-хотиннинг ўзлари томонидан ҳам бўлиниши мумкин. Бундай ҳолда эр-хотиннинг аризасига мувофиқ давлат нотариал идораси уларнинг ҳар бирига умумий мулкни-

нг тегишли ҳиссасига эгаллик ҳуқуқи ҳақида гувоҳнома беради.

Никоҳдан ажралиш вақтида эр-хотин ўртасидаги умумий мулк улардан бирининг қўлида қолиб кетган бўлса, манфаатдор шахс бу ҳақда 3 йил мuddат орасида даъво қилиши мумкин.

Эр-хотиннинг биргаликдаги умумий мулкӣ ҳақидаги бундай қойдалар фақат ЗАГС органида қайд қилинган никоҳдаги шахсларга тадбиқ қилинади. Агар никоҳ ЗАГС органида қайд қилинмаган бўлса, ўртада жамгарилган мулкка булган ҳуқуқлар никоҳ ва оила қонунлари билан тартибга солинай, балки гражданлик қонунлари (Ўзбекистон Республикаси ГКнинг 128—137-моддалари) билан тартибга солинадики, бунда даъвогар умумий мулкдан ҳисса талаб қилиши учун ўзининг ўша мулкни топишда меҳнати ёки маблағи билан иштирок этганини исботлаши лозим.

Эр-хотиннинг биргаликдаги умумий мулкдан ташқари ҳар бирининг ўзига тегишли шахсий мулклари ҳам бўлиши мумкин. Қонунда эр-хотиннинг никоҳга қадар ўзларига тегишли бўлган мулклари, шунингдек никоҳ давомида ҳада ёки мерос тариқасида олган мулклари ҳар бирининг ўз шахсий мулклари ҳисобланади. Шунингдек, эр-хотиннинг ҳар бирининг шахсий фойдаланишда булган кийим-бошлари ҳам уларнинг шахсий мулкдир. Лекин масалан, қимматли зебу зийнат ва безак ашёлари гарчи хотиннинг фойдаланишда бўлса ҳам, никоҳ давомидаги умумий маблағ ҳисобига олинган бўлса, эр-хотиннинг биргаликдаги умумий мулкки саналади. Шунингдек, эр-хотиндан бирининг шахсий фойдаланишда булган касбий меҳнат қуроллари (музика асбоблари, кутубхона ва шунга ўхшаш) биргаликдаги умумий мулкка киради.

Вояга етмаган болалари келтирган за-



Абдулғани Жума сурати

рарни ота-оналар томонидан тулаш мажбурияти алоҳида хусусиятга эга. Болалари етказган зарарни ундириш ҳақидаги даъвои ота-оналарнинг умумий мулкига қаратиш мумкин бўлганидек, уларнинг шахсий мулкларига ҳам қаратилиши мумкин. Ҳатто ота-оналарнинг болалари билан бирга яшамаслиги ҳам уларни моддий зарарни тулаш мажбуриятидан озод қилолмайди.

Эр-хотиндан бирининг жиноий ҳаракати натижасида келган зарарни иккинчисининг мулкидан ундириш мумкин эмас. Фақат эр-хотиннинг умумий мулкки жиноий йўл билан топилган маблағ ҳисобига олинган ёки ўша маблағ ҳисобига қўпайгани суд ҳукмида аниқланган бўлса, келтирилган зарарни шу мулкка қаратиш мумкин.

Умуман олганда, оиладаги ҳуқуқий тенглик ижтимоий-сиёсий, ҳужалик ва маданий ҳаётнинг ҳамма соҳаларида аёллар билан эркекларнинг Ўзбекистон Республикаси Конституциясида мустақамланган тенг ҳуқуқлилигига асосланади.

Абдумуталлиб АБДУЛЛАЕВ



С. Мусаев сурати

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги «Республика ОИТСни олдини олиш ва унга қарши кураш маркази» бошлиғи, олий тоифадиги шифокор Олим Ёқубов билан суҳбат.

— Олим Ёқубович, аввало, марказнинг фаолияти ҳақида тўхталиб ўтсангиз.

— Марказ 1987 йилда Республика Соғлиқни Сақлаш вазирлиги қопида «Спид бўйича диагностика маркази» тарзида иш бошлаганди. 1989 йилга келиб эса унинг фаолият доираси анча кенгайтирилиб, «Республика — ОИТСни олдини олиш ва унга қарши кураш маркази»га айлантирилди. Қорақалпоғистон, Тошкент шаҳар ва бошқа барча вилоятларимизда жами 15 та шундай тиббиёт маркази ишлаб турибди. Шунингдек, 92 та СПИДни аниқлаш лабораторияси, жамият учун ўта хавфли бу касалликни аниқлаш устида иш олиб борапти. Марказимиз эса бу бе-

даво дардининг олдини олувчи республикада ягона шифохона ҳисобланади. Марказ қопида поликлиника ва 10 ўринли клиникамиз мавжуд.

— СПИД касаллиги ҳақида гапириб ўтсангиз.

— Аввало, бу хасталикни даволашдан қўра олдини ўз вақтида олиш муҳимдир. Чунки касаллик билан оғриган беморлар дардига малҳам бўлувчи дори-дармон ҳатто, профилактика учун ҳам дунё миқёсида яратилган эмас. Бу - бедаво дард - аср вабоси дейилиши бежиз эмас, албатта. Уни рақ хасталигига қийсалтидилар. Лекин мен мутахассис сифатида СПИДнинг бошқа одамларга юқумлилигини алоҳида таъкидлашни истайман. Хасталикни юқтирган организм бир умр вирус ташувчи манбага айланиб қолади. Аксарият, 85 фоиз ҳолларда носоғлом турмуш тарзи, ахлоқий нопоклик, нотўғри жинсий яқинлиқлар туфайли касаллик бошқаларга ўтади. Асосан касал вирус 3-6 ҳафтадан, 3-5 йилгача инсон танасида ривожланиб «етилиди» ва бу ривожланиш даврида бошқаларга «ўтиши» давом этади. Ха-

тарли томони шундаки, инсон ўзининг бу хасталикка чалинганлигини айрим ҳолларда 10-15 йилгача сезмаслиги мумкин.

Республикамизда бу касалликнинг олдини олиш учун тиббиётчиларимиз барча зарурий-чора тадбирларни қўраптилар. Афсуски шундай бўлса-да, ҳозирги кунда Ўзбекистонда ҳам шундай бемор борлигидан қўра юма олмаймиз.

— Марказ шифокорлари олдида турган муаммолар ва келгусидаги ишлар ҳусусида гапириб берсангиз.

— 1992 йилда Республика Вазирлар маҳкамасининг 298-қарори СПИДнинг олдини олиш масаласига бағишланди. Бу қарор 2000 йилгача мулжалланган иш дастури ҳисобланади. Мана шу дастур бўйича республикамизда СПИДга қарши кураш ишига бутун вазирликлар, идоралар, қорхоналар жалб этилиши таъкидланганди. Афсуски, дастурда қўзда тутилган мақсадга эришганимиз йўқ, вазирликлар, мутасадди, масъул шахслар бу масалага етарлича аҳамият бермапти. Вилоятда марказга турлош тиббий масканлар учун шарт-шароитга эга бинолар ажратилмаган.

Тиббий асбоб-ускуналар олиш учун виллоят ҳокимлари томонидан етарли даражада маблағлар, эркин валюта ҳисобиди ажратилмапти. Шу ўринда ҳалигача бирорта муҳим бир вазирлик, қорхона ёки ташкилот марказимизни оталиққа олмаганлигидан афсусдамиз.

Бу хавфли касалликнинг олдини олиш фақат тиббиётчиларнинг иши бўлиб қолмаслиги даркор. Айниқса, Халқ таълими вазирлиги, Ички ишлар вазирлиги, қолаверса бутун жамоатчилиқнинг бу масалага жиддий эътибор бериш вақти келди. Урта мактабларда юқори синф укучилари билан ахлоқий поклик, оила муқаддаслиги мавзусидаги тарбиявий соатларни қўчайтириш зарур. Радио, телевидение ва матбуотда бу мавзунини қўқур ва изчил еритиб туришимиз зарур. Маҳалла фаоллари, дин пешволари ҳам тарбиявий ишларни жонлантиришлари аини муддаодир.

Сўзимизнинг сунгида шунини айтмоқчиман. Ушбу касаллик тўғри, тоза ва интизомли одамларни четлаб ўтади. Шундан ҳулоса чиқараверинг.

Саида ЙЎЛДОШЕВА суҳбатлашди

• **Огоҳ бўлинг — СПИД!**

ЭЪТИБОРСИЗЛИКНИ ЁҚТИРМАЙДИГАН ДАРД

Эркакми, хотинми қатъий назар, ҳар бир мусулмонга тавба қилиш вожибдир. Оллоҳ буюради:

— Эй, мўминлар, ҳолис тавба қилиб Оллоҳга қайтинглар. Балки, Парвардигорингиз сизларнинг ёмонлик-гуноҳларингизни учуриб, остидан дарёлар оқиб турадиган жаннатларга киритур. У кунда Оллоҳ пайгамбарни ва у билан бирга иймон келтирган зотларни шарманда қилмас. Уларнинг нурлари олдиларида ва унғ томонларида юрур. Улар: «Парвардигор, узинг бизларга нуримизни комил қилиб бергин ва бизларни ерлақ. Албатта Сен барча нарсага қодирдирсан», дерлар. 29/

Бу оятда айtilган «ҚАЙТИНГЛАР!» амри вужуб (зарурат) учундир. Яна Оллоҳ буюради:

— Сизлар Оллоҳни унутиб қўйган, демак, Оллоҳга узларини ҳам унуттириб қўйган кимсалар каби бўлмагиз. Улар фосиқ-итоатсиз кимсалардир. 30/

Бандаларнинг Оллоҳни унутиши — бу, унинг китоби Қуръонни бир четта ташлаб қўйишлари ва илоҳий ахлоқ асосларига риоя қилмасликларидир. Оллоҳ ҳам Қуръонни орқага ташлаб қўйган кишиларга уз нафасларини унуттиради. Бундай кишилар узларининг тўғрими, эгрими, қандай йўлда эканликларини тушунолмайдилар ва охираат ҳаётлари учун ҳеч бир нарса ҳозирлай олмайдилар.

Севиқли Пайгамбаримиз буюрадилар:

— Ким Оллоҳга қовушишни севса, Оллоҳ ҳам унга қовушишни севди, Ким Оллоҳга қовушишдан қочса, Оллоҳ ҳам унга қовушишдан қочади!

Фосиқлар Оллоҳнинг йўлидан чиққан кишилардир ва икки қисмдирлар:

1-Кофир фосиқлар,

2-Фожир фосиқлар.

Кофир фосиқлар Оллоҳга ва пайгамбарларига инонмайдилар. Оллоҳнинг тўғри йўлидан чиқади, бузуқ йўлларга кирадилар. Бу борада Раббимиз буюради:

— Фақат Иблис сажда қилмади. У жинлардан эди. Бас, Парвардигорининг амрига бўйинсунишдан бош тортиди. 31/

Фожир Фосиқ ичкилик ичди, ҳаром ейди, зино қилди ва бошқа хусусларда Оллоҳга қарши боради. Ибодат йўлидан чиқади, маъсият (гуноҳ) йўлига боради. Фақат Оллоҳга шерик қўшмайди.

Кофир фосиқ билан фожир фосиқ орасидаги фарқ шундир:

— Кофир фосиқ, улмасдан олдин имонга келиб, тавба этмагунча афвга дуч келиб қолишдан умиди йўқдир. Фожир фосиқ эса улмасдан олдин тавба қилса афв этилишдан умиди бордир. Чунки нафсининг шаҳвоний ҳою ҳавасидан юзага келган кичик гуноҳнинг афв этилишидан умид қилиш мумкин. Кифр ва гурурдан юзага келган катта гуноҳнинг эса афв этилишидан умид йўқдир. Иблисининг гуноҳининг асли кибрдан эди.

Шундай булғач, эй мусулмон, улмасдан олдин ёмон феъл-атворларни тарк этишини, яхши ва гузал феъл билан нақшланишининг сенинг зиммандаги вазифадир. Шунинг учун ҳам Оллоҳ буюради:

— У бандаларидан тавба-тазарруъ қабул қиладиган, ёмонликларни афв

этадиган ва қиладиган ишларингизни биладиган зотдир. 32/

Пайгамбаримиз буюради:

— Гуноҳлардан қайтиб, ёмон феъл-атворларини яхши феъл-атворлар хирмонига айлантирганлар гуноҳ қилмаган бўлиб кетадилар.

Абу Хурайра ҳикоя қилади:

— Бир кеча Оллоҳ Расули билан бирга ҳуфтон намозини ўқигандан кейин уйга қараб йўлда кетаётган эдим, кучада қаршимдан бир хотин чиқиб қолди ва менга дедик:

— Эй Абу Хурайра, мен бир гуноҳ иш қилиб қўйдим. Тавба қилсам яна йўлим очилармикин?

Мен:

— Нима гуноҳ қилдингиз? — деб сурдим.

— Гайри шаръий муносабатда бўлдим ва бу муносабатдан булган болани ҳам улдиридим.

ТАВБА

— Узинг ҳалок бўлибсан, дедим хотинга, — болани ҳам улдирибсан. Сен учун тавба йўли берк.

Бу гапларимни эшитган хотин ақлдан озаёзди. Мен эса жўнаб кетдим. Фақат кейин уз-узимга:

— Мен фатво бердим. Балки, мен янглиш фатво бергандирман. Кириб Расулulloҳга бу масала ҳақида арз қилай, — дедим ва бордим. Фатвомни айтганимда Оллоҳ Расули менга шундай деди:

— Узингни ҳам ҳалоқ қилсан, хотинни ҳам!.. Мана бу оятлардан хабаринг йўқми сенин?

— Улар Оллоҳ билан бирга бошқа илоҳга илтижо қилмаслар ва Оллоҳ улдиришни ҳаром қилгани учун бирон жонни ноҳақ улдиримаслар ҳамда зино қилмаслар. Ким мана шу гуноҳлардан биронтасини қилса укубатга дучор бўлур.

— Қиемат кунинда унинг учун азоб бир неча баробар қилинур ва у жойда хорланган ҳолида мангу қолур.

— Магар ким тавба қилса ва имон келтириб яхши амаллар қилса, бас, Оллоҳ ана ушларнинг ёмонлик-гуноҳларини яхшилик-саовобларга айлантириб қўюр. Оллоҳ мағфиратли, меҳрибон бир зотдир.

— Ким тавба қилиб яхши амаллар қилса, бас, албатта у Оллоҳнинг ризо-мағфиратига қайтган бўлур. 33/

Шунда янглиш фатво берганимни англадим. Расулulloҳнинг ёнидан чиқдим-у:

— Эвоҳ, мендан фатво олган хотинни энди ким менга топиб беради?! — деб фарёд қутардим.

Болалар: «Абу Хурайра жинни бўлиб қолибди!» дея пичирлашарди. Кейин зир югуриб кетдим ва хотинни топиб, масалани тушунтирдим Севиңдан шундай чинқариб юбордик!... Сунгра:

— Менинг бир боғим бор, деди. — Уни, Оллоҳ ва Расули учун садақага бераман!

Утбатугулум деган бир киши бор эди. Фисқи фужур аҳлидан эди. Бузгунчиликда ва шаробхурликда унга етадигани йўқ эди. Ана шу фасотчи ва майхўр одам бир кун Ҳасан Басрийнинг даврасига кирди. Уша онда Ҳасан Басрий мажлисдагиларга:

— Имон келтирган зотлар учун диллари Оллоҳнинг зикрига ва нозил булган Ҳақ-Қуръонга мойил бўлиш вақти келмадими? Илгари китоб ато этилган эди, сунг орадан шунча вақт ўтди, энди диллари қотиб кетган кимсалар каби бўлиб қолмасинлар! Уларнинг кўпчилиги фосиқ-итоатсиздирлар! 34/

— Мазмундаги оятни ўқитган эди. Оятни битиргандан кейин чиройли бир суҳбат қилди, шундай суҳбатки, бутун жамоатни йиғлатди. Шу орада бир ешгина йигит ўрнидан турди ва Ҳасан Басрийга хитобан шундай деди:

— Эй, мўминларнинг энг гузал ахлоқлиси! Оллоҳ, мендай фисқи фужур соҳиби бир гуноҳкорнинг тавбасини ҳам қабул қилишни буюрадими?

— Ҳа, азаматим, агар бошқа бундай қилмаслик шарти билан ёмон феъл-атворларингни тарк этсанг ва Оллоҳдан афв тиласанг, сени ҳам афв этади.

Йигит бу сузаларни эшитгандан бети сапсариқ бўлиб кетди. Ҳар ҳужайрасининг туқлари типча-тик бўлди. Бир оҳ тортиб, ҳушини йўқотди. Узига келганда Ҳасан Басрий унга яқинлашди ва шу байтларни ўқиди:

Эй Оллоҳга- қарши йигит, осий санги,
Гуноҳкорнинг жазоси не, биласанми?

Осийларнинг жойи САИР*. Енарсиз

Шиддатли ўт ичра пишар гузал юзи.
Майли, ўтда ёнай, десанг Ҳақни унут...

Ё узингни гуноҳлардан узоқда тут.
Оллоҳнинг қарши гуноҳ қилган бўлсанг,

Тавба қилки, гаровдаги олдий кулсан!

Шу пайт Утбатугулум ҳам бир оҳ кутариб, ҳушидан кетди. Узига келганда Ҳасан Басрийга юзланди:

— Эй устод, — деди. — Куп марҳаматли булган Оллоҳ мендай гуноҳкорнинг тавбасини ҳам қабул қиладими?

Ҳасан Басрий:

— Узига жафо қилган банданинг тавбасини афви мўл булган Оллоҳдан бошқа ким ҳам қабул эта оларди, — деди.

Шундан кейин Утбатугулум бошини кутариб, Оллоҳга уч хил дуо ўқиб елворди:

1-Оллоҳим, агар тавбамни қабул этиб, гуноҳларимни афв этган бўлсанг, менга тушунтиригини ва урганганимни муҳофаза этиш қобилиятини берки, узлаштирганим ҳар илмий асосни ақлимда тутай.

2 — Оллоҳим, менга шундай гузал бир овоз берки, менинг Қуръон ўқишимни эшитган ҳар кимсанинг — қалби қайғуга чумган бўлса ҳам — қалбида меҳр ортсин!

3 — Оллоҳим, менга ҳалол ризқ насиб эт ва узим кутмаган жойдан ризқлан

33/Фурқон сураси, оятлар: 68, 69, 70, 71.

34/Ҳадид сураси, оят: 16.

*/САИР — жаҳаннамдаги етти табақанинг олтинчиси.

тир.

Оллоҳ унинг бу дуолари қабул бўлишини буюрди. Тушунтири қобилияти ва зақоси ортди, урганган илмий асосларини ҳеч унутмайдиган бўлди. Унинг Қуръон ўқишини эшитган ҳар киши тавба қилар, ёмон феълларидан воз кечар эди. Ҳар кун уйига бир коса шурва билан икки лочира келарди. Булар қардан ва ким томонидан юборилганини ҳеч кимса билмас эди. Бу ҳол, улимита қадар давом этди.

Шундай қилиб, елғиз Оллоҳ учун ёмон феълларидан воз кечиб, илоҳий ахлоқ асосларига риоя қилганларнинг ҳаёти шундайдир. Чунки Оллоҳ, ёмон феълларни тарк этиб, яхши феъл-атвор билан нақшланган ва гузал амаллар адо этганларнинг мукофотини бекор қилмайди.

Бир олимдан сўрабдилар:

— Бир кимса тавба қилган чоғида тавбаси қабул қилинган ё қилинмаганлигини билиш мумкинми?

Олим шундай жавоб беради:

— Йўқ, қабул қилингани ёки рад этилгани тўғрисида кескин бир ҳукм чиқарилиши мумкин эмас. Лекин қабул этилганини курсатувчи баъзи бир аломатлар бор:

1 — Киши, ўз майлида гуноҳ қилишга майли бўлмаётганини куради.

2 — Қалбидан хотиржамлик кетганини куради, ҳар нарсда оллоҳни ҳозир нозир ҳолда топади.

3 — Тўғри ва яхши ахлоқли кишилар билан бирга юради, ёмон феълли кишилардан узини узоқ тутайди.

4 — Очқузлиқ қилмайди. Оз булса ҳам ҳалол йўл билан топганига қаноат қилади. Узининг озгина булса ҳам ҳалол йўл билан топгани унинг қузига қўп қуринади. Лекин қилган хайрли ва гузал амаллари қўп булса ҳам унинг қузига оз қуринади.

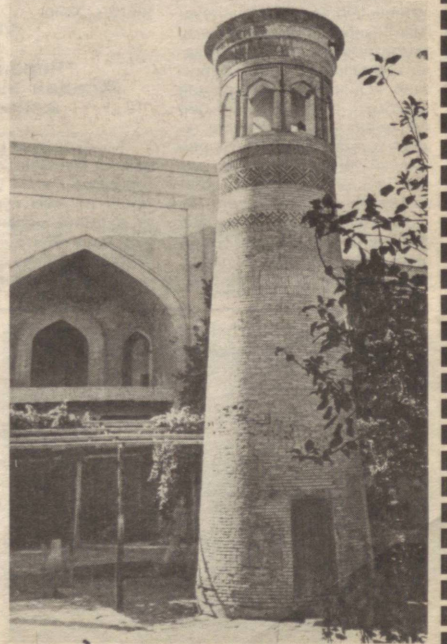
5 — Қалби доимо Оллоҳ фарз қилган нарсалар билан банд бўлади.

6 — Динини ёмон кўзлардан ҳимоя қилади.

7 — Давомли тафаккур ҳолида юради.

8 — Утмишда қилган гуноҳлари туфайли надомат ичиди юради.

Миразиз АбЗАМ
таржимаси



(Давоми. Боши ўтган сон-да)

IV Шанба Жондан азиз бола-жоним!

Агар сен бир неча тилларни биладиган ўқимшли одам сифатида танилишни истасанг, кунтли, тиришқоқ бўлмоғинг лозим. Тентак ёки Кола лақаблари қулоққа хунук эшитиллади. Агар сени яхши ном билан чақиришса-ю, бироқ атрофдагилар бу номга нолойиқ эканингни билиб туришса бундан хунуги бўлмайди. Айтилик, бадабашара йигитни Адонис (Биласан, Адонис гоёт чиройли келишган бўлгани учун Венеранинг муҳаббатига сазовор бўлган), қандайдир кўрқоқни Александр ёки аллақандай овсарни аллома, деб атасалар, бу гаплар ҳазил-мазаҳ учун айтилганини ҳамма билиб туради. Мистер Поп таъкидлаганидек, нодонларни мазах қилиш учун мактайдилар.

Бирор кишининг аъмоли таърифланаётганда, унинг одамлар қадрлайдиган фазилатлари ҳақида рост гапни келтириш инсонга катта обрў келтиради. Кичик Плиний (Плинийлар иккита - амакивачча бўлишган) бу ҳақда гапириб: «Маҳд эшитишга арзийдиган ишлар қилувчи ёки таърифи офаришлар билан баён қилинувчилар худо ёрлаққан инсонлардир. Хар икки фазилатни ўзидан жамлаганлар эса яратганнинг энг суюкли бандаларидир», деган.

Юнон тилини ўрганишга кўпроқ эътибор бер, чунки ҳақиқий маърифатлиман деган одам юнон тилини мукамал билмоғи лозим. Лотин тилини билиш катта шараф эмас, зеро, уни ҳамма билади, аммо лотинчани билмаслик уят, шармандалиқдир. Юнончани ўрганиш билан сен лотин тилини чуқурроқ эгаллаб олсан, чунки, аксарият лотинча сўзлар, айниқса, техник атамалар юнон тилидан олинган. Техник атамалар деганда илмий ва ҳунармандчиликка оид сўзлар назарда тутилади. Шу туйғайли ҳунармандчиликка оид турли сўзлар луғати Лексикон Техникон ёки Санъат ва ҳунармандчилик луғати деб аталади. Хайр.

V

Кун ёзилмаган Жондан азиз бола-жоним!

Сенга яна бир неча лотин сўзининг туб илдиларини (ўзагини) ёзиб юбараппман. Булар томорқамизда ўсаётган мазали илдилардек сенга буткул ёқиб қолишига ишонқирамай турибман, албатта. Аммо бир кун келиб ноқулай ахволга тушиб қолмаслик учун уларни жиддий ўрганиб чиқишинг керак. Шунда сен кўплаб лотинча сўзларнинг маъносини ҳаркур англаб етасан. Энди чар бир ишга жиддий, маъсулият билан киришадиган ёшдасан. Ёдингга бўлсин, яқинда тўқ-

қизга тўласан. Таълим-тарбиянг ҳақда катта аҳамият берилаётгани боис сен бу ёшда кўп нарсаларни билишинг лозим. Агар ишончини оқламасанг номинга доғ туширасан, бу эса энг катта фожиадир.

Хар бир инсоннинг орзу-умиди, ғурури бўлади. Умидлари пучга чиққанда киши каттиқ кайғуради, нафсониятига озор этади. Фарқ шундаки, телбаларнинг нафсонияти ҳам аҳмоқона, умуман, бошқа мақсадларга йўналтирилган бўлади.



Эс-хушли одамларнинг нафсонияти эса ҳаммаша олий мақсадларга қаратилган бўлади ва улар хар қанақа мактовга лойиқдир. Масалан, сенинг ёшингда қандайдир бир телба бола фақат яхши кийиниб, яхши ёйишдан бошқа нарсани ўйла-маса, пулини булар-бўлмас нарсаларга сарфлайверса, бу унинг яхши фазилатидан дарак бермайди, балки ота-онаси кўйр-чокдек ясибди, хулқини бузаётганини кўрсатади. Ақлли бола ахлоку одобда, билимда тенгдошларидан ва ҳатто ўзидан катталардан ҳам ўзиб кетишга интилади. У ҳаммаша ҳақиқатни гапирishi, одамларга меҳрибонлиги, ўқишда бошқаларга қараганда тиришқоқлиги билан ғурурланади. Буларнинг бари унинг ички дунёси бойлигини кўрсатади ва шу боис у хар қанча ғурурланса арзийди. Ғурур туйғуси қатъий характерга эга бўлишда, обрў қозонишда унга ёрдам беради. Ушбу ҳолатлар болаларгагина эмас, катталарга ҳам тегишлидир. Нодон кимсалар чопқир от, ҳашаматли уй, чиройли кўйлакка эга бўлади, пули бор хар қандай одам уларни харид қилиши мумкин. Олижаноб кишилар бойликка сотилмайдиган - билимли, ақлли, адолатпарвар ва инсонпарвар, деган сифатлари билан қадрланадилар. Бундай юксак номга фақат саҳий қалбли ва зукко кишиларгина муяссар бўлишади.

Лакемонидиялик ва римликларнинг бошқа халқлардан кўра кўпроқ шарафланиши уларнинг билимдонликлари ва саҳийликка интилишлари туйғайлидир. Уйлайманки, сен ҳам шу фазилатлар соҳиби бўлишни истайсан. Хайр.

VI

Чоршанба Жондан азиз бола-жоним!

Яқшанба кун мистер Боден-ниқда ўзингни шундай яхши тутдингки, бунинг учун сени мактамай олижам йўқ. Энди одоб ва муомала маданияти борасида баъзи бир қоидаларни сенга ўргатиб қўйиш фурсати етганга ўхшайди. Уларга амал қила-

лалик ҳамда ўзини тутатишлиш ҳам гоёт муҳим аҳамият касб этади. Олижаноблик, билимдонлик ва қобилият каби юксак қадриятлар инсонни бошқалардан юқори кўтаради. Бундай сифатларга эга бўлмаганлар эса бошқаларнинг ушбу хислатларини қадрлай олишмайди. Аммо иккинчи даражали сифатлар ҳисобланмиш - хушмуомалалик, эътиборлилик, ваъдага вафо қилиш эса ҳамма томонидан муносиб баҳоланади. Зеро, бундай одамлар билан учрашув барчага бир-

дек завқу шавқ бағишлайди.

Суликатчилик кўп ҳолларда вазиятга, муомала қилинаётган одамларга қараб ўзгариб туради: маълум бир вазиятда, маълум бир кишига қилинган яхши муомала, бошқа жойда бошқа бир кишига нисбатан ўзгачароқ бўлиши мумкин. Яъни хар икки ҳолда ҳам суҳбатдошнинг характерига, қандай муомалани хуш қўришига қараб муносабат қилинади. Лекин яхши хулқнинг шундай умумий қоидалари борки, улар ҳеч қачон ўзгармайди. Чунончи хар қандай вазиятда ҳам «ха» ёки «йўқ» деб жавоб бериш жуда кўпол туюлади. Суҳбатдошнинг ким эканлигига қараб бу жавобларни албатта «сэр», «милорд» ёки мадам сўзлари билан, французга гапирётган бўлсанг, «месе», «милорд», «мадемуазель» сифатлари билан тўлдирishing лозим.

Французлар эрлик аёлларга «мадам», турмуш қурмаганларга эса «мадемуазель» деб муножаат этишларини биласан, албатта. Ўзига берилган саволни жавобсиз қолдириш ёки кўпол жавоб бериш, кимдир сен билан гаплаша бошлаганда қичиб кетиш ёки унга эътибор бермай бошқа нарсаси билан шуғулланиш тарбиясизликнинг энг хунук қўри-нишидир. Илло, бу билан сен ўша одамни ёқтирмаслигингни, уни тинглашни, боз устига саволларига жавоб беришни ўзинга эг қўрмаслигингни аён этасан. Уйлайманки, худди атрофдагиларни эламаётгандек дарров хонадаги энг яхши жойни эгаллаш ёки бошқаларга илтифот қилмай туриб, дастурхондаги энг мазали таомга биринчи қўл чўзиш гирт одобсизлик эканини сенга айтиб ўтиш ортқича. Аксинча, доимо ёнингдагиларга мулозаматли бўлишинг лозим.

Ҳаммаша, хар жойда хушмуомала бўлиш зарур, лекин юксак одоб талабларига кўра илтифотларни зўрма-зўрак, мажбурият йозидан бўлмай, балки қалбидан чиқши керак. Ана шунда ҳақиқий жентелмен ҳисобланасан. Одамлар билан муомалада французлар хийла такомиллик, табиийлик ва самимиликка эришганлар. Уларнинг урф-одатларини ўрганса арзийди. Инглизлар эса кўпинча ўзларининг қовушмасликлари ва ҳадиқсирашлари билан муомалани худам ўрнига қўя олишмайди. Сендан ўтинаман, ҳеч қачон хушмуомала бўлишдан тортинман. Агар тарбиясиз бўлсанг уял, одобли, ахлоқли бўлсанг нега уялишинг керак экан. Нима учун одамларга худди улардан соатини сўраётгандек оддий, самими тарзда илтифотли, дилтортар сўзларни айтиш мумкин эмас? Бу каби ийманишни французлар сохта уятчанлик дейишади. Сохта уятчанликни кўпинча авом инглизлар орасида учратиш мумкин. Тарбия қўрган одамлар муножаат этганида бу қалла-рамлар мени мазах қилаётганмикан, деган ҳадиқа бориб дундуланиб, қизариб-бўзариб, тунгиллаб, кўпол жавоб беришади.

Оқибатда ҳеч қандай сабабсиз, ўзларининг ҳадиқсирашлари туйғайли бошқаларга майна бўлишади. Холбуки, асл тарбия қўрган одам дунёнинг менман деган қироллари билан муомала қилишга тўғри келган тақдирда ҳам ҳаяжонланмасдан, ўзи-ўзи билан суҳбатлашаётгандай эркин гаплашаверади.

Хар қандай жамиятда ҳам хушмуомала, яхши тарбия қўрган одам ҳурмат-эъзозга сазовор бўлади, аксинча тарбиясиз, дағалу кўполлардан ҳамма қочади, тортинчоқ киши эса ҳаммаша

гунча салкам ярим соат вақт кетади. Чой ёки кофе ичаётганда, пиёла ёки ликопчани синдиради ёки кийимига чой тўкиб юборади. Тамадди чоғида айниқса унинг доводирлиги яққол сезилиб туради: пичок-ними, санчқиними ва ё қошқиними ўйнайсиз ишлатида, даб-дурустдан овжати пичок билан оғзига солади, ёнидагилар уни кўриб, ҳозир тилини кесиб олмасайди, деган хавотирга тушади. Ё санчқи билан тишини қовлайди, ёки бир неча бор оғзига тикқан қошигини ўртадаги умумий товоққа уради. Гуштни ёки парранданинг сўягини булақлайман деб атрофдагиларнинг юзига қайла сачратиб юборади, бўйнига сочқича боғланганига қарамай кийимига шўрва, ёғ сачратади. Чой ичаётиб, албатта, йўтали тутати ва ёнидагиларга сўлагини сачратади.

Булардан ташқари, у ўзининг бошқа галати қилиқлари билан ҳам одамларнинг энасини қотиради: башарасини буриштиради, бурун қоқайди, даврадагиларнинг кўнглини айни-тиб бурун қоққан рўмолчасини ёйиб унга узоқ термиледи. Қўлларини қаёққа қўйишни билмайди. Натижада қўллари гоҳ тиззасида, гоҳ кўнрагида, гоҳида эса ёнида осилиб, қимирлаб туради. У кийимини ҳам ўзига мослаб қий олмайди, умуман, ҳеч бир нарсани ўринлатиб қўймайди.

Албатта, унинг хатти-ҳаракатлари жиноят эмас, лекин одамлар эътиборига тушишни орзу қилган киши бундай қусурлардан тамомила холи бўлгани маъқул.

Мен хуноқ одатларни айтиб ўтдим. Энди сен ўзининг қандай тутишинг лозимлигини билиб олсан. Агар назокатли, маданиятли жамоа вакиллари-нинг хатти-ҳаракатларини диққат билан кузатиб, ўргансанг, бу одатлар сенинг учун ҳам табиий ҳолга айланиб қолади.

Шуниингдек, нутқдаги нуноқлик ҳам кишига панд беради. Кўпол гапларни ишлатиш, сўзларни бузиб талаффуз қилиш, ҳаммининг жонига теккан мақол ва маталларни ҳадеб такрорлайвериш кишининг паст табақкага, феъли дағал одамлар сирасига мансублигини кўрсатади. Ҳақиқатан ҳам, агар хар кимнинг орзуи хар хил, деган гапни образли қилиб айтиш учун «чўқа балчиқни, эшак тегиримонин орзу қилди», десанг одамлар сени бир умр мол-боқар авом ичиде ўсган экан, дейишлари мумкин.

Бу орада муҳими - диққат-эътибор, хардамхаёллик билан ҳеч нимага эришиб бўлмайди. Зийракликдан холи киши фикрлашдан мусовудир, бошқача айтганда, бу қусур унинг аҳмоқлиги ёки телбагидан дарак беради. Сен атрофингдаги одамларга хушёр боқиб билан бирга уларга безарбай тикилмасдан, суҳбатларига эътибор билан қулоқ тутишинг лозим. Одамларни тез ва зимдан кузатиш қобилияти ҳаётда кўп асқотди, шунинг учун ҳам ушбу қобилиятни шакллантириш зарур.

Паршионхотирлик, яъни теваарақдаги воқеаларга лоқайд қараш инсонни аҳмоқ ёки эси паст қилиб қўяди. Мен бу қусурларнинг бир-биридан фарқин қўрмайман. Аҳмоқ ҳеч қачон фикр юртотолмайди, телба мулоҳаза қилиш қобилиятини йўқотган, паршионхотир эса вақтинча фикрлашдан маҳрум бўлади.

Хайр! Менга ёзадиган кейинги мактубингни Парижа, банкир месе Шабера номига жўнатгин. Қайтиб борганимча сендан интизорлик билан кутаётганим - ютуқларни қўлга қилишга ҳаракат қиласан, деб ишонаман.

(давоми бор)



Оила сабоқлари

БАХТНИНГ ИККИ ҚАНОТИ

Аёл қутилмаганда «ёрилди».

— Бу киши нукул «Сен ўзгариб қолдинг», деб мендан нолийдилар. Қанақасига ўзгарганимни билмайман. Ҳамон бемаслаҳат бир жойга бормасам, уйдаги иш, ташвиш ўша-ўша, — шундай дея қўздан оқаётган ёшларни қўли билан сидира бошлади.

Эри ер остидан хотинига норози қаради, лекин энди уни тўхта-ти бўлмаслигидан ноилождай менга хижолатомуз кулимсираб қўйди-ю, индамади.

— Мен ўз хатойимни билмаётган, тушунмаётган бўлсам, мана, айтинг!...

Аёлниң бу гапига жавобан эри вазмин қимирлаб «ух» тортиб қўйди холос. Қўриниб турибди: йигит нуқулай ахволга тушиб қолганди. Унинг сукутини ноҳақлиги-га икром белгиси деб қабул қилди шекилли, аёлниң кўз қараш-ларига қатъийлашди. Энди у эрига кўз тикиб турар, бу қараш-ида: «Айтинг гапингизни, кутаяп-миз», — деган маъно бор эди.

Йигит юзидagi хижолатлик бир-дан жаҳл билан алмашди:

— Мени сен — хотиним тушун-маганда, бошқа одамга сиримни очаманми? — дедию шарт ўрни-дан туриб чиқиб кета бошлади.

У нечоғли ҳақ бўлмасин, энди мен нуқулай вазиятга тушдим, чунки ўзим истамаган ҳолда эру хотин ишига аралашиб қолгандим.

Лекин аёл ҳамон ўз ҳақиқати учун «қурашарди».

— Ана, кўрдингизми, мени айб-лашга усталар. Сабабини ўзлари ҳам билмайдилар. — Аёл баралла йиғлаб гапирга бошлади. — Агар кўнглилариди бошқа ният бўлса... мени бекордан-бекорга ёмон от-лиг қилмай...

Йигит тўхтаб биз томонга қайрилди, шундоқина бўғзидаги

гапларини айтолмаётгандай эди.

— Сиз ўзингизни босинг, — дедим аёлга ва эрига юзландим. — Агар ме-ни оила ишига аралашаяпти, дема-сангиз... ўзингиз муносиб кўрсангиз... икки оғизгина тушунтирарсиз...

Асаблари таранг турган йигит ёш боладай беозор жимлайди:

— Узр, сизниям ҳафа қилиб қўйдим... — шундай дея ташқарига чиқди.

Нигоҳида менга кўнғил очишга мойиллик туғилгандай эди, эшикни қия қолдирганча кўшни хонага ўтдим.

Мен кутардим, йигит ички бир туйғу билан қурашаяпти. Энди мен шартта кетмоқча рози эдим, фақат унинг юзи-даги хижолатомузлик, илиқлик нима-дир яхшилик белгисидай тутиб турар-ди мени. Ниҳоят у ҳам «ёрилди»:

— Сиз ҳам аёлсиз, фарзандларин-гиз бор, тушунамикансиз?

Индамайман, лозим кўрса даъват этсин.

— ...менинг гапларимни сиз ҳам бо-лаларга нисбатан бемехрлик, гайр-лик деб тушунмасмикансиз... Шу йи-гит киши уйлангандан кейин хотини-га жуда боғланиб қолар экан, худди ёш боладай... Аёллар эса билмадим, ҳаммасиям шунақами ёки... болали бўлишгандан кейин битта болачалик эътибор, меҳргаям лойиқ бўлмай қо-ларкансиз...

Ух-х!.. Йигитнинг гапи мана шу жойга етганда, юрагимда тош юма-лади, нариги хонада ўзининг бахтини бахтсизликка йўйиб ўтирган келинин-г ҳолатига ичимда қулдим. Йигит ҳам кўнғилимдан ўтганларнинг юзимдаги аксини бир қадар англади шекилли, енгил тортгандай қўшимча қилди:

— Шу гапимни болаларга бемехр-лик деб қабул қилади...

... Мен бу гапни ҳаётда иккинчи марта эшитишим. Демак, гап бор. Бундан бир неча йиллар муқаддам, катта қизим бир ёшга кирган пайт-

лар эди. Турмуш ўртоғим ярим ҳа-зил, ярим чин қилиб:

— Ўзи аёллар учун фарзанди бўл-са кифоя экан-да, — дедилар. Авва-лига тушунмадим, «Бўлмасам-чи бо-ладан азизроқ нима бор?» — деб ўйладим ҳам. Лекин турмуш ўртоғим беозоргина қилиб айтган юқоридаги гапларида қандайдир норозилик, танбех ҳам бордай туюлаверади. Ўйлаб-ўйлаб, охири: «Нега шундай дедингиз?» деб сўрадим.

— Ўзингиз ўйлаб кўринг: эрта то-нгдан қизимизнинг қирларини ювиш, овқатини пишириш, кийимларини дазмоллаш, сайрга олиб чиқиш, ов-қатлантириш, ухлатиш билан овора-сиз. Ухлаганда — уй ишларидан бў-шамасиз. Кечасиям неча марта уйғонса, оғринмай қарайсиз. Тўғри, сизга осон тутмайман-у, лекин «ма-нови бечораям бор эди», — деб биз-ни ҳаёлингизга келтирмайсиз, — деган жавоб бўлди.

Ўша кунлари тўғриси, жуда чар-чардим. Имконим бўлса, кун-кун ётиб дам олгим келарди. Эримнинг гапи-дан кўнғилимнинг бир четиди оғрин-гандай ҳам эдим. Бироқ яхшилаб ўйлаб қарасам, бу танбех бир-бири-мизга нисбатан орага туша бошла-ган озгина бепарволик, йироқликин-г олдини олиш учун айтилган экан. «Гина қилган қариндошдан умидвор бўл», — деган мақол борку!

Баъзан эру хотинлар бир неча фарзандли бўлиб ажралишиб ке-тади. «Шунча йил яхши бўлган энди ёмон бўлиб қолибди-да», — деб ҳайрон бўламиз. Балки шундай аж-ралишларнинг баъзиларига аёл-ларнинг бутун меҳри, куч-қуввати, вақти, ардоғини болаларига бағиш-лаб, эрига нисбатан лоқайд бўлиб қолиши сабабдир. Эраканиям бола-га қиёс қилишди-ку! Унинг қалбиям бепарволик, руҳан ёлғизлик, меҳрга ташналиқдан чарсиллаб, қуриб-қак-



шаб, охири «йилт» этган бир эъти-борнинг орқасидан кетишгаям ро-зи бўлиб қолмасмикан?

Табиатан она — болаларга, бо-лалар оналарга ёпишган бўладилар. Лекин ҳамма эркаклардаям фарза-ндларига эт билан тирноқдай ки-ришиб кетиш ҳисси йўқ. Бу билан уларни ўз ўғил-қизларига бемехр деб бўлмайди асло! Фақат улар та-биатан шунақа-да, меҳру муҳаббат-ларини сокин дарёдай қалб тубида асрайдилар.

Лекин ҳар қандай ҳолатда, агар ўртада меҳру оқибат кўтарилса, эр-каклар биринчи навбатда қалбан ўз рафиқаларига суянсалар керак. Ма-на шу — суяниш — аёлниң бахти. Фарзандлар ҳам тенгсиз бахт. Аёл — она, бу икки бахти муштарак гул очгандагина ҳақиқий бахт соҳиба-си бўлади, шундай эмасми?

Муҳтарама ЎЛҲОВА

Бир куни

«КАШФИЁТЧИ» БОЛА

Бундан бир неча кун олдин иш юзасидан пойтахтимизнинг Усмон Носир кўчасига борган эдим. Қайтишда трамвай бекатида қизик воқеанинг гувоҳи бўлдим. Бир ўспи-рин ўзидан ёшроқ болага «қўлинг-ни чиқар» деб тармашарди. Бу воқеа-нинг нима билан яқун топишга қи-зқиб уларга яқинроқ бордим. Шун-да ўша қўли йўқ боланинг тиламчи эканлигини англадим. Мендан бош-қа томошатаблар ҳам кўпайди. Ни-ҳоят тиламчи боланинг қўлаги ечиб олинди. Во дариг, бола пакирнинг чап қўли танасига шундай усталик

билан боғланган эдики, қўйлақда юр-ганида худди қўли елкасидан узиб олингандек кўринарди. Ҳамма ҳайрат-га тушиб турганидан фойдаланиб «қўлсиз» бола қочиб қолди. Орқаси-дан эса ҳалиги ўспирин бола югурди. Аммо «ногирон» навбатдаги трамвайга чиқиб жон сақлади.

Одамлар тарқала бошлаганда, бир аёл қаттиқ «ух» тортиб, «Астафурил-ло! Яратганнинг ўзи кечирсин, илойим» деб қўйди. Мен ҳам ичим-дан иймон келтирдим.

Эркин ЭШОНҚУЛОВ

Рейтинг

АЁЛ ҚАНДАЙ БЎЛИШИ КЕРАК?

Сизнингча, рўзгорингизнинг сариш-таси, оилангизнинг фариштаси бўла-диган аёл қандай бўлиши керак? Рос-сиялик социологлар ҳамюртларига шу савол билан мурожаат қилишганда...

Жавоблар

Ҳар 100 фойздан

1. Яхши она бўлиши керак 57%
2. Яхши уй соҳибаси 53%

3. Ҳалол, одобли ва уқувли 41%
4. Яхши касб эгаси 35%
5. Ўзини идора қила оладиган 19%
6. Уддабурон 11%
7. Жавоб беришга қийналаман 4%

... шу каби натижаларга эришилди.

ЧАҚАЛОҚ НЕЧА ХИЛ КУЛАДИ?

Рухшунос олим Десмонд Мор-рис «Болани кузатиш» китобида чақалокнинг кулгуси ҳақида фикр юритган. Олимнинг таъкидлаши-ча, оилани нурафшон этувчи чақалок жилваси турлича бўларкан. Чунончи, чақалокнинг илк кулгуси гайрихиттирий кулгу деб аталади, бунга бола туғилгани-дан 3 кун ўтгач кузатиш мумкин. Гайрихиттирий бу кулгу бир ой давомида вақти-вақти билан да-вом этиб тураркан.

Рефлекторли (ташқи таъсир на-тижасидаги) кулгу болага онанинг товуши таъсир этиши ёки чақа-лоқнинг онадан қониқиб ҳосил қилганида юзага келадиған кулгу-сидир.

Одатдаги ёки бошқаларникига ўхшаган кулгу бола туғилганининг тўртинчи ҳафтасидагина пайдо бў-лади. Бу кулгу нисбатан узоқ ва-қт давом этиб, боланинг чехраси-да, қолаверса кўзида аниқ акс этади. Чақалокнинг чехрасида бу табассумни исталган одам уйғоти-ши мумкин.

Конкрет ёки специфик кулгу эса боланинг 4-7 ойлигида вақти-вақ-ти билан амалга оша боради. Бу кулгу бола учун қувончли бир на-рса ёки воқеанинг таъсирида бўла-ди. Қизиги шундаки, бу кулгун куз-гатишга фақат чақалок яхши та-нийдиган кишигина мушарраф бў-ла олиши мумкин.

Алижон САФАРОВ

Ўғит

НАРИГИ ДУНЁДА НИМА БЎЛАДИ?

Ўз замонасининг улғ олими, аллома Фахриддин Розий узоқ йўл босиб Хоразм юртига ке-либ қолибди. Хоразмшоҳ бунга эшитса ҳам Розийни на саройга тақлиф қилибди, ва на унинг ол-дига зиёратга борибди. Меҳмон ҳам парво қилмасдан юраве-рибди. Нима бўлабди-ю, кун-лардан бир куни Хоразмшоҳ олимни ҳаммомда таниб қолиб, нариги дунё ишлари тўғрисида турли саволлар бера бошлаб-ди. Шунда Розий: «Эй, қиёмат кунини билишни истаган, орзу қилган шоҳ. Сенинг саволла-

рингга жавоб берадиган жой мана шу ҳаммомдир. Қиёматда шоҳ ҳам, гадо ҳам бир хил аҳ-волда *яп-яланғоч бўлишади. У жойга ҳеч ким ҳеч нарсасини олиб боролмайди. Мана сен ҳо-зир ҳаммомга нимангни олиб кира олдинг? Ҳеч нимангни! Мен ҳам ҳеч нарса олиб кирол-мадим. Тоғу-тахт, хазина, ҳат-токи кийим-бошинг ҳам ташқа-рида қолди. Илм-хунар эғала-ри-чи? Уларнинг бойликлари-илми ҳамда тажрибалари ҳам-ма вақт ўзи билан бирга...

КОВУН ВА ТАРВУЗНИНГ ШИФОБАХШЛИГИНИ БИЛАСИЗМИ?

Ҳозирги пишиқчилик мавсумида энг кўн истеъмол қилинаётган қовун ва тарвузнинг шифобахш хусусиятларини ҳамма ҳам билвермаса керак.

Қовуннинг 15 та ботаник тури мавжуд. Ўзбекистонда эса хандалак, амири, кассаба ва зард сингари ботаник турлари кенг тарқалган. Барча эртапишар қовунлар хандалак турига мансуб бўлса, ёз пайтида фарқ пинадиган навлари амири ва кассаба турига киради. Қовуннинг зард тури эса қузи ва қишқи навлари ҳисобланади. 100 гр қовун таркибида 0,5 гр оксил, 8,6 гр углеводород бўлиб, 37 калория қувватига эга. Шунингдек, 100 гр қовунда 118 мг калий, 16 мг кальций, 13 мг магний, 12 мг миклоридда фосфор тузлари ва 0,7 мг А, 0,005 мг В1, 0,03 мг В2, 0,6 мг РР, 20 мг С дармондорилари бор.

Тарвузнинг эса ватани Марказий ва Жанубий Африка саналиб, Ўзбекистонда «Кароль Куба», «Мармар», «Хайт қора», «Чов-

кари», «Қўзбой» каби навлари экилади. 100 гр тарвуз таркибида 0,4 гр оксил, 8,8 гр углеводород бўлиб, 38 калория қувватига эга. Бундан ташқари тарвузда ҳам кальций, калий, магний ва бошқа тузлар, керакли дармондорилар бор.

Хуллас, саҳий табиат инъом этган бу шифобахш мевалардан еганлар дармонда, емаганлар армонда қолиши, табиий.

Т. СОБИРОВ тайёрлади.

ПИЁЗ—ҚУВВАТБАХШ ТАБИЙ ОМИЛ

Қувват бағишловчи омиллар излаб топиш, турфа таомларни тайёрлаш борасида қадим замонлардан ҳаракат қилиб келинади.

Юнон қоҳинлари муҳаббат ҳирсини уйғотиш учун ёш эчки гўшти, янги қайнатиб олинган тухум, қоҳуни истеъмол қилганлар. Қувватни оширувчи таомларнинг энг оддийси пиёз ҳисобланган. Пиёзли шўрва, нон билан пиёз, пиёзли қовурмалар киши аъзоларини ёшар-

тирувчи, қувват бағишловчи табиий омил эканлигини ҳозирги замон тиббиёти ҳам инobatта олади.

Муҳаббат жабҳаси бўйича машҳур ҳинд қомусий китоби «Камасутра»да баён этилишича, ёддан чиқмас тунги муҳаббат бўстони киришдан олдин сутда чумчуқ тухумлари билан пиширилган гурч, қовурилган пиёз ҳамда асал аряашмасидан истеъмол қилиш тавсия этилади.

XV асрда ёзилган бир пазандалик китобида шундай ибора бор: «... наҳорга тухум сариқдан бир доня сийн ёки уч кун канда қилмай пиёз ва тухум истеъмол қилиш билан сиз қувват ҳамда ширин ҳаёл парвозига эга бўласиз».

Шайх Нафеаулнинг машҳур «Араб муҳаббат санъати» рисоласида қизқарли маълумот берилган. «... Никоҳ тўйидан олдин нарҳеза қатъий риоя қилиш керак. Овқатта фақат қовурилган пиёз ва тухум сарини истеъмол қилиш керак.

Бу эса дил рози билан ишқий муносабатни қиёмага етказди».

ДЕРАЗА

САМОЛЁТ ТУТҚИНДА

Афгон мужоҳидлари икки ҳафта олдин Россиянинг ИЛ-76 самолётини экипажи билан асир олган эди. Россия Федерацияси Ташқи ишлар вазирлигининг асирларни ва самолётни қўйиб юбориш учун сураган расмий сўровига мужоҳидлар ҳали жавоб берганича йўқ.

ПРЕЗИДЕНТДАН ТАЛАБ

Америка республикачилар партиясининг раҳбари Роберт Доул мамлакат президенти Б. Клинтондан Сербияга нисбатан иқтисодий санкцияларни сақлаб туришни талаб қилди. Унинг айтишича, бу Сербиянинг Босния билан ўзаро можаролари тугамагунча сақланиши лозим.

ЁДГОРЛИКЛАР БИЛАН КУРАШ

Кавказда собиқ шўро тузумида ўрнатилган ҳайкаллар ва ёдгорликларни бутунлай йўқотиш ишлари авж олиб бораёпти. Айни пайтда бундай ёдгорлик ва ҳайкалларнинг қолдиқларини ҳарбий-грузин йўли атрофида қўллаб учратиш мумкин.

ҚИРОЛ ШАХТЁРЛАР ҲУЗУРИДА

Норвегия қироли Харальд, Шпицбергендаги «Пирамида» номли қонда ишловчи рус шахтёрлари ҳузурига ташриф буюрди. Бу тарихда қиролларнинг шахтёрлар олдида илк ташрифи бўлса ажаб эмас.

Юқори мартабали меҳмоннинг шахтёрлар билан учрашуви улар учун қўрсатилган иззат-икром деб қаралмоқда.

ЭТУАЛЬ МАЙДОНИДА ПОРТЛАШ

Яқинда Парижнинг Этуаль майдонида унча кучли бўлмаган портлаш содир бўлди. Натижада 17 киши жароҳатланган. Улардан 11 нафари чет эллик сайёҳлар бўлганлиги аниқланди. Портлаш содир бўлган жойга Франция бош вазири Франция Ален Жюппе ва Франция ички ишлар вазири Жан-Луи Дебрелар келишди. Уларнинг таъкидлашларича бундан буён Парижда ва бошқа шаҳарларда жиноятчиликка қарши кучли назорат ўрнатилади. Портлаш сабаби ноаниқлигича қолмоқда.

ИНГЛИЗЛАРГА ИШОНЧ

Бермуд ороллари аҳолиси ўртасида ўтказилган референдум, ороллар Англия ҳисобида қолиши лозимлигини яна бир бор аниқлади. Инглизлар кетиши билан оролларда иқтисодий етишмовчилик бошланиши мумкин деган фикр ерлик аҳолини тулиқ Англия қарамоғида қолиш учун овоз беришга чорлади. Уларнинг фикрича, агар оролда инглизлар бўлиб турса, аҳоли дунёдаги энг яхши даромадни ҳеч қанақанги солиқларсиз олиши мумкин экан.

Хорижий матбуот хабарлари асосида тайёрланди

• Фойдали маслаҳатлар



ТАБРИКЛАЙМИЗ

Тошкент шаҳри, Собир Раҳимов тумани

СОБИРОВЛАР оиласи

Ҳурматли Нарзихон ЗОКИРОВА!



Сизни таваллуд топган кунингиз билан чин дилдан муборакбод этиб, меҳнат фаолиятингизга, шахсий ишларингизга баркамоллик тилаймиз. Доимо бардам, ҳушқакчақ бўлинг. Фарзандларингиз ва ҳамкасбларингиз

Самарқанд шаҳри

• ОИЛА

29 ЁШДА

Қашқадарёлик, олий маълумотли, уйланмаган, қалби пок, меҳнатсевар, дилкаш йигит. Тошкент шаҳрида уй-жой бўлган/қайси вилоятдан бўлишининг аҳамияти йўқ/ёки ётоқхонада турадиган 20-28 ёшгача бўлган қиз бола билан танишиб, оила қуришни истайди. «Оила-419» Мақтубларингизни кутади.

• Раҳматнома

Саломатлик посбонларига ташаккур!

Мен шу йил июль ойида йўлланма билан Тошкентдаги Онкология ва радиология илмий тадқиқот-текшириш институти клиникасининг кўз касалликлари бўлимида даволандим. Бу ерда бўлимнинг осийшталигию тозалиги ва тиббиёт ходимларининг бир-биридан ҳушмуомалалигини қўриб кўнглим қувончга тулди, ҳурматим ошди... Бу қалбидарё, меҳрибон шифокорлар ҳақида ҳамisha яхши нияту сўзларни айтсам арзийди. Ҳамда газета орқали уларни яқинлашадиган Ўзбекистон мустақиллигининг 4 йиллик катта байрамлари билан табриклаб, ҳаммаларига узоқ умр, сийҳат-саломатлик, шахсий ва тиббиёт соҳасидаги шарафли ишларида зафарлар тилайман.

Солижон ЖАЛИЛОВ,
Қирғизистон республикаси Ҳайдархон посёлкаси 7-ўрта тожик мактабининг ўқитувчиси



Тошкент шаҳри Яққасарой тумани ижтимоий-таъминот бўлими ходимаси **ҲАФИЗАХОН** туғилган кунингиз муборак. Тилагимиз:

Орзу-истагингиз айласин парвоз. Дўсту ёр даврасида топингиз эъзоз! Мусаффо бахт, хотиржам турмуш сизга ёр бўлсин, деб ҳамкасбларингиз **Фарида, Раъно, Гавсия, Мавжуда, Наргиза, Санобар, Хабиба, Омонгул, Зулфия, Флора**

Азиз ЗУЛҚАЙНАРЖОН ва ҲАФИЗАХОН!

Висол айёмингиз муборак! Умр чаманида сара гул бўлиб қолгайсиз. Бахт, шодлик сизга ҳамisha йўлдош бўлсин.

Оила аъзоларимиз номидан **ДИЛФУЗА**

Дилбандимиз БЕҲЗОДЖОН! Сени бир ёшга тўлишин билан қутлаймиз. Илоҳим, жажжи қалбини қувонч тарқ этмасин.



I Марказий Осиё уйинлари бошланишига ҳам санокли кунлар қолмоқда. Республикамизда 2-8 сентябр кунлари бўлиб ўтадиган бу спорт байрамида Марказий Осиёнинг мингдан ортиқ энг кучли спортчилари беллашади. Спортнинг 12 тури бўйича ўтказиладиган беллашувлар бир-бирига оға-ини, дусту биродар бўлган халқларнинг азалий алоқаларини янада мустақамлаши шубҳасиз.

Халқаро олимпия қўмитаси тасарруфида ўтадиган бу уйинларни нафақат Марказий Осиё мамлакатлари аҳолиси, балки бутун Осиё қитъаси халқлари ва жаҳон жамоатчилиги катта қизиқиш билан кутмоқда. Спорт байрамига нуфузли меҳмонларнинг келиши кутилмоқда. Жумладан, Греция давлатидан бир неча вакиллар ва халқаро

Олимпия қўмитасининг президенти Хуан Антонио Самаранч ҳамда Осиё Олимпиада кенгаши Президенти Шайх Аҳмад ал-Фаҳад ал-Сабоқ мусобақаларни беvosита кузатиб борадилар.

Мусобақаларда республикамиз шарафини 500 га яқин спортчиларимиз ҳимоя қиладилар. Бахтиёр Нуриллаев, Шўҳрат Аҳмедов, Наримон Отаев, Фарҳод Бакиров, Григорий Булаев, Искандар Юсупов, Оксана Яригина, Андрей Абрамов, Энвер Сеитмететов, Сергей Арков ва Баҳодир Қурбонов каби юзлаб спортчиларимизга халқимиз зўр ишонч билдирмоқда.

Маълумки, ушбу анжуманни ўтказиш учун Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси махсус қарор қабул қилган эди. Ҳозирда қарорни бажариш борасида қизгин ишлар олиб боришмоқда.

Ҳурматли муштарийлар, биз сизларга мусобақалар учун белгиланган жойларни ва кунларни алоҳида кўрсатишни лозим деб топдик. Чунки спорт ишқибозларини бу мусобақаларнинг қайси пайтларда ва қаерларда бўлиб ўтиши қизиқтириши табиий.

ТУРОНЗАМИН ШУНҚОРЛАРИ БЕЛЛАШАДИ

I Марказий Осиё ўйинларида ўтказиладиган спорт турлари, уларни ўтказиш учун белгиланган кунлар ва жойлар

Спорт турлари	Ўтказиладиган вақти	Ўтказиладиган жойи
1. Эркин кураш	2-4. 09. 95-й	Марказий ҳарбий спорт комплексида.
2. Юнон-Рим кураши	2-4. 09. 95-й	Марказий ҳарбий спорт комплексида
3. Сузиш	5-7. 09. 95-й	Марказий ҳарбий спорт комплексида.
4. Баскетбол	2-7. 09. 95-й	Ўзбекистон қуролли кучлари марказий зобитлар уйида
5. Теннис	4-7. 09. 95	Динамо теннис клубида
6. Бокс	2-5. 09. 95-й	Алпомиш спорт саройида
7. Қиличбозлик	7-8. 09. 95-й	Пахтакор марказий аренасида
8. Енгил атлетика	4-8. 09. 95-й	Пахтакор марказий стадионида
9. Волейбол	2-7. 09. 95-й	Ички ишлар бошқармаси спорт залида
10. Уқ отиш	2-8. 09. 95-й	Марказий ҳарбий спорт клубида
11. Оғир атлетика	6-8. 09. 95-й	Алпомиш спорт саройида
12. Велосипед пойгаси	5-7. 09. 95-	Олмалик — Тошкент Автомобил йулида.

АБДУРАСУЛ ПАРДАЕВ Тайёрлади

УЯТЧАНЛИКНИНГ РАНГИ

Тирик мавжудотлар ичида фақат инсонгина уялиш хусусиятига эга. Узининг ёки ўзгаларнинг ноҳуя қилиги, номуносиб хатти-ҳаракати, ноурин сузи туфайли мулзам бўлиш натижасида кишида уятчанлик ҳисси пайдо бўлади. Кишида уялиш ҳисси пайдо бўлганда у ўзида ўнгайсизлик, безовталиқ сезади. Бу нарсаси кишининг маънавий эҳтиёткорлигини кучайтиради, дейди мутахассислар ҳам.

Россиялик психолог Алена Либлина ҳатто ана шу уятчанликнинг ҳам узига хос ранги бўлиши ҳақида ўз фикрларини ифода этган. Келинг, яхшиси бу рангларни биргаликда кузатайлик.

Оқ рангдаги уятчанликда сиз туйғулар асирига айланасиз. Қўл, оёқ ва ҳатто товушингиз сизга бўйсунмай қўяди. Бундай ҳолат одатда шундай характерланади: киши юзидан қон қочиб, юрак нотекис уради. Ранги ўчган юзда эса бирон эмоциядан асар ҳам топмайсиз.

Қизил рангдаги уятчанлик қаттиқ хижолат тортиш натижасида юзга келади. Бунда истайсизми-йўқми қизарасиз. Буни атрофдагилардан гайритабиий тарзда яширмоқчи бўласиз.

Яшил рангдаги уятчанлик эса атрофдагиларнинг сизни ортиқча танқид қи-

лиши, тирноқ остидан кир излаши туфайли юзга келади.

Сариқ рангдагисида эса ортиқча вайсалиқ ва тасодифий импульслар таъсирига берилишдан келиб чиқади.

Тўқ-бинафша рангдаги уятчанлик. Айнан шу турдаги уятчанлик қалбда яширинган ҳиссиётларни фож этиб қўяди. Бунда атрофдагиларга ҳадиқ, ҳаё пардаси орқали қаралади.

Жигарранг. Бунда «Мен аниқ ҳис қилаяпманки, барча менга таъна билан қарамоқда ва мендаги бор камчиликни аниқ қуришмоқда» деган ички ўй билан боғлиқ уялиш келиб чиқади. Бунда одам ортиқча сиқилиб, ҳақиқатда ҳам атрофдагилар менинг камчиликларим боис мен билан муомала қилишдан чўчиб туради, деб ўйлайди.

Кўк рангдаги уятчанлик ҳадиқсираш ва ҳаддан ташқари аччиғланиш натижасида юзга келади.

Кулранг. Бундай уятчанликда киши фикрининг бошқалар учун аҳамиятсиз ва ноурин эканлигини ҳис қилади. Шунинг учун у жамоатчилик олдида айтадиган фикрини айтолмай, юрагини ваҳимали кўркўв банд қилади.

Алжон САФАРОВ

ЕР КЎТАРОЛМАГАН ОДАМ

Америкада ҳар галгидек яна бир гаройиб воқеа содир бўлди. Энди-гина 54 баҳорни қаршилаган Сильванус Смит исмли киши оламдан ўтди. Смитнинг ўлими бутун дунёга шов-шув бўлмоқда. Смит ер кўтаролмаганлиги ва ердаги ҳаёт унинг учун зерикарли бўлганлиги сабаб бу дунёни тарк этганмиш. Албатта бу гапларда жон бор. Чунки Смит 450 кг оғирликка эга бўлган девдек инсон эди.

«Гигант» билан сўнгги хайрлашув барча марҳумларники каби черковда ўтказилмасдан очиқ спорт майдо-

нида бўлиб ўтди. Бунга марҳум билан видолашиш учун минглаб одамларнинг тўплангани эмас, балки, Смит жасадининг черков эшигидан сиғмаганлиги сабаб бўлди. Биргина черков эшиги торлик қилган бўлса майли эди, жасад учун қазилган қабр ҳам Смитга кичкиналик қилди. Гурковлар яна бир соатлар чамаси уриниб қабр узунлигини 2,5 метрга, эини 1,5 метрга кенгайтиргандан кейингина марҳумни сўнгги жойига қўйишга муваффақ бўлишди.

Э. ЭРКИНОВ

ФУТБОЛЧИДАН БИЗНЕСМЕН ЧИҚАРМИКАН?

Таниқли рус спортчиси Игор Корнеевни футбол ишқибозлари яхши билишадди. Маълумки, у Испаниянинг «Барселона» командаси билан тузган шартномасига асосан шу командада тўп суриб юрибди.

Яқинда эса бу иқтидорли футболчи жамғарган пуллари ҳисобига Испанияда ўзининг хусусий рус ресторанини очишга муваффақ бўлди. Рестораннинг очи-

лиш маросимида эса у бутун бошли командага зиёфат уюштирди.

Бугунги кунда барча ишқибозларнинг кўнглида «Игор ўзининг севимли машғулотида бизнес оламига ўтиб кетармикан?» деган ҳадиқ. Ҳар ҳолда, бизнес ва спортни бир йўла олиб бориш ақлга тўғри келмайдиган нарсасида...

Гарчи Игорнинг бой бўлиш орзуси устунлик қилаётган бўлса-да, ҳозирча футболни тарк этиш нияти йўқ.

• Соғлом ва гўзал бўлай десангиз

18. ЧАКРАСАН

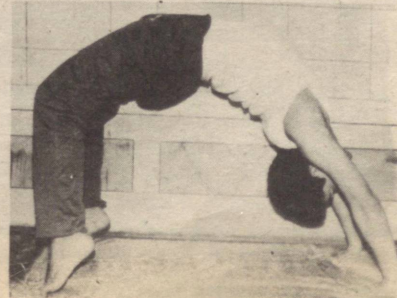
(Давоми. Боши ўтган сонларда)

Гилам ёки одёлга орқангиз билан тўғри ётинг. Оёқларингиз бири-бирдан маълум масофада узоқроқ турсин. Қўлларингизни кутаринг ва уларни орқангизга олинг. Қўлларингизни тирсагидан букинг ва уларнинг қафтларини полга юз қилиб қўйинг. Оёқларингизни ҳам полга қўйинг. Энди эса қўлларингиз ва товонларингизда бутун танангизни мувозанатлаштиринг. Мувозанатни ушланг ва бошингизни пастга олинг. Танангиз ярим айлана шаклда бўлмоғи

лозим, кўкрак ва қорнингизни имкони борича олдинга чиқаринг. Бу ушбу асанни мукамаллаштиради. Бошланишда сиз бунини озгина соғиналар ичида бажарасиз. Мунтазам шугулланишлар натижасида вақтни узайтиришингиз мумкин. Секин-аста дастлабки ҳолатингизга қайти-

нг ва Шавасан ҳолатида маълум вақт ҳордиқ чиқаринг.

Фойдалари: Бу асан орқани тўғри ва букилувчан қилади. Шунини билингки, эгилолмаслик қариллик аломатидир, сиз бу дарддан ушбу асанни бажариб қутулсангиз бўлади. Сиз ҳеч қачон қаримайсиз: огрик ва безовталиқлар сиздан йироқ юради. Бу асан кўкрак ва ошқозонни касалликдан озод этади. Бу бош огрик билан огрийдиган ва қули кучсиз одамларга шифо беради.



• Янги рукн: «Киборлар ҳаётидан»

МАЙКЛ ЖЕКсон ОТА БЎЛМОҚЧИ

Биз янги — «Киборлар ҳаётидан» рукнимизда барча эллар кўзида «отнинг қашқаси»га айланган кишилар туриш-турмушига доир энг сўнги янгиликлардан хабардор қилиб бормоқчимиз. Дастлабки сўзимиз жаҳон поп-музикаси қироли, замонавий ғарб музикаси ишқибозлари арзандаси Майкл Жексоннинг шахсий ҳаётига доир сирли ҳангомалар ҳақида.

Шу йилнинг 26 май куни Майкл Жексон уйланганининг бир йиллигини нишонлади ва Эй-Би-Си телекомпаниясига берган суҳбатда у ота бўлиш орзусида эканини билдирди.

БУЗОҚ ЮТГАН ШОИР

... Фалончи шоир қайси бир йиғинда шеър ўқиган экан, бўпти қарсақ, бўпти гулдирас. Қарсақ ҳам гапми — шоир шеърини тутатган, ресторандаги катта зифатнинг сардори микрофони кўлига олиб, шундоқ... элнинг кўзи олдида паққос нима дебди денг...

— Рост, шоиримизнинг шеърларига «беш» кетдим. Айниқса, хотира эъзози — ўтганларнинг руҳини шод айлаб ёзган шеъри ҳаммамизни ларзага келтирди. Шоирга мукофот учун битта бузоқ биздан!

Энди эшитасак, уша шоир Абдулла Турдиев:
Иншоолло, азизлар,
Уч фарзанда отаман.
Чиноздаги бузоғимни —
«Ким ошди?»га сотаман... деб юрганмиш.

Майкл Жексон 35 ёшда рок-н-ролл қиролининг қизи Лайза-Мария Преслига уйланади. Бунга Лайза рок-ижрочи Дэнни Кейога эрга тегиб, ундан бир қиз ва бир ўғил туғиб, ажрашиб кетган эди. «Мен Лайзани биринчи бор Лас-Вегасда кўргандим, — дейди Майкл, — унда мен 17, Лайза эса етти ёшда эдик. Мен ўшанда: бунча истараси иссиқ бу қизчанинг, деб уйлаганман ва уни яна қачондир учратарман, деб умидланган эдим».

Шундан сўнг Майкл қизча билан ора-сера қизиқсиниб турди. Кунларнинг бирида бир журнал муқовасида Лайзанинг эри билан тушган суратини кўрганда «Юрагим қон бўлиб кетганди», дейди Майкл.

Хуллас, уларнинг турмуш қуришганига, мана бир йилдан ошаяпти. Уқтиришларига қараганда, улар ҳануз бир-бирларини қаттиқ севаркан, «Биз бир уйда, бир тушақда ётамиз», дейди Лайза буни тасдиқлаб.

Лайза бу гапга ургу бериб айтганининг сабаби бор. 1993 йил кузида Майкл Жексон атрофида гап-сўзнинг кўпайгани, унинг бачабозликда айбланиб, иши судга тушганидан хабарингиз бор. Эй-Би-Си мухбири саволларига жавоб қила туриб, эр-хотин бирдай, бу айбномалар ғирт бўхтон, деган фикрни айтишди.

Чамаси, обрусига анча пугур етказган «бачабозлик можарола-ри»дан сўнг Майкл Жексон яна сон-саноксиз мухлислар қалбига шитоб билан кириб бормоқда. Уни яна миллионлаб ёш йигит ва қизлар қийқириқлар билан қаршиламоқда, ярқираган мушаклар остида Майклнинг жозибали хатти-ҳаракатлари оломонни ақлдан оздирар даражада жазавага солмоқда. Унинг янги «HISTORY» деб номланган турт минутлик рекламалари клипи ҳам ана шундай олатасир саҳна билан бошланади. Клипнинг номида сўз ўйини қилинган, яъни: «HISTORY» — бу «унинг ҳаёти» ва айна пайтда «тарих» деган маъноларни беради. Майкл Жексоннинг янги пластинкаси, деб ёзади немис журналы «Бунте», Ғарб шоу-бозорига чиққанига бир ярим ой бўлди ва шу муддат ичида Майклга 4 миллион доллар фойда келтирди. Поп-музика арзандасининг бу янги матоҳи, деб ёзилади уша журналда, «даҳо билан телбанинг уйғунлашгани» нечоғли самара келтиришидан далолат беради.

Эй-Би-Си- телекомпанияси ўтказган суҳбатда Лайза: «Биз фарзанд кутаялмиш, бироқ қачон бу содир бўлади...», деган гапни айтди ва шунда унинг сўзини Майкл бўлиб: «Биз аниқ айтолмаймиз ахир, ҳаммаси яратганнинг қўлида», деди.

Сўнги устун

ТИМСОҲ ИЧИДАГИ БОЛА

Истанбулдаги музейлардан бирининг подвалидан мўмийланган тимсоҳ ва унинг оғзидан чиқиб турган одам калласи топилди. Мутахассисларнинг эҳтиёткорлик билан урганиши натижасида жасад 8-9 ёшлардаги боланики эканлиги аниқланди. Мўмий мисрники экан. Уларнинг айтишича тимсоҳ болага ҳужум қилиб, уни деярли ютиб юборавтганда боланинг ота-онаси тимсоҳни ўлдиришган ва иккаласини шу туришда мўмийлашга қарор қилишган.

КАТТАЛАР УЧУН БОЛАЛАР ЎЙИНИ

Европалик кишилар бўш вақтларида уч гилдиракли велосипедларда мусобақалар ўтказишни хуш кўрадиган бўлиб боришапти. Шундай одамлардан бири инглиз Ральф Дэдсуэли бўлиб, у бундай мусобақаларнинг мамлакат бўйича уч қарра ғолиби ҳисобланади. У уч гилдиракли велосипедда босиб ўтган масофанинг узунлиги Англиянинг у четидан бу четигача бўлиб, 850 милга тенг келади.

КОЛУМБНИНГ ЯНГИ КАШФИЁТИ

Атлантика океанидан узоқ ва қийин масофани босиб ўтаётган Колумб ўз одамлари билан Гаделупа оролида тўхтади. У ерда улар узларига бутунлай бегона бўлган мевани топишади. Унинг хуштаъмлиги сайёҳларни лол қолдирди. Улар мевага «нана» деб ном қўядилар. Бу мева ҳозир бутун дунёда энг яхши мева турларидан бири ҳисобланмиш ананас бўлган экан.

НАРКОБИЗНЕС- ЧИЛАРГА ТУЗОҚ

Тунисда наркотик моддалар билан савдо қилувчиларга жуда ҳам оғир жазо, улим жазоси тайинланган. Яқинда икки эстониялик фуқаро Тунис аэропортларидан бирида маълум микдорда наркотик модда билан қўлга тушди. Уларнинг тақдири улим билан яқун топмасда, кўп йиллик оғир қамоқ жазосини ўташлари мумкин экан.

ДЕНГИЗ КЕНГАЙМОҚДА

Каспий денгизининг кенгайиши давом этапти. Мутахассисларнинг фикрича денгиз суви охириги 16 йил ичида салкам 3 метрга кўтарилган. Шу вақтгача денгиз суви йилгига 14-15 сантиметрга кўтарилган бўлса, ўтган 1994 йили 40 сантиметрга кўтарилган.

ЭНГ БАЛАНД ҚЎҒОН БЎЛАДИ

Минск матовелозаводи Беларус Республикаси Президенти қароргоҳи учун панжаралар тайёрлаш ҳақида буюртма олди. Мухандис пайвандчиларнинг таъкиллашича панжараларнинг баландлиги 3,5 метр, узунлиги эса деярли ярим чакирим бўлади.

Хорижий манбалар асосида тайёрланди

Макузар ҳангомалар

— Кўрдингми, бу қизча ҳали бир ёшга тўлмаган бўлса ҳам ўқишни билади.

— Унда нега китобни индамасдан арақламоқда.

— Чунки у ўқишни билади-ю, лекин ёш бўлгани учун ҳали гапиришга ўрганмаган.

Қорни жуда очган меҳмон уй эгасининг ўғлидан секингина сўради:

— Сизлар одатда қачон овқатланасизлар?

Бола жавоб берди:

— Ўзимиз соат бирда, аммо уйда меҳмон бўлса, у кетгунча сабр қиламиз.

Гердт дадасидан сўради:

— Дада, нима учун ер айланади?

Унга жавобан дадаси бақирди:

— Яна менинг конъягимни ичиб қўйдингми, зумраша?

— Судралувчи жониворлар доимо ерда эмаслаб юридилар. Петр, судралувчиларга мисол келтира оласанми?

— Ҳа, судралиб юрувчи — менинг кичкина сингим.

— Жим! — дейди ўқитувчи. — Овоз чиқармай ўтиринглар. Пашша учгани билсин.

Болалар жим бўлиб қолишди. Ниҳоят, биринчи синф ўқувчиларидан биттаси чидаб туролмай қичқирди.

— Нимани кутялсиз, домла! Қўйиб юборинг пашшани!

— Столнинг нариги бошига қўлингиз

чўзма, Питер. Нима, тилинг йўқми?

— Тилим-ку бор-а, лекин қўлим узунроқда...

— Мсье, — деди ўқитувчига Морис. — Отам айтди — биз маймундан тарқалган эканмиз.

— Жим ўтир, Морис! — деб танбеҳ берди ўқитувчи. — Сизнинг оилангизнинг тарихи мени қизиқтирмайди.

Ўғил етмиш яшар отасининг ўтин ёраётганини анча вақт томоша қилиб тургач, деди:

— Жуда ҳам сизга ачиниб кетдим, дадажон. Жуда чарчадингиз, ҳамма ёгингиздан тер қўйилаяпти. Мен сизнинг ўрнингизда бўлсам, сочқини олиб артиниб олардим...

БОШ МУҲАРРИР:

Абдукарим РАҲИМБЕРДИ

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

МАНЗИПМИЗ:

700078, Мустақиллик майдони, 5-бино.

Телефон: 39-43-95
Алижон САҒАРОВ
навбатчилик қилди
Обуна индекси - 64654
Руйхатга олиш № 33
Буюртма Г-0361. 23566 нусхада чоп этилди. Офсет усулида босилди.
Формати А-3, ҳажми 2 босма табоқ.