

1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

## ХОРАЗМ ДИЛБАРИ



Сувратда: Дилбар Бекжонова (чапдан иккинчи) ёшлар билан.

Дилбархон Бекжонова асли журналист. «Оила ва жамият» газетасининг фаол муаллифларидан бири. Шу билан бирга у яхши дўст, меҳрибон она. Бундан икки йил муқаддам Американинг «Каунтерпарт Консорциум» фонди кўмаги ва ҳамкорлигида Урганч шаҳридаги «Наврўз» маҳалласида ишсизлик муаммосини ҳал қилишга ёрдам бериш мақсадида тикувчилик ўқув курсини очган эди. Ҳозирги кунда 60 нафар аёл ана шу курсларга жалб этилган. Марказда компьютер техникаси, рус ва инглиз тилини ўргатиш, ҳайдовчилик, сартарошлик курслари ҳам очилган.

Дилбархоннинг эзгу мақсад йўлида олиб бораётган ишларида Урганч шаҳар ҳокимлиги меҳнат бўлими, «Навбахор» маҳалласи фуқаролар йиғини жамоаси беғараз ёрдамларини бераёптилар.

«Сиҳат-саломатлик йили» да марказ қошида ёшларнинг тиббий саводхонлигини ошириш мақсадида «Оила ҳамшираси» ўқув курси ҳам очилди. Ушбу курсни тугатган қизлар оила аъзолари, яқинларининг соғлигини мустаҳкамлашда ўз ҳиссаларини кўшадилар.

Дилбархонга ота-оналар, ўқишга қизиқувчилардан тез-тез кўнглироқ бўлиб туради. Баъзан шахсий муаммолари билан ҳам му-

рожаат қилишди. Ана шундай пайтда Дилбархон журналист бўлгани учунми, уларнинг дардини ҳам эшитди. Маслаҳатлари билан инсонлар кўнглига йўл топади.

Ҳар қадамда онажони Жамила опанинг ўғитлари унга ҳамроҳ:

«Болажоним, кўлингдан келса доим одамларга яхшилик қил, чунки яхшилик ерда қолмайди. Узингга ёққан нарсани ўзгаларга ҳам раво кўргин. Фарзандларингга шахсий ўрнатқ бўл, чунки, қуш уясида кўрганини қилади», - дея ўргатади.

Катта ўғли Ғайратбек 9-синфда ўқийди, у мактабдан сўнг онажонини ёнига шошади. Компьютер техникаси сирларини ўрганиб, эндиликда онасига ёрдам бераёпти. Эгизак укалари Элёрбек ва Гулёрхонларга ҳам компьютердан сабоқ бермоқда. Хоразмнинг Дилбар қизига унинг қалби каби ойдинлик, эзгу ишларида омадлар ёр бўлишини тилаймиз.

Муҳаббат ХУЖАМУРОДОВА.

## Бўлажак ишбилармонлар



1

икки йиллик «Бизнес мактаб» ташкил этилди.

«Бизнес мактаб» да республикаимиз халқ хўжалигида ниҳоятда керак бўладиган билимларни эгаллаган мутахассислар тайёрланади.

«Менежмент», «Маркетинг», «Хўжалик ҳуқуқшунослиги», «Бухгалтерия ҳисоби ва аудит», «Дизайн ва реклама», «Кадастр. Кўчмас мулкни баҳолаш», «Газ ва сув тармоқлари» каби амалий тадбиркорлик фаолиятида зарур бўладиган билимлар чуқур ўргатилади.

Яхши ниятлар билан иш бошлаган тадбиркордан ўз бизнесини бошқариши учун ҳисобкитоб ва аудитни, ҳуқуқини яхши билиш талаб қилинади.

Негаки, ривожланиш даврида рақобат кучли бўлади. Юртимизда иқтисодий янада ривожлантириш, тадбиркорларга ёрдам бериш мақсадида Тошкент Архитектура-Қурилиш Институтини тилаймиз.

Бундан ташқари қисқа муддатли малака ошириш курсларида: кичик ва ўрта бизнесда фаолият юритаётган бизнесменлар иқтисодий йўналишлари бўйича режалар тузиш, ишлаб чиқаришга раҳбарлик ва молия-хўжалик соҳалари бўйича ўз билимларини ошириб кетишлари мумкин. «Бизнес мактаб» ида ҳозирги пайтда 329 нафар та-

## Касб ўргатибгина қолмай...

Тадбиркорлик-  
давр талаби



1

Наврўз айёми муносабати билан пойтахтимизнинг Шайхонтохур туманидаги «Шофайз» маҳалласида «Мохларойим» номли ўқув-амалиёт маркази иш бошлади.

Ўқув-амалиёт маркази Япония элчихонасининг грантига сазовор бўлган. Элчихонанинг кўмаги билан ўқув хоналари мебель, тикув машиналари ва компьютерлар билан жиҳозланди.

Гулчехра Ҳамидова бош бўлган ушбу даргоҳда тажрибали устозлар аёл-қизларимизга бичиш-тикиш, пазандалик,



2

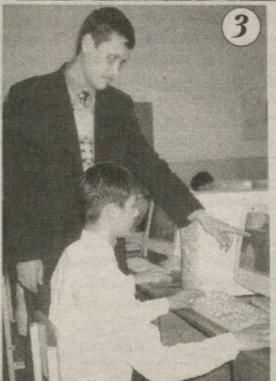
сартарошлик, ҳамширалик, массаж ва компьютер сабоқларини ўргатади. Марказ тингловчиларни фақат касб-хунарга йўналтириб қолмасдан, демократик кадриятлар асосида хотин-қизлар ва ўсмир ёшларнинг ҳуқуқий манфаатларини ҳимоя қилиш, ҳуқуқий реп-

родуктив, диний, маънавий-маърифий билимларини оширишда семинарлар ўтказиш, иш билан таъминлашда ёрдам бериш, кам таъминланган, кўп болали оилаларга кўмак беришни ҳам ўз олдига мақсад қилиб қўйган.

Шунингдек, Марказда «Қизлар клуби» ташкил этилган. Клуб қизларга психолог, гинеколог маслаҳатларини бериб боради, уларни кўлаб-қувватлаш ҳамда маънавий-жисмоний жиҳатдан баркамол бўлишлари учун имкониятлар яратиб беришни



2



3

лабалар ўзлари танлаган соҳаларини ўрганишмоқда.

- Биз республикаимиздаги 50 га яқин кичик ва ўрта бизнес корхоналари билан яқиндан ҳамкорлик қиламиз. Ўзбекистон Миллий банки, Давлат Мулк кўмитасининг ходимлари томонидан амалий дарслар ўтказилади. Талабаларимиз Тошкент Архитектура-Қурилиш институтининг барча замонавий техника воситаларидан фойдаланишда. Бир ҳафтада бир марта мулоқот кунлари ўтказиш йўлга қўйилган.

Мақсадимиз юртимизга билимдон ва зукко бизнесменларни тайёрлаб беришдир, - дейди «Бизнес мактаб» директори, профессор, Абдунаби Абдурахимов.

БАСИРА



3



4

Сувратларда: (1) «Мохларойим» Маркази раҳбари Гулчехра Ҳамидова; (2) Ўқитувчи-устозлар - Латифахон Раҳмонова; (3) Ноила Матёқубова; (4) Маъмура Усмонова - талаба қизларга касб-кор сирларини ўргатмоқдалар.

Сувратчи ОДИЛ.



Сувратларда: (1) «Бизнес мактаб» директори, профессор Абдунаби Абдурахимов. (2,3,4) Талабалар ҳаётидан лавҳалар.

# Аёлларга елкадош

Айни пайтда мамлакатимизда икки юздан ортиқ нодавлат-нотижорат ташкилотлари фаолият юритмоқда. Улар аҳолини ижтимоий ҳимоялаш, болалар ва аёллар билан ишлаш, саломатлик билан боғлиқ масалалар, ҳуқуқий саводхонлик, иқтисодий қўллаб-қувватлаш йўналишларида иш олиб боришмоқда.

**2004 йилнинг май ойидаги Президентимизнинг "Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча-чора тadbирлар туғрисида"ги Фармониға мувофиқ, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси қошида нодавлат-нотижорат ташкилотлари фаолиятини мувофиқлаштириш гуруҳи ташкил этилди. Гуруҳ раҳбари, иқтисод фанлари доктори, профессор, Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Шарбат Абдуллаева шундай хикоя қилади.**

— Республика Хотин-қизлар кўмитаси оилаларни мустаҳкамлаш, аёлларни ҳар томонлама ҳимоялаш, уларни соғломлаштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиб, бу борада кўпгина ишларни амалга оширмоқда. Мазкур гуруҳнинг ташкил этилиши ҳам шулар жумласидандир.

Республикаимиздаги мавжуд нодавлат-нотижорат ташкилотларнинг (қайтаруви) 30 фоизи аёлларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш, 30 фоизи аёлларнинг ҳуқуқий, ижтимоий саводхонлигини кенгайтириш, 24 фоизи спорт ва соғлиқни сақлаш соҳаси, 8 фоизи аёллар маънавиятини кўтариш, 7 фоизи тadbиркорлик, 2 фоизи экология ва Орол муаммолари билан шуғулланишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган эди.

Фарона, Хоразм вилоятларида ўз низомига кўра бир-бирини тақрорлайдиган нодавлат-нотижорат ташкилотлари талайгина эди. Бағдод туманида тўртта нодавлат-нотижорат ташкилотининг фаолияти—аҳолининг ҳуқуқий саводхонлигини оширишга қаратилган. Халқимизнинг, айниқса аёлларнинг ҳуқуқий жиҳатдан саводхон бўлиши айни мuddао. Лекин, бир туманда айнан шу масала билан шуғулланадиган тўртта нодавлат-нотижорат ташкилоти кўплик қилмасмикан? Кўкюн шаҳрининг ўзида тўққизта нодавлат-нотижорат ташкилотлари аёлларга ижтимоий ёрдам кўрса-тиш, уларни қўллаб-қувватлаш йўналишида фаолият юритаркан. Хива шаҳридаги еттита нодавлат-нотижорат ташкилотлари эса хотин-қизлар ва болаларнинг ижтимоий ҳаётини яхшилаш ўз олдига мақсад қилиб қўйган. Назар соҳангиз ҳаммасининг мақсадлари умумий. Назаримда, фермер аёллар, қишлоқ хўжалиги соҳасида меҳнат қилаётган аёллар, уларнинг дардлари, ўй-фикрлари, интилишлари нодавлат-нотижорат ташкилотлар эътиборидан бироз четда қолгандай. Ногирон болалар, имконияти чекланган болалар билан ишлаш, фермер аёллар саломатлиги каби йўналишларда ҳам иш олиб бориш мумкин.

— Гуруҳ ташкил этилганидан буён ўз фаолиятини на-

фақат мамлакат миқёсида, балки хорижий давлатлардаги хотин-қизлар ташкилотлари билан ҳамкорликни йўлга қўйишга кўмаклашяпти, -дея сўзида давом этди Шарбат Абдуллаева. — Жумладан, ўтган йили кўмита Тошкент шаҳар ҳокимлиги, Россия Федерацияси аёллар уюшмаси билан ҳамкорликда "Хотин-қизлар ва XXI асрдаги барқарор тараққиёт" Ўзбекистон—Россия Форуми ўтказилди. Унда мамакати-миздаги аёллар нодавлат-нотижорат ташкилотлари иштирак эди.

Форум якунида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ва Россия Хотин-қизлар уюшмаси ўртасида узаро

## Фармон ва ижро

қўриққисмида битим имзоланди. Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси Россия элчихонаси, "Росзарубецентр" ваколатхонаси билан тузилган узаро шартнома асосида кам таъминланган оилаларнинг фарзандларини соғломлаштириш бўйича тadbирлар амалга оширилмоқда.

Бугунги кунда Англия, Германия каби ривожланган мамлакатларнинг хотин-қизлар ташкилотлари билан ҳам узаро ҳамкорлик алоқалари мустаҳкамланди. Англиянинг хотин-қизларга ёрдам бериш федерацияси лойиҳаси бўйича Андижон, Қашқадарё, Сурхондарё, Жиззах ва Тошкент вилоятларида аёлларга ижтимоий жиҳатдан ёрдам бериш марказларини очиб борасида иш олиб бормоқдамиз. Германияда аёллар нодавлат-нотижорат ташкилотлари асосида юзага келган Аёллар академияси мавжуд. Мазкур академия "Европада бизнес ва сиёсатда аёл" деб юритилади. Утган йили юртимизда ташриф буюрган Германия аёллар академиясининг раҳбари Барбара Шиффер хоним мамлакатимиздаги нодавлат-нотижорат аёллар ташкилотлар фаолияти билан танишар экан, Ўзбекистонда ҳам Германиядаги сингари аёллар академиясини ташкил этишни тавсия этди. Хозирда улар билан биргаликда мамлакатимизда мавжуд бўлган ташкилотларнинг фаолиятига таянган ҳолда "Бизнес ва

сиёсатда аёл" деган академияни ташкил этиш лойиҳаси устида ишлаяпмиз. Бу академиянинг асосий мақсади—хотин-қизларнинг давлат сиёсати ва бошқарувида ўз ўрнини топишида кўмаклашиш ҳамда соғлом фикрли, билимдон, лидер аёлларни тайёрлашдан иборат.

Мамлакатимизда фаолият юритаётган илғор тadbиркор аёллар жаҳоннинг турли мамлакатларида ўтказилган халқаро анжуман ва кўргазмаларда фаол иштирок этишмоқда. Жумладан, 2004 йилнинг январь ойида бир гуруҳ илғор тadbиркор аёллар Ҳиндистоннинг Дехли шаҳрида ўтказилган "Тижорат ва халқаро ҳамкорлик" мавзусидаги анжуманда ҳамда Ҳиндистон хотин-қизлар Консорциуми томонидан Нью Дехлида ташкил этилган савдо кўргазмасида иштирок этишди. Улар Ҳиндистоннинг турли қорхоналари, хўжалик субъектлари билан шартномалар тузишга муваффақ бўлишди.

Ушбу шартномалар асосида мамлакатимизда фармацевтика, тўқимачилик, халқ амалий санъати ва бошқа соҳаларда кўшма қорхоналар очиб бўйича лойиҳалар имзоланди.

Шу йилнинг январь ойида мамлакатимизга ташриф буюрган Ҳиндистон савдо-санъат вазирлиги вакиллари ва тadbиркорлари делегацияси аъзоси, Ҳиндистон тadbиркор аёллар Консорциуми раиси Шаши Сингх хоним Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси раиси Светлана Иномова билан учрашди ва иккала томон ўртасида ҳамкорлик шартномаси имзоланди. Шартномага кўра, нафақат тadbиркорлик, балки турли соҳаларда ўзбек аёлларини ўқитиш, Ҳинд маданияти марказларини очиб, узаро тажриба алмашиш, турли кичик цех ва заводлар ташкил этиш, уларнинг фаолиятларини қўллаб-қувватлаш борасида келишиб олинди. Шунингдек, турли йўналишларни ўз ичига олган тadbиркор аёлларимиз ўз махсулотларини Ҳиндистон халқаро савдо веб сайтыга кириб электрон савдо тизими орқали жаҳоннинг хоҳлаган мамлакатига сотиш ёки ўзи истаган шартларда бизнес ҳамкор топиш имкониятини берувчи меморандум имзоланди.

Яқин келажақда Марказий Осиё давлатлари аёлларини бирлаштирувчи консорциум ташкил этиш ниятида-миз. Бу турли йўналишлар бўйича ҳамкорликни таъминлашга асос бўла олади.

Сурайё НАЗАРХҲАЕВА, "Туркистон-пресс"



«Хайр энди, шеърятга қўйилган ҳаёт»...  
Рауф ПАРФИ.

# ЖУДОЛИК

Ўзбек адабиёти оғир жудолукка учради. Ўзбекистон Халқ шоири Рауф Парфи кескин давом этган оғир касалликдан сўнг 2005 йил 29 мартда 62 ёшида, ҳижрий ҳисоб билан Парамғамбар ёшида вафот этди.

Рауф Парфи 1943 йилда туғилган. Унинг қонида жаннат каби тенги йўқ макон гўзал Водилининг тоза ҳаволари, мусаффо сувлари, сарин ва бедор шамоллари оқарди. Болалиги Тошкент вилоятининг Шўралисой қишлоғида ўтган. Ўзбек деҳқонларининг заҳматли ҳаёти, ғайратли ва яхши яшашдан умидвор одамларнинг турмуш манзаралари зехни ўткир нигоҳларида, юрагининг теран-теранларида муҳрланиб қоларди.

Шеърлари 1957 йилдан бошлаб эълон қилина бошлаган. 60-йиллардан бошлаб то хозиргача "Карвон йўли", "Хотирот", "Кўзлар", "Қайтиш", "Сабр даракти", "Тавба" каби ўнларча шеърый тўпламларини нашр эттирган. Рауф Парфи Байроннинг "Манфред" достонини, Нозим Ҳикматнинг "Инсон манзаралари" эпосенсини ва бошқа кўндан-кўп тарихий-маданий

асарларни ўзбек тилига таржима қилган эди.

Яна Рауф Парфининг гўзал насрий асарлари ҳам бор.

Рауф Парфининг ҳар бир китоби ўзбек шеърятини учун катта воқеа бўлар, кўп сонли шеърят мухлислари ва адабий жамоатчиликнинг чуқур муҳаббатини қозонган эди.

Рауф Парфи сатрлари зарғарона ва табиий, ҳар бир жумласи қалбга таъсирчан мусика парчаларидай урилар, мазмунан теран бўлар, реалистик суратлари кўнгилга қанот бахш этарди. Агар унинг бирор жумла ё иборасини бошқа шорда учратсангиз, ҳамма уни таниб турарди.

Рауф Парфининг иходкор сифатидаги энг гўзал томонларидан бири унинг чинакам қалб билан эканлигидир. Унинг сўзи билан иши ҳеч қачон икки томонга қараган эмас. У маддоҳлик ва ялтоқлик нималигини билмас эди. Агарда қачондир қимгадир мадҳия ёзган бўлса, бу унинг эътиқоди, ишончи билан боғлиқ бўларди.

Шаҳсан мен уни ўзбек шеърятининг ор-номуси деб биларман. Ва у жаҳоннинг истаган бурчагида жаҳоншумул шоирлар даврасида типпа-тик тура оладиган шоиримиз эди.

Ўзбекистонда яхши шоирлар кўп. Агар улардан юз нафарини сананг десалар, албатта улар орасида Рауф Парфининг номи чиқар эди. Агар ўн нафарини сананг десалар, яна Рауф Парфи номи биринчилар қаторида саналарди.

Рауф Парфининг шеърлари рус, украин, латин, литва, эстон, немис, инглиз, француз, турк тилларида неча бора эълон этилган.

Оллоҳ охиратингизни обод қилсин, Рауфбек!

Миразиз АЪЗАМ,  
30-III-2005 йил

# Меҳри дарё қариялар

Ёши улғу табарруқ бобо, момоларимизнинг ибратли, оилавий ҳаётлари ёшлар учун бир кўзгудир. Чироқчи туманидаги Оқчова жамоа хўжалигининг Галабек қишлоғидаги Турдидой бобо Раҳимов ва Ҳанифа момо оиласини қишлоқдошлари фахрланиб тилга олишарди.

Улар ҳозир 77 ёшга қадам қўйишган.

1948 йил 20 ёшимда Ҳанифа момонгиз билан турмуш қурган эдик. Мана 57 йилки иноқ ва тотув яшаб келмоқдамиз, - дейди бобомиз.

Бу оилада 3 қиз, 3 ўғил ўсиб камол топди. Турдидой бобо ва Ҳанифа момоларнинг шундай узоқ ва иноқ турмуш қуришлариға уларнинг ота-оналари ибрат бўлишган.

Турдидой бобомиз отаси - Раҳим бобо Жуманов қўлидан чўпонлик тағини олиб 30 йил касбини угуллади. Шу чўпонлик касбини ардоқлаб, нафақага чиқди. Бу оиладаги иноқлик сабаби ҳақида Ҳанифа момо шундай дейди: "Аввало эру хотиннинг бир-бириға бўлган ишончи, садақати оилани мустаҳкамлайди, ғийбат сўзлар, қийинчиликлар рўзғор тинчлигини бузолмайди".

Бу оилада ўсиб элга қўшилган фарзандлар - Носир, Ҳайитмурод, Эгамберди, Салима, Дилором, Ойдинларнинг рўзғори тинч, фаровон. Уч ўғил ўқувчилик касбини ардоқлаб келмоқдалар. Хонадонга келган меҳмонга ёшми,



қарилгидан қатъий назар, иззат, ҳурмат кўрсатилади. Хўжалик ичиси Урол Хуррамов, шахсий дўкон мудири Абдуҳамид Уролов, нафақадаги ўқитувчи Бобомурод Юсупов ва бошқа қишлоқдошлар ҳам бу ҳақда тўқилганиб гапирдилар.

- Мен қайнотам ва қайнонамдан жуда миннатдорман, доим мени ўз фарзандидек эъзозлайди, - дейди Дилоромнинг турмуш ўртоғи, хўжалик ичиси Илаш Қаҳҳоров.

Бу хонадоннинг кўрки бўлган қариялар 60 га яқин неvara, чеваралар ардоғида.

- Бобо ҳар йили рўза ва қурбон ҳайити сайилларида эл олдига дастурхон ёзда ва кўпнинг дуосини олади, - дея гурурланиб сўзлади қишлоқ бригадирни Эрназар Абдураасулов.

Мен ҳам икки меҳридарё бобомиз ва момомизга узоқ умр тилаб бу хонадондан қайтдим.

Кўчкор ЭЛМУРОД,  
Қашқадарё вилояти,  
Чироқчи тумани, Оқчова ж/х.,  
Галабек қишлоғи.  
Суратчи: Шавкат Эшонқулов

Бекатда автобус кутиб тургандик. Шу атрофдаги уйларнинг биридан 7-8 яшарлик бола югуриб чиқди. Афтидан у кимдандир жонхололда қоцаётгани. Бола орқасига қараб чопгани учун эҳтиёткорликни унутди шекилли, оёғи нимагадир қоқилиб кетди ва "воҳ" деб чалқанчасига йиқилди. Шу пайт ўша уйнинг дарвозасидан қўлига таёқ кўтариб олган аёл чиқиб келди-да, уни ушлаб олди. Сўнг аёвсиз ура кетди. Бола бақирган сари аёл авжга чиқар, қўлидан силтаниб кочмоқчи бўлаётгани учун калтак кўпроқ оёқларига тушарди.

Табиийки бу ҳолатдан биз - автобус кутиб турган йўловчилар ҳайратда эдик. Ҳаммамизнинг хаёлимиздан "яхшигина тақдирланаётган" ушбу болакай қандай оғир гуноҳ қилибдики, каллаи саҳардан шундай жазога муштаҳик бўлаётган экан, деган ўй ўтди. Қолаверса, аёл кишини бу даражада важохатлантирган ҳодисанинг асл тафсилотларини билишга бўлган қизиқиш ҳам бир муддат қарахт бўлиб қолган онгимиз эшикларини тимдаларди.

Шу пайт йўловчилар ичидан ўрта ёшлардаги бир аёл ажралиб чиқди-да, ўша томонга юрди. Аста-секин уларга яқинлашиб бораркан сўз қотди:

- Ҳа Зарифа, (менимча улар таниш эди) нима бўлди? Тинчликми?

Таёқ кўтарган аёл шундагина ҳаммининг нигоҳи ўзига қадалганини сездим. Бизга бир муддат "Текин томоша керакми сенларга", дегандек нафрат билан тикилиб турди. Сўнг болани қўйиб юбориб, унга: "Бор, уйга кир", - деб ўшқирди. Бола инграганча уйга кириб кетгандан кейингина ўзига савол берган аёлга қаради.

- Ҳа, Назира опа, яхшимисиз? - деди у оғир хўрсиниб.

- Нима бўлди ўзи, нега ура япсиз болани? - аёл саволини яна такрорлади.

- Э, сўраманг, бунинг дастидан ўлар бўлган, ўлиб бўлдим. Тегма деган нарсасига тегди, палакат. Қилган иши бизгунчилик. Бугун отасининг сигарет ёққичи (зажигалка) қолиб кетган экан. Сигирни соғиб келгунимча уй ичида олов ёқиб ўтирибди. Яхшиям келиб қолганим, йўқса ҳамма жой ёниб кетаркан.

- Шунчалик шўх бўлса отасига айттириб, қўрқитиб қўйсанг ҳам бўлар, калтаклаш шартмикан? Ёш бўлса, яна майип-пайип...

- Э, қайда, биласиз-ку эримни, у киши болаларни эркалатгани-эркалатган, улар бир нарсга қилиб қўйса ҳам мушт менинг елкамга келиб тушади.

Шу пайт автобус келиб қолди-ю, бизга ҳам баралла эшитилиб турган сўхтаб узилди. Ҳамма бу воқеани унутиб, ўз манзили томон ошдик.

Гарчи бунга 5-6 ойча бўлиб қолган бўлсам, ҳамон эсимдан чиққани йўқ. Шу воқеа содир бўлишига ким сабабчи экан, деган савол менга тинчлик бермасди. Келинг, шу ҳақида бироз мулоҳаза юритиб кўрайлик. Агар айб болада десак, адашган бўла-

миз. Чунки ҳар қандай иллат ҳам киши қалбидан нотўғри тарбия сабаб дунёга келиши ҳеч кимга сир эмас. Ота-онасидан ҳам бирор гуноҳ ўтгандирки, унинг қалбидан бетизгин шўхликлар урчиб бормоқда. Калтак билан эмас, муомала билан унинг қалбига йўл топиш керак.

Биз учун мавҳум бўлган боланинг отасини айблаш ҳам вазиятга юзак баҳо беришдан бошқа нарса эмас. Гапларимиз хира парда ор-

МУЛОҲАЗА.  
МУШОҲАДА.  
МУНОЗАРА.

тиши керак. Бир ривоят айтигандим.

Оғир бемор бўлиб ётган аёл хаётининг сўнгги дамларида турмуш ўртоғини ёнига чақириб шундай дебди:

- Беғим, мени қаро ерга кўмаётган чоғингизда қўлларимни кесинг-да, ўзингиз билан олиб қолинг.

Эр бечора хотинининг ақли ҳам заифлашиб қолибди-да, деб ўйлаб, юм-юм йиғлаганча, ундан нега бундай деётганининг сабабини сўрабди.

Шунда аёл жавоб берган экан:

# Калтак ўмарган Аёл



тида тургандек кўринади. Чунки, у ҳам одам, кечкурун ишдан чарчаб келгач, болаларини эркалатгиси келарди. Уларнинг шўхликлари чарчоқ вужудини яйратиби, танасига хузур бағишлайди. Болаларидан аччиқланса ҳам, захрини хотинига сочади, эркатойларини аяйди. Лекин ўша одам ҳам болаларни ортиқча эркалатмаслигини англаб етиши зарур. Чунки ҳар бир нарсанинг ўз меъёри бор.

Калтак кўтарган аёлни қоралаш ҳам бироз ўнғайсизроқ. Тўғри, у одамлар кўз ўнгига боласини қаради, аёвсиз равишда калтаклади. Аммо қилмиши қанчалик гумрохлик бўлмасин, нияти пок эди. Болам яхши инсон бўлсин деб шу ишни қилди.

"Ундай бўлса, айб кимда?" - деган савол тугилди. Менимча айб эр-хотинининг ўзаро муносабатида. Улар кўп нарсасга ойдинлик киритиб олишлари керак. Чунки тушунмаслик энг катта фожеа. Шу ўринда яна бир нарсани таъкидлаб ўтмоқчи эдим, баъзан болани ортиқча эркалатиб юбориш ҳам нохуш оқибатларга олиб келиши мумкин. Юқоридаги ҳолат шунинг асорати десак адашмаймиз. Лекин, нима бўлгандаям ҳар бир аёл ҳар қандай вазиятда ҳам боласига тўғри йўлни калтак орқали эмас, ўзининг юрак қўри, меҳри орқали кўрса-

- Биламан, мендан кейин албатта яна уйланасиз. Уйимизга бошқа аёл келади. Болаларини шўхлик қилиб, бирор аёл иш қилиб қўйса, уларни уришга шайланасизлар. Шунда менинг қўлларим билан уринглар. Мен уларнинг онасиман. Қўлларим сизларга ураётгандек туюлса ҳам, силаб-сийпалашдан нарига ўтмайди.

Бу ҳаёт. Ҳаёт билан ривоятлар орасида жуда катта фарқ бор. Умуман олганда ёш болани уриш, уларга жисмоний озор етказиш келажак авлоднинг шафқатсиз бўлиб улғайишларига замин яратди.

Арзимаган гуноҳи учун ҳам калтак еб катта бўлаётган мурғак, улғайган сари кўрс, ҳар нарсасга асабийлашадиган, жиззаки шаҳс бўлиб бориши аниқ. Энди айтинг-чи, бу ҳолатни онгига ҳаёт қонуни деб синдириб олган болакайнинг эртага ҳатто ўз ота-онасига ҳам қўл кўтармаслигига ким кафолат бера олади.

Шунинг учун ҳам ҳар бир гўдак меҳр, фақат ва фақат меҳр билан тарбияланиши шарт деб биламан. Бу эса Шарқ халқларининг гўзал хиёлатларидан биридир.

"Дунёни гўзаллик кутқаради", деган эди машхур рус ёзувчиси Достоевский. Ёзувчига эҳтиромимни сақлаган ҳолда «Гўзаллик» сўзининг ёнига Меҳрни ҳам қўшиб қўйишни истардим. Чунки бу сўз замирида бутун дунёни ҳаракатга келтира олувчи куч яширин.

Бу менинг фикрим. Сиз нимга дейсиз азиз ўқувчи?!

Иномжон АБДИЕВ

## Турсуной содиқова

# Офа-Инилик Мамми



(Давоми. Боши ўтган сонларда.)

Йигитларжон, бизнинг миллат ажойиб: эркак кишини табаррук санайди, худодан тинмай ўғил сўрайди. Етишса, дунёларга сиймай кетади. Энди армоним йўқ, дейди. Эркак кишининг жойи ҳаммаша тўрда. Уйда унинг айтгани-айтган. "Ота рози - худо рози" деган нақллар бор. Оилага бош қилиб сайланадиган ҳам эркак. Ҳаттоки, меросхўрлар беш қиз, бир ўғил бўлсада, шариат ҳукми бўйича мероснинг катта қисми ўғил фарзандага буюрилади! Нега? Нега ахир?! Оти ўғил бўлгани учунми? Шу ҳолосми?

Йўқ, эркак аталгани учун эмас, Аллоҳ унга гоят йирик вазифалар юклагани учун! Аллоҳнинг амири вожиб - эркак шаърий вазифаларини бажариши шарт! Ана ўша ишларнинг улдасидан ўтгандагина у хурматга лойиқдир.

Олмани узсангизу, есангиз тахир бўлса, қовун деб қўлга олсангиз, Бемаза чиқса, албатта уни пўчоққа қўшасиз, шундай эмасми? Ҳеч бир неъмат ўз тазмидан адашмасин. **Ёрғун дунёдаги ҳар бир нарсга ўзининг аслига ўхшасанига чиройли ва кераклидир. Худди шунингдек, эркак аталган келбат эмас, эркак номли мазмун бирламчидир!** Асл ўғлон ким ўзи? У - юрт посбони, уйининг қўрғони. Ота-онанинг боқувчиси, асровчиси, қаҳо қилса, ўлигининг эгасидир. Ўғли бор уйнинг дарвозаси ёпиқмайди, чироғи ўчмайди. Ўғил отадан кейин жигарларига отадир ва қондош, қариндошларни тўпловчи, бирлаштирувчидир. Шунинг учун, орқамда ўғлим қолсин деб тиланадилар. Қизи йўқлар кизим йўқ, деб афсусланадилар ҳолос, ўғли йўқларнинг эса юраклари ростмана йиғлайди...

Кани айтинг-чи, биродар, ота-онанигиз тилаб юриб ўғил қўриб, сиздан излаганларини топтимми? Ўғил болаликнинг қарзларини ҳар доим ҳам ёдлаб юрибсизми? Йигитчиликнинг ҳамма амалларини жойига қўйиб бажариш ҳам йигитчиликдир! Айтинг, айтинг, исминингизнинг олдида юзингизни ёрғун қилсин!

Ҳалимиз оға-иничилик ҳақида бора-ярати. Болалигингизни бир эсланг. Ака-укаларингиз билан бир кўрпада думалашиб ётардингиз. Бир қулчани бўлиб еб, бир қозондан тановул қилардингиз. Бир-бирингизни бир кун кўрмагангиз, соғинишиб, ачомлашиб ўтирардингиз. Гилос есангиз гилос, гўра есангиз гўра - липпангизга қистириб ука ёки опангизга илиниб келтирардингиз. Укангизни биров чертса, урганни таъзирини бериб қўймагунча уйкунгиз келмасди. Опангиз узатилаётгандаги бурчак-бурчакдаги йиғларингиз ёдингиздими? Синглингизга қарнай келганда, гўё жигарингиз билан бирга юрагингизни ҳам сугуриб кетишаётгандай, кўзингизга ёш тегчиб, "акалик сўзим, сени ҳеч қачон ташлаб қўймаман" де-

ганларингизни эслайсизми? Бугун улғайдингиз, ақлингиз кўпайди, пулингиз, имкониятларингиз кўпайди. Энг муҳими мустақилсиз, хоҳиш

ўзингизда, икром ўзингизда! Аммо шу даражатга етганингизда, кизик ҳол рўй берди: атрофга назар солсангиз, кимни кўрасиз денг? Фақат ўзингизни ва яна ўзингизни! Шундайми? Иккинчи навабда болангиз, аёлингиз ва ишингиз! Қўлингиз ҳам, оёгингиз ҳам, юрагингиз ҳам, қўлогингиз ҳам фақат ўшаларнинг муаммолари билан банд. Улардан бошқаси ҳалақит бераётгандай туюлаверади: бошқаларни (ота-онангиз, қавму қариндошларингизни) истамайгина эшитасиз, шошилибгина сўрашасиз, ўлгангизнинг кунидан (раҳматли онамининг шундай ибораси бўларди), улар учун қандайдир яхшиликлар қилган бўласиз. Бу яхшиликларни камдан-кам ўзингиз ўйлаб топасиз. Эҳтиёмдан эканликларини билдирсаларгина ва ёки гина қўсаларгина, мурувватга қўл урасиз. Бу қандай ҳол? Усиб-улғайиб, ақлингизга ақл қўшилганда тоғангизиз ХУДБИНИЛИК бўлдимми? Худбинликка бандасини етаклайдиган фақат шайтондир, биродар! Банданинг атрофдан қарздорлиги бисёр: у аввало Яратгандан, ота-онадан, жигар-бағирдан, қўни-қўшни, дўсту ёр, еру кўкдан... минг бора қарздордир. Агар тинмай уларга тақаллудфа ва садокатда бўлмас экан, бу инсоннинг ахлоқига вой - Аллоҳнинг ҳисоб-китоби бошланади...

Азизим йигитларжон, бир эсланг, сиз болаликда қачон саҳий ва меҳри эдингиз. Ана шу феълнингиз билан оилангизнинг тўрт тарафи ёришиб турар эди. Агар билсангиз, ўша самимиятнинг нурлари йиллар ўша келиб, бугунгача етиб, ўзингизни ва жигарларингиз дилини хануз ёритиб туради. Сизнинг бугунингизни доим ёшликдаги ўша самимий қиёфанигизга солиштирадilar, ўша туришларингизни соғинадилар ва хотирларини ҳаққи-хурмати сизга орқа ўгириб кетолмайдилар...

Шундай ҳадиси шариф бор: **«Бир нарсани ортиқча яхши кўришингиз сизни кўру қарқилади.»** Айтинг-чи, атрофни қўрмайдиган ва эшитмайдиган даражага келганингизнинг сабаби нима? Нимага ўта берилиб кетдингиз? Ишгами? Сиздан бошқа ҳеч ким тирикчилик қилмабдими, ҳунар ўрганмабдими?!

Ё болангизга берилиб кетдингизми? Сиздан бошқалар бола кўрмабдими, оталик юмушлари бажармабдими?! Ҳар болапарастлигингиз тугтганда ҳалқнинг бир нақлини эслаб қўйинг: **«Бола ширин душмандир ва у бор мағзингизни олиб, пўчоғингизни қолдиради!»**

Ё аёлингизга мутлоб бўлдингизми? Ахир аёлингизга топширгунча сизни тайёрлаган, тарбиялаган, ҳулласи, сизни бор қилган ота-она, қавму қариндошларга мутлоқ орқа ўгириб, эркак бошингиз билан бир аёлингиз дидрижёрлик таёқчасига термилиб ўтириш ўзингиздаги "ўз"ни йўқотиш эмасми? Киши рўзгорлик бўлганда ҳар томонлама улғайиб, ибратли туғуллари билан атрофдаги қарзларидан узилишга тушади-да!

Ёдингизда бўлсин, бир нарсасига ўта беришган одам ўша нарсанинг қўлида бамисоли (болаларнинг уйинчоқ ҳамми) пластилинга айланиб қолади. Пластилиндан эса хоҳлаган пайтларда хоҳлаган нарсаларини ясаверадилар...

(Давоми бор).

Мен эримнинг орқасидан бориб, унга пичоқни урмоқчи бўлдим.

# ВАСВАСА

Климиш-қидирмиш

Суннатилла бу сафар ҳам кўлга тушди. Биринчи галдагидек унга 5 йил қамоқ жазоси берилди. Илгари ўғрилиқ қилиб қамалганида амнистияга илинган бўлса, бу гал унга бундай бахт кулиб боқмаслигини ич-ичидан хис этди. Кўлига кишан солиниб, кичик дерзасига панжара урилган машинада чайқала-чайқала рўпарасида ўтирган соқчиға термулар экан, унга хаваси келди. Ҳозир у ўзини бошқа ҳамкасбига топширадида, иши биттач оиласи бағрига қайтади. Хохласа ётиб уқлайди, бўлмаса телевизор кўради. Ўзи шу ўғрилиққа оёғи тортовди. Аммо ҳеч жойда ишламаганидан сўнг, бирор нарса қилиши керак эди. Урганган кўнгил ўртанса қўймас деганларидек, у яна эски ҳунарини бошлади. Мана оқибати. Копқонга тушган сичқондек, фақат кўзини жовдиратади, холос. 5 йил-а! Қамоқда силдан ўлиб кетмаса бўлди. Утган сафар "ўтирганида" бу машъум касал-

лик унга канадек ёпишиб олган эди. Энди нима бўлади. Суннатилланинг кўз олдига фарзандлари гавдаланди. Айниқса, катта ўғли Сардорни охириги пайтлари тез-тез ўйлайдиган, у билан хаёлан суҳбатлашадиган бўлиб қолди. Ҳар қалай 13 ёшга тўлди. Катта йигит бўлиб қолди. Ўғрилиқни ташлаб, хайдовчилик қилса бўларкан. Биноийдек касб. "Права"си ҳам бор. Уни нима жин урди, ўзи. Нафси курсин, нафси...

Бу гал Суннатилла Ропиевга омад кулиб боқди. У икки йил жазо муддатини ўтагач, 11.08.2004 йили Тошкент шаҳар Ҳамза тумани суди томонидан шартли равишда жазони ўташдан озод этилди. Суннатилла уйга қайтар экан, ўзини қишлоқдошлари, маҳалла-қўй қандай қабул қилишини ўйларди. Қишлоққа кираверишда Суннатиллага биринчи учраган қўшниси Беколим кўзига энг қадрдон дўстидек кўриниб кетди. Кучоқлашиб кўришишар экан, Суннатилла уйдагиларнинг ахволини сўради.

- Уйдагиларинг, укаларинг, болаларинг яхши юришибди. Лекин хотининг?  
- Хотиним, Зарифа-ми? Унга нима бўлди?  
- бетоқатланди Суннатилла Беколимнинг озгизга тикилар экан.  
- Ҳеч нарса. Фақат? - Беколим айттаверайми, деган-

дек Суннатиллага қаради.  
- Тинчликми?— Энди Суннатилла асабийлаша бошлади.  
- Сен йўқлигингда хотининг ёмон йўлга кириб кетди.  
- Нима?!

Беколим Суннатилланинг жаҳлдан қизариб кетганини кўриб, кўрқиб кетди. У Суннатиллага бир нималарни тушунтирмоқчи бўлди-ю, лекин гапига қулоқ солмаётганини кўриб, хайрлашиб қўя қолди. Суннатилла уйига яқинлашар экан, қадрдон ховлисини кўриб, юзи янада тундларди. Уйдан югуриб чиққан фарзандлари билан кучоқлашиб қуришар экан, атрофга аланглаб хотинини қидирди.

**САЙДУЛЛАЕВ САРДОР:**  
- Дадам 2004 йилнинг август ойининг бошларида қамоқдан келдилар. Келганларидан бери ҳеч бир сабабсиз аямни сўкиб, ҳақорат қила бошладилар. У аямга қараб: "Сен бегона эркаклар билан юргансан, бузуксан", - деб сўкарди. Аям эса: "Мен ҳеч ким билан юрмаганман", - деб жавоб берганида, дадам аямни сўкиб, уриб, тепарди...

Уша куни Зарифа 2 соатлардан сўнг келди. Эрига салом бера экан унинг тескари қараганини кўриб хайрон қолди. Борабора Суннатилла хотинини уйдан чиқармай қўйди. Эри қамоқдалигида савдо қилиб, пахта йиғимтерими пайтлари далага чиқиб, тўрт фарзандини оқ ювиб, оқ тараб келаётган Зарифа кечқурунлари одамларнинг суботсизлиги, тухматидан асрашни сўраб Аллоҳга илтижо қилиб чиқар эди. Аммо, вақт ўтган сайин Суннатилла Ропиев хотини Зарифани азоблашни қўймади. Куз келди. Октябр ойининг бошларида Зарифа қайнонадан руҳсат сўраб, фарзандларини олиб, Дўстлик туманида фермер хўжалигини бошқараётган укаси Уктамнинг олдида пахта теришга кетди.

**РОПИЕВА ЗАРИФА:**  
- Мен у ерда пахта териб, 70 минг сўм пул ишладим. Кейин ўғлим Сардор билан Қозғистондаги Сапар бозорига бориб, болаларимга кийим-кечак қилиб келдим. Уйга келсам, уйда рўзгорга ишлатиладиган бирорта буюм қолмабди. Қайнонамга айтсам, "бизниқиди овқат қила қолинг", дедилар. Кейин билсам эрим ҳамма нарсани бир хонага йиғиштириб, қулфлаб қўйган экан...  
Зарифанинг алами, дарди бўзғида қолди. Жаҳл устиде у ҳам бошқа уйдаги барча кўрпа-

тўшакларни йиғиштириб ташлади. Тушда уйга қайтган Суннатилла хувиллаб ётган хоналарни кўриб, шиддат билан ховлига қайтиб чиқди. Ховлида ҳеч кимни топаолмай, кўшни ховли — онасининг уйига ўтди. У ерда Зарифа қайнонаси билан ўтирар, унга дардини айтиб йиғлаётган экан шекилли, юзлари бўғриқиб, кўзлари қизариб кетган эди.  
- Ҳой, ифлос, нарсалар қани?  
Суннатилланинг бақирганидан сесканиб кетган Зарифа ховлининг ўртасида ваҳоҳат билан турган эрини кўриб, баттар асабийлашди.

- Сенга айтаяпман, нимага нарсаларни йиғиштириб ташладинг, ҳароми?  
Зарифа ўзини тутаолмади.  
- Мен ҳароми бўлсам, нарсаларим ҳам ҳаром. Ҳеч нарсанга тегманг.

Суннатилла хотинини сочидан ушлаб, юзига урмоқчи бўлганида "ҳай-ҳайлаб" югуриб келган онаси Тошбиби она ўғлининг қўлига осилди.  
- Ҳа, ж.. сени бегона эркаклар уриб, кўрқитиб қўйган, шунинг учун қалтирайсан.

**РОПИЕВА ЗАРИФА:**  
-Эрим шундай деб уйга кириб кетди. Мен эса ерда ётган пичоқни олиб, орқасидан бордим. У уйда, хонада бир нарса қидирарди. Мен эримнинг орқасидан бориб, унга пичоқни урмоқчи бўлдим. Аммо... Аммо қилмоқчи бўлган ишимдан кўрқиб, пичоқни ўзимга тирадим ва ўзимни ўлдиршимни айтдим. Шунда эрим: "Нима қилсанг қилавер, ундан кўра мени ўлдир, мени ўлдирадиган одам керак", - деди. Уйдан чиқиб кетаётганида эса: "Бу уй отамнинг уйи, бу ерда яшамайсан", - деб чиқиб кетди.

Шу куни Зарифа алампидан эрининг бор кийимларини олиб, ховлига отди. Кийим орасидан тушиб, ховли юзига ёйилиб кетган қоғозларни олиб кўрар экан, эрининг ҳужжатлари эканлигини билиб, жаҳл устиде ҳаммасини тандирда ёқиб юборди.  
Суннатилла укасиникида яшаб юрар экан, кўчага чиқшдан юраги безилларди. Худди уни ҳамма қўлини бизиз қилиб кўрса-таётгандай, "сен ҳам эркакми-сан?" деётгандай бўлаверарди. Унинг миясиде "хотинимни ўлдирсам, ҳаммасидан қутуламан" деган машъум фикр чарх урарди.

**СУННАТИЛЛА РОПИЕВ:**  
- Уйга келишдан олдин мен турмуш ўртоғимни ўлдирishi мақсадиде, акам Сайдуллаев Жумабойнинг ховлисига ўтиб, рўзгорда ишлатадиган болтасини яшириб, қўйнимга солиб, уйга кел-

дим. Ховлида хотиним кўринмади. У сув олиб келгани кетган экан. Бир оздан сўнг Зарифа 2 челақ сув кўтариб келди. Шунда мен ундан ҳужжатларимни сўрадим. У: "Ҳужжат йўқ, билмайман", - дея кўрс жавоб берди. Уйга кириб, ҳужжатларини ўзим изладим, лекин топа олмадим. Шу вақтда хотиним ўғлим Сардорга: "Тез бориб участкавойни қақариб кел", - деб чиқариб юборди. Бундан менинг жаҳлим чиқди. Уни ўлдириш учун қулай фурсат етганини англаб, орқасидан нариги хонага бориб, уна ҳужжатларимни сўрадим. У: "Билмайман, олмаганман", - деб, бир нарсанга энгашган эди унинг орқасидан юзи араша бошига болта билан урдим. Неча марта урганимини эслая олмаман.

Ақасининг уйдан келаётган шовқин-суронни эшитган Суннатилланинг укалари югуриб келишиганида, у ўзининг қабиҳ ниятини амалга оширган эди.

**ГАФФОРОВА ГУЛИ:**  
- Мен Зарифани ёшлигидан танийман, у билан бирга ўсиб, бирга мактабда ўқидик. 2004 йил 14 октябр куни Зарифани кўриб келиш учун соат 12.00 ларда уларикига борсам, қўшниллар, қайин опалари, милиция ходимлари ховлини тўлдириб туришган экан. Аста ўғлини четга қақариб, нима бўлди десам, у: "Дадам онамни болта билан чопиб ташлади", - деди. Ичкарига кирсам, Зарифа хушсиз ётар, боши, юзи, бошини қўйган ёстиғи ҳам қон бўлиб кетган эди. Бу орада тиббий тез ёрдам келиб, бизлар Зарифани вилоят касалхонасига олиб кетдик.

З.Ропиева олган тан жароҳати туфайли республика шошилинч тез тиббий ёрдам илмий марказининг Жиззах вилоят бўлимининг нейрохирургия бўлимига ётқизилди ва вақтда кўрсатилган тиббий ёрдам туфайли ҳаёти сақлаб қолинди.

Суд ҳайъати судланувчи С.Ропиевни муқаддам икки мартаба оғир жиноят содир этиб, жазодан тегишли хулоса чиқармаганилиги, яна бир марта ўта оғир жиноят содир этганлигини инобатга олиб, уни ўта хавфли жиноятчи деб топди ва қамоқ жазоси билан боғлиқ одил ҳукм чиқарди. Суннатилла Ропиев ҳар хил гап-сўзларга ишонавермаганида мазкур жиноятни содир этмаган, янги ҳаёт бошлаб, оиласи билан бахтли бўлган бўлармиди? Сиз нима дейсиз, азиз муштарий?

**Наргис КОСИМОВА, Жиззах шаҳри.**



## БЕПАРВОЛИКДАН БОШЛАНГАН ФОЖЕА

Уша тонг тонг эмас, олов бўлиб, армон бўлиб, дахшат бўлиб отишини ким ҳам ўйлабди, дейсиз. Қишлоқни ўша субҳидамда гафлат босади деб ким башорат қилибди.  
У аёл болаларини ёмон кўрмасди. Икки қизи бўлишига қарамай учинчи фарзанд орузси билан уни жонида асраб-авайлаб, ёруғ оламга ҳадя этганди. Айтишларича, у ёруғлики ёмон кўраркан. Қоронғуликдан ўзига паноҳ топган бу аёл хасталиги нега ҳаммани бефарқ қолдирди? Ота-онаси нега унинг дардини яширди экан? "Касалини билдирсам, қизимга ҳеч ким уйланмайди, балки турмушга чиқса тузалиб кетиши мумкин", деган хаёли бўлгандир оназорнинг. Ҳар баҳор келганда, ҳар фарзанд кўрганда қизининг дарди хуруж қилганида ҳам "ўтиб кетар" дея ўзига таскин берган онани қан-

## ОИЛА ОСТОНАСИДАГИ ҲАҚИҚАТ ТОПТАЛСА...

### Ҳуқуқий дарсхона

дай тушуниш мумкин? Саволу-пушаймонлар энди беҳуда. Бу фожеа юзлаб ота-оналарга сабоқ бўлса ажабмас.  
Уша куни саҳарда экин-тикинларга қарагани далага кетган турмуш ўртоғи уйда бўлганда балки бу фожеа рўй бермасмиди? Аёл уйга олов ёқиб, ўз боласини ўт ичида қолдирмасмиди? Юраклари япроқдек титраб турган қизалоқлар оловда ёнаётган сингилжонларини қутқарамиз, деб ўзлари ҳам қуймаган бўлармиди? Бу кичкинтойларнинг фарёдини кўни-қўшни эшитиб келганида, балки норасида чақалоқ тирик қолармиди? Балки...

Шу ўринда бир мулоҳаза, айрим оналар жонидан бироз ситам ўтса азиз фарзандидан аламини олмади. Бировнинг қасдини боласидан олмоқчи бўлган аёллар ҳам анча-мунча топилди. Тўғри, бу— ожизлик. Аммо боласи ёнаётган аёлнинг юрагида ўч йўқ, қасос йўқ эди. Бу оилага жанжал ёки қамситишлар, хўрликлар бегона эди. Аламларнинг аччи сабоқлари эмас бу. Бу хасталиқнинг ақлдан устун келиши, бедаво дарднинг оналик меҳридан кучли эканлиги — бу.  
Оловда ёнаётган қизалоқ билан оила устуну ҳам ёниб кетди, қулга айланди, оила кўргони барбод бўлди. Кимингдир юрагини хаётдан жуда эрта кетган гўдакка ачиниш ҳисси банд этса, кимдир оила боши — отага бу азобларни кўтариш қийин деган хулосага келади.

Кимингдир фикру ёди онада. Унинг бу қадар шафқатсиз қисмати-ю, энг гуллаган ёшлик чоғида ора йўлда тўхтаб қолган, хазонга айланган умрини ўйлаб эзилди.

### ОИЛА НЕГА БУЗИЛАДИ?

2004 йилда мамлакатимизда 6047та никоҳ қайтд этилган ёки шунча оила қурилган. Йил давомида 882та никоҳ бекор қилинган, яъни 882та оила бузилган. Буларни 675таси суд орқали, 207таси фуқаролик ҳолатлари далолатномаларини ёзиш бўлими орқали бекор қилинган. Оқибатда юзлаб фарзандлар ё ота ёки она меҳридан маҳрум бўлди.  
Кимдир фарзандсизлиги учун, яна бировлар ногирон боласи борлиги учун аёли айбдор деган хулосага келиб ажралади. Кимдир ҳали турмушга тайёр бўлмаган ёшда оила қуриб, оддий қийинчиликлар олдида эсанкираб қолади.  
**(Давоми 14 - кетба)**

# ОҚИБАТЛИ БЎЛСАЛАР

Сухбатни ўқиб, Ҳазрат Ясавийнинг куйидаги сатрлари ёдга келади:  
**Бешак билинг, бу дунё барча элдин ўтаро, Ишонмағил молингга, бир кун кўлдин кетаро. Ота-она. қариндош, қаён кетди фикр қил, Тўрт оёғлиг чўбин от бир кун санго етаро.**

Бу ҳикматлар фоний дунёда меҳмонлигимизни, мол-дунё қолиб кетишини эслатиб туради.

Хайт эканмиз эҳтиёжimiz учун мол-дунё ҳам керак. Аммо унга қаттиқ боғланиш ҳавойи кибр беради. Оёғimizни ердан узеди. Босар-тусарimizни билмай қоламиз. Унгу сўлимиздагиларни, мол-давлатни яратувчи синов учун берганлигини унутиб қўямиз. Қанчалик мол-давлатга эришмайлик ўзлимизни унутмаслигимиз, оқибатли, саховатли бўлмоғimiz даркор.

Кўп ҳолларда ота ё она дунёдан ўтгач, фарзандлар ўртасида парокандалик бошланади. Ер, мол-давлат деб қирпичоқ бўлаётганлар, бир-бирига душманга айланиб қолаётганлар қанча.

Ота учун ҳам, она учун ҳам фарзандлар бир хил. Биттасига алоҳида эътибор билан қарамайди. Аммо ота ё она васияти катта аҳамиятга эга. У руҳий тилсим. Васиятнинг баҳармаслик ёмон оқибатларга олиб келади. Ота ё она қабрида жасади қандай қўйилган бўлса, руҳи тикка туради. Бу яхшилик аломати эмас. Ота ё она қабрида тик турар экан кимдан норози бўлаётган бўлса унинг соғлигига пугур етади. Барака йўллари ёпилади. Топгани ўзига юкмайди. Бундан Худо асрасин.

Ота макон Файзибекка васият қилинган экан уни бу ердан ҳайдамаслик керак.

Файзибек соғлом фикрламоқда. Ака-опаларини ҳурмат қилмоқда. Жияни учун уй сотиб олишга ўз хиссасини қўшмоқда. Бу мардлик, саховатлилик. Ҳамма туғишганлар ҳам бир жойда аҳил яшайвермайдилар. Қайси бирларининг топиш-тутиши, оилавий тотувлиги, фаровонлиги ҳасад уйғотиши мумкин. Бунга кўпинча аёллар (кечирсинлар) сабабчи бўладилар.

Ҳадиси Шарифда ҳам ота-онангдан қолган мол-давлат икки кунлик, дейилади. Шунинг учун ҳам ҳар кимнинг пешонасига берсин, деган гап бор.

Яхшиси ҳовли-жойни Файзибекка қолдириб, ота-она арвоҳлари хотиржамлигига эришиш керак. Ушанда фарзандлару набираларнинг омади кулиб боқади.

Эркак дегани мард, ўз фикрига эга бўлиши керак. Уйлайманки, акалар акалигига, катталигига бориб оқилона иш тутадилар. Шуларнинг отасига раҳмат деган олқишга сазовор бўладилар.

## “Отанинг истағи” 9-сон

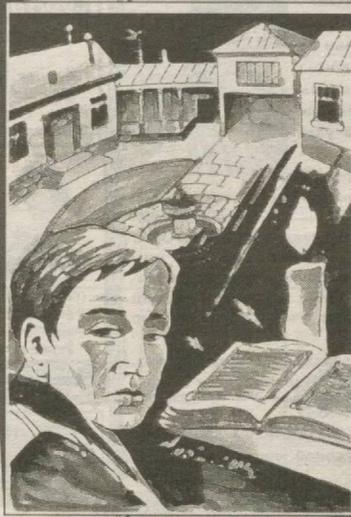
**ЭСЛАТМА:** Ота-онам тирикликда мен ҳовли олиб чиқиб кетмоқчи бўлганим (ҳовлимизда акаларим билан яшаймиз). Улар рози бўлишмаганди. Ҳали менга васият қилишган. Энда ҳовли ҳаммамизга торлақ қилаётми. Чиқиб кетсам ота-онанинг руҳлари безовта бўлмасмикан?

Муаллиф: Басира САЙДАЛИЕВА.

Файзибекнинг тахририятга келиб уй-жой муаммоси ҳуусида маслаҳатлашмоқчи бўлгани маъқул иш. Маслаҳатли тўй тарқамас, дейдилар. Бунинг устига Файзибек акала-

уй лозим. Файзибекда уй-жой қилиш учун маблаг бор, аммо ота арвоҳини норози қилиб чиқиб кетишдан хижолатда. Файзибек, иккиланиб туришингиз ўринли, акалар тақдирини ўйлашингиз ҳам яхши тарбия ва меҳрнинг оқибати деб тушунашимиз. Ота-она уйини ташлаб чиқиб кетиш осонмас, чунки бегубор болалик кун-

# Келишиб яшаганга не етсин



рига ҳурмат сақлаётгани, бу ишни уриш-жанжалларсиз, аразларсиз ҳал қилишини истаётгани сезилиб турибди. Уй-жой талашиб, ер талашиб юз кўрмас бўлиб кетган қанчадан-қанча оилалар, қариндошларни биламиз. Файзибекни

ларингиз, ёшлик, шўхликларингиз, содда кечинмалар шу ерда қолган, қолаверса, шу ерда уйланиб фарзандлар кўрдингиз, энг яхши таассуротлар муҳрланиб қолган кадрдон гўшани тарк этиш оғир кечади. Лекин сиз ақлли ва мулоҳазали инсон экансиз, сизда маблаг ва имконият бор экан, алоҳида уй олиб чиқиб кетинг, шунда ақалдан оз бўлса ҳам имконият тугилади. Ота руҳидан чўчиманг, оталар руҳи фарзандларнинг тинч-тотув ва аҳил бўлишларини истайди. Сиз қаерда яшасангиз ҳам ота-она руҳини шод этасиз, қаерда бўлса ҳам бир калима қуръон билан уларни ёд этасиз, акаларга имкон берсангиз уларнинг руҳи сизни ярлақайди. Опангиз Мавлудохон ҳам сизнинг шу ҳовлида қолиб яшашингиз тарафдори, бу масалани ўзаро келишиб, бир-бирингизни тушунган ҳолда ҳал қилишингиз лозим. Шундангина келгусида виждон азоби ҳеч кимни қўймайди, туғишган жигарлар билан учрашганда уларнинг ҳам, сизнинг ҳам юзингиз ёруғ бўлади.

Мўмин ХОЛМУРОДОВ, Қарши шаҳри.

Муҳаббат ТУРОВОВА, Тошкент шаҳри.

Оҳ! 19-18 ёшдаги содда қиз. Тўғри, сиз катта гуноҳ қилгансиз. Билмайин ўз туйғуларингизнинг қурбони бўлгансиз. У эркакнинг хотини, бола-чақаси бўла туриб, бировнинг фарзандига жабр қилиши... Яна бу ишни қасд олиш учун қилган бўлса, қандай аҳмоқлик! Шу қизнинг ўрнига, ўз қизини кўз олдига келтирса, нима бўларди? Миллат гурури, инсонийлик туйғуларидан бегона экан. Бировга яхшилиқ қилмасанг, ёмонлик ҳам қилма, дейишади-ку. Бир ривоятда ёзилишича, подшонинг акаю ягона қизи бўлиб, уни сарой аҳли жуда севар экан. У 16 ёшга киргач, вафот этади. Уни қабрга қўйиб ота-она фарёд уради. Қиз қабрида

қарз олиб савдо ишига берилган. Лекин унинг шериги номер аёл экан. Унинг ҳақини ўзлаштириб, бутун воқеани қизнинг отасига айтиб берган. Ота қизига: “Болангни сотиб, қарзингни тўла”, -деб бечора қизнинг юрак-бағрини эзган. Хали бизнинг юртимизда фарзандини сотадиган инсонлар бўлмаса керак, деб

## Акс-садо



# ҚАЛТИС ҚАДАМ КЕЛТУРАДИ ҲАМ

қолишган эди”, - деб. Қизнинг тоғаси агар шундай қилмаганида балки бу иш содир бўлмасди. Бу ҳол

Мақолани ўқиб, ҳайратда қолдим. Ахир бу қизга ўч олмоқчи бўлган А.нинг ҳам раҳми келиб, уй олиб бериб у билан ҳам яшамоқчи эканини айтган бир пайтда қизнинг отаси жаҳл устида “болангни сотиб, қарзларни тўлайсан”, дейди. Ахир қайси она ўз фарзандини сотади. Она фарзанднинг бирор жойи оғриси қанчалар изтироб чекиб, унинг учун жонингни бер, у соғаяди десангиз она рози бўлади-ю, аммо боласидан воз кечмайди. Шоир Чустийнинг “Фарзанд учун” мухаммасида шундай

қизнинг ҳам ота-онасига маълум. Қизни боласидан кечгиси бўлмагач, уни ўз боласи билан қолдириш лозим. Қиз шундай ҳам эзиллиб, ўзини-ўзи “еб”, қилган ишига пушаймон бўлиб, ўзини гуноҳкор ҳисоблаб юрибди. Албатта бундай хатоликка йўл қўйиб боласини жон-дилдан севадиган қиз йўлда қолмайди. Унга ҳам яхши жуфти ҳалол топилади.

Кўпгина қизлар дугоналарининг бахт тўйларига қатнашиб Худодан: “Менга ҳам шундай кунни ато қил”, -деб сўрашига ишонаман. Чунки бундай бахтни истамаган йигит-қиз йўқ. Афсуслар бўлсинки, бир нопок йигитнинг ўз хирси-нафсини ўйлаб, ташлаган қадам қанчадан-қанча кишилар асабини бузиб, улар бошига не кунларни солмайди. Менимча, қизнинг отасига ҳар қанча оғир бўлса-да, ўз фарзандига раҳм қилиши лозим. Ахир болани онасидан тириклайин айириш ҳам бир даҳшат-ку! Агар қиз боласини сотиб юбориш тарафдори бўлганда эди, ота уни бу йўлдан қайтариши лозим эди. Табиийки ҳар бир ота-она фарзандининг бахтли бўлишини истайди. Бу қизнинг ҳам отаси: “Қизим шундай хатоликка йўл қўйиб, бизнинг юзимизни ерга қаратиб, ўзи эса бахтсиз бўлсин”, -демаган албатта. Лекин биз бу билан қиз бахтсиз бўлиб қолди, деб айта олмаيمиз. Хали қиз ҳам ўз бахтини толиб, яхши турмуш қуришига ишонамиз. Ота-боланинг изтироблари эса унутилар. Уларнинг фарзандлари эса улғайиб бобо-бибиларига фойда келтирувчи инсонлар бўлиб етишар иншооллоҳ.

Разақ ХАКИМИЙ, Навоий вилояти.

# ОТАНГИЗГА

ўзига келиб, “дод” солиб йиғлайди. Буни мазор қоровули (гўрков) эшитиб, гўрни очади. Қиз гўрдан чиқмоқчи бўлиб шунча ҳаракат қилмасин, чиқа олмайди. Шунда гўрков қизнинг кўлидан ушлаб гўрдан чиқаради. Йигитнинг кўлини ушлагани учун унга хотин бўлиши лозим эди. Гўрков йигит подшонинг қизига никоҳ ўқитиб унга уйланади. Йигит жуда камбағал бўлиб, хотинига

уйлайман. Давлатимиз қонунлари ҳам бундай ҳаракатни таъқиқлайди. Ҳурматли ота! Қизингизнинг гу-

## “Боладан ажратманг отажон” - 8-сон

**ЭСЛАТМА:** Тоғамдан ўч олиш учун ўртоғу мени бўлган ура. Бўйимда бўлиб қолади. Унга ва ота-онамга билдирмасдан бошқа жобда пушуб, парваришаш учун бир аёлга берам. Воқеаан отам хабар толиб, боламни сотишимни талаб қилиб, туриб олади.

Муаллиф: Санобар ФАХРИДИНОВА.

сўзлар бор:

**“Оналар бир парча этни баркамол одам қилур, Пашша қўндирмай авайлаб шафқатин ҳар дам қилур, Йиғласа тунда юпаттай, уйнатиб хуррам қилур, Баъзилар фарзандига гўё ўзин кул ҳам қилур, Баъзилар эл ичра бўлгуси гадо фарзанд учун.**

Авалло ҳеч бир ота ёки онанинг бошига бундай кун тушмасин. Лекин на иложки, бу иш қасдма-қасд қилинган. Кеннойиси айтади-ку: “Тоғанинг унинг қариндоши бўлмиш қизни «шундай қилиб» ташлаб кетган, улар аламзада бўлиб

қўйлақ олиб беришга ҳам пули йўқ эди. Лекин, қиз ўз қафанидан қўйлақ тикиб, у билан яшайди. Бу ривоятни келтиришимдан мақсад, мусулмон қизлари эркакларга қулиб боқиши, қўйнига кириши—уят ва гуноҳдир. Мусулмон аёлларининг гўзаллиги, ор-номусли бўлишидир. Тўғри, мақолада ёзилган қиз баъзи “оналар”га ўхшаб боласини олдириб ташламаган, ёки уни туғиб кўчага ташлаб кетмаган. Болани туққан, эмизган, қизда оналик меҳри қолиб келиб, фарзанди учун бутун кучини йиғиб,

ноҳини кечиринг, у ўз фарзандини бағрига боссин, тарбияласин. Қизингизнинг йўл қўйган нотўғри иши бошқаларга сабоқ бўлсин. Меҳр-шафқатли бўлинг. У гўдакда нима айб. Барбир у сизнинг неварангиз. Яхши тарбияласангиз, қариганингизда сизга меҳрибон ва гамхўр бўлади. У бегуноқ гўдак оилангизга бахт, шодлик келтирсин. Гўдакнинг бир қулиши инсонни қайғу-аламлардан қутқаради. Бу бир кам дунё эса хатолардан иборат. Бу хатоларни кечира билиш эса, улуғ инсонларга хосдир.

Ғайнижамол АБДУЛЛА қизи.

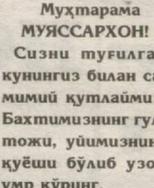
**ТАБРИКЛАЙМИЗ**



Хурматли онажоним **НАЗИРАХОН** ва келиним **МАҲҒУЗАХОН!**  
Сизларни таваллуд айёмингиз билан табриклаймиз. Узоқ умр, сўхат-саломатлик тилаймиз. Маҳаллада ибратли оилалардан бири бўлишингизни тилаймиз.  
Оила аъзоларингиз ва ҳамкасбларингиз.  
**Ҳасанбой мавзеси.**



Азиз Позилова Раъно **АЗИЗОВНА!**  
Сизни баҳор айёми ва таваллуд кунингиз билан табриклаймиз. Бахт, омад ёр бўлсин. Фарзандларингизнинг роҳатини кўриб юринг.  
**Касбадошларингиз.**



Мухтарама **МУЯССАРХОН!**  
Сизни туғилган кунингиз билан санимий кутлаймиз. Бахтимизнинг гултожи, уйимизнинг қўёши бўлиб узоқ умр кўринг.  
**Турмуш ўртоғингиз Носиржон ва оила аъзоларингиз.**

Кўёвимиз **Эркинжон САВРОНОВ!**  
Сизни туғилган кунингиз билан санимий кутлаймиз. Қизимиз **Лайлохон** билан кўша қаринглр. Умрингиз узоқ бўлсин.  
**Мухаррамбиби ва Тўйбой Тўхтаевлар. Бухоро вилояти, Шофиркон тумани**

Дугонама **Маҳфузахон ХУШБАҚТОВА!**  
Таваллуд айёмингиз билан чин кўнглимаан табриклайман, бахт тилайман. Мухаббат қасрининг бахтли малikasi бўлиб, узоқ ва бахтли умр кўринг.  
**Дугонама Луизахон Тўраева, Каттақўрғон шаҳри.**

Онажонимиз **Асолат РАҲМАТОВА!**  
Сизни таваллуд кунингиз билан табриклаймиз. Бахтимизга доимо соғ бўлинг. Илоё, умрингиз узоқ бўлиб, бахтимиздан қувониб юринг.  
**Кизингиз Насиба.**

**Энг катта устозим отам!**

Басира Сайдалиева - Бўстонлик тумани тоғлари бағридаги Сижжак қишлоғида туғилган. Болалиги зумрад тоғлар бағрида, Қайнарсой соҳилидаги Шавкат маҳалласида ўтганлиги боис табиати, тоғларни, қишлоғини яхши кўради, соғиниб яшайди. Акрам ота ва Нажима холянинг 11 фарзанди орасида, жигарбандларининг меҳр-муҳаббати билан яйраб ўсганлиги боис, одамлар орасидаги оқибатни қадрлайди. Меҳнат фаолиятини "Бўстонлик овози" газетасидан бошлаб, кейинчалик ТошДуни тугатди. Бир неча йилдан бери "Оила ва жамият" газетасининг етакчи ижодкорларидан бири. Гулбашакар талхалуси билан ижод қилади. Ажойиб, аҳил оиланинг бекаси. Танлаган касбининг машаққатини енгиб, қувончидан кўнгли осмон бўлиб яшайди.  
- Сижжак қишлоғи кўчалари тупроғида раҳматли отамнинг, онажонимнинг излари қолгани учун ҳам жонимдек азиз. Отам ижодкорларни жуда яхши кўрар, мен ёзган ҳар бир мақолани сақлаб қўярди. Форс-араб тилини мукамал билган муҳтарам отамдан ҳаёт ташвишларини сабру-тоқат билан енгишини,

одамларнинг дардини тинглашни, уларга қўлимдан келганча ёрдам беришни ўргандим. Кейинчалик тушундимки, отам бизнинг энг катта устозимиз экан. Мен журналист сифатида халқимизга манзур бўладиган асарлар ёзишни, доно ва дёнбатли ота-онамдек пок умр кечиришни истайман, - дейди у.  
Гулларга бурканган баҳор кунларининг бирида туғилган ҳамкасбимиз, "Шуҳрат" медали соҳибаси Басира Сайдалиевани таваллуд айёми билан кутлаймиз. Ҳамиша соғ-саломат бўлиб, янгидан-янги, дилга яқин асарлари билан мухлислари қалбига йўл топиб юришини тилаб қоламиз.  
**"Оила ва жамият" газетаси жамоаси**



Ўзбекистоннинг айрим жойларида вақти-вақти билан ёмғир ёғади. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Ҳарорат кечаси **5-10°**, кундузи **19-24°** илик бўлади. Шимолий худудларда ҳаво ўзгариб ҳарорат **2°** гача пасайиши мумкин.

- КҮЙ (21.03 — 20.04).** - Бухафтада сизни кўнглили саёҳат ва дўстлар билан дийдорлашув онлари кутмоқда. Фойдали битим тузинингиз мумкин.
- СИГИР (21.04 — 21.05).** - Агар ўйлаб иш туссангиз ҳафтада мўймай даромадга эга бўласиз. Ҳисоб-китобни пухталиқ билан бажаринг.
- ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Анча пайтагач ҳал қила олмаي, асабларингизни қақшатган чигал муаммонгиз ҳал бўлиб, қувонасиз.
- КИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Ўзингиз билан мулоқотда бўлаётган одамлар ҳақида ўйлаб кўринг. Уларнинг ҳар бири ҳаётингизда муҳим рол ўйнашини унутманг.

**МУНАЖЖИМЛАР**

- АРСЛОН (23.07 — 23.08).** - Сиз кутган моддий даромадининг чўнтагингизга тушиши анча кечикиши мумкин. Шу боис сарф харажатни сал камайтирингиз маъқул.
- БОШОҚ (24.08 — 23.09).** - Кутилмаганда зиммангизга юклатилган масъул ишларни бажаришга улгуришингиз керак. Акс ҳолда ҳамкасбларингизни оғир вазиятга солиб қўясиз.
- ТАРОЗИ (24.09 — 23.10).** - Ҳафта бироз омадсиз бўлиши мумкин. Хатоларингизнинг сабабини ўрганишга ва бошқа қайтармасликка ҳаракат қилинг.
- ЧАЁН (24.10 — 22.11).** - Ўзингизга унча ёқмайдиган ишларни бажаришга тўғри келади. Аммо, кучингиз етмайдиған оғир ишларни бажаришдан сақланинг.

**БАШОРАТИ**

- ЎҚОТАР (23.11 — 21.12).** - Хотиржам ҳаётингиз анча ўзгаради. Хизмат учрашувлари, сафарлар ва мажлислардан анча толиқасиз.
- ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01).** - Душанба кунидан бошлаб турли расмий ташкилотлар билан музокаралар бошлайсиз. Хорижий ҳамкор билан иш бошлашингиз эҳтимоли ҳам бор.
- КОВФА (21.01 — 18.02).** - Ҳафтининг ўртасига бориб тақдир синонларидан бирига дуч келасиз. Муаммоларингизни енгишда эса яқинларингиз кўмагига суянинг.
- БАЛИК (19.02 — 20.03).** - Сиз ўзингиз истаган орзуларингиздан бирига эришасиз. Катта ва шинам уйга кўчишингиз мумкин.

**ЭЪЛОНЛАР!**

Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар "Оила зийнати" Маркази қизларни ва келинчаларни оилавий ҳаётга тайёрлаш мақсадида куйдаги касблар бўйича ўқув курсларини ташкил этди. Марказда кам таъминланган оила фарзандлари учун чегирмалар бор.

**Ўқув мuddати 2 ойлик курслар**  
- Бичиш-тикиш - "Элита" усулида пардалар, чойшаблар ҳам тикиш - Бисерлардан фойдаланиб тикиш - Бошланғич компьютер билимлари (Windows 2000) - Олий даражада торт ва салатлар тайёрлаш - Сартарошлик - Косметология - Маникюр-Бухгалтерия-касса аппарати назоратчиси-Қандолатчилик-олий курс.

**Ўқув мuddати 3 ойлик курслар**  
- Миллий кўрпа-кўрпачалар тикиш - Юмшоқ уйинчоқлар, бешик кўрпачалари ва ёстиқчаларини тикиш.

**Ўқув мuddати 4 ойлик курслар**  
- Массажа ва уй ҳамширалиги - Бичиш-тикиш (бошловчилар учун) - Машинада гул тикиш (ёшишкча).

Курсларни битирган ўқувчиларга махсус сертификат берилади.  
Манзил: "Халқлар дўстлиги" метроси. Фуркат кўчаси, 1-уй. Мўлжал: Республика спорт кўмитаси. 2 қават, 202 хона, 413 хона. Телефон: 45-18-42, 29-28-58.

**УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ҒОЗИЕВИЧ**  
**ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОФРИГАН ҚОВУГИ БЎШ ЎФИЛ ва ҚИЗ БОЛАЛАРИ БАТАМОМ ДАВОЛАЙДИ.**  
Буйрак, қовуқ, простата беши касалликларини **ДАВОЛАЙДИ.**  
Манзил: Марказ-15, 12-уй (Жангоҳ маҳалла) Мўлжал: Метронинг F. Фулом бекати. Тел: 144-46-87 9:00-17:00гача. Ганга дўконидан Себзор бекати томон Зулфия кўчаси томон қараб 200 метр юрилади.

**«ЎКТАМХОН»** замонавий ўқув маркази курсларга таклиф этади:  
1. Тикувчилик - 3 ой. Бошловчилар учун 6 ой. 2. Ҳамширалик - 6 ой. 4 ойи ўқиб, 2 ойи амалиёт машғулотлари ўтилади. 3. Тиббий массажа - 2 ой (амалиёт билан) 4. Торт ва пишириқла - 2 ой. 5. Пишириқлар олий курс 1 ой. 6. Уйғурча таомлар ва салатлар - 1 ой. 7. Сартарошлик - 3 ой (аёллар учун). 8. Парда ва чойшаблар - 1 ой (амалиёт билан). 9. Сартарошлик - 2 ой (ўғил болалар учун). 10. Каштачилик - 3 ой (машинада вишичка). 11. Инглиз тили - 3 ой (бошловчилар учун 6 ой). 12. Рус тили - 3 ой (бошловчилар учун 6 ой). 13. Бисер тикиш - 2 ой (яъни мунчоқ тикиш). 14. Компьютер сабоқлари - 2 ой яқка тартибда. (Microsoft Windows, XP, Microsoft Office XP Professional, WINWORD, EXCEL, Power Point, Paint)  
Ўқишни тугатганларга **ДИПЛОМ** берилади. Ўқишга қабул ҳар кун.  
Манзил: Юнусобод тумани, 3 мавзе, 1-уй, 31-хона. Мўлжал: Юнусобод бозори орқасида. Тел: 125-97-93, 121-77-72.

**ТСЖ «NUR-IJOD»** разделяется. Все претензии принимаются в течение одного месяца со дня опубликования. Тел: 133-53-06

Индивидуал тартибда бухгалтерия хисобини ўргатаман. (репетиторлик) Компьютер билан. 5000сум. тел. 473155

Замонавий парда, покрываллар тикишни ўргатаман ва буортмалар оламан. Тел: 22-73-73, 107-64-23

**Дилмизга давлат**

**Фақат сизга аталган сўзим бўлишга**

Меҳрибон онажоним Маҳкамой Адизова ва дадажоним Олимжон Хусеновлар иккинчи Макка ҳисобланган Нуротанинг Чашмаси бўйида истикомат қилишди. Ота-онажонимиз 9 нафар фарзандни, 5 ўғил, 4 қизни вояга етказиб, уйли-жойли қилишди. Ҳар биримиз бир касбининг эгаси бўлиб, бахтиёр ҳаёт кечирмоқдамиз. Меҳрибонларимиз эса бизнинг ҳар кунги дуоғуёимиз, маслаҳатгўйимиз, суянчигимиз.  
Биз фарзандлар қайнона-қайнота бўлиш ёшида бўлсак-да, айниқса, ойижоним назарида ҳали ҳам ёшдаймиз. Дийдорлашувимиз ёки сим қоқишини сал 2-3 кунга қўзилса, дарров хавотирланадилар. Оиламизда янги фарзанд туғилса ҳам уни чўмилтириш, бешикка боғлаш ойижоним зиммасида. Набираларнинг суяги қотгунча бошида парвона. 34 набира, 2 нафар эваралар, бува, бувижонларига талпинишди. Ойижоним урчуқ йигириб, ҳар йили гилам қилиб, набираларининг тўйларига саруполар тахлайдилар.  
Падалир бузрукворимиз ва волидаи муҳтарамамизнинг турмуш қурганларига 50 йил бўлди. Меҳрибонларимизни ярим асрлик олтин тўйлари билан кутлаб, уларга сўхат-саломатлик, боқуи умр, гаштли пиру бадавлатлик насиб этсин дегимиз. Ҳар доим бошимизда ой ва қўёшимиз бўлиб, дунё тургунча турсинлар. Оллоҳ умрларини зиёда этсин. \* \* \*

Эй Падалир бузруквор, волидаи муҳтарам, Сиз менинг бахтимсиз, пушти паноҳим. Вақт топиб ҳолингиз сўрай олмасам, Кечиринг, азизлар, менинг гуноҳим. Беадоқ умр берсин сизга Оллоҳи, Бағрингизга талпиниб яшай илоҳим. Ҳеч кимни меҳрдан дариг тутмасин, Ҳижрону айрилиқ чоқи ютмасин. Ҳолим сўрган ҳабибимсиз, отажон, Дардим билган табибимсиз, онажон. Омон бўлинг, пиру бадавлат бўлинг, Паноҳ бўлинг, дилимга давлат бўлинг.

**Фарзандлар номидан Шодиғул ХУСЕНОВА, Навоий вилояти, Нурота шаҳри, В.Абдуллаев номи 18-умумтартлий мактаби директори.**

УШБУ СКАНВОРД «ХАЗИНА» ГАЗЕТАСИ ТОМОНИДАН ТАҚДИМ ЭТИЛГАН

	Халойиқ	От абзали	Файир. ғаним	...ой, тул...	Аргумоқ		Тропик дайвон	Ўтов	...ким, ...Доим	Ҳил		Ишқорий металл	Салом жавоби	Литва пули	Фаолият	Туман, Уш вилляти
Мўйса-фид							Зухра ёри					Дуо				
							Ийд					Мирҳодиев				
Сўзлик							Иштиёқ				Пойабзал тури					Подшо ёрдамчиси
							Камалак				Ёрдам					
Маскан						Раж. Анил				Очқич					Боғловчи	
						Кул, Кавказ				Ўлчов бирлиги					Тақа хили	
Томас... (Утопист)				Байрам				Танлов							Чарос, асати	
				Думи узун куш				Бемор							Юпка тахта	
Шикор			Металл					Мумтоз шоир					Само			
			Миллий қахрамон					Кечув					Соч анжومي			
	Туман, Хоразм						Кольраби					Яна				
	Чолгу тури						Е. Фулом Асари					Авто қисми				
	Мебель тури						Гувала					Орол, Атл-ка				Ҳарбий унвои
	Нон тури						Хунарман					Дарслик				
Ташқи авзо							Ниҳол				Миллат, Россия					Ўтмиш
							Антрацит				Ориқ					
Мушкетёр							Соч			Ола					Шумер илоҳаси	
							Шахмат хонаси			Яқшанба					Она-юрт	
Жуфт эмас				Ғуза қисми						Шоҳшаба				Дод		
				Фотоаппарат						Исбот				Еввойи чўчка		
Нафсоният			Уй печи					Синёдон (тар.)					Ўлим			
			Оғиз касали					Пичан уюми					Томоқ бези			
		Секретарь						Қаҳр					Зокиров			
		Фаранг физиги						Кўрол-маслик					Магазин			
	Мунг, алам						Жангга улим					Шаҳар, БАА				Хабар
	Электрод						Хусан акаси					Куш авзоси				
Қазув асбоби, бел							Мато хили				Ҳавоқанд					Хавотир
							Мушкул қийин				Мўғул хони					
Мато хили					Крилов асари					Жой					Албатта	
					Ой (син.)					Қирғоқ					Зафар эгаси	
Харсанг					Онг				Ҳисоб						Фоҳиша	
					Иштон				Гувоҳ						Мол озукаси	
Лаҳза			Қабр					Коҳин						«Ариэль»		
			Мато хили					Орол, Греция						Бўғма илон		
		Поҳол						Ҳаловат					Сўхта, пилта			
		Нифоҳ						Уй қисми					Майин жун			
	Шеър жанри						Даҳо						Карж			Қаср, сарой
	Уй қийими						Лаққа, чўртан						Уй қийими			
Нон хили							Мумтоз шоир				Хайқирик					Судув
							Матонат				Шеърый мажмуа					
...сирим					Билим					Шаҳар, Швей-я					Шашка хили	
					Сурув					Сингари					Кекса	
Фарангча Иван				Гилям хили						Куёв жуфти				Омоч		
				Оби ҳаёт						Куз усти				Молдав рақси		
Кирилл ҳарфи			Раҳимов					Уй қисми						Чора		
			Нота					Нота						...зим, Лай...		
		Лаб						«Темир олам»					Фаранг қўшиқчиси Ив...			
Кек, хусумат							Намоз тури						Попук, гажим			

ДУШАНБА 4

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.45 "Тахлилнома".
8.45 "Зебралар ҳақида ҳақиқат".

18.30 Мумтоз наволар.
18.40 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили".
19.05 "Мулкдор".

ри.
18.45 ТВ-афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
19.05, 21.55 Иқлим.

"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.
17.10 ТТВда сериал: "Рэй Бредбери театри".

"ЁШЛАР" ТЕЛЕКАНАЛИ

16.55 Кўрсатувлар дастури.
17.00 "Давр" ҳафта ичида.
17.30, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.

СЕШАНБА 5

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.

19.10 "Чегарачи".
19.25 "Ўзлото" кундалиги ва рекламалар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида).

(рус тилида)
11.40 "Экспедиция". Хужжатли сериал.
12.30 Ёшлар овози.
12.50 Мусикий лхзаллар.

"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.
17.10 "Рэй Бредбери театри".

"ЁШЛАР" ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Мунаввар тонг". Информацион-дам олиш дастури.

ЧОРШАНБА 6

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.

14.30 ТВ анонс.
14.35 "Аъналар эъди давом". Мусикий дастур.

21.25 Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артистлар куйлайди.
21.45 "Хамма неъматни борида кадрла".

"ЁШЛАР" ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Мунаввар тонг".
8.30 "Янги авлод" студияси.



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бардам бўлинг". Тонги дам олиш дастури.
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида).

16.55 - гача профилактика ишлари

16.55 - Открытие программы
17.00 - "Зарубежные клипы"



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бардам бўлинг".
8.45 "Хабарлар".
9.00 "Спорт клуб".

10.35 "Куза учун уй". Мультфильм.
10.55 Офтоб чикди оламга.
11.10, 13.10, 16.10, 22.35 ТВ - анонс.

17.25 - "Теле-хамкор"
21.40 "Клара Лучко. Последнее интервью".
22.30 Ночное "Время".

5.00 "Доброе утро"
8.00 Новости
8.05 "Золотой орел". Лучший фильм 2004 года

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Полицейский Кэтс и его собака", сериал

5.00 "Доброе утро"
8.00 Новости
8.05 Многосерийный приключенческий фильм "Гибель империи"

18.35 Каталог.
18.45 ТВ-афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.

2.00 Новости
2.05 Фильм «С тобой и без тебя». Окончание

2.00 "Доброе утро, Россия!"
5:45 - ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилевым.

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Полицейский Кэтс и его собака", сериал

2.00 "Доброе утро, Россия!"
5:45 Мария Порошина, Игорь Ясулович, Александр Семчев, Юрий Назаров, Сергей Юшевич и Раиса Рязанова

18.10 "Химоя".
18.30, 20.00, 21.00, 22.15 "Пойтахт" ахборот дастури.

мгновенный весня".
10:10 "Что хочет женщина". Ток-шоу Елены Яковлевой.

2.00 "Доброе утро, Россия!"
5:45 - ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилевым.

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Полицейский Кэтс и его собака", сериал

2.00 "Доброе утро, Россия!"
5:45 Мария Порошина, Игорь Ясулович, Александр Семчев, Юрий Назаров, Сергей Юшевич и Раиса Рязанова

10.50 Дисней клуб.
Россиянинг БИРНИНЧИ КАНАЛИ.
12.00 "Азазель". Бадийи фильм. 1-қисм.

12.05 - "Теле-хамкор"  
12.25 - "Детский час"  
12.50 - "Полицейский Кэтс и его собака", сериал  
14.00 - "Художественный фильм, "Два всадника", вестерн  
15.40 - "Хикоя"  
16.00 - "Передача Тарона тахдими то 2005"  
16.30 - "Тайны мира", познавательная передача  
17.25 - "Теле-хамкор"  
17.45 - "Детский час"  
18.10 - "Музыкальная пауза"  
18.45 - "Бедная Настя",

сериал  
19.45 - "Ошикона", мусийки дастури  
20.30 - "Кичкинтойлар олами", детская передача  
21.00 - "Теле-хамкор"  
21.20 - "Музыкальная пауза"  
22.20 - Киновечер на "30-м": "Законы привлекательности", комедия  
5.00 "Доброе утро"  
8.00 Новости  
8.05 Х/ф "Гибель империи"  
9.20 Сериал "Клон"  
10.30 Дисней-клуб: "Лило и Стич"

11.00 Новости  
11.20 Приключения Фандорина в многосерийном фильме "Азazelь", 1-я серия  
12.20 Леонид Филатов и Олег Табаков в детективе "Петля", 1-я серия  
13.30 "Угадай мелодию"  
14.00 Новости  
14.20 Ивар Калныньш в детективе "Удар лотоса: загадка сфинкса", 1-я серия  
15.20 "Пять вечеров"  
16.30 Криминальная Россия. "Тулская бойня", 1-я серия  
17.00 Вечерние новости  
17.10 Криминальная Россия. "Тулская бойня", 2-я серия  
17.40 Сериал "Клон"  
18.50 Премьера. "На углу у Патриарших" (2004 год)

20.00 Время  
20.30 Марат Башаров в многосерийном приключенческом фильме "Гибель империи"  
21.40 Тайны века. "Кража в Кремле"  
22.30 Ночное "Время"  
22.50 Премьера. "Чарльз и Камилла". Документальный фильм  
23.30 Ударная сила. "Сезон космической охоты"  
0.20 Х/ф "Война"  
2.00 Новости  
2.05 Фильм "Война". Окончание  
2.40 Приключенческий фильм "Волна страсти"  
4.00 Новости  
4.05 "Волна страсти". Окончание

2:00 "Доброе утро, Россия"  
5:45 Раиса Рязанова в мелодраме "Всегда говори всегда"  
6:45 "От любви до ненависти". Уинстон Черчилль. Фильм 1-й.  
7:45 ВЕСТИ.  
8:00 ВЕСТИ.  
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
8:50 Екатерина Градова в многосерийном телевизионном фильме Татьяны Лизоновой "Семнадцать мгновений весны", 1973г.  
10:10 "Что хочет женщина". Ток-шоу Елены Яковлевой.

11:00 ВЕСТИ.  
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
11:30 "Частная жизнь". Ток-шоу с Владимиром Молчаевым и Ликой Кремер.  
12:30 Зоя Буряк в телесериале "Мужчины не плачут". Фильм 4-й "Исполнитель".  
13:25 ВЕСТИ.  
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
14:00 ВЕСТИ.  
14:10 "Кулагин и партнеры".  
14:45 Денис Матросов в телесериале "Кармелита".  
15:45 Борис Невзоров в телесериале "Исцеление любовью".  
16:45 ВЕСТИ. ПОДРОБНОСТИ.  
17:00 ВЕСТИ.  
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

17:50 "Спокойной ночи, малыши!".  
17:55 Раиса Рязанова в мелодраме "Всегда говори всегда"  
19:00 Зоя Буряк в телесериале "Мужчины не плачут". Фильм 4-й "Исполнитель".  
20:00 "ВЕСТИ+".  
20:20 "Исторические хроники" с Николаем Сванидзе.  
1936. Андрей Вышинский.  
21:15 ВЕСТИ.  
21:30 ПРЕМЬЕРА. Фильм "Сель".  
23:35 "Дорожный патруль".  
23:50 "Закон и порядок".  
0:40 "Ангелы Чарли". Телесериал (США).  
1:25 Канал "Евроньюс" на русском языке.

ПАЙШАНБА 7

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"  
8.00-8.35 "Ахборот".  
8.35 ТВ анонс.  
8.40 "Наврўз нашидаси". Бадиий-мусийки композиция.  
"Болалар сайёраси":  
9.00 1. "Болаликингов мовий осмони".  
2. "Кизиқлари учрашувлар".  
10.00, 12.00, 14.00, 18.00 ЯНГИЛИКЛАР.  
10.05 "Ота меҳри". Бадиий фильм. 1-кисм.  
11.05 "Тафсилот".  
11.25 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Соғлом бўлай десангиз".  
11.45 "Харакатда - баракат".  
12.05 "Ота меҳри". Бадиий фильм. 2-кисм.  
13.05 "Аёл қалби наволари". Мусийки дастур.  
13.25 ТВ анонс.  
13.30 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Эл саломатлиги йўлида".  
13.50 Мусийки танаффус.  
14.10 "Журналист таҳлили".  
14.30 "Бегона". Телесериал.  
15.15 Эстрада тароналари.  
15.35 "Оламини асранин".  
15.55, 17.40 ТВ анонс.  
16.00 "Ов". Мультфильм.  
16.20 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Меъёр - соғлиқ гарови".  
"Болалар сайёраси":  
16.40 1. "Болалар спорти".  
2. "Цирк, цирк, цирк".  
17.45 "Харита". Халқаро шарҳ.

18.10 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Фидойи".  
18.20 Бир жуфт қўшқ.  
18.40 "Хамма неъматни бориди қадрла".  
18.45 "Мувозанат".  
19.05 "Ўзингни, ўз юртингни ўзинг асра!".  
19.25 "Ўзлото қуддалиги" ва рекламалар.  
19.30 "Ахборот" (рус тилида)  
19.55, 20.25, 21.00 ЭЪЛОҢЛАР.  
20.00 Оқшом эртақлари.  
20.15 FCN "Ўзбекистон янгиликлари" (инглиз тилида)  
20.30 "Ахборот".  
21.05 Телемулоқот.  
21.50 "Қўшиғимиз Сизга армуғон".  
22.10 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Қўлингиз дард қурмасин".  
22.50 "Ўзбекистон" телеканалида илк маротаба: "Бегона". Телесериал.  
23.00 "Ахборот-дайжест".  
00.10-00.15 Ватан тимсоллари.

YOSHLAR телеканали  
"ЕШЛАР" ТЕЛЕКАНАЛИ  
6.55 Курсатувлар дастури.  
7.00 "Мунаввар тон". Информацион-дам олин дастури.  
8.30 "Янги авлод" студияси: Оқ кабултар.  
8.50 Олтин мерос.  
8.55 Иқлим.  
9.00, 13.00, 16.00 Давр.  
9.25 "Мухаббат жоғароси". Телесериал.  
10.10 Тенгдошлар.  
10.30 Тафаккур ёлқинлари.  
10.45 "Учинчи сайёра" маърифий дастури.  
11.35 Ешлар овози.

11.55, 13.10, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.  
12.05 Чемпион сирлари (рус тилида)  
12.30 "Улғу дарё" 1 - қисм.  
12.50 Мусийки лаҳзалар.  
13.15 "Ака-ука Гримм эртақлари". Мультсериал.  
13.40 "Девона". Бадиий фильм 1 - қисм.  
14.55 Сийрат.  
15.15 "Даллас". Телесериал.  
16.20 Автопатруль.  
16.40 Саломат бўлинг!  
17.00 "Ўзбектеlevision" на мойиши: "Тулпорим".  
17.10 Курсатувлар дастури.  
17.15 "Янги авлод" студияси: Китоб жавони.  
17.55 Истиклол чечаклари.  
17.55 Сув - ҳаёт манбаи.  
18.00 Ешлар овози.  
18.20 Табобат оламида.  
18.45 ТВ-афиша.  
18.50 Мумтоз наволар.  
18.55, 21.55 Иқлим.  
19.00, 22.00 Давр.  
19.40 Ўқишга марҳамат.  
19.45 Узимизники.  
19.55 Мусийки лаҳзалар.  
20.05 Мезон.  
20.25 Телевикторина.  
20.30, 21.20 Эълонлар.  
20.35 "Мухаббат жоғароси". Телесериал.  
21.25 "Улғу дарё". Иброҳим Мўминов 2-қисм.  
21.45 ТВ-адоқлар.  
21.50 Олтин мерос.  
22.45 "Ҳақиқат чегараси". Сериал.  
23.10 Автосалтанат.  
23.30 - 23.35 Хайрли тун.

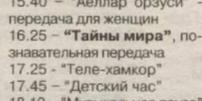
ТОШКЕНТ ТЕЛЕКАНАЛИ  
17.10 "Бешички бурчак".  
17.30 "Табриқлаймиз-кутлаймиз".

17.50, 20.40 "Экспресс" телегазетаси.  
18.10 "Моҳир".  
18.30, 20.00, 21.00, 22.50 "Пойтахт" ахборот дастури.  
18.50 "Табриқлаймиз-кутлаймиз".  
19.20 Сериал: "Бу ҳам кино".  
20.20 "Эл хизматида".  
21.20 "Тв плюс".  
21.50 Жаҳон саломатлик кунига: "Биргаликда қўйлаймиз".  
23.10 Кинонигоҳ: "Доктор Жекил ва Мистер Хайд".



7.30 "Хабарлар".  
7.45 "Бардам бўлинг".  
8.45 "Хабарлар".  
9.00 Волейбол.  
9.30 Енгил атлетика.  
10.00 Баскетбол.  
10.30 Қучли бешлик.  
11.05 "Равнақ" студияси на мойиш этади.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
11.20 "Азazelь". Бадиий фильм. 2-кисм.  
12.20-13.30 Хужжатли фильм. 2-кисм.  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
16.55 Курсатувлар тартиби.  
17.00 "Хабарлар".  
17.15 "Болалар спорти".  
17.30 "Ажабтовур спортчилар". Мультфильм.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
17.40 "Клон". Сериал.  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
18.50 Кураш.  
19.30 "Жаҳон футбол".  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
20.00 "Время".  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.

20.30 Премьера "Қақнус". Сериал.  
21.05 "Хабарлар".  
21.20 "3-тайм".  
21.35 "Еврофутбол".



12.05 "Теле-хамкор"  
12.25 - "Детский час"  
12.50 - "Бедная Настя", сериал  
14.00 - Х/ф "Законы привлекательности", комедия  
15.40 - "Аёллар орсуси" - передача для женщин  
16.25 - "Тайны мира", познавательная передача  
17.25 - "Теле-хамкор"  
17.45 - "Детский час"  
18.10 - "Музыкальная пауза"  
18.45 - "Бедная Настя", сериал  
19.45 - "Ошикона".  
20.30 - "Кичкинтойлар олами", детская передача  
21.00 - "Теле-хамкор"  
21.20 - "Музыкальная пауза"  
22.20 - Х/ф "Часовой механизм"

14.00 Новости  
14.20 Ивар Калныньш в детективе "Удар лотоса: загадка сфинкса", 2-я серия  
15.20 "Пять вечеров"  
16.30 Криминальная Россия. "Смертельный звонок", 1-я серия  
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
17.10 Криминальная Россия. "Смертельный звонок", 2-я серия  
17.40 Сериал "Клон"  
18.50 Премьера. "На углу у Патриарших" (2004 год)  
20.00 Время  
20.30 Марат Башаров в многосерийном приключенческом фильме "Гибель империи"  
21.40 "Человек и закон"  
22.30 Ночное "Время"  
22.50 Тульская история искусства. "Майя для диктатора"  
23.30 "Сканер". "За чертой жизни".  
0.00 Х/ф "Полицейский участок".  
1.50 Воздушный боевик "Желанный орел".  
2.00 Новости  
2.05 Воздушный боевик "Желанный орел". Окончание  
3.50 Сериал "Доктор Куинси"  
4.00 Новости  
4.05 Сериал "Доктор Куинси". Окончание



2:00 "Доброе утро, Россия"  
5:45 Раиса Рязанова в мелодраме "Всегда говори всегда"  
6:45 "От любви до ненависти". Уинстон Черчилль. Фильм 2-й.  
7:45 ВЕСТИ.

8:00 ВЕСТИ.  
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
8:50 Екатерина Градова в многосерийном телевизионном фильме Татьяны Лизоновой "Семнадцать мгновений весны", 1973г.  
10:10 "Что хочет женщина".  
11:00 ВЕСТИ.  
11:10 ВЕСТИ-МОСКВА.  
11:30 "Частная жизнь". Ток-шоу с Владимиром Молчаевым и Ликой Кремер.  
12:30 Зоя Буряк в телесериале "Мужчины не плачут". Фильм 4-й "Исполнитель".  
13:25 ВЕСТИ.  
14:10 "Кулагин и партнеры".  
14:45 Денис Матросов в телесериале "Кармелита".  
15:45 Борис Невзоров в телесериале "Исцеление любовью".  
16:45 ВЕСТИ. ПОДРОБНОСТИ.  
17:00 ВЕСТИ.  
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
17:50 "Спокойной ночи, малыши!".  
17:55 Раиса Рязанова в мелодраме "Всегда говори всегда"  
19:00 Зоя Буряк в телесериале "Мужчины не плачут". Фильм 4-й "Исполнитель".  
20:00 "ВЕСТИ+".  
20:20 ПРЕМЬЕРА. "Их могли не спасти. Узники Курльского квадрата".  
21:15 ВЕСТИ.  
21:30 Джон Малкович в комедии "Бить Джоном Малковичем" (США), 1999г.  
23:45 "Дорожный патруль".  
0:00 "Закон и порядок".  
0:45 "Ангелы Чарли". Телесериал (США).  
1:30 Канал "Евроньюс"

ЖУМА 8

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"  
8.00-8.35 "Ахборот".  
8.35 ТВ анонс.  
8.40 1. "Болалар спорти".  
2. "Цирк, цирк, цирк".  
9.40 "Мувозанат".  
10.00, 12.00, 14.00, 18.00 ЯНГИЛИКЛАР.  
10.05 "Робинзон Крузонинг саргузаштлари". Бадиий фильм.  
11.30 "Ўзингни, ўз юртингни ўзинг асра!".  
11.50 Мусийки танаффус.  
12.05 2005 йил - "Сихат-саломатлик йили". "Қўлингиз дард қурмасин".  
12.45 ТВ анонс.  
12.50 Мусийки фильмотека: "Олтин водий қўйиш".  
13.10 "Бегона". Телесериал.  
13.55 ТВ клип.  
14.10 Телемулоқот.  
14.55 Кундузги сеанс: "Кичкинтой". Бадиий фильм.  
15.45 "Гулшан". Адабий-мусийки дастур.  
"Болалар сайёраси":  
16.05 "Уйла, Изла, Топ". Телемусобақа.  
17.05 "Саёхатчи қурбақа". Мультфильм.  
17.20 "Ободлик кўнгилдан бошланади".  
17.40 "Ҳаёт ва қонун".  
18.10 "Олтин бешик".  
18.40 "Тафсилот".  
19.00 "Зиё" студияси на мойиш этади: "Этиқод мустақамлиги йўлида".  
19.20 "Пластик картончалар".

ҳамма учун фойдали".  
19.25 "Ўзлото қуддалиги" ва рекламалар.  
19.30 "Ахборот" (рус тилида)  
19.55, 20.25, 21.00 ЭЪЛОҢЛАР.  
20.00 Оқшом эртақлари.  
20.15 "Дастурхон атрофида".  
20.30 "Ахборот".  
21.05 "Муносабат".  
21.35 Назира Аҳмедова номидаги II Республика хонандар танлови ғолибларини қончилиги.  
22.20 "Хамма неъматни бориди қадрла".  
22.25 "Қочқоқлар". Кинокомедия.  
23.55 "Ахборот-дайжест".

YOSHLAR телеканали  
"ЕШЛАР" ТЕЛЕКАНАЛИ  
6.55 Курсатувлар дастури.  
7.00 "Мунаввар тон".  
8.30 "Янги авлод" студияси: Китоб жавони.  
8.50 Олтин мерос.  
8.55 Иқлим.  
9.00, 13.00, 16.00 Давр.  
9.25 "Мухаббат жоғароси".  
10.10 "Фотбо чики олама".  
10.25, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.  
10.35 Узимизники.  
10.45 Ешлар овози.  
11.05 "Экспедиция". Хужжатли сериал.  
11.55 Истиклол чечаклари.  
12.15 1001 маслаҳат.  
12.35 "Улғу дарё", 2-кисм.  
12.55 Мусийки лаҳза.  
13.10 "Ака-ука Гримм эртақлари". Мультсериал.  
13.35 "Девона". Бадиий фильм 2 - қисм.  
14.55 Дийдор.  
15.15 "Даллас". Телесериал.

16.20 Мезон.  
16.40 Қишлоқ шифокори.  
17.00 Курсатувлар дастури.  
17.05 "Янги авлод" студияси: У ким? Бу нима?  
17.30 "Буюқ ёпилиш". Мультфильм.  
17.40 Ешлар ва ҳуққ.  
18.00 Аскар мактаблари.  
18.20 Телевикторина.  
18.25 Қишлоқдаги тенгдошим.  
18.45 ТВ-афиша.  
18.50 Мумтоз наволар.  
18.55, 21.55 Иқлим.  
19.00, 22.00 Давр.  
19.40 Ўқишга марҳамат.  
19.45 Хотира.  
20.05 ТВ - адоқлар.  
20.10, 21.00 Эълонлар.  
20.15 "Мухаббат жоғароси".  
21.05 Олтин Темур ёди. 1-кисм.  
21.50 Олтин мерос.  
22.45 "Ҳақиқат чегараси". Сериал.  
23.10 Кинотақдим.  
23.30 Интерфутбол.  
0.20 - 0.25 Хайрли тун.

ТОШКЕНТ ТЕЛЕКАНАЛИ  
17.10 ТТВда сериал: "Рэй Бредбери театри".  
17.30 "Табриқлар".  
17.50, 20.35 "Экспресс" телегазетаси.  
18.10 "Билим" телеклуби.  
18.30, 20.00, 20.55, 22.30 "Пойтахт" ахборот дастури.  
18.50 "Табриқлар".  
19.20 Сериал: "Бу ҳам кино".  
20.20 "Имконият".  
21.15 "Равнақ" студияси на мойиш этади.  
21.30 "Пойтахт йўлларида".  
21.45 "Дорихона зшитида".  
Бевосита мулоқот.  
22.50 Кинонигоҳ: "Эҳтиёт бўлинг, йўлда пул".



7.30 "Хабарлар".  
7.45 "Бардам бўлинг".  
8.45 "Хабарлар".  
9.00 Волейбол.  
9.30 "Ноқуат".  
10.00 Баскетбол.  
10.30 Пауэрлифтинг.  
10.50 Дисней клуб.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
11.20 "Азazelь". Бадиий фильм. 3-қисм.  
12.20-13.30 Хужжатли фильм. 3-қисм.  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
16.55 Курсатувлар тартиби.  
17.00 "Хабарлар".  
17.15 "Ажабтовур спортчилар". Мультфильм.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
17.20 Хужжатли фильм.  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
17.50 "Спорт клуб". Ринг.  
18.20 Кураш.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
18.50 "Муъжизалар майдони".  
20.00 "Время".  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
20.25 Премьера "Қақнус". Сериал.  
21.00 "Хабарлар".  
21.15 "Спорт - менинг ҳаётим".  
21.30 Қучли бешлик.  
22.05 "Снукер".

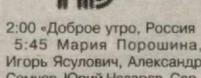
12.05 - "Теле-хамкор"  
12.25 - "Детский час"  
12.50 - "Бедная Настя", сериал  
14.00 - Художественный

фильм, "Часовой механизм", остророкетный фильм  
15.40 - "Ошикона", мусийки дастури  
16.25 - "Тайны мира", познавательная передача  
17.25 - "Теле-хамкор"  
17.45 - "Детский час"  
18.10 - "Музыкальная пауза"  
18.45 - "Аёллар орсуси" - передача для женщин  
19.15 - Звёзды ринга на "30-м": Лучшие поединки звёзд профессионального и любительского бокса  
19.45 - "Ошикона", мусийки дастури  
20.30 - "Кичкинтойлар олами", детская передача  
21.00 - "Теле-хамкор"  
21.20 - "Музыкальная пауза"  
22.20 - Х/ф "На гребне волны", детектив



5:00 "Доброе утро, Россия"  
8:00 Новости  
8:05 Многосерийный приключенческий фильм "Гибель империи"  
9:20 Сериал "Клон"  
10:30 Дисней-клуб: "Алладин"  
11:00 Новости  
11:20 Приключения Фандорина в многосерийном фильме "Азazelь", 3-я серия. Заключительная  
12:20 Леонид Филатов и Олег Табаков в детективе "Петля", 3-я серия. Заключительная  
13:30 "Угадай мелодию"  
14:00 Новости

14.20 Семен Морозов в комедии Ролана Быкова "Семья нянек"  
15.50 "Пять вечеров"  
17.00 Вечерние новости  
17.20 Документальный детектив. "Оправдание падшего ангела". Дело 2000 года  
17.50 "Основной инстинкт". Ток-шоу Светланы Сорокиной  
18.50 "Поле чудес"  
20.00 Время  
20.25 Большая премьера  
22.00 Что? Где? Когда? Команда звезд Первого канала в финальной игре весенней серии  
23.20 Премьера. Чарли Шин, Лесли Нильсен, Памела Андерсон в комедии "Очень страшное кино - 3" (2003 год)  
0.50 Брод Питт, Харрисон Форд в боевике "Собственность дьявола"  
2.50 Вайона Райдер в фильме "Как сделать лоскутное одеяло"



2:00 "Доброе утро, Россия"  
5:45 Мария Порошина, Игорь Ясулович, Александр Семчев, Юрий Назаров, Сергей Юшкевич и Раиса Рязанова в мелодраме "Всегда говори всегда"  
6:45 "Мой серебряный шар". Евгений Евстигнев. Ведущий - Виталий Вульф.  
7:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
8:00 ВЕСТИ.  
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
8:50 "Мусульмане".  
9:00 "Вся Россия".  
9:15 "Городок". Дайджест. Развлекательная программа.

9:45 "В поисках приключений".  
10:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
11:00 ВЕСТИ.  
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
11:30 "Частная жизнь". Ток-шоу с Владимиром Молчаевым и Ликой Кремер.  
12:30 Игорь Черневич, Константин Воробьев и Зоя Буряк в телесериале "Мужчины не плачут". Фильм 4-й "Исполнитель".  
13:25 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
14:00 ВЕСТИ.  
14:10 "Кулагин и партнеры".  
14:45 Степан Старчиков, Ирина Сенотова, Надежда Бактина и Денис Матросов в телесериале "Кармелита".  
15:45 Валентина Тальзина, Амалия Гольдманская, Алексей Буддаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале "Исцеление любовью".  
16:45 ВЕСТИ.  
17:00 ВЕСТИ.  
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
17:50 "Спокойной ночи, малыши!".  
17:55 "Юрмалина". Международный фестиваль юмористических программ.  
19:55 Сергей Гармаш в фильме Валерия Тодоровского "Любовник", 2002г.  
22:10 Рене Зеллвегер, Морган Фримен и Крис Рок в комедии "Сестра Бетти".  
0:25 "Дорожный патруль".  
0:40 "Закон и порядок".  
1:30 "Ангелы Чарли". Телесериал (США).  
2:15 Канал "Евроньюс"

## ШАНБА 9

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"  
8.00-8.35 "Ахборот"  
8.35 Республика Куролли Кулчари бадий жамоаларининг концерти.  
8.55 "Ўзбектеелефильм" намойиши: "Кочона".  
"Болалар сайёраси":  
9.35 "Уйла, Изла, Топ!" Телему-собака.  
10.35 "Зиё" студияси намойиш этакди: "Этикад мустақамлиги йулида".  
10.55 "Муסיка дунёси".  
11.15 "Дамбо". Мультифильм премьериси.  
12.15, 14.15 ТВ анонс.  
12.20 "Хониш". Муסיкий дастур.  
12.55 А. Орипов. "Сохибқирон". Ўзбек миллий академик драма театрининг спектакли. 1-қисм.  
14.20 "Дустлик" студияси: 1. "В доброй хате". 2. "Бизен мирас". 3. "Исток".  
15.20 А. Орипов. "Сохибқирон". Ўзбек миллий академик драма театрининг спектакли. 2-қисм.  
16.20 Муסיкий таанафус.  
16.25 "Табиат шифохонаси".  
16.35 Болалар учун. "Саргузаштлар ороли".  
17.05 ТВ анонс.  
17.10 "Рангин дунё".  
17.30 "Салтанат сирлари".  
17.50 Мумтоз наволар.  
18.05 "Ўзбекистон адиблари".  
18.30 "Интеллектуал ринг".  
19.15 "Узлото". Телелотерей.  
19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар.  
19.30 "Ахборот" (рус тилида)  
20.00 Оқшом эртақлари.  
20.15 FSN "Ўзбекистон янгиликлари" (инглиз тилида)  
20.30 "Ахборот".  
21.05 "Гап чикди".  
21.55 "Кўшигимиз Сизга армуғон".  
22.10 "Хамма неъматни борида кадрла".  
"Тунги ёғду". Дам олиш дастури: 22.15 "КиноТеатр".  
22.35 "Ўзбекистон" телеканалда илк маротаба: "Зулматдаги рақкоса". Бадий фильм. 1-қисм.  
23.45 "Ахборот-дайжест".

YOSHLAR  
TELEKANALI

6.55 Кўрсатувлар дастури.  
7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.  
8.30 «Янги авлод» студияси: У ким? Бу нима?  
8.55 Иқлим.  
9.00 Давр.  
9.25 «Муҳаббат можароси». Телесериал.  
10.10 Оханрабо.  
10.50 Табобат оламида.  
11.15 «Амир Темур ёди. «1-қисм».  
12.00, 22.35 ТВ - анонс.  
12.10 «Махобхорат». Телесериал.  
12.55 Бола тилидан.  
13.25 «Менинг қизим бор». Бадий фильм.  
14.55 Қишлоқдаги тенгдошим.  
15.15 Интерфутбол.  
16.55 Кўрсатувлар дастури.  
17.00 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма.  
17.25 «Учинчи сайёра» маърифий дастури.  
17.50 Уқишга марҳамат.  
17.55 «Амир Темур ёди. «2-қисм».  
18.35 Каталог.  
18.45 ТВ-афиша.  
18.50 Мумтоз наволар.  
18.55, 21.55 Иқлим.  
19.00, 22.00 Давр.  
19.35 «Заковат». Интеллектуал ўйин.  
20.30 Кутилмаган меҳмон.  
20.55, 21.45 Эълонлар.  
21.00 Жаҳон маданияти хазинасидан: «Махобхорат». Телесериал.  
21.50 Олтин мерос.  
22.45 Кулгуч.  
22.55 «Ёлгон сиртмоғи». Бадий фильм.  
1.00-1.05 Хайрли тун.

## «ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.  
17.10 «Мультичархпалак».  
17.35 «Табриклиймиз-кутлаймиз».  
17.55, 19.35 «Экспресс» телегазетаси.  
18.15 «Куч-адолатдадир»  
18.35 «Табриклиймиз-кутлаймиз».  
19.05 «Тенгдошлар».  
19.55 «Аёллар салтанати»  
20.40 «Биргаликда куйлаймиз».  
21.25 Кинонигоҳ: «Татти Даниэль».



7.30 «Хабарлар».  
7.45 «Бардам бўлинг». Тонги дам олиш дастури.  
8.45 «Хабарлар»  
9.00 «Ажабтовур спортчилар». Мультифильм.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
9.10 А. Макаревич «Учта дереза» дастурида.  
9.40 Машхурлар. Б. Грачевский.  
10.20 Хужжатли фильм. «SPORT», ТЕЛЕКАНАЛИ.  
11.00 Волейбол.  
11.30 Каратэ. Шинкиокушинкай.  
11.50 Баскетбол.  
12.20-13.20 Жаҳон спорти: «Теннис».  
20.15 FSN «Ўзбекистон янгиликлари» (инглиз тилида)  
16.50 Кўрсатувлар тартиби.  
16.55 «Хабарлар»  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
17.10 «Аралаш». Байрам дастури.  
19.00 «Ким миллионер бўлишни истайди?» Телеўйин.  
20.00 «Время».  
«SPORT», ТЕЛЕКАНАЛИ.  
20.20 «Кўнгил-кўнгилга пайванд».  
21.00 «Хабарлар»  
21.15 «Спорт клуб».  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
21.40 «Олтин граммофон».  
«SPORT», ТЕЛЕКАНАЛИ.  
22.40 Жаҳон спорти: «Еврофутбол».



9.00 - Открытие программы  
9.05 - «Теле-хамкор»  
9.25 - «Детский час»  
9.50 - Фильм детям: «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ», комедия  
11.20 - «Окно в мир» - документальный фильм  
11.40 - Звёзды ринга на «30-м»: Лучшие поединки звёзд профессионального и любительского бокса  
12.50 - Спорт-Экстрим  
13.25 - «Детский час»  
13.50 - Индийское кино: «Азарт любви»  
16.30 - Болалар соати  
17.25 - «Теле-хамкор»  
17.45 - «Ошикона», муסיкий дастури  
18.30 - Киновечер на «30-м»: «Ослеплённый желанием», комедия  
20.00 - «Озгина-Созгина» - совместный проект «30-го канала» и муз.центра «Соз».  
20.20 - Хит-парад.uz  
21.40 - «Теле-хамкор», фойдалы газета  
22.00 - «Солдаты 2», сериал  
23.00 - «Ночной канал» - «Пассажир 57», остророжественный фильм

5.00 Новости  
5.10 Серил «Десятое королевство»  
5.30 Игра для настоящих мужчин в детективе «Шах королевы бриллиантов»  
7.20 Игрый, гармонь любима!  
8.00 Слово пастыря  
8.10 Здоровье  
9.00 Новости  
9.10 «Три окна» Андрея Макаревича  
9.40 «Кумиры». Борис Грачевский  
10.20 «Встань и иди»  
11.00 Новости (с субтитрами)  
11.10 История с географией. «Подземный рейс». Фильм 1-й  
12.00 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья»  
12.30 Умници и умники  
13.10 «Слабое звено»  
14.00 Алексей Гуськов в фильме Александар Митты «Раскаленная суббота»  
16.00 Люди лучше, чем кажутся, в программе «Простые Золотые годы Микки Мауса. Впервые в России»  
17.00 Вечерние новости  
17.10 «Ералаш». 30 лет. Праздничная программа  
19.00 «Кто хочет стать миллионером?»  
20.00 Время  
20.20 «Розыгрыш»  
21.40 «Золотой граммофон»  
22.40 Премьера. Венсан Кассель, Майкл Мэдсон в мистическом боевике «Блудерри»  
1.00 Фильм Роберта Олтмана «Госфорд - парк»  
3.30 Серил «Доктор Куинси»  
4.20 «Русский экстрим»



2:50 Юрий Каморный и Лев Перфилов в детективе «Будни уголовного розыска». 1973г.  
4:15 «Большая перемена» с Юрием Николаевым.  
4:40 «Золотой ключ».  
5:00 Вести.  
5:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
5:20 «Русское лото».  
5:55 «Утренняя почта».  
6:25 «Субботник».  
7:10 «Смехопанорама Евгения Петросяна».  
8:00 ВЕСТИ.  
8:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
8:20 «Сто к одному». Телеигра.  
9:15 «В поисках приключений».  
10:15 «Клуб сенаторов».  
11:00 ВЕСТИ.  
11:20 РОДНОЕ КИНО. Леонид Куравлев, Евгения Симонова, Евгений Леонов, Борислав Брондуков и Савелий Крамаров в комедии Георгия Данелия «Афоня». 1975г.  
13:00 К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ. Марина Ладнынина и Евгений Самойлов в фильме «В 6 часов вечера после войны». 1944г.  
15:00 Ефим Шифрин, Елена Степаненко, Ян Арлазоров и другие в программе «Веселый концерт».  
16:50 «В Городке».  
17:00 ВЕСТИ.  
17:25 «Зеркало».  
17:35 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.  
18:05 «Субботний вечер».  
20:00 СДЕЛАНО В РОССИИ. Игорь Петренко, Ольга Филиппова и Ярослав Бойко в фильме «Кармен». 2003г.  
22:15 Триллер «Звонок. Рождение».  
0:25 «Горячая десятка».  
1:20 Кевин Диллон в остророжественном фильме «Капля» (США). 1988г.

## ЯКШАНБА 10

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"  
8.35 "Камалак". Болалар учун кинодастур.  
10.00 "Ватанимга хизмат қилами".  
11.00 "Оналар мактаби".  
11.20 "Зумрад ва Киммат". Бадий - муסיкий композиция.  
12.00 "Алифбо сабоқлари".  
12.20 "Бизга мактуб йуллабсиз".  
12.45 "Қорақалпонома".  
13.00 "Ўтган кунлар". Бадийий фильм.  
14.30 "Интеллектуал ринг".  
15.15 "Дустлик" студияси: 1. "Рангинкамон". 2. "Дидар". 3. "Айчурек".  
16.15 "Муסיкий учрашувлар". Охангарон шаҳар меҳнатқашлари хузурида.  
16.50 "Портретга чизгилар".  
17.05 ТВ анонс.  
"Болалар сайёраси":  
17.10 1. "Фаройибкентга саёҳат". 2. "Олтин тоғ".  
18.10 "Яхшилар ёди". А. Қодирий.  
18.30 Бир жуфт кўшиқ.  
18.40 "Шахсий фикр".  
19.10 "Бизнен хафта".  
19.25, 20.00, 20.25, 21.10 Эълонлар.  
19.30 "Тахлинома" (рус тилида)  
20.05 "Олам".  
20.30 "Тахлинома".  
21.15 "Яхшилик".  
21.40 "Якшанба оқшомида". Бадийий-муסיкий дам олиш дастури.  
22.00 "Хамма неъматни борида кадрла".  
"Якшанба кинозалы":  
22.05 "Ўзбекистон" телеканалда илк маротаба: "Зулматдаги рақкоса". Бадийий фильм. 2-қисм.

YOSHLAR  
TELEKANALI

6.55 Кўрсатувлар дастури.  
7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.  
8.30 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма.  
8.55 «Бузокча», «Чумчуқвой». Мультифильмлар.  
9.20 Кулгуч.  
9.30 Очил дастурхон.  
9.50 Хамкор - 2005.  
10.00 Саломатлик сирлари.  
10.20 Автосалтанат.  
10.40 Ёшлик наволари.  
10.50, 16.20, 19.30 ТВ - анонс.  
11.00 «Амир Темур ёди. «2-қисм».  
11.40 «Қилни қирқ ёриб». Интеллектуал ўйин.  
12.30 «Махобхорат». Телесериал.  
13.15 «Ёшлар» телеканалда ҳарбий - ватанпарварлик дастури:  
1. Марди майдон, 2. Аскар мактублари.  
13.55 «Олтин». Бадийий фильм.  
15.20 Нигоҳ.  
16.00 Кинотакдим.  
16.30 Чемпион сирлари.  
16.50 Ринг қироллари.  
17.40 Кўрсатувлар дастури.  
17.45 «Янги авлод» студияси: Катта таанафус.  
18.05 Спорт ҳафтаномаси.  
18.20 Очун.  
18.45 ТВ - афиша.  
18.50 Мумтоз наволар.  
18.55, 21.55 Иқлим.  
19.00 «Давр» ҳафта ичида.  
19.35 Равшан Матёкубов куйлайди.  
19.55, 20.45 Эълонлар.  
20.00 Жаҳон маданияти хазинасидан: «Махобхорат». Телесериал.  
20.50 Оханрабо.  
21.30 «Оқшом юлдузи». Дам олиш ва ахборот дастури.  
22.30 «Анянинг кўнғироқчаси». Бадийий фильм.  
23.55 - 0.00 Хайрли тун.

## «ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.  
17.10 Болажонлар экраны.  
17.30 «Табриклиймиз-кутлаймиз».  
17.50, 20.15 «Экспресс» телегазетаси.  
18.10 «Эртақларнинг сеҳрли олами».  
19.45 «Табриклиймиз-кутлаймиз».  
20.35 «Дугоналар».  
20.55 «Ёқимли иштаҳа».  
21.55 Кинонигоҳ: «Унта негр боласи».  
23.55-24.00 Хайрли тун, шахрим!



7.30 «Хабарлар».  
7.45 «Бардам бўлинг». Тонги дам олиш дастури.  
8.45 «Хабарлар» (Рус тилида)  
9.00 «Соғлом оқватланиш сирлари». Инглиз тилида.  
Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
9.10 Д. Криловнинг "Йўлда ёзилмаган қайдлари".  
9.30 "Хамма уйдалигида". "SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
10.10 "Кувнок стартлар".  
10.45 Волейбол.  
11.15 Каратэ. Шинкиокушинкай.  
11.35 Баскетбол.  
12.05 «Рақибингиз гроссмейстер».  
12.25-12.55 "Гиннес рекордлари".  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
16.55 Кўрсатувлар тартиби.  
17.00 «Хабарлар» (Рус тилида)  
17.15 «Болалар спорти».  
17.35 «Саломат бўлинг». Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.  
17.50 «КВН-2005».  
20.00 «Время».  
"SPORT", ТЕЛЕКАНАЛИ.  
20.45 «Спорт - менинг ҳаётим».  
21.00 «Хабарлар».  
21.15 Футбол. Ўзбекистон чемпионати.  
"Трактор" - "Локомотив".  
22.05 «Захирадаги спортчи».  
22.25 Жаҳон спорти: «Еврофутбол».  
24.00 «Тунингиз осуда бўлсин!»



9.00 - Открытие программы  
9.05 - «Теле-хамкор»  
9.25 - «Детский час»  
9.50 - Фильм детям: «Бетховен», комедия  
11.20 - «Теле-хамкор»  
11.40 - «Дикая планета»  
13.00 - «Спорт-Экстрим»  
13.30 - Хит-парад.uz  
14.50 - Болалар соати  
15.45 - Дневной кинозал: «Пассажир 57» комедия  
17.25 - «Теле-хамкор»  
17.45 - «Музыкальная пауза»  
18.20 - Киновечер на «30-м»: «Патруль времени», фантастика  
19.50 - «Ошикона», муסיкий дастури  
20.35 - «Солдаты 2», сериал  
21.35 - «Теле-хамкор»  
21.55 - «Музыкальная пауза»  
23.00 - Воскресный кино вечер на «30-м»  
«Игра», остророжественный фильм  
00.00 - Программа передач

5.00 Новости  
5.10 Серил «Десятое королевство»  
5.40 фильм о войне. Евгений Леонов, Олег Янковский в фильме «Под каменным небом»  
7.20 Армейский магазин  
7.50 Дисней-клуб: «Команда Гуффи»  
8.10 «В мире животных» с Николаем Дроздовым  
9.00 Новости  
9.10 «Непутевые заметки» с Дм.Крыловым  
9.30 Пока все дома  
10.10 Дог-шоу  
11.00 Новости (с субтитрами)  
11.10 Живой мир. «Живые драконы»  
12.10 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья»  
12.40 «Пестрая лента». «Белое солнце пустыни»  
13.30 «Слабое звено» с Марией Киселевой  
14.20 Арнольд Шварценеггер в супербоевике «Терминатор - 2: судный день»  
17.00 Время  
17.50 «КВН-2005». Высшая лига. Третьй игров сезон  
20.00 Время. Информационно-аналитическая программа  
20.45 Софи Марсо в фильме «Бельфегор - призрак Лувра»  
22.30 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Николай Валуев - Атилла Левин  
23.00 Суперчеловек. «Человеческое тело». Фильм 3-й  
23.50 Криминальный боевик «Кровь за кровь»  
3.00 Серил «Доктор Куинси»  
3.50 «Храм в Антарктиде». Документальный фильм



3:00 ПРЕМЬЕРА. Эдризэн Броуди и Милла Йовович в фильме «Кукла» (США). 2002г.  
4:25 «Колоссальное хозяйство».  
4:40 «Военная программа» Александра Сладкова.  
5:00 ВЕСТИ.  
5:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
5:20 «Студия «Здоровье»».  
5:50 Всероссийская лотерея «ТВ Бинго шоу».  
6:05 «Диалоги о животных».  
7:00 «Вокруг света».  
8:00 ВЕСТИ.  
8:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.  
8:20 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.  
8:55 «Сам себе режиссер».  
9:50 «Ха». Маленькие комедии.  
10:15 «Парламентский час».  
11:00 ВЕСТИ.  
11:20 «Фитиль N 38». Сатирический тележурнал.  
12:10 КО ДНЮ КОСМОНАВТИКИ. ПРЕМЬЕРА. «Битва за Луну. Луноход против астронавтов».  
12:55 СОКРОВИЩА ИНДИЙСКОГО КИНО. Мелодрама «Храм любви». 1988г.  
15:05 Большой праздничный концерт.  
17:00 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилевым».  
18:00 «Специальный корреспондент».  
18:25 ПРЕМЬЕРА. Программа Дмитрия Диброва «Я готов на все!».  
19:30 МИРОВОЕ КИНО. Вин Дизель и Пол Уокер в боевике «Форсаж» (США). 2001г.  
21:40 Джереми Айронс в фильме «Китайская шкатулка» (США-Франция). 1997г.  
23:50 «Клоун» (Германия).  
0:40 Канал «Еврофильм» на русском языке.



**Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan suratlaringizni, yozgan etaklaringizni o'z suvratingiz bilan birga, bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Xatlaringizni kutamiz.**

Tengdoshingiz Dilshod SOIBOV Navoiy shahridagi SH. Rashidov nomli 10 - o'rta maktabning 9-sinfida a'lo baholarga o'qiydi. Maktabda o'tkaziladigan turli tadbirlarda faol qatnashadi. U bo'sh vaqtlari ko'p kitob o'qiydi. O'z ustida ishlaydi va she'rlar mashq qiladi. Siz quyida uning she'riy mashqlaridan biri bilan tanishasiz.

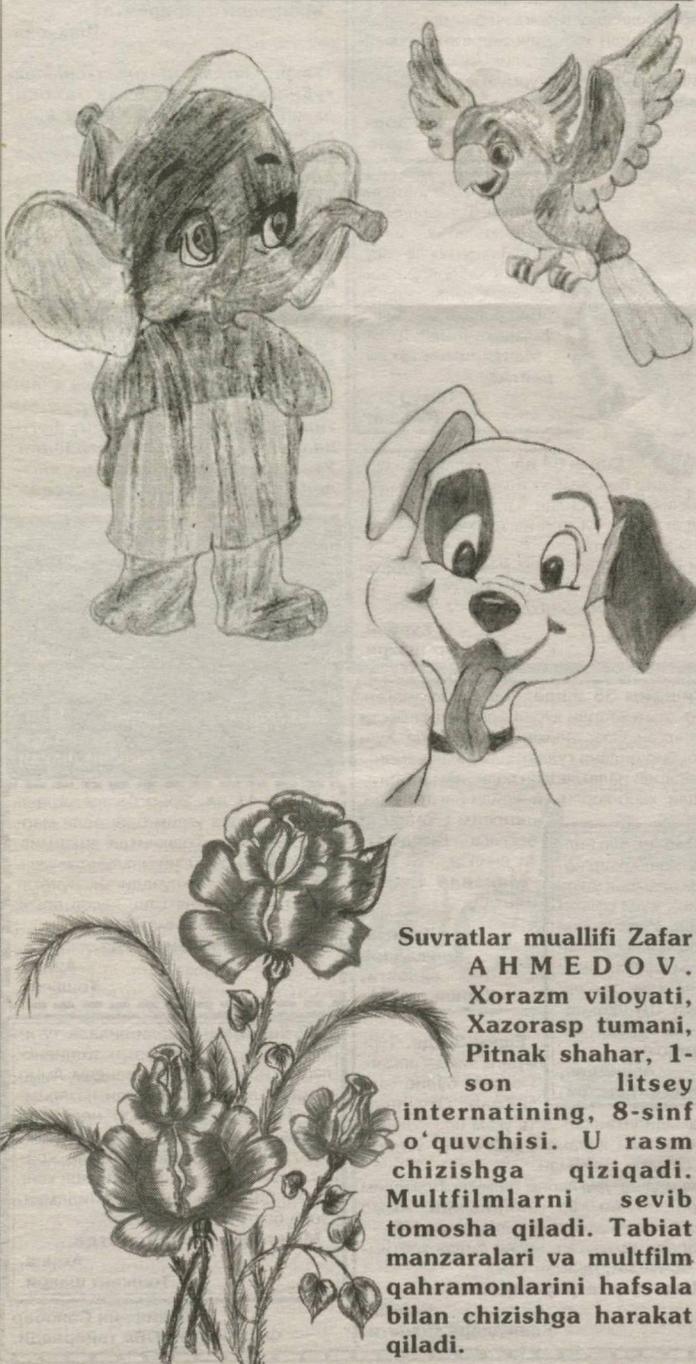
**O'ZBEK AYOLI**

*Orzum malikasi, ko'klam hiloli,  
Bashar oilasin sohibjamoli.  
Siz alplar quvonchi, nomus—ori,  
O'zbek ayolisiz, o'zbek ayoli.*

*Bibixonimsiz ham Mohlaroyim,  
Siz Sohibqironning borliq xayoli.  
Aqli raso sanam, so'zi muloyim,  
O'zbek ayolisiz, o'zbek ayoli.*

*Qalbingiz qo'rida kelajak yashar,  
Jajji bolajonlar yurtim iqboli.  
Pari ruxsoringiz oy ham talashar,  
O'zbek ayolisiz, o'zbek ayoli.*

*Muqaddas ro'zg'or deb, umr sarafroz,  
Sochingiz supurgi, qo'lingiz kasov.  
Munis opam, singlim baxtim hiloli,  
O'zbek ayolisiz, o'zbek ayoli.*



**Suvratlar muallifi Zafar AHMEDOV.**  
Xorazm viloyati,  
Xazorasp tumani,  
Pitnak shahar, 1-son litsey internatining, 8-sinf o'quvchisi. U rasm chizishga qiziqadi. Multfilmlarni sevib tomosha qiladi. Tabiat manzaralari va multfilm qahramonlarini hafsala bilan chizishga harakat qiladi.

**Муҳаббат ҳам, она меҳри ҳам улугвор тушунча!**



Ўглини сафарга кузатаётган она ҳаяжон билан: "Ой бориб, омон қайт", - дея нон тишлатади. "Ойнинг ўн беши қоронғу бўлса, ўн беши, албатта ёруғ бўлади", - дея таскин беради бошига таш-

ҳам улиши кузатилади. Ойга боқиб улиётган итнинг хўжайини итини калтаклайди ёки олдига бутун нон ташлайди. Улар: "Итнинг улиши яхшлик белгиси эмас", -дея ишонишади. Фильмларда эса: "Ой тўлишидаги сирлилик" салбий воқеа содир бўлишидан сал олдин экранда тўлин ой тасвирини кўрсатиш билан амалга оширилади.

Ой тўлишган пайтда одамларда тиббиётга номаълум бўлган ўзгаришлар кузатилади. Кузатишлардан шулар маълум бўлдики, ой тўлишган кунларда беморларнинг оғирлашиши, яъни ўлим даражаси бошқа

**ОЙ ТЎЛИШГАН ОҚШОМДА**

виш тушган дўстига далда бераётган яқини. Донишманд халқ каломида ҳикматлар бисёр. Нега халқ пурмаёно ҳикматларни яратишда айнан ойга мурожаат қилади. Ойнинг қандай жисм эканлиги, унинг тузилиши, ойнинг тугилиши, тўлиши ва қайиши борасида китобларда маълумотлар берилганлигига қарамай, унинг кўпгина сирлари маъмулликча қолмоқда. Масалан: ҳали тиббиётимизга тўла аён бўлмаган ойпараст касаллиги. Бу касалликка гирифтор бўлган бемор тунда ўзи билмаган ҳолда ухлаб ётган жойидан юриб, турли ғайриоддий ҳаракатларни бажариб, уйғонганида эса ҳеч нарса ни эслай олмас экан. Ой тўлишган оқшомда бўрилар галаси унга қараб улайди, айникса, қишлоқларда итларнинг

кунларга қараганда юқори бўлар экан. Ой сирлилик билан бир қаторда гўзаллик тимсоли ҳам бўлиб келган. Ойнинг тўлишган пайтдаги ҳолатини кузатсангиз унда инсон юзига ўхшаш тасвир пайдо бўлади. Шу сабабли эртақларда хуснда тенги йўқ маликалар жамоли оёга қиёс қилинса не ажаб? Тараққий этган XXI аср техникаси ҳам ойнинг мавҳум томонларини исботлаб бера олганича йўқ. Одамзод ўзини қанчалик ақли ҳисобламасин, ой ўз бағрида сақлаётган сирларини ошкор этишга шовилмаётир. Ой ўзининг жумбоқлари билан ер фарзандларини ҳайратга солишда давом этмоқда.

**Элбек ХАЙИТОВ,**  
ЎЗМУ I-босқич талабаси.

**ОНАМ МУҲАББАТИМЧА НОРОЗИ**

Бу дунёда ғам билан кувонч, бахт билан бахтсизлик ёнма-ён экан. Шу кунгача мен ўзимни бахт ва омад осмонида муаллақ турган қуш каби бахтиёр ҳис қилардим. Ҳақиқатан ҳам шундай эди. Олий ўқув юртининг талабаси бўлдим, ота-онам хурсанд, дўстларим билан бахтиёр эдим. Тез орада курсдошларим орасидан кўплаб дўстлар орттирдим. Уларнинг орасидан айникса Ирода исмли қиз билан иноқлашиб кетдик. У билан дарс юзасидан бир-биримизга кўлимиздан келганича ёрдамлашардик. Одатдагидек бир куни уй вази фасини тайёрлаш учун Маҳлиё яшайдиган хонани охишта қоқдим. Мен кутганимдек ичкаридан Ирода эмас, эртақлардаги каби хуснда тенгсиз, малаклар маликаси (у шундай таърифга муносиб эди) пешвоз чиқди. Уша пайтдаги ҳолатимни эсласам, ўзимдан уялиб кетаман. Унинг гўзаллигидан довдираб айтмоқчи бўлган

гапим ҳам эсимдан чиқиб кетганди. Хушминни йиғиб олиб, ундан Иродани сўрадим. У чиқиб кетганлигини айтиб, уэр сўради. У шунчалик ибб билан гапирардики... Ҳазрат Навоий ҳам мен каби ҳолга тушиб Лайли ҳамда Ширин образларини яратган бўлса не ажаб. Мен эса фақат ва фақат севгим соҳибасини кўриш учун "бўзчининг моқисидек" Муҳайёни (унинг исми шундай чиройли эди!) кўриш учун арзимаган бахоналар билан Ироданинг хонасига қатнар эдим. Муҳаббат одамни ботир қилиб унга чексиз куч ато этаркан. Мен ҳам шу ҳолга тушиб, уйланиш мавзусида гаплашиш тугул, уйлашга ҳам уяллаганим каминга бир куни онамга бор дардларимни айтдим. Уна мени тушуниб оқ фотиҳа беради, деб уйлагандим. Афсус, ундай бўлиб чиқмади. Аксинча онам мендан орзу-ҳаваси катта эканини, узоқдан келин қилиш нияти йўқ эканини, энг ёмони севган кизим эшонлардан бўлганлиги учун унга уйланишимни ҳеч қачон хоҳламаслигини айтганида нима дейишни билмай қолдим. Бутун азои баданим музлаб кетди.



Барча фарзандлар каби мен ҳам онажонимни яхши кўрганлигим учун онамга эътироз билдирмадим. Ҳозир омадим чоғиб олий ўқув юртининг магистр талабасиман. Ўзим Тошкентда-ю фикру хаёлим эса Муҳайёда. Уни уйлаб ширин хаёлларга берилмаман, аммо онамнинг айтган гаплари ёдимга тушиб сиқиламан. Муҳаббат ҳам, она меҳри ҳам улугвор тушунча. Мен эса шу улугвор туйулар уртасидан ўтган аросат йўлининг уртасидаман. Бир томонимда муҳаббатим маликаси, иккинчи томонимда эса меҳрибон волидам.

Мен нима қилай? Илтимос, маслаҳат беринг!

Дўстининг қалб изтиробларини  
**Маъмур БАЁНОВ** оққа кўчирди.

**ОРЗУГА АЙЛАНСАМ**

*Қани ёмғирларга айланиб қолсам,  
Қани қор бўлсам турсам қафтингда.  
Қани кўзларингдан бир маъно олиб,  
Орзуга айлансам иссиқ тафтингда.  
Йўл бўлсам сен дунё кезгани вақтинги,  
Сув бўлсам иссиқда ташна лабингда.  
Нурлардан асрасам соядек бўлиб,  
Орзуга айлансам қани қалбингда.*

*Бир қўшиқ бўлсам завқ берсам сенга,  
Мавнога айлансам айтар сўзингда.  
Қани қувонч бўлсам, қулулар бўлсам,  
Орзуга айлансам қани кўзингда.*

*Кўз ёшига айлансам - севинча фақат,  
Туш бўлиб чалғитсам туриб ёнингда.  
Хаёл бўлсам эди кеча олмаган,  
Орзуга айлансам ҳар бир онингда.*

**Зебо ҚУТЛИЕВА,**  
ЎЗМУ талабаси.

**СҮЯНЧ ҲАМРОҲИМ БЎЛСА...**

Бу мактубни ёзиш-ёзмалик ҳақида жуда кўп ўйладим. Ўзбек аёли бўлганлигим учунми ўз-ўзимга: "Қилаётган ишим тўғрими? Нотўғрими?" деб кўп марта савол бердим ва охири сизларга мурожаат қилишни лозим топдим.

"Бир кам дунё" деганларидек орзуларим армонга айланди. Ҳаёт нақадар гўзал ва ширин бўлса, ёшинг ўтган сари унинг мураккаб ва аччиқлигини ҳам англаб етаркансан. **Ёшим 34 да.** Қишлоқда яшайман ва ишлайман. Пазандачилик ва чеварликда яшшига маҳоратим бор. Ўзбек аёлига қандай фазилатлар керак бўлса, ҳаммасини характеримда муккасманлаштиришга ҳаракат қиламан.

2 қизим бор, турмуш ўртоғим автохалокат туфайли оламдан ўтганига 8 йил бўлди. Аввалига турмуш қуришни ҳаёлимга ҳам келтирмадим. Кемтик ҳаётимни тўлдирмоқчи бўлган яхши инсонларга рад жавобини берганман. Аммо сўнгги йилларда ёлғизликдан чарчадим. Ҳаётнинг пасту-баланд бу нотехис йўллариди суннадиган бир ҳамроҳинг бўлмаса қийин экан, айниқса ёш аёл учун.

Ҳозирда ота-онам билан бирга яшаймиш. Улар менга бир умр ҳамроҳлик қилишолмаслигини айтишганида вужудимни кўрқув эгаллайди. Фарзандларимнинг бирортаси ўғил бўлганида, балки бунчалик тушунлиққа тушмай, ҳаёт қийинчиликларини енгилда ўзимда кўпроқ куч топа оларимиди? Истагим оилани муқаддас деб билган, уйим-жойим, болачакам дейдиган, меҳрибон, касб-хунарли, бирор киши билан танишсам.

Фарзандлари бўлса, уларга ҳам умрим борица оналик меҳрини беришга ҳаракат қиламан.

**Манзилим тахририятда.**  
Нилуфар,  
Навоий вилояти.

Анчадан буён тахририятга мурожаат қилишни ўйлайман, юрагим дов бермайди. **Ёшим 32да.** Уйланмаганман. Машиш хизмат уйда ишлайман. Ўрта махсус маълумотга эгаман.

Тарбияли, оқила ва фаросатли 25 ёшгача бўлган қизга уйланмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**  
Изатбек,  
Тошкент шаҳри.

**Нафақадорман.** 5 фарзандимни уйли-жойли қилганман. Ҳозир кенжа ўғлим билан яшайман. Ҳолимдан хабар олиб туришадди. Лекин ҳаммаси ўз иши, рўзғори билан. Баъзан бир дардақ солиха аёлга муҳтожлик сезаман. Шундай аёл бўлса, овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**  
Одилбек,  
Тошкент шаҳри.

Ҳар бир инсон бахтли яшашга ҳақли. Ёшми, қарими бу ҳаётда умид билан яшайди. Айниқса кексайганда, ёлғиз қолмасин экан.

**Ёшим 62да.** Фарзандларимни уйли-жойли қилганман. Қуришим яхши. Олий маълумотлиман. Мени тушунадиган, ҳақиқий тарбия ўчоғида тобланган, оқила аёл бўлса, ҳаётимни тўлдирсам.

**Манзилим тахририятда.**  
Азиз,  
Тошкент шаҳри.

**БАҲТИНГИЗНИ**

Тахририятимизга "Қайда ўзи ўша бахт?" руқни учун келётган мактубларини, таширларнинг оқими кун сайин кўтаймоқда. Қиз ёки йигит тахририят орқали ўз маҳбуби ёки маҳбубасини топмоқчи... Кимнингдир хиёнат туфайли, кимнингдир иқтисодий қийинчилик сабаб оиласи бузилган... Болалар аросатда қолиб, ота-онанинг "муаммоси"ни тушунолмаётган ҳайрон... Аммо ҳаёт барчани ўз оқимига оқизмай қўймайди. Оилада солиха хотин ёки оилапарвар эркакка муҳтожлик сезилган...

Дунё тасодифларга тўла... Тахририятда танишиб, кўнгил кўнгилга тўғри келиб, турмуш қурганлар ҳам кўп. Аммо тахририят тавсияси билан учрашиб, йигит ёки қизнинг ўзини тутишдан, қийинчиликнинг бетартиблигидан "ҳафсаласи тир" бўлаёт-

ганлар ҳам йўқ эмас. "Хайрли ишини умри узун" дейишади. Биз эса уларнинг ҳаётларига "янги кун", нур, хушбахтлик ташир буюриши учун қўлимиздан келганча ҳаракат қиламиз. Аммо шу ўринда таъкидлаш жоиз деб бил-

**БЕРРИН!**

дик: "Биз фақат сабабчимиз, бахтингизни топиш, "тутиб қолиш" сизнинг ҳаракатингизга, ҳафсалангизга, фаросатингизга боғлиқ. Тахририятга мурожаат этганингизда эса албатта ўзини ҳақингизда қисқа ва лўнда ҳикоя қилиб, манзилингизни ёзиб, унга паспортингиз нусхасини илова қилишни унутманг! Эълон берилганда манзилингиз ва исми шарифингиз сир сақланади. Бахтингизни берсин!"

Ҳаёт жуда мураккаб, синовга тўла сўқмоққа ўхшар экан. Лекин инсон барча синовларга бардош бериб, сабр билан яшаса, албатта муродига етади, деб ўйлайман. Менинг қизим ҳам бу ҳаёт йўлида ўзига садоқатли умр йўлдошини топса, дейман.

**Ёши 25 да.** Турмуши бўлмади. Фарзанди йўқ. Ҳеч қандай жисмоний нуқсоним йўқ. Баланд бўйли, келишган. Аёлларга хос бўлган барча хунар кўлидан келади. Ўз касби-корига, уй-жойига эга бўлган, оилапарвар инсон билан ҳаётини боғламоқчи.

**Манзилимиз тахририятда.**  
Гулноза,  
Паркент тумани.

**Ёшим 54 да.** Асли марги-лонликман. Термизда яшайман. Болаларим уйли-жойли бўлиб кетишган. Аёл қишига муносиб ишлар қўлимдан келади... Бир иймон-эътиқодли инсон бўлса, қолган умримни боғламоқчиман...

**Манзилимиз тахририятда.**  
Малоҳат.

Ота-онам не-не орзу-ҳаваслар билан тарбия қилдилар. Олий маълумотлиман. Уқидим, ишладим, гўзал орзулар огушида яшадим. Аммо ўзим истагандай ёр топмадим.

**Ёшим 26 га чикди.** Мен ҳам фарзанд кўриб, яхши бир йигитга жуфти ҳалол бўлсам, дейман.

**Манзилим тахририятда.**  
Анорхон,  
Тошкент шаҳри.

**Ақамнинг ёши 24 да.** Худонинг қудрати экан - қўлоғи эшитмайди, гапирмайди. Аммо жисмонан соғлом, ақлий, рухий томондан етук. Қўлидан ҳамма иш келади. Интернетда 9 йил таълим олган. Оиламиз ўзига тўқ, зиёли оила. Мақсадим - шу акажонимнинг бошини иккита қилиш. Муносиб қиз бўлса, овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**  
Илҳомжон,  
Навоий вилояти.

**Ёшим 53 да.** Бу дунёда соғсаломат, хотиржам, тинч яшаш бахтига эришиш осон эмас экан. Хотиним бошқа миллатдан эди. Ёшлиқда билинмади. Улғайган сайин руҳиятимиздаги фарқ билина бошлади. У мени одам ҳисобига қўшмай қўйди. Болаларни ҳам менга "беғона" қилиб тарбиялади.

Ажрашганимизга 10 йилдан ошди. Аммо турмуш қилишга юрагим дов бермади. Уйлаб кўрсам, умрим шундай ўтса, худога ҳам хуш келмас. Ҳаётимга мазмун киритадиган, ҳаёли-ибодли, ҳалол аёл бўлса уйланиш ниятидаман. Қўлимдан ҳамма иш келади. Косиблик, сурнай чалиш, деҳқончилик сингари ишлар жонидили. Менга муносиб аёл бўлса, овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**  
Нодир,  
Тошкент шаҳри.

**Ёшим 32 да.** Зиёли оилада тарбия топганман. Касбим шифокор. 10 яшар қизим бор. Турмуш ўртоғим билан унинг хиёнатини туфайли ажрашганман. Биргаликдаги ҳаётимиз 5 ой ҳам давом этмаган.

Аммо ҳаётда садоқатли, одампарвар, болапарвар инсонлар кўплигига ишонаман. Зарарли иллатлардан холи, ичмайдиган, чекмай-диган, фарзандимга оталик меҳрини бера оладиган эркак билан турмуш қурмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**  
Дилдора,  
Тошкент.

**Нафақадорман.** Рафиқам оламдан ўтган. Фарзандларим уй-рўзғор қилиб кетишган. Ёш улғайганда иссиқ-совуғингдан хабардор одам бўлмаса, қийин экан.

Бир солиха аёл бўлса уйланоқчиман.

**Манзилимиз тахририятда.**  
Темур ота,  
Тошкент.

**Ёшим 64 да.** 7 нафар фарзандим бор. Ҳаммасидан "қутилганман". Энг кичик ўғлим билан яшайман. Рафиқам оламдан ўтган. Уй-жой ва ҳамма шароитим бор. Нафақадорман.

Иймон-эътиқодли, уйим-жойим, дейдиган инсон бўлса, жуфти ҳалолликка олсам...

**Манзилим тахририятда.**  
Қурбон,  
Тошкент шаҳри.

**Синглим 35 ёшда.** Турмуш қурмаган. Бир қизга етарли хусни бор, қадди-баста келишган. Орасталикни яхши кўради. Хуллас, бир оилани гуллатишига ишонаман. Зарарли иллатлардан холи, иймон-эътиқодли, касб-корли, уй-жойли йигит бўлса,

синглим ҳаётини боғласа... Шояд бахти очилса...

**Манзили тахририятда.**  
Ҳафиза,  
Қашқадарё вилояти,  
Қарши шаҳри.

**Ёшим 36 да.** Турмушга чиқмаганман. Тикучи бўлиб ишлайман. Ота-онам оламдан ўтганлар. 5 та укам бор. Уларни уйли-жойли қиламан, деб ёшим ўтганини сезмай қолибман.

Қариндош-уруғларим турмушга чиқишим кераклигини кўп гапиршади. Аммо кўнглимдаги инсонни тополганим йўқ. Ҳалол, меҳнаткаш инсон билан ҳаётимни боғласам, дейман.

**Манзилим тахририятда.**  
Райҳон,  
Қашқадарё вилояти.

**МЕН УНИ КУТИБ ЯШАЯТМАН**

Мен бундан уч йил олдин Ё. билан танишиб қолган эдим. У камтар, очиқ йигит эди. Дугонам орқали у билан хат ёзишиб турардик. У Тошкентда, мен эса Олмалиқда яшаймиш. Орадан икки йил ўтиб, у менга хат ёзмай қўйди. Дугонамнинг айтишича, иши кўп экан. Бир кун уни телевизорда кўриб қолдим. Бир чиройли хониш килдики... Ярам янгилагандек бўлди. Бир томондан ўзимни ҳасдай сездим. Чунки энди у мени унутган, у - юлдуз, мен эса оддий қиз эдим. Барибир умидимни узмай уни бир йил кутдим. Хат-хабар бўлмади.

Уч йилдан бери касалман, ҳеч қаёққа боролмайман. Охири марта касалхонадан чиқаётганимда Ё. билан танишиб қолган эдим. Ушунда дўхтирлар: "Қизингизни уйга олиб кетаверинглар, умид йўқ", деган экан ота-онамга. Лекин Ё.ни учратгач, мана уч йилга умрим узайди. Балким унинг хатлари, менинг севгим сабабдир бунга...

6 апрел кун менинг туғилган куним. Эҳтимол, бу менинг охириги туғилган кунимдир. Илтимос, ёрдан беринглар, у билан бир марта гап-лашсам қифоя...

**Манзилим тахририятда.**  
Шахноза.

**Тахририятдан: Шахнозахон! Мактубингизни ўқиб, жуда таъсирландик. Бу дунёни "бири кам" дейишади. "Узоқдан бир-биримизга хат ёзишиб турардик", дебсиз. Балки бу у учун оддий бир "дўстлик"дир?! "Севмаганга суйкалма" деган мақол ҳам бор. Ҳали Сизнинг келажагингиз олдинда. Атрофга диққат билан қаранг — гўзалликлар, яхши одамлар кўп. Сизни севгучи ота-онангиз, қариндош-уруғларингиз, дўст-дугоналарингизнинг меҳрига таянинг. Агар Ё. Сизга бефарқ бўлмаса, ўзи сизни излаб топади. Ўзингизни мағрур тутинг. Кўпроқ китоб ўқинг, дугоналарингиз билан суҳбатлашинг. Ўзингизни, руҳиятингизни янгила! Сиз ҳали бахтли бўласиз!**

**Ёшим 67да.** Рафиқам вафот этган. Фарзандларим рўзғорли бўлиб кетишган. Соғлигим жойида. Иссиқхонада ишлайман. Деҳқончиликни яхши кўраман.

Бугунги кунда бир сирдош, гамхўр, фариштали аёлга зарурат сезаяпман. "Икки ёрти бир бутун" дейишганларини рост экан.

**Манзилим тахририятда.**  
Ҳабиб ака,  
Тошкент шаҳри.

**Ёшим 41 да.** Эрим билан ажрашганмиз. Битта ўғлим бор. Асли марги-лонликман. Тошкентда яшаймиш. Тадбиркорман. Олий маълумотлиман. Ҳаётни яхши тушунадиган, дунёқарши кенг, меҳнаткаш, ҳалол эркак бўлса, танишмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**  
Азиза,  
Тошкент.

**32 ёшдаман.** Зиёли оилада туғилиб ўсдим. Ҳаётни фақат яхшиликлардан иборат, деб ўйлагандим. Аммо мукамал ҳаёт ҳаёлда экан, назаримда. Турмуш қуриб, бахт нелгини билмадим, эримдан ажрашишга мажбур бўлдим. 1 қизим бор. Уйли-жойли, босиқ, жиддий, дунёқарши кенг йигит билан топишиш ниятидаман. Зора бахтимни топсам...

**Манзилим тахририятда.**  
Амина,  
Тошкент шаҳри.

**Саҳифани Санобар ФАҲРИДДИНОВА тайёрлади.**

**Уриб турса эди агар юрагим,  
Муҳаббат бор дерди дунёи дунда.  
Ўз севишни мен ҳам учратармидим,  
Ўз севишни мен ҳам учратармидим,  
Ўз севишни мен ҳам учратармидим,  
Ўз севишни мен ҳам учратармидим.**  
Эмгир... Худди кўз ёшларимдек. Осмон ҳам менга ҳамдард бўлапти. Инсон бу дунёда нега яшайди? Нима учун унинг бошида бунча савдолар? Аслида бу савдолар унга юборилган синов, имтиҳон.

19 ёшимда биринчи марта шунда ҳол рўй берди... Номаълум бир йигит хаёлимни ўғирлади...

**Дедим уни қўшим,  
Дедим соғ бўл, омон бўл.  
Айланди менинг бошим,  
Юрагимга тонди йўл.  
Нафасини тафтидан,  
Исинар менинг жоним.  
Кўрдим унинг кафтида,  
Тақдирми ё армоним.  
Соқларимни силаган,  
Кўлларига қуш қўйсин.  
Висолимни тилаган,  
Кўзларига туш қўйсин.  
Умримнинг гулга тўлган  
19-баҳори...  
Менга бугун не бўлган,  
Юракда ишқ озори.**

Ҳа, номаълум йигит хаётимга қачондир кириб келишини билардим. Уни учратдим, илк бора юрагим ўзгача ура бошлади.

Аниқ эсимда, сизни учратиб қолган биринчи куним (ишхонамда) бўй-бастингиз, қора қош-кўзларингиз мени ҳайрон қолдирган эди. Ўзимга савол бердим, нахотки, хаёлларимда яратган, мен кутган номаълум йигит шу бўлса?!

Кувончим ичimgа сизмасди. Дунё кўзимга кенг ва гўзал бўлиб кўрина бошлади. Ўшандан сўнг сизни бир неча марта кўрдим. Хар кўрганымда бутун вужудимни ҳаяжон босарди. Ҳатто кўлларим қалтирарди. Сиз билан гаплашишни жуда хоҳлардим. Кунлар ўтарди. Бир кун ишда чиқсам, сизни кўриб қолдим. Тасодифни қарангки, уйга қайтишда иккаламизнинг ҳам йўлимиз бир эди. 3-4 марта уйимга кузатиб қўйдим. Шу кунларда бизнинг севишимиз бошланиб, сўнг... Биз йўлда суҳбатлашиб, бир-биримизни яқиндан билиб олдик. Ҳозир ўша давлар қайтиб келишини жуда-жуда хоҳлаганимни билсангиз эди.

Эсингиздами, уйга қайтаётганимизда эмгир сивалаб ёғаётган

эди. Мен сизга "Ўмгирда юришни ёқтираман" деган эдим. Ҳа, ёмгирда юришни ёқтираман. Айнақса, севган кишим ёнимда бўлса... Мен ўша кезлар нақадар бахтдан масрур

жудим билан севиб қолгандим. Ўша учрашган кунимиз сиз менга, биз бир умр бирга бўла олмаслигимиз сабабини айтдингиз. Ҳақиқатни айтиб алдамаганингиз учун раҳмат. Энг кўп йиғлаган, энг бахтсиз куним шу кун эди. Шундан сўнг мен ўз ўзимга сиз билан иложи

озгина жой олган бўлсам, илтимос, чиқариб юборманг. Мени шундай эслаб турингки, сизнинг бахтингизга тўғоноқ бўлмай. Бугун сизни қанчалар севишимни айта оламан. Афсус, муҳаббатимни кечик топдим.

Лекин, бирга бўла олмасак ҳам, сизни учратганимнинг ўзи мен учун катта бахт. Оллоҳдан сўнгги нафасимгача қалбим тўрида яшаб қолишингизни сўрайман. **"Биз бир муддат бўлганмиз ошно ва мангуга айтганмиз видео"...**

Тақдир экан, балки сизни унутишни элларман, хувилаб қолган қалбимни кимдир эгаллар. Фақат, шуни унутмангки, сиз қалбимда абадий яшайсиз. Сиз бахтиёр яшашингизни хоҳлайман. Шунда мен ҳам ўзимни бахтли хис қиламан. Билиб-билмай дилингизни оғритган бўлсам кечиринг. Қаерда бўлсангиз ҳам сизни доим хаёлимда, юрагимда асраб, умр бўйи соғиниб яшайман.

**Уриб турса менинг хаста юрагим,  
Севишим қўлидан дадил тутардим.  
Севишга, умидга зор бу дунёнинг,  
Барча кўчасидан бирга ўтардим.**

Азиз юртдошларим! Мана, дилимдаги кувончу, дардларимдан бохабарсиз. Юрагимга бир умрлик жойлашиб олган, дунёнинг барча бойликларидан ҳам қимматроқ муҳаббатимни, илк севишни қандай унутай? Айтинг, инсон иккинчи бор севиб қолиши мумкинми? Мен севиб қолганимда 19 ёшда эдим. Мана 22 ёшни қаршилаб олиш арафасидаман. Ҳамон шу севиб билан яшайман. Бошқани севиб қолиш тасаввуримга ҳам сизгамай. Унинг ёнига боролмайман. Ахир унинг ўз йўли, оиласи, ўз ташвишлари бор.

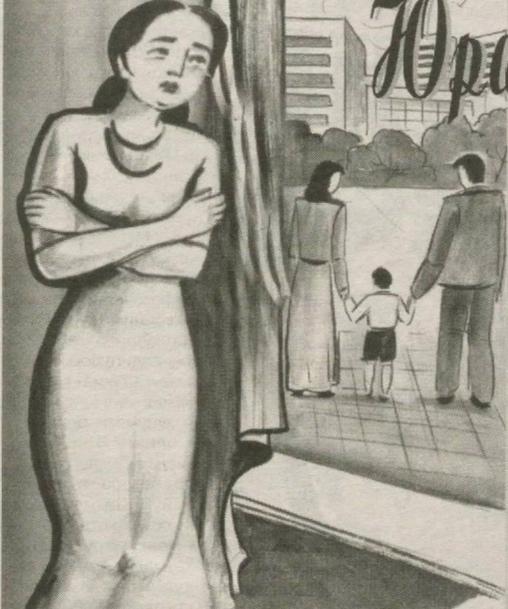
Мен нима қилай? Қандай уни хаётимдан, хаёлимдан чиқариб ташлай? Шунга қарайман, йиғлаб-вериб кўз ёшларим ҳам туғади.

**Мен ишлагмай нетайин ахир,  
Уни мендан айирди тақдир...**

Тилагим - ҳаммага ҳақиқий ишқ насиб этсин. Муҳаббат ҳеч қачон армонга айланмасин, азизларим!

**Замира,  
Зарафшон шаҳри.**

## Айт, қандай яшайман



## Юракка қарши

борича учрашмасликка сўз бердим. Сизни кўрмасам унута оламан, деб ўйлардим. Лекин буни эплай олмадим. Сизни яна кўпроқ соғина бошладим. Ҳозир ҳам сизни жуда соғинганман. Айтинг, нима қилай, соғинч қалбимни тирнапти. Бу дардимга кимдан ёки қаердан малҳам излай? Мана уч йилдирки, гоҳида бир-биримизнинг ҳол-аҳволимизни телефонда билиб турибмиз. Бир неча ойдирки, сизга телефон қилмадим. Балки энди таслим бўлаётгандирман. Лекин ҳар гал сиз билан телефонда гаплашганимда ўзимни енгил хис қилардим. Агар сизни тасодифан кўчада кўриб қолсам, юрагим тез ва безовта ура бошлайди. Фақат сизни кўрганымда шундай ҳолатга тушаман. Бу гапларни сизга ҳеч қачон айта олмаيمان. Биласизми, мен сиз билан гаплашганимда: "Энди уни тинч қўяман, ўзимни узоқроқ тутаман, шунда у мени буткул унутайди", - дердим. Лекин юрагим бунга истамайди. Балки, унутгандирсиз. Аммо, мени эсламай қўйишингизни хоҳламасдим. Аслида мен сизга кет ҳам, кел ҳам дея олмаيمان. Агар юрагингиздан

эдим. Севги шаробидан сарқуш бўлиб, ўзимни еттинчи осмонда учиб юргандек хис қилардим. (Хаётимга "севги" деган ширин туйғун, оз бўлса ҳам бахтли давларни ҳая қилганингиз учун сизга раҳмат).

Лекин, қутилмаганда мен учиб юрган осмонимдан қулаб тушдим. Сиз билан бирга эришмоқчи бўлган орзуларим бир сўзингиз билан армонга айланди. Файласуфларнинг "Севинч билан ўкинч доим бир-бирларига соя солади", - деган гаплари қанчалик тўғри эканлигига амин бўлдим. Биз жуда ҳам учрашган эдик. Лекин, мен шу қиска вақт ичида сизни бор ву-



ки энди таслим бўлаётгандирман. Лекин ҳар гал сиз билан телефонда гаплашганимда ўзимни енгил хис қилардим. Агар сизни тасодифан кўчада кўриб қолсам, юрагим тез ва безовта ура бошлайди. Фақат сизни кўрганымда шундай ҳолатга тушаман. Бу гапларни сизга ҳеч қачон айта олмаيمان. Биласизми, мен сиз билан гаплашганимда: "Энди уни тинч қўяман, ўзимни узоқроқ тутаман, шунда у мени буткул унутайди", - дердим. Лекин юрагим бунга истамайди. Балки, унутгандирсиз. Аммо, мени эсламай қўйишингизни хоҳламасдим. Аслида мен сизга кет ҳам, кел ҳам дея олмаيمان. Агар юрагингиздан

"Oila va jamiyat"нинг ҳар бир сонини мунтазам равишда ўқиб боришга ҳаракат қиламан. Мени анчадан бери қийнаб келган саволга жавоб топиш, юртдошларимнинг фикр-мулоҳазаларини эшитиш ва мени турмушнинг қийин муоммоларига дучор этганларни тушунишимга ёрдам берасизлар, деган умиддаман.

Мен она меҳрига зор инсонман. Онанинг (ўғай онаминг) ҳатто бир қулишини кўриб, неча марта газетга ёзган мактубини йиртиб ташлаганман. Мен ўғай онамни жуда ҳурмат қилардим, лекин у кишидан ўзимга лойиқ иззат топа олмадим. У кишининг ёлғон, тил учиди гапирётган ҳар бир гаплари юракбағримни эзиб ташлаган. Наҳот у кишида самимийлик бўлмас? Худо сезгир қилиб яратганми, гапларининг мазмунини тез англаб етаман. У кишига бизга нисбатан меҳр ато қилмаганидан афсусланаман. Мана йиллар ўтди, тан жароҳатим битди, лекин дил жароҳатим

битгани йўқ. Фарзанд кўриб, бола роҳатига тўелмаган оназоримни бевақўлим бағримиздан олиб кетди. Биз 8 фарзанд онадан ёш қолдик. Отам уйландилар, қарши бўлмадик, чунки ҳали она меҳрига тўйма-

отамиздан ҳам айрилгимиз келмади. Яна отам ва оиласи билан яшай бошладик. Энди ўғай онам ўзи урмасам ҳам, бўлар-бўлмасга гап топиб, бизни отамга урдирар эди. Тўғри, отам айбим бўлганда урса хафа бўлмас

қиб кетган опам келиб, акамни ўртага олиб, сўрадилар (бу вақтда анча ой ўтган эди) шунда акам бундай ноҳақ гапни кўтара олмай, алам устида наша истезмол қилганини йиғлаб, айтиб бердилар. Бу гапни эшитган отажонимиз эса гўё-

# ОША МЕҲРИГА ЗОР ЎТДИК

гандик. Мен эса гарчи онаминг келмаслигини билсам ҳам, кимдир ва ниманидир кутиб яшардим. Қани энди бу аёл онажоним ўринини боса олса эди. Отам эса оила тебратиш учун ишда, биз эса ўғай онамиз билан қолардик. Арзиманган гап учун жанжал кўтариб, бизни уриб ҳақорат қиларди. Дунёда яхши инсонлар бор экан. Онаминг онаси, укалари, холавлар қўлларидан келгунча ёрдам бердилар. Уларнинг хонадонига бориб қўшилишимиз мумкин эди. Лекин биз онадан эрта айрилганимиз учунми,

эдим. Лекин ўғай онаминг ёлғон кўрсатмаси билан урдирини бағримни тилкапора қилиб ташлади. Ўғай она акам билан келишолмай отамни унга тесқари қилиб қўйди. Акам эса момомларникида, гоҳ эса эгасиз ит каби кўчада эди. Отамиз эса, "ўғлим уйга кир", деган гапни айтмасди.

Акам момомларникида яхши яшаб юганида отам кимнингдир ёлғон гапига ишониб, пок ўғлини "нарқола" деб сикардилар. Ахир айтинг, бечора акам шунча ёлғон гапни кўтара олармиди? Бир куни турмушга чи-

ки хурсанддек, бизни, "Сенлар ҳам онанг каби бўласлар", деб койирдилар. Олдинлари отам бизга меҳрибон эдилар.

Мен хаётимни қисман бўлса ҳам ёзишга ҳаракат қилдим. Зеро, "Oila va jamiyat" газетасини ўғай онам ҳам ўқиб борадилар. Айтинг-чи, юртдошлар, эр-ота учун аёли тирик бўлганда, фарзандлари севишли, аммо ўлгандан сўнг керак эмасми? Юраги ярим етимларга озгина ширин сўз, озгина меҳр бериш шунчалар қийинми? Ахир хадисларда ҳам "сағир бошини сила-

## Мактубларингиздан бири

гани худо ўз паноҳига, назарига олади-ку. Кимларнингдир гапига кириб, бўйи етган ўғилга-йигитга ноҳақдан-ноҳақ гиёҳванд, деб айб тақаш уни уйдан ҳайдаш даражасига етиш, бу айбловларни кўтаролмай ҳақиқий гиёҳвандга айланган бола қисмати ким айбдор?

Отанинг вожага етган қизларига қарата: «Сенлар ҳам, гиёҳванд бўлиб, бузилиб кетасанлар», - дейиши мумкинми?

Фикр-фикрдан қувват олади, дейдилар. Токи оталаримиз фарзандни, фарзанд ўрнида кўрсинлар, аёлларимиз эса бунчалар қабиҳ бўлмасинлар, бировнинг тинчлини бузмасинлар, гулдек йигитнинг умрини қуритишга сабабчи бўлмасинлар.

Юртдошларимизнинг бу борадаги фикр-мулоҳазаларини кутиб қоламан.

**Моҳира,  
Қарши шаҳри.**

Асли шахрисабзликман. Ота-она бағрида беташиб юрган кезларим ортда қолди. Талабалиқнинг "олтин даври"ни сурмоқ ҳам насиб этди. Ўзим зиёли оилада улғайдим. Афсуски, барча кўргуликлар мен турмушга чиққач бошланди. Мен Тошкент Педагогика университетида сиртдан ўқиганман. Тиқиш-биқиш ҳам қўлимдан келади. Умуман олағанда рўзгорда бир аёл қилиши лозим бўлган барча ишларни эглайман. Уқушни битириб келгач, мактабда ўқитувчи бўлиб ишлаш бошладим. Уйимиздан совчилар аримай қолди. Навбатдаги келган совчилар таърифлаган йигит ота-онамга маъқул келди. Икки тараф қудалар келишиб, мени унаштириб қўйишди. "Нон синдирилган"га саккиз ой бўлса ҳам куёв бўлмиш бирор марта келиб мен билан учрашмади. Унинг қандай хулқ-атворга эгалиги менга қоронғу эди. Бўлажак турмуш ўртоғим билан биз яшайдиган қишлоқнинг ораси анча олис бўлган. Лекин куёв бола ҳақидаги турли гап-сўзлар қулоғимга чалина бошлади. Нима эмиш: "Бир опасини ота-онаси «оқ» қилганмиш. Мен тегаётган йигит ҳар кимлар билан «юрармиш». Оиласи қаттиққўллиги билан ном чиқарганмиш". Бу каби миш-мишлар "болаб" кетди. Мен дадамга: "У йигитга турмушга чиқмайман", - дедим. Лекин қишлоқда фотиҳаси бузилган қиз ҳам, ота-онаси ҳам бош кўтариб юриши қийин бўлади. Дадам шу ҳақда ўйладики, гап-сўзларга эътибор бермасликка ҳаракат қилди. Бунинг устига 88 ёшли бобом қаттиқ бетоб эди. Дадамга тезроқ неваранинг тўйини кўрай", - деб тўйни қайтаришга рухсат бермади. Шу баҳона тўй ҳам тезлашиб кетди. Бобом тўйдан кейин тўққиз кунгина яшайди. Лекин ҳаёт ўз измида давом этарди. Дастлаб эрим билан яхши яшадик. У шаҳардаги мактабда дарс берарди. Мен эса қайнота ва қайнонам билан яшардим. Кейин эски иш жойимда ишлаш бошладим. Орадан икки ой ўтгач, бошқа туманга кўчиб кетган овсиним эри билан меҳмон бўлиб келди. Бизнинг тўй билан уларнинг ўғилчаларининг суннат тўйи ҳам биргаликда ўтганди. Шу сафар овсиним келганида бир ойча муддат бизникида яшаб қолди. Эрим билан овсиним орасидаги муносабат кўнглимга гумон сола бошлади. Лекин, ўз-ўзимга: "Бировга ноҳақ тўхмат қилмаёلمанми?" - деб ўйлардим. Уйлаб-ўйимнинг тағига етолмай юрган кунларим тўстатдан овсиним уйига кетадиган бўлиб қолди. Негадир хўжайинимнинг олдига бориб пул сўради. Бу менга ёқмади. Эрим менга пул олиб беришини айтди. Менинг жаҳлим чиқди. Ишонинг, қизганчиқ эмасман. "Нега акиси пул сўрамади-ю, хотини эримдан пул сўраётти?" - деб кўнглим гаш бўлди. Ўша пайтлари қизчамга ҳомилдор эдим. Овсиним кейинги сафар келганида қайнонам ва хўжайинимни менга қарши қайраб, ўртага совуқчилик солиб кетди. Оилада жанжал-тўполонлар тўфайли асабим таранг бўлдики ё бошқа сабабга кўра, билмадим, ҳомилам тўрт ойлик

бўлганида тўстатдан қорним, белим оғрий бошлади. Мен узоқ вақт шифохоналарда ётиб даволанишга мажбур бўлдим. Ўша пайтлари овсиним келиб: "Мен икки нафар фарзандли бўлсам ҳам бу келиндай касал бўлиб ётиб қолмаганман. Арзимаган оғриққа ҳам ҳозирги ёшлар чидамсиз. Ха деганда шифохонага чопишади. Ҳозирги даврда даволанишнинг ўзи бўлмайди", - деб мени орқаваротдан оиламдагиларга ёмон кўрсатиб кетибди. Улар мендан хабар ҳам олишмади. Эримдан ҳам дарак бўлмади. Ноилоҳ касалхо-

юбордим. Мени хўжайиним уйга итариб қирғизди. Овсиним жанжал бошланган заҳоти ўзини деразадан ичкарига тортиди. Эр-хотин уйда гижиллаша бошладик. Мен: "Бу не ҳол? Сабабини тушунтира оласизми? Акангиз эшитса нима деган одам бўласиз? Шармандалиқдан кўрқмайсизми? Менинг гуноҳим нима?" - дея баралла йиғлаб юбордим. "Учир овозингни, ярим кечаси қўни-қўшини, ота-онам эшитмасин. Кўп шаллақили қилма", - деб эрим мени жеркаб ташлади. "Янгангиз билан нега оғиз-бурун ўпишиб юрибсиз?" - деса, хўжайиним кўзимга бақрайиб, хотиржамлик билан: "Хоҳласанг шу, хоҳламасанг ана катта қилма. Тўрт томонинг қибла. Кетаверишинг мумкин. Хотин бўла олмаганингдан кейин мен билан ишинг бўлмасин", - деб айтди. Кейин нима бўлганини эслаб олмайман. Мени дард тўтибди. Туғруқхонада қизчам муддатидан илгари туғилди. Мен шифохонада ётган маҳалим овсиним "кўрқоқ олдидан мушт кўтарар" қабилида онаминг олдига бориб: "Қизингиз менга тўхмат қилаяпти. Билмадим, унинг менда қандай хусусати бор? Уни тийиб олинг. Эри билан юрармишман", - деб айтибди. Онам бечора ҳеч гапдан хабари йўқ. Сиқилиб, қон босими ошиб кетди. Хўжайиним мени туғруқхонадан олиб кетмади. Мен саккиз кун у ерда ётдим. Изимдан - эрим тарафдан ҳеч ким йўқлаб келмади. Ота-онам қайнота ва қайнонамнинг ол-

деб қайнотам, овсиним, қайноғам биргалишиб роса мени дўпқослашди. Аъзои баданим моматалоқ бўлиб, шишиб кетди. Дод-войимга югуриб келган эрим уларнинг қўлидан мени қутқариб олди. Менимча у ҳам четдан хотиржамлик билан бу ҳолни кузатиб турган бўлса керак. Чамаси, у қариндошлари мени тепкилаб, ўлдириб қўйишларидан ва қамалиб кетишларидан кўрққан. "Нега дастлаб бақиргимни эшитганида у югуриб келмади?" - деб уйланиман баъзан. Эрим ўша кунни рўмолимни бошимга ёпиптириб, оёқ кийимини олиб чиқиб берди. Ур-йўқитда не аҳволга тушганимни ҳам билмайман. Шу аҳволда ота-онамникига қайтиб кетдим. Мен эримнинг қариндошлари устидан милицияга арыз тепкилаб, Лекин, нимагадир уш уларнинг фойдасига ҳал бўлди. Йиғлай-йиғлай қолавердим. Олти ойдан кейин эрим кўчкўронимни олиб кетишимни сўради. Мана шу воқеаларга ҳам уч йил бўлди. Қизчам уч ашар бўлаяпти. Унинг гувоҳнома маси вақтинча отамнинг номига олингани учун уни алмаштирмакчи бўлдим. Хўжайинимни чакиртирдим. У келгач: "Мен болани ўз исм-фамилиямга оладиган бўлсам унга Ўзим исм қўяман", - деб туриб олди. Судья А. опанинг қанча тушунтиришларига қарамасдан қизимнинг исми ўзгарди. Эрим алмисоқдан қолган исм қўйибди. Ҳозир бу ном қамдан-кам учрайди ва қулқоққа эриш тўлади. Мен бу номга норози бўлдим. Шунда А. опа менга: "Бир йилдан кейин келиб ариза билан мурожаат қилсанг, гувоҳномани алмаштиришинг мумкин", - деди. Шундай қилиб орадан бир йил ўтгач, эримнинг отасининг исмини қизимга фамилия қилиб, расмийлаштириб олдим. Бу орада бошимдан кўп қийинчиликлар ўтди. Ўзим сарсон бўлганим етмаганидай фарзандимнинг хужжати тўғирлаш ҳам анча оворатарқилиқларга сабаб бўлди. Икки эрим йилдан кейин эрим ёши ўтиб қолган қизга тўй қилиб уйланди. Орқаваротдан эшити-

# Хар қим

Дил изхори



# ОИЛАСИДАН ТИНСИН

надан чиқиб, ота-онамникига кетдим. "Эримнинг нонини ёйиш учун темирдан тиш керак", деган мақол рост экан. Сабаби қиз бола касал бўлса ҳам ота-онаси ва жигарларига керак экан. Бироз ўзимга келгач, эримникига қайтдим. Мени кўриб эрим ва овсиним ҳайрон бўлишди. Хўжайиним менга қараб: "Нега келдинг? У ёқдан-бу ёққа қараб, икки ўртада юрaversанми?" - деди. Мен унинг галига парво қилмадим. Библишимча, овсинимнинг эри бошқа шаҳарга ишлашга кетгани учун у шу ерда яшаётган экан. Ўша кунни кеч соат 23 да хўжайиним: "Сен ухлайвер, мен ҳозир келаман", - деб чиқиб кетди. "Ташқарига чиқиб, шамоллаб келса керак", деган ўй билан индамадим. У узоқ ҳаяллаб кетганига хавотир олиб, ташқарига чиқдим. Не кўз билан кўрайки, эрим ярим кечаси овсиним ётган уйнинг деразасига ёпишиб турарди. Кўнглимдаги гумон кучайди. Аста пойлаб бордим. Улар ўпишиб туришарди... Менинг яқинлашганимни сезишмади. "Хиринг-хиринг" кулгилар жонимни бўғзимга келтирди. Билмайман қаердан куч келди, зарб билан эримни орқага тортидим ва юзига тарсаки тортиб

дига бориб: "Ўғлингиз чакалоқни туғруқхонадан олиб келсин. Гўдакка туғилганлик ҳақидаги гувоҳнома олиш керак-ку? Қочғонча она-бола у жойда ётади?" - деса, улар ҳақорат қилиб, ҳайдаб юборишди. Лекин ота-онам мендан бу воқеани сир тўтишди. Шифокорларнинг маслаҳати билан болани вақтинча отамнинг номига расмийлаштирдим. Ва туғруқхонадан мен ота уйимга кетдим. Орадан анча вақт ўтса-да, эрим қизимни кўргани келмади. Лекин иккинчи овсиним биздан хабар олиб турди. Бунга эшитган овсинчам уни "юмма" талаб, урибди. Унга эри (шаҳардан қайтган экан) ҳам қўшилибди. Орадан қирқ етти кун ўтгач, мен майда-чўйда бўюмларимни олиш учун уйимга бордим. Шу сафар негадир ўзим борибман. Эримнинг оиласидагилар бир шумликни кўнглиларига тугиб қўйганини мен бечора қайдан билар?! Сирди фош бўлган овсиним ўзини оқлашга кўп ҳаракат қилганга ўхшайди. "Сен бизнинг оиламиз шаънига иснод келтирдинг. Бизни шарманда қилиш учун ивго қилдинг. Тўхматга қолдирдинг", -

шимча, эримнинг оиласи нотинч эмиш. Балки бу гаги уриш ҳам овсиним тўфайли бўлаётгандир?! Айтишадик-ку, "Ўрганган кўнгли, ўртанса қўйма", деб. Хар ҳолда барчасига Худойини инсоф берсин. Эрим ҳам шу бахти билан тиниб-тинчиб кетсин, илоийм. Уни ҳозир мактабдан ҳайдалган, деб эшитдим. Қишлоғида одамларнинг молини боқиб юрган экан. Лекин, қийин-қийин гўдақинамга қийин бўлди. "Ойи, дадам менга кўйрочқ олиб келади-я? Шоколад оеради-а?" - деб болаларча берган саволларига жавоб топа олмай қийналаман. Худодан дадасининг келишини сўрайди. Азиз юртдошлар! Маслаҳатингизга муҳтожман. Мен энди нима қилай?! Яна турмушга чиқайми? Қизимга оталик меҳрини бера оладиган инсон бормикан? Мендан ўз маслаҳатингизни аямасиз, деган умиддаман.

ФАРИДА, Шаҳрисабз.

(Давоми. Боши 4 - бетда) Қайси бир оилалар қайнона-келин можароси боис барбод бўлади. Хуллас, ажралашга баҳона-сабаблар жуда кўп. Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ФХДЭ бўлими ахборотиغا кўра ажрალიшларнинг асл сабаби қуйидагича таҳлил қилинди: ишқизлик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, фарзандсизлик, ахлоқий тарбиясизлик, миллати, характерлар мос келмаслиги бошпанасизлик, қийинчиликлар ва «тўқликка шўхлик» иллатлари тўфайли оилалар бузилаётганлиги ажрალიшлар мони-

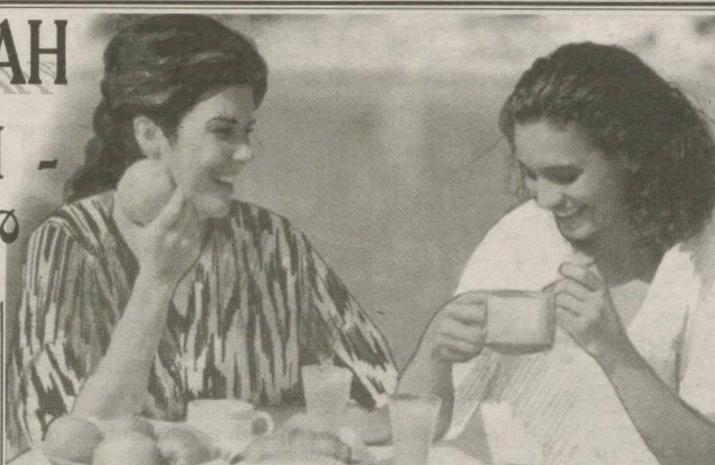
торингида бир неча йиллардан буён муҳрланган. Оила — муқаддас! Унинг муқаддаслигини кимдир эмас, ҳар биримиз таъминлашимиз, мустаҳкамлашимиз керак. Ажрალიшларнинг яна бир сабаби бор. Халқимизда "Касални яширсанг, иситмаси ошкор қилади" деган гап бор. Худди шундай. Ҳа, касални яширамиз... Нуқсонни бор ёки касалманд қизларнинг ота-оналари уларни даволатиш, соғлигини тиклаш ўрнига касални ошкор бўлмасдан тезроқ турмушга узатсам, дейди. Шифокордан маслаҳат олишни ҳатто

хаёлига ҳам келтирмайди. Турмуш ташвишлари, фарзанд кўриш юклари дардманд қизнинг дардига дард қўйишини ўйлаб ҳам кўрмайдиган ота-оналар афсуски орамизда оз эмас. Турмуш қурғач дарди руҳ қиладиган, дардни енгилшга ҳамдард бўлувчи мард умр йўлдошлари афсуски кам. Тўғриси тани олиш керак, айрим эркаларимиз бу борада бироз дилтанг. Турмуш ўртоғида бироз хасталик сезиб қолса, дарров кўнглини турли ҳаёллар эгаллаб олади, ўртада жарлик пайдо бўлади. Аёл сурункали, жиддийроқ

дардага чалинган бўлса, ундан тезроқ қўтулиш, ажрალიш режасини тузади. Ўртада ширин-ширин фарзандлар бўлишига қарамасдан тақдирини ўша ҳимояга муҳтож аёлдан узоқчи бўлади. Даво топмаган дард эса кундан-кунга унинг тинқисини қуритади, охири-охирида уни қулатади. **ҲАЁТНИ ЗАРУРАТГА АЙЛАНДИ** Мамлакатимизда ана шундай нохуш ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси махсус қарор қабул қилган. Бу ҳужжат ёшларнинг никоҳга тиббий кўрикдан ўтиши эрта-индин ҳаётий заруратга айланиши муқаррар! Фарзандларимизнинг саодатли умр кечириши учун никоҳга тиббий кўрикдан ўтишини нечоғли муҳимлигини унутмасак бўлгани. **Маруза ҲОСИЛОВА, "Туркистон-пресс".**



# ОРТИҚЧА ВАЗНДАН ҚУТУЛИШ - ЁШАРИШДИР



## ЎЗ-ЎЗИДАН СЕМИРМАЙСIZ...

Баъзи одамлар танасида ёғларни "тутиб қолиш" механизми кучли ривожланган бўлади. Шу боис еган озгина таом ҳам уларни семиртираверади. Ҳар қандай жисмоний ҳаракат ҳам зое кетади. Тугма семизликка мойиллик организмда қалқонсимон без функциясининг етишмаслигидан келиб чиқади. Аммо ташқи таъсир қучлари ҳам ортиқча вазн йиғилишига йўл очади. Яъни болани кўкрак сути билан эмизмай, суний озиқлантириш натижасида унинг танасида модда алмашинуви бузилади. Бундан ташқари, овқатланиш маданиятини, тартибини билмаслик, нафсининг қули бўлиш ҳам семизликнинг "онаси" дир.

## ТАНАДАГИ ЁГНИ АСРАШ

Озишга ҳаракат қилиб кўрган одам бу жараёнининг қийинчилигини яхши тушунади. Озмоқчи бўлсак, танамиз нега бу қадар қаршилик кўрсатади? Сабаби аниқ. Организм ўзининг оддий вазифаси-модда алмашинувини шу пайтга қадар қандай амалга оширган бўлса, шундай давом эттираверади. "Кўз қорачигидай" асралган захирадан "Бизга тегманг, вой-дод!" - деган ҳайкириқ келади. Бу овоз ошқозонда очлик ҳиссини уйғониши бўлиб сизга етиб келади.

Натижада, парҳезни бузиб, аввалгидан-да, тўйиб овқат еб юборганингизни билмай қоласиз. Бу эса ортиқча вазн яна ўз ўрнини эгаллади, деган гап.

## ОЧЛИК - ЎЙИНЧОК ЭМАС!

Очликни енгиш билан "қопдек" тана соғлом ва хушбичим бўлиб қолмайди. Гоҳо ўзини мажбурлаб "оч қолдириш" даврида организмдаги тўқима ва ҳужайралар оксидларини сарфлаб қўяди. Оқибатда мушак тўқимасида кетаётган ҳаётий жараёнлар бузилади.

Аммо касалликни даволаш мақсадига "тутиладиган" очлик бундан мустасно. Демак, озиш учун овқатланиш мувозанатини бузмаган ҳолда қунлик таом қуввати камайтирилса, натижа яхшироқ бўлади.

## "КОРИН" ДАН ҚУТУЛИШ СИРЛАРИ

Ҳамма ҳам раққосалардай хушбичим бўлмайди, албатта. Айниқса, фарзанд кўргач, аёлнинг қадди-қомати ўзгариши сир эмас. Баъзилар "қорни қолгани" дан шикоят қилишади.

Ҳа, тугруқдан кейинги дастлабки даврда қорнингизнинг кўрениши сизни кизиқтирмаслиги мумкин. Лекин кей-

**Т**ан олин керак, айримларга дўмбоқлик ҳам ярашади. Аммо қадди-қомати келмаган, хушбичим, позик ва ихчам одамга яна бир қарамасдан ўтолмайсиз.

Ортиқча вазндан қутулиш инсонга гўзаллик баҳи этибгина қолмай қатор касалликлардан ҳам фори айлайди.

Семизлик атеросклероз, қон босими кўтарилиши, қанд касаллиги, юрак, жигар хасталикларини келтириб чиқаради. Семизликни "касаликлар касали" деб аташлари бежиз эмас. Бундай "хасталар" да шикастланиш, асабийлашиш, жарроҳлик йўли билан даволашлардан ҳимояланиш умиди камроқ.

инчалик катта қоринга мослаша бошлаган ичакларни ҳисобга олишингизга тўғри келади. Чунки кенг қорин бўшлиғига жойлашиб олган ичаклар кенгайиб - "ялқовланиб" қолади ва бу ўз-ўзидан сизни оғирлаштириб қўяди. Уларни тозалатсангиз ҳам вақтинча енгиликдан сўнг яна ўша аҳвол юз беради. Олимларнинг фикрича, қориннинг тузилиши кишининг аҳвол руҳиятидан дарак беради: еган ичакларимизнинг ёғи қорин бўшлиғига йиғилиб, ички органлар фаолиятини издан чиқараркан. Шу боис ўз вақтида қоринни "йўқотиш"га ҳаракат қилинг. Бу учун Сиздан фақат ИРОДА талаб қилинади.

Икки ҳафта давомида эрталаб ва кечкурун қуйдагича нафас олиш гимнастикаси билан шуғуллансангиз, кўп ўтмай фойдасини ҳис қиласиз.

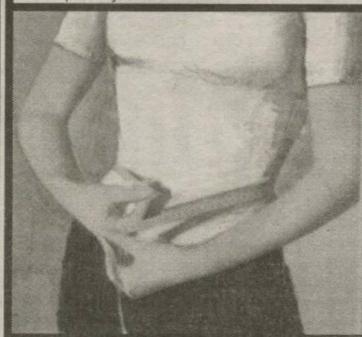
— Чалқанча ётганча кафтларингизни қорин устига қўйинг ва қорин билан нафас олинг. Қорнингизга ҳаво тўлгандай кўтарилди. Машғулот пайтида умуртқа погонангиз ҳам текисланади. Нафас чиқараётганда қорнингизни умуртқага ёпиштиригудек қилиб тортинг. Дастлабки кунларда машқни камдан кам қилиб, қорнингизни оғирқа, чарчоққа ўргатинг. Кейинчалик бу машқни 30-40 мартагача кўпайтиринг.

Бу машқ жуда фойдалидир. У қорин бўшлиғидаги ҳамма аъзоларни ҳаракатга келтириб, ичаклардаги тикчиларни юриштириб юборади. Буйрак ва жигар фаолиятини яхшилайдиган, уларни дастлабки ҳолатига қайтаради. Қорин деворлари эса тобора мустаҳкамланиб, кичрая боради.

Фақат қутилган натижага эришилгач, машғулотни тўхтатмаслик зарур. Ишда-ми, кўчада-ми, уйда-ми, телефонда гаплашиб туриб ҳам қорнингиз билан нафас олиб, нафас чиқаришга ҳаракат қилинг. Бу сизга нафақат ихчамлик, шу билан бирга САЛОМАТлик ҳам ҳада этиди.

## ОЗИШ ҚОЙДАСИ

- 1 Нонуштага албатта иссиқ таом бўлиши керак. Кун бўйи оч қолмаслик учун яхшилаб овқатланиш лозим. Шундагина кечки овқатга организмнинг "муҳтожлик" сезмайди.
- 2 Озиш жараёнини бошлаганингизда, очликни бир пиёла чой ёки сабзавот ва мевалар билан босишга ҳаракат қилинг.
- 3 Охириги овқатланишингиз кеч соат 18 дан кейинга қолмасин. Кечки овқатга чой ва иссиқ шўрва кифоя.
- 4 Овқатгача тановул қилинган 2-3 бўлак саримсоқпиёз тўқлик ҳиссини уйғотишини унутманг.
- 5 Организм ўзига зарур бўлган ферментларни ўзлаштириши учун таомномангизга кўкатлар, янги тайёрланган шарбат ва шаробни ҳам киритинг.
- 6 Кўнгилдагидек натижага эришиш учун даво "муолажаси"ни қайтаринг. Шу билан бирга жисмоний машғулотларни тўхтатманг.



## ОЗИШ УЧУН ХОТИРЖАМЛИК ЗАРУР

Семизлик фақатгина кўп овқат ейиш хосиласи эмас, балки у руҳий зўриқиш, асабийлашиш туфайли ҳам юзага келади. Одам бундай ҳолларда дарров руҳшуносларга югурмасдан, ўзини бошқариш учун куч топишга ҳаракат қилиши керак. Яъни яхши кўрган машғулоти (уй ҳайвонларини, ўсимликларни парваришлаш, китоб ўқиш, расм чизиш ёки тикиш-бичиш) билан шуғулланса, кундалик ташвишларидан анча қалғийди. Инсон озиш учун шайланаркан, ойлаб парҳез сақлашгина эмас, ундан ҳам кучлироқ "синов"ларга чидашига тўғри келади.

## ДАСТЛАБ ТАРОЗИНГИЗ БЎЛСИН!

Оғирлигингизни тез-тез ўлчаб туриш ҳам озиш шартларидан биридир. Вазнингиз 3,5-4 кг. енгилашганда, ўзингизни енгиб сезиб, маъза қиласиз. 6 кг.га озганингизда эса учиб юргандек бўла бошлайсиз - руҳингиз тетиклашади. Кийимларингизнинг ўлчовлари ўзгаради. Атрофдагиларнинг мақтовлари хуш ёқади. Парҳез билан бирга жисмоний машқларни бажаришга киришсангиз - нур устига аъло нур - қутилган натижага етишиш мuddати қисқаради. Лекин кейин ҳам ўзингизни "қўйиб юбормай" оз-оздан тез-тез овқатлансангиз, доимо хушбичим бўлиб қоласиз.

## ЮРАКНИ ЭХТИЁТЛАНГ!

Машғулот жараёнида танангиздаги енгиликдан руҳланиб, кескин ҳаракат қилишдан эҳтиёт бўлинг. Зеро, жисмоний зўриқишдан юрак мускуллари шикастланиши мумкин. Унутманг, семизлик даврида мўртлашган юрак тўқималари озаётганда секинлик билан тикланади.

Бир кунда икки марта - эрталаб нонуштадан аввал ва тушда қилинган жисмоний ҳаракат мақсадга мувофиқдир. Бундай машқлар аста-секин югуриш билан бошланиб, тобора тезлашади. Бу ҳаракатларга танадаги ёғни кетказувчи машқларни ҳам қўшиб бориң. Масалан: 8-9 сония иккала қўлингиз бармоқларини бир-бирига чалиштирганча, кўксингиз устига қўйинг ва секинлик билан ўтириб туринг. Буни 10 марта такрорланг.

## СОҒЛИКНИ ТИКЛОВЧИ ВА ОЗДИРУВЧИ ТАОМЛАР

Замонавий тиббиётда табиий, биологик зарарсиз оздирувчи ва соғломлаштирувчи аралашма, шарбат (коктейл)лар, кукунлар ва мойлар ишлаб чиқарилмоқда.

Уларнинг таркиби ниҳоятда бебаҳо бирикмалардан ташкил топган: Бромелайн - ананасдан олинган овқатни парчаловчи ва танада ёғ тўпланишининг олдини олувчи фермент.

А ва Е витаминлари, D<sub>3</sub> - кальций тўплами, хром ва цинк микроэлементлари, ловия мойи вази йўқотишда энг яхши омил.

Шунингдек, соя оқили ва кўк чой ҳам ёғни парчалашда муҳим ўрин тутди.

## БИР ХИЛ ПАРҲЕЗ

Бу парҳез 10 кун давомида кунига бир хил таом ейиш шarti билан ажралиб туради. Кунига 4-5 марта овқатланиб, наъматак чойи, маъданли сув ёки шакарсиз кофе ичилади.

**10 кун куйидаги тартибда овқатланасиз:**

- 1-кун: 1 кг. қайнатилган картошқа.
- 2-кун: Ярим кг. творог.
- 3-кун: Ярим кг. қайнатилган гўшт.

- 4-кун: 6 та қайнатилган тухум.
- 5-кун: Ярим кг. қайнатилган балиқ.
- 6-кун: 1,5 литр ёғсиз қатиқ ёки сут.
- 7-кун: Ярим кг. пишлоқ.
- 8-кун: Ярим кг. қайнатилган гўшт.
- 9-кун: 1 кг. сабзавот ёки мewa.
- 10-кун: 1,5 кг. қандсиз наъматак чойи.

Бу парҳез билан соғлигингизга зарар етказмаган ҳолда, қисқа мuddатда яхши натижага эришсиз.

(Давоми бор)

Саида ва Мадина тайёрлашди.

# ЎЗИНГИЗГА 30 МИНУТ АЖРАТСАНГИЗ...



15 минут



## МУСИҚА ТИНГЛАНГ

Ўзингизни ишда кун бўйи тетик ва сергайрат ҳис этишни истасангиз, ўзингиз севган мусиқалар ёзилган плейерларингизни олиб юринг.

**Ж**уда толиққан пайтингизда 15 минут сеvimли мусиқангизни тингласангиз, чарчоғингиз бир-пасда тарқаб, ўзингизни энгил ҳис этасиз.

Тиббиётчи олимлар айнан шу борада антиқа бир тадқиқот ўтказишди. Улар катта бир ташкилотнинг ишчилари учун тушлик пайтида паст овозда мусиқа кўйиб кўйишган. Тушликдан сўнг эса уларни тиббий кўрикдан ўтказишганида уларнинг саломатлиги анча яхшиланганлиги аниқланади.

Яъни, уларнинг қон босими меъёрлашган, асабийлашишлари камайиб, шамоллашга қарши курашда ёрдам берадиган А-иммунглобулини миқдори ортган. Демак, агар соғлигингиз яхшиланишини истасангиз кўпроқ ёқимли куйлар тинглашга ҳаракат қилинг.

кин. Бундай терини пардоз қилиш жуда қийин кечади. Юз териси ҳам куруқ, ҳам ёғли бўлган хотин-қизлар икки хил пардоз усулини қўллашига тўғри келади.

Агар терингизнинг турини аниқлаб олган бўлсангиз, жуда соз! Мабодо, бунга эътибор берингиз, ҳеч бўлмаса бир марта гўзаллик салонига бориб мутахассис билан учрашиб, маслаҳатлашиб олинг.

Бунга имкониятингиз бўлмаса, яна бир осон ва оддийгина мана бу усулдан фойдаланинг. Эрталаб туриб ювинишдан олдин бурун, пешона ва иягингизга оппоқ қоғоз ёки қоғоз салфеткани қаттиқ-қаттиқ босиб кўринг. Агар юзингиз ёғли бўлса, қоғозда ёғ изи қолади. Куруқ тери бўлса доғ бўлмайди. Агар тери меъёрида бўлса энгилгина ёғ изи қолади.

**(Давоми бор)**  
**Дилбар ва Базира тайёрлашди.**

## РАНГЛАРГА ЭЪТИБОР ҚИЛИНГ

10 минут

**Ё**мғирдан кейинги камалакни кўриб унинг етти хил чиройли рангларида кувончга тўлган пайтларингиз эсингиздами? Дераза ортидан кўриниб турган оппоқ оламни кўриш ҳам кўнгили. Аммо завқланиш учун кишига ёзнинг турфа ранглари етишмайди, холос. Олимлар айтишича, инсон миёна ранглари худди ошқозонимиз таомларни ҳазм қилганидек қабул қиларкан. Совуқ кунларни ҳар ким ўзи ёқтирган ранглар ёрдамида безати мумкин.

Масалан, баҳорнинг булутли, ёғинли пайтларида ўзингизга қуввати кечгача етдиган бирорта мева-сабзавотли ичимлик тайёрласангиз кифоя. Лекин, унинг ранги албатта сариқ ёки қизил бўлиши керак. Айнан ана шу ранглар кишидаги асабийликни, чарчоқни энгилга ёрдам берадиган. Агар эрталаб нохуш кайфиятда уйғонган бўлсангиз, асал қўшилган чой, лимон ёки сабзи шарбати ичиб олинг. Шунингдек, оч сариқ ёки қирмизи рангли рўмол ўранг ёки кофта кийинг. Турфа ранглар таъсирида кайфиятингиз чоғ бўлади.

## ОЧЛИКНИ УНУТИНГ

4 минут



**Б**аъзан ҳар биримизда кечкурун овқатланиш истаги пайдо бўлади. Айниқса, уйга келгандан кейинги 15 минут давомида иштаха очилиб кетади. Лекин тўйиб овқатланиш нафақат ошқозонга зарарли, балки, кишини ҳаддан ташқари семиртириб ҳам юборади. Очлик туйғусидан ўзингизни чалғитиш учун биронта оддий машқлардан бири билан шуғуллангиз. Яъни, деворга юзингиз билан туриб қўлларингизни секин-секин юқорига кўтарингиз, сўнг яна девор бўйлаб аста пастга тушингиз. Шунингдек, деворга сунган ҳолда тиззаларингизни энгил букиб, бир неча марта нафас олиб, нафас чиқаринг.

Хушрўйлик сирлари

## КЎПРОҚ ЖИЛМАЙИНГ



1 минут

**А**мерикалик олимларнинг тадқиқотларига кўра, кувноқ ва доимо жилмайиб юрадиган кишилар ҳар қандай қийин муаммоларни ҳам бир-пасда энгиларкан.

Агар кайфиятингиз ёмон бўлса-ю, зудлик билан бир масалани ҳал этишингиз ёки бир муҳим қарор қабул қилишингиз зарур бўлса жилмайишга ҳаракат қилиб кўринг. Чунки, табассум кайфиятингизни кўтариб, фикрларингизни бир жойга жамлаганда фойдали қарор қабул қилишингиз мумкин бўлади.

# ГЎЗАМЛИК ҚОЙОЛАРИ



кўркам кўриниши фақат ўзингизгагина боғлиқдир.

Соғларга жило бағишлагувчи шампунлар, юзни парвариллашда ишлатиладиган турли воситаларни сотиб олишдан аввал уларнинг қай бири терингизга мос келишини билиб олишингиз жуда муҳимдир.

Тўғри танланган пардоз ашёларига юзингизни ёш, гўзал ва соғлом сақлашишга ёрдам беради. Афсуски, кўп хотин-қизлар вақт ўтиши билан ўзгариб бораётган терилари учун қандай пардоз воситаси танлашни билмай бошлари қотади.

## ТЕРИНГИЗ КАНДАЙ ЭКАН?

Терингиз қандай эканлигини билмоқчи бўлсангиз шунга аҳамият берингиз, аслида у табиат томонидан куруқ, ёғли

ва меъёридаги тери билан тақдирланади. Тўғри, баъзан, ёғли терилар кейинчалик куруқшаб қолса, баъзан куруқ терида хуснбузарлар, тошмалар пайдо бўла бошлайди. Терининг бундай ўзгариши танадаги гормонларнинг, қаттиқ асабийлик хуружлари, уйку-сизлик, нотўғри овқатланиш ва ортиқча семириб кетиши, пардоз қилинган юзни кечкурун тозаламаслик оқибатида ҳам юз беради.

Ҳар қандай вазиятда ҳам кўркам кўринишни истасангиз, у ҳолда дарҳол терингизни парвариллашга киришингиз. Шундагина узоқ йиллар давомида утаранг ва силлик кўринади. Терингизнинг қандай турга мансуб эканлигини ўзингиз аниқласангиз ҳам бўлади. Кўзгү қаршисига келиб юзингизга диққат билан разм солинг. Терингиз ҳолатини эса қуйидагиларга қараб билиш мумкин.

**Ёғли тери** - ўзига хос ялтйллаб, қора нуқталалари кўзга ташланиб, гўё апельсин پوستини эслатиб туради.

**Куруқ тери** - нафис, чўзилувчан, сийпаб кўрилганда ипақдек силлиқ туюлади. Баъзан, чиройли ҳам кўринади. Аммо, жилланмайди. Куруқшаган тери деярли шаффоф ва аллергик таъсирчан бўлади. Бундай териға тез ажин тушиб қайишқоқлигини йўқотади.

**Нормадаги тери** - юмшоқ, тетик, силлиқ, сийпаб кўрилганда ёғли ёки куруқ эмас, тиник, доғсиз ва йирингли тошмаларсиз бўлади. Шунингдек, нормал териға ҳар қандай пардоз-андоз воситаларини бемалол ишлатса бўлади.

**Аралаш тери** - яъни, пешона ва бурун атрофи ялтйллаган, ёғли, қолган қисми эса куруқшаган бўлиши ҳам мум-

Етуқликка эришиш йўлида ҳаракат қиларкансиз, ўз кўринишингиз ҳақида ҳам ғамхўрлик қилишни унутманг. Чунки, чехрангизнинг жозибали ва

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

**Фойдаланилмаган кўлэмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.**  
Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

**БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА**  
Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20  
Табриқлар, эълонлар: 133-04-50  
Бўлимлар: Оила -133-04-35, 134-25-46  
Бухгалтерия: 132-07-41  
Манзилими: Тошкент - 700000  
Амир Темур кўчаси, 1-тор кўча, 2-уй.  
Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.  
Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00  
Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.  
E-mail: oilavajamiyat@rambler.ru

**ҲОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси**  
ОБУНА ИНДЕКСИ - 176  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.  
Бюролма Г - 236. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ, Адади - 16600  
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ  
Расом — Н. ХОЛМУРОДОВ  
Навбатчи — С. ФАХРИДДИНОВА  
Мусахҳих — С. САЙДАЛИМОВ