

Оила ва јатіңат Союз миңдік

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

42
сон
16 – 22
октябр
2003 йил

ҮЗАРО ШОНЧ, САДОҚАТ БҮЛСА...



Сұрратда: (чапдан ўнгта) З. Иноғомжонова - Тошкент Давлат Юридик Институты доценті және Чилөнзор туман әкимі үринбосары, хотин-қызылар күмітаси раиси М. Содиковна талабалар билан.

Пойтахтимизнинг Чилөнзор туманинда 1-Тошкент педагогика колеедіда "Хотин-қызылар ҳак-хукуқтарының химоя килемі" мавзусында давра сұхбати бўлиб ўтди. Унда Чилөнзор туман әкимлиги, хотин-қызылар күмітаси, туман худудий Тиббиёт Бирлашмаси, Тошкент Давлат Юридик институты, туман ФХДЕ бўлими мутахассислари иштирор этилди.

Муаттар СОДИКОВА - Чи-

ҳак-хукуқтарини яхши билмасликлари аён бўлади. Бунинг учун биз ота-оналар кўпроқ маъсулнаматын ўз зинмамизга олишимиз, уларни тўғрий ўтоби кетишларида кўмақдош бўлишимиз керак.

- **Зумрад Иноғомжонова** - Тошкент Давлат Юридик институты доценти:

- Оила - ҳар кунги имтиҳон. Қиз бола бирор остаонасига қадам кўяр экан ҳаёт имтиҳонига тайёр бўлиб бориши ке-

зишлари кераклигини айтишганида "Биз күёвга ишонамиз, шарт эмас", - деган гапни айтишган. Тўйдан кейин икки хафта ўтса ҳамки, қиз ота уйига бормаган. Ҳавотир олган она кудасиникига бориб кўрса-ки, қизининг ахволи ёмон. Ранглари синикиб қолган она "Сенга нима бўлди", - деса қиз "мен қасал эканман, күёвим укол киляпти", - дея билакларини кўрсатган. Она аниқласа күёв бўлимиш қизининг баданига нар-

котик модда юборар, ўзи ҳам шу оғу билан яшар экан. Улар ахрапиши учун судга ариза беришган. Афусуси келин тараф ўзининг мол-мулкни қайтариб ололмади. Чунки улар на-

никоҳ шартномасини тузган, на тиббий кўрикдан ўтган. Ўртада келиннинг ота-онаси ҳам мол-мулкнидан, ҳам қизининг баҳтидан кўйиб қолган.

Ўзбек халқи ўта андишли, ор-номусли халқ. Кудачник минг-йилчиллик, ўртага совукчилик тушмасин, эсон-омон тўйимизни ўтказиб олсан бўлди, деган ўй билан никоҳ конун-

коидаларига риоя кильмайди. Менимча никоҳ шартномасини тузинши йигит томон қиз тарафаға таклиф қилиши керак. Агар ҳамма нарса қонуний бўлса қайнана-қайноталар ҳам келин билан сал ўйлаброқ мумомала килали. "Мол ачниғи, жон ачниғи", - деганларидек, да-

нгиллама ховлисидан, қўаша-қўша машинасидан айрилишини истамаган қайноналар келини ўша ўйда ўрнашиб олиши учун астойдил бел боғлаб қолишармади?

Оддий мисол: Чет давлатларда нинадан тортиб, иккита вилкагача эр-хотин ўртасидаги мулк ҳисобланади. Бойлиги бўлининши истамаган эр бир умр хотинидан ажрасолмай юраверади. Номардлик қилиб фарзандини ташлаб кета олмайди. Ҳамма нарса қонуний бўлгани учун аёл кадри баланд. Кўча-кўйда бошпанасиз, хор-зор бўлиб юрмайди. "Менга ёқмай қолдинг, сен билан ажрасмоқнаман, бошқасига ўйланаман", - деган эркакка: "Марҳамат, менга ва фарзандимга тегиши мол-мулкни берда, бемалол ўйланавер", - дейди. Кани эркак ўйланармикан? Эр-

Хотин-қызылар қўмиталари фаолиятидан

как ҳам, аёл ҳам оила қураетиб никоҳ шартномасига рози бўлдими, уни бажаришга мажбур. Агар ҳар бир эр-хотин ўз зинмасидаги мажбуриятни хис этиб яшаса ҳаётлари ҳамиша гўзал бўлаверади.

Шоҳиста КОСИМОВА - Чилөнзор туман ФХДЕ бўлими мудири:

- Ўзбекистон Республикаси "Оила кодекси"нинг 15-моддасида қизлар - 17, йигитлар - 18 ёшдан турмуш куриши мумкинлиги белгилаб кўйилган. Лекин баъзи бир ўшлар томонидан, қизлар - 17, йигитлар - 25 ёшдан оила курса яхши бўларди, деган таклифлар тушаяпти. Бу яхши албатта. Менимча ҳам шундай бўлиши керак. Шоҳма-шошарлик билан оила куриб эртада бой бериб кўймиз.

Малика ШОЙЗАКОВА - Туман Худудий Тиббиёт Бирлашмаси ташкилий-услубий бўлим мудири.

Агар йигит билан қиз тиббий кўрикдан ўтишмаса ФХДЕ бўлими томонидан никоҳ қайд этилмайди. Саломатлик - оила остоонасига қадам кўйиб келаётган икки ёш ўртасидаги ишонч кўптриги бўлиб колиши лозим.

Ийилиш сўнгтида даврага нигоҳ ташладим. Боягина савол назари билан қараб ўтирган қизларнинг юзларидаги мамнунликни хис этдим. Қўзларида порлаётган нур эса: "Мен албатта баҳти бўламан", деяётгандек эди наздим-



га рўзгорни қандай тебратишни билмай ўтириш ёмон. Лекин бизда қиз болани ёши сал ўтиб қолса "қарикиз", "ўтириб қолди", "баҳти очилмагяти" деган гаплар бор-ки пешонани қонатади. Ота-онасига шашнига тош бўлиб отилади. Бу жуда ҳам ёмон иллат.

Чунки баъзи бир қизлар жисмоний томондан етук бўлсаларда маънавий томондан шаклланмаган бўлади. Ҳамма нарса қонуний бўлгани учун аёл кадри баланд. Кўча-кўйда бошпанасиз, хор-зор бўлиб юрмайди. "Менга ёқмай қолдинг, сен билан ажрасмоқнаман, бошқасига ўйланаман", - деган эркакка: "Марҳамат, менга ва фарзандимга тегиши мол-мулкни берда, бемалол ўйланавер", - дейди. Кани эркак ўйланармикан? Эр-

да. Мана шу ишонч, садоқат хисси хеч қаён уларни тарк этмасин.

Нигора ЙУЛДОШЕВА



Сурватларда: 1- Тошкент педагогика колле же узост ва шогирдлари.

Сурватчи: М. Мирсадиков



лонзор туманинда әкими үринбосари, хотин-қызылар күмітаси раиси:

- Балоғат остоноасидаги турган ҳар бир қиз: "Кандай йигит билан оила курсам турмушим чиройли, ҳаётим фаровон бўлади", - дега сирли хаёллар суреб юради. Ширинширип орзулар қиласи. Аммо оила қуриш дабдабали тўй, келинлиг либосини кийишданинга иборат эмас. Оила-

муқаддас даргоҳ. Унинг синовлари, турмушдеб атальган муштлари борлигини кўлчилик ёшлар ўйлаб ҳам кўришмайди.

Турмуш курганларига ҳеч қаён бўлмай турбий ахралаш тараддудига тушиб қолган ёшларни кўриб ачи-ниб кетаман. Бу муаммоларнинг туб моҳияти билан кизикканимда қизларимиз ўз-

рак. "Мени турмуш ўртогим яхши кўради, шунинг ўзи кифоя", - деган ўйда юрган қизлар катта хато килишади. Йигитга суюкли ёр бўлишдан олдин қайнана-қайнота, қайнука-қайнингиллар меҳрини ҳам қозона билиш керак.

Биз қизларимиз туғилганидан сарпо йиғишини бошлаймиз. Олам жаҳон сеп-сициргалар билан қайнана уйига кузатамиз-у, фарзандимизни ёнимизга ўтқазиб икки оғиз насихат қилишга эринамиз. Яқинда бир ишни кўриб чиқдик. 18 ёшли қизни онаси ўзларига тўй, бой-бадавлат хонадонга келин қилиб берган. Қўев боланинг машинаси, ўйин-кулги қилиши учун еттарлича маблағи бор. Махалла фоллари қизни онасига йигит билан қизни тиббий кўрикдан ўтка-зиш, никоҳ шартномасини ту-

БИСТИЛОДЕГИЛО-У ТАШЛАГИЛО ҚАДАМ

- Аввало сүхбатимизни илк бора кўлингизга қалам тутказиб, жасорати сўзларни айтишига ундан болалик даврларин хотирлашдан бошшак?

- Болалим Хоразм вилоятининг "Боғион" қишлоғида ўтган. Онам мендан кейинги эзисларни дунёга келтириш чогида оламдан ўтган. Ўнда жуда кичкина-ҳали "она" деган сўзни айтишини ҳам билмайдиган ёшда эдим. Мана ҳануягача онамнинг ранги-рўйи қандай бўлганингини эсломлайман. Олти ёшда эканимда Гулсара опамга эргашб мактаба бордим. Гулсара опам "4" баҳо олса уч кун йигидан кўзлари кизарип юрадиган, сумкасининг бирор ерига дот тегиб колса шуни кетказиш учун ўзини минг кўйга соладиган ўта куончак, покиза киз эди. Бевакт ка-саллик туфайли у хам, катта опам хам бизни ташлаб кетди. Опамнинг мактабда тутган дафтарларини отам умрининг сунгти йилларигача ўз сейфидагатта бойлик сингари араб-авайлаб юрди. Бальзан жадими чиққинида атрофидаги одамларга жидий таънларни айтиб юбораман. Шундай пайтлар балки бир қадар жаҳдорлигимнинг сабаби она-нинг меҳрини тўймаганин, опанинг муҳабатидан баҳраманд бўлолмаганиндиликан?—дёя ўлаб ҳам қоламан.

Болалардан баъзан бир шапалок калтак есан, иккى шапалок килиб кайтармагунча кўнглим хотиржам бўлмасди. Мени ўчилиши шишикка юранимни кўрган отам: "Углим ўч, жазо яраттанинг иктиёрида туради. Буши билан сен шуғулланман. Бу дунёда ўчбир гуноҳ иш жазосиз қолмайди",—деди. Шу гап менинг юрагимга тумор сингари қадалиб юрди. Отам кишлодага алоқа(пошли) бўлмидан ишлагани боис, ўйимизда гоҳ егани нонимиз бўлмаса ҳам газета-журнал мухайё бўларди.

- Ўзингиз туғилиб ўғсан кишлоқда бօғ яраттансиз деб эшитгандик?

- Бундан бир неча йиллар илгари янги посёлкалар, кенгайтирилган пахтазорлар эвазига "Боғион" боғсиз юрди. Кишлоқда яшаб туриб болалар ўз кўллари билан бир бош узум олиб ёёлмаса алам киларкан кишига. Кишлоғимга борганинда болаларни кўчада олма еб, мева ўйнаб юрганини кўриш

мен учун орзуға айланиб боради. Бир ўргоним колхозга раис бўйлиб юрди. Шу баҳона Избоискан, Андикондан, Тошкентдаги Шредер боғидан турли хил кўчатларни олиб бориб эктиришига хисса кўшдим. Жуда катта боғлар яратилди. Одамлар уни "Омон Матжон боғи" деб атайдиган бўлишиди. Мен боғ ўша жойнинг номи билан аталиши керак дедим. "Ёшилик" ҳамда "Дўстлик" номини беришиди ўзлари. Менимча ҳар бир инсон қандай шаклда бўлса ҳам юртнинг оғирини енгил килишига ёрдам бериши керак:

**Бу гурбат даштидан нечун ўтдим мен,
Кимларга ишониб жадал этдим мен.
Измик қарасам жилмайиб турган
Иш билан Имонни идрок этдим мен.**

- Муҳаббат сизнингча қандай қудрат? Севмай туриб ҳам шеър ёзиш мумкини?

- Муҳаббат жуда ҳам катта тушинча. Биринчиси борларини яратувчисига бўлган иш, бу — тугма бўлади. Иккинчиси хёт иши. Агар инсонда тугма муҳаббат музассам бўлса бўлса ерий ишнинг қандайлиги ҳам шунга қараб белгиланди. Биз буни вафо, садоқат рамзлари билан учмаймиз. Шеърда, оддий сўзда, мусикада ҳам ижодкор одамнинг изхори шунга яраша бўлади. Бу боликнинг кимга қандай ўтловда берилганинги билиш кийин эмас. Бир сўз билан яратни севмай туриб, ишқининг оташларида кўймай туриб, шеър ёки мусикя яратиш ижодий тўйлуга, адабиётига нисбатан ҳурматсизлик бўлса керак....

- Бир шоир шеърларим фарзандимдан, ҳатто неварамдан ҳам азизрок деган экан. Сиз шеърингизга қандай баҳо берасиз?

- Неварамни бир марта "дада",—дега ўюргиб келишига бутун бор шеърларимни садқа килиб юборишига тайёрман. Шеър нима? Шахсиёт ташаббус. Шоиринг баҳоси — ўз дардини, ичи-кечин-маларини бошқаларга қандай этиказиб берисида. Турил хил касбларда туриб ҳам шеър ёзиш мумкин. Масалан: Абу Райхон Беруний етик олим, минеролог, астроном бўйли билан бирга чиройли шеърлар ҳам яратган.

**Ҳаёлим еру-кўкни кезишига етди,
Зежним, қилин кирқча бўлишига етди.
Калбимда порлаган минг күш нури
Фақат ер остига киришига етди.**

- Ота сифатида ўғилларин-гиз билан қандай муносабатда бўласиз?

- Оддий, дустона. Болаларим устидан ҳукмонлик килишини ёмон кўраман. Бирор бир мумам-мо чиқиб қолса, улар билан маслаҳатлашаман.

- Тумуш ўртогингиз ҳам шеърлар машқ килиб турса керак?

- Аёлим - Мастроҳон Университетнинг филология факултетини тамомлаган. Шеърда ёзди, шеърни яхши тушунади, шоирларни ўқид, кадрлайди. Мени, оиласи, болаларни деб ишланаётмай. Бочагча, мактабга катнаш, рўзгор юмушларини уддлаш, тўлдириш кўпроқ унинг зимишасида.

- Бундай холат аёл киши ўзини, орзу-умидларини бошқалар учун курбон килишга кирмайдими?

- Йўқ. Жамики вазифалар ва уларга берилажак унвонлардан аёлнинг ўз фарзандларига, оиласига бўлган меҳри устун. Унинг иходи ҳам, мубаффакияти ҳам ана шу меҳрининг ичиди.

Аёллар учун ана ўша муҳаббатдан бебахра, бенасиб яшашдан оғирроқ бахтизилк бўлмаса керак назаримда. "Ўч дона гул" шеъримидан аёлмининг сабру-токазтирини шундай ифодалагманнан:

**...Сўёзиз, хуснинг рамзи бил биринчи гул,
Иккинчиси —мехру вафо шаънингга!!
Учинчиси эса, мана ўтиз ийл,
Менинг билан чидаб яшаганингга!**

- Баъзи бир эрқакларимиз ўй-рўзгор юмушларди аёлига ёрдам берисиши эрқаклик мартабасини ерга уриш деб тушунишади? Сиз бунга қандай караисиз?

- Бизда аксинча. Аёлмини овкат килишига вақти етмайтанини кўрсам бир кўлимига капири, бир кўлимига пичокни олиб, елкамга сочиқ ташлаб, ошхонага ўйл оламан.

Шанба, яхшина барисида. Мен да-рҳон ошаша вазифасини бажа-ришига киришаман. Бундай ишларни килиш менга завку-шавқ бағишлайди.

- Болалар китобхонлиги "Гулхан" журналинг ҳам доимий мавзуси бўлиб келмоқда. Бу хақда Фикрингиз?

Бола "Гулхан" журналидан хозирги ва мумтоз адабиёт на-муналарини ўқиб, жаҳон адабиёти, фантастика ва фолклор,

музиқа ва техника, спорт ва экология, сирли дунё ва аниқ фанлар эшиклини бирма-бир очиб кўриши кепрак.

Давлатимиз шуларни хисобга олиб журнал нашарининг асосий оғирлигини ўз зимишасига олган. Обуна бахоҳи сарбози аянгина арzon. Бу ҳар бир ота-онага, қолаверса катта ҳаёт остонаси томон йўл олаётган ҳар бор болага тегиши гап.

- Бирор бир мақсад ёки янгилик сари қадам ташлаётганингизда қандай йўл тутасиз? Аввал ободон ўйлаб, етти ўлчаб бир кесиб деганлариди...

- Факат бир нарсага амал қиласаман. Ҳазрат Алишер Навоийнинг "Йўл қанча оғир, узун бўлмасин, Бисмиллоҳ дегил-у, ташлагил қадам",—дёя айтган шеърий мисралари мен учун муҳим бир шиорга айланаб қолган.

- Бу дунёнинг қандай сири-синаотларидан хайрлантланасиз, у, нималарден кўркасиз?

- Тұхматчи, ичкора, ғурбатчilar очиқ кўп. Уларнинг тұхматидан кўркмайман. Тұхматлардың жадодан албатта жаҳоз олишлардан кўркаман. Мен қарғамайман уларни. Худо қарғанни етарли...

- Шайх Нажмиддин Кубронин кўп маъноли руబийси бор: Сиз уни форсчадан ўзбекчага таржима килгансиз.

...Дилим хун, кирмизи юзларидан кўрқидим.
Макрини юз гулга гизлардан кўрқидим.
Одамлар курқарлар ёмон кўзлардан,
Мен эса шу яхши кўзлардан кўрқидим.

- Момоларимиз болангни турбий-турбий-туриб юшши кўп, деб бежизга айтшишамаг. Агар болаларгага онанинг кўзи тегса унга даво йўк.

"Оила ва жамият"нинг мухлисларини яхши ва ёмон кўзлардан яраттанин ўзи асрашини тилаб қоламан.

Сұхбатдош:
Нигора Йўлдошева

ҲАР ИШДА СИЗГА УХШАГИМ КЕЛАДИ

Ушбу газетанинг ҳар бир сонини севиб ўқиймиз. Мен бу газетанинг "Келинг дустлашларлик" саҳифаси оркали кўлпаб дўстлар ҳам орттиридим. "Оила ва жамият" газетаси ҳаммамизга ёқади...

Мен бувим ва бобомлар тарбиясида ўсиб, улгайдим (отамнинг ота-оналар). Уларни жудаям яхши кўраман. Ота-онам кўчиб чиқаётгандаридан мени бувим ёрдамчим бўлади деб олиб қолганлар (5-6 ёшимда). Дадам ҳам мени "ўзим ўқиган мактабда ўқисин", деб бувимнига иштиёрига (Газетхон, газета ва хаёт ҳакида) берганлар. Хозир ўшим 18 да. Бувим эса 60 ўшга тўлдилар. Шу муносабат билан бувимни севимли газетамиз орқали табрик-ломакиман.

Мехрибон бувимонимиз! Сизи муборак ўзизигизда табрик-ломакиман. Сизга қарфадек қаримас умр, чинордек чиримас бахт ва мустаҳкам соғлиқ тилаймиз. Илоҳим кўзингиз намланмасин, дилингиз заманмасин, кўзингиз факат севинч ёшларига тўлсин. Лабарингиздан кулгу, чөхрингиздан табассум аримасин!

С. РАХМОНОВА

Қашқадарё вилояти
Карши тумани
Бешкент шаҳри

Асрлардан асрларга, жозибали шеърларга, бетакрор қўшиқларга мавзу бўлиб келаётган онанинг меҳри дарёларга тенгимкан! Дарё нима эмиш, она олдида?

Онанин қалби кўш, дей-калибда кўш нурла-таралади, дей-ни мисади?

Нурларида-да Кўш зарри-вақт ҳам соч-бизлардан қиз-качон қизғанмайди!

Азиз тенгдошларим! Сизларга айтар бир ўтнинч бор. Муш-жонла-

типар она-римизни тирик эканлиги-раб-авайлайлик. Улардан меҳримизни дариф тутмаяпмизи?

Она фарзандидан ҳеч нарса талаб этмай, ўзидан борини, ҳатто, жонини ҳам боласига садқа этиб яшайди!

Онахоним! Азизам, мунисам, сизни жуда яхши кўраман. Сизга шуларни ҳар куни минг марта тақорорлагим келади. Мен сизни жуда яхши кўраман!

Манзура

Тошкент

Сизга айтмоқчи бўлгандарим

кўзла-

да ас-

рилди.

Аризачи Г. Мирмаҳмудовага ўзи

истикомат

қилаётган

"Ёшлик"

маҳал-

ласи

иши

ли

ЕР АЖРАТИЛДИ

"Оила ва жамият" аралашгач...

Наманган вилояти, Мингбулоқ тумани, "Гулбог" жамоа хўжалигида истиқомат қилувчи Мирмаҳмудова Гулчехранинг ер участаси берилдиши ҳакида "Оила ва жамият" газетаси таҳририятига ёзган аризаси вилоят, туман ҳокимининг ўқибатини таборидан атрофлича ўрганиб чиқди.

Аризачи Г. Мирмаҳмудовага ўзи истиқомат қилаётган "Ёшлик" маҳалласи ҳудудидан ўй-жой курилиши учун туман ҳокимининг 2003 йил 14 августанги 237-сонли қарорига асосан 0.08 га ер майдони ажратиб берилди.

Аризачи текшириш якунидан кониқканлигини билдири.

Д. РАХИМБОЕВА

Вилоят ҳокимининг ўринбосари

ТАБРИКЛАР, КУТЛОВЛАР!

Азиз укам Орифжон!

Сени күтүгү 50 ёшын билан чин дилдан табриклиймиз! Сенга соглик, узоқ умр, фарзандларынни рохатини күрүп, давер даөрөн сүрий юришиңни тилаймиз.

Онган Мухтарбар ва оила аязола-ринг.



Хурматли дүстүм Абдуазим!
50 ёшга түлишинг билан табриклийман. Сенга узоқ умр, сихат-саломатлик тилайман деб

Исроилбек

Хурмат билан волида мұхта-
рамангис Осиплоша.



Акжаконим Шұхрат!

Сизни түғилған күннегиз билан табриклийман. Умрингиз бахту са-
одатта түленин. Сөг бүлінг.

Синглингиз Феруза, рафиқангис
Хариза

Самарқанд шаҳридаги барча қулаликларга эга бўлган
(8-Март фабрикаси яқинида, 4 хонали, катта айвонли 4
сотих ери бор) ҳовли Тошкентнинг Юнусобод туманида
жойлашган 2 ёки 3 хонали квартирага алмаштирилади.

тел: 133-04-50, 133-28-20

ЖАННАТИ АЁЛ ЭДИНГИЗ ХОТИРА-МУКАДДАС

Азиз онажоним Зайнабхон я Мұхаммад қызы, биз етти фарзандни оқ ювиб, оқ тараф ҳаммамизни олий маълумотли бўлишиңизга ёрдам берди. Отам билан 40 йил умргар заронлик қилишди. Ажойиб, ибратли оиласиз маҳаллала ҳаммага намуна эди. Биз меҳнаткаш, ҳалол ота-онамиз билан фахрланардик, улар билан шод ва баҳти эдик.

Аммо... 1996 йилнинг 17 октябр куни, 63 ёшида онажонимиз вафот этди. Жанозаси жума намозига кўшиб ўқилиди. Үллим ҳақ экан, на чора! Биз фарзандлари онамнинг руҳини ёд этиб яшапмиз.

Жаннати аёлсиз, руҳи пок онам,
Бизларга руҳингиз мададкор бўлсин.
Пайғамбар ёшида кўз юмган онам,
Илоҳо, жойнинг жанната бўлсин.

Зубайда ИСМОИЛОВА,
Тошкент шаҳри

ЖОНЛИ ОБ-ҲАВО ДАРАКЧИЛАРИ

- Бошингиз устидан тўт-тўп чиртак учуб юрса ҳаво очик бўлади.
- Моллар кечки пайт далада иштаҳа билан ўт еса, эртасига ёмғир ёғиши мумкин.
- Тұрналар баланд жағдайда тұлқинли бўйліг учса киш союқ келади.
- Ўрдак ва гозлар түмшүғини қанотлар астига берқитиб мудраса, союқ қаттиқ бўлиши кутилади.
- Майналар эрта кетса, киш эрта тушади.
- Янги ой туғилиши арафасида ҳаво ўзгариши мумкин.

М.МИРЗАШАРИПОВ тўплади

Елғизман. Тула шароитли ҳавфсиз уйимни имонли аёл ё қиз бўлса ижарага бераман ТТЗ. Тел: 64-88-33

Геомагнитли қунлар ҳақида маълумот

Магнитсиз
қунларМагнитли қунлар
кутиладиКучли магнитли
қунлар

Геомагнитли қунлари тана соглигини асрар учун куйидаги қоидаларга риоя қилиш тавсия этилади:

· Каттиқ жисмоний ва аклий меҳнатдан сакланни;

· Спиртли ичимлеклардан ҳар хил аччик, ўткір ҳидди ва ҳосазо зираворлардан солиб истемол қилинадиган овқатлардан камрок истемол килиб кўпроқ сут-катикили овқатлардан, сабзвотлардан фойдаланиши;

· Кўпроқ ичимлик, иложи бўлса мева сабзвотлар шарбатини истемол қилиш;

· Кўпроқ очик ҳавода сайр қилиш, бирор-бир жисмоний мешгулот билан шугулланиши, велосипедда сайр қилиш, сизиш, гимнастика ёки ҳоказолар;

· Танани чинчиқтирувчи муолажалардан фойдаланиши;

· Кўнгилсиз воқеаларни олдини олишга ҳаракат қилиб асабийлашидан сакланни;

· Кўпроқ ухлаш;

Геомагнит тўлқинларининг таъсирин инсоннинг түғилган йилига ҳам болгик бўларкан. Бунга кўбушнинг куйидаги йилларда ер шарига сустроқ таъсир этганини сабаб бўлиб, шу йилларда түғилганларнинг таналари куввати бошқаларнига нисбатан сустроқ бўлиши аниқланган бўлиб, бунчига натижасида геомагнит тўлқинларининг салбий таъсирин кучлирок бўларкан. Булар:

20 27
21 28
22 29

16 23 30
27 24 31

18 25

19 26

ДУШАНБА 20



ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 «Ассалом, ўзбекистон!»

8.00-8.45 «Таҳлилнома».

8.45 «Камалак». Болалар

учун кинодастур.

9.30 «Сарҳад бильмас дўстлик».

9.50 Мусиқий танафус.

10.00, 12.00, 14.00, 18.00

ЯНГИЛИКЛАР.

10.05 «Неген ҳангомаси».

Бадий фильм.

11.25, 11.55 ТВ анонс.

11.30 Ўзбекистон телерадиокомпанийн эврота симфоник оркестрининг концерти.

12.05 «Кўрсатувдан кўрсатувчага».

«Болалар сабайраси».

12.25 1. «Олтин ток». Телевизион ўйн.

2. «Гаройибкента сабоат».

13.25 «Олтин дала». Дам олиш дастури.

14.10 Болалар спорти: «Спорт ишоюлар».

14.30 Кондузиги сезон: «Такси». Бадий фильм.

15.50 «Калғингизда сўнгасин эй».

16.10, 17.50 ТВ клип.

16.20 «Спорти чоплар».

Видеодилем. 1-кисм.

16.55 «Адабий жарайн».

17.15 «Иқтидор». Интеллектуал телевизор.

17.55 ТВ маркет.

18.10 «Ришия». Мультфильм.

18.20 «Қўшикка кўчган сатрлар».

18.40 «Мулкдор».

19.00 «Бахтили воеа».

Телепатерия.

19.25, 19.55, 20.25, 21.00

Эълонлар.

19.30 «Ахборот» (рус ти-

лида)

20.00 Оқшом эрталари.

20.15 Биржа ва банк ха-

барлари.

20.30 «Ахборот».

21.05 2003 йил - Обод

маҳалла ийли: «Кўччилик

каторида».

21.25 «Тассано».

21.30 «Ошин». Телесери-

ал.

22.30 «Она тилим - жону

дилим».

22.50 «Япония: турмуш

тарзи». Ҳужжатли телесе-

риал.

23.10 «Ахборот-дайжест».

23.30 -23.35 Ватан тим-

соллари.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тарти-

би.

17.20 ТТВда сериал: «Банкок-Хилтон».

17.55 «Хорик хабарлари» (рус)

тегезгасетси.

18.10 «Халк самолатлиги ўйлида».

18.30, 20.00, 20.35, 22.10

«Пойтак» ахборот дастури.

18.45 «Табриклимиж-ку-

лаймиз».

19.05 «Хорик хабарлари».

19.10 ТТВда сериал: «Ой

нури агентлар».

20.20 «Авто-news».

21.00 «Икос ва қонун».

21.30 ТТВда сериал: «Лўйининг бахти».

22.30 Киноното: «Чакмок

довонни».

00.10-00.15 Хайрли тун,

шахрим!

18.00 Кўрсатувлар дастури.

18.05 «Янги авлод» студи-

яси: Еъмилла шашха.

18.20 «Олтин мік». Муль-

тифим.

18.30 ТВ - анонс.

18.35 Тафракъ ёлкинига.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иклим.

19.00 Давр.

19.35 ТВ - анонс.

19.40 ўшар овози.

20.00 Мусиқий лаҳзалар.

20.10 Субъект.

20.15 «Калғингизда сўн-

гасин эй».

20.15, 21.50 ТВ клип.

20.20 «Спорти чоплар».

Видеодилем. 1-кисм.

20.55 «Адабий жарайн».

21.15 «Иқтидор». Интел-

лектуал телевизор.

21.55 ТВ маркет.

22.00 «Ришия». Муль-

тифим.

22.20 «Бахтили воеа».

22.45 «Ёшлар» телекана-

лида спорт дастури: Интер-

футбол.

23.35 - 23.40 Хайрли тун.

бўлсин!

18.00 Кўрсатувлар тарти-

би.

17.20 ТТВда сериал: «Банкок-Хилтон».

17.55 «Хорик хабарлари» (рус)

тегезгасетси.

18.30, 20.00, 21.00, 22.35

«Пойтак» ахборот дастури.

18.45 «Табриклимиж-ку-

лаймиз».

19.05 «Хорик хабарлари».

19.10 ТТВда сериал: «Ой

нури агентлар».

20.30 «Авто-news».

21.00 «Икос ва қонун».

21.30 ТТВда сериал: «Лўйининг бахти».

22.30 Киноното: «Салом, мен сизнинг холалига бўла-

ман».

00.35-00.40 Хайрли тун,

шахрим!

18.00 Кўрсатувлар дастури.

18.05 «Янги авлод» студи-

яси: Еъмилла шашха.

18.20 «Олтин мік». Муль-

тифим.

18.30 ТВ - анонс.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иклим.

19.00 Давр.

19.35 Дайдор.

20.15 Мусиқий лаҳзалар.

20.20 «Умр дафтари» тур-

кимидан: «Ҳамид Сулей-

мон». Видеодилем 2-кисм.

20.45 «Табриклимиж-ку-

лаймиз».

21.05 «Ташкент» тилида

иёлчилари (инглиз тилида).

20.30 «Ахборот».

21.05 «Фараҳ ва қарз».

21.25 ТВ клип.

21.30 «Ошин». Телесери-

ал.

22.30 «Бир умр ҳамроҳим».

Спорт дастури.

22.45 «Санха ҳайти».

23.05 «Ахборот-дайжест».

23.25-23.30 Ватан тим-

соллари.

23.45 - 23.50 Хайрли тун.

бўлсин!

18.00 Кўрсатувлар дастури.

18.05 «Янги авлод» студи-

яси: Еъмилла шашха.

18.20 «Олтин мік». Муль-

тифим.

18.30 ТВ - анонс.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иклим.

19.00 Давр.

19.35 Дайдор.

20.15 Мусиқий лаҳзалар.

20.20 «Умр дафтари» тур-

кимидан: «Ҳамид Сулей-

мон». Видеодилем 2-кисм.

20.45 «Табриклимиж-ку-

лаймиз».

21.05 «Ташкент» тилида

иёлчилари (инглиз тилида).

20.30 «Ахборот».

21.05 «Фараҳ ва қарз».

21.25 ТВ клип.

21.30 «Ошин». Телесери-

ал.

22.30 «Бир умр ҳамроҳим».

Спорт дастури.

22.45 «Санха ҳайти».

23.05 «Ахборот-дайжест».

23.25-23.30 Ватан тим-

соллари.

23.45 - 23.50 Хайрли тун.

бўлсин!

18.00 Кўрсатувлар дастури.

18.05 «Янги авлод» студи-

яси: Еъмилла шашха.

18.20 «Олтин мік». Муль-

тифим.

18.30 ТВ - анонс.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иклим.

19.00 Давр.

19.35 Дайдор.

20.15 Мусиқий лаҳзалар.

20.20 «Умр дафтари» тур-

кимидан: «Ҳамид Сулей-

мон». Видеодилем 2-кисм.

20.45 «Табриклимиж-ку-

лаймиз».

21.05 «Ташкент» тилида

иёлчилари (инглиз тилида).

20.30 «Ахборот».

21.05 «Фараҳ ва қарз».

21.25 ТВ клип.

21.30 «Ошин». Телесери-

ал.

22.30 «Бир умр ҳамроҳим».

Спорт дастури.

22.45 «Санха ҳайти».

23.05 «Ахборот-дайжест».

23.25-23.30 Ватан тим-

соллари.

23.45 - 23.50 Хайрли тун.

бўлсин!

18.00 Кўрсатувлар дастури.

18.05 «Янги авлод» студи-

яси: Еъмилла шашха.

18.20 «Олтин мік». Муль-

тифим.

18.30 ТВ - анонс.

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 "Ассолом, Ўзбекистон!"

8.00-8.35 "Ахборот".

8.35-17.55 ТВ маркет.

8.40 Газеталар шархи.

9.00 "Ўзбектелевизион" наимошиси: "Хаттотлик санъат".

9.15 "Тасфилот".

9.30 "Соглом она - соглом бона".

9.50 "От". Мультифильм.

10.00, 12.00, 14.00, 18.00 ЙНГИЛИКЛАР.

10.05 "Тилга эътибор".

10.25 "Маринка" Янва кирол касрингин сири". Бадий фильм.

11.40 "Саҳса хайти".

12.05 "Ўзбектелевизион" наимошиси: Болалар учун фильм.

"Боланд тоблар остида".

1-кисм.

12.35 "Фара ва карз".

12.55 ТВ клип.

13.00 "Ошин". Телесериал.

14.10 "Бир умр ҳамроҳим". Спорт дастури.

14.25 ТВ анонс.

14.30 Кундузги сезон: "Кӯча". Бадий фильм.

15.40 "Ягна оиласи".

16.10 "Ҳашим".

"Болалар сайраси".

16.55-17. "Болаликнинг мовиз осмони".

2- "Кизиқарли учи-

рашувчалик".

18.10 "Репортаж".

18.20 "Истэъод".

18.40 "Кабл гавҳари".

19.00 "Ҳайт ва қонун".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00 ЗЛОНДЛАР.

19.30 "Ахборот" (рус ти-лида)

20.00 Оқимон артаклари.

20.15 "Озма-оз".

20.30 "Ахборот".

21.05 "Журналист таҳлили".

21.25 "Тилаклари ойдин қизлар". Ҳамширилар тан-лови.

22.05 "Ошин". Телесери-ал.

23.05 "Ахборот-дайжест".

23.25 Футбол. Ўзбекистон чемпионати. "Дустлик"- "Насаф".

00.15-00.20 Ватан тим-силлари.

ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.

7.00 "Мунаввар тонг". Ин-формациян дам олиш дастури.

9.00 Дарв.

9.15 ТВ - анонс.

9.40 "Янги авлод" студиоси: Она тилим, Болалар адабиёти.

9.55 Тонги сериал:

"Жиз ва Вустер" 22-кисм.

10.45 "Ҳоризонт" - интервью.

11.20 ТВ - анонс.

11.25 "Гвадалупе". Теле-serial.

12.05 Таракиёйи фўлкалари.

12.25 "Умр дафтар" тур-кумидан: "Ҳамид Сулейманов" 2-кисм.

13.55 "Ёшлар" телекана-лида спорт дастури: 1-ю-нинг 2) Тенис.

14.20 "Шарқ тароналари" фестивалинглари.

13.00 Дарв.

13.15 Ўзшар овози.

13.35 Дийдор.

13.55 "Ёшлар" телекана-лида спорт дастури: 1-ю-нинг 2) Тенис.

14.20 "Ҳоризонт" - интервью.

14.45 "Тилга эътибор".

15.25 "Маринка" Янва кирол касрингин сири". Бадий фильм.

11.40 "Саҳса хайти".

12.05 "Ўзбектелевизион" наимошиси: Болалар учун фильм.

13.00 "Ошин". Телесери-ал.

14.10 "Бир умр ҳамроҳим". Спорт дастури.

14.25 ТВ анонс.

14.30 "Соҳиб" телекана-лида спорт дастури: Интер-футбол.

13.35-23.40 Хайрли тун.

ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тарти-би.

17.20 ТТВда сериал: "Банкок-Хилтон".

17.55 "Ҳоризонт" -

(рус ти-лида)

18.00 "Ҳоризонт" -

"Фонклик" 3-кисм.

18.25 "Ўзбектелевизион" наимошиси: "Банкок-Хилтон".

18.40 "Шарқ тароналари" -

18.55 "Озимар" -

ЖУМА 24

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 «Ассалом, ўзбекистон!»

8.00 - 8.35 «Ахборот».

8.35 - 17.55 ТВ маркет.

8.40 Газеталар шархи.

«Болалар сафараси».

9.00 - 1.00 «Сехролар ороласи».

2.00 - 3.00 «Цирк, цирк,

цирк».

10.00 - 12.00, 14.00 - 18.00 «Янгилликлар».

10.05 «Кулуп уча хумча».

Бадий фильм.

11.20 «Сиҳат-саломатлик».

11.40 «Давр садолари»

фестивали.

12.05 «Ўзбекелефильм»

намоишси: Болалар учун

фильм «Баланд,

тотгар остида», 2-кисм.

12.35 «Хайт ва кончи».

13.00 «Ошин». Телесериал.

14.10 Телемуслук.

14.50 Кундузги сезон:

«Нотаниш ворис». Бадий

фильм.

16.10 «Озод юрт одамлаши».

16.30 ТВ анонс.

«Болалар сафараси».

16.35 1. «Ўздулдулар».

2. «Ўйла, Илла,

Топ!»

17.35 «Дин-интервью».

17.50 ТВ клип.

18.10 «Чорхаз».

18.25 Бадий ғеншадан

сўнг.

18.40 «Агар Сиз». Ток-шоу.

19.05 «Хидоят сари».

19.25, 19.55, 20.25, 21.00

Эълонлар.

19.30 «Ахборот» (рус ти-лида)

20.00 Оқчом эрталари.

20.15 Бинжүфт ўйин.

20.30 «Ахборот».

21.05 «Муносабат».

21.35 ТВ клип.

21.40 «Ошин». Телесери-ал.

22.40 Марказий Осиё

урожай кундадиги.

23.00 «Оталар саби - аклинин кўши».

24.00 «Ахборот-дайжест».

00.20-00.25 Ватан тим-соплари.

0.05 - 0.10 Хайрли тун.

«ШШЛР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.

7.00 «Мунаввар тон». Информацион дам олиш дастури.

9.00 Давр.

9.15 ТВ - ансон.

9.20 «Янги авлод» студияси: Кинжик театри, Болалар шебъяти.

9.35 «Мұлтомын».

9.50 Жаҳон журнафиси.

10.15 «Дин-интервью».

10.55 ТВ - ансон.

11.00 Жар ексиди.

11.15 ТВ - адвокат.

12.00 «Гвадалупе». Телесериал.

12.00 Ўшар овози.

12.20 «Coscom» хабарлари.

12.25 Мезон.

12.45 «Шарқ тароналари» фестивали охангари.

13.00 Давр.

13.10 ТВ - ансон.

13.15 Ҳар соҳага саҳат.

13.35 Ракурс.

13.55 Футбол.

13.55 Ҳар кўриш кўриш.

14.00 Сандакан махаллалари 1-кисм.

14.55 «Олтин тақа». Мультифильм.

15.00 «Лютий кўриш» туркумидан: Самандрак махаллалари 2-кисм.

16.30 «Изтопар». Бадий фильм.

17.55 Кўрсатувлар дастури.

18.00 «Давр» студияси: У ким? Бу нима?

18.20 «Сергайрат кампир» Мультифильм.

18.30 Асан мактублари.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Илмум.

19.00 Давр.

19.35 «Давр» нигоҳи.

19.55 ТВ - ансон.

20.00 Мусикий лаҳзалар.

20.10 Азиатим.

20.35 ТВ - адвокат.

20.40 «Чу курбака». Мультифильм.

20.55 ТВВда сериал: «Олтин тақа». 2-кисм.

21.25 Киногондаги хиславлари.

22.40 «Гвадалупе». Телесериал.

22.55 Олтин мерос.

22.40 «Давр» нигоҳи.

22.50 Олтин мерос.

22.40 «Гвадалупе». Телесериал.

22.55 Киногондаги хиславлари.

23.25-23.30 Хайрли тун, шахрим!

14.00 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

11.40 «Гвадалупе». Телесериал.

12.20 Кутимаган меҳмон.

12.40 «Бир бол тарихи».

13.00 «Давр» кўриш.

11.25 «Нікол» мукофоти соириндорларга кўйайди.

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон".
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 "Камалак". Болалар учун кинодастур.
9.25 "Саньгатга бахшида умр".
9.45 "Бир кулишайлик".
10.00 "Ватаннинг хизмат киламан".
11.00 "Она меҳри".
11.20 "Чурфа олам".
12.10 "Рақибининг грос-смейстер".
12.30 "Интеллектуга ринг". Телейн.
13.10 ТВ анонс.
13.15 "КиноТеатр".
13.35 "Киничкин табиб".
Бадни фильм.
15.05 "Гап чидди". Телешоу.
15.40 "Мазрифат". Телевальманах.
16.00 ТВ клип.
16.10 "Коракалпокнома".
16.30 "Обод ўйда посадамлар яшиади".
17.05 Рамазон тухфаси: "Рамазон фазилатлари".
"Болалар сабераси":
17.25 1. "Соглом танда - соқ ақи".
2. "Олтин тож". Телевизион ўйин.
18.25 "Ок ва кора". Телешоу.
19.05 ТВ клип.
19.10 "Бизнес хафта".
19.25, 20.00, 20.25, 21.10 ЭЪЛОНЛАР.
19.30 "Тахлилнома" (рус тилида).
20.05 "Кўрсатувдан-кўрсатувчага".
20.30 "Тахлилнома".
21.15 "Кун меҳмони".
21.25 "Кўшигимиз Сизга арзумон".
21.45 "Яшилисик".
22.25 Марказий Осиё ўйинлари кундагиги.
"Яланчина кинози":
22.45 "Ўзбектелефильм" намояниши: "Таҳдир йўллаш".
Бадни фильм. 1-кисм.
23.55-24.00 Ватан тим-соллари.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастур.
7.00 "Мунаввар тонг". Информациян дам олиш дастури.
7.00 ТВ - анонс.
8.16 "Дарё" - репортаж.
8.16 "Дарё" - студиоязи: Бутияма.
9.40 Кўнвонок стартлар.
10.10 "Болалар экраны: "Яшнинг табиби".
10.00 10 Онлайн дастурхон.
11.30 "Ўзбекконон тақдим этади: "Кўканнинг латиф" - "Джонни - мнемоник".
12.05 "Немоник сирлари".
12.25 "Лафт". Кўп кимслик телевизион бадни фильм.
13.00 "Ўзбек кайфийт". Информациян дам олиш дастуру.
14.40 "Кўнвонок инглизча".
14.50 "Экранин эйланти ва кийин".
14.55 "Солғом овқатлаш сирлари".
12.25-13.45. Дүстлик видеоканали: "Дидар", "Айчур", "Тарзашлу дунёсиндаги чинчиз".
15.30 "Ешлар овроли".
16.00 "Ешлар овроли".
16.35 Спорт хаттаномаси.
17.25 Кўрсатувлар дастури.
17.30 "Янги авлод" студиодаги танахфус, баътили болалини.
18.05 "Мульточка".
18.35 Спорт хаттаномаси.
18.50 Олтин мерос.
18.55, 21.55 Илким.
19.00 "Даэр" - news.
19.00 ТВ - анонс.
19.20 Faazl сонинчи. Навоий разали.
19.40 Мусикин лаъзард.
19.45 Суб - хайт майдон.
19.55, 20.35, 22.30 Эълонлар.
20.00 "Ўзбектелефильм" намояниши этади: "Лафт". Кўп кимслик телевизион бадни фильм 2-кисм.
20.40 Мутола Усакдерек Хармон.
21.00 "Заковат". Сарлаш ўйинлари.
21.45 Олтин мерос.
22.35 ТВ - анонс.
22.40 "Грайс ва Глория киссаси". Бадни фильм.
0.15 - 0.20 Хайрли тун, шахрим!

«ТОШКЕН» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар дастури:
17.20 ТТВда сериал: "Банкок-Хилтон".
17.55 "Эрталакарнинг сехрлар олами".
19.35, 22.05 "Экспресс" телегазетаси.
19.45 "Табриклиймиз-кут-

лаймиз".
20.35 "Жаҳон географияси".
20.35 "Шунака гаплар".
Хожий кўрсатув.
20.55 "Озод ва обод юрт".
22.55 Кўрсатувлар тартиби.



«ҲАЛКАРО» ТЕЛЕКАНАЛИ

9.00 "Маглил тили курси".
БИРИНЧИ КАНАЛ.
10.10 Д. Криловинг "Ўйда визимламаган кайдалари".
этади: "Хамма ўйдалигида".
УзТВ-IV.
11.00 "Ўйлок, кайфийт".
Информациян дам олиш дастуру.
11.40 "Ошондона инглизча".
12.00 "Экранин эйланти ва кийин".
12.15 "Солғом овқатлаш сирлари".
12.25-13.45. Дүстлик видеоканали: "Дидар", "Айчур", "Тарзашлу дунёсиндаги чинчиз".
13.00 "Онлайн".
13.40 "Кўнвонок инглизча".
14.00 "Чинчиз".
УзТВ-IV.
14.45 Кўрсатувлар дастури:
БИРИНЧИ КАНАЛ.
15.00 Н. Бекзод, Л. Левенко, Н. Бабкина, Д. Руссо, "Бони-М" - "Бакара", концерт дастурида.
УзТВ-IV.
15.30 "Билишин иштамай".
БИРИНЧИ КАНАЛ.
16.00 КВН-2003 Олӣи лиға.
УзТВ-IV.
20.00 "Тадхишлар".
20.40 Кинематограф.
"Стенини ва Айрис". Бади-и фильм.
22.20 "Лобга" гурӯҳи ижоратни концерт дастури.
БИРИНЧИ КАНАЛ.
23.00 Бокс. Рой Джонс - Деррек Хармон.
23.00 "Дахлинома". Сарлаш ўйинлари.
23.45 Олтин мерос.
23.55 ТВ - анонс.
23.55 "Даэр" - хафта ичида.
23.55 ТВ - анонс.
23.55 "Грайс ва Глория киссаси". Бадни фильм.
0.15 - 0.20 Хайрли тун, шахрим!



9.00 - Дастурнинг очилиши.
9.05 - "Теле-хамкор",
Фойдалай газета.
9.30 - "Динозавры",
мульти serial.
10.00 - Фильм детям: "Кро-
щечные герои", мульти-



фильм.
11.30 - "Теле-хамкор",
Ф.12.00 - Самейное кино: "Уми, но не сейчас",
роскошный фильм.
14.30 - Дневной кинозал: "Свадьба в Малиновке", комедия.
16.10 - "Познавательная передача".
16.40 - "Музыкальная про-
грамма".
17.00 - Теленгра-
фер.
17.40 - "Теле-хамкор",
Фойдалай газета.
18.30 - "Вокруг света",
9:25 - "Диалоги о живот-
ных".
19.15 - "Ошикона", муси-
кий дастур.
20.00 - "Спорт - экстрим",
Фойдалай газета.
21.05 - "Тайга", сериал



ния". Сериал.
4.45 "Мир на грани",
5:10 "Военная программа",
А.Сладкова.
5:30 "Студия здоровья".
6:05 "TV Биго шоу".
6:25 МЕСТОВЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-МОСКВА. НЕДЕЛЯ В ГОДОК.
7:05 "Городок".
7:40 - "Сто к одному". Телен-
гра-
фер.
8:30 - "Вокруг света",
9:25 - "Диалоги о живот-
ных".
10:15 - "Парламентский час".
11:00 ВЕСТИ.
11:20 Мелодрама "Жен-
щины".
12.20 - "Форт Боярд".
15:00 Клуб "Театр+ТВ".
16:50 "В Городе".
17:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.
18:00 "Специальный кор-
респондент".
18:25 Фильм "Любовник".
20:35 Фильм "Семья".
23:05 "Горячая десятка".
0:05 Сериял - "Семь дней".
0:55 Канал "Европьюкс" на русском языке.



5:00 Новости
5.10 Детектив "Предварительное расследование".
7.00 Детский сериал "Твинники".
7.20 Армянский магазин "Легенды о Тарзане".
8.10 "В мире животных".
9.00 Новости
9.30 Погода все дома
10.10 Дока-шоу
11.00 Новости (с субтитрами)
11.10 "Если завтра на Марс".
11.40 "Дачники".
12.30 Смехопанорама Евгения Петровсона.
13.15 Дисней-клуб: "Мышиный дом".
14.30 Фильм "Джордж из джунглей".
15.00 "Бони М" - "Бакара", концерт в концерте: "Мелодии и ритмы зарубежной эстрады по-русски".
17.00 Времена
18.00 "КВН-2003". Высшая лига.
20.00 Время. Воскресный выпуск
20.40 Премьера: "3000 миль до Грейсланда"
23.00 Бокс.
24.10 Премьера: "Человек президента: Операция "Антитеррор".
2.00 Реальная музыка



3:00 Фильм-сказка "Соленый принц"
4:20 "Дракоша и компа-

РОНУ ЗАКОНА".
24:35 "ЖУРНАЛ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ".
1:05 ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ НА ЗАВТРА



7.30 "Жизнь в слове".
8.00 Мульти сериал "Ураганчики".
8.30 Мульти сериал "Мистер Бэм".
9.00 Мульти сериал "Мэри Кейт и Эшли спиритуалитет".
9.30 Мульти сериал "Эволюция".
10.00 Мульти сериал "Муммия зовет".
10.30 X'Ф. "ОСВОБОДИТЕ ВИЛЛИЗ 3".
12.15 Мульти сериал "Рекс".
12.30 X'Ф. "АВТОСТОЯНКА".
14.30 Окно в мир. О жизни в разных странах.
15.00 X'Ф. "ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ".
17.00 X'Ф. "УНИВЕРСАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ".
19.00 2.30 Документальный сериал "Дикие звезды".
19.30 3.66-серия.
19.45 "САЩА + МАША".
Комедия.
8.05, 13.25, 18.30 «Фигли-Мигли».
8.30, 13.55 "Каламзуд".
9.00 "Завтрак с Дискавери".
20.00 X'Ф. "КОДА ВСЕ СВЕДЫ".
21.30 X'Ф. "ПРИРОДЕН".
24.30 X'Ф. "КРОВАВАЯ СВЯТАЯ".
5:30 ПОДРУЖКА ОСЕНЬ". Сериал 3-я и 4-серии.
9.05 "Отчего, почему?".
Программа для детей.
10.00 Муляттард "Лесные путешественники".
"Старые знакомые".
10.45 АБГДейка.
11.15 Наш сад.
11.35 Лакомый кусочек.
12.00 "Московская неделя".
17.00 "Бремя денег".
18.00 Комедийное шоу.
19.00 "Запретная зона".
Ток-шоу.
21.00 Комедия "Доброго поклоняться, или посторонним вход воспрещен".
11.15 Наш сад.
11.35 Лакомый кусочек.
14.02 "Своя игра".
15.20 "Их нравы".
16.10 Премьера: "Коллекция даниэллы стили, похищенный".
17.05 "Преступление в стиле модерн".
17.15 "Сибирская защита".
17.40 Фильм "Свежая невеста".
20:00 "Намедни".
21:30 "Фактор страха".
22:30 Фильм "По ту сторону".
15.00, 24.15 События. Время московское.
15.15 "Афганит". Теленгра-
фер.
15.55 "21 кабинет".
16.25 Фильм "Моя маленькая мама".
17.00 "Дикая планета".
Ягар: пожиратель душ".
8.30 "Дикая планета":
Ягар: пожиратель душ".



7.30 "ПОДРУЖКА ОСЕНЬ". Сериал 3-я и 4-серии.
9.05 "Отчего, почему?".
Программа для детей.
10.00 Муляттард "Лесные путешественники".
"Старые знакомые".
10.45 АБГДейка.
11.15 Наш сад.
11.35 Лакомый кусочек.
12.00 "Московская неделя".
17.00 "Бремя денег".
18.00 Комедийное шоу.
19.00 "Запретная зона".
Ток-шоу.
21.00 Комедия "Доброго поклоняться, или посторонним вход воспрещен".
11.15 Наш сад.
11.35 Лакомый кусочек.
14.02 "Своя игра".
15.20 "Их нравы".
16.10 Премьера: "Коллекция даниэллы стили, похищенный".
17.05 "Преступление в стиле модерн".
17.15 "Сибирская защита".
17.40 Фильм "Свежая невеста".
20:00 "Намедни".
21:30 "Фактор страха".
22:30 Фильм "По ту сторону".
15.00, 24.15 События. Время московское.
15.15 "Афганит". Теленгра-
фер.
15.55 "21 кабинет".
16.25 Фильм "Моя маленькая мама".
17.00 "Дикая планета".
Ягар: пожиратель душ".
8.30 "Дикая планета":
Ягар: пожиратель душ".

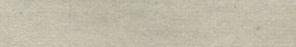
16.50 "Храбрец-удалец".
Мультифильм.
17.15 "Одиссея человека".
Фильм.
17.50 "Бременские музыканты".
Мультифильм.
18.10 "Великан и лягушка".
19.00 "КОМИССАР НАВАРРО". Сериал.
21.00 "Момент истин".
22.00 ТВ-шоу "Мысли".
22.25 "СПЕЦОТДЕЛ". Сериал.
Сериал 7-я и 8-я серии.
24.25 "Деликатесы".
1.05 ХОРОШО, Быков.
1.15 Аренда.
1.45 "Серебряный диск".
3.10 Детектив "БАБОЧКА".
Док. фильм.
9.25 "Хиткліф". Мульти-сериял.
9.50 "Супероросенок". Мульти-сериял.
10.15 "БИЛЛБОРГИ". Телесериал.
10.35 "Симпсоны". Мульти-сериял.
11.35 "ВОВОЧКА-3". Сериал.
12.10 Мировые розыгрыши.
12.45 "ВЕДЫМАК". Телесериал.
13.55 Военная тайна.
14.30 "ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА". Сериал.
14.50 "ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА", 2-я серия.
15.05 "БЕЗОТЦОВЩИНА".
15.05 "ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА", 3-я серия.
18.10 "Лучшие шоу мира".
19.05 "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ".
Телесериал.
20.15 "Кино": "ДЕНЬ СУРКА".
23.00 "Кино": "ЧАСОВОЙ МЕХАНИЗМ".
20.50 "БЕС В РЕБРО". Телесериал.
20.40 "Кино": "МАНЯК ИЗ ПРЕПОДНЕЙ".
3.55 Ночной музикальный каннал.



8.30 Бизнес-чат.
9.00 Мульти сериал "Иван из Юконка".
9.27, 10.26, 17.18, 20.58, 24.13 Приятный вкус.
9.30 "В гостях у Тифи-камедии".
10.00 Мультифильм.
10.30 Сериал "ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ".
11.00, 17.20 Каламбур.
11.35 Всегда готовы.
12.10 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ".
13.15 Х/Ф ВРАГ МОЕГО ВРАГА.
15.25 Окно в природу.
15.40 Тополяки.
16.15 "У.Р.". Сериал.
17.55 Смеходрам.
18.55 Х/Ф "ОХОТНИКИ".
21.00 Агенты КГБ ТОКСОЛ ВЛЮБЛЯЮТСЯ.
23.05 Клипы рекордов.
23.40 Невинны.
24.15 Сериал "ВОЗДУШНАЯ ПОЛИЦИЯ".
1.15 Playboyo.
1.50 Сериал "ЗОНА ДЬЯВОЛА".

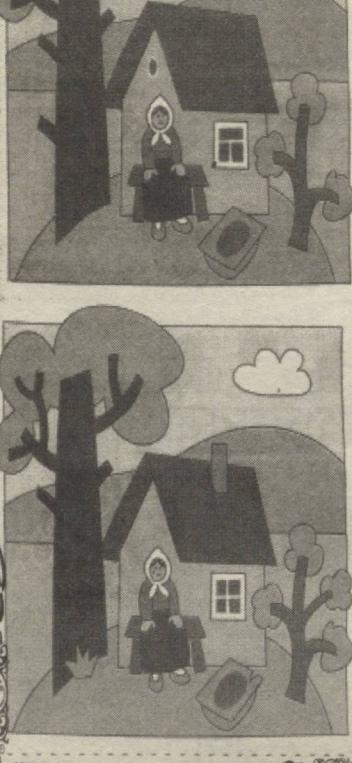
Bir dona gugurt cho'pini

shunday o'zgartiring-ki,
natijada bir xil holat hosil
bo'lsin



Kavsar TURDIEVA

8 ta bir xil o'xshashlikni toping

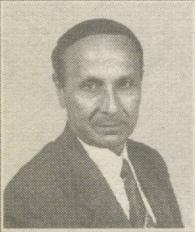


KASAL BO'LDIM TA'TILDA

Og'zim achiq yo'talyapman,
Tursam boshim aylandi,
Tomog'imga buvimlarning,
Oq ro'moli boylandi.
Endi fayat xayolimda,
To'p ketidan uchyaapman.
Kuni bilan uyda yotib,
Achiq dori ichyapman.
Mumkin emas hatto turish,
Derazadan mo'ralash,
Tashqarida futbol qizir,
O'tkazilar saralash.
Do'stlar bilan shu o'yinni,
Eh qanaqa kutardik,
Kasal bo'lib qolmacaydim,
Biz albatta yutardik.
Mahallamiz bayroqchasi,
Maydonchaga ilinar.
Hujumlarda menin o'rniim,
Endi juda bilinar.
Ninalardan qiyalar tana,
Men yetibman uyimda.
Ikkiko'zim shifokorda,
Xayollarim o'yinda.
Qulog'imga jaranglaydi,
To'p zarbidek ovozga.
Men tegpanda zirqirardi,

Raqib turgan darvoza.
Aldab ko'pni, olib to'pni,
Hammani shoshirardim.
Pele, Gullit, Revaloday,
To'plarni oshirardim.
Aybdor o'zim, chindir so'zim,
Ariq bo'ylab kechgandim.
Muzqaymoqqa to'yib rosa,
Soviq suv ham ichgandim.
Endi esa shamollabman,
Yo'talim ham oshayapti.
Buvijonim issig'imi,
O'lchash uchin shoshayapti.
Qani endi shifokorlar,
Shunday dori ichirsia.
Kasallikni o'sha dori,
Bir zumdayoq o'chirsia.
Uydagilar sezmas, ichim,
Bir savoldan qiyalar.
Aiting bunday qiziq o'yin,
Endi qachon o'ynalar.
Ninalardan qiyalar tan,
Men yetibman uyimda.
Ikkiko'zim shifokorda,
Hayollarim o'yinda.





ЁШИ НЕЧАДА?

Сафер олдидан "Гўзаллик салони"да "ёшариб" чиқкан танноз аёл купедаги ҳамроҳидан сўради:

- Айтингчи, менинг ёшим нечада?

У киши ўйланиб қолди: ёши ўтганлиги шундок кўришиб турибди. Лекин, аёл киши... кўнгли нозик...

- Билмадим, - деди у сал нокулай ахвolda. - Бир карашда айтишим кийинга ўшайди...

- Унда, келинг, мен сизга ўзим ҳақимда айрим маълумотларни айтай. Шунга қараб, балки, ёшимни аниқлаб оларсиз.

- Қани, айтингчи...

- Мана, масалан, кизим bogчагa боради...

- Йўғ-е, нахотки!.. Нима, кизингиз bogча мудиравами?!

КОЙИЛ ЭМАС

- Тежамкорлигимга энди койил коларсиз, дадаси, - деди бир куни хотини Ҳасисхўжага. - Ўзимнинг эски кўйларигидан сизга галстук тикиб кўйдим.

- Мутлақа койил эмасман. Мен сенинг тежамкорлигинга қачон тан беришим мумкинлигини айтами?

- Айтинг-чи...

- Менинг эски галстугумдан ўзингга кўйлак тикиб олганинга.

ТЕПА СОЧ

Ўқитувчи ўкувчининг дафтарига катта килиб "икки" баҳо кўйди-да, деди:

- Мана олиб бориб даданга кўрсат. Ҳойнаҳой, тепа сочи тикка бўлиб кетса керак.

- Опа, деди ўкувчи секин бошини кўтариб.

- Ҳа.

- Дадамнинг тепа сочи кечак дўёндан кўлингиздаги дафтаринг нархини эшитгандаёт кўтарилиб кетган...



ЖАСАКСКИГИНА КЎЙЛАКЧА

Ушбу гаврапўшчани кўлимга олганимда онам раҳматлик уни бир кечада тикиб бергани ёдимга тушди...

Махалламиздаги ўзим тенгги қизалоқларининг хаммасида кўргичларни бор эди. Ҳаммамиз бирга ўйнардик. Бир куни нима бўлди-ю, болалар билан жанжаллашиб қолдик. Шундуқ Саида:

- Сенинг кўргиригинг ўйк... Бор сенинг ўйнимизга кўшмаймиз эди, - деб менинг хайдаб юборишди. Йиглаб-йиглаб уйга келдим. Онамга:

- Менга ҳам катта кўғирчок керак. Олиб берасиз, дарров олиб берасиз. Ўртоқларим мени ўйнинг кўшишмаппти, - деб тўплонни бошладим. Онам негадир мени коймади. Кўзларига мунг тушди. Кейин:

- Кўлимга пул тушсин, албатта кўғирчок олиб бераман, - деб бошимни сипади. Шу вақт кўнчдан отам кириб қолди. У шахардаги аммамларини кетганди. Юғуриб бориб отамнинг бўйини госяндидам, да янигина бошладим. Отам эса:

- Ия, нега йиглабласан? Мана, аммандан сенга нима бераб юборди, - деб сумкасидан ўйнинч бешикчани олиб узатди. Кейин бир пахмоқ кўғирчок олди. Мен кувониб уларни кўз-кўзлагани кўчага отландим. Лекин, ўртоқларим тарқалиб бўлишганди. Шу тун онам кўғирчогимга чиройли матодан кўйлакчалар тикиди. Кўрпача, ёстика... Кейин кизил баҳмадан гаврапўшча ҳам... Ох, унинг бежиримлигини айтинг! Кизил илт болан бир чиройли, ували килиб тўр тўкиб безатиб ҳам берди гаврапўшчани кўли тул онам... Мен дам ухлаб, дам турбони тезор ишни тутишини кутардим. Эрталаб эса мендан баҳти инсон ўйк эди. Шу йил мактаба бордим. Аммо, келишим билан қозоғ кутига солинга бешикчани олиб чиқиб ўйнардим. Кейин кейин ўша сантика ҳам унот бўлди. Бирор, онам биз учун азиз бўлган, болалигимни эслатувчи бўюмларини асрар юар әкан. Мен бу гаврапўшчани сийсалаб, кўзларимга суртганимда шулар ёдимга келганди. Уни таҳлаб бир четта олиб кўярканман, кўзим ёқасига тўр тутиланг жажигина жигарранг мактаба формасига тушди. Мен уни биринчи синфа борганимда кийгандим.

Мен мактаба борадиган бўлган пайтимда онам кичик синглим билан касалхонада ётганди. Эрталаб мактаб, деган куннимизда онам билан синглим касалхонадан чиқиши. Мен эса биринчи синфа боришини керак эди. Ҳамма ўртоқларим кўйлаклари, сумка-ю пайткларигача неча мартараб кўзлашганди.

Онам касалхонадан келиб олиб машинасига

Онамнинг сандигини очгандо...



опоккина, четларига чиройли тўрлар тўкилган фартукчани айтинг! Эрталаб ҳамма ўртоқларими ни лол колдириб ёнг чиройли ўкувчи бўлиб мактабга бордим. Ҳамма кўйлагим ёқасидаги тўримни ушлаб кўравериб кир қилиб юборганди ўшнади.

Онам, онагинам ана шунақа ёғчилини ва чевар эди. Ҳеч качон ўйда ўйк, деб ташвиш килиб ўтирилди. Биргасда ўйкни ўйнилди. Ва биздан ҳам шу ўзи билган ҳунарларни урганиши мизни талаб киларди.

Имкон кадар онамдан рўзгорда аскотадиган ҳунарларни ўргандик. Аммо, у қадар кунт килмаганилигимиз кўпинча панди берди. Менга онам тикиб берган шу кўйлакчани ювиб дазмалоб кўйдим. Уни эса кейинчалик қизим мактабга кийди ҳам. Буни қаранки, унинг ўртоқлари ҳам бу жажки кўйлакчага хавас килишади. Орадан йиллар ўтса ҳамки бу кўйлакчанинг на бичими, на матоси урфдан қолган эди. Мен эса қизим учун ана шунақа бежирим кийимларни онамдек чиройли килиб тика олмаганимдан афусланаман. Онамнинг ушбу кўхна сандиги сирлар кўп эди. Сандингиз бозига удумларимизни улуғлаб, ўтгандарни доимо хотирлаб туришини ўргатаётгандек бўларди...

ГУЛБАШАКАР

МИТТИ ХАЖВЛАР

РАНГ-БАРАНГЛИК ЯХШИ

- Чучвараларинг ҳар хилми, хотин, бирни кatta бири кичик-а?

- Ахир ўзингиз бир хил овқат еявериши жонга тегди, дедингизку, - дадаси.

МИТТИ "ИШБИЛАРМОН"

- Болалар, келинглар, "ҳайвонот боғи" ўйнаймиз.

- Майли, қандай қилиб?

- Жуда оддий. Мен олмахон бўламан. Сизлар ўйларингдан менга ёнғоқ опчиқасизлар.

"ШАЙТОНГА ЎХША"

Отаси шайтонбаччанинг кулоғини тагига шарақлатиб тушуриди.

- Кўйсангизчи, у нима килди? - сўради она шайтон хайрон бўлиб.

- Кўрмайсанми, ўзини, худди фариштадек тутапти, ярамас. Ҳа, сал-пал шайтонга ўхша.

ТИЛАКДА ГАП КЎП

- Аёллар эркаклардан кўпроқ умр кўришади. Биласанми, хотин нима учун.

- Билмадим.

- Билмайсан!.. Бунинг учун бизга миннатдорчилик билдиришларинг керак.

- Ҳо-о, нега энди?

- Ахир биз сизларнинг соғликларингизни тилаб ичib турмиз-да.

ТАРОЗИ БИЗНИКИ

- Мана ҳаш-паш дегунча битта молни гўштиниам сотиб тугатвордик-а. Баракалла, ўғлим.

- Дада, ойим кудалар келади, шўрвага кўй гўшти олиб келгин девдилар.

- Олакол, факат анави Турди кассобдан олмагин хўпими?

- Нега?

- Чунки у бизнинг тарозидан фойдаланаётпи-да.

Ҳабиб СИДДИК

Андижон



ОТА ҲОВЛИМГА

Мўъказигина ота ҳовлим сан,

Мўъқизакор эксанс билсам,

Онам каби, Ватаним каби,

Менга ҳамдам экансан билсам.

Фирчилайди асабий дарчанг, Менга энди бўш ўрин йўкдай. Диљдраган омонат сўри, Кўзларимга кўринар чўгдай,

Кириб борсам мўлтирар беҳол, Анча қариб қолган ху, шотут. Энг кўп безор қўлганман уни, Хотиридан бўлдимми унут?

Лой йўлчака - кўмсамадингми? Сару-бесар қадамларимни. Ҳой, олича кўйлагимни ёч, ўзимга бер, хуш дамларимни.

Бир-бирига сунянган токлар, Менга нолон қарғандайсиз. Сизни ташлаб кетган ўзимман, Ҳолинг не, деб сўрагандайсиз.



Деворларинг нурабди анча, Қандай хушқад кўргон эди-я, Үнга бўйим етди дегандা, Ҳаёт солиб кетди олдига.

Ота ўйим-ўлланли ўйим, Таширифидан кувончи чексиз. Пок орзула оқ йўл тиладинг, Пок ниятим ўзингсан шаксиз.

Малоҳат РАФИКОВА,

Ургут

ЁЛҒИЗЛИК

Кичик хонам. Ёнар шамчирок, Деразамдан боқади туман. Кечаларнинг бағрини ёриб, Хотиротта берилман ман. Қани ўша баҳти дамларим, Қачон келар сўрар ҳар бир гул. Ҳаёлларим олиб қочади, Тинчлик бермас, соғинган кўнгил. Мен кутаман, мен билан бирга, Гулларимнинг кўзларида нам, Келганинга, кулгуларингдан, Нурга тўлар шу кичик хонам.

Карим ШОДИҚУЛОВ

Жиззах тумани

ГАРЧИ КУЗ...

Гарчи куз. Гарчи куз ўйлимга олтиналар тўшайди, Буюк бир илтифот кечиккан нолишига ўхшайди.

Уйқашиб кетмишлар бу замон борлигим ва орзу, Шамоллар эсади, эсади оғади тарозу,

Куриган оғочлар ҳавасда япроги борларга, Япроги борлари айланар маҳзуна торларга.

Эй юрак, булатлар ёпирилиб, ортингдан чопгандан тўкилиб кетади, хилват бир чорбогдан топгандан.

Малоҳат бояғида нега сен, нега сен толғинсан, Сўнгти кўй таратган ҳазонлар ичра гар ёлкинсан...

Күшдад бир юракка кўйдим домимни, Шу икки елкага ортдим ғамимни. Безовта тўлкинлар чайқалиб тинди, Бузид сузиб кетди. Олам хўрсинди.

Бағримдан отилиб чиқи ингроклар, Бирдан жавоб топди барча сўроқлар. Фасллар бир зумда ўтиди алмашиб, Макру хийла колиб кетди адашиб...

ОИЛАМ

Ой тўлмаган ойдинимисиз, оилас, Кун тутмаган кундузимисиз, кутмаган. Бу дунёни дерлар асли бири кам, Сиздир менинг қонлар ютиб еттаним.

Ой тўлмаган ойдинимисиз, оилас, Кун тутмаган кундузимисиз, кутмаган. Оқиб ўтай дарё бўлиб, ёйла, Юрагимда ҳали орзу битмаган.

Бир қаращадан кўнглим ўсар бегим-а, Бир сўз заҳри жон-жонимни қақшатар. Йўлим хиссиз нигоҳ тўсар, бегим-а, Денгиз - қалбим тўлкинида ишқ ётар.

Сўкмоқ кетар орзу билан сирлашиб, Нигоҳнинг муҳри - аёл кўркимда. Бир ёдуда бу икки кафт бирлашиб, Зор қалбиниз қышда гуллар илкимда.

Ой тўлмаган ойдинимисиз, оилас...

Максуда ЭГАМБЕРДИЕВА

Кўкон шахри

Бир давра аёллар сұхбатлашар эканнан, ҳамма мавзулар бир-бир эсланғандан сүнг, гап айланып ўтмишдаги севига бориб тақалди. Шунда давралардан бири:

- Э... мен севги деган нарсалар борлигига ишонмайман. Ҳатто шунчак йил яшаб келиндор бўлсан-да, севги деганларига тушумай ўтаялман, - деди. Колганлар унинг дабдурустдан айтган гапидан роса кулиши. Шу пайт бир дугонам ҳаммамизни кулгудан тұхтатиб, кўли билан тиччантираш экан, шундай деди:

- Ўртоқжонлар, мен севига ишонаман. Тўғри, ўзим севиб турмуш құрмаганман. Ота-онаминиң розиликпари билан тегиб кетавердим. Бунга сабаб оиласизда ҳаммамизниң каттамиз бўлган Машхура опамларининг севгиси бўлган. Севги туфайли оламдан ўтган опам хайдада гапириб бердими?

Даврадагилар унга кизикиб каращи. У аса чукур "уҳ" тортиб, бир зумгина ўйланиб тураркан, сүнг гап бошлади.

- Биз оиласиз саккис фарзанд эдик. Шундан еттитамиз киз, факат саккизинчимиз яъни укам ёғиз ўғил. Мен ўғил укамдан каттаси, яъни еттинчисиман. Хуллас, ота-онамиз оиласиз факат кизлар туғилвергач ўғил туғилишидан умидларини узиб энг катта опамни Тибиёт институтидан ўқитмокчи бўлишган. Опа мактабда жуда яхши ўқири. Үнинчи синфда ўқиб юрганида үйимизга армиядан кимдандир тез-тез жет келадиган бўлди. Ҳатнинг устида бизнинг ўй манзимиз ёзилган бўлиб, исми - фамилияси бошқа бир кизники бўларди. Биз хатни олиб:

- Почталонимиз ададибди. Бу ерда ундай исм-фамилияли одам яшаймайди-ку, - деб кулишик опам дарҳол:

- Бу хатни менга беринглар, эгасини биламан, ўзим олиб бориб бераман, - деб олиб кўяди. Лекин хат одатдагидек келаверар, биз эса уларни опамга бераверардик. Шундай қилиб опам ўнинчи синфи туғатди. Отам уни олдиларига солиб Тошкентга олиб бордилар. Тибиёт институтига киргунча ёнди бўлиб, ниҳоят талаба бўлганидан сүнг хурсанд бўлиб кайтиб келдилар. Ҳар гапларининг бирида:

- Ана Машхура ҳам олийгоҳга кирди. Насиб этса қышлогимизга шифокор бўлиб қайтиб келади, - деб гурурланиб кўядилар. Опа институттада ҳам яхши ўқирди. Ниҳоят орадан икки йил

ҳозирча ўйда бўлишини, ўқишига бормаслигини айтди. Отам бу гапдан хафа бўлдилар-да, жаҳн устидаги опамина каргадилар. Орадан сал вакт ўтмай опам йиқириб тушиб, етти ойлик фар-

ӯкишига юбормади.

- Аслида хам сен ўқийман деб ҳар куни ҳар хил йигитлар билан сўзлашасан, - деба рашк қилиб уриш килаверганидан сүнг опам ўқишни ташлаб кел-

ни қилмади.

- Бола меники, нимани

хоҳласам

шуни

қила-

ман, - деди ифлос. Хуллас опамнинг болалари билалар уйида ўсиши. Отам ва биз хабар олиб турдик. Катта

бўлиб у ердан кишишгандан сүнг отам уларни ўз тарбияларига олдилар. Ўйли-жойли килдилар. Ҳозир тўрттасаси ҳам ўз йўларини топиб кетиши. Опами олий маълумотли қиласман деган отам, унинг фарзандларини ўқитиб муродларига етдилар. Дунёдан, ҳар холда опамга ачинсалар-да, кўнгилларни тўлиб ўтдилар.

- Собир поччангизга нима бўлди? - сўради даврадагилардан бири.

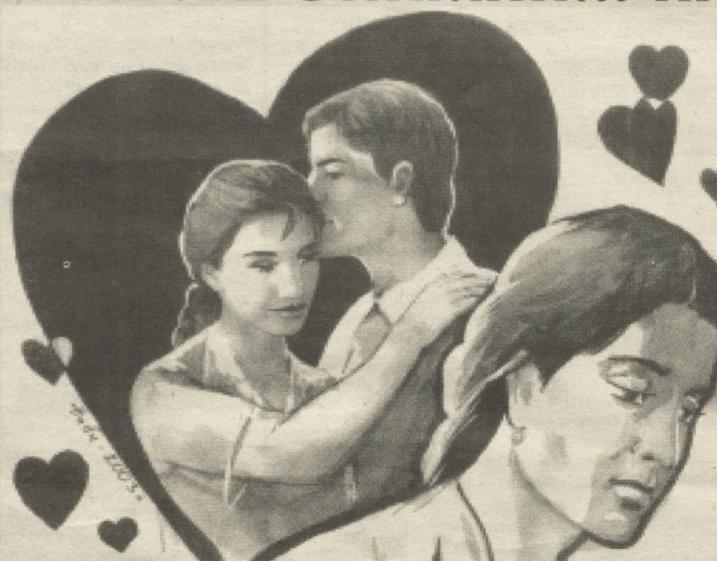
- Собир почча татар хотин билан тинч яшай олмади. Фарзанд ҳам кўришмади. Поччам татар хотинига ҳам хиёнат қилиб, бошқа аёлларни топиб олди. Натижада уйлари жанжалдан тинчмади. Орада татар хотини ҳам бир неча марта кетиб яна қайтиб келди. Поччам ҳам у кетган пайтлари бошқа бирорларга ҳам ўйланди. Сүнг яна татар хотини билан топиши. Уриш-жанжаллар, ичкиликлар уни ҳам тинкасими куритди. Эшишишмача, ҳозирги кунда касалванд эмиш. Ўзи боқишидан бош тортиб болалар уйига бериб юборган болаларининг олдига бориши бети чидамас эмиш. Ҳар ким нимани эска шуни ўради, деганларни рост экан. Собир поччам ўзининг рашки, кўнгли коралиги туфайли олдинига опами, кейин ўз фарзандларини бой берди. Ҳаётга газаб уруғини, ёмонлики сочаверуб, охир оқибатда ҳаммаси ўзига қайтиб келди.

Эндиликда пиширган ошини ўзи ичиб ўтириди. Пушаймоннинг ҳам фойдаси йўқ. Ана шундай севги-муҳаббат деганларни эр - хотинларнинг бирорларини рашк қиласавишиларидар. Лекин аблар поччам опамнинг кирки нари турсин, йиғирмаси ўтмасдан ўзи топган татар хотинини уйига олиб келиб яшайверди. Болаларни дарҳол болалар уйига топшириб юбориши. Отам: болаларни ўзимга бер, ўзим боқаман, десалар-да айтгандарни

Мавлуда

Самарқанд

СЕВИГА ИШОННАМАН... АММО...



тътиб, учинчи курсга ўтиб таътила келди. Ўйга келиши билан қишлоғимиздаги бир йил олдин ҳарбий хизматдан келган Собир исмли йигитдан совчилар кела бошлади. Отам ҳали ўқишини давом эттириши кераклигини айттиб келган совчиларни қайтардилар. Бирок, улар иккичи, учинчи кунлари ҳам келавериши. Охирни бўлмагача, опам билан Собир мактабдадек бир-бира севиб қолганлигини, хозирги кундан ҳам бир-бировисиз туро олмаслигини айтиши. Отам жаҳн билан опамни қиличириб сўрадилар. Опа Собирни севишига икror бўлди. Ҳатто армиядан келган ва биз адашиб бирорни хати деб ўйлаган хатларни Собирдан келганлигини айтди. Отам нима килишини билмай қолди. Охирни кўёв билан Тошкентта бориб ўқишимиз тутагатдан деган ваъдан олгандан сүнг рози бўлдилар. Тезда тўй ҳам бўлиб ўтди. Келин-кўёвларни отам ўзлари Тошкентга узатдилар. Бир орада яна бир йил ўтди. Кейнинг тътила опам етти ойлик хомиласи билан қайтиб келди ва

занди ўлик туғилди. Бўлиб ўтган гаплардан кейин отам опамини қарғаганлари учун ўзларини койиб юрдилар.

- Мен қарғаганини учун шундай бўлди. Оллоҳ ҳам тезда ижобатга олиди-да, - деб афусс қилдилар. Опа тузалиб ўқишига кетдилар. Лекин яна тезда қайтиб келдилар ва: "Бир йилга тътил олдим", - деб қишлоқда яшайвериши. Бу орада отамнинг оёқлари синиб қолди ва тасодифан ўйга чакрилган шифокор билан бирга Тошкент Тибиёт институтидан ўқитувчи бўлиб ишлайдиган бир киши ҳам келди. Бир пайт ўйда осиғлик турган опамнинг суратини кўриб қолиб:

- Ие, бизда шу кизга ўхашаш киз ўқирди. Афусс, яхши талаба эди. Эри у билан жанжалашавериб ўқишини ташлаб кетди, - дебди. Отам сурештилар, у айтган қиз опам бўлиб чиқиби. Отам роса куйинибди. У иши:

- Ҳали ҳам бўлса ҳамширалик гувоҳномасини олиши мумкин, - деган экан.

Лекин Собир поччам опамни

бешинчи фарзандига хомиладор бўлди. Аммо Собир поччам татар хотини билан шундай ҳам яшайверди. Опа туғишига яқин қолган кунларнинг бирида поччам билан уришиб қолган экан, у аблар опамини ўласи қилиб уриди. Корнига тегибди... Опа ўзини ёмон хис этиб, ийчилиб қолганидан сүнг кўркиб кетиб зудлик билан шифоҳона олиб борибди. У ердагиларга йиқилиб тушди деган. На опамини, на басасини саклаб қолишомади. Севги-муҳаббат билан курилган опамнинг ҳаёти ана шундай фожеали тутади. Отам жаҳн билан юшларига муштраб қолавердилар. Эрининг кўлида қолган тўртта болани деб поччами ҳам жавобгарлика тортисларига йўл кўймадилар. Лекин аблар поччам опамнинг кирки нари турсин, йиғирмаси ўтмасдан ўзи топган татар хотинини уйига олиб келиб яшайверди. Болаларни дарҳол болалар уйига топшириб юбориши. Отам: болаларни ўзимга бер, ўзим боқаман, десалар-да айтгандарни

да, акли кирибми (Худо кечирсинг) менга ширин сўз котиб, эркайшерса, тамом, кўз ўнгимга ўша аёллар, шилким эрим келаверди, уларнинг кўз ўнгимдаги иши қаллинг кўз ўнисайдан ўчмайди. Шунда жеркиб ташлайман. "Онанга эхтиёт бўлинглар. Нима ейисиз кампиржон?" - деса, ёки: "Дам олинг, онаси" деса тутаб кетаман. Нима бало, сабр ко-сам энди тўлдими? ёки кўнглигим энди қолдими? Ишқилиб, сиз ёшлар бу ишга этиёт бўлинглар, ёшлидаги-лар кексайланганинг сизга ҳамроҳ бўлмасин учун, қадаминизни билиб босинг.

Онахоннинг узундан-узоқ нукталарага тикилишининг бори ўтмиш, хотира, жароҳат эканлиги маълум бўлгача, мен ҳам ўйланиб қолдим. "Сабр таги - сарик олтинг". Лекин ўша сарик олтингчага онахон кўнглигингарга саргайши... ва ўша ўчмас хотира исканжаси-

ЎКСИК ВИА ЖАРОҲАТИ

Безоватлик ўзи бир оғир ходиса. Инсон қалбидаги жароҳат эса индан-да оғир, тузалмас бўлар экан. Ёши 60 га якинлашган аёл кўзлари бетоблик дардиданни ёки қалб дардиданни маъюс боқарди. Атрофиди келину, кўёвлари, қизу - ўйлилари пайдо бўлдими, онажон уларга фақат тутувлик тилаған ҳолда, кулиб яйради. Кетгач яна хомуш тортиси келарди. Кунларнинг бирида аёлнинг нега бунчалар хомушлариги ҳақида гап очганимда онажон узоқ ўйлаб турди-да, бир нуктага тикилганча сўз бошлади:

- Кизим, оиласиз аввало тутувлик, ҳамжихатик ва энг асосийни ишон бўлиши кепар. Эркакларга маслаҳатим: аёлни кўпчилик гулга ўхша-

тишиади, мен эса бир донишмандинг фикрига кўшилган ҳолда аёлни музқаймоқча ўхшатаман. Агар унга яхши муносабатда бўлсанг, у эриди, бўлмаса совуқ бўлиб қола-

веради...

Узок кариндошимизнинг ўғли билан 1-2 учрашиб, кўнглиларига шифокор бўлгаб, турмушга чиқдим. Ёшлик давримдаги ўша оғриклиар ҳали-хануз мени эзверади. Мусоифир юртга кўчиб келгач, бир дардим ўн бўлди. Кўлимда сут устида бўлган икки норасида гўдак. Тунда ҳам, кундузи ҳам эшикдан эрим ёнида бегона аёлнинг кириб келишидан чўйиб яшадим. Ҳеч нарсадан тап тортмасдан кириб келгач келарнада нафратимни оширас, ҳаётга кизиқишимни сўндирав эди. Сабаб галги аёлнинг: "Эрингиз-

да, яшави, лекин қалбига кулок, солиб фарзандлар ардоғида яшави кувонарли. Бир томондан эшикдан кўлида катта сумка кўтариб кирган отахоннинг: "Ҳаётимизислар?" деган овози мени ҳам, онахонни ҳам сергаклантириди. Отахон кампирига жуда меҳрибонлигининг боисини энди тушуниб етгандек бўлдим, лекин армонлар ушалган орзу каби бўй чўзгандек, онахон қалбидар барип кетмаса керак.

Инсон. Аёл. Фарзанд. Бу сўзлар ёнида яна Ишонч, Умид, Сабр каби мўжизавий сўзлар қатори ҳам бор. Бас, шундай экан кексайланган дил изтироби ёшларга ўрнак бўлса, бази шу йўлга кириб қолган кишиларга "Кўзингин оч!" ишорасини берса ажабмас.

**Дилбар НОРМУРОДОВА
Термиз шахри**

Мактабда ўқиб юрган ўстрипин кизча эдим. Ўй ишларида онамга ёрдам бе-риб турардим. Гоҳ-гоҳида бувимникига, яни дадамнинг оналарини кига ҳам ёрдам бериси учун онам менен юборар эди. Тўғри, у ерда амакимнинг хотини янгамдан менга иш ҳам тегмасди. Бувижонимни яхши кўрганим, согинганим учун боришни канда қилмасдим.

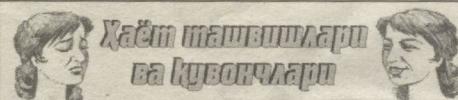
Бир кун кўчада қизлар билан ўйнаб турганимда амаким мени ёнларига ҳаркириб, агар 2-кун бувимга қараб турсам, менга янги кўйлак олиб беришларини айтдилар. Табиийки, мен кийиниша жуда қизиқардим сувижонимни устларини ёбиш кўйди. Сўнг мен томон юра бошлиди. Мен бўлсан ўзимни ўйкуга солиб ётардим. Амаким, ҳа мени яккаю ёлғиз яхши кўрган амаким юзларимни силади, қўлимдан ушлади. Юзларидан бўса ола бошлиди. Қайси куч билан "амаки" деб бакирганимни билмайман. Бу менинг ҳәётимдаги энг охирги марта "амаки" дейишим эди. Бувижоним ўйгониб нима бўлганини тушумас, мен бўлсан йигланадан нарига ўтмасдим. Хуллас, бувижонимниг шунчалини шарлаварига қарамасдан уйга кетишига қарор қўйдил. "Бувижон, менинг олдимга бориб туринг", - деб йиглай-йиглай чикиб кетдим. Бувим эса амакимни исмими айтib чакирад ва мени қайтарашни уринади.

Мени кўзимга хеч нарса кўринмас, тун ярмида йўлда йиглаганча югуриб борардим. Уйга келгунча, кўча четидаги турган 4 та йигитми, эркакми аниқ билмайман, йиглаганимни кўриб нима деб ўйлашди билмадим улар олдимдан чиқишигандага жуда кўркиб кетдим. Улар менга ёрдам беришмоки қаналикларини айтib, нима бўлганини сўрай бошлиди. Мен бўлсан "хеч нима" деб жавоб беришдан нарига ўтмасдим. Юрганимча улардан узоқ-лашдим. Уйга кетдим.

БУВИМНИ СУЮБ ХЎРЛАНИМ.

Олиб ҳам келмасди. Шу хаёл билан кўзим ўйкуга кетди. Бироз вакт ўтгач мен мактабя яхши кўриб гапирган амаким эшик очиб кириб келди. Аввал бувижонимни устларини ёбиш кўйди. Сўнг мен томон юра бошлиди. Мен бўлсан ўзимни ўйкуга солиб ётардим. Амаким, ҳа мени яккаю ёлғиз яхши кўрган амаким юзларимни силади, қўлимдан ушлади. Юзларидан бўса ола бошлиди. Қайси куч билан "амаки" деб бакирганимни билмайман. Бу менинг ҳәётимдаги энг охирги марта "амаки" дейишим эди. Бувижоним ўйгониб нима бўлганини тушумас, мен бўлсан йигланадан нарига ўтмасдим. Хуллас, бувижонимниг шунчалини шарлаварига қарамасдан уйга кетишига қарор қўйдил. "Бувижон, менинг олдимга бориб туринг", - деб йиглай-йиглай чикиб кетдим. Бувим эса амакимни исмими айтib чакирад ва мени қайтарашни уринади.

Мени кўзимга хеч нарса кўринмас, тун ярмида йўлда йиглаганча югуриб борардим. Уйга келгунча, кўча четидаги турган 4 та йигитми, эркакми аниқ билмайман, йиглаганимни кўриб нима деб ўйлашди билмадим улар олдимдан чиқишигандага жуда кўркиб кетдим. Улар менга ёрдам беришмоки қаналикларини айтib, нима бўлганини сўрай бошлиди. Мен бўлсан "хеч нима" деб жавоб беришдан нарига ўтмасдим. Юрганимча улардан узоқ-лашдим. Уйга кетдим.



Ҳәёт ташвишлари
ва қувончлари

Уйга шундай кириб келдимки, ҳаёлимда ўша яккаю ёлғиз укасининг ёлғиз, неча йил дегандан тилаб олган қизларини ўжиянлари ҳәётини заҳарламоқи бўлган

отам-онам барчасидан хабар топишиди. Дадам ўша заҳоти бориб амакимга нима деган билмадим, ўшандан сўнг бордикелди узилди. 1997 йил 23 ноябр унтилмас кунга айланди. 2000 йил 3 март бувижоним оламдан ўтилар. Ота-онам ва мен бордик. Негадир ўша ёвуз инсон билан учрашиб қолишдан кўркардим. Ҳали ҳам дадам билан амаким гаплашишмайди. Мен бўлсан ўзимни гунохкордек хис қилимам. Балки, турмуш чиқсан барчаси унут бўлиб кетар. Ҳозир факат яхин-яқинлардан совчилар келяпти. Мен бўлсан мени тушундаги инсонга узоқларга турмушга чиқишини хоҳлайман. Турмуш кургач албатта ўз ташвишмий билан бўлиб ота-онам олдида камроқ бўлман. Табиийки, отам мендан озроқ ҳафа бўлсан албатта амакимни кечира билди. Лекин мен хеч қаҷон кечира олмайман. Шундай бўлса-да, дадам узишини хоҳлайман. Шундагина бувижонимниг руҳлари шод бўлади. Ака-укалари билан муроса қилолмаганлар хеч қаҷон жаннати бўлмайди, дейди. Мен бўлсан буни хоҳламасдим. На акам, на опам, на синглим, на укам бор. Булардан Худо мени қиссан. Ана шунака гаплар. Менга маслаҳат берсангиз Нима килсан тўғри йил тутган бўламан? Юртдошларим, опаларим, акаларим?

С.

Кашқадарё вилояти

ҚИЗЛАР КАЛА КИЙНИШИ ШАРТМИ?

Азиз "Оила ва жамият" газетасини мутолаа қилувчи муҳлис ва муҳисалар, Сизлардан илтимос, қизларимиз кийимига бир назар ташлайлик.

Тор, юпқа кофта унинг ичидан кўриниб ёки билиниб турувчи ички кийимлар икки чети йиртиқ ёки орқа томони яримга етгучча "отрез" юбкалар, ёз куннада кийладиган шорткларнику туатмаса ҳам бўлади. Буни ёзишишмуга сабаб, ўсмир киз кийган кийм ўзига қанчалар ярамасин, уларга сукланиб бокеётган кўзлар талайгина. Мактаб формаси десак, тамом олдимиз талай жумбок; қани ўша форма, алмисоқдан қолган у, бозорда фракат шундай сотишса нима қилиш керак, замондан орқадасиз, ҳозир бу мода каби фуж-фуж жавоб лекин бирортаси бунга асл жавоб эмас. Қанчалар мода бўлмасин дўхтирилар оқ ҳалатини, сотувчи ўз кийими, фаррош фартугини, ҳатто ошпаз бош кийимини ўзгартиргани йўқ. Бошлиқ одамнинг галстукисиз, шортик ёки енгил ўй пижамасида ишга борганини ким кўрган. Ракъосаларимиз ҳам капта соchlарини б та қилиб ўриб, улаб кўз-кўз қилишади. Лекин қизларимизнинг кийган кийимлари аёл энсасини қотиради. Соч-ку майли, лекин салгина ўзбекчилка хос ифрат, хаё, ибони ҳам унутмаслик керак. Ҳали хеч қаерда мактабга замонавий тор кийим кийисин деб қонун ҳам чиқарилмаган. Тўғри, айтишингиз мумкин, мактабинингизни ўзи айборд бунга деб, лекин ўша кийимларни қизларга она-оталари сотиб олиб беришашати-ку. Енгиз кофта кийиб мактабга келишга ким мажбур киляпти, ўқитувчи ўқувчидан аввало ўйини талаб китлади, лекин фалон нарҳдаги сумка кўтарган, замонавий кийимганд, сочи пахмок кўзида очиси бор қизлар ҳам талайгина. Илтинос, оналар ўзбекчилигинизни унтулайлик.

Дилбар НОРМУРОДОВА

ЎҒАМ ҶУЧОҒИДА ЖОН БЕРГАН ОТА

(ЁКИ ХОТИНИНГ ҚАРҒИШИГА ҚОЛГАН ЭР)

Бундан йигирма йил аввали шириншакар олти нафар фарзандлари бор бир оила бекасининг аризасига асосан эр-хотин ўртасига тушишимга тўғри келди. Аёл: "Ўзим отамдан эрта етим қолиб, отасизлик дардиди кўп тордит. Фарзандларим отасиз ўксасимин, оиласидан тиклашга ёрдам беринг", деб илтимос килган эди. Шундан кейин эрини хузуримга чорлаб, эр-хотин билан юзма-юз гаплашдим. Лекин эрига қанчалик тушунитириб, ялиниб-ёлвормайин хотини билан яшамаслигини, бошқа бир аёлни севиб қолганини, узиз яшай олмаслигини айтди. Ҳаракатларим, уринишларим бефойда кетганига ҳамон афсусланман.

Улар олийгоҳда бирга ўқиб юрганларида бир-бирашига кўнгил бориб турмуш куришиган. Оиласига барча ҳавас киларди. Кетма-кет катар фарзандлар туғилди. Аммо бу қувончлари узоққа чўзилмади. Эр касбини ўзгартирди, ёлини шаҳарга берашиди. Ишдан кеч кайтадиган, хотинини менсимишдиган, калтаклайдиган, фарзандларини назар-писанд қилмайдиган одатлар чиқара бошлиди. Хотини сўраб суриштиrsa, у бир аёл билан анчадан бери яшаётган экан. Хотин эрини бу йўлдан қайтаришга кўп уринди, лекин унинг кўз ёшлари бағришо бирга ўришади. Эр ҳайрон эди. Куч-куввати, чиройи, топиш-тутиши яхши вактда оиласидан, болачақасидан ажратиб, сени бир умр баҳ-

тили қилимам, деган аёл бугун уни кувиб хайдаса, ҳақоратласа... Эр нима қилишини билмай гаранг эди. Ёшукексалардан, маҳалла фоалларидан ёрдам сўради. Жазманини инсофга ҳақишиларини илтимос килди. Ўжар хотин хеч кимни назарига илмади. Фазаб отига баттар қамчи урди. Ўглини чақириди, отасининг касали оғирлигини, уни ўзи билан бирга олиб кетишини талаб қилди. Ҳурликларни бошидан кечирган, ёшлигига отаси ташлаб кетган бўлса ҳам бола отасини кечириди. Отаси ётган хонага кирди. Не кўз билан кўрсина, эти сугига ёпишиб қолган ота шифтга тикилганича тўшакка михланиб ётарди. Ота ўғлини кучоклаб, ўқсиб-ўқсиб узок йиглади. Қилган ишларига қаттиқ афсусланди. "Ўғлим, кечиргин, мен сенларга оталик меҳрини бера олмадим, мени онангнинг қарғишилари тутди. Онанг мени кечиравмикан, агар кечирана гўримда тинч ётардим" деб йиглади. Ота ўғил бир-бирашини кетишига кўзларига ўзгартиргани йўқ. Бошлиқ одамнинг галстукисиз, шортик ёки енгил ўй пижамасида ишга борганини ким кўрган. Ракъосаларимиз ҳам капта соchlарини б та қилиб ўриб, улаб кўз-кўз қилишади. Лекин қизларимизнинг кийган кийимлари аёл энсасини қотиради. Соч-ку майли, лекин салгина ўзбекчилка хос ифрат, хаё, ибони ҳам унутмаслик керак. Ҳали хеч қаерда мактабга замонавий тор кийим кийисин деб қонун ҳам чиқарилмаган. Тўғри, айтишингиз мумкин, мактабинингизни ўзи айборд бунга деб, лекин ўша кийимларни қизларга она-оталари сотиб олиб беришашати-ку. Енгиз кофта кийиб мактабга келишга ким мажбур киляпти, ўқитувчи ўқувчидан аввало ўйини талаб китлади, лекин фалон нарҳдаги сумка кўтарган, замонавий кийимганд, сочи пахмок кўзида очиси бор қизлар ҳам талайгина. Илтинос, оналар ўзбекчилигинизни унтулайлик.

Оласига бекасининг кийимларни айтадиган хотини кетишига мажбур киляпти, ўқитувчи ўқувчидан аввало ўйини талаб китлади, лекин фалон нарҳдаги сумка кўтарган, замонавий кийимганд, сочи пахмок кўзида очиси бор қизлар ҳам талайгина. Илтинос, оналар ўзбекчилигинизни унтулайлик.

Раъноҳон ЖУМАНИЁЗОВА

Андикон вилояти
Булоқбоши тумани



НЕГА?

13

Куда түрли дармоп-дориларга түлік, ширин-шакар бўлиб "олтин ёмби" каби етилган қовокнинг хосиятлари бисёр.

Ўзбекистонда қовокнинг 50 га яқин тури мавжуд бўлиб, унинг бир тури бўлган ошқовокнинг мускад қовок, йирик қовок, ойим қовок, достар қовок, кулча қовок, картошка қовок, томоша қовок сингари навлари бор. Унинг шифобахш хосиятларини ҳамма ҳам билавермайди. Зоро, ошқовок ҳам неъмат, ҳам шифодир. Ундан ҳалқ табобатида йўтал, кўкрак ва томок оғриклирида фойдаланиб келинмоқда. Бинобарин, унинг меваси турли дармоп-дориларга бойдир. Қовок меъда-ича йўли, йўғон ичак яллигланнишига даводир. Мевасидан олинган шира ангинага касаллигини даволашда наф келтиради. Таркибидаги пектин моддаси аъзои танадан холестеринни чиқариб юбориш хусусиятига эгалиги учун ошқовоқ паришонхотирликдан фойда қилади. Ошқовокнинг хотим иш фаолиятини яхшилади. Ва икотишига (қабият) қарши кўлланилади. Унинг калорияси паст, шу боис семизликда малҳам. У юрак-томир, камқонлик, пешоб ҳайдовчи, экзема каби касалликларда ватери куйганда кўлланилади.

Ўйқусизликда кечаси ошқовокнинг қайнатмасини асал билан бирга пиёлнинг учдан бир қисмиди ичиш тавсия этилади. Буюк аллома Абу Али ибн Сино ошқовоқдан олинган шира тиши оғригини қолдириши, асал билан қайнатилгани эса ичини юмшатиши ва чаңқов қондиришини башорат этган.

Қовок шарбати яллигланган терига суртилади, унинг "гўшти" қисми темираткида наф беради. Пўстлоғидан қилинган қайнатма тери хасталигига даво. Унинг нұхот ва мояш билан аралашган шўрава-

си йўтада малҳамdir. Қовок кўрга күміб пишириб, құл ва оқыларнинг оғриқ жойларига күйилса, фойда қилади.

Ошқовокнинг уруғи айниксаси табобатда асосий омил ҳисобланади. Унинг уруғидан гижжага қарши дори тайёрланади, ҳатто уруғининг кўкиш кобиги ҳам шифодир. Хўш, гижжага қарши қандай даво тайёрланади? Бунинг учун ошқовоқ уруғи олиниб, кўкиши кобиги сақланган холда бирор идиша майданладани. Сўнг асал ёки мураббо (100граммга 300 грамм уруғ нисбатида) билан аралаштирилади. Ва эрталаб оз-оздан (1 чой қошиқ) бир соат мобайнида беморга берилади, 3 соат чамаси ўтгач, сурғи дори берилади. Болалар учун қовок уруғи 3-4 ёшга 75 гр, 10 ёшга 150 граммдан тайин килинади.

Қовокнинг шира-си қизил гул ёги билан кўшиб ишлатилганда кулоқ кулоқ босади, мия шишида фойда қилади.

Совуқ мижозли кишилар қовокни саримсоқ пиёс, қалампир, хантал билан истемол қилиши тавсия этилади.

Буғда пиширилган сутдаги қайнатмаси ҳалқ табобатида ошқозони оғриган беморларга шифо тарикасида буюрилади. Қовоқдан тайёрланган таомлар кўзни равшан қилади, кишига бардамлиг багишлади.

Қадимда бордон қовок - ун, гуруч, мөш, ловия каби дон сақлайдиган идиш ўрнида ишлатилган.

Чўмич қовок-сувни

олишида ҷумич, носковок эса ўзноми ўзи билан. Ёғ қовок зигир ёғи, тут мевасидан тайёрланган шиннини сақлашда ишлатилган.

Биз бедана қовок ҳақида Фарғона вилояти, Кувасой шахрида истиқомат қилувчи Рисо-

килиб буйракдаги тошни олиб ташланмаса бола ўсишдан тўхтаб, нимжон бўлиб қолади, дейиши шифокорлар. Лекин боланинг отаси операцияга кўнмади. Ким табиб-бошидан ўтган табиб, деганларилик, сўраб-суршишириб, буйрак то-

шини туширишда умуман буйрак хасталигига бедана қовок дори эканлигини билдим. Куз фасли эди. Махалладан бедана қовок топдим,

ни чеки бўлмади ўшанда..." Энди азиз муҳислар М.Муҳаммаджон қизи билан боғлик муолажани ўқинг ва уқиб олининг:

"...Тошкентлик саккис яшар жиянимизнинг буйраги қаттик шамоллаб, аъзой-бадани шишиб кетди. Ёғизигина ўғил, шифохонага ётқизишган, лекин тибий муолажаларнинг таъсири деярли сезилмасди. Шу ерда беморнинг отасига кимдир тошқовокни (Тошкентда бедана қовоқни шундай деб ҳам аташади) майда янчиди, чой қилиб ичираверинглар, тузалади, дебди. Қовоқ Маргилондан келтирилди. Чой дамлаб шифохонага ташиверилди. Беморнинг танасидаги шишлар сезилларни даражада тез қайти, пешоб ҳайдалиши осонлашди, тезлашди. Шифокорларнинг ўзлари ҳам ҳайрон қолиши, бола шифохонадан чиқди. Шу-шу ўша қариндошларимиз ховиларига бедана қовоқ экадиган бўлишиди. Жиянимга анчагача қовоқчой ичириси юришди. Энди у бола бутунлай согайиб кетди..."

Ушбуларни ёзишдан мақсад шуки, салгина тез юрса ҳам икки бикини оғриб, дард белига тарқалишидан шишият килиб юрганлардан тортиб, аъзои-бадани бу бешафкат хасталиқдан шишиб кетадиганларгача бор. Киши танасига салбий таъсири бўлмаган, шифо берувини бу бедана қовоқдан хасталикка чалинган беморлар тайёрлаш учуналик қийинчилек түғдирмайди.

Бедана қовоқни пичоқда майдалаб, 20 граммни бир литр қайнок сувга солиб дамланади. Сўнг чой ўрнида ичиш тавсия этилади. Бедана қовоқни буйрак хасталигига чалинган беморлар узоқ вақт мобайнида ичиб юришлари керак.

ОЛТИН ЁМБИ СИРИ



уни кафтдек катталикдагисини чойнанда қайнатиб, сувини болага ичиравердим. У тугагач, битта чўмич қовок топиб келдим. Ва сувини ичиравердим. Узок муддат ичида қайнатиб, берилган бедана қовоқ шифо берди. УЗИ аппаратига олиб бориб кўрсатган эдик, бола буйрагида хеч қанақа тош йўк, деган ҳужжат ёзиб беришиди. Хурсандчилигимиз-

аёлларнинг бошкорон-ғилигини босади.

Нордон анор иситмаларга фойдали, лекин ширинни кўпинча ўтқир иситма билан оғриган кишиларга зарар

фойда қилади. Анорнинг хамма турлари ҳафоңга фойдали ва ширини кўнгилни очади..." Анор озуқали куввати айтарли кўп бўлмаса-да, керакли моддаларни яратади, елларни уйғотади, тозалайди, ичакни латифлаштиради. Таомдан сўнг анорни исисик мижозли кишилар истемол кипсалар, таом енгил ҳазм бўлиб, мездадан ичак томон ўйналишини тезлазади. Талок касалликларида ором бағишлади, кишининг товушини тозалайди.

Қичимага чалинган беморларга эм бўлади ва киши юзини тиник бўлишига ижобий таъсири қилади. Ширин анор сувини шиша ичига солиб, қайнаб чикқунча қўш тигига тутиб, сўнг кўзга тайёр бўлган сувдан суркалса, кўз қичишини йўқотиб, нурини кўпайтиради.

олади. Пўстлоғидан қийидагича қайнатмаси тайёрланади: 20 грамм курук пўстлок ёки 50 грамм анор меваси билан паст олов-

дон аралаштириб суртилса тери йирингил яраларнинг тузалишига имкон беради.

да 30 дақиқа 200 мл. қайнок сувда қайнатилади, сўнг сузилади. Тайёр бўлган қайнатмадан 2 ош қошиқдан 2 марта кунига ичилади. Қайнатма ал-

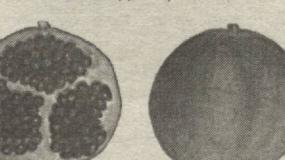
анор жигар хасталикларида, сариқ касалида, юракнинг тез-тез уришида, кўкрак кисмларида оғриқ пайдо бўлганида малҳамdir.

Нордон анор кўкрак ва томокни дагаллаштиради, ширинни эса уларни юмшатади ҳамда кўкракни кувватлантиради. Нордон анор меъда (ошқозон)нинг яллигланнишига фойда қилади. Анорнинг ширини, унда юмшок буриштирувчанлик бўлганлиги туфайли меъда учун мосдир.

Нордон анор меъдага зарар келтиради. Анор уруғининг янчилган талқони ҳомиладор

лергик колит ва энтероколитда яхши наф келтиради.

Мева пўстлоғининг кулини мол ёғи ёки сариёф билан об-



Мен 2003 йыл 20 январ куни, Хитой ва Ўзбекистон давлатпаринын мутахассислар алмаштириши бўйича ўзаро шартномасига кўра бир йилга Тошкентга келдим. Стажировкамни Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида ўтказдиган буддим.

Самолётдан тушгандан сўнг, мени биринчи ҳайратта соглан нарса - бу Тошкент ҳавосининг соғлиги бўлди.

- Вож-вож! Ҳаво жуда ёқимли экан-а? - дедим ҳамроҳларимга.

- Ҳа, Тошкент ҳавоси жудаям соғ, яхши экан,

- деб улар сўзимни тасдиқлашиди.

Шахарни кўка-ламзора шештириш, ободончилик ишлари яхши йўлга кўйилганлиги кўриниб турибди.

Кизгин дарс жараёни бошланиб, университет ҳәтиғига шўнгуб кетдим. Тархрибли устозлардан ўзбек ва рус тилларини ўргана бошладим. Кўпроқ ўзбек тилини ўрганишга эътибор бердим. Чунки, менинг она тилим ўйғур тили ва ўзбек тили бир оиласга мансуб қардош тиллар бўлишига қарамай, анча фарқи томонларнинг мавжудлиги мулокот вактида менга қийинчлик туғидиран эди.

Бу муаммоларни ечишда муаллим Зухра Юносованинг ёрдами катта бўлди. Вакт ўтиши билан бу ердага ва ўз юртимдаги айрим нарсаларни беътихёр таққослай бошладим. Айниска, одамларнинг бир-бirlар билан самими саломатлашиши, кичикларнинг катталарга тавоза билан салом бериши, транспортларда ёши улуғ кишиларга, болалик аёлларга, ён болаларга жой бериши ҳамма учун одатиди вазифага алланганлиги ҳамда кўплаб миллий урф-одатларнинг амалда кўлланниш мен-да ўзбек ҳалқига нисбатан бўлган чукур ҳурматимни яна-да ошириди. Чунончи, кунларда ўтиши билан менга чукур таъсири қылган ва шунинг билан бирга бир изи тулоған уч-нарса ҳақида гапирмасам, ўз муносабатимни билдирамасам асло бўлмайди.

1. СУВ. Келган кунимданоқ ётоқонадаги юванини хонала-рида сув тўхтоси оқиб турганлигига эътибор бердим. Да-стлаб, "Кимдир юванинг бўлиб, жўмракни ёпиб кўйишни ун-тиб кўйиб чиқиб кетган бўлса керак", - деб ўйладим. Ўзим юванинг бўлганимдан сўнг сув жўмрагини маҳкам ёпиб, сув-ни тўхтатиб чиқиб кетдим. Бир-раздан сўнг чиқсан, яна ўша холат, сув шариллаб оқиб ту-риди. Яна сувни тўхтатиб, жўмракни беркитдим. Лекин, бу холат бир неча марта, ба-зан, доимий тақорроланинг турди. Мен эса зерикмай жўмракни беркитишни давом этти-дим. Секин-аста кўни-кўшишларим буни сезиб, улар ҳам сувни ишлатиб бўлганидан сўнг жўмракни бураб кўйишга одатланиб бордилар.

УЧТАВБА



Учинчидан, ўт ке-тишдек ёмон оқибатларга олиб келувчи - ёнгиги хаф!

Буларнинг барни киши саломатлигига зарар ва иқтисод учун эса беҳуда-исрофгарчилик.

Шуларни ўйлаб, яна бир марта ичимда "Тавба!" - деб кўйдим.

3. ТЕМИР-ТЕРСАК.

Мен Тошкентга келганимдан бирга студентлар шаҳарчасида яшайман. Студентлар шаҳарчаси - катта-катта чинорлар ўсган баҳаво, сўлим дарахтзор орасида жойлашган. Менга жуда ёқади. Шунчига учун ҳар куни эрта тонгда туриб шаҳарчанинг айланниши оdat қал-

сўнг, жўмракни ёпиб, сувни тўхтатиб кўйсангиз бўлмайдими? - деб сўрадим.

- Бизларда сув кўп. Яна сув - "сув текин". Унинг устига ариклиларда сув оқмайди. Экин-текин, супоришида, кўча-хөвлиларга сув сепиб супиришда ҳам ана шу крандаги сувдан фойдаланамиз. Бизда сувнинг таги мўл, меҳмон, ўзининг эшиштимизиша, Хитойда сувга кўп ҳак тўлармишисиз? Шу ро-стми? Кейин, сизларда бир марта юз-кўл ювиш учун, сувни та-хайман деб жўмракни неча марта очиб-ёпишга тўғри келади. Сувни тежайлан деб вақтдан ю-нарса ҳақида гапирмасам, ўз қазмайзисларми? - деб масҳара-муносабатимни билдирамасам асло бўлмайди.

1. СУВ. Келган кунимданоқ ётоқонадаги юванини хонала-рида сув тўхтоси оқиб турганлигига эътибор бердим. Да-стлаб, "Кимдир юванинг бўлиб, жўмракни ёпиб кўйишни ун-тиб кўйиб чиқиб кетган бўлса керак", - деб ўйладим. Ўзим юванинг бўлганимдан сўнг сув жўмрагини маҳкам ёпиб, сув-ни тўхтатиб чиқиб кетдим. Бир-раздан сўнг чиқсан, яна ўша холат, сув шариллаб оқиб ту-риди. Яна сувни тўхтатиб, жўмракни беркитдим. Лекин, бу холат бир неча марта, ба-зан, доимий тақорроланинг турди. Мен эса зерикмай жўмракни беркитишни давом этти-дим. Секин-аста кўни-кўшишларим буни сезиб, улар ҳам сувни ишлатиб бўлганидан сўнг жўмракни бураб кўйишга одатланиб бордилар.

Айрим давлатларда тоза ичимлик суви етишмаслиги туфайли кана-канча гўдларлар, инсонлар нобуд бўлаётганингизни эшишиб, телевидение орқали кўриб турибмиз. Шундай вақтда ҳар бир хонаондона тоза сув бе-худа оқиб исроф бўлса нима бўлади? Бутун бир маҳаллада ёки шаҳар бўйича нобуд бўлаётган тоза сувнинг миқдори кан-ча? Агар буни Ўзбекистон бўйича оладиган бўлслас... Шуларни ўйлаб ичимда "Тавба!" - деб кўйдим.

Бахтиёр ТУРДИ
Ўзбекистон Миллий Универ-
ситети стажёри.

Олдини олиш, жамиятда аёллар ва эр-каклар ўтасидаги тенгликка эришиш, аёлларнинг жамиятдаги фаолликларини ошириш йўлида қилингаттан ишлар ва бу борада ҳар бир Республикадаги ахволи-хакида сўз борди. Аёлларга ўз ҳак-хукукларини тушунтириш, уларнинг жамиятдаги фаолликларини ошириш борасида олиб бориляётган ишлар ҳакида фикрлар алмасишиди. Ҳар бир Республика

(Боши ўтган сонларда.)

83. Ўғлим, сув берган элда азиз - элга сув бермоқ, учун ариқ, канал, ҳовузлар қази, чанқоқни бос, камбағалга нон, ҷаңгаганга сув, оби ҳаёт, тўққа ширин маслаҳатларнинг бер, ўғлим! Бир оғиз яхши сўз - оғир бемори оёққа тұргазади. Яхшини ёмон сўз тұшак-касолади. Яхшилик қыл, яхшилик ерда колмаган!

84. Ўғлим, олис чўлда адашсанг, йўлнинг йўқотсанг, калиманинг айтиб, Оллоҳга илтилоқ кил! Оллоҳ сени чўлдаги сўқмокларга бошлациди. Сўқмокларни чўпоннинг суруви кўй-кўзилари кашф қилган. Сўқмок сени хув авани, қишлоқда миль-тиллаб, кўриниб турган чироқка, чироқ нурига элтади! Чироқ нури атрофиди, сени кутиб турган меҳрибонларинг бор. Феъли, кўли кенг қишлоқ ахли, сенга мададкор. Нураг интил, ўғлим, нураг!

85. Ўғлим, дуо ўйкётганингда, иккى қўлингнинг бештадан панжаларни жуфтлашган, иккى кўл ўртаси 45 ҳороратли бурчак шаклида очик, иккى кўл уни елка баравари кўтарилиган холатда дуони қозингга торт. Иккى елкандаги Шайтону Раҳмон шаъни бориб етсин! Шайтон шаштидан тушиб, Раҳмон яна ҳам яхшили нурини сенга ёғдиради.

86. Ўғлим, чўпон, саёҳат ва саргузаштларга бой инсон. Моддий ва маънавий жихатдан ўзига тинч. Ҳурхинидаги сув камчида бўлса, чўл тупрогига ювинади. Тупрок тоза. Чўпоннинг таёғи, тўғри, лекин охирги қисми, тўмпап-лок-қайки... Та-қўнинг тўғри

лайман. Кўз ёшларим ҳам юзимда, ҳам қалбимда из қолдириб оқади. Лекин... ғойбона ийглашимни ўзимдан бўлак ҳеч кимса сезмайди. Ўз-ўзимни катый имтиҳон этаман: Ҳар бир инсон, жумладан, ҳар бир ота-она ўз оиласи, бола тарбиясини кўлга ололса, қани эди?

Жамият соглом, маънан пок, бўлаҳак оиласлар бир-бира-рига ширикон бўлармидилар! Ўғлим, ана шу фикрлар мени зазди-мазнан, ўйга толаман. Ана шу ўй кўлимга қалам, кўзимга нур, қалбимга шурб, бўлимга кувват, поймимни илгарипаб бориша катта эрк берган, ўғлим!

87. Ўғлим, ҳамиша, барча соҳаларда ширин тил, дийнатли бўл: кичикларга - устодлик, катталарга - ҳунарда шогирд тур! Тилинг заҳарли бўлмасин! Заҳар арида, чаёнда, илонда бўлади.

Чўпон айни тик тушда, чой ичиш учун ўтов қўлмокчи бўл и б, кўйлар - сурувии ёт-қисми, чорвага мослашган, қайки қисми чорва ракаби - ўғриларга, ёввойи ҳайвонларга қарши курашдаги куродир. Үнинг таёғида - кут, ҳурхинида - барака, қумғонида - чойидек инсонга исиск, меҳри бор. Үғлим, Ҳожай Ҳизр бува назари тушган инсонлардан бир, чўпондир! Уларга ҳурматда бўл!

88. Келин-куёв, ҳар иккала авлод хонаондлари учун меҳмон эмас, мезбон хисобланади, хизмат қилиши шарт! Ўйда ўтириш жойи, келин билан кўёвнинг эндирилганда - чубордан юкориси эмас, таҳминан, ўтириган ўйнинг тенг яримдан кўйиси, пойлак томонни қисмиди: ота-оналар, ошна-ғайнилар, ёши катта-тид - дедим ўзимга-ўзим.

Менимча, кўча-кўйда ётган ташландик темир-терсакларни йиғиб кайта эритиб, улардан янги нарсаларни ишлашда фойдаланилса, қанчадан-қанча маблагни тежаб қолиши мүмкин эди. Ҳатто, мана шундай ташландик темир-терсакларни чет элга сотишини ўйлаға кўйиш масаласи-ни ўйлаб кўриш керакдир. Чунки, Ҳитой давлатига Қозогистон ҳар или кўплаб ташландик ташландик темир-терсакларни ачнагичина-ни ўйлаб кўриш керакдир. Чунки, Ҳитой давлатига Қозогистон ҳар или кўплаб ташландик ташландик темир-терсакларни экспорт киради. Агарда Ҳитойдаги эскичилар борада келиб көлсли камсалими? Улар, албатта, бўриб кетишиган бўларди - деб ўзимча кулиб кўяман. Ўйларим тинчлик бермайди, яна ҳаёла толаман.

Мен шуларни ўйлаб, учинчи марта "Тавба!" деб кўйдим.

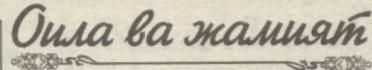
Онсаннинг топширигидаги мажбуран, зўрлак, зўраки бажарман деб, мол бокиши, пичан теришида, қўшиналарни ҳалакит килиб, жанжаллашиб, судлашиб, борди-келдиди узиб кўйиган хўжалик, қўшиналарни жамиятдаги орамизда яшатиганга гувоҳдирсан! Ўғил-қизларни кўлга олпомай, кўча-кўйда айшини сурди юрган инсонларни кўрсам, энисам котиб, тарузим кўлтиғимдан тушшиб, умидларим чил-чил бўлиб кетади. Бундан 10-15 йил аввалинг ўсирип йигит-қизларни кўз олдимга келтириб, ич-ичимдан юм-юм йиг-

лика вакиллари ўз Ахборот республикалари-даги бу борадаги килингаттан ишлар ва камчиликлар хакида сўзлаб бериб фикр алмашдилар. Шунингдеги келаҳақда бутун МДХ мамлакатлари доирасида ушбу масалалар юзасидан ҳамкорлик қилиш ниятларини билдирилар.

(Давоми бор)

Эргаш АТОЕВ
Навоий вилояти
Кизилтепа тумани
Тошработ ш./х.

Лола АХМЕДОВА



УҒИЛЛАРИМГА...



В итамин етишмаслиги - а витаминоңда.

Бир литр сувни қайнатып күйіб, сүңг бир чой қошиқдан гвоздика, долчин (корица), имбир, мускат ёнғоги, З дона лавр барғы, 3-4 дона кора мурч олиб барчасини майдалаб (кофе майдалагыда ёки хавончада унде майдалаб) эмаль идиша солиб устидан 2 стакан қайнок сув солиб ярим соат давомида қайнатылади. Тайёр бўлган араплашмага бир ош қошик мидорида ҳар хил хушбўй ҳидли доривор ўтлардан: смородина, яланпиз, зира ва ҳоказолардан солиб янга қайнаш дараҗасига етказилади ва совутилганда сүңг докадан ўтказилиб, тўрт қошик асал қўшилади (асални ўзингиз табингизга кўра озроқ ёки кўпроқ қўшишнинг мумкин). Сўнгра чорак стакан майдаланган ёнғокни ҳам араплаштириб, тайёр бўлган шарбатдан хафтасига иккى марта ичиш билан танага керакли витаминларни олиш мумкин.

АЛЛЕРГИК ТУМОВДА.

Хар иккى соатдан кунига бир неча марта қаттиқ ва оқиши асадандан уч кун давомида шимиб юриш тавсия этилади.

ТОМОК ОРИГАНДА (АНГИНАДА). Бир қошик май ойида олинган асалга бир ош қошик мойичекчанинг куритилганини (дориҳонадан олиш мумкин) солиб устидан бир стакан қайнок сув қўшиб қайнатылади ва 15 дакиқадан сүңг илиқинча шарбат билан томоқ чайлиди. Бу мулажани кунига 4 марта тақорлаш мумкин:



КАМКОНЛИК ХАСТАЛИГИДА. Бир чой қошик асални бир стакан сутдага араплаштириб кунига уч мартадан 20-30 кун давомида ичиш тавсия этилади.

КОН ТОМИРЛАРИ ХАСТАЛИГИДА (АРТИРОЗ). Ярим ош қошик жигарранг асални қайнаб турган чойнан қопқоги ни тескари килип кўйиб устига кўйиб эртилади. Эриган асални олиб оғриган томирлар, бүғинлар устига суртилиб соат стрелкаси йўналишида

Асал - инсон соғлигини асрараш учун табиатнинг энг олий инъомларидан биридир. Унинг таркибида инсон танаси учун керакли бўлган 70 дан ортиқ фойдали моддалар бор.

оҳистагина уқалаб суртилади. Асал сингиб кетганда сүңг яна шу тарзда устидан суртилади. Сүңг яхшилаб уқаланади. Үқаланганда оғрик бўлган жойларнинг устига асал текис ёйлиши керак. Ҳар бир уқалаш 15-20 дакиқа давомида бажарилади. Сүңг докадан бир неча қават катлаб кўйиб, устидан исиск нарса билан боғлаб кўйилади. 2-3 соатдан сўнг докадан бўлган сальфетканни олиб ташлаб, асал суртилган жойни илиқ сув билан ювоб ташлаш мумкин.

Бу мулажа 10 марта тақорланса яхши фойда беради. Бун-

даражати гулларига ҳам алоҳида 2 стакан қайнок сув қўшиб қайнатылади. Барчаси советилгандан сўнг, асал ва алоэ қўшилган араплашма иккига ёйлиниб бир кисмими оқ қайнин куртаклари қайнатилган шарбатга, иккинчисини липа гули солиб қайнатилган шарбатга араплаштирилади. Ҳар қайнисига яна бир ош қошиқдан зайдутин мойи қўшилади. Тайёр маҳмалларни салқин жойда саклаб кунига уч марта бир ош қошиқдан овқатдан олдин ва бир кундан алмаштириб истемол килиш тавсия этилади. Ҳар сафар истемол килишдан олдин яхшилаб араплаштириб керак.

Эслатма: алоэ қўшилган мулажадан ҳомиладаор аёллар ва ҳайз кўриш даврида истемол килиш тавсия этилади.

ОШКОЗОН ХАСТАЛИГИ ВА КИСЛОТНИНГ МИКДОРИ ЮКОРИ БЎЛГАНДА. 2 кг. каттиқ оқ асални 5 литр қайнок сувда яхшилаб эртилади ва аста секин иситилиб қайнаш дараҷасига етказилади (қайнатилмайди).

Устида пайдо бўлган кўпиклар олиниб ташланади. Кўпиклар олиб бўлингандан сўнг 45 дакиқа давомида қайнатилади. Қайнаб туғашига 20 дакиқа колганида 2 ош қошик хмел, бинафаша томири ва пичок учда бир неча дона кардамон донаси солинади. Қайнаш даври туғарадан сўнг, советилиб, тиндирилиб салқин жойга 2-3 ҳарда давомида саклаб кўйилади. Шундан сўнг маҳсус шиша идишга солиниб салқин ва коронгу жойга кўйилади. Ҳар куни овқатдан олдин бир стакандан ичилади.

КОН БОСИМИ ЮКОРИ БЎЛГАНДА... Уч қошик асалга, бир стакан лавлаги шарбати, бир қошик хантал томирининг суви, бир дона лимон сувини қўшиб араплаштирилади. Сўнг овқатдан бир соат олдин бир ош қошиқдан кунига иккى маҳал истемол килинади. Бу мулажадан қон босими пасайтучча фойдаланиш тавсия этилади.

Дерматит хасталигини даволашда 2 кг. асални 5 литр сувга араплаштириб паст олов устига кўйилади ва то ярмиси колгунча қайнатилади. Сўнг унга 250 гр. оқ нон қўшилади (ноннинг четлари кесиб олиниб, 2-1 қошик пиво хамиртуришни ивтилиб, сўнг асални шарбатга кўшилади) ва бир чой қошиқда яисм қўшилади. Тайёр шарбатни исискор жойга кўйиш керак. Иссик жойда шарбат ачий бошлайди. Агар аниш секин бораётган бўлса, яна озроқ ачитки (хамиртуруш) солиши керак. Аниш бошлангандан бир соат ўтгандан сўнг 5 дона гвоздика тайёрланган халтана ичига солиб, сўнг шарбат ичига тушриб кўйилади-да, идишнинг оғзи маҳмак бекитилиб салқин жойга олиб кўйилади. Орадан 12 кун ўтгандан сўнг тайёр бўлган шарбат шиша бутилка идишга

солиниб оғзи бекитилиб, яна 1,5-2 ойгача салқин жойда сакланади. Шундан сўнггина малхам сифатида фойдаланишга яроқли бўлиб у салқин ва коронгу жойда сакланади ва кунига уч марта бир стакандан ичилади.

Эскирган ва тузалиши қийин бўлган яраларни даволаш учун 3 ош қошик каштап асалига 2 ош қошик балиқ ёғи табиии воск кўшиб яхшилаб араплаштириб яра устига кўйилади. Ҳар бир мулажа кунига бир марта қабул килинади.

Ўпка шамоллаганда (зотилжамда) турп олиниб майдабўлакларга бўлинади ва ҳар қайси бўлаклар малина ёқи липа асалига ботириб олиниб идишга терилади. Маълум муддат ўтгач, турпнинг шарбати ажрабли чиқади. Шу шарбатдан ҳар ярим соатда ичиб, то енгиллик сезилгунча ичиш тавсия этилади.

Юрак (юракнинг миеник хасталиги хасталикларида) 500 гр. (қандай асал бўлса ҳам бўлаверади) асал олиниб, 10 л. ароқ билан араплаштирилади ва эмалланган идишга солиниб олов устига кўйилади ва араплаштирилиб турилади. Задиқадан сўнг оловни пасайтириб (қайнаб кетмаслиги учун) араплаштирища давом этилади. Устида оптоқ кўпиклар чиқа бошлагандан сўнг олов устидан олиниб советишига кўйилади. Араплашма советишига ҳар хил юрак кун томири фаолияти учун фойдали бўлган доривор ўтларни (мойчечак, валериана томири, пурпурин, ва ҳоказолар) олиб устига қайнок сув солиб (иложи бўлса термосда) димлаб кўйилади. 45 дакиқа ўтгандан сўнг докадан ўтказилади ва асал билан ароқ араплашмаса устига солиниб оворишилаб килинади. Тайёр бўлган араплашмани бирор-бир шиша ёки кулиярни идишга солиб бўлингач 3 соат давомида коронгу ва салқин жойда сакланади. Тайёр доривор кўйидига қабул килинади. Биринчи ҳарда давомида кунига 2 марта бир чой қошиқдан эрталаб овқатдан олдин, кечкурун ухлашдан олдин. Иккинчи ҳардасида бир ош қошиқдан иккى марта икоридаги тартибда истемол килинади.

Кўкрак бези (мастопатия) хасталигига тўрт бош кўк пиёз майдаланди ва ярим литрлик банканинг ярмиси - тўлгунча солинади. Сўнг устига май ойида олинган асалдан солиниб салқин ва коронгу жойга кўйилади. 3-4 марта овқатдан олдин бир ош қошиқдан иккى ҳарда давомида истемол килинади. Истемол килиш даврида тайёр дориворни иложи бўлса музлатидча саклаш тавсия килинади. Иккى ҳардасида истемол килишдан ичиш тавсия этилади ва бир ой давомида бу мулажадан фойдаланилади. Агар эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин:

Вазн меъёридан ошиб кетгандага бир ош қошик олма гулларидан олинган асалдан олиб ярим стакан илиқ сувда араплаштириб эрталаб нонуштадан олдин (оч коринга) ичиш тавсия этилади. Сўнг иккى соат давомида ҳеч нарса емаслик керак. Кечкурун эса ухлашдан 2 соат олдин эрталабки тартибда ичиш тавсия этилади ва бир ой давомида бу мулажадан фойдаланилади. Агар эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин:

Юрак фаолияти сустлашганида 10 ош қошик зверобой (куритилгани) олинида ва унга уч ош қошик асал қўшилиб бир литр сувда ярим тайёрлар учун зверобой бир литр қайнаб турган сувга солиниб 10 дакиқа паст оловдан олиниб 30-40 дакиқа давомида советишилди. Сўнг оловдан олиниб 10-12 дакиқа давомида советишилди. Шу шарбатда солиниб эриб кеттунича араплаштирилади. Тайёр шарбат шиша бутилкага солиниб музлатидча сакланади ва иккى ҳарда давомида кунига уч марта ярим стакандан ичилади. Эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин:

Овқат ҳазм қилиш фаолияти бузилганда 800 гр. асалага 4 литр қайнок сув қўшиб араплаштирилади. (асал сувда эртилади). Араплашма 35-40 С гача соутгача ўнга бир ош қошик хамиртуруш 1-2 дона (лимонлар қайнок сувга ботириб олиниб, сўнг суви сикиб олиниди) лимоннинг шарбати солиниб араплаштирилади-да, 12-16 соат давомида иликроқ жойда ачиши учун кўйилади. Сўнг советишилди. Овқат шиша бутилка идишга

Л.АХМЕДОВА тайёрлади
(Давоми бор)



ди, тиндирилади. Салқин ва коронгу жойда сакланади. Тайёр маҳсулот - квасдан кунига 3-4 марта бир стакандан ичилади.

Тумовни даволашда (насморк) гуллардан олинган асалдан олиб бурун тешникларига иложи борича чукуроққа яхшилаб суртилади. Муолажа чалқанча ётган ҳолда амала оширилади. Иккى соат давомида ташкагира чиқмасдан ўйда ўтириш ва иккى соатдан сўнг асални юваб ташлаш мумкин. Бу муолажадан кунига бир мартадан 5-7 кун давомида фойдаланиш тавсия этилади.

Невроз (асаблар чарчаганда) хасталигига бир ош қошик валериан томирларининг майдалангани олиниб чинни чойнакка солинади ва устидан шақиллаб қайнанг қайнок сув солинида ва кечаси билан дамлаб кўйилади. Эртаси куни бир стакан қайнок сувга бир ош қошик асал ва уч ош қошик валериана томирина дамламасидан солиб кунига уч марта овқатдан ярим соат олдин ичилади. Кундуз кунларни камрок ичиб, кечкурунлари кўпроқ мидорда ичиш ҳам мумкин.

Вазн меъёридан ошиб кетгандага бир ош қошик зверобой (куритилгани) олинида ва унга уч ош қошик асал өлиниб ташланади. Тайёр бўлган араплашмани бирор-бир шиша ёки кулиярни идишга солиб бўлингач 3 соат давомида коронгу ва салқин жойда сакланади. Тайёр доривор кўйидига қабул килинади. Биринчи ҳарда давомида кунига 2 марта бир чой қошиқдан эрталаб овқатдан олдин, кечкурун ухлашдан олдин. Иккинчи ҳардасида бир ош қошиқдан иккى марта икоридаги тартибда истемол килинади.

Кўкрак бези (мастопатия) хасталигига тўрт бош кўк пиёз майдаланди ва ярим литрлик банканинг ярмиси - тўлгунча солинади. Сўнг устига май ойида олинган асалдан солиниб салқин ва коронгу жойга кўйилади. 3-4 марта овқатдан олдин бир ош қошиқдан иккى ҳарда давомида истемол килинади. Истемол килиш даврида тайёр дориворни иложи бўлса музлатидча саклаш тавсия килинади. Иккى ҳардасида истемол килишдан ичиш тавсия этилади ва бир ой давомида бу мулажадан фойдаланилади. Агар эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин:

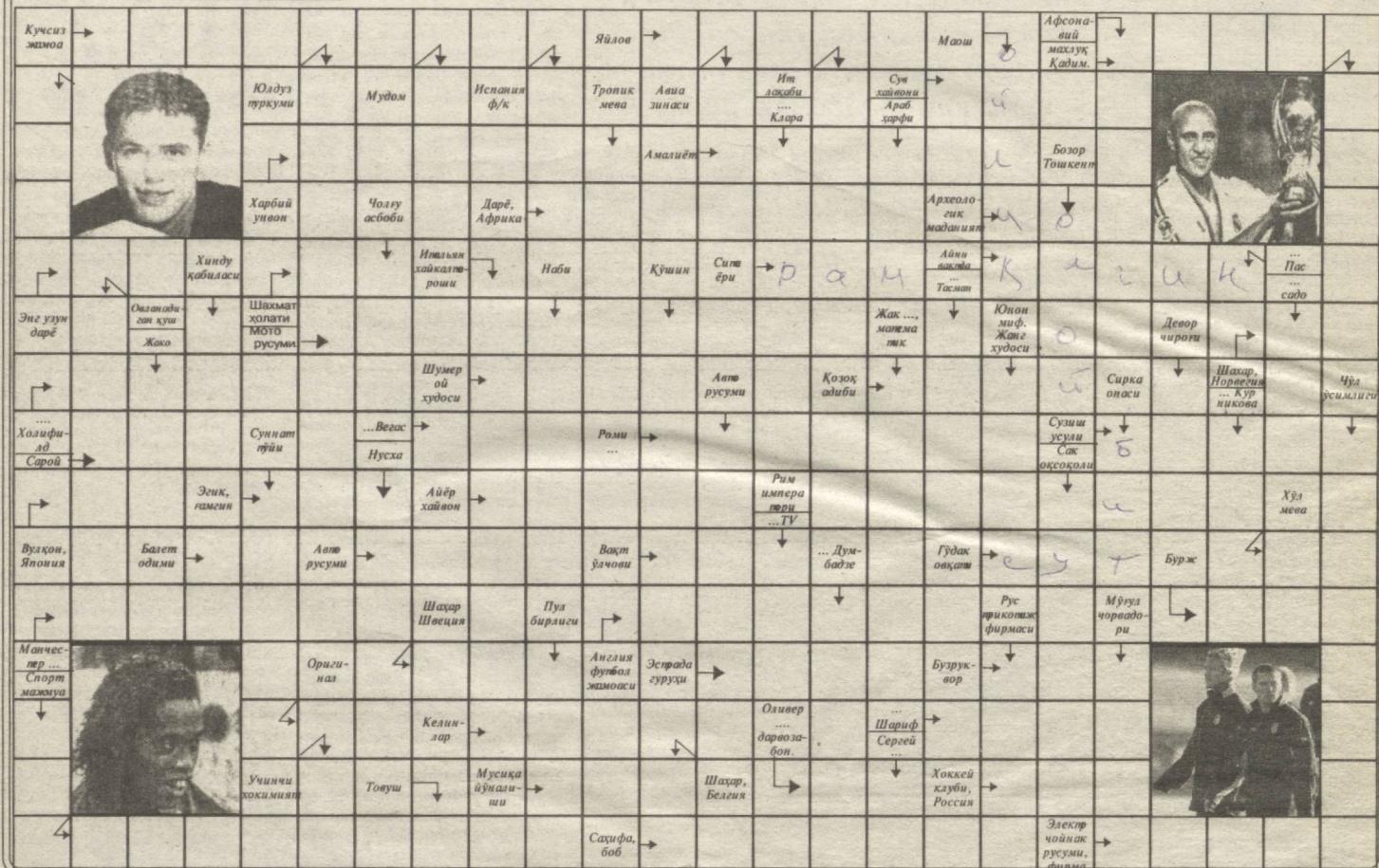
Юрак фаолияти сустлашганида 10 ош қошик зверобой (куритилгани) олинида ва унга уч ош қошик асал қўшилиб бир литр сувда ярим тайёрлар учун зверобой бир литр қайнаб турган сувга солиниб 10 дакиқа паст оловдан олиниб 30-40 дакиқа давомида советишилди. Сўнг оловдан олиниб 10-12 дакиқа давомида советишилди. Шу шарбатда солиниб эриб кеттунича араплаштирилади. Тайёр шарбат шиша бутилкага солиниб музлатидча сакланади ва иккى ҳарда давомида кунига уч марта ярим стакандан ичилади. Эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин.

Кўкрак бези (мастопатия) хасталигига тўрт бош кўк пиёз майдаланди ва ярим литрлик банканинг ярмиси - тўлгунча солинади. Сўнг устига май ойида олинган асалдан солиниб салқин ва коронгу жойга кўйилади. 3-4 марта овқатдан олдин бир ош қошиқдан иккى ҳарда давомида истемол килинади. Истемол килиш даврида тайёр дориворни иложи бўлса музлатидча саклаш тавсия килинади. Иккى ҳардасида истемол килишдан ичиш тавсия этилади ва бир ой давомида бу мулажадан фойдаланилади. Агар эхтиёж сезилсанда яна тақорлаш мумкин:

Овқат ҳазм қилиш фаолияти бузилганда 800 гр. асалага 4 литр қайнок сув қўшиб араплаштирилади. (асал сувда эртилади). Араплашма 35-40 С гача соутгача ўнга бир ош қошик хамиртуруш 1-2 дона (лимонлар қайнок сувга ботириб олиниб, сўнг суви сикиб олиниди) лимоннинг шарбати солиниб араплаштирилади-да, 12-16 соат давомида иликроқ жойда ачиши учун кўйилади. Сўнг советишилди. Овқат шиша бутилка идишга

ФУПБОЛ ОЛДИЛИ СКАНВОРД

Тузувчи: А.ТОХИРОВ



ЎГИП КЎРМОҚЧИМИСИЗ ЁКИ ҚИЗ?

Қадимги Хитойда ҳар бир оила ўзига келажақда ўғилми ёки қизни фарзанд кераклигини аниқлаб, унинг тугилишини ҳам рехалаشتира олишиган. Бунда эса Хитой табиблари томонидан ишлаб чиқилган "Фарзанд кўриш жадвали"га риоя килинган. Карабсизи, ўғил кўришни хоҳлаганлар ўғиллик, қизни хоҳлаганлар қизлик бўла олишган. Бу жадвал

қадимий Хитойда, эрамиздан аввалинг бир неча минг йилликлар олдин пайдо бўлган эмиш. Жадвалдан фойдаланишдан олдин энг асосий нарсаларга: Аёлнинг фарзанд кўриш ёши-

га, тана тузилиши ва соғлиғига, ҳамда яшаш тарзига эътибор берганлар. Ундан сўнг жадвалга қараб фарзанд кўриш даври белгиланган. Жадвалнинг энг яхши қараб аёлнинг туғиш ёшини, бўйига қараб эса ойларни белгиланган. Иккаласи кесишиган жойи эса + ёки — белгиси билан белгиланган. Бунда + белгиси ўғил фарзанд кўришини, — белгиси қиз фарзанд кўриши билдиради. Шундай қилиб қадимий хитойликлар бўлгуси аскарлар туғишини олдиндан белгилаб, бунга алоҳида эътибор берганлар.

Масалан: 18-20 ёш даги аёл 2003 йил - нинг август ойида хомиладор бўлса албатта ўғил фарзанд кўради. Ёки 21 ёши аёл 2003 йилнинг охиригача хомиладор бўлса қиз фарзанд кўради. Агар аёл 2004 йилнинг феврал-март ойларида хомиладор бўлса ўғил фарзанд кўради.

(КЎТЧИЛИК МУҲЛИСЛАРИМIZ ТАЛАВИГА АССОСАН УШБУ МАКОЛА
ТАКРОРАН ЧОП ЭТИЛМОҚДА)

| I | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | - | |
| II | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | - | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | + | |
| III | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| IV | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | - | + | - | + | - | + | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| V | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | - | - | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| VI | + | + | + | - | - | + | + | - | + | - | - | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| VII | + | + | + | - | - | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| VIII | + | + | + | - | - | + | + | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| IX | + | + | + | - | - | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| X | + | + | - | - | + | - | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| XI | + | - | + | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |
| XII | + | - | + | - | - | - | - | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | |

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

Оила ва жамият

Фойдаланишмаган кўлёзмалар таҳлили килинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб килинмайди.

Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганилиги албатта кайд этилсин.

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САЙДОВА

Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20

Табриклар, эълонлар: 133-04-50

Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46

Бухгалтерия: 132-07-41

Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа компанияси босмахонасида чоп этилади. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-йўл.

Босиша топшириш вақти - 20.00

Босиша топширилди

Газета таҳририят компютер базасида төрildi ва саҳифаланди.

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи»
Акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот кўмитасида № 33 ракам билан рўйхатта олинган.

Буюртма Г - 736. Формати А-3, хажми 4 босма тобок.

Адади - 19112

Саҳифаловчи - О. НУРМАМАТОВ.

Рассом - Н. ХОЛМУРОДОВ.

Навбатчи - Н. ЙУЛДОШЕВА.

Мусахих - С. САЙДОЛИМОВ.