



18 - 24 ноябр

ТОШКЕНТ КУРСАТАДИ

ДУШАНБА, 18**«ЎЗБЕКИСТОН» ТЕЛЕКАНАЛИ**

- 5.30 «Рамазон тухфаси». 5.50 «Бахмал». Телевизион. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.45 «Таҳлилнома». 8.45-17.55 ТВ - маркет. 8.50 «Ўзбекистефилми» намойиши: «Ўзбекистон темир йўллари». 9.10 «Камалак». Болалар учун кинодастур. 9.45 «Тўртнинчи хокимият». 10.00, 12.00, 14.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Мулк». 10.20 «Гаройиб бола». Бадий фильм. 11.45 Мусикӣ танафус. 12.05 Болалар учун «Фламинго». 12.25 ТВ анонс. 12.30 «Парис бор уй». 12.50 ТВ клип. 13.00 «Оталар сўзи - ақлнинг кўзи». 14.10 «Кўйла, ёшлигим». 14.30 «Жизв ва Вустер». Телесериал. 15.20 «Интерклуб». 15.55 «Ватанинга хизмат кила-ман». 16.55 «Рамазон тухфаси». 17.15 «Талабалик йилларим». 17.35 Юнон-рум кураши бўйича халқаро турнир. 18.10 «Барқамол авлод орзуси». 18.30 «Калкон». 18.45 Ўзбекистон халқ артисти. А. Исломов. 19.10 «Тағсилот». 19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар 19.30 «Ахборот» (рус тилида) 20.00 Оқшом эртаклари. 20.15 FCN «Ўзбекистон янгиликлари» (инглиз тилида) 20.30 «Ахборот». 21.05 «Солик ва биз». 21.20 Бир жуфт кўшик. 21.30 «Кўсимат». Видеофильм. 21.45 «Ўзбекистон» каналида илк маротаба: «Ошин». Телесериал премьера. 22.15 «Дунёкараш». 22.35 «Темур гори». Видеофильм. 22.55 «Ахборот-дайжест». 23.15-23.20 Ватан тимсоллари.

- 8.40 Газеталар шархи. 9.00 «Соз сехри». 9.20 «Соглом она - соглом бола». 9.40 «Рангин дунё». 10.00, 12.00, 14.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Мулк». 10.20 «Гаройиб бола». Бадий фильм. 11.45 Мусикӣ танафус. 12.05 Болалар учун «Фламинго». 12.25 ТВ анонс. 12.30 «Парис бор уй». 12.50 ТВ клип. 13.00 «Оталар сўзи - ақлнинг кўзи». 14.10 «Кўйла, ёшлигим». 14.30 «Жизв ва Вустер». Телесериал. 15.20 «Интерклуб». 15.55 «Ватанинга хизмат кила-ман». 16.55 «Рамазон тухфаси». 17.15 «Талабалик йилларим». 17.35 Юнон-рум кураши бўйича халқаро турнир. 18.10 «Барқамол авлод орзуси». 18.30 «Калкон». 18.45 Ўзбекистон халқ артисти. А. Исломов. 19.10 «Тағсилот». 19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар 19.30 «Ахборот» (рус тилида) 20.00 Оқшом эртаклари. 20.15 FCN «Ўзбекистон янгиликлари» (инглиз тилида) 20.30 «Ахборот». 21.05 «Солик ва биз». 21.20 Бир жуфт кўшик. 21.30 «Кўсимат». Видеофильм. 21.45 «Ўзбекистон» каналида илк маротаба: «Ошин». Телесериал премьера. 22.15 «Дунёкараш». 22.35 «Темур гори». Видеофильм. 22.55 «Ахборот-дайжест». 23.15-23.20 Ватан тимсоллари.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

- 8.55 Кўрсатувлар дастури. 9.00 Давр. 9.15 «Янги авлод» студияси: «Дунё ва болалар». 9.35 «Кўк рангли сичонка ва мушук». Мультсерериал. 1-кисм. 9.45 Мусикӣ лаҳзалар. 9.55 ТВ-анонс. 10.00 «Эсмәральда». Телесериал. 10.30 Бизнес-академия. 10.50 Жаҳон жуғроғияси. 11.40 Кўйи гул уста. 12.00 Болалар экрани: «Теледублор». 13.05 Ёшлар овози. 13.25 Интерфутбол. 15.05 Кўхна оҳанглар. 15.15 Мозиддан келажакка. 15.35 «Ямбуй ажинаси». Бадий фильм. 17.05 Кўрсатувлар дастури. 17.10 «Янги авлод» студияси: «Дунё ва болалар». 17.30 «Кўк рангли сичонка ва мушук». Мультсерериал. 2-кисм. 17.40 ТВ-анонс. 17.45 Солик ҳакида сабоклар. 18.00 Минг бир маслаҳат. 18.20 Автолаттурул. 18.55, 21.55 Иклиз. 19.00 Давр. 19.35 Кўхна оҳанглар. 19.50 «Давр»-интервью. 20.25 Марди майдон. 20.45 «Эсмәральда». Телесериал. 21.25 Ватан ҳакида кўшик. 21.30 Ёшлар овози. 21.50 Олтин мерос. 22.40 ТВ-анонс. 22.45 «Муҳаббат қаҳваси». Телесериал. 23.10 «Ёшлар» телеканалида спорт: Нокaut. 23.35 Давр. 23.50 «Ҳакиқат чегараси». Сериал. 00.15-00.20 Хайрли тун!

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

- 17.15 Кўрсатувлар тартиби. 17.20 ТТВда сериал: «23,5 даражали бурчак остида». 16-кисм. 17.45, 19.15, 20.22 «Экспресс» телегазетаси. 18.05 Болажонлар экрани». «Бандон тепалик». 18.30, 20.00, 21.10, 22.20 «Пойтахт». Ахборот дастури. 18.50 «Химоя». 19.35 «Мумтоз наволар». 20.30 ТТВда сериал: «Азизим Изабелла». 21.30 «Туризм ҳакида». 22.45 Кинонигоҳ. «Умрбод сеникиман». 00.45-00.50 «Хайрли тун, шахрим!»

«ХАЛҚАРО» ТЕЛЕКАНАЛ

- Биринчи канал 7.30-9.00 ТУРКИЯ ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ 17.15-17.45 17.45 Кўрсатувлар тартиби. 17.50 «Вести». 18.05 «Европиё» янгиликлари. 18.20 Е. Петросянинг «Кулгу панорамаси». 19.00 «Оиласлави ришталар». Сериал. 19.55 «Сўнгти қаҳрамон-2». 21.00 «Время». 21.40 «Бизнес-ревю». 21.45 «Кулагу хонаси». 21.55 «ТВ-4да Немис тўлкини». 22.15 «Номъалмак сайдёра». В. Леонтьев иштирокидаги концерт дастури. 23.30 «Олдузлар фабрикаси». 24.00 «Ахборот» (рус тилида). 00.35 «Тунингиз осуда бўлсин!»

ЧОРШАНБА, 20**«ЎЗБЕКИСТОН» ТЕЛЕКАНАЛИ**

- 5.30 «Рамазон тухфаси». 5.50 «Серхли камон». Телевизион. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот». 8.35 ТВ маркет. 8.40 Газеталар шархи. 9.00 «Симфоник мусика дунёси». 9.40 «Кишлопак ҳакида ўйлар». 10.00, 12.00, 14.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 Алифобад сабоклари. 10.25 «Биринчи калдирғоч». Бадий фильм. 11.35 «Тағсилот». 11.50 «Мусикӣ танафус». 12.05 «Биринчи тиллодан». 12.20 «Барқамол авлод орзуси». 12.35 «Футбол бўйича ўзбекистон чемпионати. «Машъал» - «Пахта». 13.00 «Остонаси тиллодан». 13.20, 15.05 ТВ клип. 13.30 «Ошин». Телесериал. 14.10 Юнон-рум кураши бўйича халқаро турнир. 14.45 «Барқамол авлод орзуси». 15.35 Футбол бўйича ўзбекистон чемпионати. «Машъал». 16.25 «Янги нуқтаси». 16.55 «Рамазон тухфаси». 17.00 «Давр»-интервью. 17.45 Кўрсатувлар тартиби.

ПАЙШАНБА, 21**«ЎЗБЕКИСТОН» ТЕЛЕКАНАЛИ**

- 5.30 «Рамазон тухфаси». 5.50 «Пирин ороли». Телевизион. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот». 8.35 ТВ маркет. 8.40 Газеталар шархи. 9.00 «Ўзбекистефилми» намойиши: «Мусавири». 17.15, 1. «Кичикнотимиз-гижинг-тоймиз». 2. «Мактублар-кабутар-

- лар». 18.10 «Ахаб саодат эрур». Бадий-публицистик кўрсатув. 18.30 «Умид». Телепотерея. 19.00 Бир жуфт кўшик. 19.10 «Мулк». 19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар 19.30 «Ахборот» (рус тилида) 20.00 Оқшом эртаклари. 20.15 «Озма-юза». 20.30 «Ахборот». 21.05 Маком кечаси. 21.30 «Кисмат». Видеофильм. 21.45 «Ўзбекистон» каналида илк маротаба: «Ошин». Телесериал премьера. 22.15 «Ахборот» (рус тилида) 22.35 «Тарих кўзгуси». 7-кисм. 22.55 Спорт, спорт, спорт». 23.10 «Ахборот». 23.30 Ватан тимсоллари.

«БОЛАЛАР САЙЁРАСИ»

- 9.15 1. «Кичикнотимиз-гижинг-тоймиз». 2. «Мактублар - кабутар-лар». 10.00, 12.00, 14.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Мулк». 10.20 «Олмазор». Бадий фильм. 11.35 «Фанимиз истиқбоблари». 11.55 ТВ анонс. 12.05 «Оқкарка». Мультифильм. 12.20 «Ахаб саодат эрур». Бадий-публицистик кўрсатув. 12.40 ТВ-клип. 12.50 «Спорт, спорт, спорт». 13.05 «Маком кечаси». 13.30 «Ошин». Телесериал. 14.05 «Эзод ѡрт одамлари». Бадий-публицистик кўрсатув. 14.20 ТВ маркет. 14.30 «Жизв ва Вустер». Телесериал. 15.20 «Моҳият». 15.40 «Тарих кўзгуси». 7-кисм. 16.00 1. «Мен бомбодек булишини хоҳлайман». 2. «Болалар ва каттала». 16.55 «Рамазон тухфаси». 17.15 «Яшилар ёди». 17.35 «Оқйўл!» Мусикӣ дастур. 18.10 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 18.30 «Яхши ният». Телепотерея. 19.05 «Ҳёт комуси». Ўзбекистон Республикаси Конституциясиning 10 иллиги оладидан. 19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар 19.30 «Озода шўса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Жизв ва Вустер». Телесериал. 15.40 «Болалар саёраси»: 15.30 1. «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси». 15.10 «Ўйла, Изла, Топ!» 16.00, 18.00 Янгиликлар 10.05 «Саёҳатлар эртаги». Бадий фильм. 11.45 «Озода бўлса шахринг». 12.05 «Карз». Теленовела. 12.25, 13.20 ТВ анонс. 12.30 «Ўзбекистон: XXI аср ёшларни». 12.50 «Кўшиғимиз сизга аргумон». 13.25 «Олам». Телеалманах. 14.10 Телемулоқот: Атроф-муҳит мусафалиги (такор). 14.50 «Рамазон тухфаси».

ШАНБА - ДАМ ОЛИШ САҲИФАСИ

Одобнома

Якнда сафардан кайтган дўстим билан шахар айландик. Табиийки, жамоат транспортига чиқдиқ. Шанба куни бўлгани учунни, автобус анча тирбанд эди. Навбатдаги бекатда мункилаб қолган бир киши чиқди. Аксига олиб ҳамма ўринидкларда ёши катта йўловчилар ўтирад эди. Шу пайт ўрта ёш аёл карияга жой бўшатди. Бу холни кўрган ҳамроҳим бир нарса ёдига тушгандек гап бошлади:

тур ўрнингдан

ўзингдан каттага жой бермайсанми?

- Юртимиз одамларига қойилманда, кексаларимизнинг хурматини хўй хойга кўяди. Баъзи чет мамлакатларда агар узингдан каттага жой берсанг, сенга бир галати қарашадики, ўзинг хам ножоя иш килиб кўйдимисан. Уларда агар тепасида отаси турсанд, бамайлихонир ўтираверади. Жой берган одамни «лоҳ» деб хисоблашади.

Бу гаплар ёдимдан кўтарилган эдикя, лекин кечга ишдан кайтаётганимда ўша дўстим айтганга ўҳшаган воқеа бўлди.

Кўпчилик ишдан кайтаётган бир махал, метрода одам кўп. Бир оғироёк аёл тўрт ёшлар чамаси боласи билан вагонга чиқди. Вагон овознигоридан: «Эҳтиёт бўлинг! Эшиклар ёпилади! Кейнинг бекат Ҳамид Олимжон. Илтимос! ёш болали, ногигон ва ёши катта йўловчиларга жой беринг!», деган ёкимли хитоб ўзитилди. Поезд ўриндан кўзғанди. Вагон ўринидклида ўтирган уч-тут йигит тепасида оғироёк аёл турганини кўриб туриб жам жой бўшатишни хаёлига келтирмасди. Шу пайт ёнгинамида турган киши чида буромлади:

- Уступите места беременной женщине! Вас тоже кто-то родила или вы с небо свалились, —еди.

Хар қалай гап тъсир кўлдими, биттаси ўриндан туриб кетди. Бўлиб ўтган воеани, уларнинг кулогидаги ялтироқ темир балодокларни кўриб, ўлланиб қолдим. Балким бу ерлик эмасдирлар? Ҳайтовур темир-терса тақиб юрадиган йигитларни мен бундан олдин пойтахт кўчаларида кўрмаган эдим. Балки адашатгандирман...

Яна ким билади...

Абдулхай МАМАЖОН ўғли.

ҲИКОЯТ ВА ҲИҚМАТЛАР

Муҳаммад Сиддик Рушидий

Шарқ маънавияти ва фалсафаси фидойи, эътиқод соҳиби бўлишга, имон бутунлигига ўргатади, инсонларвар, касб-хунарга, илм-ғонга мөр кўйишга ундаиди: сабр-бардошли, ҳалолу пок, ризига шукр қилиш, банин одамийга яхшилик қилишга чорлади. XIX асрда яшаган ўзбек ёзувчиси Муҳаммад Сиддик Рушидийнинг «Тазкират-ул-авлии туркӣ» китоби ҳам 88 нафар донишмандлар фолиятидан ташкил топган бўлиб, ундаи ҳикоят ва ҳиқматларда инсонларварлик гоянларига сурлади. Аҳдига ваффодор бўлиши, дўстликка хўннат кимласлик, пешона тери билан топган ризига билан кун кўриш, кўзланган максад ўйлида сабиткадам бўлмоқ. Рушидий ҳикматларининг мағзини ташкил этади. Кўйида ана шу нодир ёдгорликлардан айрим ҳикоят ва пандлар эътиборингизга ҳавола этилмоқда.

Нақлдурмак, бузурглардан бири Робин кошига бору эрди. Кўрдиким Робининг эни кўхна ва йиртик. Деди:

— Эй Робиа, дунёга кишилар тўладур. Мужмал ифода ва ишора кильсангиз, эгин берурлар. Робиа деди:

— Аввалки, ҳамма дунё анинг мулкидур, анингдин бир нима тиламакка шарм тутарман, бас, нечун тилагайман, ул кишининг пули ўзининг эмасдур.

Рузайл дебдур: Ҳалқа кўрсатмак учун амални дўст тутмоқ риёдур, яни ҳалқ кўрмаки учун амал кўлмоқ шарқдур, яни намоз ўтамасале ҳалқ мени айб килир, деб намоз ўтаса шарқдур, яни кофур бўлур.

Нақл қилибдурларким, Иброҳим Адҳамдин сўрадилар:

— Не холда кунингни ўткарурсан?

Иброҳим деди:

— Тўрт от саклабман: бирининг оти Шукрина, бирининг оти Сабрина, бирининг оти Ихлос ва яна бирининг оти Тавба. Агар манинг олдимга бир неъмат келса, Шукр отига миниб, Сабр отига анинг олдига чикармен ва агар балое манга юзланса, Ихлос отига миниб, рў-барў бўлурман. Ва агар манда гуноҳ пайдо бўлса, Тавба отига миниб, кувлаб-қочарман.

Башир дебдур: Одамнинг ямони гийбати ва баҳилур.

Нашрга тайёрловчи
Ҳамиджон ХОМИД.

Пойтахтнинг Юносбод туманидаги «Астробод» маҳалласида яшовчи, санаториевлар сувласи давомчиси Шавкатжон Кошимов сабобли ишга кўл урди. Маҳалладаги ёшларни тўплаб «Астробод» гурухи ташкил этди. Улар олдига кўйиган асосий максад милий чолгу асбобларидан хисобланган сурнай, карнай, доира, ногора сирларини ёшларга ўргатиш. Уларда миллий мусиқимизга қизиқиш ўйғотишdir.

Суратларда: Шавкатжон Кошимов раҳбарлигидаги «Астробод» гурухи аъзолари.

Ш. АКРОМОВ
олган суратлар.



БИЗ КИМ, КЕКСАЛАР...

Қайдлар

Ҳассага таяниб боқса кирган чол хира кўзларини баҳайбат кекса ўрикка тикиб, сас-садосиз дейди:

— Каридик, оғаний, каридик. Ёдигдами, сенинг ўтқазганимга бу баҳор олтиши ўйн тўлди. Рахматли кампирим бўғзингдан ушлаб турган, ўтқазиб бўлгач, аниви ариқдан бир сатил сув келтириб остингга кўйган эди. Сен ўкинма, умринг самарали бўлди. Мўл-кўл мева бердинг. Данагинг бутун қишлоқка тарқалиб, ҳамма ёқ зардолизор бўлиб кетди. Баркашу, лаганларни тўлдириб, нене меҳмонларга пешкаш килдим. Мана, тагинда яна бултурги данакларингдан юзлаб ниҳоллар нишуруб туриби. Хали юз ўйлаб янада одамларга ризқ-насиба бўласан. Лекин, мустаҳкам тур, ўрикжон...

Мен ҳам, шукур, узоқ яшадим. Фарзанд, невараларим қобил чиқиши. Авлодларимиз бутун вилоятга тарқалиб кетган. Яхши яшадик, ўрикжон...

Чолнинг кизик одати бор. Фарзанд, невараларининг туғилган кунларида бир ўкуфт кўчтам, бир кафтанвой мева ургури чиқарни тақдир боради. Неваралар ҳали бу «согва»нинг қадр-кимматини яхши тушунмайдилар, унинг таг-томимира га етмайдилар. Улар «ширин сақи» келтирган хола-аммаларини севишиади.

Худо умр берса бир кун бобо келтирган данаклардан мўл-кўл хосил битади, ризқ-насиба унади. Шунда улар боболари бир умрлик совфа бериб кетганиларини тушуниб етадилар.

Хозирча у «арзимас» совфа...

Музаффар ТУРСУН.

Кишлоқда тонгни энг аввал кек-

Биласизми?

У юзига ҳаво ўтказмайдиган маҳсус никоб тутиб олди. Лекин нафаси кайтмади. Сониялар ичди дақиқалик юрак уриши сонини 74 тадан 52 тага камайтириди. Бир зумда қўлидаги кичина жой терисининг ҳароратини 10 дараҷага ошириди. Бу ҳаракатлар натижаси замонавий усуналар ёрдамида кузатиб қайд этиб борилди.

ЙОГА - ЁШАРИШ МАШҚИ

Бу мўъжизалар бутун дунёга танилган хинд йоги Свами Рамага таллуқлари эди.

1981 йилда 85 ёшида вафот этган машҳур йог Дауджигири ҳаётининг охирги 15 йилини кўлларида юрб ўтказган. Врачлар унинг каганчаликни ташкил майдаларни яратдилар. Ана шу тажрибалакалар асосида етук йоллар ўз аъзоларини түлилар. Улар ўз хошилларни бирорини ташкил майдаларни яратдилар. Бундай хусусиятлар янада такомиллашиб бориб, «Карма Йога», «Жнани Йога» даражаларига етиб боради.

«Йога» сўзи «алока», «иттифок», «уюшма» дебган маъноларни билдиради. Йога биринчи навбатда фан, сўнг эса диний-фалсафий билдиради. Йога усталири кўллаб ўн йилликлар мобайнида инсон баданиннинг туғилимийларини ўрганиб, жисмоний, руҳий, ақлий, аҳолий тизимларни яратдилар. Ана шу тажрибалакалар асосида етук йоллар ўз аъзоларини түлилар. Улар ўз бошхаларида юртасида ташкил майдаларни яратдилар. Имкониятнинг юкори дараҷасига эришганлар «Ража Йога» деб атадилар. Бундай хусусиятлар янада такомиллашиб бориб, «Карма Йога», «Жнани Йога» даражаларига етиб боради.

Хозирги замон касалликларидан дэяри 90 фоизи аслабларга тушадиган салбий таъсиrotлар таъсирида юз беради. Йога билан одам ўз руҳиятини, кайфиятини бошхарла олади. Жисмоний имкониятларни қандай бўлишидан қатъий назар Йога билан барча шуғулланниши мумкин. Меъёри билан олиб бориладиган машҳуларни ривожлантириш учун барча шароит яратилган.

— Богчамизга тўтиқиши олиб кельмокчимиз, — дейди изланувчун тарбиячи. — Чунки кушлар билан тиллаши дудукланишига барҳам беради. Бундан ташкил, ҳалъатбобати босуларни хам ўзига хос.

Яна бир тарбиячи Дилором она пунтида, ақлий риҷоҳланишда нуқсона бор болалар билан шуғулланади. Унинг ташабуси билан бочгача белуп махсус логопед гурухлари ишлаб туриби. Кичконтойлар нутканини ривожлантириш учун барча шароит яратилган.

— Богчамизга тўтиқиши олиб кельмокчимиз, — дейди изланувчун тарбиячи. — Чунки кушлар билан тиллаши дудукланишига барҳам беради. Бундан ташкил, ҳалъатбобати босуларни хам ўзига хос.

Манзура Камолова бирча мудириаси, таъсирида тадбиркор. Унинг ишбильарнинг туфайли бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбияланувчиларига хизмат кўлмокда. Эндиликда бирчаки жонли бўлди. Болалар билан шоҳмотнига савирилган ҳарчади. Бирчаки жонли бўлди. Болалар билан шоҳмотнига савирилган ҳарчади.

Манзура Камолова бирча мудириаси, таъсирида тадбиркор. Унинг ишбильарнинг туфайли бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбияланувчиларига хизмат кўлмокда. Эндиликда бирчаки жонли бўлди. Болалар билан шоҳмотнига савирилган ҳарчади.

К. КУМИРОВА.

Т.ХАЙДАРОВ.

ТАДБИРКОР ТАРБИЯЧИЛАР

Богча «Дамас» сотиб олди

Улар билан танишмоқчи бўлсангиз, Самарқанд шахрининг Кимёглар кўргонидаги 107-богчага келаверинг. Матлуба Ўринова ана шу bogcha tarbiyachisi, aйни vaqtida Beruniy nomli pedagogika kollegasi talabasi hamdir. U yilida «Tarbiyachi-2002» tanovalovning respublika bosqichchi sovordini bouldi. Bolalalar bilan utkazilgan shaharshoqchilari ham yoziga xos.

Яна bir tarbiyachi Dilorom она nuktida, akliy rivojlanishi shaharshoqchilari hafta shaharshoqchilari bilan shu'gullanadi. Me'yori bilan olib boriladigan mash'hulardan tashkihlar qofat foyda keltirildi. Йога билан muntazam shu'gullanadigan kishilariga qaranganda ancha ёш kurninadilar, kasalliplariga, jismoniy-ruhiy ta'sirotlariga ancha chidamli bula'dilar.

Манзура Камолова bogcha mudiariasi, ta'ziribali tadbirkor. Унинг ишбильарнинг туфайli бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбияланувчиларига хизмат кўлмокда. Эндиликда бирчаки жонли бўлди. Болалар bilan sho'hamotniha sava zaynidan boshvurdi. Унинг tashkihlarini xushchalariga ancha ёш kurninadilar, kasalliplariga, jismoniy-ruhiy ta'sirotlariga ancha chidamli bula'dilar.

Манзура Камолова bogcha mudiariasi, ta'ziribali tadbirkor. Унинг ишбильарнинг туфайli бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбияланувчиларига хизмат кўлмокда. Эндиликда бирчаки жонли бўлди. Болалар bilan sho'hamotniha sava zaynidan boshvurdi. Унинг tashkihlarini xushchalariga ancha ёш kurninadilar, kasalliplariga, jismoniy-ruhiy ta'sirotlariga ancha chidamli bula'dilar.

Манзура Камолова bogcha mudiariasi, ta'ziribali tadbirkor. Унинг ишбильарнинг туфайli бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбияланувчиларига хизмат кўлмокда. Эндиликда бирчаки жонли бўлди. Болалар bilan sho'hamotniha sava zaynidan boshvurdi. Унинг tashkihlarini xushchalariga ancha ёш kurninadilar, kasalliplariga, jismoniy-ruhiy ta'sirotlariga ancha chidamli bula'dilar.

Манзура Камолова bogcha mudiariasi, ta'ziribali tadbirkor. Унинг ишбильарнинг туфайli бирчаки ўз «Дамас»га ёз бўлди. Автоупов бирча тарбиялан