

САРДОР РАҲИМХОН:

«BETMEN»НИ ЭМАС,
АЛПОМИШНИ
ТАНИЙЛИК!

4



НОГИРОНЛАР
БИЛАН МУОМА-
ЛА ҚИЛИШНИ
БИЛАМИЗМИ?

5



6

ДИЛОЗОРНИНГ
БИТТАСИ ҲАМ КЎП

МЕН ДАРДИМНИ
КИМГА
АЙТАМАН?! 13



ВАТАН ҲИМОЯЧИЛАРИГА БАЙРАМ ТАБРИГИ

Қадрли Ватан ҳимоячилари — аскар ва сержантлар, офицер ва генераллар, Қуролли Кучларимиз фахрийлари!

Сизларни, Ватан ҳимоячиси деган олижаноб ишга ўзини бағишлаган барча юртдошларимизни мамлакатимиз ҳаётидаги қутлуг сана — Ватан ҳимоячилари қуни ва Қуролли Кучларимизнинг ўн саккиз йиллиги билан чин қалбимдан самимий муборақбод этиш менга катта мамнуният бағишлайди.

Кейинги йилларда Ўзбекистонда замонавий талаб ва стандартларга жавоб берадиган, юртимиз мустақиллиги, унинг хавфсизлиги ва ҳудудий яхлитлигининг ишончли кафолати бўлган Қуролли Кучларни барпо этиш ва миллий армиямизни шакллантириш борасида ўзининг моҳияти ва қўламини кўра том маънода улкан ишлар амалга оширилди.

Мамлакатимиз хавфсизлигига таҳдид солиши мумкин бўлган ва келиб чиқаётган хавф-хатарларни ҳар томонлама таҳлил этиш асосида армиямизни ислоҳ қилишнинг узоқ муддатли дастури ишлаб чиқилди ва амалга оширилмоқда.

Ушбу дастурга мувофиқ, Мудофаа вазирлигининг бўлинма ва қисмларини, чегара қўшинларини, бошқа вазирлик ва идораларнинг ҳарбий тузилмаларини ягона қудратли тизимга бирилаштирган Қуролли Кучларимиз қисмларининг таркиби ва жойлашуви қайта кўриб чиқилди.

(Давоми 3-бетда)

БАЙРАМИНГИЗ МУБОРАК БЎЛСИН!



Янроқ бўлсам дейди ҳар битта куртак,
Яшаш учун келар дунёга гўдак.

Омонмиз, озодмиз, бахтимиз бешак

Меҳрибон боғбоннинг гули сўлмайди,
Ўзбегим ҳеч кимга қарам бўлмайди.

Маҳмуд ТОИР,
Ўзбекистон халқ шоири

КЕЧА:

→ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримов Тошкент шаҳрида барпо этилган «Ватанга қасамёд» ҳайкалининг очилишига бағишланган тантанали маросимда иштирок этди ва нутқ сўзлади.

→ 12 январь куни бўлиб ўтган Ўзбекистон Республикаси Марказий сайлов комиссиясининг мажлисида Ўзбекистон парламенти Қонунчилик палатасига сайлов якунланганлиги маълум қилинди. Шу тариқа 135 та сайлов округининг барчасида Қонунчилик палатасига депутатлар сайланди.

БУГУН:

→ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг «Ватан ҳимоячилари қуни муносабати билан ҳуқуқни муҳофаза қилиш органла-

ри, мудофаа ва фавқулодда вазиятлар вазирликлари ходимларидан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида»ги Фармони матбуотда эълон қилинди.

→ Пойтахтимиздаги «Ўзэкспомарказ» мажмуида Давлат солиқ қўмитаси ташаббуси билан ташкил этилган «Иқтисодий ислохотлар йўлида» мавзuida кўргазмали семинар иши давом этмоқда.

ЭРТАГА:

→ Хитойда теннис бўйича хотин-қизлар ўртасида ўтказилаётган «Pigguo-2010» халқаро турнирида мамлакатимиз шарафини ҳимоя қилаётган 16 ёшли теннисчимиз Нигина Абдураимова саралаш босқичидан муваффақиятли ўтиб, энди Жанубий корейлик Мин Хва Ю билан беллашади.

ГАЗЕТА САҲИФАЛАРИДА:

Ҳуқуқини билган ютқазмайди	2
Машинасида малакни чангга белаган йигит	3
Уйғунлик машқини ўрганамиз	5
Назарбек ким бўлган?	6
Кўкка тупурганнинг ҳоли	6
Бир килограмм посилканинг нархи қанча?	7
Теледастурлар	8-9
Қўлларингизни асранг!	13
«Бунёдкор»га «юлдузлар» келмоқда	14
Тоғлар учрашмаслар, лекин...	15
Ҳафта башорати	16

ХОТИН-ҚИЗЛАР МАНФААТИ — ДОИМИЙ ЭЪТИБОРДА

✓ **ФАРМОН ВА ИЖРО**



Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг навбатдаги бошқарув йиғилишида оналик ва болаликни ижтимоий муҳофазалаш, аёлларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, уларни иш билан таъминлаш ва меҳнат ҳуқуқларини ҳимоялаш борасидаги ишлар атрофлича муҳокама этилди ва галдаги долзарб вазифалар белгилаб олинди.

Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Ф. Акбарова бошқарган йиғилишда Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида хотин-қизларнинг давлат ва жамият курилишидаги фаоллигини ошириш, уларни кўллаб-қувватлаш, ҳуқуқ ва манфаатларини таъминлаш, саломатлигини мустаҳкамлашга юртимизда изчиллик билан олиб борилаётган ислохотлар жараёнида алоҳида эътибор қаратилаётгани таъкидланди. Давлатимиз раҳбарининг 2004 йил 25 майда қабул қилинган, «Ўзбекистон Хотин-

қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармони бу йўналишдаги ишларни янада янги босқичга олиб чиқишда муҳим омил бўлмоқда.

Ушбу ҳужжатда хотин-қизларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, уларнинг маънавий ва интеллектуал савиясини юксалтириш, оила, оналик ва болалик манфаатларини муҳофаза этиш борасида аниқ вазифалар белгиланган. Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси томонидан мазкур йўналишда қатор ижтимоий лойиҳалар амалга оширилмоқда.

Айни пайтда хотин-қизларни иш билан таъминлаш, касаначиликни ривожлантириш, тадбиркорлик билан шуғулланувчи аёлларни кўллаб-қувватлаш мақсадида уларга имтиёзли микрокредитлар ажратиш, ҳуқуқий-иқтисодий билим ва кўникмаларини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Кўмита томонидан ташкил

этилган «Кўли гулдир ўзбек аёли!» мавзuidaги кўргазма-ярмаркалар, иқтисодчи олимлар, ҳуқуқшунослар, тадбиркорлар иштирокида ташкил этилган маҳорат сабоқлари тадбиркор аёлларнинг фаолиятини тарғиб ва ташвиқ этиш, уларнинг иқтисодий билимини оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг тиббий маданиятини юксалтириш, йигит-қизларни мустақил оилавий ҳаётга тайёрлаш кўмита фаолиятида муҳим ўрин тутади. Шу асосда хотин-қизларни малакали шифокорлар кўригидан ўтказиш, зарур ҳолларда даволаш, тиббиётнинг турли йўналишларида мутахассислар, олимлар, хотин-қизлар кўмиталари фаоллари иштирокида турли анжуман ташкил этиш, бу йўналишда жамоат ташкилотлари, вазирлик ва муассасалар билан ижтимоий ҳамкорликни мустаҳкамлаш ва кучайтириш кўмитанинг доимий диққат марказида.

Йиғилишда репродуктив саломатлиқни мустаҳкамлаш, соғлом фарзанднинг дунёга келиши ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш юзасидан тарғибот-ташвиқот ишларини тобора кучайтириш, олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълим даргоҳларида билим олаётган талаба қизлар ўртасида маънавий-ахлоқий тарбия ишларини такомиллаштириш, уларни ижтимоий ҳимоялаш чора-тадбирларининг самарадорлигини оширишдек долзарб масалалар юзасидан вазифалар белгилаб олинди.

Назозат УСМОНОВА,
ЎЗА муҳбири.

Ўзбекистон Журналистлари ижодий уюшмасининг «ЙИЛНИНГ ЭНГ ФАОЛ ЖУРНАЛИСТИ — 2009» танловига марҳамат!

Ўзбекистонда демократик тараққиёт ва фуқаролик жамиятини барпо этиш йўлида улкан бунёдкорлик ишлари амалга оширилмоқда. Мамлакатни янгилаш, иқтисодий ва маънавий модернизация қилиш, амалга оширилаётган ислохотларни янада чуқурлаштириш, халқимизнинг турмуш фаровонлигини ошириш, инсон ҳуқуқлари ва эркинликларини таъминлаш борасида катта ютуқларга эришилди. Ўтган йили кишлоқ тараққиёти ва фаровонлигига йўналтирилган Давлат дастури асосида кишлоқларимизни обод этиш, аҳолининг турмуш маданиятини юксалтириш, яшаш шaroитини шаҳар даражасига яқинлаштириш бўйича салмоқли хайрли ишлар қилинди.

Бу йил фарзандларимизнинг жисмонан ва маънан соғлом, давр талабига мос интеллектуал билим ва ихтисосга эга бўлган замонавий инсонлар бўлиб вояга етишларини таъминлашга қаратилган эзгу мақсад йўлида улкан ҳаракат бошланди.

Халқимизнинг эришаётган бу ютуқлари, олижаноб мақсад ва саъй-ҳаракатларини кенг ёритишда оммавий ахборот воситаларида фаолият кўрсатаётган сиз, журналистларнинг хизматларингиз катта.

Азиз ҳамкасблар, Ўзбекистон Журналистлари ижодий уюшмаси сизларни «Йилнинг энг фаол журналисти» аънавий танловига қатнашишга таклиф этади. Танловга 2009 йилнинг 1 июнидан 2010 йилнинг 1 июнигача газета ва журналларда, Интернет нашрларида эълон қилинган материаллар, эфирга узатилган телекўрсатув ва радиозащиттиришлар қабул қилинади.

Материаллар танловга тахририят тавсияси билан Ўзбекистон Журналистлари ижодий уюшмасининг Қорақалпоғистон Республикаси ва вилоятлар бўлимлари орқали жорий йилнинг 5 июнигача тақдим этилади.

Ижодий ишлар намуналари билан биргаликда муаллифнинг иш жойи, телефони, манзили ҳақидаги маълумотлар ва паспорт нусхаси илова қилиниши шарт.

«Йилнинг энг фаол журналисти — 2009» танлови ғолиблари ва совриндорларига диплом ҳамда қимматбаҳо совғалар Матбуот ва оммавий ахборот воситалари ходимлари кўнига бағишлаб 27 июнда ўтказиладиган байрам тадбирида топширилади. Тақдирланганлар рўйхати матбуотда эълон қилинади.

Материаллар «Йилнинг энг фаол журналисти — 2009» танловига деб кўрсатилган ҳолда қуйидаги манзилга юборилиши лозим:

100129, Тошкент шаҳри, Навоий кўчаси, 30-уй.
Ўзбекистон Журналистлари ижодий уюшмаси 3-қават,
30-35-37-хоналар.

Телефонлар: 244-64-61, 244-64-62, 244-37-87.
www.Journalist.uz

✓ **УЧРАШУВ**

ҲУҚУҚИНИ БИЛГАН ЮТҚАЗМАЙДИ

Адлия вазирлиги ташаббуси билан республикамизнинг турли ҳудудларида фуқароларимизнинг ҳуқуқий маданиятини ошириш, шунингдек, амалдаги қонун ҳужжатлари моҳиятини тушунтириш мақсадида тузилган ҳуқуқий тарғибот гуруҳининг навбатдаги учрашуви Тошкент вилоятининг Тошкент туманида бўлиб ўтди.

— Ушбу муҳим тадбирнинг бевоқифа жойларда, яъни аҳоли билан очик мулоқотлар тарзида ўтказилаётгани жуда фойдали, — дейди **туман ФХДБ бўлими мудири Юлдузхон РОХАТОВА**. — Чунки бундай давра суҳбатларида Адлия вазирлиги, шу жумладан, ҳокимлик ва ҳуқуқни муҳофаза этиш идоралари ҳамда тиббиёт, халқ таълими сингари ваколатли маҳкамалардан вакилларнинг иштирок этаётгани тадбирнинг аҳамиятини янада оширади.

Шу кун давра суҳбатиди суд-ҳуқуқ тизимида амалга оширилаётган ислохотлар ва миллий қонунчилигимизга киритилган айрим ўзгаришлар, одам савдоси билан боғлиқ жиноятларнинг олдини олиш ҳамда янги оила қураётган ёшлар олдида турган долзарб вазифалар хусусида ҳам савол-жавоб, баҳс-мунозаралар бўлди. Шунингдек, 2010 — «Баркамол авлод йили» да бундай учрашувларни бевоқифа ёшлар ҳузурида кўпроқ уюштириш таклифи ҳам ўртага ташланди.

Давра суҳбатиди туман ҳудудидаги хотин-қизлар кўмиталари, маҳалла фаоллари ҳамда талаба ёшлар иштирок этишди.

Турдикул НОРМАТОВ,
«Оила ва жамият» муҳбири.

МЕРГАНЛАР БАҲСИ

✓ **БАРКАМОЛ АВЛОД**

Ўсиб келаётган ёш авлодга таълим бериш, уларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ўқитувчи-мураббийлардан катта маҳорат талаб этади. Айниқса, бу борада мактабларда олиб борилаётган ўзаро ҳамкорлик ижобий натижалар бераётти. Нишон туман халқ таълими бўлими тасарруфидидаги 37 та илм масканида 25 мингдан зиёд ўқувчилар таълим-тарбия олишади. Ёшларни юртга муҳаббат руҳида тарбиялашда мактабларда ўқитиладиган чақириқча ёшларни тайёрлаш дарсларининг ўрни беқийс. Тумандаги 3-умумий ўрта таълим мактабиди Ватан ҳимоячилари кўнига бағишлаб ўтказилган «Ёш мерганлар баҳси»да ту-

мандаги 18 та мактаблардан ўқувчилар иштирок этдилар.

Туман халқ таълими бўлими, Мудрофаага кўмаклашувчи «Ватанпарвар» ташкилоти, «Камолот» Ёшлар ижтимоий ҳаракати туман кенгашилари ҳамкорлигида ўтказилган харбий кўпкураш мусобақаларида ёшлар ўзларининг чاقқонлик ва эпичилликларини намойиш этдилар.

— Тадбирдан қўзланган асосий мақсад ёшларни ҳар томонлама комил инсонлар қилиб тарбиялаш билан бирга, улардаги жисмоний қobili-ятларини янада мукам-

никка тортилиш бўйича ғолиблар аниқланди. Умумжамоа ҳисобида 17-умумий ўрта таълим мактаби биринчи



ўринни эгаллади. Шунингдек, Баҳром Баратов, Бунёд Сафаров, Одил Тожи-муродов, Суннат Эгамов, Моҳинор Бердиалиева сингари ёшлар ушбу беллашувларда фаол иштирок этдилар.

Ғолиблар тақдирланиб, вилоятда ўтказиладиган харбий кўпкураш мусобақаларида қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритишди.

Шавкат СУЛТОНОВ,
«Оила ва жамият» муҳбири. (1)
Қашқадарё вилояти

Суратларда: Беллашувдан лавҳалар

ВАТАН ҲИМОЯЧИЛАРИГА БАЙРАМ

(Давоми. Боши 1-бетда)

Қуролли Кучларимиз ва уларнинг асосий жанговар бўлимларининг принципал жиҳатдан мулақо янги ташкилий-таркибий тузилмаси жорий этилди, бошқарув ва тузилмаларнинг бир-бирини такоррлайдиган, кам самарали бўлишларини тугатилди. Бу ўз навбатида мазкур бошқарув ва тузилмаларнинг ҳаракатчанлиги, тезкорлиги ва жанговар қобилиятини ошириш имконини берди.

Мамлакатимиз ҳудудига суқилиб қирадиган ҳар қандай тажовузкаро босқинчиға қарши қатъий зарба беришга қодир бўлган Махсус операцияларни амалга оширадиган кучлар, Террорчиликка қарши курашиш корпуси бўлимлари ва бошқа замонавий жанговар бўлимлар ташкил этилди ва уларнинг фаолиятини кучайтириш давом эттирилмоқда.

Муддатли ҳарбий хизматнинг бир йил этиб белгилангани, муддатли ҳарбий хизматга қақрувнинг бир йилда бир марта ташкил этилаётгани, қўшинларда шартнома асосида хизмат қилаётган сержантлар таркибининг сезиларли даражада кенгайгани, сафарбарлик-қақрув резерв хизматининг жорий этилгани армиямизнинг қиёфасини, унинг мазмун-моҳияти ва жанговар имкониятларини, ҳарбий жамоалардаги маънавий-ахлоқий муҳитни принципал жиҳатдан тубдан ўзгартирди.

Шу йиллар мобайнида ҳарбий-техник ҳамкорликни ривожлантириш, қўшинларни замонавий қурол-яроғ турлари билан қуроллантириш борасида салмоқли ишлар амалга оширилди. Ҳарбий хизматчиларни уй-жой билан таъминлаш, уларга малакали тиббий хизмат кўрсатиш, пул таъминотини ошириш, шунингдек, муддатли ҳарбий хизматни ўтаган шахсларни рағбатлантиришга қаратилган аниқ мақсадли, комплекс дастурларнинг изчил ижро этилиши ҳарбий хизматчилар ва уларни оила аъзоларининг моддий, ижтимоий-маиший шароитларини сезиларли равишда яхшилаш имконини берди.

Шу давр ичида амалга оширилган ишларни баҳолар эканмиз, бугунги кунда Ўзбекистон амалда ўзининг замонавий, ихчам ва ҳаракатчан, яхши қуролланган, мамлакатимиз барқарорлиги ва ҳавфсизлигини, сарҳадларимиз дахлсизлигини, ҳалқимизнинг тинч ва осойишта ҳаётини ишончли ҳимоя қилишга қодир бўлган миллий армиясига эга, деб айтиш учун барча асосларимиз бор.

Шу билан бирга, минтақамиз ва бутун ҳаётдаги мураккаб, тез ўзгараётган ҳарбий-сийсий вазият, биринчи

ТАБРИГИ

навбатда, Афғонистондаги тобора кескинлашиб бораётган аҳвол билан боғлиқ тарзда ҳавфсизликка қарши реал ва эҳтимол тутилаётган ҳавф-хатарларнинг кучайиб, нарқоагрессия, ҳалқро терроризм, экстремизм ва бошқа таҳдидларнинг миқёси кенгайиб бораётгани Қуролли Кучларимизнинг жанговар тайёргарлигини ҳар томонлама мустаҳкамлаш, давлат чегараларимизни ҳимоя қилиш ва қўриқлаш чораларини янада кучайтиришни талаб этмоқда.

Қуролли Кучларимиз олдиға қўйилган вазифаларни амалга ошириш масаласи биздан Ватанимизнинг ҳавфсизлиги ва барқарорлигини таъминлаш билан боғлиқ бўлган ва тобора кучайиб бораётган ана шундай талабларни ҳисобга олган ҳолда, армиямизни модернизация ва ислоҳ қилиш, унинг салоҳияти ва жанговар тайёргарлигини мустаҳкамлаш бўйича қабул қилинган стратегия ҳамда устувор йўналишларни бажариш юзасидан бошлаган ишларимизни янада чуқурлаштиришни тақозо этади.

Шу мақсадда қўйдаги вазифаларни амалга ошириш зарур, деб ҳисоблайман:

Биринчи. Қуролли Кучларимиз қисмларининг сафарбарликка доимий равишда тайёрлиги ва ҳаракатчанлигини, уларнинг юз бериши мумкин бўлган турли таҳдид ва ҳавф-хатарларни, чегараларимиз дахлсизлиги, фуқароларимизнинг тинч-осойишта меҳнати ва ҳаётини бузишга қаратилган ҳар қандай ёвуз уришларни ўз вақтида ва самарали бартараф этиш қобилиятини таъминлаш даркор.

Иккинчи. Қуролли Кучларимизнинг қисм ва бўлимларини энг янги қурол-яроғ ва жанговар техника билан қайта жиҳозлаш, замонавий воситалар билан таъминлаш бўйича қўйилган вазифаларни амалга оширишни жадаллаштириш муҳим принципал аҳамият касб этади.

Шу муносабат билан ҳорижий ҳамкор давлатлар билан ҳалқро ҳарбий-техник ҳамкорликни янги поғонаға кўтариш ва кўламини кенгайтириш, 2010-2015 йилларга мўлжалланган комплекс чора-тадбирлар дастурини тайёрлаш ва амалга ошириш зарур.

Қўшинларнинг взвод-батальондан тортиб ҳарбий округларгача бўлган юксак даражадаги жанговар қобилиятини таъминлашга қаратилган ўқув-жанговар тайёргарлик ишларини тубдан яхшилашга алоҳида эътибор қаратиш зарур. Жанговар операцияларни амалга ошириш

нинг тактикаси ва усуллари мунтазам равишда ўзгариб, энг янги қурол-яроғ ва ҳарбий техника тобора мураккаблашиб бораётган ҳозирги шароитда шахсий таркибининг индивидуал ва гуруҳ шаклидаги жанговар тайёргарлиги ва ҳарбий малакани эгаллаш бўйича принципал жиҳатдан янги дастурларни жадал ишлаб чиқиш ва жорий этилиши, қўмондонлик-штаб ва тезкор-тактик ўқув машқлари ўтказишни тубдан қайта қўриб чиқиш талаб этилади.

Ҳарбий санъатни ўрганиш ва яна бир бор ўрганиш — бугунги кунда бу талаб армиямизни модернизация қилиш борасидаги барча ишларимизнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб қолмоқда.

Учинчи. Ҳарбий бошқарув тизимини такомиллаштириш, эҳтимол тутилган жанговар ҳаракатлар майдонининг ўзига хос шароитида бутун мудофаа тизимида барча қўшин турларига қарашли қисм ва бўлимлар, вазирилик ва идораларнинг ҳарбий тузилмалари фаолиятини ўзаро мувофиқлаштириш, уларнинг аниқ ва бир ёқадан бош чиқариб ҳаракат қилишини таъминлаш бўйича бошлаган ишларимизни давом эттириш ва чуқурлаштириш муҳим аҳамиятга эга. Армиямизнинг давлат чегараларимизни ишончли қўриқлашга қодир бўлган, мамлакат мудофаа тизимидаги заиф нуқталарни ўз вақтида аниқлаб, уларнинг бартараф этилишини таъминлайдиган, ҳар томонлама пухта ташкил этилган механизм, бир сўз билан айтганда, барча таркибий қисмлари ўзаро узвий боғланган ягона жанговар комплекс сифатида тўлақонли фаолият юритишига эришиш гоят муҳим аҳамиятга эгадир.

Тўртинчи. Офицер ва сержант кадрлари тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш, интеллектуал жиҳатдан етук, стратегик фикрлай оладиган офицер кадрлар, шунингдек, қўл остидаги бўлимларини самарали бошқаришга, уларда соғлом ахлоқий-руҳий вазиятни сақлашга қодир профессионал сержантларни тайёрлайдиган ҳарбий билим юртлари ва сержантлар мактаблари фаолиятини замон талаблари ва стандартларини эътиборга олган ҳолда тубдан яхшилаш асосий вазифа бўлиб қолмоқда.

Қурол-яроғ ва техниканин замонавий турлари, қўшинларни бошқариш методлари, жанговар операцияларни амалга оширишнинг тактик усуллари, жанговар тайёргарлик ва тарбиявий ишлар дастурларини тарбия ва синовдан ўтказишда асосий база вазифасини бажарадиган ҳарбий билим юртлари Қуролли Кучла-

римизнинг етакчи, бош ҳарбий-илмий марказларига айланиши даркор.

Шу мақсадда ҳарбий таълим муассасаларини зарур ҳарбий техника ва тренажёрлар билан жиҳозлашга, ўқув жараёнида замонавий педагогик, ахборот-коммуникация технологияларидан, моделлаштириш ва симуляция усулларида фойдаланиш масалаларига ўта жиддий эътибор қаратиш зарур.

Бешинчи. Юртимизда 2010 йилнинг Барқамол авлод йили деб эълон қилиниши армиямизнинг ўзгагини ташкил этадиган ёш офицерлар, сержантлар ва аскарлар ўртасида тарбиявий ишлар тизимини такомиллаштириш бўйича мамлакатимиз Қуролли Кучларининг қўмондонлиги ва бошлиқлар таркиби зиммасига янги, янада масъулиятли вазифалар юқлайди.

Шу муносабат билан аскар, сержант ва офицерлар таркибининг хизматни ўташ ва яшаш жойларидаги ижтимоий-маиший шароитларини изчил ва тизимли равишда яхшилаш, ҳарбий хизматчиларни уй-жой билан таъминлаш, ҳарбий шахарчаларни қуриш ва реконструкция қилиш, уларда энг замонавий талаб ва стандартларга жавоб берадиган барча қулайликларни яратиш бўйича қабул қилинган давлат дастурларининг тўлиқ бажарилишига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Қуролли Кучларимизнинг олдиға қўйилган вазифаларни амалга ошириш Мудофаа вазирилик, Бирлашган штаб, бутун қўмондонлик таркибидан Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари Олий Бош Қўмондонининг мамлакатимиз Қуролли Кучлари ташкил этилганининг 18 йиллиги муносабати билан қабул қилинган Директивасида белгилаб берилган қоида ва кўрсатмаларни сўзсиз бажаришни талаб қилади.

Азиз дўстлар!

Бугунги қўтлуг байрам кунда Қуролли Кучларимиз сафларида хизматни муносиб тарзда ўтаётган ва захирадаги ҳарбийларга, барча Ватан ҳимоячиларига мурожаат қилар эканман, армиямиз Ватанимизнинг муқаддас сарҳадлари, ҳалқимизнинг тинч ва осуда ҳаёти, мусаффо осмонимизнинг ишончли ҳимоясини таъминлашга қодир, деб қатъий ишонч билдираман.

Сизларни яна бир бор Ватан ҳимоячилари кўни билан чан қалбидан табриклайман!

Барчангизга сиҳат-саломатлик, бахт ва омад, хонадонларингизга файзу барака тилайман!

Ислом КАРИМОВ,
Ўзбекистон Республикаси
Президенти,
Қуролли Кучлар Олий
Бош Қўмондони

ЯШАСИН МУҲАББАТ ҚАСРИ!

Мен сержант Пердебай Қайиназаровлар оиласи билан «Намунали ҳарбий оила» қўриқ-танловининг республика босқичида сўбатлашган эдим. Шимолигарбий ҳарбий округдан ташриф буюрган бу иқтидорли хонадон аҳли танловда II ўринга сазовор бўлганди, ўшанда. Уларнинг ҳар бир чикишида қорақалпоқ маданияти акс этгани ёдимда. Қорақалпоқ миллий либоси, чанқовуз садоси билан уйғулланган мусиқа, томошабинларнинг эътиборини тортган ҳалқона рақс... барча-барчаси ўзига хос. Танлов шартларини бажаришда эса нафақат оила катталари, балки Айдаана ва Икрамбеклар ҳам ўз маҳоратларини намойиш этишган эди.

Оила қасри осонликча қад ростламайди. Унга қўйилажак ҳар бир гишт учун инсоннинг умри, сабру садоқати, меҳру муҳаббати, меҳнати сарф этилади. Ушбу хонадон ҳам худди шундай. Мана ўн тўрт йилдирки, бу оиланинг эл назарида тўкин ва ободлиги, хонадонини қувончга

тўлдирган уч фарзандни оқ ююб, оқ тараш, тарбиялашга Гўлсера ва Пердебайлар улкан эътибор қаратишяпти.

Такдирнинг қизик сўқмоқлари бор. Кимдир севиб, севилиб оила курси, кимдир умр йўлдошига қутилмаган ҳолатда рубўр бўлади. Лавҳамиз қаҳрамонларининг учрашуви эса янада ғаройиб.

Педагогика институтини битириб, мактабда иш бошлаган сулув қиз йўл ёқалаб кетаётганди. Енгил машинани завқ ила ҳайдаб бораётган бўз йигитнинг унга қўзи тушди-ю, ҳаёл олиб қочдимми ёхуд малак билан ҳазиллашгисми келдимми, ҳар қалай йўлни чунонам чангитиб ўтдики, қиз уни тўхташиб, танбех берди. Йигит қизнинг гинали ҳар бир сўзини мақтовдек қабул қилди-да, у билан танишишга шошилди. Бироқ, бу осон кечмади, албатта. Бунинг учун гўзал қиз ишлаётган мактабнинг остонасига кўп бора «бош уриш»га тўғри келди. Ва ниҳоят ўртада муҳаббат ришталари пайдо

бўлди. Катталар розилиги ила икки ёшнинг умр йўллари боғланди. Гўлсера Қорақалпоқистоннинг Хўжайли туманидан Чимбойга келин бўлиб тушди.

У билан сўбат чоғида зиёли оила фарзанди эканлигидан воқиф бўлдим. Раҳматли отаси филология фанлари доктори, профессор Есимурод Бердимуродов умрини етук педагогик кадрлар тайёрлашга бахш этган бўлса, онаси Ойдин Авезова ҳам ёш авлодга ўзбек тили ва адабиёт фанидан дарс берган. Ҳалқ таълими аълочиси бўлган Гўлсера Бердимуродова айна пайтда 16-сонли умумтаълим мактабининг энг иқтидорли ўқитувчиларидан.

Нукус маданият билим юртини битирган намунали оила устун эса қисм ҳарбий оркестри раҳбари. Санъатга ошўфта Пердебайнинг нечоғлиқ иқтидорига эга эканлиги танлов давомида янада юзга чиқди. Энг асосийси, унинг оиласида тутган ўрни, яъни ўзидаги истеъдод қирраларини турмуш ўртоғига фарзандларига



сингдирганлигидир. Йўқса, шундай катта танловда иштирок этишнинг ўзи бўладими?

— Турмуш ўртоғим анча жиддий, босиқ ва ўз ўрнида қувонқ инсон ҳам, — дейди Гўлсера. — Унинг санъатга меҳри баландлиги менга ва фарзандларимга таъсир этмай қолмаган, албатта. Етти ойлик ўғилчам Русланбекни ҳисобга олмаганда белла-

шувда барчамиз фаол қатнашдик. Чунки ҳарбий хизматчиларнинг оиласи атрофдагиларга ҳар томонлама ўрнатқ бўлиши лозим, деган фикр менинг ҳаётдаги шioriимга айланган. Ҳарбий оила бекаси сифатида мақсадим ҳам айнан шу.

Зулфия ЮНУСОВА,
Баҳром АБДУРАХИМОВ
суратга олган.



— Маълумки, кимдир болалик давриданок математикага, бошқа биров эса шеърятга қизиқади. Сиз ҳам аввал радиобошловчиликни, сўнг эса қўшиқчилик соҳасини танлагингиз. Буларнинг қай бирини қобилият, қайсинисини қизиқиш деб аташ мумкин?

— Қобилият менинг тушунимча, ҳар бир инсонга Яратган томонидан ато этиладиган неъмат бўлса керак. Қизиқиш эса ҳавас, интилишнинг меваси дейиш мумкин. Ўзимга келадиган бўлсак, гарчи болалигим санъаткорлар даврасида ўтмаган бўлса ҳам эстрадага меҳрим бўлакча эди. Мусиқа ўқитувчимиз ҳар доим “Санжар, ишон, сенда яхшигина овоз бор. Фақат уни тўғри шакллантириш керак” дерди. Очиги, ўша пайтларда мусиқа гуруҳларига иштирок этиш учун оилавий шароитимиз тўқсизлик қиларди. Қолаверса, ота-онам ҳам санъатга бўлган қизиқишимни шунчаки ҳавас деб ўйлаб, Техника университетига ҳужжатларимни топширишимни маслаҳат беришган. Омадани қарангки, қутилмаганда давлат гранти асосида ўқишга қабул қилинганман.

2000 йиллари биласиз, “FM” радиолари юртимизда жуда тез фурсатда омалашиб кетди. Айниқса, радиобошловчи Нурмухаммад Исроиловнинг мухлислари кўпайиб, кўп тенгдошларим тонга қадар унинг қизиқарли эшиттиришларини берилиб тинглашарди. Бир кун ш бошловчи олиб бораётган жонли эфирга кўнғирок қилиб, тушдим. Негадир у кишига овозим маъқул келгани учунми, “Радиобошловчи бўлишни истамасизми?” деб сўраб қолди. Тўғриси, бундай таклифни эшитиб қувониб кетдим. Ва ўзимга нисбатан бошқача бир ишонч пайдо бўлди. Ўша йилиёқ “Хамроқ” радиоси очилиб, бошловчилар танлови эълон қилинганини эшитиб, омадимни синаб қўришга қарор қилдим. Танловда 850 дан ортиқ номзодлар иштирок этишган бўлса, улардан 10 нафари, жумладан, мени ҳам бошловчиликка лойиқ деб топилди. Ана шу эътирофнинг ўзи мен учун катта бахт эди. Радиодаги фаолиятим (у кўп ўтмай “Сезам”да иш бошлаган — Н.М.) давомиди санъаткорлар билан боғлиқ эшиттиришларни кўпроқ тайёрлашга интилардим. Мулоқотимиз баҳонасида уларга ўзимни қизиқтирган санъат соҳасига оид саволларга жавоб излардим. Минг бир истихоло билан тайёрлаган илк қўшиқларимни эшитиб қўриб, маслаҳат беришларини сўрадим. “Бахтлиман”, “Адоман”, “Хаёлимда”, “Кечмиш” каби қўшиқларимни радиобошловчилик қилиб юрганимда яратдим. Лекин уларнинг ҳеч бири мен кутган натижага бермади.

— Нима учун? Ё сиз дарҳол машҳур бўлман, деб ўйлаганимдингиз?

— Биласизми, фақат ҳавас ёки қизиқиш билан кўнғилдагидек орзуга эришиш мушкул экан. Ўша йиллари ўз устимда қаттиқ ишладим. Энг муҳими, мен радиодаги фаолиятим давомида тингловчиларга қандай қўшиқлар манзур бўлишини ўргандим. Ўша йили фарб мусикасини ижро этиш “урф” бўлгани учун кўпчилик санъаткор дўстларим ана шу йўналишда ижод қилишим кераклиги-

Асли исми-шарифи Санжар Раҳимов бўлган хонанда 1981 йилнинг 13 сентябрида туғилган. Ўзининг эътирофича, машҳур санъаткор, раҳматли Нуриддин Ҳайдаровнинг «Яхши қўшиқчи бўлиш учун аввало мусиқани тинглай билиш, ундаги дардини чин юракдан ҳис қилиш керак», деб айтган гаплари унга туртки бўлиб, қўшиқчиликка меҳр уйғонган экан. У 2006 йилда «Ниҳол» мукофоти соҳибдори, 2009 йилда эса Президентимиз Фармонига биноан «Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган артист» унвонига сазовор бўлган.

САРДОР РАҲИМХОН: “ВЕТМЕН”НИ ЭМАС, АЛПОМИШНИ ТАНИЙЛИК!

ни маслаҳат беришди. Лекин менда миллий қўшиқларга қизиқиш кучли бўлгани боис миллий-эстрада йўналиши бўйича излана бошладим. Тўққиз ой мобайнида дўстим ва бастакор Жаҳонгир.uz билан “Ишонмасман” таронасини яратдик. Ишонасизми, “Агар шу қўшиқ ҳам муваффақиятсиз чиқса, бошқа қўйламайман”, деб ўзимга ваъда бергандим. Яратганим марҳаматими, билмадим, шу қўшиқ бир ҳафтанинг ўзидак “Сезам”, “Наврўз” радиолари орқали эфирга узатилгач, катта шухрат қозонди. Мухлис-лар эътиборига тушди.

Чиндан ҳам 2006 йил мен учун фоят омадли келди. Йил якунида ўтказилган “M&TV Music Awards — 2006” тақдирот маросимида “Аразингиз” қўшиғим учун “Йилнинг энг яхши эркак хонандаси” йўналиши бўйича ғолиб деб топилдим. Улугбек Раҳматуллаев билан йўлга қўйилган ижодий ҳамкорлигимиз ҳам аjoyиб самара берди.

— Санъат ҳам миллат маънавияти ва маданиятининг бир бўлаги. Шундай экан, қўшиқда шу халқнинг тили, бой урф-одат ва қадриятлари уйғунлашган бўлиши керак. Сизнингча, бугунги яратилаётган қўшиқлар ана шу мезонларга жавоб бера оладими?

— Бундан беш йил аввал рок, жаз каби йўналишларда ижод қилиш анча-урф бўлганди. Санъат ҳам вақт ўтган сайин чархпалак мисоли айланавераркан. Адамшасам, 2006 йил ўзбек санъатига рап йўналиши кириб келиб, ёшлар орасида омалашди. Фақат 2008 йилга келиб, миллий эстрада йўналиши юқори

— Очигини айтиш керак, кейинги пайтларда айрим хонандалар хориж мусикаларини кўр-кўрона ўғирлаб, унга миллий оҳангларимизни қориштириб, гўёки ўзларича уйғунлаштириб, мухлисга тақдим этапти. Шу энди миллийликми? Ахир бу кўнirmanчиликдан бошқа нарса эмас-ку! Масалан, мен ҳеч қачон “Муножот” ё “Феруз” ашуллалари ёки бўлмаса “Қаро кўзум”ни турк ё бошқа миллат ҳофизлари гўё ўзлари яратгандек қойилмаком қилиб ижро этишини тасаввур ҳам қила олмайман.

— Олдингизда турган масъулият нимада деб ўйлайсиз?

— Тўғри, миллий мусиқага замонавий сайқал бериб, ёшларбоп қўшиқлар ҳам яратиш ва ижро этиш мумкин. Олайлик, “Агар-агар”, “Аразингиз” каби қўшиқлар ҳам шу тарзда яратилган. Мусиқий сайқал берилган қўшиқда авж бўлиб, овоз бир маромга тушиб қолмайди.

Ўтган йил мен учун жуда қадри ва унутилмас кечди. Конституциямиз қабул қилинганининг 17 йиллик байрами арафасида, яъни 5 декабрь куни Оқсаройдаги Ватанимизнинг юксак мукофотларини топшириш маросимида Президентимиз ҳузурда бўлган учрашувда у киши “Ёшларимизни оммавий маданиятга эргаштиришга йўл қўймаслик учун нима қилиш керак?” — деб савол бердилар. Мен “Биз фарбчиликни ўз мусиқаси билан лол қолдиrolмаймиз. Чунки улар бу йўналишнинг устаси. Фарб қўшиқларини қанчалик маромига етказиб ижро этайлик, барибир у бизнинг мусиқамиз бўлиб қолмайди. Ёшларга манзур бўладиган қўшиқларни яратсаккина, уларнинг

Бую жараёнда бир нарсага амин бўлдимки, Америкада болалар учун ишланган мультфильмдан тортиб, кўп қисмли сериалларга “Мен америкаликман!” деган гоя устуворлик қиларкан. Ҳиндлар эса ўзларининг замонавий фильмларида ҳам миллий либосидан тортиб, урф-одатларига тарғиб этишни маъқул қўришади. Улар ўзини улуг миллат деб, боланинг онгида ватанпарварлик ва фи-

доийлик фазилатларини шакллантиради. Мультфильмдаги семимли қаҳрамонининг тилидан “Аждодларим улуг инсон бўлишган” каби сўзларни эшитган бола ҳаётда ҳам шу каби сўзларни айтишга одатланади.

Бизнинг мамлакатимизда ҳам бой маънавий меросимизни ўрганиш, ёшларимиз онгига сингдириш борасида катта хайрли ишлар амалга ошириляпти. Айниқса, миллий, мумтоз санъатимиз дурдоналарини асраб-авайлаш, янги авлод онги ва дунёқарашини ўстириш мақсадида миллий руҳ билан суғорилган бадиий фильмлар яратилляпти, асарлар ёзилляпти. Булар бевосита халқимизнинг маънавий меросини бойитишга катта хизмат қилади. Шу ўринда кўнғилга озгина хиралик соладиган ҳолатлар ҳақида ҳам айтиб ўтишни истардим. Бугунги ёшлар, айниқса, мактаб, лицей коллежларда таҳсил олаётган болалар Алпомиш, Жалолддин Мангуберди, Соҳибқирон Амир Темур, Мирзо Улугбек сингари улуг боболаримиз меросини кўпроқ ўқиб-ўрганишларини истардим. Ахир қандайдир “Ветмен” ёки Жанг биро, Жумонггу Де Жо Ёнлардан кўра, ўзимизнинг машҳур ва қудратли авлод-аждодларимиз жасорати минг чандон қадрлашга, эъзозлашга арзийди-ку!

Негадир биз санъаткорлар ҳам севаги-муҳаббат мавзудаги қўшиқларимизга сюжетли клипларни турли саҳна безаклари билан суратга оламиз. Унга катта маблағ сарфлаб, ойнайи жаҳонда тинмай айлантирамиз. Ватан ҳақидаги қўшиқларимизни эса, тоғда ёки студияда оддий клип тарзида суратга оламиз. Юрт, Ватанимизга қийслаймиз. Ҳар биримизнинг тасаввуримизда мунис оларимиз сиймоси ҳар доим гўзал ва нурли тасвирланишини чин дилдан истаймиз. Демак, Ватан ҳақида айтётган қўшиқларимизни ҳам чин юракдан қўйлайлик. Ана шундагина мухлислар уларни ҳаяжон билан берилиб эшитадилар, жўр бўлиб қўйлайдилар.

— Энди шахсий ҳаётингизга дахлдор бир савол: Озми-кўпми мухлис-лар орттириб, эл назарига тушдингиз. Кўпчиликнинг кўнғилида “Сардор Раҳимхон қачон уйланар экан?” деган савол турибди. Хўш?..

— Оила ниҳоятда муқаддас тушунча. Мен гоҳида “17 ёшида уйланиб, турмушга чиқиб фарзандли бўлибди” деган гапни эшитсам, “Ўша йилгит ё қиз ўзлари хоҳлаб оила қуришдимикан ёки ота-онаси, буви-бувасининг истиги, орзуси биланмикан?” — деган мулоҳазага бораман. Нега? Хўш, уларнинг ўзи рўзгор тебратишга, мустақил ҳаётни бошлашга тайёрмикан? Шу ҳақда чуқурроқ ўйлаб қўришдимикан? Аввало, ана шу муҳим ҳаётий саволга жавоб топишлар керак деб ўйлайман. Чунки умр деганлари ўлчовли ва ОИЛА аталмиш кўрғон эса омонат қўрилмаслиги керак. Шу масалада шахсан менинг шошилмаганимнинг сабаби оддий. Ота-онам зиёли инсонлар. Уларнинг кўнғилларига қарашим ва ҳар томонлама яъни маънавий ва моддий жиҳатдан оила қуришга тайёр бўлишим керак эди. Мана, энди шу йил Худо хоҳласа, уйланиш ниятидман. Келин эса... Келинг, яхшиси, у ёғи сир бўла қолсин!

Наргиза МУРОДОВА
суҳбатлашди.



погоналарга чиқа бошлади.

Қўриб турганингиздек, миллий эстрадамиз ана шу тарзда оёққа туриб олди. Демакки, энди мавсумий қўшиқлар даври тугаяпти. Бу эса бизлар учун ниҳоятда жиддий рақобат муҳитини яратди. Тан олиш керак, бугунги мухлиснинг диди баланд, савияси юксак даражада. Енгил-елпи қўшиқларни ҳадеганда эшитавермайди. Энди танлаб, саралаб тинглайдиган талабчан шинавандалар кўпайиб бораляпти. Бу табиий ҳол ва санъаткорлар учун жиддий синов фасли бошланаётганини кўрсатмоқда.

— Миллийликнинг мезони бошқа, замонавийликнинг даражаси бошқа, тўғрими? Ана шундай пайтда тақдир қилиш кучаймайдими?

фарб мусиқаларини эшитишга эҳтиёжи қолмайди”, деб жавоб бердим. Бу учрашув бир умр эсимдан чиқмайди. Чунки юксак мукофотни Юртбошимизнинг ўз қўлларидан қабул қилиб оларканман, ниҳоятда ҳаяжонландим. Бу мен тенги ёшлар, баркамол авлод вакилларига кўрсатилган яна бир улуг эҳтиром ва ғамхўрликнинг намунаси эди. Шунингдек, менга берилган юксак унвон энди зиммамга янада жиддийроқ ижод қилиш, изиланиш масъулиятини юклади.

— Сизнингча, бугунги тингловчиларга қандай мавзудаги қўшиқлар керак?

— Ижодий сафар билан бир нечта хорижий мамлакатларга бориб, у ердаги қўшиқчилик санъати билан танишдим.

МУТАХАССИС МАСЛАХАТИ

МУШТАРИЙ МИНБАРИ

НОГИРОНЛАР БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШНИ БИЛАМИЗМИ?

Кундалик турмушда турли кишилар билан мулоқотда бўламиз, ҳар бир одамнинг ўзига яраша дунёқараш, фикр-мулоҳазасига қараб, муносиб равишда муомала қиламиз. Агар суҳбатдошимиз қалбига тўғри йўл топа олсак, у яхши таассуротлар билан кайфияти чоғ ҳолда хайрлашади.

Лекин, ногиронлар билан мулоқотда ўзига хос муносабат кўрсатишни биламизми? Гоҳо уларга ёрдам берамиз деб ноқулай вазиятда қолмаймизми? Билиб-билмай суҳбатдошимизнинг дилини огритиб қўймаймизми?..

Ушбу ва кейинги сонда бериладиган мақолаларимизда, ногиронлар, яъни жисман ёки руҳий жиҳатдан ҳаёт кечирish тарзи бирмунча чегараланган кишилар билан қандай мулоқот қилиш ҳақида айрим тавсияларни бериб борамиз.



Биринчи тавсия Яхши кўрмайдиган ва кўзи ожиз одамлар билан мулоқот

Кўриш қобилияти чегараланган кишилар ичида умуман кўрмайдиганлар тахминан 10 фоизни ташкил этади. Қолганлари озми-кўпми, кўриш имкониятига эгадирлар. Улар, масалан, ўта ёруғлики, қоронғулики сезишлари, баъзи нарсаларнинг шакли ва рангини ажратишлари мумкин. Айрим беморлар эса атрофни тўлиқ кўрмайдилар. Бошқалари, аксинча, атрофни яхши кўрсалар ҳам тўғридаги нарсаларни пайқамайди. Демак, ногироннинг кўриш қобилиятини аниқ билиш улар билан муносабатни оsonлаштиради. Масалан, ногироннинг кўриш қобилиятини ҳисобга олиб, унга «Брайль усулида» ёзилган китоб маъқулми ёки аудио-дискми аниқлаш мумкин. Агар ахборот воситаси ногиронга мос бўлмаса, уни шундайлигича бериб юбораверинг, чунки йўқдан кўра, шуниси маъқул.

Кўзи ожиз одамга бирор нарсани ўқиб бермоқчи бўлсангиз, бу ҳақда олдиндан айтиб қўйинг. Чунки у диққатини тўлаб, сизга эътибор бергунча, матнинг кириш қисмини эшитмай қолиши мумкин.

Матни расмий қилиб, ба-

ланд овозда эмас, одатдаги товушда, гапирётгандек ўқинг. Мухим хат ёки ҳужжат бўлса, уни ногиронга беришингиз мумкин, лекин оддий қоғозларни унинг қўлига бериш шарт эмас (уни қаерга қўйишни билмай хижолат бўлади). Ҳужжатга имзо чекиш керак бўлса, уни тўлиқ ўқинг. Ногиронлик имзога бўлган масъулиятдан ҳалос қилмайди. Агар ногирон сизни тўхтатиб савол бермаса, матни изоҳлама (у матн билан изоҳни адаштириб юбориши мумкин).

Кўзи ожиз одамга ёрдам бермоқчи бўлсангиз, айнан қандай ёрдам бермоқчи эканингизни айтинг. (Ёрдамингизни рад этса, хафа бўлманг)

Рози бўлса, йўлдаги тўсиқларни айтиб туринг. Одатдаги одим билан юринг. Кўзи ожиз одамнинг қўлига ёпишиб олманг, чунки у қўллари билан мувозанатини сақлаб юради.

Қаерда турганингизни қисқа, аниқ айтинг. Масалан: «Катта хонанинг ўртасида стол бор, сиз унинг тўғрисида, икки қадам нарида турибсиз». «Эшикдан киришингиз билан чап томондаги столда чойнак бор» ва ҳоказо.

Тўсиқлар: зинапоя, қўлмак, пастқамлик, чуқурлик, ариқча, қувур ва бошқа хавфли нарсалар ҳақида олдиндан огоҳлантиринг.

Товуш, хид, масофани билдирадиган гапларни кўпроқ айтинг. Лекин, меъридан ошириб юборманг, ҳаддан ташқари кўп эътибор ҳам унга ёқмаслиги мумкин.

Кўзи ожиз одамнинг ити бўлса, ити билан ўйнаманг, буйруқ берманг.

Ногирон одамнинг ҳассасини бошқа ерга олиб қўйманг.

Кўзи ожиз одамнинг ҳамроҳи бўлса, тўғридан-тўғри ногироннинг ўзига қараб мурожаат қилинг. Ўзингизни ва бошқаларни таништирмоқчи бўлсангиз, барчани номмано таништиринг. Агар қўл бериб кўришмоқчи бўлсангиз, бу ҳақда айтинг.

Кўзи ожиз одамни ўтиришга таклиф этсангиз, ўтқазиб қўйишингиз шарт эмас. Қўлини стулнинг суянгичига қўйсангиз бўлди. Бирор нарсаси бермоқчи бўлсангиз, қўллари унинг устига қўйишга мажбур қилманг. Ўзи ушлаб топишига имкон яратинг. Бирор нарсани ахтариб, топа олмаса, унинг қўлига тикиштирманг, аста олдига қўйиб, қаердалигини айтинг.

Олдига таомлар қўймоқчи бўлсангиз, ликопчаларни соат мили бўйича қўйинг ва рақамларда тушунтиринг. Масалан: «12 да - салат, 15 да - нон, 18 - да иссиқ овқат ва 21 да чой бор» деб айтинг.

Кўзи ожиз одамлар билан учрашганда, ҳар сафар айнан кимга мурожаат этаётганингизни айтишни унутманг. Ўрнингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, огоҳлантиринг.

«Кўриш» сўзини бемалол ишлатинг, кўзи ожиз одам учун сезиш, ҳис этиш бу «қўллар билан кўриш» демакдир.

Уларга «Пилла ҳов-в ано-в ерда...», «Қошиқ мана...» демасдан, «Пилла столнинг ўртасида турибди», «Қошиқ ўнг тарафингизда» каби аниқ ифода этинг.

Агар кўзи ожиз йўлдан адашса, (етақлашга ҳаракат қилманг) йўлга тушиб олиши учун йўлни аниқ айтсангиз бўлди. Масалан, «Унга бурилиб, беш қадам юрсангиз, йўлга тушиб olasиз» дeнг.

Зинапояда албатта, унинг ёнида туринг (олдида ёки орқасида эмас). Эҳтиёт бўлинг, қалтис ҳаракат қилманг. Олдинга катта қадам ташламанг. Кўзи ожиз одамнинг елкасига қўлингизни қўйманг, юрганга ноқулай бўлади.

Шокир ҚОСИМОВ,
невропатолог-шифокор.
Ногиронларни тиббий-ижтимоий экспертиза ва реабилитация қилиш Республика инспекцияси бош мутахассиси.

Кўпдан бери юрагим хаста эди, бунинг устига остеохондроз дарди мени жуда қийнади. Қанчадан-қанча дорилар ичдим, касалхоналарда ётиб, даволандим. Лекин, булар вақтинча мадад беради, холос. Бир кун даволовчи врачим йога билан шуғулланиб кўришимни маслаҳат берди. Унинг айтишига, йога касалликларга чидамлиликини оширади эмиш. Нафас йўллари, гормон ва циркуляр тизимни яхшилаб, стресс билан боғлиқ гипертония, диабет, астма, артрит каби касалликларнинг олдини олар эмиш... Шундай қилиб, йога курсига қатнай бошладим.



Устозим — Ҳинд маданият маркази йога курси мураббийси, Тиббиёт институти тадқиқотчиси, доктор Гопал Пушари мени кўриб: «Йога билан шуғулланиш — бадантарбия машқларини бажариш дегани эмас. Йога билан жиддий шуғулланмоқчи бўлган киши, аввало, ўзини ҳам жисмонан, ҳам руҳан бунга тайёрлаши, машқларни чин дилдан истаб бажариши лозимлигини, чуқур билим, узлуксиз меҳнат ва ақл хотиржамлигини талаб этишини» тушунтирди. Мен унинг ҳамма айтганларини бажаришга ваъда бердим...

Устознинг кўрсатмаларига амал қилиб, йога билан мунтазам шуғуллана бошладим. Бу қўҳна ва мураккаб билимнинг асл моҳиятини тушуниб етишга, йога техникасини ўзлаштиришга, уларни иштиёқ билан бажаришга ҳаракат қилдим. Уришларим бекор кетмади, мени қийнаб келаятган хасталиклар бирин-кетин чекина бошлади. Асосийси, йога нафақат соғлиқни тиклаши, балки инсоннинг ҳаётга янгича назар билан қарашга, одамларни севишга, уларни қадрлашга ўргатадиган восита эканлигини тушуниб етдим. Шунинг учун, уни янада чуқурроқ ўрганишга ҳазм этдим ва бошқаларга ҳам унинг фойдали жиҳатларини етказиш мақсадида қўйдагиларни ёзиб олдим.

«Йога» сўзи — бириктириш, жамлаш, уйғун маъноларини билдиради. Йога — Веда фалсафасидаги олти тизимдан бири бўлиб, инсоннинг камол топиши учун керакли турмуш тарзи ҳақидаги фан ҳисобланади. Бундан қўзланган мақсад: ўзликни англаш, олий онга эришишдир.

Йога қўйдаги туркумларга бўлинади:
Раджа йога — Медитация йўли;
Бхакти йога — Садоқат йўли;
Хатха йога — Ўзликни англаш йўли;
Карма йога — Илоҳият йўли;
Джанана йога — Интеллектуал таҳлил йўли;
Аштанга йога — Ақл камолоти йўли.

Бу йўналишларга бир неча минг йил аввал файласуф олим Махариши Патанжали асос солган.

Махариши Патанжали «Йога ҳикматлари» асарида соғлиқни тиклаш учун тафаккурга эга бўлиш кераклигини, бунга эса йога ёрдамида эришиш мумкинлигини таъкидлаган. Файласуф асосий усулларни илмий ишлаб чиқиб, йогани маълум бир системага солган ва амалда кўп марта синаб кўрган. Айниқса, олимнинг Аштанга йога ҳақидаги билимлар мажмуаси бугунги кунда ҳам амалда кенг қўлланилади. Бу илм асосан устоздан шогирдга ўргатилса-да, дунёнинг қатор университетлари ва ўқув юртларида анатомия, физиология, патофизиология каби ўқув фанларида йоганинг бу йўналиши чуқур ўқитилади.

Маълумки, бугунги тезкор ҳаётимизни асло беташвиш деб бўлмайди. Баъзан, ҳаётимизни ўзгартиришга, ташвиш ва баҳаловатликлардан қутулишга ҳаракат қиламиз. Аммо бир муаммони ҳал этсак, яна иккинчиси келиб чиқаверади, уни ечасак, учинчиси тайёр туради ва ҳақозо.

Биз фикр ҳаёлимизни банд этган кундалик турмуш ташвишларидан қутулишимиз учун моддий поғонадан оз бўлса-да, маънан юқорига кўтарила олишимиз керак. Бунда ақлимизни тиниқлаштирадиган, фикримизни бир жойга жамладиган ва қалбимизнинг хотиржамлигини таъминлайдиган Аштанга йога жуда қўл келади.

(Давоми бор.)

Гулпошша ЭРҒАШХҲАЕВА,
тарих фанлари номзоди, доцент.

Ўзбекистонда демократлаштириш ва фуқаролик жамиятини барпо этиш жараёнида инсон кадр-қиммати, унинг ҳақ-хуқуқлари, ахлоқ-одоб тамойиллари ва ижтимоий адолат масалаларига нисбатан янгича қарашлар шаклланмоқда. Ушбу жараён ва туб ўзгаришлар ҳар бир фуқародан катта масъулият, ижтимоий фаоллик ва кенг қўлдамга ўзаро ҳам-жиҳатликни талаб этади.

Демократик жамиятнинг муҳим маънавий омилларидан бири, унда яшаётган инсонларнинг жисмонан соғлом, руҳан тетик, маънавий етук ва комиллиги эътироф этилади. Маълумки, ҳар бир инсон аввало оилада камол толади. Унинг онги ва дунёқарашини шакллантиришда ҳам муҳит ва ўзаро шахсий муносабатлар катта таъсир кўрсатади. Инсон тақдири, унинг бирор-бир мартабага эришиши, ҳаёти ва меҳнат фаолияти давомидида ютуқлар ва муваффақиятсиз-

учрайдиган каттаю кичик низолар учун ҳамма айбни ёшларга ағдаравериш ҳам инсофдан эмас. Бу фикрни бежиз айтганганимиз йўқ. Нега деганда, атрофдагиларнинг эътиборсизлиги, ҳали етарли ҳаётий тажрибага эга эмаслик ёш оилалар ҳаётига ўз таъсирини ўтказмасдан қолмайди.

Бир оиланинг ташкил топишига эътибор берайлик: совчилик, унаштириш, тўй кунининг белгиланиши. Тўйга маҳалла-қўй, барча қатнашади. Келин-куёв яшайдиган ҳудуддагилар ҳам иштирок этади. Қарангки, тўй-ҳашамга барча шай, лекин оилада низо чиқадиган бўлса, маҳалла аҳли бу низо ўз асоратларини кўрсатгандан сўнггина ўз фикр ва мулоҳазаларини билдиради. Оддий қилиб айтганда, ғийбат қилишади.

Шунингдек, яна бир ҳақиқатни тан олишимиз керак: маҳаллаларда ўз фарзандларига оталикни белгилаб,

ОИЛА — ҲАЁТ БЕШИГИ

лахатлар берилмаган? Ёки энг ачинарлиси, келин бўлиб тушган хонадондаги ёши улуг инсонлар қайси мақсадни ўйлаб ёшларнинг никоҳдан ўтиши учун ўз йўл-йўриқларини кўрсатишмаган? Бу ҳам бир жумбоқ-ку!

Бу билан биз бировни айбламоқчи эмасмиз. Лекин маҳалла, ота-она, қўни-қўшнилар уларга тўғри йўл кўрсатиши керак. Сабаби — бир оила бузилиб кетса, балки аёл турмушга чиқар, эркак уйланиб кетар. Жабрини эса бегуноҳ норасида гўдақлар тортишади. Биз четда томошабин бўлиб тураверамиз. Шу ўринда яна савол туғилади: Ўз оиласида, ота-онасидан меҳр ололмаган бола келажақда ўз фарзандларига қандай меҳр бериши мумкин?

Оилани бузишнинг оқибати ҳамиша оғир кечиши ҳаётда аллақачон исботланган. Баъзилар бир қарашда ушбу жиддий муаммо ёки низоли бартараф этишнинг энг афзал ва мақбул йўли никоҳни бекор қилиш, деб би-

БИЛАСИЗМИ?

НАЗАРБЕК КИМ БЎЛГАН?

Назарбек даҳаси Тошкент шаҳрининг гарбида, Маннон Уйғур номли кўча билан туташ бўлиб, Катта халқа йўлининг ташқарисида жойлашган.

Ҳўш, нима учун бу ҳудуд Назарбек номи билан аталади? Бу инсон ким, қандай ибратли ишлари билан халқнинг ёдида қолган?

Бу ҳақда илк бор Башоратхон буюм, сўнгра ота-онам ва қариндошларимдан эшитганман. Раҳматли онамнинг оталари Қосимбек бувам кўнчилик, миришкорлик билан шуғулланган экан. Бувамининг оталари Эрназарбек бобом эса Кўкча даҳасида туғилиб ўсган ва шу ерда вафот этганлар.

Катта бувам Эрназарбек камбағал одам бўлиб, Кўкча дарвозаси орқали Тошкент шаҳрига кириб келувчи катта қарвон йўли ёқасида чоғроққина чойхона ташкил қилиб, ўтган-кетганларга хизмат кўрсатиб яшаган. Қарвон йўлидан ўтган барча туяқашлар, савдогарлар, хунарманду дарвешлар, саёхатчию мусофир йўловчилар бийдек даладаги биргина ҳордиқ олувчи манзил — Эрназарбек чойхонасига қўниб ўтар эканлар. Чойхоначининг иймонли, ҳушмуомала, покиза, эпчил ва ҳалол одамлиги кўпчилик хотирида илқ таассуротлар қолдирган. Кўпича ўтган-кетганлар учрашув манзилини Эрназарбек чойхонасига мўлжал қилиб тайинланганлар. Бу жой ана шундай ишончли ва ҳавфсизлиги билан ҳам маълум ва машҳур бўлган экан.

XIX асрнинг иккинчи ярмида умр кечирган катта бобом Эрназарбек қазо қилганларидан сўнг ҳам ушбу манзилнинг номи ни қисқача қилиб «НАЗАРБЕК» деб аташган. Ҳозиргача ушбу даҳа Назарбек номи билан аталиб келинмоқда.

Юқоридида эшитган тарихий далиллар билан кифояланмай, яна кўп кексалардан ўтмиш манбаларидан маълумотлар излаб кўрдим, лекин Назарбек даҳасига боғлиқ бошқа бир жўялироқ изоҳ тополмадим. Балки бу ҳусусда сизларда ўзгачароқ тахмин ё маълумотлар бордин? Шу ҳақда ёзиб юбрасиз деган умиддман.

Шокир ҚОСИМОВ,
тиббёт фанлари номзоди.

НУР ВА СОЯЛАР

Бадиа

Радио тўлқинлари узра хонанданинг ҳазин, дардли хонишлари янгради:

**Онаҳим Сиз билан жаҳон,
Беҳигулдай ифорили эди.**

Мунис волидам уй ўртасида ўтириб, олтиндек товланиб турган, ҳар бири чойнакдек келадиган, ёзнинг қуёшли кунларини, фарқ пишган боғларни эслатувчи ифоруларни таратган беҳиларни тўғраб ўтирарди. Невараларнинг «бувижон, беҳи мураббоси-ни соғиндик», деган хархашасини эшитиб, бозорга чоғлан мушфиқ Онаҳоним-а!

Ташқари. Деразадан секин боғларга термуламан. Учқунлаётган капалак қорнинг ёғинини кузатаман. Ичкарисида эса... олтин ранг беҳиларнинг ёқимли иси. Рухим бу гўзал мўъжизаларнинг қайси бирига хайратлансин, қайси бирига таажжубда қолсин? Хассос шоиранинг шеържамми, ноласида дард яширин хонанданинг бетакрор хонишгами? Жаннат ҳидли, олтиндек товланган беҳилар ўртасида ўтирган мунисам, ганиматим онаҳонимгами ёки шамол учирганда ерга дувиллаб тўкилган беҳигулларидай боғларга ёғаётган капалак қорғами? Бу илоҳий гўзалликлар ўртасида турган онамнинг нурли чехраси олдида улар сояга айланади.

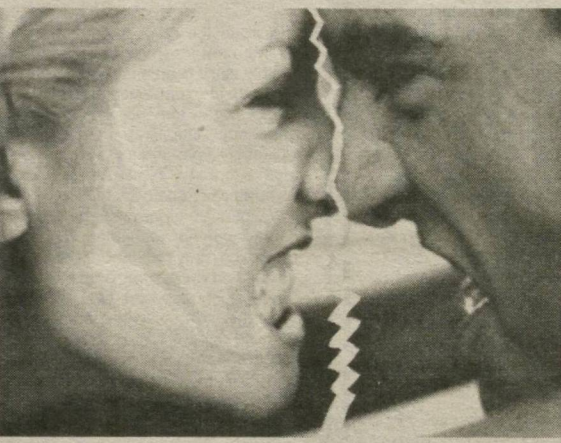
Қачонлардир бир дўстим «Менинг онам ҳаммадан яхши, меҳрибон, қўли очик эди» дебқўзларига ёш олганди... Ҳар бир фарзанд ўз онасида бошқаларда бўлмаган бир хислатни топади. Лекин оналар қалбидидаги гавҳар кўп қиррали Нур таратиб тургани учун қалбимиз гўҳ бу нурни кашф қилади, гўҳ боқасини...

Бекпошша РАЗЗОКОВА,
Ургач шахри.

ДИЛОЗОРНИНГ БИТТАСИ ҲАМ КЎП

ликлари, умуман, ҳар биримизнинг кайфиятимиз кўпроқ уйимиздаги муҳитга боғлиқ. Бу эса ўз навбатида жамиятнинг маънавий-руҳий ҳолатига таъсир кўрсатади. Албатта, мамлакатимизда хотин-қизлар ва болаларни ижтимоий муҳофаза қилиш, оила ва жамиятнинг сиёсий, ижтимоий-иқтисодий ҳаётидаги роли ва мақоми оширишга қаратилган хайрли ишлар амалга оширилмоқда. Дарвоқе, ахён-ахёнда бўлса-да, учраб турадиган оғриқли муаммолар — айрим оилаларда хотин-қизларни беҳурмат қилиш, улар меҳнатини (уй юмушларни ҳисобга олиб) муносиб баҳоламаслик, баъзида мушкул аҳволга тушиб қолган хотин-қизларга ўз вақтида малакали маслаҳат ва ёрдам кўрсатмаслиги, маънавий моддий жиҳатдан қўллаб-қувватламаслик оқибатида ахримлар содир бўлаётганидан ҳам кўз юмолмаймиз.

Инсон ўз-ўзидан оила соҳибига айланиб қолмайди. Намунали оилалар эса ён атрофдагиларнинг ўғит-насихатлари, мадад ва маслаҳатлари асосида барпо бўлади. Маҳалла-қўй, қўни-қўшни, бабобу кишилар, фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш идоралари фаоллик кўрсатган жойда оилавий ахримлар деярли учрамайди. Шундай экан, ҳаётда



ёлғиз она сифатида фарзандини расмийлаштириб яшаётган оилалар сони ҳали ҳам кам эмас. Ахир тасаввур қилинг, фарзанд бир кун ёки бир ой ичида дунёга келмайди-ку? Қолаверса, у туғилгунга қадар онанинг ҳомилиси тиббий муассаса томонидан рўйхатга олинади. Наҳотки фуқароларнинг никоҳи қонуний қайд этилмаганлиги ҳақида маҳалла фаоллиги билишмаса? Тўғри, тўй ўтиб бўлди, бироқ ёшларнинг ҳаёти энди бошланган. Лекин... ҳақли савол туғилади: нега 9 ой ичида бу фуқаронинг никоҳини қайд этиш учун маҳалла оқсоқоллари, фаол аёллар томонидан мас-

«Ёмоннинг бир қилиғи ҳам ортиқча», деганларидек, дилозорликнинг биттаси ҳам кўп, дилтортар ҳолатларнинг эса мингги ҳам оз. Шундай экан, бузилаётган оила ортида ўнларча нохуш ҳолатлар юзга келишини унутмайлик. Синовлардан ҳайқимган кишилар қийинчиликларни ҳаммаша омишкорлик билан бартараф этишда ва албатта, тотли, фарвон ҳаётга муяссар бўлишади. Чунки инсон учун бу дунёда оиладан ҳам муқаддас ва азиз маскан йўқ.

СеваРА МАВЛОНОВА,
Тошкент вилояти, Янгийўл шаҳар
ФХДБ бўлими катта инспектори.

БУЗИШ ОСОН, ТУЗИШ ҚИЙИН

САБОҚ

**Кўкча тупурма, қайтиб тушар устинга,
Ерга тупурлама, тийиб йиқилишинг бор,**

— деганларидек, ким турмуш ўртасига зугум қилиб, ўзини жабрлаши, ким Аллоҳ томонидан берилган омонат шодлик ҳисобланмиш ўз фарзанди тарбиясида ҳаттоликка йўл қўйиб, охирида руҳини сурурдан, охиратини нурдан фориғ қилиб қўйиши мумкин.

«Хулқи гўзалларнинг қалби чиройлидир», дейишади. Оила сирини кўчага ёйиб, жуфти ҳалопидан шикоят қилишлар, маҳалла тинчини бузиб, уканинг акадан, хотиннинг эрдан устун келишига уринишлари муқаддас динимизга ҳам, чин инсонийлигимизга ҳам умуман ётдир. Айниқса, бир-бирига тик қараб, уришиб-талашган эр-хотинларнинг вақт ўтиб, инқилабни юришганини қўриб қувонамиз, қалбимизда йилт этган бир шубҳа тинчлигимизни бузади. Улар ўртасидаги «дока рўмоннинг қуриши» узоқ давом этармикин?.. Аммо афсус, ҳар доим ҳам бундай вақтинчалик «битим-ярашув»лар хайрли

ниҳоя топпайди. Балки шундандир, бундай оилалардан фойз-бараканинг тез кўтарилиши? Фарзандлар ўртасида бемехрлик ёки мол-мулк мерос талашилар ҳам бежизга эмас.

...Маҳалламизда Саодат келиноий билан Омон ака деган буви-буважонлар яшашади. Эсимда, ёш келинчақлик пайтида уларнинг оиласида ҳам ҳафтида бўлмаса-да, ой оралаб шунақа жанжаллар бўлиб туради. Ичкилик ичиб жанжал қилган эр хотинини уриб, кўчага хайдар, «сендек хотиним йўқ, йўқол уйимдан» деган бақир-чақирлардан ҳамма даҳшатга тушарди. Сўнг келиноий тўрт ўғлини етаклаб ё ота уйига кетиб қолар, ёки қўшнилариникида уч-тўрт кун паноҳ топиб, эридан нари яшаб юрарди...

Қайнотам раҳматли маҳалланинг зиёли, обрўли отахони бўлганлиги сабабли, ҳар саҳарда эшик қақилларди. Ювенил, соч-соқолини олган, оҳорли кийинган Омон ака бош эгиб келиб, «бизларни яраштириб қўйинг, шайтоннинг сўзига кирибман. Ўртага талоқ тушиб қолмадим, деб гумон қилиб келдим»,

— дерди. Бирмунча даққи эшитиб, турли иддаоларга чидаб, ниҳоят эшик ортида қутиб турган хотинини қақирарди ва қайнотамнинг ваъз-насихатини эшитган, минг марта тавалло, қўллуқ қилиб уйимиздан чиқиб кетарди...

Ҳозир улар фарзанду набиралари ардоғида кексалик гаштини суриб яшаётти. Ва ҳар замонда ўзларига тўғри йўл кўрсатиб, оилаларини сақлаб қолган маҳалладаги дунё кўрган дуоғўй отахону онахонларни алқаб эслашади.

Шу боис ҳар биримиз қаерда, маҳалла-қўйда, шаҳар-қишлоқда, қўлимиздан келгунча ҳар қандай шароитда ҳам муқаддас ҳисобланган оилаларни сақлаб қолишга кўмак берайлик. Албатта, ҳар хил ҳолатлар бўлади: «мени тушунишни истамасди», «феллимиз тўғри келмади», «қайнонам ёмон, эрим ичади, хотиним...» деган турли хил айбловлар топилади. Лекин бир оғиз сўз билан ажратиш — оилани бузиш ҳам, керак бўлса тиклаш-тузиш ҳам мумкин-ку! Нима дейсиз?

Умида АБДУАЗИМОВА,
шоира

«Ўзбекистон почтаси» очик акциядорлик жамияти 2010 йил 6 январдаги 2-сонли буйруғига кўра 2010 йил 1 февралдан бошлаб Ўзбекистон Республикасидаги почта алоқаси айрим хизмат турлари учун тарифларни белгилади.

РЕСПУБЛИКА ИЧИДАГИ ХИЗМАТЛАРГА БЕЛГИЛАНГАН ТАРИФЛАР

Банд, №	поз. №	Жўнатмалар ва хизматларнинг турлари	Жўнатилаётган посылканинг тўлиқ ёки тўлиқ бўлмаган ҳар бир 500 гр.га олинадиган оғирлик йиғими (сўмда)					
			Ер усти транспорти		ҳаво транспорти		аралаш усулда	
			корхона	аҳоли	корхона	аҳоли	корхона	аҳоли
1		ПОСИЛКАЛАРНИ ЖўНАТИШ						
		Жўнатиш масофаси, км.						
	1	600 гача	550	300	750	400	600	300
	2	600 дан ортиқ	750	400	1050	600	900	450

ХАЛҚАРО ХИЗМАТЛАРГА БЕЛГИЛАНГАН ТАРИФЛАР

МДХ давлатлари

Жўнатмалар ва хизматларнинг турлари	Тўлов миқдори транспортида жўнатиш	Секоеграммаларни жўнатиш учун авиайиғим
	Ер усти трансп.	ҳаво трансп.
Почта варақчалари		
оддий	500	550
бўйртмали	1000	1100
Хатлар		
оддий		
20 гр. гача	800	900
1000 дан 2000 гр. гача	20700	23300
Бандероллар:		
оддий		
20 гр. гача	800	900
1000 дан 2000 гр. гача	20700	23300
«М» белгили махсус қоплар		
оғирлиги учун ҳақ ҳар бир тўлиқ ёки тўлиқ бўлмаган кг. учун олинади	7650	8550
бўйртма учун ҳақ бутун қопга олинади	3000	3000
Майда пакетлар		
20 гр. гача	2000	2250
1 000 дан 2000 гр.гача	21650	24350

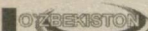
Узоқ хорижий мамлакатлар

Жўнатмалар ва хизматларнинг турлари	Тўлов миқдори транспортида жўнатиш	Секоеграммаларни жўнатиш учун авиайиғим
	Ер усти трансп.	ҳаво трансп.
Почта варақчалари		
оддий	500	550
бўйртмали	1000	1100
Хатлар		
оддий		
20 гр. гача	800	900
1000 дан 2000 гр. гача	20700	23300
Бандероллар:		
оддий		
20 гр. гача	800	900
1000 дан 2000 гр. гача	20700	23300
«М» белгили махсус қоплар		
оғирлиги учун ҳақ ҳар бир тўлиқ ёки тўлиқ бўлмаган кг. учун олинади	7650	8550
бўйртма учун ҳақ бутун қопга олинади	3000	3000
Майда пакетлар		
20 гр. гача	2000	2250
1 000 дан 2000 гр.гача	21650	24350

Жўнатмалар ва хизматлар тури
ПОСИЛКА ЖўНАТИШ

МДХ давлатлари				ЕВРОПА			
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Озарбайжон	ҳаво	Арманистон	Дания	Исландия	Германия	ҳаво
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	10100	10400	10400	8800	9800	11800	13600
	74700	76400	76800	65700	72900	87500	99900
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Грузия	ҳаво	Қозғистон	Испания	Италия	Швейцария	ҳаво
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	12000	13400	6200	9600	8600	9100	10900
	89200	98400	14700	71400	63700	67100	81100
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Молдова	ҳаво	Россия	Исроил	Покистон	Ироқ	ҳаво
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	10300	11600	109000	9400	7400	12700	14200
	76700	86100	133800	69700	55500	94300	104500
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Туркменистон	ҳаво	Украина	Япония	БАА	Эрон	ҳаво
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	7700	8800	9900	10000	7100	9600	12400
	57300	65700	73800	73700	52400	71600	91900
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Белоруссия	ҳаво	Қирғизистон	ЖАР	Нигерия	Тунис	ҳаво
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	6800	13000	7400	9500	9400	7100	8100
	50000	96100	55500	70300	69100	52900	60400
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Тожикистон	ҳаво	АҚШ	Куба	Бразилия	ҳаво	транспорти
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	ер усти транспорти	транспорти
15 дан 20 килограммгача	7300	7800	55500	9000	8300	8300	15100
	53700	58000	87700	66000	61500	111700	
Оғирлик ўлчамлари, кг.	АВСТРАЛИЯ	Янги Зеландия	Дикқат: Почта алоқа бўлимлари посылка қутилари билан таъминланган. Посылка қутилари стандарт бўлиб, халқаро талабларга жавоб беради. Почта алоқаси тарифлари ва хизматларининг тўлиқ рўйхати барча алоқа бўлимларида ва почта алоқаси корхоналарида мавжуд. Қўшимча хизмат учун тарифлар эса жойлардаги алоқа корхоналари томонидан ўрнатилади.				
1 килограммгача	Австралия	ер усти транспорти					
15 дан 20 килограммгача	8000	13200					
	59900	97200	10800	17100			
			79400	125600			
Оғирлик ўлчамлари, кг.	Гуам	ҳаво	ПОЧТА АЛОҚАСИ ХИЗМАТИДАН ФОЙДАЛАНИНИГ				
1 килограммгача	ер усти транспорти	транспорти					
15 дан 20 килограммгача	7100	11300					
	52200	83700					

ДУШАНБА 18



06.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
07.10 Миллий сериал: «Турмуш чорраҳаларида».
08.00 «Тахлилнома».
08.45 - 09.25 «Маънавият» дастури.
09.25 «Болалар дунёси».
09.45 «Икки жин», М/ф.
09.55 «Муҳаббат вальси», Т/с.
11.00 «Ахборот».
11.15 «Кишлоқ шифокори».
11.40 «Туйлар муборак».
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
13.00 «Ёлгор».
14.00 «Ахборот».
14.20 «Ватанпарвар».
15.00 «Олам ва одам» дастури.
15.55 «Оғайи».
16.20 «Менинг оилам».
16.40 «Икки дарё оралиғида».

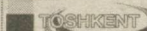
17.00 «Ахборот».
17.15 «Қонун ҳимоясида».
«Болалар сайёраси»:
17.35 «Эртақлар - яхшиликка етаклар».
18.15 «Умр манзаралари».
18.55 «Ватан манзиллари».
19.25, 20.00, 20.55 Эълонлар.
19.30 «Ахборот», /рус/.
20.10 «Хайт жилгалари».
20.45 «Ватанимни куйлайман».
21.00 «Ахборот».
21.35 «Мен ёшлукман».
21.50 «Муҳаббат вальси», Т/с.
23.00 «Олам ва одам» дастури.
«Хашоратлар».
23.30 - 23.35 Тунги наволар.



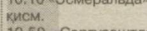
YOSHLAR

06.55 Дастурнинг очилиши.
07.00 «Салом, ёшлар!»
07.30 «Даврнинг боласи».
07.40 «Мультипанома».
08.00 «Чорраҳадаги уй».
08.35 Хоразм вилоят телерадиоканаллари тақдим этади: «Аёл қалби».

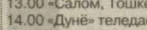
08.55 «Муҳаббат изҳори».
09.00 «Шерюрак», Т/с.
09.50 «Келажак эгалари».
10.00 «Қамолот» хабарлари.
10.10 «Бугундан эсдалик».
10.30 «Муҳажират дунё».
12.00 «Севги стратегияси», Т/с.
12.50 «Телетўхфа».
12.55 «Навоий хазинаси».
13.00 «ДАВР». Хафта якуни.
13.30 «Даврнинг боласи».
13.40 «Миллий мультфильм».
14.00 «Салом, ёшлар!»
14.30 «KINOMANIYA».
15.00 «Илхом қанотлари».
15.50 «Тошкент музейлари».
16.00 «ДАВР».
16.10 «Даврнинг боласи».
16.20 «Қушқач Рекс», М/с.
16.40 «Биология дарси».
16.50 2010 - Баркамол авлод йили: «Ёшлар ва таълим».
17.00 «Калбимда сенсан», Б/ф. 1-қисм.
17.00 «Қиш ҳаёли».
19.00 «ДАВР».
19.30 «Севги стратегияси», Т/с.
20.20 «Соғлиқ - бойлик».
20.40 «Автопатруль».
21.00 «Телетўхфа».



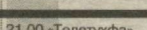
07.30 «Салом, Тошкент!»
08.30 «Вини Пух саргузаштлари», М/ф.
09.45 «Фаровонлик бекасти».
10.10 «Эсмеральда», Т/с. 2-қисм.
10.50 «Саргузаштлар оролим».
11.15 «Мисс Марпл», Т/с /рус/. 10-қисм.
11.45 «Ошиқ бўёқчи ҳақида эртақ», Б/ф.
17.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Дунё» теледастури.
15.00 «Пойтахт».
15.15 «Эсмеральда», Т/с. 3-қисм.
15.45 «Қушлар ҳақида ҳақиқат», Х/ф. 1-қисм.
16.35 «Шоҳ султон ҳақида эртақ», М/ф.



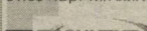
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



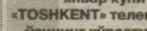
07.30 «Салом, Тошкент!»
08.30 «Вини Пух саргузаштлари», М/ф.
09.45 «Фаровонлик бекасти».
10.10 «Эсмеральда», Т/с. 2-қисм.
10.50 «Саргузаштлар оролим».
11.15 «Мисс Марпл», Т/с /рус/. 10-қисм.
11.45 «Ошиқ бўёқчи ҳақида эртақ», Б/ф.
17.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Дунё» теледастури.
15.00 «Пойтахт».
15.15 «Эсмеральда», Т/с. 3-қисм.
15.45 «Қушлар ҳақида ҳақиқат», Х/ф. 1-қисм.
16.35 «Шоҳ султон ҳақида эртақ», М/ф.



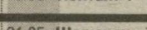
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



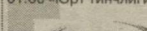
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



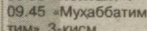
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



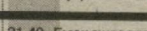
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



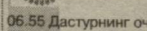
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



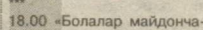
21.05 «Шерюрак», Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий сериал: «Қалдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Табассум қил!»
00.10 «Шарқ оҳанглари».
01.00 «Орт тинчлиги».



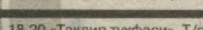
17.25 «Карвонсарой».
17.40 «Тошкентда латифа».
18.00 «Пойтахт».
18.20 «Тақдир тўхфаси», Т/с. 13-қисм.
19.35 «Муҳаббатим қисматим», 2-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Анчик ёлгон», Т/с.
21.00 «Аёл қалби».
21.30 «Пойтахт», /рус/.
21.50 «Будьте здоровы».
22.10-23.35 «Банковский билет в миллион фунтов стерлингов», Х/ф.



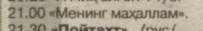
Телетомошабинлар диктатига!
Профилактика муносабати билан, 18 январь кунини «Sport» телерадиоканали ўз кўрсатувларини 18.00 дан бошлади.



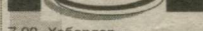
18.00 «Болалар майдончаси».
18.10 «Шоҳсула».
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 Футбол - 2009. ОЧЛ
«Ал Хилол» - «Пахтакор».
20.40 «Футбол шарҳи».
21.10 «Чемпионлик орузи».



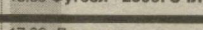
18.20 «Тақдир тўхфаси», Т/с. 14-қисм.
19.25 «Химоя».
19.35 Миллий сериал: «Муҳаббатим қисматим», 3-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.20 Бизнес-«Пойтахт».
20.25 «Анчик ёлгон», Т/с.
21.00 «Менинг маҳаллам».
21.30 «Пойтахт», /рус/.
21.50 «Репортаж», /рус/.
22.05-23.45 «Дом со скидкой», Х/ф.



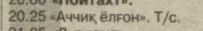
7.00 «Хабарлар».
7.25 «Болалар майдончаси».
7.35 «Бодро удро».
8.35 «Малахов +».
9.30 «Чемпионлик орузи».
10.00 Ўзбекистон гонки.
10.30 Прыжки на лыжах с трамплина.
11.00 - 12.40 Футбол. Жаҳон чемпионати. U - 20. 1/4 финал.



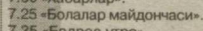
18.10 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 Футбол - 2009. ОЧЛ



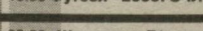
17.30 «Премьера».
17.45 «Тошкентда латифа».
18.00 «Пойтахт».
18.20 «Тақдир тўхфаси», Т/с. 15-қисм.
19.25 «Саломат бўлинг!»
19.35 «Муҳаббатим қисматим», 4-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Анчик ёлгон», Т/с.
21.05 «Дурдона».
21.30 «Пойтахт», /рус/.
21.50 «Интервью», /рус/.
22.05 - 23.50 «Принц и я», Х/ф.



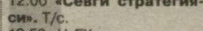
7.00 «Хабарлар».
7.25 «Болалар майдончаси».
7.35 «Бодро удро».
8.35 «Малахов +».
9.30 «Чемпионлик орузи».
10.00 Горные лыжи.
10.30 Прыжки на лыжах с трамплина.
11.00 - 13.05 Футбол. Жаҳон чемпионати. U - 20. 1/4 финал.



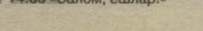
18.10 Футбол. Обзор матчей чемпионата Испании.
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 Футбол - 2009. ОЧЛ



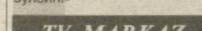
09.00 «Шерюрак», Т/с.
09.50 «УзЕХ».
09.55 Қашқадарё вилоят телерадиоканаллари тақдим этади: «Уста қулол».
10.00 «ДАВР».
10.10 «Қорақалпоқ ёшлари».
10.30 «Муҳажират дунё».
12.00 «Севги стратегияси», Т/с.
12.50 «УзЕХ».
12.55 «Навоий хазинаси».
13.00 «ДАВР».
13.10 «Даврнинг боласи».
13.20 «Миллий мультфильм».
13.40 «Сирли ўрмонча».
13.55 «Чашма».
14.00 «Салом, ёшлар!»



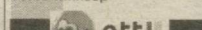
09.00 «Шерюрак», Т/с.
09.50 «УзЕХ».
09.55 Қашқадарё вилоят телерадиоканаллари тақдим этади: «Уста қулол».
10.00 «ДАВР».
10.10 «Қорақалпоқ ёшлари».
10.30 «Муҳажират дунё».
12.00 «Севги стратегияси», Т/с.
12.50 «УзЕХ».
12.55 «Навоий хазинаси».
13.00 «ДАВР».
13.10 «Даврнинг боласи».
13.20 «Миллий мультфильм».
13.40 «Сирли ўрмонча».
13.55 «Чашма».
14.00 «Салом, ёшлар!»



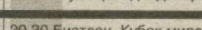
Миллий сериал премьераси.
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)
22.05 Интерфутбол.
23.40 Биатлон. Кубок мира.
00.20 «Тунингиз осуда бўлсин!»



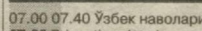
07.00 Ўзбек наволари
08.00 «Жасига ўхшаш ийқ»
08.30 Концерт
10.30 Ўзбек наволари
11.30 «2012» худ.фильм
14.20 Prime time (рус)
14.30 «Премьера» (рус)
15.00 «Жасига ўхшаш ийқ»
15.30 «Тайни смолвилля»
16.30 Ўзбек наволари
17.30 «Топ-10»
18.30 «Жасига ўхшаш ийқ»
19.00 Ўзбек наволари
21.00 Сериал «ЛАС-ВЕГАС»
22.00 «ПРИВЕТКА ЖЕНИТЬСЯ» худ. фильм
00.10 Миксер



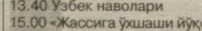
06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Буни ҳаёт дейдилар»



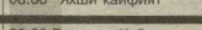
20.30 Биатлон. Кубок мира.
21.10 «Чемпионлик орузи».
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)
22.05 Интерфутбол.
23.45 Теннис. Австралия очик чемпионати.



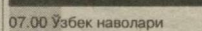
07.00 07.40 Ўзбек наволари
07.30 Prime time (рус)
08.30 «Жасига ўхшаш ийқ»
08.30 10.30 Ўзбек наволари
09.30 Сериал «Лас-Вегас»
11.30 «Приветка женись» худ. фильм
13.40 Ўзбек наволари
15.00 «Жасига ўхшаш ийқ»
15.30 «Тайни смолвилля»
16.30 Ўзбек наволари
17.30 Премьера (узб)
18.00 Prime time (рус)
18.10 19.00 Ўзбек наволари
18.30 «Жасига ўхшаш ийқ»
21.00 Сериал «ЛАС-ВЕГАС»
22.00 «ТОРЯГА» худ. фильм



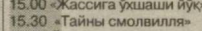
06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Яхши кайфият»



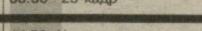
20.30 Биатлон. Кубок мира.
21.10 «Чемпионлик орузи».
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)
22.05 Интерфутбол.
23.45 Теннис. Австралия очик чемпионати.



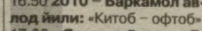
07.00 Ўзбек наволари
08.00 «Жасига ўхшаш ийқ»
08.30 Ўзбек наволари
09.30 Сериал «Лас-Вегас»
10.30 Ўзбек наволари
11.30 «Торяга» худ. фильм
13.30 Ўзбек наволари
14.20 Prime time (рус)
14.30 «Кинокурьер»
15.00 «Жасига ўхшаш ийқ»
15.30 «Тайни смолвилля»
16.30 Ўзбек наволари
18.30 «Жасига ўхшаш ийқ»
19.00 Ўзбек наволари
21.00 Сериал «ЛАС-ВЕГАС»
22.00 «АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ»



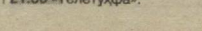
06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «25-кадр»



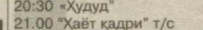
14.30 «Инсон психологияси».
15.00 «Yoshlar-FM».
15.25 «Самарқанд жаҳожири».
16.00 «ДАВР».
16.10 «Даврнинг боласи».
16.20 «Қушқач Рекс», М/с.
16.40 «Биология дарси».
16.50 2010 - Баркамол авлод йили: «Китоб - оғибот».
17.00 «Ягона ўзинг», Б/ф. 2-қисм.
18.40 «Соғинч қорлари».
19.00 «ДАВР».
19.30 «Севги стратегияси», Т/с.
20.20 «Ўжод мактаби».
21.00 «Телетўхфа».



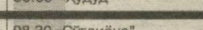
14.30 «Инсон психологияси».
15.00 «Yoshlar-FM».
15.25 «Самарқанд жаҳожири».
16.00 «ДАВР».
16.10 «Даврнинг боласи».
16.20 «Қушқач Рекс», М/с.
16.40 «Биология дарси».
16.50 2010 - Баркамол авлод йили: «Китоб - оғибот».
17.00 «Ягона ўзинг», Б/ф. 2-қисм.
18.40 «Соғинч қорлари».
19.00 «ДАВР».
19.30 «Севги стратегияси», Т/с.
20.20 «Ўжод мактаби».
21.00 «Телетўхфа».



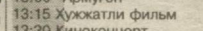
08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.30 «Ёшлар» студияси
10.00 «Дил қуйлайди»
10.30 «Жазо» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Экран хандаси
14.00 Концерт
15.00 «Ёшлар» студияси
15.30 «Яхши кайфият» кўнгилчор дастури
16.00 «Хаёт қадри» т/с
16.45 НТТДА мусика
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ёшлар қуйлаганда»
17.40 «Ёшлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил наволари»
19.45 «Арғунолар остида» т/с
20.30 «Худуд»
21.00 «Хаёт қадри» т/с
22.00 «Яхши кайфият»
22.30 «Чангалзор кўйи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Бегоналар» б/ф
00.00 «Худуд»



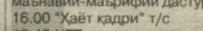
08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.30 «Ёшлар қуйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10.00 «Дил қуйлайди»
10.30 «Бегоналар» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Арғунолар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари» мусикий дастур
15.00 «Ёшлар» студияси
15.30 «Буни ҳаёт дейдилар» маънавий-маърифий дастур
16.00 «Хаёт қадри» т/с
16.45 НТТДА мусика
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ёшлар қуйлаганда»
17.40 «Ёшлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил наволари»
19.45 «Арғунолар остида» т/с
20.30 «Худуд»
21.00 «Хаёт қадри» т/с
22.00 «25-кадр»
22.30 «Чангалзор кўйи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Ажа-ўжа ошиқлар» б/ф
01.00 «Худуд»



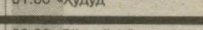
08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.30 «Ёшлар қуйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10.00 «Дил қуйлайди»
10.30 «Бегоналар» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Арғунолар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари» мусикий дастур
15.00 «Ёшлар» студияси
15.30 «Буни ҳаёт дейдилар» маънавий-маърифий дастур
16.00 «Хаёт қадри» т/с
16.45 НТТДА мусика
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ёшлар қуйлаганда»
17.40 «Ёшлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил наволари»
19.45 «Арғунолар остида» т/с
20.30 «Худуд»
21.00 «Хаёт қадри» т/с
22.00 «25-кадр»
22.30 «Чангалзор кўйи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Ажа-ўжа ошиқлар» б/ф
01.00 «Худуд»



08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.30 «Ёшлар қуйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10.00 «Дил қуйлайди»
10.30 «Бегоналар» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Арғунолар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари» мусикий дастур
15.00 «Ёшлар» студияси
15.30 «Буни ҳаёт дейдилар» маънавий-маърифий дастур
16.00 «Хаёт қадри» т/с
16.45 НТТДА мусика
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ёшлар қуйлаганда»
17.40 «Ёшлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил наволари»
19.45 «Арғунолар остида» т/с
20.30 «Худуд»
21.00 «Хаёт қадри» т/с
22.00 «25-кадр»
22.30 «Чангалзор кўйи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Ажа-ўжа ошиқлар» б/ф
01.00 «Худуд»



08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.30 «Ёшлар қуйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10.00 «Дил қуйлайди»
10.30 «Бегоналар» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Арғунолар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари» мусикий дастур
15.00 «Ёшлар» студияси
15.30 «Буни ҳаёт дейдилар» маънавий-маърифий дастур
16.00 «Хаёт қадри» т/с
16.45 НТТДА мусика
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ёшлар қуйлаганда»
17.40 «Ёшлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил наволари»
19.45 «Арғунолар остида» т/с
20.30 «Худуд»
21.00 «Хаёт қадри» т/с
22.00 «25-кадр»
22.30 «Чангалзор кўйи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Ажа-ўжа ошиқлар» б/ф
01.00 «Худуд»



09.20 «Карвонсарой».
09.30 «Пойтахт».
09.40 «Муҳаббатим қисматим». 4-қисм.
10.15 «Дурдона».
10.30 «Пойтахт». /рус/.
10.45 «Мисс Марпл». Т/с /рус/ 12-қисм.
11.10 «Интервью». /рус/.
11.20 «Премьера».
11.35 «Мен сизни севардим».
13.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Дунё» теледастури.
15.00 «Пойтахт».
15.15 «Эсмeрaльда». Т/с. 6-қисм.
15.45 «Қушлар ҳақида

ҳақиқат». Х/ф. 4-қисм.
16.35 «Уч мушкетёр». М/ф.
17.40 «Карвонсарой».
17.55 Жaҳoн мусиқаси дурдоналари. Л. Бетховен.
18.00 «Пойтахт».
18.20 «Такдир тўғаси». Т/с /рус/.
18-қисм. /Якуловчи/.
19.25 «Этиқод».
19.35 «Муҳаббатим қисматим». 5-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Аччиқ ёлгон». Т/с.
21.00 «Репортаж».
21.30 «Пойтахт». /рус/.
21.50 «Экономическое рево».
22.05-23.35 «Мимино». Х/ф.

SPORT
7.00 «Хабарлар».
7.25 «Болалар майдончаси».
7.35 «Бодрое утро».
8.35 «Малахов +».
9.30 «Чемпионлиги орузси».
10.00 «RING».
10.30 — 12.35 **Футбол. Жаҳон чемпионати. U-20. 1/4 финал. Бразилия — Германия.**
18.10 «Футбол мундиал».
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 **Футбол — 2009. ОЧЛ.**
«Пактакор» — «Ал Иттиход».

20.30 Биатлон. Кубок мира.
21.10 «Чемпионлиги орузси».
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)
22.05 **Интерфутбол.**
23.45 Теннис. Австралия очик чемпионати.
00.45 «Тунингиз осуда бўлсин!»
TV-MARKAZ
07.00 07.40 Ўзбек навалари
07.30 Prime time (рус)
08.00 «Жасига ўхшаши йўқ»
08.30 10.30 Ўзбек навалари
09.30 Серил «Лас-Вегас»
11.30 «Английский пациент»
Х/ф

14.30 Премьера (узб)
15.00 «Жасига ўхшаши йўқ»
15.30 «Тайны смолвилля»
16.30 «Baby Terra Landiya»
17.00 Ўзбек навалари
18.00 Prime time (рус)
18.10 Ўзбек навалари
18.30 «Жасига ўхшаши йўқ»
19.00 Ўзбек навалари
21.00 Серил «ЛАС-ВЕГАС»
22.00 «Аччиқ ҳаёт» б/ф
ntti
06.30 Мумтоз мусиқа
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Яхши кайфият»

08.30 «Сўғдиёна»
09.00 «Янги авлод»
09.40 «Ешлар куйлаганда»
10.00 «Дил куйлайди»
10.30 «Виждон» б/ф
12.00 «Хижрон»
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Аргувонлар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари» мусикий дастур
15.00 «Ешлар» студияси
15.20 Кинотабассум
15.30 «25-кадр»
16.00 НТТда мусиқа

16.00 «Хаёт кадри» т/с
16.45 НТТда мусиқа
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ешлар куйлаганда»
17.40 «Ешлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил навалари»
19.45 «Аргувонлар остида» т/с
21.00 «Хаёт кадри» т/с
22.00 «Яхши кайфият»
22.30 «Чангалзор кўйчи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Вақт машинаси» б/ф
01.00 «Худуд»
01.20 Тунингиз хайрли бўлсин!

ЖУМА 22

ЎЗБЕКИСТОН
05.55 Курсатулар дастури.
06.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
07.10 Миллий серил: «Турмуш чорраҳаларида».
08.00 «Ахборот».
08.40-09.20 «Маънавият» дастури.
«Болалар сайраси»:
09.20 «Болалар дунёси».
09.40 «Тавлимга эътибор — келажакка эътибор».
10.05 «Муҳаббат вальси».
Т/с.
11.00 «Ахборот».
11.15 «Кун мавзуси».
11.30 Миллий серил: «Хаёт жилгалари».
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
13.00 Миллий серил: «Умр манзаралари».
13.35 «Андерсен эртаклари».
М/с.
14.00 «Ахборот».
14.20 «Хонадон».
14.45 «Олам ва одам» дастури: «Тирик сайра».

15.45 Жаҳон мусиқаси хазинаси. Георг Гендель.
16.30 «Очун».
16.40 «Икки дарё оралигида».
17.00 «Ахборот».
17.15 «Саломатлик дастури».
17.35 «Эртақлар — яхшиликка етаклар».
18.05 «Хаёт гўзали» Ток-шоу.
18.55 «Минг бир ривоят».
19.00 «Зиё» студияси: «Этиқод мустаҳкамлиги йўлида».
19.30 «Ахборот» /рус/.
20.10 «Хаёт жилгалари».
20.45 «Ватанимни куйлайман».
21.00 «Ахборот».
21.40 «Тарих кўзгуси».
22.00 «Муҳаббат вальси».
23.10 «Олам ва одам» дастури: «Хашоратлар».

09.55 «Бахтингни авайла».
10.00 «ДАВР».
10.10 «Чемпион».
10.30 «Муҳизавий дунё».
12.00 «Севги стратегияси».
12.55 «Навоий хазинаси».
13.00 «ДАВР».
13.10 «Даврининг боласи».
13.20 «Миллий мультфильм».
14.00 «Сирли ўрмонча».
13.55 «Чашма».
14.00 «Салом, ёшлар!»
14.30 «Тараннум».
15.10 «Афсона ва ҳақиқат».
15.55 «Тошкент музейлари».
16.00 «ДАВР».
16.10 «Даврининг боласи».
16.20 «Кучука Рекс».
16.40 «Биология дарси».
17.00 «Муҳаббат риштаси».
Б/ф. 1-қисм.
18.10 «Қиш ҳаёли».
18.35 Наманган вилоят теледиокманияси тақдим этиди: «Ўзбегим бешиқлари».
18.55 «Баркамоллик сари».
19.00 «ДАВР».
19.30 «Севги стратегияси».
Т/с.
20.20 «Олтин тупроқ».
20.30 2010 — Баркамол авлод йили: «Yoshlar-FM».
21.00 «Телетўхфа».

21.05 «Шерюрак».
Т/с.
21.55 «Таскин».
22.00 «ДАВР».
22.30 «Тавалло».
22.40 Миллий серил: «Калдирғочлар яна қайтади».
23.40 «Қалпоқ».
Хажвия.
00.10 «Илҳом қантолари».
01.00 «Орт тинчилиги».
TOHKENT
07.30 «Салом, Тошкент!»
08.40 «Эсмeрaльда». Т/с
09.10 «Алломиш». М/ф.
09.30 «Пойтахт».
09.40 «Муҳаббатим қисматим». 5-қисм.
10.10 «Репортаж».
10.30 «Пойтахт». /рус/.
10.55 «Мисс Марпл». Т/с /рус/ 13-қисм. /Якуловчи/.
11.20 «Келининг отаси».
13.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Дунё» теледастури.
15.00 «Пойтахт».
15.15 «Эсмeрaльда». Т/с.
15.45 «Қушлар ҳақида ҳақиқат». Х/ф. 5-қисм.
16.40 «Кўнгируқул». М/ф.
17.00 «Карвонсарой».
17.10 «Сурнай». Т/ф.
17.30 «Ислохот одимлари».

17.45 «Тошкентда латифа».
18.00 «Пойтахт».
18.25 «Эгизаклар». Т/с
19.20 «Саломат бўлинг!»
19.30 «Муҳаббатим қисматим». 6-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Аччиқ ёлгон». Т/с.
21.00 «Интервью».
21.10 «Эртағиз эгалари».
21.30 «Пойтахт». /рус/.
21.50 «Афиша». /рус/.
22.05 — 23.45 «Памятная прогулка». Х/ф.
SPORT
7.00 «Хабарлар».
7.25 «Болалар майдончаси».
7.35 «Бодрое утро».
8.35 «Малахов +».
9.30 «Чемпионлиги орузси».
Серил.
10.00 Теннис. Австралия очик чемпионати шарҳи.
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 **Футбол — 2009. ОЧЛ.**
20.30 «Стать ближе».

21.10 «Чемпионлиги орузси».
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)
22.05 «Аппека слушае».
22.50 **Интерфутбол.**
00.30 «Тунингиз осуда бўлсин!»
TV-MARKAZ
07.00 08.30 Ўзбек навалари
08.00 «Жасига ўхшаши йўқ»
09.30 Серил «Лас-Вегас»
10.30 Ўзбек навалари
11.30 «Аччиқ ҳаёт» б/ф
11.30 11.40 13.30 Ўзбек навалари
14.20 Prime time (рус)
15.00 «Жасига ўхшаши йўқ»
15.30 «Тайны смолвилля»
16.30 Ўзбек навалари
17.30 Премьера (рус)
18.00 Ўзбек навалари
18.30 «Жасига ўхшаши йўқ»
19.00 Ўзбек навалари
21.00 «Bollywood Markazida»
22.00 — 01.00 «JO'DHA VA AKBAR» хинд б/ф
ntti
06.30 Мумтоз мусиқа
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Яхши кайфият»

08.30 «Сўғдиёна»
08.50 «Тонг сабоси»
09.00 «Янги авлод»
09.20 «Ешлар куйлаганда»
09.40 «Ешлар» студияси
10.00 «Дил куйлайди»
10.30 «Вақт машинаси» б/ф
12.00 «Хижрон» т/с
12.30 Киноконцерт
13.00 «Армуғон»
13.15 Хужжатли фильм
13.30 Киноконцерт
14.00 «Аргувонлар остида» т/с
14.45 «Қалб оҳанглари»
15.00 «Ешлар» студияси
15.20 Кинотабассум
15.30 «Яхши кайфият»
16.00 «Хаёт кадри» т/с
16.45 НТТда мусиқа
17.00 «Янги авлод»
17.20 «Ешлар куйлаганда»
17.40 «Ешлар» студияси
18.00 «Асрлар садоси»
18.30 «Еркин орузлар» т/с
19.10 «Сўғдиёна»
19.30 «Кўнгил навалари»
19.45 «Аргувонлар остида» т/с
20.30 «ХУДУД»
21.00 «Хаёт кадри» т/с
22.00 «Бунга ҳаёт дейдилар»
22.30 «Чангалзор кўйчи» т/с
23.15 «Тунги ором»
23.30 «Вақт буй» б/ф
01.00 «Худуд»

ШАНБА 23

ЎЗБЕКИСТОН
06.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
07.05 Миллий кино: «Виждон».
1-қисм.
07.55 «Тонгги навалар».
08.00 «Ахборот».
08.40 «Оқуш ҳақида эртак».
М/ф.
09.30 «Мусиқа дунёси».
09.55 «Минг бир ривоят».
10.00 «Зиё» студияси: «Этиқод мустаҳкамлиги йўлида».
10.20 1-«Рангинкамон».
2-«Дидар».
11.00 «Онлар мактаби».
11.20 Миллий серил: «Хаёт жилгалари».
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
13.05 «Умр манзаралари».
13.40 «Ортим бўйлаб» дастури: «Ўзбек миниятураси».
14.00 «Ахборот».
14.20 «Азизим».
14.50 «Хаёт манзаралари».
15.00 «Минг бир мислаҳат».
15.20 «Токи ҳаёт эканмиз». Б/ф.
«Болалар сайраси»:
16.55 «Уйла, Изла, Топ!»

17.35 «Эртақлар — яхшиликка етаклар».
17.55 ТВ — анонс.
18.00 «Қорақалпоқ навалари».
18.10 «Саломатлик сирлари».
18.30 «Шурданак».
Ҳажвий курсатури.
19.00 «Рангин дунё».
19.20 ТВ — шифокор».
19.25, 20.00, 20.55 Эълонлар.
19.30 «Ахборот» /рус/.
20.05 Миллий серил: «Денгиздан тароналар».
20.35 «Шарк тароналари».
21.00 «Ахборот».
21.30 «КиноТеатр».
21.55 ТВ — анонс.
22.00 «Букри». Б/ф.
YOSHILAR
06.55 Дастурнинг очилиши.
07.00 «Салом, ёшлар!»
07.30 «Даврининг боласи»
07.40 «Мультпанорама».
08.00 Миллий серил: «Чорраҳадаги уй».
08.35 2010 — Баркамол авлод йили: «Бугундан эсдалик».
08.55 «Баркамоллик сари».

09.00 «Шерюрак». Т/с.
09.50 «UzEX».
09.55 «Тошкент музейлари».
10.00 «ДАВР».
10.10 «Сўнамас юлдузлар».
10.30 Миллий спектакль: «Кўёв».
12.00 «Севги стратегияси».
Т/с.
13.00 «ДАВР».
13.10 «Даврининг боласи».
13.20 «Сирли ўрмонча».
13.40 «Миллий мультфильм».
14.00 «Салом, ёшлар!»
14.30 «101 даллатим». М/ф.
15.45 «Болалар табассуми».
15.55 «Муҳаббат изхори».
16.00 «ДАВР».
16.10 «Даврининг боласи».
16.20 «Кучука Рекс».
16.40 «Набатчи».
17.00 «Муҳаббат риштаси».
Б/ф. 2-қисм.
18.20 «Соғинч қорлари».
18.35 «Айланай».
18.55 «Баркамоллик сари».
19.00 «ДАВР».
19.30 «Севги стратегияси».
Т/с.
20.20 «Қиш ҳаёли».
20.40 «13-студия».
21.00 «Телетўхфа».
21.05 «Шерюрак». Т/с.

22.00 «ДАВР».
22.30 Жаҳон киноси: «Хамасия яхши».
00.00 «Тунги парвоз».
00.30 Жаҳон киноси: «Ака-ука Гриммлар».
02.20 «Орт тинчилиги».
TOHKENT
07.30 «Салом, Тошкент!»
08.40 «Эсмeрaльда». Т/с
09.10 «Алломиш». М/ф.
09.30 «Пойтахт».
09.40 «Муҳаббатим қисматим». 6-қисм.
10.05 «Интервью».
10.15 «Эртағиз эгалари».
10.30 «Пойтахт». /рус/.
10.45 «Пиратские острова».
Т/с /рус/ 1-қисм.
11.10 «Афиша» /рус/.
11.20 «Все о туризме».
11.50 «Восковая горка». М/ф.
12.20 «Ислохот одимлари».
12.35 «Кинотақдим».
13.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Дунё» теледастури.
15.00 «Эсмeрaльда». Т/с.
15.30 «Қушлар ҳақида ҳақиқат». Х/ф. 6-қисм.
16.20 «Элиас». М/ф.
17.20 «Мулоҳаза учун мавзу».

18.05 «Санъатимиз хазинасида».
18.20 «Эгизаклар». Т/с
19.15 «Истеъдод».
19.35 «Муҳаббатим қисматим». Т/с 7-қисм.
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Самимият ила».
21.00 «Мафун».
21.30 «Пойтахт». /рус/.
21.50 «Профессионал».
22.10 — 23.55 «Путешествие в Индию». Х/ф.
SPORT
8.00 «Хабарлар».
8.25 «Болалар майдончаси».
8.35 «Бодрое утро».
9.35 «Маҳаллаи пахлавонлари».
10.10 Пенчак — силат. Ўзбекистон чемпионати.
11.40 Биатлон. Кубок мира.
12.20 — 14.00 **Футбол. Жаҳон чемпионати. U-20.**
18.00 «Соғлом оила».
18.30 «Хабарлар» (рус тил)
18.55 «Аёл ифори».
19.25 **Футбол. Чемпионат Германии.**
21.40 «Хабарлар» (узб. тил)

22.05 «RING».
22.35 Волейбол. Ўзбекистон чемпионати.
23.35 Теннис.
00.40 **Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» — «Рома».**
TV-MARKAZ
07.00 07.40 Ўзбек навалари
07.30 Prime time (рус)
09.00 Мультфильм
10.30 «Bollywood Markazida»
11.30 «Jo'dha va Akbar» хинд б/ф
14.30 Ўзбек навалари
15.00 «МОРОЗКО» х/ф
16.30 Ўзбек навалари
18.00 Prime time (рус)
18.10 Ўзбек навалари
19.00 «Топ-10»
20.00 Ўзбек навалари
20.30 «Бизнинг мусиқа»
21.30 «Премьера» (узб)
22.00 «Превосходство борна»
00.00-02.00 «Другое видео»
ntti
06.30 Мумтоз мусиқа
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
07.50 «Бизнес репорт»

08.00 «Бунга ҳаёт дейдилар»
08.30 «Сўғдиёна»
08.50 «Тонг сабоси»
09.00 Болалар саоти: «Янги авлод»
09.20 «Ешлар куйлаганда»
09.30 «Ешлар» студияси
09.55 Кинотабассум
10.00 «Дил куйлайди» мусикий дастур
10.30 «Янги бой» б/ф
12.00 «Армуғон» мусикий дастур
12.30 Хужжатли фильм
13.00 «Хаёт кадри» т/с
14.55 Кинотабассум
15.00 «Аргувонлар остида» т/с
17.00 Болалар саоти: «Янги авлод»
17.20 «Сўғдиёна»
17.40 «Кўнгил истаги» мусикий дастур
18.00 «Муҳаббат синовлари» б/ф
19.45 НТТда хажвия
20.00 «Адиля тизими мустақиллик йилларида»
20.30 «Севишганлар» б/ф (Хиндустон)
23.45 «Икки олам тўқнашув» б/ф
01.45 Тунингиз хайрли бўлсин!

ЯКШАНБА 24

ЎЗБЕКИСТОН
05.55 Курсатулар дастури.
06.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
07.00 «Иқлим».
07.05 Миллий кино: «Виждон».
2-қисм.
07.55 «Тонгги навалар».
08.00 «Ахборот».
08.35 ТВ — анонс.
«Болалар сайраси»:
08.40 «Бизнинг кутубхона».
08.50 «Бемби». М/ф.
10.00 «Саломатлик сирлари».
10.20 «Минг бир хунар».
10.35 «Ойдин ҳаёт».
Ток-шоу.
11.20 ТВ — анонс.
11.25 «Бокй Бухоро».
11.50 «Очун».
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
13.00 «Иқлим».
13.05 ТВ — анонс.
13.10 «Қора тулпор». Б/ф.
«Болалар сайраси»:
15.05 «Музлик даври». М/ф.
16.25 ТВ — анонс.

16.30 «Олам ва одам» дастури: «Тирик сайра».
17.25 Миллий кино: «Чимлик».
18.40 ТВ — анонс.
18.45 «Оҳанрабо».
19.25, 20.55 Эълонлар.
19.30 «Тахилнома» /рус/.
20.00 ТВ — анонс.
20.05 «Минг бир ривоят».
20.10 Миллий серил: «Денгиздан тароналар».
20.40 «Кўнгил кўйиқ истади».
21.00 «Тахилнома».
21.40 «Заковат».
22.45 «Кўтов». Б/ф.
YOSHILAR
06.55 Дастурнинг очилиши.
07.00 «Yoshlar-FM».
07.30 «Соғинч қорлари».
07.40 «Якшанба нонушаси».
08.00 Миллий кино: «Чашма».
09.10 «Тавалло».
09.20 «Ўзбегим матолари».
09.40 2010 — Баркамол авлод йили: «Соғинч — бойлик».

10.00 «Ватанпарвар».
10.40 «Асалари фитнаси».
М/ф.
12.00 «Алло, огоҳ бўлинг!»
12.50 «Табассум қил»
13.00 «Камолот» хабарлари.
13.10 «Айланай».
13.30 «Yoshlar-FM».
14.00 «Капитан Хук». Б/ф.
16.20 «Кучука Рекс».
16.40 «Болалар табассуми».
16.50 «Қиш сонатаси». Т/с.
18.50 «Телетўхфа».
18.55 «Баркамоллик сари».
19.00 «ДАВР». Хафта якуни.
19.30 «Рўзгор мактаби».
20.00 «Тараннум».
20.40 «Гоҳи шодлик, гоҳи ғам». Б/ф.
TOHKENT
07.25 Курсатулар тартиби.
07.30 «Салом, Тошкент!»
08.30 Бизнес — «Пойтахт».
08.35 Мумтоз навалар.
08.40 «Эсмeрaльда». Т/с. 8-қисм.

09.10 «Алломиш». М/ф. 5-қисм.
09.20 «Карвонсарой».
09.30 «Пойтахт».
09.40 Миллий серил: «Муҳаббатим қисматим». Т/с 7-қисм.
10.05 «Саргузаштлар ороли».
10.30 «Пойтахт». /рус/.
10.40 «Анонс».
10.45 «Профессионал».
11.00 «Истеъдод».
11.20 «Уйларим».
11.25 «Афиша».
11.35 «Икки олам дар» Б/ф.
13.00 «Салом, Тошкент!»
14.00 «Анонс».
14.05 «Қўларинг маънос» Б/ф.
16.05 «Карвонсарой».
16.15 «Болаллик қайтиб».
16.35 «Қувноқ тошбакалари».
Б/ф.
18.05 «Анонс».
18.10 «Тошкентда латифа».
18.15 Миллий мультфильм: «Фаррух ва Зумрад».
18.30 «Ака-ука совчилар».
Ўзбек Давлат мусикий драма театрининг спектакли.
20.00 «Анонс».

20.05 «Нима учун?»
20.45 Мумтоз навалар.
20.50 «Открытая дверь».
21.20-23.20 «Кино SMS со звездами». Смерч.
«Поселзавтра».
«Посейдон».
SPORT
8.00 «Хабарлар».
8.25 «Болалар майдончаси»
8.35 «Бодрое утро»
9.35 «Қувноқ стартлар»
10.15 «Аёл ифори»
10.45 Спортное кино: «Вертикальный предел». Художественный фильм.
12.45 — 14.20 **Футбол. Жаҳон чемпионати. U-20. 1/2 финал.**
18.10 «Спорт — менинг ҳаётим».
18.30 «Версия».
18.55 **Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция.**
20.50 «ПроФИНГ».
21.40 «Талкин». Информационно-таҳлилий курсатури.

22.15 Волейбол. Ўзбекистон чемпионати.
23.15 Теннис. Австралия очик чемпионати.
00.15 «Тунингиз осуда бўлсин!»
TV-MARKAZ
07.00 Ўзбек навалари
09.00 Мультфильм
10.30 «Baby Terra Landiya»
11.00 Ўзбек навалари
11.30 «Превосходство Борна» худ. фильм
13.30 Ўзбек навалари
15.00 «Жасига ўхшаши йўқ»
17.00 Ўзбек навалари
18.00 Prime time (рус)
18.10 Ўзбек навалари
20.30 «Кинокурьер»
21.00 Ўзбек навалари
21.30 «Премьера» (рус)
22.00 «УЛЬТИМАТУМ БОРНА» худ. фильм
00.10 Миксер
ntti
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 Тонгги навалар

08.00 «Сўғдиёна»
08.40 «Дил куйлайди» мусикий дастур
09.00 «Адиля тизими мустақиллик йилларида»
09.30 «Севишганлар» б/ф (Хиндустон)
13.00 «Армуғон» мусикий дастур
13.30 «Хаёт кадри» т/с
15.20 «Қалб оҳанглари»
15.30 «Аргувонлар остида» т/с
16.30 «Дил куйлайди» мусикий дастур
16.45 Эҳран хандаси
17.00 «Сўғдиёна»
17.40 «Кўнгил истаги» мусикий дастур
18.00 «Муҳаббат синовлари» 2- б/ф
19.45 «Якшанбада яхши дам» мусикий дастур
20.30 «Парламент саоти»
22.00 НТТда хажвия
21.00 «Дийдор ширин» мусикий дам олиш дастури
22.00 «Самовий йўл» б/ф
23.45 «Тунги ором» мусикий дастур
00.00 Тунингиз хайрли бўлсин!

«ESPERANZA-PEARL»

ЎҚУВ МАРКАЗИ

сизни куйидаги йўналишлар
бўйича ўқишга таклиф қилади:

1. «Тиқиш-бичиш» ва «Моделлаштириш» — 3 ой (бошланғич 4 ой).
2. «Замонавий парда ва чойшаблар» — 3 ой (янги услубда).
3. «Астарли костюм-шим ва пальто» — 2 ой.
4. «Бисер» — 2 ой (мунчок билан ишлаш).
5. «Сунъий гуллар» — 1 ой (матолардан гул ясаш).
6. «Тўқувчилик» — 3 ой.
7. «Ўй ҳамшираси» — 3 ой.
8. «Инглиз тили» — 3 ой (бошланғич 4 ой).
9. «Турк тили» — 3 ой.
10. «Рус тили» — 3 ой (бошланғич 4 ой, абитуриентларни ўқишга тайёрлаш 10 ой).
11. «Математика» — 3 ой (абитуриентларни тайёрлаш 10 ой).
12. «Компьютер» — 2 ой (Loner-XP, Msoffice-XP, Professional, WinWord, Excel, Power Point, Paint)
13. «Интернет» — 1 ой.

Ўқишга қабул ҳар куни соат 9⁰⁰дан 19⁰⁰ гача.
Сертификат берилади.

Бизнинг манзил: Тошкент шаҳри, «Юнусобод даҳаси, 3-мавзе, 23-уй, 56-хона.

Тел.: 221-80-74, 709-29-13

Мўлжал: «Юнусобод» деҳқон бозори, «Зиёда» кафеси ёнида.

ТАЪЛИМ ВА ФАН ХОДИМЛАРИ САМАРҚАНД ВИЛОЯТИ, НУРОБОД ТУМАН БИРЛАШГАН КАСАБА УЮШМА ҚЎМИТАСИ

«Баркамол авлод йили»

муносабатин билан барфа юрtdошларини
миз, шунингдек, соҳа вакиллариини
самимий қўллайдим!



Ўсиб келаётган ёш авлодни
ҳар томонлама комил инсон
қилиб тарбиялаш йўлида
фидокорлик кўрсатаётган
ҳамкасбларимизга
соғлиқ-саломатлик,
бахт-иқбол
тилаймиз!

Муҳтарама умр йўлдошим
Гулнораҳон!

Таваллуд айёмингиз билан табриклаймиз.
Менинг ва фарзандларимиз бахтига ҳамиша
соғу саломат юришингизни Оллоҳдан тилай-
ман.

Эҳтиром билан оила аъзоларимиз
номидан Бекпўлат

Қадри фарзандимиз Гулбаҳор
ЛУҚМОНОВА!

Сени 14 январь таваллуд кунинг билан
чин юракдан муборақбод этамиз.
Бахт, омад ҳамиша ёр бўлсин. Бахти-
мизга доимо соғ бўлгин.

Оила аъзоларинг
Китоб тумани,
Бештерақ қишлоғи



ЎҚИШГА МАРҲАМАТ!

«ZENN-SHANS»

ИЛМИЙ ЎҚУВ МАРКАЗИ

Абитуриентларни олий ўқув юрtdларига ўқишга кириш учун куйидаги фан-
лар бўйича тайёрлайди: кимё, биология, она тили ва адабиёти, математика,
физика, инглиз тили, тарих, рус тили. Машигулотларни фан докторлари, фан
номзодлари ва дарсликлар муаллифлари олиб борадилар.

Марказ дарсларининг юқори даражаси сифатига кафолат беради.

Назрий ва амалий машигулотлар махсус чуқурлаштирилган дастурлар асосида ҳамда
«Ахборотинома»лар, имтиҳон вариантлари бўйича ўтказилади. Ҳар бир фан ҳафтасига
3 марта 2 соатдан дарс жадвалига киритилади. Марказдан барча янгуру дарслик ва
ахборотиномаларини сотиб олиш мумкин.

Машигулотлар сентябр ойидан бошлаб 1 августгача 11 ой давом этади.
Дарслар ўзбек ва рус тилларида олиб борилади.

Бизнинг абитуриентларимиз: 2006 йилда - 85%, 2007 йилда - 92%, 2008
йилда - 99% ўқишга қабул қилиндилар.

Натижалар билан марказда танишиш мумкин. Шунингдек, ушбу
илмий ўқув марказида рус ва инглиз тилини ўрганиш курслари ҳам бор.

МАНЗИЛ: Тошкент шаҳри, Юнусобод тумани, 2-мавзе, 14-а уй (9 қаватли би-
нонинг 1-қавати).

Мўлжал: Юнусобод, «Универсам» бекати, «Юнусобод» бозори қаршисида.

ТЕЛЕФОНЛАР: 8(371) 212-17-67, 212-34-80. ФИЛИАЛ: Жиззах вилояти, Ғал-
лаорол тумани, «Мустақиллик» кўчаси, 39-уй.

КЎЧМАС МУЛК БУРЧАГИ

КЎЧМАС МУЛК БУРЧАГИ

СОТИЛАДИ

Тошкентдаги Эркин мавзе-
сида 12 сотихли, 4 хонали
яшайдиган ва қуриб битка-
зилмаган 2 қаватли уйи, ҳам-
мом, бассейн, молхоналари
бор. Нархи — 80.000 ш.б.
Тел.: 287-66-66, 766-65-
66, 911-86-47.

3 сотихда 2 қаватли 5 хона-
лик янги ховли-жой. Манзил:
«Буёқ Иппак йўли» бекати. Нар-
хи: 190.000 ш.б.
Тел.: 725-01-98.

Бир хонали кв.
2-қават, 4-қаватли гиштли
уйда.

Марказ-5 да.
Нархи - 40.000 ш.б.
тел: 723-00-60

Бир хонали кв.
1-қават, 4к.гиштли уйда.
ТТЗ-1да.
Нархи — 13.000 ш.б.
Тел: 794-89-90

Ховли, 2 хона,
2,5 сотих, ошхона, ҳаммом.
«Миробод» деҳқон бозори
ёнида.
Нархи - 32.000 ш.б.
Тел: 794-89-90

Қуруқ ер — 9,5 сотих.
ТошГРЭСда жойлашган.
Нархи: 22.000 ш.б.

Тел: 234-17-41

755-80-05.

3 хонали квартира, 5-
қават,
Лабзакда (таъмирланма-
ган)
Нархи — 40.000 ш.б.
Тел: 544-99-04

ИЖАРАГА ОЛАМАН

18ки 2 хоналик квартира
Тел.: 109-71-30

СОТИБ ОЛАМАН

1, 2, 3-хоналик квартиралар,
шаҳар марказидан.
Тел.: 723-00-60

АЛМАШАМАН:

Дархонда жойлашган ҳов-
лимни марказдаги квартира-
га.

Тел: 785-37-46

СОТИЛАДИ:

Шиша банка ёрадиган станок
ва консерва, тушонка ишлаб чи-
қарадиган (Германия маҳсуло-
ти) станоклар.

Нархлари қилишилган ҳолда
Тел: 438-55-80,
484-50-35

Сумалакка бугдой ўстира-
ман. Буюртма беринг.
Тел.: 266-07-24
+99893377-17-26

ДИҚҚАТ!

Ушбу рукнда хусусий эълонлар имтиёз-
ли равишда чоп этилади.

«Кўчмас мулк бурчаги»га оид ўзингизни
қизиқтирган саволлар юзасидан 794-89-90
телефонига мурожаат қилишингиз
мумкин.

ТАБРИКЛАЙМИЗ! ТАБРИКЛАЙМИЗ! ТАБРИКЛАЙМИЗ!



Хурматли Муҳаббат Дурдиева!

Муборақ 50 ёшингиз билан чин қалбимиз-
дан табриклаймиз. Сизга узоқ умр, сийхат-са-
ломатлик тилаймиз.

Истардикки, қалбингизни ҳеч
Чулғамасин ғам-алам бир зум.
Бир лаҳза ҳам лабларингизни
Тарқ этмасин нозик табассум.

Эҳтиром ила Хоразм вилояти, Питнак
шаҳар почта алоқа тармоғи ходимлари.

НЕВРОЛОГИЯ ВА НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ МАРКАЗИ

Марказ раҳбари — тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Марказнинг асосий йўналишлари

- Неврология — инсульт ва бош миё жароҳатлари асоратлари, лептоменингит ва менингит асоратлари, паркинсонизм, миё ичи гипертензиялари, остеохондроз, диск чурраси, невритлар, мигрень ва бошқа бош оғриқлар;
- Нейропсихология — неврозлар, эпилепсия, депрессия, хотира ва нутқ бузилишлари;
- Клиникада бош миё касалликлари диагностикаси бўйиче замонавий нейрорфизиология лабораторияси фаолият кўрсатмоқда.

Марказда беморларни олий тоифали шифокорлар ва илмий даражаси мутахассислар довллашади.

МАНЗИЛ: Тошкент ш., Юнусобод тумани, 18-квартал, 16-
уй. «DOCTOR FERUZA» МЧЖ. Тел.: 8 (371) 222-1-666, 414-85-82.
МЎЛЖАЛ: «Иттифок» тузари

Хизматлар лицензияланган 218Т

Haloligga kafolat beramiz!

Yixlos

AN'ANALARIMIZGA MOS HALOL KOLBASA MANSULOTLARI
Tel: 8(370) 983-83-05, (99897) 721-58-00
mahsulot sertifikatlangan

*Ўзига бек эфур — маслаги улур,
Боболари янлиги соломлай доврур,
Жаҳон майдонида қад ростлаган тур —
Байроқдор ўзбекини али ғилоплари!*

Энг аввало, ўзларининг
Конституциявий бурчи,
шунингдек, масъулиятли
йигитлик вазифаларини шараф
билан адо этаётган мард ва
жасур ўғлонларимизни 14
январь — Ватан ҳимоячилари
куни билан



Халқимиз сиҳат-саломатлигини муҳофаза қилишдек хайрли ишга баҳоли
қудрат ҳисса қўшиб келаётган

ҚАШҚАДАРЁ ВИЛОЯТ ТИББІЙ ДИАГНОСТИКА МАРКАЗИ ЖАМОАСИ

Самимий мувофакқод этади!

*Миллий армиямиз сафида хизмат қилаётган барфа юрtdошларимизга
мустаҳкам сиҳат-саломатлик, метин ғрда, баркамоллик тилаймиз.*

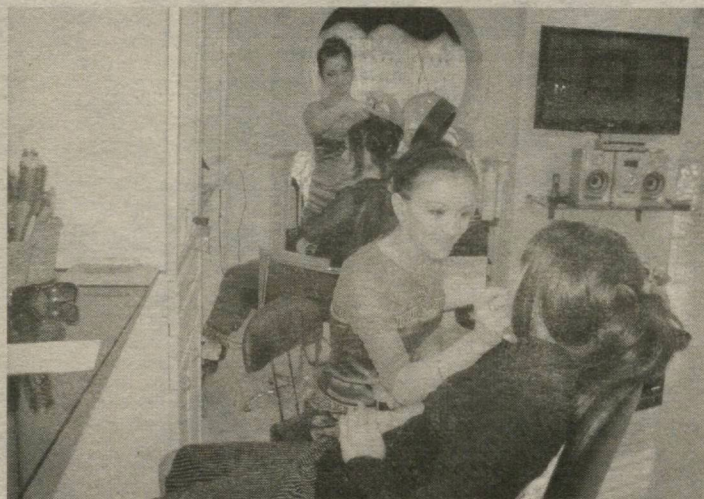
Байрамимиз мувофак бўлсин, азизлар!



ТОШКЕНТ ШАҲРИДАГИ ЗАМОН ТАЛАБЛАРИГА ЖАВОБ БЕРАДИГАН

«E S F I R»

ЃЎЗАЛЛИК САЛОНИ ҚЎЙИДАГИ
ХИЗМАТЛАРНИ ТАКЛИФ ЭТАДИ:



- * Тўй ва тадбирлар учун ажойиб соч турмаклари
- * Бетакрор макияж
- * Косметология
- * Профессионал соч олдириш
- * Стилист-визажист хизматлари
- * Соч ва киприкларни турли шакллارга келтириш (сочни майдалаб ўриш)
- * Тирноққа оид барча хизматлар (маникюр, педикюр)
- * Танага бадий услубда нақшлар чизиш (турли кўринишда)
- * Мижозларга айтилмасдан ўзлари истагандай хизмат кўрсатиш.

Манзил: Тошкент ш., Марказ-5, 59-уй, 29-офис
Тел/факс.: (+99871) 235-55-44,
моб: (+99897) 465-00-44

ВАТАН ҲИМОЯЧИЛАРИ...

Нақадар шарафли

Эътироф!

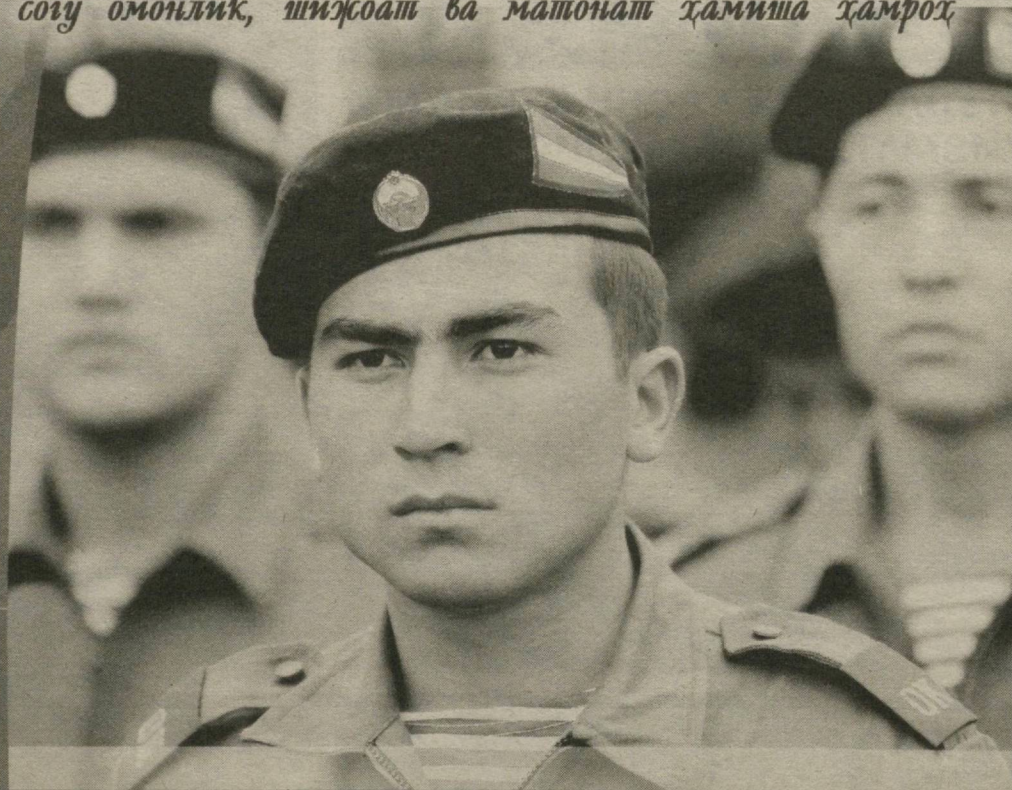
*Улуғвор ва юракни осмон
қадар юксакликка кўтаргувчи
ном бу!*

*Ҳар бир ота-она ўз
нуридийдаси — фарзанди ана
шундай эъзоз ва эҳтиромга
лойиқ бўлмоғини чин дилдан
истайди.*

СИРДАРЁ ВИЛОЯТ ХОТИН-ҚИЗЛАР ҚЎМИТАСИ ЖАМОАСИ

*Озод ва обод Ватанимизнинг буюк истиқлоли, улуг халқимизнинг
тинчлиги ва барқарорлигини кўз қорайишидек асраб-авайлаш йўлида ўз
бўриларини мардонавор адо этаётган ўғлонларимизни қутлуғ байрам билан
ини дилдан табриқлайди!*

*Барганимизга соғу омонлик, шижоат ва матонат ҳамиша ҳамроҳ
бўлсин!*



МЕН ДАРДИМНИ КИМГА АЙТАМАН?!

✓ РУХШУНОС МАСЛАХАТИ

— Кейинги пайтларда «депрессия ҳолати» деган тиббий атамага тез-тез дуч келамиз. Бу ўзи қандай ҳолат? Шу ҳақда маълумот берсангиз.

(Н.Муродова. Самарқанд вилояти)

Сир эмас, гоҳида «э, ҳаммасидан чарчадим, жонимга теги», «яшашнинг маънисини қолмади», «нима исташимни ўзим ҳам билмайман» деганларга дуч келганмиз. Ана шундай пайтларда «Наҳотки шундай ширин ҳаётдан туйиш мумкин?», дея ҳайрон бўламиз.

Мутахассисларнинг фикрича, бундай одамлар ҳам бемор ҳисобланаркан. Ҳўш, бу ҳақда психолог, мутахассисларнинг хулоса-қузатувлари қандай?

Депрессия нима?

Депрессия — кучли асабий ҳолатлар натижасида руҳиятнинг бузилишидир. Унинг асосида эса умидсизлик, ишончсизлик, тушқунлик ётади. Бундай ҳолат айрим кишиларда рўй бериши мумкин. Бирок бу кимдир энгилроқ, кимдир оғир кечади. Энгилроқ турида беморнинг иштаҳаси бўлмайди, уйқуси бузилади, қўли ишга бормайди, кайфият сезиларли даражада пасаяди. Оғир турида эса юқорида кўрсатилган белги-аломатлар кучли намоён бўлади — ваҳима, қўрқув ҳиссиётларига безовталиқ, нотинчлик ҳам қўшилиди.

КИМ? КАЕРДА? ҚАЧОН?

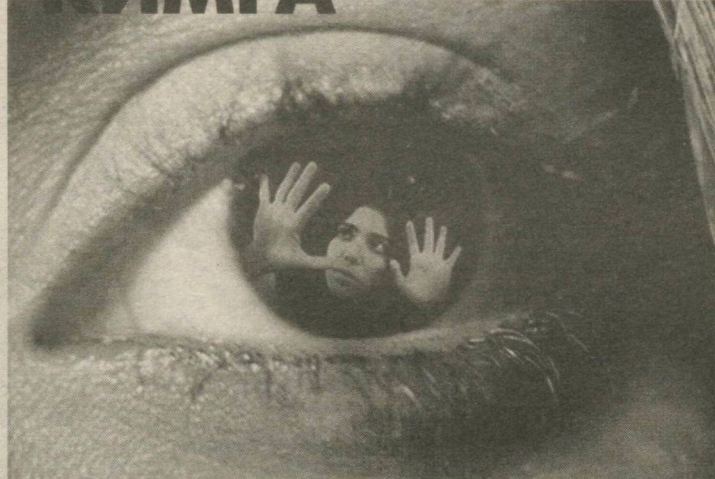
Депрессия ҳолати кўпроқ аёлларда қузатилади. Чунки улар эркаклардан фарқли ўлароқ, тез ҳиссиётга берилишади. Ҳатто ҳавонинг бузилиши ҳам уларга таъсир қилаверади. Эркакларда эса, аниқ ва жиддий муаммолар содир бўлганда, оғир касалликни ўтказганда содир бўлади. Булутли кунларнинг кўплиги, ҳаво иқлимнинг тез-тез ўзгариши, ҳаётдан кўнгил тўлмаслик, салбий эҳтиросларнинг тақдорланиши — яқин одамидан айрилиш, кимнингдир ўлими, оилавий қўйди-чиқдилар, яхши кўрган ишидан ажраш, ўспиринлик даврида, аёлларда эса туғиш-гача ва туққандан ке-

йинги организмдаги ўзгаришлар натижасида ушбу ҳолат юзага келиши мумкин. Миянинг жароҳатланиши, тез-тез шамоллаш ва унинг асорати ҳам бундан мустасно эмас.

«Яшашдан мақсадинг не?»

Бундай ҳолатда киши ҳаётдан совиб кетади. Тушқунликка берилади. Кўп йиғлайдиган бўлиб қолади. Ҳеч нарса кайфиятини кўтармайди. Уни ҳатто тўю томоша, фарзандларнинг ютуғи, пул — ҳеч нарса қизиқтирмайди. Аввалги лаззатланиш, қувонч, бахтиёрлик ҳис-туйғуларини ғам-қайғу эгаллайди. Унга олам нурсиз, фэйзсиздек хира кўринади, вақт азоб билан секин ўтаётгандек туюлади. Энг даҳшатлиси, келажак ҳақида ҳаёл суролмайди. Орзу умидлари йўқолгандек ҳис қилади. Баъзан ўзини ҳимоясиз, ўта ёлғиз сезади.

Юзи қулиб турса-да, ичи ёришмайди. Миясида ҳар доим бир хил, тушқун фикрлар чарх уради. Бу ҳолат баъзиларда бир ой кечса, бошқаларда уч ой, олти ой, ҳатто бир йилдан 2 йилгача чўзили-



ши мумкин. Ана шу муддат чўзилиб кетганда бемор кийналиб, ҳолдан тояди.

Демак бари ўткинчи...

Бу ҳолатнинг ўткинчи эканлигини кўпчилик билмайди. Чунки беморнинг ҳаёлида бутун умри шундай азоб билан ўтадигандек, яшашдан маъно қолмагандек туюлади. Аслида ундай эмас. Агар озгина сабр қилинса, бемор аста-секин ўз ҳоли — аслига қайтади. Яшашга иштиёқ пайдо бўлиб, келажакка ишонч, умид билан қарай бошлайди.

Бундай пайтда, албатта психолог ва психиатрга мурожаат қилиш ва бундан уялмаслик керак. Ривожланган давлатларда ҳар бир оиланинг ўз оилавий руҳшуноси бўлади. Улардан маслаҳатлар олиниб турилади. Ҳатто болаларни ёшлигиданок учраши мумкин бўлган турли стрессларга тайёрлашади.

Депрессия ҳолати менда йўқмикан?

Буни билимқочи бўлсангиз, мутахассисларнинг анкета саволлари орқали ўзингизни синаб кўринг.

- 1) Нима биландир овунасишми?
- 2) Бирор муаммоли вазиятни ҳал қилишда қийналасизми?
- 3) Сизни нимадир қизиқтирадими?
- 4) Касалликларга тез-тез эътибор бериб, ўзингиздаги хасталиқдан ва-

ҳимага тушасизми?

5) Сизга ҳаётингиз мазмунсиздек туюладими?

6) Сизда доимий чарқоқлик ҳисси борми?

7) Уйқунгиз ёмонми?

8) Иштаҳангиз йўқолиб, озиб кетдингизми?

Агар сиз «ха» деган жавобни кўпроқ берган бўлсангиз, демак, сизда депрессия бошланган.

МАСЛАҲАТ БЕРИНГ: НИМА ҚИЛАЙ?

Авалло ҳиссиётларингизни бошқаришга ҳаракат қилинг. Бахтли кунларингизни тез-тез эсга олиб, ўша онларни ҳис қилишга ҳаракат қилинг. Кўпроқ қувноқ, серзавқ одамлар даврасига интилинг. Энг муаммоли вазиятни ҳам, ташвишларни ҳам четта суриб қўйинг. Кўнглингиздаги нотинчлик, хижиллик сабабини ўйлаверибдан қутулиш учун бир пайтлар севиб шуғулланган ишингиз билан ўзингизни овутинг. Уйда ёлғиз қолманг. Ҳаётингизга ўзгаришлар киритинг.

Санъат, спорт, театр, кино, кўргазма, тўю томошаларга ўзингизни мажбурлаб бўлса-да, тинмай боришни қанда қилманг. Аста-секин бу ҳолатдан қандай чиқиб кетганингизни ўзингиз ҳам сезмай қоласиз. Ва, энг асосийси, мутахассис ё, сизни тўғри тушунадиган яқин инсонингиздан ёрдам сўрашга ҳеч тортинманг.

Шахноза РОФИЕВА тайёрлади

ҚЎЛЛАРИНГИЗНИ АСРАНГ!

Мана юртимизда кишининг қировли кунлари бошланди. Бу фаслда юз, қўл ва оёқ терилари алоҳида эътиборга муҳтож бўлади. Кўпчилик аёлларимиз кўзгу олдида ўтириб соатлаб юз парваришига вақт сарфлашади-ю, лекин негадир қўллар парваришини унутиб қўйишади. Аслида эса қўл териси юз терисидан кўра кўпроқ ҳимояга муҳтожлигини ҳамма ҳам билвермайди...



ҚЎЛҚОПЛАР СЕҲРИ

Уй-рўзгор юмушлари қўл терисини кўпроқ шикастлайди. Уй ишларини қилмасликнинг эса иложи йўқ. Қўлларни ташқи салбий таъсирлардан ҳимоялаш учун кир юваётганда, идиди-товоқни саранжомлаётганда, супур-сидир қилаётганда ва ҳатто томорқадаги юмушларни бажараётганда ҳам махсус резинали қўлқоплар кийиб олсангиз эди, қўлларингиз терисини дағаллашайдиган, уни тез қаришдан сақлаб қолардингиз.

Афсуски, бизнинг аёллар бунга қўқимкан. «Юрагимни сиқиб, резина қўлқоп кийиб юраманми энди?» деб ўйлайдиганлар ҳам кўп орамизда. Аммо

кундалиқ юмушлар оқибатида қўлларнинг қаровсиз қолиши, уларда тарам-тарам ажинлар пайдо бўлишига сабабчи бўлади. Бундан ташқари кишининг совуқ кунларида қўлқоп киймай кўчага чиқиш натижасида уйдаги ишлардан шикастланган қўл терисига совуқ ўз захрини ўтказиши. Бир неча кундан кейин дағаллашган қўлларингизни атрофдагиларга кўрсатмасликка уринасиз. Ҳатто турмуш ўртоғингизнинг олдида териси ёрилиб кетган қўлингизни қаёққа яширишни билмай қоласиз.

Шундай хижолатли вазиятларга тушмаслик учун қишда кўчага чиқишдан аввал жундан тўқилган иссиқ қўлқоплар кийиб олишни унутманг. У қўл терисини

шамол ва совуқнинг салбий таъсиридан ҳимоя қилади.

Агар шу бугунга қадар совуқ ҳаво ва рўзгор юмушлари қўлларингизни дағаллаштириб юборган бўлса, совуқли илқ сувга 15 дақиқа солиб ўтиринг сўнг яхшилаб ювиб ташлаб, юмшатовчи крем суртинг-да, салафанли қўлқоп кийиб олинг. Агар бу муолажага алоҳида вақт ажрата олмасангиз, уни ҳар кун телевизор қаршисида сериал қўриб ўтиргангизда бажаришингиз ҳам мумкин. 30 дақиқадан сўнг қўлқопни ечиб, қўлларингизни бир-бирига ишқалаб, уқалаб ташласангиз олам-гулистон. Бир ҳафтадан сўнг қўлингизга қараб, ўзингизнинг ҳам ҳавасингиз кела бошлайди.

ОЛМА ПЎЧОФИНИ ТАШЛАБ ЮБОРМАНГ!

Қўл кремнинг бўлмаса, бошингизни қотириб ўтирманг. Озгина картошкани пишғунича қайнатиб, илиқроқ ҳолга келганида қўлингизга суриб олинг. Уни ювиб ташлагач, зайтун ёки pista ёғини суриб яхшилаб уқалаб ташласангиз, бу муолажа ҳам қўлларингизни қуриб, ёрилишдан асрайди. Ошхонадаги юмушлардан сўнг бироз хира тортган қўл терисига олма пўчоғини сурсангиз, улар яна ўз жозибасига қайтади.

Шунингдек, илиқ сувга сутни араштириб, қўлингизни солиб ўтирсангиз ҳам жуда яхши самара беради.

Ҳамроҳон МУСУРМОҶОВА тайёрлади

✓ ОРАСТАЛИК СИРЛАРИ БАРМОҚЛАР УЧУН МАШҚЛАР

Агар бармоқларингизни узун ва чиройли кўринишини истасангиз, тез-тез ушбу машқларни тақрорлаб туринг.

1. Бармоқларингиз учини бирлаштириб, кафтингизни очик қолдиринг ва икки қўл кафти бирлашғунича бармоқ учларини бир-бирига аста босинг (10 марта).

2. Ҳар бир бармоғингиз учини галма-галдан бош бармоқ учига 5 сония давомида текизиб туринг. Аввал бош ва кўрсаткич бармоғингиздан бош

Кейин эса жилоғингиз

гиз ва бош бармоқдан яна тескари томонга қайтаринг (3 марта).

3. Бош ва кўрсаткич бармоғингиз учини билан ҳар бир бармоқни бошдан охиригача аста уқалаб чиқинг. Тасаввур қилинги, жуда тор қўлқопни ечиб олясиз. Бу машқни ҳар икки қўлингизда тақроран бажаринг.

4. Унг қўлингиз билан чап қўлингизни қаттиқ сиқинг, кейин аста бўшаширинг. Сўнгра аксинча, чап қўлингиз билан машқни давом эттиринг (3 мартадан).



ГУЛ МЎЪЖИЗАСИ

Хар биримизнинг турли ташвишлар баробарида албатта ўзига хос кадрли байрамларимиз ҳам бор. Айниқса, аёлларнинг ана шундай бахтли кунларида уларга совға танлаш жараёнида деярли ҳамма биринчи галда гул совға қилишни мўлжаллайди. Шунинг учун дарҳол гул дўкони-га югураемиз. Гулларни шунчаки тўплаб эмас, дилни яйратадиган гул-



даста шаклида совға қилишнинг урф-га кирганига эса анча бўлган. Мухими, гуллар тўпи ранг-баранг, хушбўй ва чиройли бўлиши керак. Сиз кўриб турган ажойиб мотоцикл ҳам гуллар тўпламидан ясалган бўлиб уни россиялик гулчи-дизайнер Валентина Теги яратган.

Дарвоқе, гуллар таркибида "антоцианин" пигментлари бўлиб, улар гулбарг шарбати билан аралашиб, қизил, кўк, бинафшаранг ва бошқа тусларда гавдаланади. Гуллардаги сариқ, шафакранг, яшил каби ранглар хлорофилл, каротин ва бошқа моддалар таъсирида ҳосил бўлади.

Ифорлар эса гуллар ишлаб чиқарадиган мойлар ҳисобига ҳосил бўлади. Бундай мойлар гулларнинг гулбарги, барги, новдаси, илдижи ва уруғларида йиғилади. Худди бензин "учгани" каби, бу мойлар ҳам буғланади ва ҳавога таралади. Шунда биз гул ифорини ҳис этамиз.

КИМ ЧУҚУРРОҚ ШЎНҒИЙДИ?

Инсон томонидан ҳеч қандай маҳсус кийимсиз ёки маҳсус кийим билан сув қаърига шўнғиш бўйича ре-



корд натижалар 223 метрдан 600 метргача чуқурликни ташкил этган. Пингвинлар 400 метр, кашалотлар 1150 метргача шўнғий олишади. Сув ости кемалари ҳам тахминан 1 километр атрофидаги чуқурликда сузади. Италия ва Испания қирғоқлари яқинида яшовчи Кюве китлари эса 1900 метр чуқурликка шўнғиб, бу борада етакчилик қилмоқдалар. Улар нафакат бу қадар чуқурликка чўка олади, балки сув қаърида 85 дақиқагача нафасини ушлаб тура олади.

Наргиза САРИМОВА тайёрлади.



•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ

✓ ФУТБОЛ

«БУНЁДКОР»

жамоаси ўз сафини дунё миқёсидаги футбол юлдузлари билан бойитишда давом этмокда. Яқинда «қалдирғочлар» «Осиё чемпионлар Лигаси – 2009» голиби, Жанубий Кореянинг «Похан Стилэрз» клуби ҳужумчилари – бразилиялик Денилсон ҳамда македониялик Стевица Ристични машгулот ўтказиш учун БААга жўнаб кетиш олидан ўз сафига қўшиб олди.



«ПАХТАКОР»

клубининг ҳам европалик мураббий билан шартнома имзолаганини ҳисобга олсак, пойтахтнинг бу икки жамоаси 2010 йилда ҳам ўз олдига юқори мақсадлар-

ни қўётгани табиий. Футбол ишқибозлари яна бир янгиликдан хурсанд бўлиш мумкин. Чунки Қашқадарёнинг

«НАСАФ»

жамоаси ОФК Кубоги-2010 даги иштирокини тўғридан-тўғри гуруҳ босқичидан бошлаши аниқланди. Бунга сабаб, ФИФА талаби бажарилмагани учун ОФК томонидан Ироқнинг «Арбил» ва «Ал Нажаф» жамоалари мусобақадан четлаштирилди.

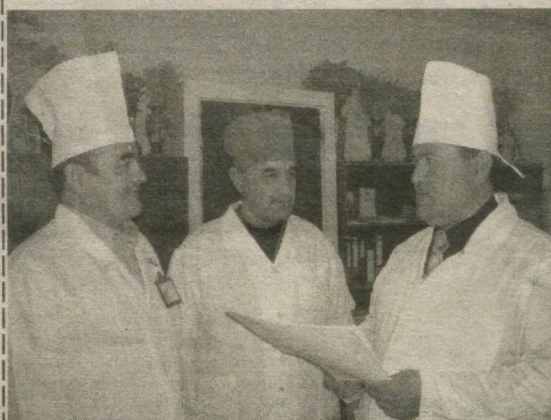
Шундай қилиб бизнинг «аждарлар» «С» гуруҳидан жой олди. Уларнинг биринчи ўйини 24 февраль кuni Ливаннинг «Ал Аҳад» клуби билан бўлиб ўтади. Воҳаликларнинг «С» гуруҳидаги рақиблари қуйидагича кўриниш олди:

1. «Насаф» (Қарши). 2. «Ал Аҳад» (Ливан). 3. «Ал Жаиш» (Сурия). 4. «Қазма» (Қувайт).

✓ ТЕННИС



18 январь кuni «Катта Шлем» туркумига кирувчи 2010 йилги Австралия очик чемпионатига старт берилади. Унда дунёнинг энг кучли теннисчилари сифатида тан олинган Роже Федерер, Рафаэль Надаль, Николай Давиденко, Виктор Троицкий ва бошқалар қатнашиши кутилмокда. Кейинги пайтда Давиденко ва Федерер ўртасидаги кураш теннис ихлосмандлари ўртасида катта қизиқиш уйғотмокда.



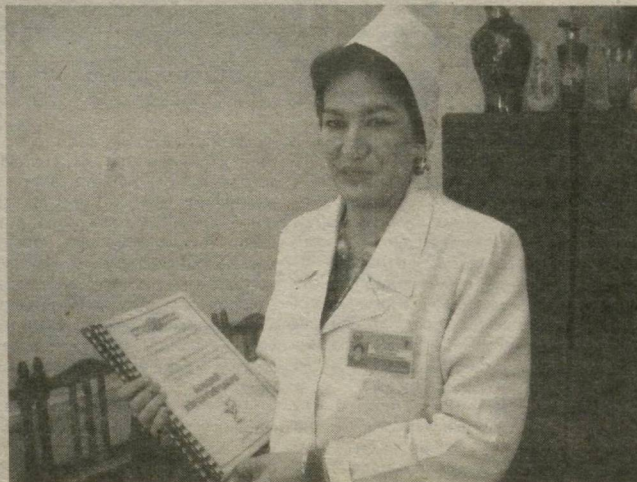
Мамлакатимиз хавфсизлиги ва барқарорлигини, сарҳадларимиз дахлсизлигини мардона ҳимоя қилаётган Қуроли Кучларимиз сафларида ўзларининг шарафли ва масъулиятли бурчларини адо этаётган мард, жасур ўғлонларимизни

Ватан ҳимоячилари кuni байрами муносабати билан

ҚАШҚАДАРЁ ВИЛОЯТИ ДЕҲҚОНОБОД ТУМАН ТИББИЁТ БИРЛАШМАСИ ЖАМОАСИ

САМИМИЙ ТАБРИКЛАЙДИ!

**Барчангизга
бахт-саодат,
соғлиқ-саломатлик ва
омад ҳамиша
ҳамроҳ бўлсин,
азизлар!**



Тоғ тоғ билан эмас, инсон инсон билан барибир бир куни учрашади, деганлари тўғри экан. Мана, биз ҳам учрашдик, орадан ўн йил ўтгандан кейин...

Ўн йил аввал бир ёстиққа бош қўйган эдик. Мен сизнинг хонадонингизга олам-олам орзулар билан кириб келгандим. Турмуш ўртоғим билан бир мақсадли, бир ўйли, бир-биримизга меҳрибон, муҳаббатли, қисқаси, иккимиз битта одам бўламиз, деб ҳаёл қилгандим. Лекин ўйланларим, кутганларим хомхаёл бўлиб чиқди.

Тўйдан аввал қоп-қоп ваъдалар бер-

хотинлар билан ҳангомалашгани қўшиникига чиқиб кетди.

Касалхонага кўнғироқ қилдим, боролмаслигимни айтдим. Лекин устозим Ҳалима опа гўшаки олиб: «Икки жоннинг тадири ҳозир сенинг қўлингда турибди. Жон қизим, қайнонанг билан муносабатларинг бузилса, тузатиб мумкин. Аммо икки дунё ўртасидаги она-бола ҳаётини бой берсак, бу тўғрилаб бўлмас хато бўлади. Худо хайрини берсин, келақол тезроқ, агар кўзларимдан нур кетмаганида, аллақачон ўзим операцияни бошлаб юборган бўлардим», — дедилар.

сираб, уларга ўшқир: анларини ҳеч қачон кўрмагандим. Мен — оиладаги ёлғиз қиз ҳамиша мулоим муомала қўриб улғайгандим.

Ҳаёлларимни йиғиб олмасимдан тепамда пайдо бўлдингиз. Онангизнинг даъвати эса сизни тобора ботир қилиб борарди.

— Мени тепалаб кетгани-ку, бир нави. Сен эрмисан ўзи? Ҳозирдан тизгини маҳкам ушламасанг, эртага бошингга чиқиб олади, болам, ҳаҳ, пешонанг курсин-а, изингда қанча қизлар соч тараб кутиб турганларида, шу ўтириб қол-

✓ БУНИ ҲАЁТ ДЕЙДИЛАР

кейин менга нисбатан баттар қасдлашдингиз. Шу кичкинагина ҳовли гўё катта жанг майдонини эслатарди менга. Онангиз билан сиз — бир томон, мен ва вужудимдаги жажжи юрак эса — бир томон. Кунда-кунора бўладиган бу «жанг»ларда албатта, мен енгиладим. Лекин умидимни йўқотмасдим. Фарзандимиз туғилса, ҳаммаси унут бўлиб кетади, мана шу гўдак бизнинг ўртамызда меҳр ипларини боғлайди, деб ишонардим.

Бор зехнимни, кучимни сарфлаб, онангиз ва сизнинг ҳурматингизни қозонишга уринишларим зое кетарди. Бирор оғир касал келиб ёки туғруқлар кўпайиб кетиб, ишдан кеч қолсам, уйда қиёматқойим бошланарди. Ҳарчанд жонимдан тўймайин, юрагим остида ураётган юрак мени шу хонадонда ушлаб турарди. Кунларни санаб, она бўлишимни кутардим.

Афсуски, ўша кунларга етмадим. Шу куни олти жарроҳлик амалиётини ўтказишимга тўғри келди. Ҳаммаси бир-бирдан шошилиш эди. Оғирроқ аҳволимда, ҳам руҳий тушқун ҳолатимда бу менга қанчалар қийин туюлмасин, шифокорлик бурчим шуни талаб этарди. Кўзларимга умид билан тикилиб турган, тўлғоқ азобида тўлғонаётган аёлларни ташлаб кетолмасдим.

Хуллас, ярим кечада қайтдим уйга. Мени «Тез ёрдам» машинаси ташлаб кетди. Жудаям чарчагандим, ўн дақиқалик ором менга ҳамма нарсадан қимматли эди шу тобда. Лекин сиз мени тушунмадингиз, тушунишни истамдингиз...

— Бор, йўқол! Қардан келган бўлсанг, ўша ерга йўқол! Сендақа санқи хотин керакмас менга! — дедингиз ва кўларимдан ушлаб ташқарига судрадингиз.

Жон-жон деб бу уйдан кетган бўлардим. Қадринг йўқ жойда яшаш ўлимдан ҳам оғирлигини ҳис қилиб бўлгандим. Яна аввал айтганимдай, эртами-индин дунёга келадиган дилбандимни отасиз туғилишини азбаройи истамганимдан кетолмасдим бу гурбатхонани ташлаб.

— Анвар ака, ахир тушунинг, мен касалхонадан келаяпман. Бир аёлни операция қилишимга тўғри келди. Беморни ташлаб келолмайман-ку! Нега тушунмай-сиз?

— Бу эртагингизни саккиз ойдан бери эшитамиз, келинпоиша! — зинада қайнонам пайдо бўлганди. — Бутун бошли касалхона сизга қараб қолган экан-да, а? Сиз шунчалар зўр врач экансизки, ҳамма операция бўладиганлар сизни кутиб туришаркан-да! Вой, ўлиб қоламан!

— Ойижон, сиз ҳам аёلسиз-ку, она бўлгансиз. Ҳеч бўлмаса, сиз тушунинг мени!

— Тушуниш шунчалик бўлар-да, келин. Истаган пайтингизда ишга кетасиз, ярим кечада қайтасиз. Мен бу уйда қайнона эмас, сизнинг чўрингизман-ку! Эрингизга овқат қиламан, қўлагини дазмоллайман, ишга кузатаман, кутиб оламан. Кошки, сиз бу хизматларимн эвазига ҳурматини ўринлатиб қўйсангиз экан! Эртага тугсангиз, болангизга энага ҳам бўлсам керак.

— Ойи...

— Бўлди, ҳамма нарсанинг чегараси бўлади. Мен ҳали эрингизга кўча-қўйда эшитган гапларимни айтганим йўқ.

— Ойи, қанақа гап эшитдингиз, айтинг. Ҳозироқ бунингизни бир ёқлик қиламан, айтинг, ойи! — сиз тобора жазавага тушиб борардингиз.

— Йўқ, ўғлим, айтолмайман, бетим чидамайди, — онангиз, шунчалар худбин эканки, бизни яраштириб, оиламизни сақлаб қолиш ўрнига йўқ жойдан туҳмат гапларни айтиб, сизни менга гиж-гижларди.

— Айтинг деяпман, ойи!!!

— Айтсам-айтавераман! Бошқадан эшитгандан кўра, ўзимдан эшитиб қўягингиз яхши. Одамлар хотининг «Тез ёрдам» машинаси шопири билан юради, деб...

САИДАНИНГ
ЮРАК ИЗТИРОБИНИ
ШАҲЛО ТОШБЕКОВА ОҚҚА ҚИРДИ.

(Давоми келгуси сонда)



ТОҒЛАР УЧРАШМАЙДИ, БИЗЛАР УЧРАШДИК

ган сиз ҳам, онангиз ҳам кейин бутунлай бошқа одамларга айландингиз. Йўқ, аслида шундай экансизлар, фақат менга, ота-онамга бир муддат ўзларингизни олийжаноб, тушунган, зиёли инсонлар қилиб кўрсатгансизлар, холос.

Мен Тиббиёт институтини тугатиб, тўрт йил касалхонада ишлагандим, ҳаёт ҳақидаги тасаввурларим алдашига, айниқса, турмушим давомида хатога йўл қўйишимга кўп ҳам ишонмас эдим. Лекин бахтсизлик сенинг ижозатинг билан ҳузурингга келмас экан.

Тўй муносабати билан таътил олгандим. Лекин иш жойим туғруқхона бўлими эмасми, ҳамкасбларим менинг ёрдимимга муҳтож бўлишганида, телефон орқали чақиртириб туришди. Бу биринчи галда онангизга ёқмади.

— Янги келинчак деган номингиз бор, тўрт кун уйда кўча-кўрмасдан ўтиролмай-сизми, келин? Ўша туғадиганлар сизсиз ўлиб қолмас!? — дедилар менга газаб-нок боқиб.

— Ойижон, кечиринг, бўлимга бир аёлни олиб келишибди, аввалги фарзандини ҳам операция билан олишган экан, шунинг учун...

— Бормайсиз дедимми, гап тамом! Манги тугинг, катта аммангизниқига «Чаккирдига борамиз!» — онангиз гапини охиригача эшитмай, буйруқни берди-да,

Нима бўлса бўлар, дедим-да, кийимларимни алмаштириб, касалхонага чопдим. Нақд уч соатлик уринишларимиздан сўнг, онанинг ҳам, боланинг ҳам ҳаёти сақлаб қолинди. Чақалоқ эсон-омон ёруғ дунё юзини кўрди. Онага кўз тикиб турган хавф ҳам ортада қолди. Аёлнинг яқинлари, онаси, қайнонаси, турмуш ўртоғи менга чексиз миннатдорчилик билдирарди. Ҳам ишимдан кейин қайнонамнинг қовоқ-тумшук солишлари, аччиқ гаплар билан узиб-узиб олишларини ўйлаб, юрагим сиқиларди.

Уйлаганимдай бўлди. Кечки соат тўққизларда уйга қайтганимда, айвонда сиз ҳам, онангиз ҳам хўшрайди ўтирддингиз.

— Ойи, Анвар ака, ўз... — айбдор одамдек эндигина оғиз очувдим ҳамки, сиз: — Узрингни пишириб е! Каёқларда санғиб юрибсан, ифлос? — дея бақириб кетдингиз.

Эс-хушимни йўқотиб қўйдим. Чунки умримда бунақанги кўпол ҳақоратларни эшитмагандим. Дадам, ойим ишдан кеч келсалар-да ёки бирор ҳаракатларидан ранжисалар-да, бунақа тарзда бақирмасдилар. Умуман, дадамнинг оймимни сен-

ган ўзбошимчага ҳам йўлиқасанми-я?!

Қарахт бўлиб қолгандим. Онангиз шу тахлит гап-сўзлари билан мени қадрсиз, бу оиладаги энг кераксиз одамга айлантириб қўйганди.

Сиз мени аямай дўппослашга тушдингиз. Ҳақорат ва туҳматларингиз зарби калтак ва тепкилардан кўра кучлироқ оғрик берарди менга.

— Ҳа, ўйнашларингни соғиниб қолганмидинг? Бориб, дийдорига тўйиб келдингми, ж...!

Шу куни илк бор ҳаётдан тўйиб йиғладим. Нима қилишга, қандай йўл тутишга ҳайрон эдим. Сиздан кўнглим қолганди. Қалбимни тушунмаган инсон билан яшашимни тасаввур этолмасдим. Ота уйимга қайтишга эса юзим чидамасди. Одамларнинг «фалончилар амалдор бўлган экану, аммо биттаю битта қизларига тарбия бера олмаган эканлар-да, қизи бир ойда қайтиб келибди», деган гап-сўзлари ота-онанинг дилига озор беришини истамасдим. Ўз-ўзимга сўз бердим: нима бўлса ҳам, яшайман, вақти келиб, инсофга келиб қолишар, бир куни мени тушунишар.

Лекин мен кутган инсофдан ойлار ўтса ҳамки, дарак йўқ эди. Сиз тобора аламзада, баджаҳл бўлиб борардингиз. Дадам келиб, сизлардан менинг ишлашимни илтимос қилиб кетганларидан

МУНАЖЖИМ БАШОРАТИ

Кўй (21.03 — 20.04)

Меҳмон кутиш учун тайёр-гарликни пайшанбаданок бошлайверинг. Чунки узоқдаги қариндошларингиз сизни кўргани келишади. Иш фаолиятингизда эса янги танишлар орттиришингиз мумкин. Бу ҳафта моддий муаммолар сизни безовта қилмайди.

Бузоқ (21.04 — 21.05)

Ҳафтани тушкун кайфият билан бошламаганингиз маъқул. Қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиб ўтишингизда оилангизга бемалол суянишингиз, улардан маслаҳат олишингиз мумкин. Ахир оилавий ҳаётингизда яхши ўзгаришлар содир бўлиши кутилмоқда.

Эгизаклар (22.05 — 21.06)

Ўта қиришчанлигингиз иш фаолиятингизда сизга кўл келади ва янги таниш-билишлар орттиришингизга сабаб бўлади. Шунингдек, севган инсонингизга эътиборли бўлишга ҳаракат қилинг, акс ҳолда турли жанжаллар, ҳафара-чиликлар келиб чиқиши мумкин.

Қисқичбақа (22.06 — 22.07)

Ҳафта бошига янги ишларни режалаштирмаганингиз маъқул. Аммо ҳафтанинг иккинчи ярми кутилмаган воқеалар, саргузаштлар ва ишқий муносабатларга бой бўлади. Дам олиш кунлари бирор яқинингизникига меҳмонга бориңг.

Арслон (23.07 — 23.08)

Бу ҳафта турли жанжаллар, бахс-мунозараларга аралашмаганингиз маъқул, акс ҳолда бирор яқин инсонингизнинг дилини огритиб қўйишингиз мумкин. Дам олиш кунлари саёҳатга чиқинг.

Паризод (24.08 — 22.09)

Ҳафта сиз учун омадли бошланади. Уйингиз қулай, шйнам бўлиши учун янги жиҳозлар харид қилишингиз мумкин. Гарчи атрофдагиларга меҳрибон бўлсангиз-да, ўзингиз ҳақингизда ҳам қайғуринг. Ишда ҳам, оилада ҳам тенгликни сақлаш учун кўп меҳнат қилишингизга тўғри келади.

Тарози (23.09 — 22.10)

Оила, иш деб бутун қувватингизни сарфлаб юборманг, акс ҳолда умуман мадор-сизланиб қоласиз. Агар бу ҳафтада кўмас мулк билан боғлиқ ишларни ҳал қилмоқчи бўлсангиз, жуда эҳтиёт бўлинг.

Чаён (23.10 — 22.11)

Қобилиятингиз ва ҳаракатчанлигингиз туфайли иш фаолиятингизда катта ютуқларга эришишингиз, лавозимингиз ошиши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Аммо оилангизда турли муаммолар, тушунмовчиликлар келиб чиқиши мумкин. Бу каби чигалликларнинг асосий сабаби яқинларингизни эътибордан четда қолдираётганингиздир.

Ўқотар (23.11 — 21.12)

Янги ҳафтада ҳасад ўйлар сизга ҳам руҳий, ҳам маънавий зарба беришга уринишди. Улар кайфиятингизни туширишга муваффақ бўлишса-да, илоҳи борица бунга эътибор берманг. Чунки оилангиз ҳар қандай ҳолатда ҳам сизни ҳимоя қилишга қодир.

Тоғ эчкиси (22.12 — 20.01)

Дунёқарашингиз ўзгариши баъзи дўстларингиз билан муносабатларингиз бузилишига олиб келиши мумкин. Фикрларингизни ичингизда пинҳон тутганингиз маъқул. Аммо ҳафтанинг иккинчи ярмида молиявий ютуқ сабаб кайфиятингиз кўтарилади.

Қовға (21.01 — 19.02)

Бу ҳафта вақтингиз асосан турли бозмалар, тадбир ва йиғилишларда ўтади. Албатта, бу оила аъзоларингизга ёқмаслиги ва шахсий ҳаётингизда турли муаммолар келиб чиқиши табиий. Шу боис дам олиш кунларида оилангиз билан ҳордиқ чиқаринг.

Балиқ (20.02 — 20.03)

Иш фаолиятингизда яхши ўзгаришлар содир бўлиши мумкин. Лекин бу олдингизга келган омаддан тўғри фойдалана олишингизга боғлиқ. Ҳафта сўнггида оила аъзоларингиз, фарзандларингиз, ота-онангизга кўпроқ вақт ажратинг.

Гулнот ТОЖИБОЕВА
тайёрлади

«ИНФАРММАДА»

Саломатлик марказига марҳамат!

Марказда сизнинг хизматингизда — эндокринолог, невропатолог, кардиолог, гинеколог, уролог, гельминтолог, лор, окулист, болалар невропатологияси соҳаларидаги малакали шифокорлар шунингдек, УЗИ, ЭХО, ЭКГ, лаборатория, физиотерапия хизмати фаолият олиб боради.

КўПЛАБ ОИЛАЛАРГА ФАРЗАНД ҚУВОНЧНИИ ТУХФА ЭТИБ КЕЛАЁТГАН САЛОМАТЛИК МАРКАЗИ, СИЗНИНГ ҲАМ ХОНАДОНИНГИЗДА ЧАҚАЛОҚ ОВОЗИ ЯНГРАШИГА САБАБЧИ БЎЛАДИ!

Ёш келинлар турмуш ўртоғи билан ҳамишадорлик вақтида «Бўлажак оналар мактаби»га қатнаб, тегишли маслаҳатлар билан бирга даволаш гимнастикаси (ЛФК), психоневролог, кардиолог (ЭКГ) кўригидан ўтиб, фойдали йўл-йўриқлар олиб туриши мумкин.

Энди дунёга келган чақалоқлар эса мунтазам равишда болалар невропатология, педиатр, психолог, эндокринолог, логопед, гельминтолог кўригидан бўлади.

Ўрнатилган эркаклар! Агар сизда бел, қовуқ соҳасида оғриқ бўлса, тунда ҳоҳлатга тез-тез чиқиш, пешоб келгандан сўнг ачишиш, жинсий оғизлик, бепушлик, сабабсиз бош оғриғи, бел, бўйин оғриғи, қотиб қолиши, асабийлик, уйқусизлик, семизлик ҳолатлари кузатишса, малакали уролог, сексопатолог, невропатолог, эндокринолог ёрдамида барча дардлардан тезда фориқ бўлишингиз мумкин.

Балогат ёшидаги қизларда ҳайз келганда кучли оғриқ бўлиши, бепушлик, сабабсиз қон кетиши, туҳмудон кистаси, асабийлашиш, қирқ ёшдан ошган аёлларда қон босимининг ошиши, терлаш, миома, эрозия ҳолатлари бўлса, малакали гинеколог, невропатолог, кардиолог, эндокринолог ёрдамида даволанади.

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент шаҳри,

«Гафур Гулом» метро бекати.

МЎЛЖАЛ: Цирк томонга 150 метр юрилади.

Тел: (8-371) 244-73-24, 244-49-02

Барча хизматлар лицензияланган.

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларга таклиф этади.

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.

Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.

Аёллар костюм-шими,

плаш-пальто — 1-2 ой.

Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш,

2 ойи амалиёт.

Ўқишга қабул ҳар кун

Ҳамшира (тезкор) — 3 ой.

Тиббий массаж — 2 ой амалиёт билан. Нуқтали — 1 ой.

Торт ва пишириқлар амалиёти билан — 2 ой.

Пишириқлар олий курси — 1 ой.

Уйғурча таомлар ва салатлар — 1 ой, амалиёти билан.

Аёллар сартарошлиғи — 3 ой, амалиёт билан.

Педикюр, маникюр — 1 ой, амалиёт билан.

Сартарошлик — 3 ой, амалиёти билан.

Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.

Бухгалтерия хисоби — 3 ой.

Элита парда ва чойшаблар — 1 ой амалиёт билан.

Сартарошлик — 2-3 ой ўқиб болалар учун. Салонда

Каштачилик — 3 ой машинкада вишияка.

Тўқувчилик — 2 ой.

Инглиз тили — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.

Рус тили — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.

Бисер тикиш, яъни мўнчок тикиш — 2 ой.

Сунъий гул ясаш — 1-2 ой.

Компьютер сабоқлари — 2 ой. Интернет — 1 ой

Арабча ва миллий рақс — 3 ой.

■ Машгулотлар амалиёти билан

■ Ётоқхона мавжуд

Ўқитишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади

Манзил: Юнусобод тумани, 3 мавзе, 1-уй, 31-хона.

Мўлжал: Юнусобод деҳқон бозори

орқасида. Тел: 221-17-95, 221-77-72 кундузи, 225-97-93

18:00дан 22:00 гача.

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

Фойдаланилмаган қўлэмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Тўрон кўчаси, 41-уй. Босишга топириш вақти — 15:00. Босишга топирилди — 16:00.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

Бош муҳаррир: Норқобил ЖАЛИЛОВ

Қабулхона: (тел, ва факс) 233-28-20

Мухбирлар: 234-25-46

Котибият: 233-04-35

Реклама бўлими: 233-04-50

Web-site: oilavajamiyat.uz

Газета тахририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент — 700000

Амир Темур кўчаси,

1-тор кўча, 2-уй

Мўлжал: «Олой»

бозори ёнида

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-

рақам билан 11.01.07да рўйхатга олинган. Буюртма

Г — 33. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ, Адади — 10781

Навбатчи — Санобар ФАХРИДИНОВА

Саҳифаловчи — Илҳом ЖУМАНОВ

Мусахҳиҳ — Саидгани САЙДАЛИМОВ

ISSN 2010-7609

1 2 3 4 5