



ИШОНЧ

ЎЗБЕКИСТОН ҚАСАБА УЮШМАЛАРИ ФЕДЕРАЦИЯСИ ГАЗЕТАСИ

16 апрель, пайшанба 1998 йил №44 (546)

Сешанба, пайшанба ва шанба кунлари чиқади

ПРЕЗИДЕНТ ХУЗУРИДА ҚАБУЛ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов 15 апрел кuni Америка Қўшма Штатлари Конгресси сенатори Сэм Браунбекни қабул қилди. Мамлакатимиз раҳбари меҳмонни диёримизга ташрифи билан қутлар экан, Америкада Марказий Осиёга, жумладан, Ўзбекистонга қизиқиш тобора ортиб бораётганини қайд этди. Мулоқот чоғида Буюк Ипақ йўли стратегияси, мажмур лойиҳа доирасида минтақа хавфсизлиги муаммолари ҳамда ҳамкорликни мустаҳкамлашга доир масалалар юзасидан ўзаро фикр алмашди. Қабул маросимида Президентнинг Давлат маслаҳатчиси Умар Исмоилов ҳамда ташқи ишлар вазири Абдулазиз Комилов иштирок этди. Қабул маросимида АКШнинг Ўзбекистондаги Фавқулодда ва мухтор элчиси Жозеф Пресел хозир бўлди.

/ЎЗА/

ТАШРИФ САМАРАЛИ БЎЛДИ

14 апрел кuni «Дўрмон» қароргоҳида мамлакатимизга расмий ташриф буюрган Туркия Бош вазири Месут Йилмазни расмий кузатиш маросими бўлди. Юқори мартабали меҳмон шарафига фахрий қоровул саф тортиди. Президент Ислам Каримов ва Бош вазир Месут Йилмаз шоҳсупага кўтарилдилар. Ҳар икки мамлакат давлат маҳиялари янгради. Ислам Каримов ва Месут Йилмаз фахрий қоровул сафи олдидан ўтдилар.

Расмий кузатиш маросимидан сўнг Месут Йилмаз Ўзбекистон Бош вазири ҳамроҳлигида пойтахт марказида қад ростлаган Темирийлар тарихи Давлат музейига ташриф буюрди. Темирийлар ҳаётидан ҳикоя қилувчи ноёб тарихий ашёлар меҳмонда катта таассурот уйғотди. У Ўзбекистонда ажодларга эҳтиром, миллий анъана ва қадриятларга эътиборнинг юксаклигини мамнуният билан қайд этди. Зиёрат сўнггида Туркия Бош вазири музейнинг фахрий меҳмонлар китобига ўз дастхатини битди.

Шу билан Туркия Бош вазинининг Ўзбекистонга расмий ташрифи ниҳоясига етди.

Хабар қилинганидек, Бош вазир Месут Йилмазнинг мамлакатимизга буюрган расмий ташрифи давомида бир неча муҳим қўшма ҳужжат имзоланди. Ўз-ўзидан аён-ки, улар ўзаро ҳамкорлик муносабатлари қўламлигининг яна ҳам кенгайишига ҳуқуқий асос яратди.

Таъкидлаш жоизки, Бош вазирга ҳамроҳлик қилган юзга яқин Туркия ишбилармон доиралари вакиллари мамлакатимизда йирик лойиҳаларни амалга ошириш имкониятлари билан яқиндан танишдилар. Ўзбекистонлик шериклар билан бўлган учрашувлар ҳам гоят самарали кечди. Буларнинг илк натижаси ўлароқ, мамлакатимизда яна бир янги Ўзбекистон - Туркия қўшма корхонасини барпо этиш тўғрисидаги ҳужжатга имзо чекилди. Самарқанддаги «Сино» заводига туркиялик ҳамкорлар билан биргаликда электр асбоб-ускуналари ишлаб чиқарувчи янги қўшма корхона иш бошлайдиган бўлди.

Шу кuni Туркия Бош вазири Тошкентдан жўнаб кетди. Аэропортда олий даражали меҳмонни Ўзбекистон Бош вазири Ў.Султонов, Тошкент шаҳар ҳокими К.Тулаганов, ташқи ишлар вазири А.Комилов, ташқи иқтисодий алоқалар вазири Э.Ғаниев ва бошқа расмий кишилар кузатиб қолди.

Кузатувчилар орасида Туркиянинг мамлакатимиздаги Фавқулодда ва Мухтор Элчиси У.Апайдин ҳам бор эди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг Туркия Жумҳурияти Бош вазири Месут Йилмаз билан музокаралари яқунлари буйича ҚЎШМА БАЁНОТ

1998 йил 12-14 апрель кунлари Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг Туркия Жумҳурияти Бош вазири Месут Йилмаз расмий ташриф билан Ўзбекистон Республикасида бўлди.

Учрашув ва музокара давомида томонлар дўстона ва амалий муҳимда икки томонлама муносабатларнинг кенг доирадаги масалалари ва шунингдек ҳар икки томонни қизиқтирган минтақавий ва халқаро муаммолар юзасидан фикр алмашдилар. Улар илгари имзоланган Абадий дўстлик ва ҳамкорлик тўғрисидаги шартноманинг тарихий аҳамиятини таъкидлаб ўтдилар.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Туркия Жумҳурияти Бош вазири дўстлик, суверенитет ва худудий яхлитлигини хурмат қилиш, бир-бирининг ички ишларига аралашмаслик ва шунингдек ўзаро манфаатдорлик принципларига асосланган ўзбек-турк муносабатларининг тобора яхши ривожланиб бораётганини юқори баҳоладилар.

Томонлар икки томонлама муносабатлари фаоллаштиришга, уларни имзоланган шартномалар

принциплари ва қоидаларига мувофиқ конструктив, бир-бирини тўлдирувчи шериклик, ўзаро фойдали ҳар томонлама ҳамкорликда манфаатдорлик руҳида ривожлантиришга интилаётганларини таъкидладилар.

Томонлар турли соҳалардаги алоқаларни диверсификациялаш ва бу мақсадларда Ўзбекистон Республикаси ва Туркия Жумҳурияти ўртасидаги муносабатларнинг шартномавий ҳуқуқий асосини кенгайтиришга тайёр эканликларини изҳор қилдилар. Шу муносабат билан мажмур ташриф доирасида муҳим икки томонлама ҳужжатлар имзолангани мамнуният билан қайд этилди.

Томонлар тарихий илдиэлар ва маънавий қадриятларнинг муштараклиги, миллий маданиятларининг яқинлиги ва икки халқ ўртасидаги дўстликнинг мустаҳкам эканлигини яна алоҳида таъкидладилар.

Томонлар хозирги вақтда ўзбек-турк ҳамкорлиги сиёсий, иқтисодий, маданий ва таълим соҳаларида кўламли муносабатларни қамраб олаётганини айтаётган бўлиб ўтдилар.

Икки томонлама алоқаларни кенгайтириш жараёнида иқтисодий мезонга, Марказий Осиё минтақасида Европа қўшма томо-

нига мўлжалланган турли хил икки томонлама ва кўп томонлама коммуникацион лойиҳаларнинг амалга оширилишига алоҳида эътибор берилди.

Ўзбекистон Республикаси ва Туркия Жумҳурияти иккала томон учун мақбул шартлар асосида сиёсий ва иқтисодий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш йўли билан бу лойиҳаларни амалга оширишга қўмақлашди. Томонлар Қўшма иқтисодий комиссия йиғилишлари ва ташқи ишлар вазирилари ўртасида сиёсий маслаҳатлашувлар мунтазам равишда ўтказилишининг аҳамиятини таъкидладилар. Томонлар икки мамлакат академик институтлари ва тадқиқот марказлари ўртасидаги илмий-техникавий алоқаларни кенгайтириш, турли соҳаларда тадқиқотлар фаолияти таърифи ва натижалари билан алмашиб туриш зарурлигини билдирдилар.

Ўзбекистон Республикаси ва Туркия Жумҳурияти икки мамлакат жамоатчилиги ва санъат арбоблари ўртасида маданий ва инсонпарварлик соҳаси буйича, шу жумладан фестиваллар, кўргазмалар ва концертлар ташкил қилиш масалалари буйича, мунтазам равишда ва кенг миқёсда

айирбош қилиб туришга қўмақлашиши давом эттириладилар.

Очик ва самарали фикр алмашиш томонларнинг муҳокама этилган қўшма халқаро муаммолар буйича қараш ва нуқтаи назарлари бир хил эканлиги ёки ўхшашлигини кўрсатди.

Ўзбекистон Республикаси ва Туркия Жумҳурияти БМТ, Европада Хавфсизлик ва Ҳамкорлик буйича ташкилот, Иқтисодий ҳамкорлик, Тинчликоти ва бошқа халқаро ташкилотлар доирасида мунтазам равишда маслаҳатлашувлар ўтказиш йўли билан ўз минтақаларида барқарорликни чуқурлаштириш ва хавфсизликни таъминлашга қўмақлашиши учун зарур куллари ни ишга соладилар.

Европа ва Марказий Осиё минтақаларида ишонч даражаларини мустаҳкамлаш; барқарорлик ва ҳамкорлик худудини кенгайтириш мақсадларида иккала давлат НАТОнинг «Тинчлик йўлидаги ҳамкорлик» дастури доирасида алоқаларни ривожлантириш йўллари қидириш буйича ишни давом эттириладилар.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам КАРИМОВ

Ташкент шаҳри, 1998 йил 13 апрель

Томонлар Афғонистонда қуролли қарама-қаршилик давом этаётганидан ҳамда Афғонистоннинг ичкидаги зиддият кенгайиб кетиши хавфи мажмур худудидан ташвишда эканлини яна бир бор билдирдилар. Шу муносабат билан улар Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Афғонистондаги кўп йиллардан бери давом этиб келаётган зиддиятнинг тинчлик йўли билан ҳал этиш борасидаги саъй-ҳаракатларини қўллаб-қувватлашларини изҳор этдилар, бир-бирига қарши курашаётган афғон ғуруҳларига қурол этказиб беришни кенг қўламада таъқиқлаб қўйишни амалга оширишининг аҳамиятини алоҳида таъкидладилар.

Томонлар инсон ҳуқуқларининг асосий бир бузилиши бўлган терроризм ва ҳар қандай куч ишлатиш ҳаракатини қораладилар.

Ўзбекистон Республикаси ва Туркия Жумҳурияти ўзаро манфаатга молик бошқа барча соҳаларда ҳамжиҳатлик ва ҳамкорликни давом эттириладилар.

Туркия Жумҳурияти Бош вазири Месут ЙИЛМАЗ

Тошкент шаҳри, 1998 йил 13 апрель

ЕТТИ ИҚЛИМ НАФАСИ

Камбоджа ҳукумати қўшинлари мамлакатнинг собиқ диктатори Пол Потни қўлга олиш буйича йирик ҳарбий ҳаркат бошлаб юбордилар. Пол Пот 70-йилларда миллионлаб камбоджаликларни қириб юборганликда айбланмоқда. Кўпчилик давлатлар, айниқса, Америка Қўшма Штатлари ҳукумати собиқ диктаторни халқаро трибунал судига топширилишини талаб қилмоқда. Маълумотларга қараганда, Пол Пот ўзининг 500 га яқин содиқ одамлари билан Таиланд чегаралари яқинидаги чаңгалзорда беркиниб ётибди.

Германиядаги инсон ҳуқуқлари буйича марказ вакиллари Хитой ҳукуматини инсон ҳуқуқларини кўп равишда бузаётганликда айблади. Германия вакиллари баёнот беришчи, Хитойдаги сиёсий маҳбустларнинг сони бир неча мингга етган. Дунё буйича инсонга эътибор олий жаза — ўлим жазоси берилишининг 80 фоизи эса Хитой Халқ Республикасига тўғри келади.

Америка Қўшма Штатлари Президенти Билл Клинтон Латвия Президенти Гунтис Улманисга мактуб йўллаб, Россия билан Латвия ўртасидаги можаборларни қаттиқ қоралди. Билл Клинтон мактубида ёзилишича, икки давлат ўртасидаги кескин вазият фақат сиёсий йўл билан батараф этилиши керак.

Хитой пойтахти Пекин шаҳрида Шимолий ва Жанубий Корея давлатлари ўртасида тинчлик музокаралари бўлиб ўтди. Унда кўрилган асосий масалалардан бири Жанубий Корея томонидан очарчиликка юз тутган Шимолий Корея аҳолиси учун инсонпарварлик ёрдами кўрсатилиши бўлди. Шунингдек, музокарада воситачи сифатида иштирок этган Хитой вакиллари ҳам Шимолий Кореяга Пекин томонидан ёрдам кўрсатилишини маълум қилдилар.

Югославия Иттифоқи таркибига кирувчи Черногория республикаси Президенти Мило Жуканович Франция пойтахти Парижга ташриф буюрди. У Франция Бош вазири Лионель Жоспен ҳамда ташқи ишлар вазири Юбен Ведри билан учрашиб, Сербиянинг Косово ўлкаси атрофидаги можаборларни батараф этиш борасида фикр алмашди.

Чили пойтахти Сантьягода Шимолий ва Жанубий Америка давлатлари раҳбарларининг анъанавий учрашуви бошланди. Ушбу саммитда Ғарбий ярим шарнинг 34 давлати раҳбарлари иштирок этмоқдалар. Ҳар икки Америка қитъалари вакиллари минтақавий ва дунёвий муаммоларни муҳокама этадилар.

Лондон шаҳрида Буюк Британия марҳум миллионери Даяна хотирасига бағишланган кўргазма ташкил этилди. Кўргазмада Даянанинг қимматбаҳо олмос тақинчоқлари намойиш этилмоқда. Тақинчоқларнинг умумий қиймати 60 миллион доллар миқдорига баҳоланган. Ушбу кўргазмадан тушган маблағлар миллика Даяна номидagi хайрия жағғармаси ҳисобига ўтказилди.

Жаҳон ахборот агентствлари хабарлари асосида.



Бўқа туманидаги «Туркистон» ширкатлар бирлашмаси жамоаси 890 гектар майдонга чигит экишни режалашган. Шу кунларда ҳужайлага чигит экиш авжида.

Суратда: пахтакорлар плёнка остига экилган чигитни кўздан кечирмоқдалар.

Ҳусанбой АЛИМОВ олган сурат.

Меҳнат — манфаатдорлик омили

Самарқанд тумани вилоятнинг иқтисодий жиҳатдан бақувват туманларидан бири. Ундаги ҳужайлакор бодорчилик, узумчилик, картошқачиликка иқтисослашган. Иссиқхоналар қурилмаган ва лимонлар ештирилмаётган биронта ҳужайлақни тоғмайси бу ерда. Туман деҳқонлари қаҳартон қиш кунлари ҳам шаҳарликларни қип-қизил помидору ян-янги бодринлар, сервитамин қукатлар билан таъминлаб туришади. Туман аҳолиси ҳалол ва ғайратли меҳнатларига яраша туқ ва фаровон ҳаёт кечиради. Меҳнатқашларнинг турмушларида туман ҳокимлигининг ғамхўрлиги билан бирга қасаба уюшмаси ташкилотларининг ижтимоий ҳимояни кўчатиришига алоҳида эътибор бераётганини ҳам доим сезилиб туради.

Газетанинг ушбу сониде эълон қилинган туркум мақолаларида самарқандликларнинг фидокорона меҳнатлари ва туқин-соқин ҳаётлари билан танишасиз. Шунингдек, турмушдаги айрим муаммолардан воқиф бўласиз.



БИРЛАШГАННИНГ БАХТИ БЕКАМДИР

Раҳима ҲАКИМОВА, Самарқанд тумани ҳокими, Ўзбекистон Олий Мажлиси депутати

Ҳар бир янгилик меҳнатқашлар турмуши янада фаровонлашувиغا хизмат қилиши керак. Мустақиллик йилларида Ўзбекистонда амалга оширилган сиёсатнинг бош мазмуни шундан иборатдир. Туманимизда ҳам ана шу олий мақсадга эришиш йўлида изчиллик билан иш олиб бориладилар.

Айниқса инсон манфаатлари учун курашиш шiori остида ўтган 1997 йилда бу бордаги ишлар янги погонга кўтарилди. Ҳен бир фуқаро, ҳеч бир меҳнатқашнинг эътибордан четда қолдирмасликка ҳаракат қилдик ва ҳар ҳолда ўз олдимишга қўнган вазифанинг улдасидан чиқдик деб уйдилар.

Ижтимоий масалаларни ҳал этишининг, ин-

(Давоми 2-бетда)

Халқаро шарҳ

БОЛҚОНДА ТИНЧЛИК ҲАМ ҲАМЖАМИЯТ ҲАМЖАМИЯТИ

Бирлашган Миллатлар Ташкилоти билан Ироқ ўртасидаги мажароалар сал тинчлик қолган бир пайтда бошқа бир минтақа — собиқ Югославия заминиде яна зиддият вужудга келди. Югославия таркибига кирувчи Сербия Республикасининг Косово ўлкасида отишмалар, тартибсизликлар руй бермоқда. Косовонинг албан миллатига мансуб аҳолиси ва Сербия полицияси ўртасида туқнашувлар оқибатида ҳар икки томондан қурбонлар бўлмоқда. Кези келганда айтиб ўтиш керакки, собиқ Югославия худудида деярли ун йилдан бери давом этаётган миллатларо низо Сербия, Босния ва Герцеговина республикаларининг миғнаб аҳолиси естигини кўрипти. Югославия уруши XX аср сунгидаги энг қиргинбарот урушлардан бири сифатида ном қозонди. Ўзаро миллий можаборлар ва сие-

сатдонларнинг ҳокимият таланишлари асосан оддий халқ бошига қулфатлар солди. Югославия замини тинчликни соғинган. Аммо Сербиянинг сунги воқеалар бу дийрда янги уруш ҳаракатлари бошланиб кетиш хавфини тугдирди. Косово ўлкасида қадим-қадимдан албан миллатига мансуб аҳоли ишайди. Косово албанлари 1991 йилдаёқ Югославия таркибидан чиқиб, мустақил давлат барпо этиш йўлида кураш бошлаган эдилар. Уша йили ўтказилган референдум натижасида албанлар йўлбошчиси Иброҳим Ругова Косово Мухториятининг президентини этиб сайланган эди. Бироқ собиқ Югославия президенти Слобадан Милошевич Косовони мухторият мақомидан маҳрум этган ва сайлов натижаларини бекор қилган эди. Бу нарса Косово албанларининг мустақиллик учун кураш ҳаракатларини давом эттиришга мажбур қил-

ди. Шу йилнинг февраль ойи охирида эса албанлар Сербия ҳукуматида очикчасига қарши чиқиб, қузғолон бошладилар. Ҳукумат Косово ўлкасига полиция бўлинмаларини сафарбар этди. Икки ўртадаги кескин туқнашувлар, қонли отишмалар оқибатида албанлар томонидан миғнаб кишилар қурбон бўлди. Дунё ҳамжамияти Косоводаги зиддиятни кескин қоралаб, Сербия ҳукумати олдига мажбур можаборни тинч йўл билан ҳал этиш талабини қуйди. Серб ҳукумати Бирлашган Миллатлар Ташкилоти ва собиқ Югославияда тинчлик урнатилиш мақсадида ташқи этилган мажбур алоқа гуруҳининг талабларини бажариш ниятида Косово албанлари билан бир неча бор музокара бошлаганга ҳаракат қилди. Бироқ исенкор албанлар Косово мустақиллик берилган тақдирдагина музокарларда қатнашиш шартини илгари сурдилар. Сербия ҳуку-

мати ҳамда Югославия Иттифоқи президенти Слобадан Милошевич эса Косово мустақиллик берилмаслигини, бу улка мамлакатнинг ажралмас қисми эканлигини таъкидламоқда. Жаҳон ҳамжамияти, айниқса, Америка Қўшма Штатлари ва Буюк Британия раҳбарлари Слобадан Милошевичнинг Косово албанларига нисбатан кескин сиёсати ва Косоводаги серб полициясининг ҳамон олиб чиқиб кетилмаганини қаттиқ қоралаб, Югославияга нисбатан сиёсий ва иқтисодий жазо чораларини қўллаш таклифини илгари сурдилар. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Хавфсизлик Кенгаши бу таклифини муҳокама этди. Бироқ Хавфсизлик Кенгаши жазо чораларини қўллаш мумкин эмас, деган тухтамга келди. Чунки, нима бўлганда ҳам, Косово атрофидаги можабор Югославиянинг ички муаммоси. Югославия раҳбариятининг ўзи ҳам

халқаро ҳамжамият Косово муаммоси юзасидан қарор чиқаришга ҳақли деб топиш мумкин. Бироқ, Косово албанлари ва серб полицияси ўртасидаги туқнашувлар ҳамон давом этмоқда. Албанлар энди террорчилик йўлига ўтиб, серб полициясига ҳужумлар уюштирмоқда. Косово ва Сербия можаборлари тезликда туқтатилмас экан, Югославия худудида янги уруш олови юзага келиши мумкин. Тинчликни соғинган Югославия халқлари эса уруш ҳаракатларидан кура тинч меҳнат қилиш ва уруш оқибатида айрон бўлган мамлакатни тиклаш ишлари билан шуғулланишни хоҳлайди. Шундай экан, Сербия ҳукумати ҳам, Косово албанларининг раҳбарияти ҳам ўзаро муросе йўлини танлашлари шарт.

Хайрулло НУРИДИНОВ, шарҳловчи

1998 йил — Оила йили

Одамийлик сабоқлари

Ширин сўзлик одоб, фазилатидир. Зеро, ширин сўз кунгилга маҳкам бўлиб қилиши дилини яратадиган. Куч билан эриша олмаган нарсага яхши сўз билан эришиш мумкин. Сўз сехридан кулчилади йўқ. Йилда ҳам завар ҳам асаб бора. Судан мохирона фойдалангиласиз, у муъжизалар яратишга қодир. «Сўз жуда буюқки», дейди Л.Н.Толстой, шунинг учун бир сўз билан қилганларни бирлаштириш ёки уларни айириб ташлаш мумкин, сўз билан муҳаббат, нафрат ва душманлик турғилиши мумкин. Қилишларни ажратиб ташлаётган сўзлардан сакланган».

Модомики, шундай экан, яхши сўз турганда ёмон сўз билан бошқалар дилини оғриқтириши не даркор. Дилдорлар ва оқсозларга қарийиш фақат одобсизликка эмас, балки маданиятсизлик ҳамдир.

Алишер Навоий ўз замонасида хушмуомаллик ва ширин забонлилик алоҳида таъкидлаб келган. Унинг ёзишча, тил ширинлиги кунгилга ёқимлидир, киллойдилар эса фойдаланди. Ширин сўз соф кўнгиллар учун асал катти таъбир қилади. Бу ҳақда «Асабни асал сўз асабиди» деб бекорга битмаган донолар. Маълумки, кутилмаганда оғир руҳий эзилиш, изтироб чекиши кишининг ҳаёт ташқи кўриниши ҳам ўзгартириб юборади.

Тиббиётда, сўз-асаб ва унинг воситасида юрак қон томирларига энг характерли таъбирловчи эканлиги тан олинган. Шуниси қизиқки, сўз киши оғирлигига турлича баъзан асабига, бошқа бировнинг эса ошқозон-ичак тизимида таъбир элади. Шифокор таъбирини шуни тасдиқлайдики, бировни ҳафа қилган, ғазабнок кишининг ҳам асаби аста-секин емири-

либ, юрак қон-томир касаллигига олиб боришини исботлаганлар. Абу Али ибн Сино инсон ҳар доим навқирон, бардам бўлиши учун бошқа одамларни, раижитмаслиги, дилани ваирон қилмаслиги ҳамда узи ҳам хуштабиати бўлмоғи лозим. Сўз муомаланинг шундай воситасики, у одамларнинг хулқ-атвориға ва саломатлигига қаттиқ таъсир кўрсатади, - дейди.

хушфеллик ва ширинсўзлик одобидан бўлиб маданиятни ўсиши белгилайди. Кўпгина корхоналарда сифатсиз махсулот чиқарганиги учун муҳокама қилинади, уларга нисбатан маъмурий жазо қўрилади. Шундай бўлиши керак. Аммо нима учун қўполлик қилганлиги учун, қанчадан-қанча одамларнинг кўнглини ваирон қилганиги, қайфиятини бузиб, дилини

ришлари лозим-у, у ўзининг дилдорлигини йўқотмаслиги керак эмас экан. Ф.Угловнинг фикрича, дилсизлик, ҳақорат, камситиш, тўхмат, қўполлик ва шу каби озорлардан сўнг оғриқ пайдо бўлса, албатта қўрак ҳақида ўйлаш керак. Чунки юрак дилдорликдан ҳаммадан олдин ва бошқалардан кучлироқ таъсирланади. Агар душман отган ўқ гадининг бирор жойига шикаст етказса, ёмон сўз нақ юракка тегади ва аксарият одамни йиқитади. Шунинг учун қўполлик, бағридошлик, патшаллик - тўсан кишилар қўроли, у қўлчан ақли, софдил, меҳнатқаш одамларга қаратилган бўлади.

Хиндларнинг буюк достони «Маҳоборат»да шундай дейилган: «Тил - бу асов отга ўхшайди, уни ҳам жиловлаш керак бўлади. Моҳир чавандознинг беғиси шундаки, у отни жиловлаб, ўз эзмизга солиди! Дўч келган томонга салтиб кетавершига йўл қўймайди».

Тил илдамидин бўлур гаромат ҳосил, Юз нав маломату надомат ҳосил. Фозилжон ИСМОИЛОВ, фалсафа фанлари доктори.

ЯХШИ СЌЗ-ЖОН ОЗИГИ

Бир оғиз дағал сўз киши дилини ваирон қилади. Руҳини тушириб асабларига ҳатто хулқ-атвориға ва саломатлигига қаттиқ таъсир қилади. Бу ҳақда «Асабни асал сўз асабиди» деб бекорга битмаган донолар. Маълумки, кутилмаганда оғир руҳий эзилиш, изтироб чекиши кишининг ҳаёт ташқи кўриниши ҳам ўзгартириб юборади.

Яхши сўз кимга ўлса масту бехуш, Шарбат аро захарни килур нўш. Дарҳақиқат, ширин сўз, хушфел ва ширин сўз билан ҳамсухбат бўлган кишига таъбир элади. «Дили тўғрининг тили тўғри» деганларидек, кўнгли пок инсон тўғри сўзлайди. Фисқу-фасод билан шугулланмайди. Элимизда шундай мақол бор:

Оғриқтанлиги учун лоқал хайфсан ҳам эълон қилинмайди? Зеро, ёмон сўздан дилга келган шикаст, дарға айланб инсонга қўл зинзахмат етказар. Шу боис ҳар бир киши ўз оғзини қараб гапирса фойдалан ҳоли эмас. Аянан бир сўзининг ўзи турли оҳанг ва маънода келиб нўқтининг оҳанги бизнинг бирон кишига ёхуд воқеага муносабатимизни ифода қилади. Кириши оҳанг кишининг ихлосини кайтарди, нафратли, дағал оҳанг кишининг кўнглини оғриқтириб, ғазабини кўзгади. Ботан, ҳар доим баймайлқотир, ишонарили, ваэмин тэрэда эркин ва табиий қилиб гапирши керак. Нўтқ айрим ҳолда, маъноли дарғазаб бўлиши мумкин. Аммо, асло таҳқирлаш оҳангида бўлмаслиги шарт: ёқимли, хушмуомала оҳангидаги гап суҳбатдошнинг фикрини ўзига тортади, уни ишонтиришга ёрдам беради. Ширинсўхан, одобли ки-

қўпол одамлар билан суҳбатлашадиган бош торташ ўша одам хушфеллик томон бир қадам ташлаган бўлади. Шифокор Ф.Углов «Инсон қадри» - «Жирог қалби» каби китобларида қўполликнинг келиб чиқиш сабабларини кўрсатиб берган, одам қўпол бўлиб туғилмайдиган, сурбетликни кейинчалик атрофиди одамлардан ўрганади. Қонларидир бола қўполлик қилганида она кеңирган, опа-си, синглиси, қайлиги, ниҳоят рафикасига, азиз одамларнинг бировларига қўполлик қилгани кўра била туриб, фурсат ганиматиди таноҳ берилмаган, фақат ўзларининг бошларига тушгандагина хайратдан ёқа ушлаганлар. Лекин ҳеч бўлмаган, қўполлик унинг қонига сингиб кетган, ҳимоя ва ҳамла қўролига айланган. Бундай одамлар ўзларининг қўполликларини оқлашга уринадилар. «Менинг характерим шундай», дейишди, улар. Тўғри кишилар унинг қўполлигини кечи-

ришлари лозим-у, у ўзининг дилдорлигини йўқотмаслиги керак эмас экан. Ф.Угловнинг фикрича, дилсизлик, ҳақорат, камситиш, тўхмат, қўполлик ва шу каби озорлардан сўнг оғриқ пайдо бўлса, албатта қўрак ҳақида ўйлаш керак. Чунки юрак дилдорликдан ҳаммадан олдин ва бошқалардан кучлироқ таъсирланади. Агар душман отган ўқ гадининг бирор жойига шикаст етказса, ёмон сўз нақ юракка тегади ва аксарият одамни йиқитади. Шунинг учун қўполлик, бағридошлик, патшаллик - тўсан кишилар қўроли, у қўлчан ақли, софдил, меҳнатқаш одамларга қаратилган бўлади.

Хиндларнинг буюк достони «Маҳоборат»да шундай дейилган: «Тил - бу асов отга ўхшайди, уни ҳам жиловлаш керак бўлади. Моҳир чавандознинг беғиси шундаки, у отни жиловлаб, ўз эзмизга солиди! Дўч келган томонга салтиб кетавершига йўл қўймайди».

Суратларда: Бежон Нибзимбетовнинг нафақат Амрибод овулида, балки Тўртқўл шаҳрида, шунингдек, Эзликкалыа туманида жихозлар устаси тарзида қўриб кетган. Унинг қўлидан чиққан курсилар, юмшоқ ўриндиқ, стол, стуллар, эшик, дераза ромлари, дарвозалар миллий сезаклар билан ишланганлигидан янада кўракам. Уста хунарнинг сирларини ўғиллари Расул ва Қодирбердиларга ҳам ўргатиб келди. Ота касбини пухта эгаллаган фарзандлар моҳир усталар бўлиб етишди. Улар тайёрлаган жихозларнинг бозори чакон. Шу боис хунармандлар оиласи меҳнат қилаётган Гани Одилов номидаги деҳқон (фермер) хўжалиқлари уюшмаси марказидаги муъжазгина устаконга келиб бюртма берувчилар сони кун сайин қўпаймоқда.

Суратларда: Бежон Нибзимбетов (чапда) уошма бошқаруви раисининг ўринбосари Бежон Бобоев билан. Ака-ука Расул ва Қодирбердилар қўлидан чиққан бу гаги ромлар ҳам санъат асари даражасига қўтарилган.

КЕЛИНЛИККА МУНОСИБ

(ривоят)

Бир одамнинг ажа-ғайиб ўғли савлатдан берган, лекин фаҳм-фаросатдан қисган экан. Бечора киши қани энди бир оқила қиз топилса, уянтириб қўйсан, уни йўлга солиб оларимди, дея хал қиларкан.

Ота бир кунни ўғлига қаттагина қўчқорни тутказиб, қайта-қайта тайинлади:

- Бозорга олиб бориб сотасан. Пулига қорининг тўйдир. Қолган пулига бир ҳафта қозон қайнаттулик масаллик оласан-да, қўйнинг ўзини яна қайтариб олиб келсан. Қўйнинг...
- Уғлининг оғзи панг чилиб қолди.
- Дада, ўйлаб гапиряпсизми? Қўчқорни сотсам, пулига у-бу нарсаларни олсам, яна ўзини қандай қайтариб келаман?
- Қаллани ишлат, ўғлим. Қаллани, - деб жавоб берди-ота.
- Уғли қор-ночор қўйни етаклаб, бозор сари жўнади: у йўл-йўлакай чўқур ботиб бораркан, бир дарвоза ён-верини супураётган сохибжамол қизга дуч келиб, беихтиёр саломлашибди. Қиз шўхгина экан, шундай кўркам йигитнинг тушкун руҳиятини кўриб, гап қотди:
- Вой, тавба, эркаклар ҳам оёғига хина қўядими? - Нима деганингиз у? Қанақа хина?
- Хина қўймаган бўлсангиз, нега бунчалик юрай-юрмайсиз деб бурсиз. Ахмиш бу юрмишда бозор қайтандан кейин етиб борасиз-ку!
- Игит дадасининг жумбоқли топширигини, уни ҳал қилишга ақли етмаётганидан ўйга ботиб бораётганини айтиди. Қиз мийғида ширингина қулиб қўйдую, уйига кириб қайчи олиб чиқди.
- Қўчқорингиз иссиқдан ҳарсиллаб турибди. Бозорга олиб борибқ, юнгни олинг. Бир ҳуржун юнг чиққани... Сотиб, ўзини тушумлидир.
- Игит қиз айтгандай йўл тутди.
- Бозорга етган, қўйнинг юнгни олиб, ўша жойнинг ўзида бир неча тангага сотди. Пулига тўйиб овқатланди, савзи-пиёз, гўшт-ёғ, ун-гуруч олди ва кечқурун уйига қўйни етаклаган ҳолда гоздай гердайиб кириб келди.
- Уни кўриб, севиниб кетган ота:
- Айнан қўнглимдагидай иш туттисан, баракалла, ўғлим. Одам деган ана шунча тadbиркор бўлиши керак. Энди ростини айт, ўз ақли-фаросатинг билан қилдингми шу ишни, ё биров ўргатдимми?
- Игит тонг пайти кўча супураётган сохибжамол қиз ҳақида сўзлаб берди.
- Уша қизни келин қилсам нима дейсан?
- Игитнинг оқзи қулоғига етиб ерга қаради:
- Узингиз биласиз, дада...

М.АБДУКАРИМОВ

ОМАДА

болаларингиз билан бирга ўқинг

Humo qushim
Po'lat Mo'min.
Boshga qo'nding, Istiqloldan, Nishonasan, Yurt-u xalqim, Yariqagan Peshonasan.
Samo qushim, Boshlab berding, Ziyo qushim, Yangi davron. Alo qushim, Yangnar ona - Humo qushim. O'zbekiston.

Barcha bola do'st bo'lsa
Qanday yaxshi, Bog'larda gal ko'karsa. Qanday yaxshi, Do'stlar safi ko'paysa.
Qanday yaxshi, Do'stlar senga ishonsa. Qanday yaxshi, Qovontirsa, qvonsa.
Qanday yaxshi, Do'stlar bilan uy to'lsa. Qanday yaxshi, Barcha bola do'st bo'lsa.

O'roq va kombayn (masal)
Katta kombayn benoyon daladagi bug'doyni hash-pash deguncha orib qo'ydi Donini ajratib poyasini g'aramadi. Buni o'roq ko'rib turgan edi. U qovonganidanmi, alamidanni, ho'ngrab yig'lab yubordi. Uning yig'isini eshitgan Kombayn o'roqqa yaqinlashib:
- Ha o'roq buva, nima bo'ldi sigza? dedi. Hech narsa, shunchaki o'zim, seni ko'rib, avvalgi vaqtim eshimga tushdi. Mana shu yerdagi bug'doyni necha kunlar davomida zo'rg'a o'tardim. O'raverib o'raverib qaddim yoydek bukilib ketgan. Sen esa bir pasda qanchadan-qancha bug'doyni orib, saralayapsan. Senga juda havasim kelyapti, Kombaynjon! Texnika zo'r narsa ekan-a? Bir zumda shuncha ishlarni bajarding. Men bo'lsam, bu ishlarni necha kunda zo'rg'a qilardim, - dedi o'roq xo'rsinib.

Sadogat FAYZIEVA tayyorladi.

XANDALAR
Равшан даладан тўйиб келган сизирининг елинини кўриб опасидан сурайдди: - Сигирувза ҳар хил ўтлардан сўт, қатқ ишлаб чиқарадиган корхонами, опахон? - Сочинингиз узунлиги ойимникига ўхшаркан, - деди бир қизча. - Менинг қош-қўзим ойимникига ўхшармиш - деди бошқаси. - Ойимларнинг янги қўйлақларини қийиб олсам, худди ўзларини булар эканман, фақат аразлашим ушамас экан - деди уларнинг дугонаси.

Ота тоқларни очиб сўрига қўтарди.
- Новдаларни тарашга боғловчи қорак. Ердам бер, - деди у кенжа ўғлига.
- Қанақа боғловчи, «билан» боғловчисиям бўлаверадими? - шошилиб сўради Ямин.
Фанн АБДУЛЛАЕВ.

АРМОН

- Мени кечир, Нигора! Сени бахтсиз қилдим. Улим тўшағида ётган Қаримнинг сўзидан Нигорани бўзғизга нимадир тақалгандек бўлди, кўзлари ёшланди. Эрмини юпатуди:
- Ундай деманг, адаси тузалиб отдай бўлиб кетасиз.
- Қўзим етмайпти.
Нигора индамади. Қаримжон унга совчи қўйганида Нигора рози бўлмади. Ота-онаси таҳдиди билан турмушга чиқди. Бир йил рўйхуш бермади. Қаримжон бўлса, унинг қўнглини оламан деб қуруқ чўп бўлиб қолди. Лекин «Нега яхши кўрмайсан?» деб ҳеч оғиз очмади.
Нигора шуларни ўйлар экан, эри жон-дилидан севиниши, агар айта сиз жонини ҳам бағишлашини тушунди. Шундай эрни қадрлаганини учун ўз-ўзидан нафратланди. Оғир хасталик йиқитган эрига қарар экан, қўнглини бир ажиб йиқитуйғ қамраб олди. Назарида унга эридан бошқа яхши, гўзал, келишган йигит йўқдай бўлиб туолди...

II
- Мақсудага қўнглим бор, бошқасига ўйланмайман. - Углининг сўзини эшитган Камол ота ер тепинди.
- Улсам ҳам олиб бермайман.
Қодир отаси гапига кирди, қўнгли бўлмаган Санобарга ўйланди.
Турмуш бошидан яхши бўлмади. Оилада кунора жанжал қийиб турди. Санобар тишини тишига қўйди. Орада икки ўғил, бир қизли бўлишди. Қудалар болаларни кўриб, Қодир ўзини йиғиштириб олар деб ўйладилар. Афсус. Илгарги арзистаган нарсига тўс-тўполон қиладиган Қодир бора-бора ўйга кеч қайтадиган, баъзан қаерлардадир қилиб кетадиган одат чиқарди.
- Углингиз бошқа хотин топмади.
Камол отага келинининг айтгани шу бўлди. Икки ойдан бери қорасини кўрсатмаётган ўғлини излаб кетди. Шаҳар чеккасидида ҳашаматли уй эшигини ўглининг ўзи очди. Камол ота ҳеч нарсга демеди. Бутун кўч, қаҳрини тўплаб... Ота ўғли йиқилгани, оғир жороҳатландимини, ортига қарамай қайтди. У уйига қайтаркан, икки ёшни бахтсиз қилганига ич-ичидан ўқинарди...

Х.МИРЗАЕВ

Психолог ҳузурда

Эшитган ёки ўқиган нарсаларнинг тез ўзлаштириб олуни болаларнинг бошқалардан қобилиятлироқ эканлигини бир қарашдаёқ аниқлаш мумкин.

Ҳар бир кишида маълум бир соҳага нисбатан қобилият бўлади. Албатта бу қобилият бора-бора юзага чиқиши ҳам ёки қурт ҳолида қариб кетиши ҳам мумкин.

Боладаги қобилият, талдан ҳар хил соҳада техника соҳасида, аниқ фанлар, ижтимоий фанларда, табиатга бўлган муносабатларда кўриниши мумкин. Биз қўнчинча ёш болаларни жуда кўп савол беришларини биламиз. Бу вақтда айрим ота-оналар уни жерқий ёки нотўғри жавоб бериб қизиққан нарсасидан ихлосини қайтардилар. Вақтланки, яхши бола ўзи сезган, ўзи қизиққан нарсаларни кўпроқ билишга ҳаракат қилади. Бундай болалар катталар билан мулоқотда бўладилар, бунинг натижасида уларнинг сўз бойлиқлари ортади.

Қобилиятни ривожлантиришда оиланинг ўрни ниҳоятда каттадир. Болаларни илтишоли сўзсизирмасдан, ақсинча уни кўпроқ мулоқотга китобларга, билим олишга қизиқтирилса келажақда унинг қобилияти текин, аста кўриниб боради. Бу ўринда мактабнинг ҳам, айнакча ўқитувчининг ҳам, айнакча билан иш олиб бориши, уни қизиқтира олиши қатта аҳамиятга эга. Иқтидорли болалар ўз-ўзидан пайдо бўлайди, балки тарбияланиб бориш натижасида аста-секин етилик боради. Кўп ҳолларда қобилият болалар нутқининг тез, тўлиқ, сўз бойлигининг қўнгли билан намоён бўлади.

Қобилиятли болалар нутқ тезлиги, тулиқлиги, сўз

ФАРЗАНДИГИЗ ҚОБИЛИЯТЛИМИ?

бўлигининг қўнгли билан бир вақтда диққатингиз ўзгача ҳақда ҳамма нарсаларга зиярқлик, синчковлик билан эътибор бериш, қизиқшининг кенглиги ва хотирасининг қўнглиги, яъни эшитган, ўқиган нарсаларини тез эсда сақлаб қолиши тафаккурининг ўзига хослиги, фикрлашлар билан бошқа болалардан фарқланадилар. Бундай болалар ҳамма нарсаларни

5. Эшикни беркитиб ўқийди, унинг ўртқоқлари эса ўзидан икки ёш катта - 2 балл.
6. Катталар билан тенг гаплашиши ёқтиради - 2 балл.
7. Жуда кўп ҳар хил, оригинал саволларни беради, бу саволлар кўп ҳолларда катталарнинг боши берк қўчага олиб кириб қўяди - 1 балл.
8. Унда деярли ҳамма саволларга жавоб тайёр - 1 балл.
9. У айрим ҳолларда ҳаёли паривош ҳолда, лекин ҳар доим хайратомуз умумлаштиришлар қила олади (дейлик кинофильмларни, телевидение орқали берилган курсатувлар ёки киминдир кузатиш орқали) - 2 балл.
10. Бизни ўраб турган дунё ҳақида эҳтирос билан мулоқотга кирилади, у ҳақида ўзининг баҳосини беради - 1 балл.
11. Бир хил кечадиган ишларга эрикарли муносабатда бўлади - полиция ювиш, идиш-товонкин ювиш, ўқу машқларини бажариш, қатта куч талаб қилмайдиган ишлар унинг учун эрикарли бўлади - 1 балл.
12. У ҳар қандай ноҳақлик, хаттоки унга тегишли бўлмаса ҳам қаршидир - 2 балл.
13. Ҳазиллашини ях-

ши қўради, унда юмор ҳисси бор - 2 балл.
14. Унинг лўғат билими бой, у бемалол мулоқотга кириша олади, шу билан ўзининг фикрлаши билан ҳажжонга солади - 2 балл.
15. Мураққаб ўйналарни ўйнайди ёқтиради (шахмат шунга ўхшашларни) - 2 балл.
16. Унинг ўзи энди мактабга боради, лекин қатта синфлар нима дарослар ўттиши билан қизиқади - 1 балл.
17. Ҳар хил машғулот билан шугулланишни ёқтиради, лекин уларни ўзи мустакля ечишни хоҳлайди - 2 балл.
18. Қонинот масалаларни, инсонни келиб чиқиши ва тарихи билан қизиқади - 2 балл.
19. Мактабга боради, ортқича куч сарфламай ўқийди, ҳаммасини тез ўзлаштиради ва шу билан бирга кўп саволларга ўзининг фикри бор - 2 балл.
20. У музикага, халқ санъатига, табиатга қизиқади ва уларда унгулиники ҳис этади - 2 балл.
1. Айилган балларни ҳисоблайди. Баллар - 10 дан 13 гача бўлса, бу сизнинг болангизни маълум бир қобилиятга эга эканлигини кўрсатади.
2. 14 ва ундан ортқ бўлса, бу сизнинг болангизнинг жуда ҳам қобилиятлигидан далолат беради, сиз ўз болангизга энди қандай таълим бериш ҳақида ўйлаб кўришингиз ва уни ташқил қилишингиз керак.
Ф.АБДУХАМОНОВ, фалсафа фанлари доктори. З.АБДУРАҚМОНОВА, психолог.

Тиббий маслаҳат

БОШ ОҒРИҚЛАРИ...

«Бошим оғрипти... Бош оғриғига нимангиз бор?» Бунга ўхшаш гапларни ҳар биримиз кўп эшитганмиз. Умуман ҳаётда бирор марта ҳам бош оғриган одам бўлган катта синфлар нима дарослар ўттиши билан қизиқади - 1 балл.
17. Ҳар хил машғулот билан шугулланишни ёқтиради, лекин уларни ўзи мустакля ечишни хоҳлайди - 2 балл.
18. Қонинот масалаларни, инсонни келиб чиқиши ва тарихи билан қизиқади - 2 балл.
19. Мактабга боради, ортқича куч сарфламай ўқийди, ҳаммасини тез ўзлаштиради ва шу билан бирга кўп саволларга ўзининг фикри бор - 2 балл.
20. У музикага, халқ санъатига, табиатга қизиқади ва уларда унгулиники ҳис этади - 2 балл.
1. Айилган балларни ҳисоблайди. Баллар - 10 дан 13 гача бўлса, бу сизнинг болангизни маълум бир қобилиятга эга эканлигини кўрсатади.
2. 14 ва ундан ортқ бўлса, бу сизнинг болангизнинг жуда ҳам қобилиятлигидан далолат беради, сиз ўз болангизга энди қандай таълим бериш ҳақида ўйлаб кўришингиз ва уни ташқил қилишингиз керак.
Ф.АБДУХАМОНОВ, фалсафа фанлари доктори. З.АБДУРАҚМОНОВА, психолог.

нинг ўртқисиди маълум алоқалар бордир. Гоҳ бош оғриқларига бошқа бир аъзоннинг, масалан, юрак, жигар, талоқ, ўпка, буйрак) ҳамқорлиги сабаб бўлади. Ҳазан (бош оғриғи) белги сифатида пайдо бўлиб, кейин у мустакля касалликка айланади. Бош оғриғидан қутулиш учун оз ейиш, оз ичиш, айнакча, шаробни оз ичиш ва кўп ухлашдан иборатдир.

Шифокорларнинг, олимларнинг таъкидлашича бош оғриғи турли касалликларнинг энг кўп учрайдиган аломатларидан бири бўлиб, баъзан у сурункали давом этиб, Ибн Сино айтгандек доимий хасталикка айланади кетар экан. Бош оғриғи қуйидаги касалликларнинг олдиндан ёки бирга кечиши мумкин. Кўп ҳолларда бош оғриғига нотўғри овқатларнинг, меҳнат қилиш, дам олиш ҳамда кишининг турмушдаги нуқсонли фелъатворли хабт кеңириш тарзи сабаб бўлади.

Ҳозирда уларда қўнчилиқ одамлар иссиқ ва совуқ ҳавода бош яланг юриши одат қилиб олишган. «Олимларнинг хулосасига кўра бошга совуқ тек

қанда соч илдиэларини ҳаракатга келтириб турган мушаклар шамоллайди. Соч тикка бўлиб қолади. Мушаклар қисқариши натижасида бошда оғриқ пайдо бўлади.

Қўнчилиқ касалликларда бош оғриғиса ҳам унинг ўзига хос белгилари мавжуд. Масалан, қон босимни кўтаришганда кўпроқ бошнинг орқа томони оғриқса, бошининг ички босими кўтарилганда бошининг ҳаммаси оғрийдди. Хуруж тутиб қоладиган бош оғриқларида бошнинг ярмиси оғриши мумкин ва х.к. Маълумки, қўнгина касалликлар доимо бир-бирига ўхшаб кетади (бемор бошда шовқин сезади, қулоғи оғрийдди, қўнгли озади, боши айланади, қайт қилади). Булар қайси касаллик туфайли юз берганини фақат шифокорлар билишлари мумкин. Шунинг учун бемор вақтида хасталиқни кеңитирмасдан шифокорга мурожаат қилиши лозим.

Бош оғриғи дардининг олдини олиш ва уни даволашнинг айрим чора-тадбирларини ҳар бир киши билиб қўйса фойдадан холи бўлмайди.

Спиртли ичимликлар ичмаслик, гиёҳванд моддалар, ширин, аниқ ва шўр тоамлар истеъмол қилмаслик тавсия этилади.

Кун бўйи, баъзан кечаси билан зўр бериб ақли ва жисмоний меҳнат қилмаслик, толиқмаслик, чарчамаслик, уйда, йўлда, ишхонада беҳудага асаб бузмаслик керак.

Бош оғриғини бар-тариф қилишда ишни томирлар қисилишини даволашдан бошлаш тавсия этилади.

Оёқ-қўлларни уқалаш, уларни иссиқ сувга солиш, оз-оз юришга одат қилиш, қоринни қўнчитувчи ва буғ пайдо қилувчи ҳазми сўст овқатларни ейишни тарқ қилиш ҳам бош оғриғини қолдиради.

Сафар МУҲАММАДИЕВ.

