

9 май - Хотира ва Қадрлаш куни

«Биз ғалабага шонли ҳисса қўшиб, инсониятни фашизм балосидан халос этиш йўлида жонини қурбон қилган ота-боболаримизнинг муқаддас хотиралари олдида бош эгиб таъзим қиламиз»

Ислом КАРИМОВ

Қуналаримиз меҳрга тўдсин!

бир фахрий ҳам унутилмайди, ижтимоий муҳофаза қилинади. Ленинграддаги Пискарев қабристонига дафн этилган олти мингга яқин ҳамюртларимизнинг хоки олиб келиниб қардошлик қабристонига қўйилди ва устига хотира тоши ўрнатилди. **1995 йилда тайёрланган «Хотира китоби»га кўпгина юрдошларимиз, мардона курашиб халок бўлган жангчи ҳамюртларимизнинг номлари кирмай қолганди. Изланишлардан сўнг яна 15589 нафар ватандошларимизнинг номлари аниқланди.**

«Хотира китоби»нинг учинчи қўшимча жилдини ҳам 15 минг нусхада чоп этдик. Мустақиллигимизнинг 14 йиллигига бағишлаб, юртимиз ривож, обрў-эътиборига, ёшларни комил инсон қилиб тарбиялашга ҳисса қўшаётган фахрийларимиз ҳақида "Садоқат тимсоллари" номли бадий-публицистик очерклар тўпламини нашрга тайёрладик.

Хозир 33721 нафар уруш қатнашчиси ҳаёт завқини суришмоқда. Афсуски йилдан-йилга улар сафи камайиб бормоқда. Халок бўлган 16204 жангчи оила-си бор. 286274 киши фронт ортида меҳнат қилган. 30254 нафар ёлғиз кексалар, пенсионер ва ногиронлар ижтимоий ҳимояда.

Кексаларимизни, ёлғиз, ногиронларни ижтимоий муҳофаза қилиш ҳукуматимизнинг ҳамisha диққат-эътиборида. 8 та "Саховат" уйлари нурунийларга хизмат қилмоқда. Республика геронтология марказига айлантирилган, "Нуруний" шифохонасида эса 500 нафар уруш ва меҳнат фахрийлари даволаниши кўзда тутилган.

Кишлоқ фуқаролар йиғинлари, маҳалла кўмиталари қошида жамғарманинг "Нуруний" жамоатчилик марказлари фаолият кўрсатмоқда. Ушбу тизимда ишлаган фахрийларимиздан 17 нафари ўтган йиллар давомида орден ва медалларга сазовор бўлишди.

Юртимизда фашизмга қарши жaxon уруши туфайли азият чекмаган, азиз инсонларидан жудо бўлмаган бирон бир оила йўқ. Биз миннатдор авлодлар жасоратли оталаримизнинг хотирасини қадраймиз, эъзозлаймиз.

Хар доим осмонимиз мусаффо бўлсин. Болаларимизнинг бахтига энди сира уруш бўлмасин. Дилларимиз қувончга, ўтаётган кунларимиз меҳру оқибат, эзгуликка йўғрилсин!

**Эркин БОҚИБОЕВ,
Фахрийларни ижтимоий
қўллаб-қувватлаш
республика "Нуруний"
жамғармаси раиси.**

ТИНЧЛИК УЧУН ҚОН КЕЧДИ УЛАР



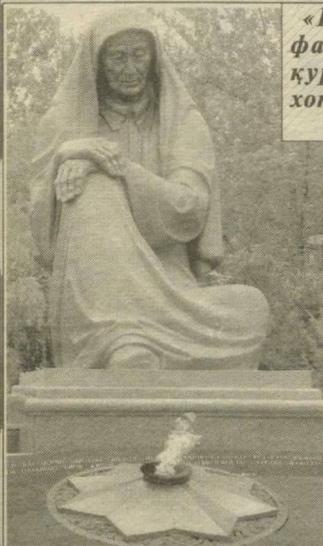
Уруш ҳақида йўласам кўз йиғимдан ўша кўрганларим - гўмбурлаган портлашлар, қий-чув овозлар, ярадор ҳарбийлар, навқирон йиғитларнинг жасадалари ўта бошлайди. Чунки мен бу воқеаларнинг гувоҳиман. Биз санъаткорлар фронтда бўлиб, жангчи аскарларга ўз куй-қўшиқларимиз билан руҳий мадад бердик. Гуруҳимиз фақат концерт бериш билан чекланмасдан, ярадор жангчиларга тиббий ёрдам берар, газеталар чиқариб барчани ғалабага чорларди.

Йўлда урушга жўнатилаётган танкларга кўзимиз тушди. Уларнинг бирига "Ўзбекистон", яна бирига "Тамарахонум" деб ёзиб қўйилганди. Бу танклар ўзбекистонликлар ва шахсан Тамарахоним юборган маблавлар авазига ясалган эди. 2-Белорусь фронтда катта концерт бўлди. Шунда 37-дивизия генерали Собир Раҳимов билан учрашдик. Биз мард ватандошимизга ош қилиб бердик, дилдан суҳбатлашдик.

Яна бир воқеа эсимда. Зебо Ғаниевани Тамарахоним Москвага балет махтабига юборган эди. Ёзи таътилда уруш бошланган. Зебо таътилга келмасдан, икки ой снайперликка ўқиб, урушга кетади. У доим командирининг ёнида юради. Бир тепаликни олишда командирга ўқ тегеди. Ҳаётида қўлига қурол тутмаган ёш-ёш йиғитлар урушга кирган бўлади. Улар командирни йиқилгач, қўрқиб орқалга қоча бошлайди. Шунда Зебо командирининг қўлидан байроқни олиб "Олга" деб олдинга интилади. Буни кўрган йиғитлар "Э, қиз бола олдинга югураяпти, биз йиғит бўлиб чекинишимиз мумкин эмас", - деб Зебонинг ортидан боради. Бу воқеани бизга Маршал Конев айтиб бераркан, Тамара опага: "Шу қиз ҳозир оғир ётибди, дўхтирларнинг дориси ёрдам бермаяпти, уни бир кўрсанлар", - деди. Шу заҳотиёқ Бобораҳим Мирзаев у қизга атаб шеър ёзди ва бу сатрлар қуйга солинди. Биз гостпала бордик ва қўшиқни мен унинг ёнида туриб айтдим. Зебо секин кўзини очди... Урушдан кейин ансамблимизга Зебо Ғаниева номи берилди.

Азизларим, ўша кунларни кўрганамга ҳам 60-йилдан ошибди. Шукр, дориламон, тинч замонларга ҳам етиб келдим. Уруш отлиқ даҳшатни биз кўрдик, фарзандларимиз кўришмасин, дея ҳар тонг дуога қўл очаман.

Коммуна ИСМОИЛОВА,
Ўзбекистон халқ артисти.



Халқимиз Иккинчи жаҳон урушидаги ғалабага шонли ҳисса қўшган, жанггоҳларда қурбон бўлган фарзандларини ҳеч қачон унутмайди, буюк жасоратлари билан фахрланади.

Яқинда эса Президентимизнинг "Иккинчи жаҳон урушидаги ғалабанинг 60 йиллиги муносабати билан 1941-1945 йиллардаги уруш қатнашчилари ва ногиронларини мукофотлаш тўғрисида"ги Фармони эълон қилинди. Фармонга асосан урушда қатнашганлар, ногирон бўлиб қайтганлар 1941-1945 йиллардаги Улғу Ватан урушидаги Ғалабанинг 60 йиллиги юбилей медаллари ҳамда бир марта тўланадиган пул мукофотлари билан тақдирландилар. Ўтганларни хотирлаш ва тирикларни қадрлашдек ажойиб қадриятларимиз борлиги қандай яхши. Урушда қатнашган, ватанимиз мустақиллиги учун куч-қувватини аямаган бирон-

Унутмам, Унутмам, Унутмам сира!

Хар йили 9 май яқинлашаркан, боболарим ёдимга тушади. Чунки иккала бобом ҳам II жаҳон урушининг энг ўтти жабҳаларида бўлиб, Берлингача борган. Отамнинг айтишича, бобом Абрий Шукуров немис фашистлари билан бўлган жанг тугагач, япон урушида ҳам қатнашиб, кўкси тўла медаллар билан, бир оёғи оқсоқланиб етти йил деғанда қайтган экан. Мен у бобомни кўрмаганман. Онаминг отаси - бобом Беркин Мустафоевдан уруш хотираларини ўз оғзидан эшитганман. Бобом взвод командири бўлган экан. Командир бўлиш воқеасини айтиб берганлари болалик хотирамда жуда яхши ўрнашиб қолган. Ушанда бобом йигирма ёшда экан. Навбатдаги жангга кирилганда командир ҳалок бўлган. Ишғол

қилиниши керак бўлган худуднинг харитаси ўша командирнинг чўнтагида қолиб кетибди. Бобом тун ярмида, бир неча километр масофани эмаклаб ўтиб, харитани командир чўнтагидан оломқчи бўлганида фашистлар сезиб қолиб, ўққа тутта бошлабди. Бобом эса командир жасадини елкасига ортиб, узоқ масофани югуриб ўтибди. Уша харита туфайли улар жангда устун келишган экан. Шундан сўнг бобомни взвод командири этиб тайинлашди. Яна бир гал бобом 21 фашистни ер тишлатгани учун Шухрат медални билан тақдирланди. Аммо ўқ еб госпиталга тушиб қолганлиги учун бундан беҳабар қолибди. Ғалабанинг 50 йиллиги муносабати билан, уруш йиллари ҳақида хотира

йиғиш учун Ўзбекистонда тузилган комиссия Москвадаги архивлардан бирида ўзбек солдатининг сурати ва унга "Шухрат медали" берилганлиги ҳақидаги ҳужжат топади. Суратни ўша жанггоҳларда фотомуҳбир бўлиб юрган рус аёли туширган бўлиб, орқасига "Беркин Мустафоев, Ўзбекистон", - деб

ёзиб қўйилган экан. Бу сурат матбуотда чоп этилди. Президентимиз томонидан 9 май "Хотира ва қадрлаш куни" деб эълон қилинган йили бобом Б.Мустафоевнинг Хотира кечаси туман микёсида ўтказилди. Уша йили туман ҳокимининг қарори билан бобом Б.Мустафоев номи ўш ташкил қилган ҳўжаликка берилди. Урушдан кейинги қийин йилларда улар Нурота туманида фидокорона меҳнат қилган.

Хар гал она кишлоғимга борарканман, катта йул четидидаги "Беркин Мустафоев номидаги ҳўжалик" деган ёзувга кўзим тўшар экан, юрагимда шу инсоннинг набираси эканлигимдан фахр-ифтихор ҳисси жўш уради.

МАТЛУБА

Дадам—Содир Зокиров урушга биринчилар сафида жўнаб кетганлар. Қўлида қўзчаси билан қолаётган 18 ёшли онажоним кўзлари жовдираб:

- Энди биз нима қиламиз, дадаси? Бизни ташлаб кетманг, бирга олиб кетинг! - деб ёлборганлар. Ҳали ҳеч ерда ишлаб кўрмаган, рўзгор тебратиш нималигини билмаган онажоним нима ҳам дея оларди.

- Кўрма, Саодат! Ҳамма катори ишлаб, яшаб кетасан. Сен ақллисан-ку! Мен жуда тез қайтаман!

Ҳа, дадам "Тез қайтаман!" деб онамни юпатгану ҳеч нарсадан беҳабар талпинчоқ қизчанинг юзларидан, онамнинг пешонасидан ўпиб, қопчигини кўтариб кўчага отилган.

- Ҳа, айтмоқчи, Саодат! - деб яна орқасига қайрилган дадам, - кишга кўмирни ёздириб, пулини тўлаб кўйдим. Янги директорга учрашсанг, бўлди. Хўпми? Хайр, Саодат! Хайр, Санъатим, хайр!

- Вой, товба-ей, содда бўлма-сан, ўшанда дадангни кузатгани бормиманми-а? Сени кўтариб бораверсан бирор уришармиди? "Сен шу ерда қол, Саодат, болани эҳтиёт қил. Тезда келаман!" десалар чиппа-чин ишонибман. Шу кетганча беш йил юрдилар-а урушда, беш йил! Беш йил соғиниб кутдим, дадангни! - деб доим афсусланарди онам.

Онам майин жилмайиб, кейин оғир хўрсинади. Бу хўрсиниқда у каби қанча келинчақларнинг юракларини яралаган айрилик дурдларин-ю уруш йилларидаги кичкинчиликларнинг аччиқ зардоби борлигини мана энди ҳис қилиб турибман.

Қўлида бола билан қолхоз боғчасига ишга кирган онам уззу-кун ҳаммаёқни тозалаб, кир ювган, овқат пиширган, болаларга эртак айтиб берган.

Қишда қолхоз боғчаси ёпилганда онам мени етаклаб бориб, кўп аёллар катори зах, совуқ омборда давлатга тозалаган. Кунлар совуб кетгач, кўмир сўраб, мактаб директорига учраганлар. Авалги сафар "Сабр қилинг" деб совуқни кузатган директор бу гал иссиқдан бозиллаган хонасида яна онамни кўргач, ўтирган жойида ўшириб берибди:

- Кўмирдан бошқа ташвишим

йўқми, бунча келаверасан? Э, жонга тегдинг-ку! Жўна! - деган.

Хонадан қандоқ чиқиб, қандоқ изига қайтганини билмайди, онам. "Уруш курсин! Тезроқ тамам бўла қолсайди", деб кўзида жиққа ёши билан хаёл сўриб бораётганида юк машинаси уриб, ўтиб кетган. Номард

Сизлар яшайсиз



Бир ёшга тўлмасидан дадажоним Иккинчи жаҳон урушига жўнаб кетгандилар.

ларини сўтиб, ипидан дадамга пайпоқ тўкиб, жўнатдилар.

- Даданг келса икковимизга кўп жемперлар олиб берадилар! - дедилар ишонч билан.

"Даданг келса!" икки гапнинг бирида шундоқ дейишни жуда-жуда севарди онам:

ҳайдовчи йўл четидаги сувсиз ариқ ичига учиб тушган аёлга қиё боқмай, қочиб қолган. Яхшиям-ки, анча орқада арава ҳайдаб келаётган қолнинг кўзи тушиб, отига қамчи урган.

- Машинанинг устидан учиб тушдимми ё пиёда кетаётганими бу жувон, билмай қолдим, - деган қол, - фақат шу оқ кўйлагига ҳилпираб ариққа учиб тушаётганида узокдан кўриб қолдим.

У йўловчилар ёрдамида беҳуш ётган онамни тезда касалхонага олиб келган. Кейинчалик онам суриштирсалар ўша отахоннинг кимлигини ҳеч ким эслаб қололмаган. Икки ой деганда оёққа турган онажоним. "Вой бошим, ўша машина урданда кўп қон йўқотганман", деб юрардилар.

Ишдан ҳориб-чарчаб қайтган онажоним лампа-чироқ ёруғида дадамга хат ёзар, дадамдан келган хатларни қайта-қайта ўқиб, гоҳ эса йиғлаб-йиғлаб, аста хиргойи қилардилар:

9 май—Хотира ва Қадрлаш кун

Мен бу ерга келмас эрдим, Ёра келтирди, мени. Утга солса куймас эрдим, Ёра куйдириди, мени.

Онам кўшни холадан пайпоқ тўкишни ўрганиб олдилар. Ва кўчага қиядиган янги жемпер-

тепасида ярақлаб турган оймўмага қарайман. Ойим эса менинг яна йиғлаб юборишимдан кўрқиб, давом этадилар.

- Оймўмажон, айт, менинг болагинамнинг дадаси тезроқ келсин!

- Келсин! Келсин! Келсин!.. Кунлар, ойлар ана шундай ақс садо билан ўтаверди.

Эҳ, аёллар, оналар, ёш келинлар! - деб хайқиргим келади мен ўша кунларни эслаб. - То-

мизда чироқ ёруғида ҳамма менга қараб, пиқ-пиқ кулади, дегин. Дахлизга чиқиб, ойнага қарасам, пешонам кўм-кўк...

Онам гул-гул очилиб яйраб кулардилар.

Мен эсам ўша кунни дадамнинг тиззаларида ўлтириб, орден-медалларининг номини сўрабман.

- Буми, Қизил юлдуз! Буни-си "Германия устидан қозонилган галаба учун".

- Буни-си-чи?

- Бум орден-да!

Дадам эртасигаёқ ишга тушиб кетдилар. Мактабда эмас, Қишлоқ Кенгашида оқсоқол бўлиб ишладилар. Кейин ўн йилдан ортиқ вақт қолхоз раиси бўлдилар. Қадди-қомати келишган, зийрак, ишбилармон дадамнинг оқ от миниб, мисдек қорайиб уззу-кун дала айланиб юрганларини, ё қайсидир кекса деҳқон қўлидан кетмонини олиб, қопиқ қилаётганларини мактабдан қайтишимда катта йўл четидаги белоён далаларда кўп кўрганман. Дадам тинч меҳнат даврида ҳам кўпгина орден-медаллар билан мукофотландилар. Аммо уларнинг ҳеч қачон кўз-кўз қилмадилар. Дадам қирқ бешинчи йилнинг

қатингизга балли! Кун буйи қаттиқ меҳнат қилиб, тунлари эса ёрингиз, ўғлингиз, жигарингиз... йўлга кўз тиккансиз. Урушнинг тезроқ туғашини яратгандан, ой ва юлдузлардан, шабоддалардан сўрагансиз. Сизнинг иродангизга, бардошингизга, меҳнатларингизга тасанно.

Ойижонимнинг, барча оналару фарзандларнинг нидоси, фронт ичкарасидаги меҳнат жасоратлари оталаримизга, Армиямизга куч-қудрат, мадад бўлди. Биз галаба қозондик. Дадам қирқ бешинчи йилнинг



Онажоним билан мен...

кеч кузида, яъни ноябр ойида ёмғир ёғиб турган оқшом уйга кириб келдилар.

- Вой товба, даданг келганларида икки соат кўришиб, кўксиларига бош қўйиб йиғлабман-а, - деб эслардилар онам. - Ёмғирда ивиган шинелларининг бўёғи юқиб, пешонам кўкариб қолибди. Уйга кириб ўтиргани-

ган кўйлак-шим кийиб, доим жиддий, доим ўйчан, доим ишчан ва кўпичча асабий ҳолда юрардилар. Гоҳ-гоҳ очилиб, урушда алоқачи бўлганлари, неча марта ўлимдан қолганлари, Берлин, оқ байроқ кўтариб чиққан немислар ҳақида қисқача сўзлаб берадилар...

Хаёт давом этапти. Мана энди Сиз учун ҳам, дадажон, Сиз учун ҳам, онажон, барча фидойилар учун ҳам яшаймиз, меҳнат қилаймиз. Сизлар қўлга қиритган тинчликни сақлаб қолиш учун курашаймиз. Хонадонингизда набираларингиз, эвараларингизнинг қувноқ овозлари янграб туради.

Санъат МАХМУДОВА.

ҲАМИША



Отам Иноят Асадов умрларининг сўнгги йилларини Шофирконда туман халқ таълими бўлимининг мудури вазифасида ўтказдилар. Оиламизга кичик бир ҳовли ажратилган, у доимо отамнинг дўст-биродарлари билан гапжум бўларди. Уйимиз тор бўлса-да, отамнинг бағирлари кенг эди.

Отамга ҳеч қачон одамларнинг макъеи, лавозими, касб-кори аҳамиятли бўлмаган, ҳаммага бир хил кўз билан қараган, оддий ишчида тортиб хизматчиғача салом-алиги

дўстона бўлган. Вилоят педагог ходимлар малакасини ошириш институти директори лавозимида узок йиллар фаолият кўрсатган отамни, дўстлари ҳалол-покиза, меҳнатсевар, дилкаш, самимий инсон сифатида эслаб юришади. У киши ўз қўл остида

ниқса, отам учун оғир зарба бўлди. Турғунлик йилларида раҳбарлик юки ҳам енгил эмасди. Ана шундай пайтда отамга елкадош бўлган, онамнинг кейин - оталик маъсуллигини олган пайтдаги иродаси, қатъияти боисини энди тушунгандай бўламан. Зотан, отам ва онамни бир-бирларини тушуниш, эътиқод, маслак бирлиги боғлаган эди...

Тақдир экан, кўплар хавас билан боққан хонадонимиз боғига куз бевақт оралаб, отамиз хаётдан эрта кетдилар. Умрларининг эллигинчи баҳори эди.

ҚАЛБИМИЗДА

ишлайётганларга раҳбар эмас, бир ҳамкасб муносабатида бўлган, адабиётни, хусусан, шеърятни севган, суҳбатдошининг кўнглига хуш кайфият олиб кира олган. Эҳтимол, худди шу хислатлар у кишининг педагоглик касбини танлашларига сабаб бўлгандир.

Умр деганлари текис эмаскан. Ёлғиз ўғил - акамнинг бедаво дардга чалиниши оиламиз, ай-

Биз, фарзандлар камолини кўриш, ўзлари ўтказган ниҳоллар мевасидан баҳраманд бўлиш насиб этмади. Биз фарзандлар-ҳаммамиз эл-юрт хизматидамиз. Демак, отамнинг орзулари рўёбга чиқди ва чиқаяпти, ишлари давом этаяпти. Номи эса фарзандлар, шогирдлар, дўстлар тилида азизу муқаррам.

ШОИРА АСАДОВА,
Тарих фанлари номзоди.

БИР УМРЛИК АРМОН

86 ёшдаман. Иккинчи жаҳон уруши йилларида ёш бўлсам-да, аммо ёшлик нашидасини барча тенгдошларим қатори ҳис этолмай қолдим. Лаънати уруш менинг гулдек умримни, бахтимни ҳазон қилди. Турмуш ўртоғим Турдубой Мадикаримов жуда кўркам, ажойиб инсон эди. Туман раҳбари бўлиб ишларди. Турмуш ўртоғим урушнинг дастлабки кунларидаёқ кўнгилли бўлиб фронтга кетди. Биз бор-йўғи тўрт йил яшадик. Мен уч қизим билан қўлавердим. Кичиги атиги икки ойлик эди. Уруш туфайли яшаш оғирлашди. Киши бошига 200 граммдан ун берилар эди, бунга болаларимнинг қорни тўймакди. Меҳнат қилдим, қийналдим, лекин фарзандларимга ҳаром лўкма едирмадим.

Вақти келиб уч қизимни ҳам ўқитдим. Хаётда интилиб, қуралиб яшашга ундадим. Мана ҳозир улар масъул лавозимларда ишлашади. 8 неварам, 18 эварам бор.

Турмуш ўртоғимдан бир марта уч бурчак хат келди. Ушанда "Украинадамиз, чап қўлимнинг бармоқлари йўқ. Қуролни бир қўллаб ушлаяпман", - деб ёзган эди. Шундан кейин ундан ҳеч бир дарак бўлмади. Мана ўшанга ҳам 60 йилдан ошди. Хаёл-лимда тўғки уйимизга кириб келадигандек. Гоҳ-гоҳ суратларига термулиб, суҳбатлашаман. Хатто мазори ҳам йўқ. Ота дийдорини қўриш болаларимга армон бўлиб қолди.

Хозирги замонимиздан айланай, қайга қўл узатсак етади. Фарзандларим иззат-ҳурмат қилишади. Чеккан машаққатларим роҳатини қизларимдан, қувёларим, набираларимдан кўраяпман. Аммо, уруш туфайли бир умр ёлғиз яшадим. Ўғил кўрмадим. Мана шу армон бир умр юрагимда қолди.

ҲАБИБА МАДИКАРИМОВА

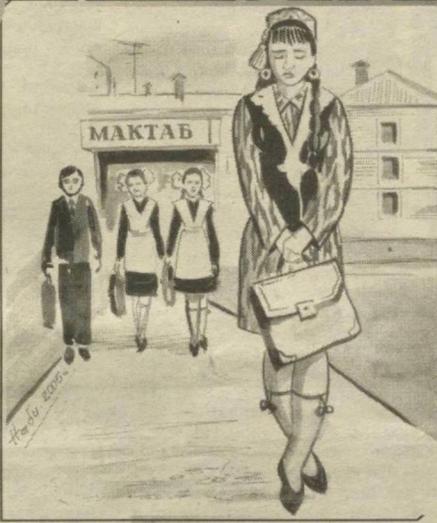
Республикамининг айрим худудларида қизларни 6-7 синфда-лидаёқ бирор бир йигитга "фотиха" қилиб қўйиш одат тусига кириб борапти. Қиз бола 9-синфни битиргач, тўй қилиб олиб кетишади. Бу вақт ораллигида "фотихаланган" қизга 6-синфдан то 9-синфни тамомлағунига қадар ҳар ҳайитда қуда тараф совға-салом, ҳайитликлар қилиб бориб туриши ҳам йўқ эмас. Аммо, бу удум мактабда таҳсил олаётган қизларни ёшлиқнинг завқидан баҳраманд бўлмай, яхшироқ бирор касб-хунар эгаси бўлмай туриб, катта ҳаётнинг — катта ташвиши билан боғлаб қўяди. Энг ачинарлиси айримлар учун бу одатий ҳолга айлиниб борапти.

Мен ҳозир 7-синфда ўқийман. Р. исмли йигитга "унаштириб" қўйишган. Синфимизда адашмасам 6 нафар қизнинг "боши боғлиқ". Мени қийнайди-

16 ЁШЛИ

ган нарса шуки, "фотихалик" қизлар бошқалар қатори эркин ўйнаб кула олмайди, хоҳлаган тadbирларда иштирок эта олмайди. Менимча, "қуда тарафдаги" лардан ийманса керак, - дейди. Х. исмли қиз. - Бунинг устига онам ҳам "сен боши очик қиз эмассан-ку", - дея танбەк бериб турадилар.

Энди ўзингиз бир ўйлаб кўринг, 9-синфни тугатар-тугатмас тўй бўлишини ким ҳам хоҳлайди. Ахир ҳаммининг ҳам ўқигиси, бирор



бир яхши касбнинг эгаси бўлгиси келади. Қолаверса қиз бола-ни мактаб партасиданоқ таъқиб қилишса келин бўлган унинг аҳоли яхши кечади, деб ким қафолат бера олади.

Ота-оналар "улкан" орзуни амалга оширамиз деб ўз фарзандини, жигар гўшасини катта ҳаёт остонасида қийналиб қолишига ўзлари сабабчи бўлмаяптимики? Айримларга гарчи ноўрин бўлса-да қуйидаги саволни бермоқчиман. Хўш, ўзингиз турмушга чиқиб арафасида ота-онангизга ҳали-бери турмушга чиқмайман деб нолиган эмассизми? Энди ўз тақдирингиз тошини фарзандин-

гизга "эўраки" тарзда ўтказиб нимага эришмоқчисиз? Ўртада сиқилган юрак, ҳали фарзанд кўришга ҳам тайёр эмас қизнинг зор йиғлаши-ю, унинг бахтсизлигини кўрмоқчимисиз?

"Намунча, бу одам бизни саволга кўмиб ташлади?" деб ҳайрон бўлаётгандирсиз ёки газабингиз келаётгандир?... Очиги, бу мавзуда анчагина чиқишлар бўлган, лекин бу чиқишларнинг бирор бир ижобий томони ҳалигача кўрганамиз йўқ. Бунга асосий сабаб - соғлом авлод, бахтли келажақ тушунчасини яхши англаб олмаганимизда.

Шу ўринда "Оила кодекси" даги Қонундан баъзи маълумотлар билан ҳам танишсак: никоҳ - бу эркак ва аёл ўртасида тузилган ихтиёрий битим бўлиб, у фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш (ФХДЭ) орқали расмийлаштирилади. "Оила кодекси" да никоҳдан ўтишининг мажбурий шартлари ва тартибларига риоя этилиши қонуний талаб қилинади. Биринчидан, қонун учун келин-кувёнинг никоҳ ёшга етган-етмаганлиги

ФИКР

ўғли бошқага уйланиб қолмасин деб, ўз ўғли ёки қизини ўртага тикиштиради. Бу жараён "катта"лар учун ҳам осонроқ кечади. Бегона қизнинг таг-тугини сур-сур қилгунча, ёнидаги қариндошининг қизини келин қилиб қўя қолади. Шунингдек, кўп ҳолларда никоҳдан ўтиш йигит ва қизнинг розилиғи асосида эмас, балки икки "қуда"нинг келишуви асосида амалга оширилади. Моҳиятан қараганда, "катта"лар ўз тинчлигини ўйлаб шу йўлдан кенг фойдаланишмоқда. Аслида-чи, улар учун фарзанднинг келажақдаги бахтли ҳаёти эмас, қизни тингичина узатиб юбориб, оёқни узун қилиб ётиш имкони бўлади.

Айримлар бу қонун-қоидаларсиз ҳам турмуш қурган одамлар бахтли ашаб кетишади, деб ўйлаётгандир. Йўқ, ўндай эсам! Оила - бу бир-икки кунлик битим эмас, у йигит ва қизнинг келажаги бундан кейин бир-бирига чамбарчас боғлиқ эканлигини, ҳаётнинг "қўш араваси"ни биргаликда тортиш кераклигини амалда тўлақонли белгилаб беради.

Шу ўринда баъзи бир рақамларга ҳам назар ташласак. 2004 йилда мамлакатимизда 6047та оила қурилган. Шу йил давомида тузилган никоҳнинг 882 таси бекор қилинган. Бу каби оила бузилишларнинг асосий негизини ҳали турмушга тайёр бўлмаган ёшда оила қуриб, оддий қийинчиликлар олдида эсанкараб қолган ёш оилалар камраб олган. Хуллас бу во-

қеалардан кейин ўз-ўзидан "шошилган қиз эрга ёлчимас" деган халқ мақолининг нақадар ҳақ эканлиги ҳам исботланмоқда. Лекин, ҳозир қизлар эмас, ота-онанинг шоширалоқлиги бу каби нохушлиқларнинг юзага келишига сабаб бўлмоқда.

Умуман олганда оила - муқаддас! Бу муқаддас даргоҳдан ҳар бирингизнинг "қора кўз"ларингиз нуфузли ўрин эгаллаши учун сиз - ота-оналар сўнги, тўғри ва аниқ хулосага келиш борасида шошилмайсизлар, деган умиддаман!

Фарход НОРБЎТАЕВ, ЎзДЖТУ талабаси.

Офа-ИНИЛИК ИЛАМИ

Турсуной СОДИҚОВА



(Давоми. Боши ўтган сонларда.)

Дадам илмли эдилар. Ҳаётимиз одмигина, ҳадеганда кўтариниб бориб бировни севинтирадиган имконимиз йўқина эди. Аммо дадам умрларининг охиригача, гарчи тўқсонга яқинлашиб қолган бўлсалар ҳам, аммаларини йўқлашни тарк қилмадилар. Тугунлари ҳам одми: бир килограмна новот, бир килограмна оқ қанд ва нон бўларди. Лекин сингиллари буни бир сандиқ мол каби

аиникса, нозик табиатли эди. Ора-орада дадамга оқ сурпдан кўйлак-лозим тикиб келиб қолар, ана ўшанда дадамнинг яйрашини кўрсангиз! Юзи ҳам, кўзи ҳам, овози ҳам бошқача ашнаб кетарди. Одатда, биз қиммат совғалар келтирсак ҳам, бир суояниб, дарровгина тиниб қолгунча дадам аммам келтирган совгани бот-бот мақтар, ҳадеганда: "Ҳосият тиккан кўйлакни қий" - деяверарди...

Биродар, аммамнинг иши - меҳр, оқибат! Дадамнинг ўша туриши эса жигарининг йўқловидан бахтиёр ҳолатидир!

Йўқланган одам, ҳақиқатда, энг бахтиёр одам! Мақони олтин ичра бўлса ҳам, инсон ўзини излашларини, соғинишларини, кўнглини овлашларини жуда-жуда хоҳлаб яшайди!

Бир оилани биламан: эр-хотин обрўли, ўта меҳнатқаш ва ўзига тинч. Уларнинг жигарларига қилган оқибатларига ҳамиша қойил қоламан. Ҳали унсини касалхонага жойлайди, ҳали бунисига дори қидиради, бирини ишга тикаласа, бирининг ўйини ремонт қилиб беради, кимндир қарзини узган, яна бировини милициядан чиқариб олган ва ҳоказо! Жўнатилган тугун-тугун қийимлар, бўҳча-бўҳча буюмларни қўяверинг! Аммо бу оиланинг ўзида бирор йигин бўладиган бўлса, ўртада балоғардон бўлиб турадиган бирорта жигарини кўрмайсиз. Бу хонадонни соғиб ичган жигарлари оғирлиқнинг бир четини кўтарайлик дейиш тугул, ҳеч йўқ сўпур-сидирга ёрдамлашмайдилар. Қирғийдай пайт пойлаб, бир четда томошабин бўлиб турадилару йигин тугаган заҳоти қўлга тушганини йиғиштиридилар, тугунларини дўппайтириб жўнаб қоладилар.

Яқинда бир суҳбат бўлди-ю, меҳр-оқибат ҳақида гап кетди. Ногоҳон ўша дўстимга қараб қолдим: кўзларида мўлтираган ёш эди. Нима гапчилини сўрадим. У чукур хомуза тортиди-да, ўқсуқ овозда деди: «Уудо менга кўп жигар берди. Аммо... уларнинг ичида меҳрибоним йўқ. Ҳозир-ку имконим дуруст, аммо ночор кунларимда ҳам уларга тинмай илинар эдим, илингим келаверар эди. Назаримда, мен уларни жуда яхши кўрардим, ҳар гап уларнинг мушкулани осон қилганимда, (бунинг учун бошимни урмаган тош қолмасди, изтироб чекардим!) ўзим энгил тортардим. Бугунга келиб, ёшимга ёш қўшилди, ҳар қалай қадримга йиғлаб қолдим. Оғир беморликларни кечирдим, ёнимдан одам аримайди, лекин жигарларим йўқ. Наҳотки хавотир олишмасам деб ўқсийман. «Сенга атаб мана бу овқатни пиширдим, ўз қўлим билан едириб кетай» дейишларини, «Кел, жигарим, бошингни бир уқалаб кўяй», дея алқашларини, ишим, муаммоларим билан қизиқишларини, юрагимга юракларини босиб ҳол сўрашларини дил-дилимдан тиланаман. Шу кунгача улардан ҳеч йўқ, «илингинг иссиқ турсин, мана бу пайпоқни атаб олиб келдим ё оддий бўлса ҳам, мана бу чойшабини ёпиниб ёт», деган химматни кўрмадим. Аксинча, шундай гаплар бўладими, олдин кўтарсам ҳам, энди кўтаролмай қолдим. Мана бу гапларни қаранг:

- Ука, сен албатта тузал, шу қизимни ҳам чиқариб бермасанг, бўлмайди!

- Бизга берган бўлса, бойиб-бити кетгани учун берган. Йўқловимизга у зор эмас. Жигаримиз-ку, еб кетсак, кетибмиз-да!

- Опамизнинг боласига солган иморатини ваҳимасини қара, биз катакдай ховлиларда ўтиб кетаверамизми, ўша пулларидан бизга ҳам бўлиб берса бўлмасмиди?

- Боламини ўқитиб киритиб бермасангиз, қанақа жигарсиз?! Шуларни ҳижоя қилар экан, кўз ёшлари ёмғирдай қуйиларди. Мен эса музлаб бўлдим...

У йиғламай, ким йилгисин! Анови акани қаранг! «Шундай синглим ўлиб кетса, доғига қандай чидайман», деб эмас, «бунга бир гап бўлса, қизимни узатолмай қоламан», деб вас-васага тушмоқда! Бундай жигарларнинг боридан йўйи яхши!

(Давоми бор).

МАХБУСЛАР

энг муҳим ҳисобланади. Республика-мизда никоҳ ёши аёллар учун 17, эркаклар учун 18 ёш қилиб белги-ланган. Айрим ҳолларда аёллар учун 16 ёшда никоҳдан ўтиш руҳсат этил-ган. Демак, бугунги кунда 16 ёшда никоҳдан ўтувчиларнинг ҳаммаси ҳам фавқулодда ҳоллар туфайли никоҳ-ни амалга ошираётгани йўқ. Юқори-даги қонунларга шуни ҳам киритиш жоизки, агар томонларнинг бири бо-шқа никоҳда бўлса, ёки яқин қарин-дош бўлса, улар ўртасида ҳам никоҳ тузиш қонуний асосда мумкин эмас.

Амалда эса аксинча! Ота-она, ё бўлмаса бирор бир яқин қариндош фалончи ҳоланинг қизи бошқача тегиб кетмасин, пистончи тоғанинг

қеалардан кейин ўз-ўзидан "шошилган қиз эрга ёлчимас" деган халқ мақолининг нақадар ҳақ эканлиги ҳам исботланмоқда. Лекин, ҳозир қизлар эмас, ота-онанинг шоширалоқлиги бу каби нохушлиқларнинг юзага келишига сабаб бўлмоқда.

Умуман олганда оила - муқаддас! Бу муқаддас даргоҳдан ҳар бирингизнинг "қора кўз"ларингиз нуфузли ўрин эгаллаши учун сиз - ота-оналар сўнги, тўғри ва аниқ хулосага келиш борасида шошилмайсизлар, деган умиддаман!

Фарход НОРБЎТАЕВ, ЎзДЖТУ талабаси.



Яқинда 81 ёши қар-шилаган шоир Тўра Жуман қўнча Шаҳри-сабдан. Эсини та-шбидики шеър ёзади. Қатор шеърини маж-муалар муаллифи. "Сафарбарлик", "Ас-римииз жонқуярлари" сингари китобларида жангчи шоирнинг иб-ратли ҳаёти ва фао-ляти тасвирланган.

Жангчи шоир ижодидан

ҚАЛБ СОФ БЎЛСИН ДОИМО

Ёшлиқдаги гўзаллик йўқолса-да, юзлардан, Қалб соф бўлсин доимо, нур хетмасин кўзлардан.

Маънавият йўқ жойда одамийлик ҳам йўқдир, Йироқлашмасин ҳаё, одоб ўғил, қизлардан.

Қўполик, жаҳл, газаб ҳеч қолмасин инсонда, Фойдаси қўп ҳикматлар аримасин сўзлардан.

Меҳр-оқибат, Тўра, кўпайсин одамларда, Саҳийлик ва эзгулик ҳеч кетмасин бизлардан.

Тўра ЖУМАН

ОДОБ ҲАМ ҲУСН

Яқинда Тошкентдаги маданият коллежида "Ин-сон одоби билан гўзал" мавзусида кеча бўлиб ўтди. Тадбирда фахрий журналист Санъат Махмудова, шоира Марҳабо Каримова ҳамда "Оила ва жамият" газетаси муҳбири Са-нобар Фахриддинова, Собир Раҳимов тумани

"Маънавият ва маърифат маркази" ходими Му-аззам Алибоева, коллеж ўқитувчилари ҳамда та-лабалари қатнашиди. Суҳбат бугунги ёшлар-нинг имкониятлари, қийиниши, сўзла-шиш маданияти, одоб-ахлоқи ҳақида бўлиб, улар шоира Марҳабо Каримованинг шеър-ларидан баҳраманд бўлишди.

Ўз муҳбиримиз

Ахборот

- Бир вақтлари катта бир корхонанинг раҳбари эдим, - дея гап бошлади кўнғирок қилган отахон. Меҳрибон, камтарин аёлми, бир кўч, бир ўғлим билан бахтиёр яшардим.

- Фарзандларимни, айниқса ўғлимни ҳеч нарсага зориктирмай ўстирдим. Аммо яхши ўқимасди. Узига ўхшаган бекорчи болалар билан кунини бекор ўтказарди. Мактабни бир амаллаб тугатди.

Қизим эса аксинча, яхши ўқиди. Мактабни, кейинчалик олиб-гоҳни ҳам тугатиб, ўз йўлини ўзи топиб кетди. Ҳозир оиласи билан тинчгина яшайди.

Ўғлим на ўқийгани, на бирор бир ҳунарнинг бошини тутолмаганидан сўнг, бир ўртоғимдан уни ўзига хайдовчи қилиб ишга олишини сўрадим. У ишга олди. "Ўйланса ақли кириб қолар", дея ўйлаб бошқа бир дўстимнинг яхшигина қизига уни уйлантириб қўйдим. Лекин, хотини билан тил топишиб, оиласини эплаб кета олмади. Унинг туриш-турмушидан келиним, қудаяларим норози бўлишиб бир неча марта тартибга чақирди. Натижаси бўлмагач, қудам қизини бир фарзанди билан ўғлимдан ажратиб олиб кетди. Ҳозир шу неварам 18 ёшга тўлди. Биринчи турмушидан ажрашган ўғлим кейинчалик ўзи бир қизни тоғди ва ўшанга уни уйлантириб қўйдик. Ундан ҳам икки фарзанди бор. Ҳозир мактабда ўқийди. Келиним ҳам ишлайди. Бироқ ўғлим йиллар давомида бирор ишининг бошини тутмади. Хали у ерда, хали бу ерда ишлаган бўлди. Ичиб, ўз билганидан қолмай

бекор юраверди. Онаси шўрлик армонда оламдан ўтди. Мен эса ўғлимнинг қўлида қолдим. Ёшим ҳам бир жойга бориб қолди. Кексалик ҳам инсонни кўп нарсани уйлашга, айниқса ўтган умрни сарҳисоб қилиб хулоса қилишга мажбур қиларкан.

Бир пайтлари ёлғиз ўғлим учун каттагина ҳовлида, яхши уй-жой қурдириб, керакли нарсалар билан жиҳозлаб берганман. "Кексайганда бирга яшаймиз", -

ҳам ўлмас кашшейлар деб қулишади. Майли, умрлари узок бўлсин. Бир кун келиб улар ҳам ўз хатоларини тушунишар.

- Мен сизга қандай ёрдам берай? Маҳалла кўмитаси раиси, ёки туман қариялар кенгаши билан гаплашиб берайми? Бориб хабар олиб туришар. Ўғлингиз билан келингизни ҳам тартибга чақиршар, - дедим. Лекин чол норози бўлиб:

- Йўк, йўк, раҳмат. Керак бўлса

Бир пайтлари маҳалламиздаги кўп қаватли бинолардан бир хонали уй олиб қўйган эдим. Ўғлим туфайли бир кун кучада қолишимиздан қўриқиб, кампирим иккаламиз ҳеч кимга билдирмай шу уйни олиб қўйган эдик. Бир ёмон томони, учинчи қаватдалиги. Оёқларим олдингидек ўзимга бўйсунмайдди. Шунинг учун, тепага чиқиб, тушим сал қийинроқ бўлса-да, у ерга кўчиб ўтаман", - деди.

Кўнғирок қилишдан мақсадим

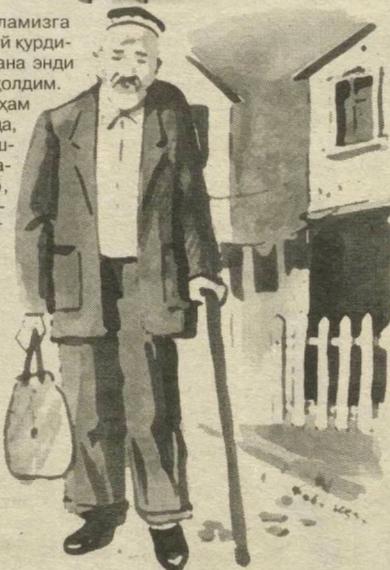
Кўнғирокларингиз...

Ўткинчи эҳқалигини тушунтира олмадим. Оқибатда қилган хатоларим ўзимга қайтиб келди. Нокобил ўғлимнинг ҳаёти, фарзандларининг тақдири мени ташвишга солади. Улар мендан кейин ўз ҳаётларини тўғри йўлга солиб яшашарми-кан, - деган ўйлар тинчлик бермайди, - дея қуонди отахон.

Чол яна кўнғирок қилишини айтиб хайрлашди. Бир неча кун ўтиб яна кўнғирок қилди. Бу сафар унинг овози олдингига нисбатан дадилроқ эшитилди.

- Синглим яхшимисиз? Мен кўчиб ўтдим. Туман қариялар

Ўзимдан чиққан балого...



дея кампирим иккаламизга ҳам алоҳида ёнидан уй қурдириб яшаб келдик. Мана энди шу уйда ўзим ёлғиз қолдим.

Ўғлим ҳам, келиним ҳам бир ҳовлида яшасак-да, ҳолимдан хабар олишмайди. Аксинча, иккаласи ҳам жеркиб, хўрлаб, жойи келганда итдан беҳурмат қилишади. Ўз кунимни ўзим кўришга ҳаракат қиламан. Лекин қаричилик қийин экан, баъзида мазам бўлмай ётиб қолсам бир қошиқ сувимни ҳам олиб ичолмай қоламан. Касал бўлиб бир неча кунлаб уйимдан чиқмай ётаманда, тузалгач яна Оллоҳга шукр, деб кириб-чиқиб юравераман. Шундай пайтлари набираларим, - ана "ўлмас кашшей" чикди. Бизнинг бувамизнинг жонлари темирдан бўлган, шунинг учун

ўзим уларга кўнғирок қиламан. Ҳозир эса ўғлим билан яшаётган уйимдан чиқиб кетмоқчиман.

Ўғлимдан нолиб, уни ёмонлаб ёрдам сўраш эмас. Чунки барибир энди ҳеч нарсани ўзгартириб бўлмайди. Мақсадим дилмидагиларни кимгадир айтиб, кўнғимни бўшатиш эди. Қолаверса мен ўзимнинг хатоларим туфайли шу кўйга тушганимни тан олаяман. Айтадилар-ку: **"Ўзимдан чиққан балого, қайга борай давога"**, - деб. Менинг аҳволим ҳам ана шундай. Мен нима эккан бўлсам шунни ўраяман. Фарзандларимни ўзим ҳеч нарсага зориктирмай, эркалатиб ўстирдим. Ўғлим ҳаётнинг оғир томонларини кўрмади. Меҳнат қилиб кун кўриш керак, деган тўғри тарбияни мендан олмади. Демак, мен ўзим уни жамиятга, ҳаётга нокобил инсон қилиб тарбияладим. Молдунёнинг бир умрлик эмаслигини, бир кунли туғашини унга ўқитолмадим. Ҳамма нарса

кўмитасига кўнғирок қилган эдим, маҳалла кўмитаси раиси билан тезда етиб келишди. Кўчишимга ёрдам ҳам беришди. Янги уйимдаги кўни-қўшимга ҳолимдан хабар олиб туришни, керак пайтда учинчи қаватга чиқиб тушимга ҳам ёрдам беришни тайинлашди. Шўкр, ҳолимдан хабар олиб туришибди. Дилим ҳам бир оз таскин топгандек бўлди.

- Мен ҳам хурсандман, - дея кўнғилимни кўтардим. Сўнг ўғли ҳақида сўрадим.

Ўғлим, келиним олдинига хайрон бўлишди. Қарорим қатъийлигини билиб индашмади. Хали бирон марта йўқлаб ҳам келишгани йўқ. Майли, келишмаса ҳам соғ бўлишин. Бир кунни улар ҳам мендек ўз хатоларини ўзлари тушунишар, - чол шундай дея мен билан хайрлашди.

Лола АХМЕДОВА

Ўзгина меҳрибон бўлганнингизда...

- Ҳозир турғуқхонадан, қизимнинг олдида келаямман, деди тахририятимизга келган ўрта ёшли аёл.

- Асли Чирчикданми. Чинозга қиз узатгандик. Кўёвнинг меҳнаткаш, яхши йигит экан. Орадан йил ўтмай, улар бир ўғил кўришди. Қудаларим бугдойдан тортиб, помидоргача экишарди. Хатто унни ҳам ўз бугдойларидан тортириб нон қилишади. Бу ишларга қизим ҳам ёрдамлашиб юрди. Бундан нолимайман, буларни кўра-била туриб қуда бўлганми.

- **Ўзингизни таништирмадингиз ҳам... Асли муаммо нимада?**

- Э, сўраманг! - чўқур уҳ тортиди у. - Онани яратмасин экан. Шу бугун жуда қуйиб кетдим. Ўша узатган қизимнинг ёшига етиб-етмаган бир ўғилча бор эди, эмизиб юрган пайтида ана бўйида бўлиб қолибди. Қишлоқчилик-да, даладаги ишини кўзи қиймасдан юраверибди. Охири келиб рўйхатга тураётганда шифокор текшириб курсаннинг ҳомиласи эгизак экан. Биз эшитиб хурсанд бўлдик. Кўз олдимга қўш бешкининг олдида алла айтиб ўтирган қизим кўришиб, юрагим ҳаприқиб кетди. Эгизак набиралар ҳам ҳаммага насиб қилавермайди-ку! Карнай-сурнайлар билан бешик қилиб беришни дилимга тугиб суюниб юрардим.

- Бирор кўнгилсиз воқеа рўй бердимми?

- Нимасини айтасиз, жуда хафаман шу кунларда. Қизим боя айтганимдек турғуқхонада ётибди...

- Демак, қўшалок набирали бўлибсиз-да...

- Улар чала туғилибди, ҳатто, етти ойга ҳам тўлмаган экан. Шифокорларнинг назорати остида туришибди. Бу ерга келишдан олдин уларга доридармон олиб бердим. Навбатчи шифокорга ялиниб-ёлвориб қизалоқларни бир сўрашларини сўрадим.

- Уларни кўрдингизми?

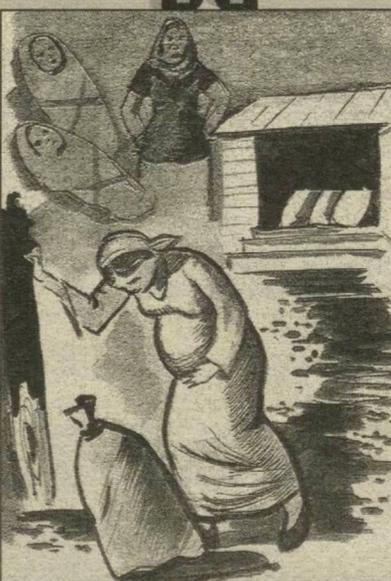
- Кўришга-ку, кўрдим. Аммо бундан жуда пушаймондаман.

- Нима учун?

- Чунки, мурғаккина набираларим кўз олдимдан кетмаётди. Гарчи вақтига етиб туғилишмаган бўлса-да, қошу кўзлари популдек экан. Қошларини айтинг, худди чизиб қўйганга ўхшайди. Қуриб юрагим ўрта-ниб кетди. Яшаш-яшамаслиги хали номаълум. Набираларимга бир гап бўлса, қизимни ҳам қуйдириб кетишади. У бечора бўлса йилгачани-йилгачани.

- Ахир нима учун улар вақтига етмасдан туғилишди?

- Гап шундаки... Улар ун қилиш



учун бугдой тозалашибди. Сўнг уни ювиш учун қизим қудудан сув чиқарибди. Бунинг устига шу аҳволи билан овсини иккиси ертўладан бир коп бугдойни кўтариб чиқибди. Ана шундан сўнг белида оғриқ бошланибди. Мен унга ўзингни сақлашинг

керак эди, йиғлашни ҳам ундамай олмай чийиллаб ётган гўдакларнинг уволига қолдинг. Ахир сен уларнинг онаси, уларнинг ҳаётлари учун жавобгар эдинг, деб қизимни койдим. Энди у ҳам нима қилсин, бировнинг уйда, қайнона-қайнотасининг қўлига қарам-да.

- Наҳотки уйдагилар била туриб шу ишга йўл қўйишган?

- Айб балки ўзимдадир? Нима бўлса ҳам ўзингни ишга ур, уйингизгадирдан гап тегмасин. Тонг қоронғусида тур, ҳаммадан кейин ётиб ухлагин, деб ўргатганман. Қизим шу айтганларимни ҳаммасини қиларди. Буни бечоранинг озиб-тўзиб кетганидан ҳам билардим. Лекин индамасдим, борган жойида тош қотсин, дердим.

Энди эса хайронман, бировнинг боласига бировнинг жони ачимас экан-да.

- Қудаларингиз билан гаплашдингизми?

- Йўк, бу ҳақда гаплашмадим, эримни ҳам босиб турибман. Эрта-индин болалар яшаб кетишса, орамизга совуқчилик тушиб, қизимнинг ҳаёти бузилиб кетмасин, дейман. Бу гапни айтгани келишимдан мақсадим шуки, юртимиздаги кўп оилаларда ана шундай ҳол борлиги рост. Бечора келинлар

ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

қайнонанинг тумшайишидан, унинг норози нигоҳларидан чўчиб, ўзларини аямасдан юмуш қилаверишади. Ҳомиладорлигини эмас, кўпроқ қулоқлари тинч бўлишини ўйлайдилар. Мен барча қайноналардан шунни сўрадимки, ҳеч бўлмаса келинингиз ҳомиладор пайтида сал бўш қўйинглар. Улар эсон-омон она бўлиб олишсин.

Мен бу аламзада она кетганидан кейин унинг сўзларини хар томонлама ўйлаб кўрдим. Ҳомиладорлик даврида бола нобуд бўлиши оқибатида кейинчалик бечор фарзанд бўлиб қолган келинлар тақдирини эсладим. Уларнинг қанчаси тахририятга наҳот излаб келишган. Бу келинчақнинг қайнонасига шундай деган бўлардим:

- Опахон анча қаҳрингиз қаттиқлигини сезаямман. Чунки ҳеч қайси келин ўзича, уйда қайнонасидан берухсат бирор иш қилишга ботина олмайди. Ҳомиладорлигини кўра-била туриб шу ишни буюргансиз. Бир ўйлаб кўринг ўз қилмишингизни? Йўк, яхшини қизча-лар, набираларингизни бир бориб кўринг! Наҳотки уларга ачинмасангиз? Агар сиз: "Сен ҳомиладорсан. Оғир оқ кўтарма, болам!" - деганингизда, салгина гамахўр бўлганингизда жиғарбандларингиз соғлом туғилган бўларди. Агар набираларингизга бир гап бўлса, ўзингизни кечира олармикансиз?

ГУЛБАШАҚАР

БАХТИНГИЗ ЎЗ ҚЎЛИНГИЗДА

“Аёл оиласида қадрланмаса...”
- 10-сон

ЭСАЛТА: Ниҳоятда озода ва пазанда бекаман. Икки фарзандимиз бор. Эримни бир аёл билан гаплашайтганига гувоҳ бўлдим. Ўйлаб қарасам, аёл сифатида ўзимга қарамай қўйибман.

Муаллиф: БАСИРА.

Аёлнинг яхши бекалиги эракнинг ташқи кўринишидан маълум дейишади. Айрим жувонлар ўзларига оро беришади-ю, турмуш ўртоқларига эътибор беришмайди. Ойдинхоннинг турмуш ўртоғи ҳам жуда сезгир йигит экан. Аёлни севадиган, қадрлайдиган инсон экан. Бир китобда ўқиган эдим. Бир аёлни аммаси меҳмон бўлиб келди. Жияни эса йиғлаб ўтирган бўлади. “Ха, нима бўлди?” - деб сўраса: “Амма, кўвингиз яна кўчада бегона аёлларга илакишиб юрибди. Келиб мени ҳақорат қилаяпти”, - дейди. Шунда аммаси: “Мен сенга бир сирли офтоба олиб кел-



Акс-сано

дим. Айтганимни қилсанг, оиланг гуллаб-яшнаб кетади. Ўзингга қараб, ўсма, сурма қўйиб, рўмонли чиройли қилиб ўраб олгин. Чиройли қўйлагингни кий. Эринг уйга қачон кириб келса ҳам хушфэлли билан кўтиб ол. Офтобани олгин-да, илик сув қўйиб, елканга озода сочик қўйиб ол. Офтобадаги сувдан қўлига қўй”, - дебди-да “сирли” офтобани жиянига бериб кетибди.

Аёл худди аммаси айтгандек иш тутибди. Эр-хотин муносабати яхши томонга ўзгарибди. Хабар олгани келган аммаси хурсанд бўлибди. Аёл эрининг кўнглини топа билса, хушмуомала, мулоим бўлса, шундагина ўз оиласида ҳам, жамиятда ҳам қадр топади.

Паттихон САМАДОВА,
Фаргона вилояти.

Эрак киши аслида меҳр гадо-си бўлади. Аёл саранжом-сарийшта, ширин сўзли, сабр-тоқатли ва назокатли бўлса ҳеч қачон оилада қадрсизланмайди.

Ойдин опа ўз хатосини тушуниб, эрини хато йўлдан қайтара олгани, энг муҳими, нафақат оилада, балки жамиятдаги ўрнини топганидан мамнун бўлдим.

Ойдин опа! Келгусида фарзандларингизни ҳам ўзига ишонувчан, жасоратли қилиб тарбияланг.

Мурод ИСХОКОВ,
Тошкент шахри.

Бу мақолани ўқир эканман, бундан бир ойча аввал бўлган бир воқеа ёдимга тушди. “Васваса” да ён қўшни Беколим ҳамма балони бошлаб Суннатиланинг кўнглига гулуга оловини ёқиб қўйган бўлса, бунда ҳам шунга ўхшаш воқеа содир бўлди.

Сабоҳат ўзига тинч, ахил-тотув оилага келин бўлиб тушди. Шу йили уйдагиларнинг розилиги билан инс-

“Миш-



титутга ўқишга кирди. “Яхши ўқиб, илмли бўлинг. Худо фарзанд берса ўзим катта қиламан”, - деди қайнонаси. У ниятига етди. Бир йилдан кейин Сабоҳат ўғиллик бўлди. Қайнонаси чақалоқни еру-қўкка ишонмай, минг ўргулиб, гиргиттон бўлиб бокди. Сабоҳат ўқишини давом эттирверди. Хуллас, беш йил ўқиб, олий маълумотли ҳам, бу ёқда уч фарзанднинг онаси ҳам бўлди. Сабоҳат ҳам хурсанд, қайнона-қайнота, эри ҳам хурсанд эди. Кейин у ишга кирди. Болалари қайнона бағрида, у хотиржам, чунки ойиси ундан ҳам яхши парваришлайди. Қандай бахт! Ҳам олий маълумотли мутахассис

бўлди, ҳам гулдек шириндан-шакар фарзандлари бор! Эри билан ахил яшайди. У елиб-югурар, ишига борар, уйига қайтгач, меҳр билан уй юмушларини бажарар, кир халатни кийиб, сочлари ёйилган ҳолда гоҳ кир ювар, гоҳ пол артар, ҳаётидан

“Васваса” - 13-сон, 2005 йил

ЭСАЛТА: Қамоқ жазосини ўтаб қайтаётган Суннатулла йўлла қўшниси Беколимни учратди. Суннатулла ундан уйлағиларни сўради. Беколим унга уйлағиларнинг соғ-сао-матлигини, бироқ хотини ёмон йўлга кирганлигини айтди. Шу биргина ёл-гон ва ёмон сўз Суннатулла феъл-лини айнитди. Натийжада...

Муаллиф: Наргис ҚОСИМОВА.

“Миш-миш”ларга ишонманг, Сабоҳат ёмонга юрадиганларданмас”, - деб қариндошлар кўп марта ўртага тушишди. Аммо гишт қолидан кўчган эди.

Кўп ўтмай суд қарори эълон қилинди. Мол-мулкни олиб кетиш учун уй олдига юк машинаси келиб тўхтади, болалар ўзлари туғилиб ўсган уйларига келганда тап-

миш”

тап машинадан отилиб тушиб уйга югуриб кириб кетдилар. Гуёки яйраб-яшнаб эркин нафас олишарди. Эраклар ўрин-кўрпаларни машинага орта бошлаганда кенжа қизлари кўрпача кўтарган кишининг оёғига ёпишиб олди: “Тегманг ама-

тоғни мешармиш...

мамнун бўлгани учун пардоз-андоз, ораста юриш эсига келмасди.

Шундай осуда кунларнинг бирида ивго, шивир-шивир оралаб қолди. Эмишки, Сабоҳат идорадаги хўжайиннинг машинасида кетаётган эмиш, қўришди. Бу гап қайнона эрининг қўлига етиб келди. Тинчгина, хотиржам яшаётган оила ҳаётига дарз кетди. Эри ҳам кўрганмиш... Уйда жанжал кўтарилди, гаплар бир-бирига қовушмай қолди. Бир-бирини тешиб юборгудек ўқрайишлар, кесатиклар, аччиқ араزلар авж олди. Эри қилдан қийқ ахтараверди. Ундан кўнгли совиб кетганини онасига тушунтирди. “Вали ака, ишонинг! Болаларим ҳаққи-хурмати, мен пок аёлман! Агар хоҳласангиз, ишдан бўшаб, уйда ўтиришга ҳам розиман”, - у лик-лик йиғлаб ўзини диванга отди. Валининг эса қўзларида ҳеч бир маъно сезилмади. Келин болаларни олиб ота уйига кетишга мажбур бўлди. Соғинишганда гоҳ болаларни олиб келишар, кийим-бош, ўйинчоқлар олиб беришар, тансик таомлар пишириб едиришар, аммо Сабоҳатни уйга қайтаришни уйлашмасди ҳам, исташмасди ҳам. Ой-кунлар ўтаверди, болалар гоҳ бориб, гоҳ келиб туришди.

ки! У бизнинг кўрпача, уйда турсин! Нега олиб чиқдингиз! Тегманг! Тегма-а-нг!” - деб дод солиб йиғлади. Ҳеч ким уни овутолмади. “Жим бўл! Йиғлама, Лайло, она қизим, йиғлама”, - дерди-ю, онанинг кўз ёшлари шашқатор оқиб, юзини ювиб тушмоқда эди.

Ўрин-кўрпа-ю, идиш-товоқлар ортиб бўлингач, Сабоҳат машина кабинасига жойлашиб қизини чақира бошлади. Лайло эса симёғочдан кўз ёшлари олишолмади. Боланинг эзилиб зорлигини ҳеч кимнинг юрагини эритолмаганига ҳалигача лол қоламан, ақлим етмайди. Бир йил билан “миш-миш”нинг кучи бутун бир оиланинг тарқалиб кетишига етди-я! Афсусланасиз-у, лекин энди ундан не фойда?!

Хулоса шуки, ҳаммамиз ҳам “миш-миш”лару игволарни эшитганда хулоса чиқаришга шошилмайлик.

Муҳаббат ТУРОБОВА

СИЗ ЯХШИ КЕЛИН БЎЛИНГ!

Бир дугонам бор. Келин бўлиб тушганига 13 йил бўлибдики, бирон марта ҳам нолиганини эшитмаганман. Аввалига қайнонаси ҳам, турмуш ўртоғи ҳам ўз зугумини ўтказган. Лом-мим демай, келинлик вазифасини бажариб кетаверди. Вақти келиб қайнонаси етиб қолганда тувак ҳам тутди. Кейинчалик оиласидагилар унинг кадрига етадиган бўлиб қолишди.

Қайнонаси ўлимидан олдин: “Мен мана шу келинимдан розиман. Ўғлим ҳам ақлли, сабр-тоқатли аёли билан бахтиёр яшашига кўзим етади”, - дея ўз иқдорини баён этади.

Мана, “Юк кўтарган юзга чикибди”, - деганларидек, ҳозир ўша келин қайнонадан қолган уйда эри, фарзандлари билан тинч-тотув яшаб келмоқда. “Ота-онамининг чирогини ёқиб ўтирибди”, - дея қайнэгачилари ҳам хурсанд. Манзураҳон: “Дўстнинг ташида, душманнинг ичиди бўл”, - деган гап бор. Қайнонагиз сизга нима қилса ҳам, унга яхшилиқлар, эзгуликлар қилаверинг. Ўша аёл сизнинг турмуш ўртоғингизни бу ёруғ оламга келтирган, оқ сўт бериб, тарбиялаган, элга қўшган. Сиз шундай йўл тутингки, қайнонагизнинг ўзи қилган ишидан уялсин.

“Яхши кунда ярашган яхши” - 16-сон

ЭСАЛТА: Топган пулмишдан қайнонамга жўнатиб турардик. Соғлиғим ёмонлашганига, фарзандларимиз ташвиши сабабми, олдингидай пул юбора олмайдиغان бўлдим. Қайнонам билан муносабатимиз ёмонлашди.

Муаллиф: МАТЛУБА.

Мана, “Юк кўтарган юзга чикибди”, - деганларидек, ҳозир ўша келин қайнонадан қолган уйда эри, фарзандлари билан тинч-тотув яшаб келмоқда. “Ота-онамининг чирогини ёқиб ўтирибди”, - дея қайнэгачилари ҳам хурсанд. Манзураҳон: “Дўстнинг ташида, душманнинг ичиди бўл”, - деган гап бор. Қайнонагиз сизга нима қилса ҳам, унга яхшилиқлар, эзгуликлар қилаверинг. Ўша аёл сизнинг турмуш ўртоғингизни бу ёруғ оламга келтирган, оқ сўт бериб, тарбиялаган, элга қўшган. Сиз шундай йўл тутингки, қайнонагизнинг ўзи қилган ишидан уялсин.

ЛАТОФАТ.

Хурматли А.Қодиров, мен сизнинг барча гапларингизга қўшлман, фақат битта лекин бор. Ўзингиз бир ўйлаб кўринг, икки ёш бир-бирини севади, ота розимас, она ҳам. Унда қиз нима қилсин?!

Менинг ёшим 19 да. Мен ҳам бир йилгитни севаман, севганда ҳам бутун борлиқни унутиб

ди. Ҳозир ота-онам ўзлари ким билан куда бўлишаётганини уйлашмаяпти-ю, аммо қизлари ким билан яшашини уйлашмаяпти. Аслида бу менинг шахсий ҳаётим эмасми?! Наҳотки менинг севиб турмуш қуришга ҳақим йўқ?! - дея ўйласам-да, “Ота рози-Худо рози”, - деб фақат ўзимни овутоман.

Газетанинг ҳар бир сонини отам

КИЗИНГИЗГА ХАМ ҚУЛОҚ СОЛИНГ!

севаман. Бир-биримизни анчадан буён таниймиз. Йигит менга совчи қўйди. Ўзим розиман, уйдагиларим эса норози. Чунки у йигитни қандайлигини билишмайди. Унинг бадавлатлигини билишди, холос. Сўраб-суриштиришди. Маъқул келмади, шекилли, рад жавобини беришди. Ота-онам танлаган йигит ҳам ёмон эмас, қадди-комати келишган, ўқимишли оиладан. Менга бирон марта ёмон гапирмаган. Бироқ уни севмайман...

Мен ҳозир икки азиз инсонларим ўртасида турибман: Севганимни, ёки оиламни дейишим керак. Лекин ҳеч қачон ота-онам юзини ерга қаратиб, уйдан чиқиб кетмайман. Ота-онам олдида юзимни ёруғ қиламан, ўзлари айтган йигитга тегаман, бироқ тўйдан кейин бахтли бўлиб яшаб кетишимга кўзим етмай-

“Бахт масаласи жиддий” - 2-сон

ЭСАЛТА: 25-30 йил илгалри қизлар 25-30 ёшга қирса ҳам ўз шаҳзодалардан келаётган элчини кўтиб ўтираверган ва албатта ҳаётда ўз ўрнини топган. Ҳозир айрим қизлоқларда 15-16 ёшда қизлар ўзлари каби ўстиринлар билан ота уйдан қочиб кетишяпти. Шу ёшдаги ёшлар турмуш муаммоларини ечишга қодирми?

Муаллиф: А. ҚОДИРОВ,
Бухоро вилояти, Олоот тумани,
“Шарқ юлдузи” ж/х.

битта қолдирмай ўқийдилар. Маслаҳат беринг нима қилай?

Азиз ота-оналар! Қизларингизга ҳам қулоқ солинглар! Уларнинг ҳам бахтли бўлишга ҳақлари бор! Беғубор, пок севгиларига дарз кетмасин. Гулдай умрлари бевақт хазон бўлмасин. Қизлар ҳам ўз бахтини уйлашади-ку!

ГУЛАСАЛ.

ТАБРИКЛАЙМИЗ



Қадри ЗЕБИНИСО!
Сизни туғилган кунингиз билан табриклаймиз. Соғлиқ, бахт ва узоқ умр тилаймиз.
Фарзандларингиз.

Ҳурматли ТУРСУНОЙ!
Сизни таваллуа айёмингиз билан муборакбод этамиз. Сизга оилавий бахт ва сермазмун умр тилаймиз.
Оила аъзоларингиз.



Онажонимиз Роҳилахон СИДДИҚОВА!
Сизни туғилган кунингиз билан қутлаймиз! Бахтимизга соғ бўлинг!
Қизларингиз Гулнор ва Нилуфар.

Келишимиз ФЕРУЗАХОН!
Сизни таваллуа айёмингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Сўхат-саломатлик, узоқ умр тилаймиз.
Даламиз, ойингиз ва оила аъзоларингиз.



Аяжонимиз ЗАРИФАХОН!
Туғилган кунингиз муборак бўлсин. Сизга бахт, омонлик ва узоқ умр тилаймиз.
Фарзандларингиз.

АБДУЛЛАЖОН тоға!
Сизни 54 ёшга тўлишингиз билан табриклаймиз. Ўғил-қизларингиз бахтига доимо соғ бўлинг.
Жияларингиз, Анажон вилоятчи, Хўжаобод тумани



Ҳурматли София НАЗАРОВА!
Сизни таваллуа айёмингиз билан табриклаймиз. Сизга омад ёр бўлсин.
Дўсту қадаронларингиз

Даламиз Неъматориф ЗУННУН ўғал!
Сизни таваллуа айёмингиз билан чин дилдан табриклаймиз.
Ҳақимлик ишингизда омад тилаймиз.
Ҳурмат билан фарзандларингиз.



Азиз синглим Зулфия МАДЁРОВА!
Сени таваллуа айёмингиз билан оқлашимиз номидан қутлайман. Сенга омонлик, хуш кайфият, омад ва ишларингга ривож тилайман.
Аканг Давлатбек.

Азиз аяжоним ШАҲРИБОНУ!
Сизни туғилган кунингиз билан қутлайман. Бахт, омад ва соғлиқ сизни ва ошамизни тарқ эмтасин.
Қизингиз Зебунисо Гаффорова, Шаҳрисабз.

ТОҲИРЖОН ота!

Сизни табаррук 90 ёшингиз билан табриклаймиз. Илоё умрингиз узоқ бўлсин!
Ўғилларингиз Қосимжон ва Иброҳимжон.

ДАВЛАТИМ, БАХТИМ ОНАМ!

Меҳрибоним! Ҳар гал сиз ҳақингизда уйларканман, шунчалик сабру-бардошингизга, кучли иродангизга таъзим қилгим келади. Ахир 38 ёшингизда отам Абдумалик Зокировдан айрилиб, беш нафар гўдақларингиз билан ёлғиз қолгансиз. Ҳаётнинг турли машаққатларини енгиб бизни вояга етказдингиз. Севимли кайнонангиз, Махфуза бувимларга сўйиниб яндингиз. Ўзингиз ҳам олий маълумотли иктисодчи бўлганингиз учун илмни кадрлаб, бизни ҳам ўқитдингиз, сизнинг шарофатингиз билан ҳаммамиз олий маълумотли бўлдик.

Сиз 1945 йилнинг 9 май куни туғилган экансиз. Озодлик, бахтли кунлар шарафига Исмингизни Озодахон деб аташган экан. 9 май куни сиз ҳам муборак 60 ёшга туласиз. Онажон! Илоё

умрингиз узоқ бўлсин, бувижонимиздек сиз ҳам 81 ёшлардан ўтиб юринг. Яратган сиздан марҳаматини сира аямасин, доимо маслаҳатгўйимиз бўлиб юринг. 9 нафар набираларингизнинг тўйларига бош бўлиб, қувончли кунларимизда ёнимизда фахрланиб туринг. Сизнинг қошингизда биз фарзандларингиз, келин ва куёвларингиз, набираларингиз ҳамиша таъзимдамиз. Умрингиз зиёда бўлсин!

Фарзандларингиз номидан ШАҲНОЗА АБДУМАЛИК қизи, Тошкент шаҳри, Шайхонтоҳур тумани, Корасув даҳаси.



Кутлов

Ўзбекистонда ҳаво ўзгариб, айрим жойларда қисқа муддатли ёмғир ёғади. Баъзи жойларда кучли ёмғир ёғиб, момақалдирок бўлиши мумкин. **Харорат кечаси 15°-20°** илик, кундузи **26°-31°** иссиқ бўлади.

ЭЪЛОНЛАР!

Профессор Эргаш САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергик, бўгин, ошқозон-ичак хасталиқларини, касалманд, нимжон болаларни махсус усулларда даволайди. Бронхиал астма хасталигида гормонал дорилар қўлланмайди. Аллергик касалликларни аниқлаб, даволашда турли аллергенларни қўлибгина қолмайди. Иш вақти соат 8 дан 17 гача.
МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент, Уйғур Ҳўжасев кўчаси, 4-уй, 10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8. 1-шаҳар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

Оддий ва паркет поллар қиламиз. Хом ашё ҳам ўзимиздан. Тел: 167-53-14, 60-53-47.

ОЛТИН ҚЎЛИНГ ОМОН БЎЛСИН КОМИЛЖОН!

Мен анча йиллардан **Фақат сизга аталган сўзим** ган Комилжон Мамабери хастаман. Юр-ганда букчайиб, оёғимни ташлаб юраман. Кўп шифоналарда даволандим. Аҳолиим ўзгаришсиз қолди. Бир танишимнинг маслаҳати билан Самарқанд вилоят травматология ва ортопедия шифонасининг 5-бўлимига даволанишга бордим. Бўлим бошлиғи Комилжон Маматқулов ўта хушмуомалалик билан кутиб олди. Жароҳлик бўлимининг ҳамшираси Гулжаҳон Ашрапова билан ҳамкорликда ортопедия муолажалар ўтказиб, умуртка ва бўгин ораларига керакли дори-дармонлар юбориб мени оёққа турғазди. Йигирма кунда йиллаб тортган азобларимдан халос бўлдим. Оғриқларимдан асар ҳам қолмади. Оқсаб юришим бархам топди. Мен оғир дамларда ўз укамдек ғамхўрлик қил-

ган Комилжон Мамабери хастаман. Юр-ганда букчайиб, оёғимни ташлаб юраман. Кўп шифоналарда даволандим. Аҳолиим ўзгаришсиз қолди. Бир танишимнинг маслаҳати билан Самарқанд вилоят травматология ва ортопедия шифонасининг 5-бўлимига даволанишга бордим. Бўлим бошлиғи Комилжон Маматқулов ўта хушмуомалалик билан кутиб олди. Жароҳлик бўлимининг ҳамшираси Гулжаҳон Ашрапова билан ҳамкорликда ортопедия муолажалар ўтказиб, умуртка ва бўгин ораларига керакли дори-дармонлар юбориб мени оёққа турғазди. Йигирма кунда йиллаб тортган азобларимдан халос бўлдим. Оғриқларимдан асар ҳам қолмади. Оқсаб юришим бархам топди. Мен оғир дамларда ўз укамдек ғамхўрлик қил-

ЯНГИ КАРТОШКА ФЙДАЛИМИ?

Бозор пештахталари кундан-кунга эртапишар картошкаларга тўлиб борапти. Тухумдек оппоқ, юпка пўстли бу картошкаларни кўрган ҳар қандай киши дарҳол сотиб олгиси келади, бироқ биргина хаёл, **Маслаҳатхона** яъни: "Эрта пишган маҳсулотларда нитратлар ва бошқа химикатлар кўп бўлса керак" - деган хаёл иккиланишга мажбур қилади. Айтинг-чи, янги картошкаларда нитратлар кўпми?

Инсон организмга безарар бўлиши учун улардан қандай фойдаланиш лозим? - деб сўрашган. Шу соҳа илмий ходимларининг фикрича, янги картошкада нитратлар миқдори кўп эмас. Сабаби, картошкадаги нитратлар асосан унинг пўсти қисмида жойлашади. Янги картошканинг пўсти нозик бўлганлиги сабабли унинг миқдори жуда кам бўлади. Шунда ҳам хавотирингиз бўлса, пўсти артилган картошкани пиширишдан олдин ярим соат давомида совуқ сувда сақлаб, кейин овқатга

ишлатсангиз бўлади. Совуқ сувда 70-75% нитратлар картошканинг таркибидан чиқиб кетади. Лекин картошкалар орасида кўрарганлари ҳам бўлса уларни овқатга ишлатиб бўлмайди. Сабаби уларнинг таркибида захарли модда-соланин бўлиб, у инсон соғлиғи учун жуда зарарли ҳисобланади. Шу ўринда яна бир маслаҳат: картошкани темир ёки мис идишда пишириш тавсия этилмайди. Чунки С витаминининг кўп қисмини шу идиш ўзига тортиб олади. Картошка тўғри пиширилгандагина унинг таркибидаги фойдали моддалари 80%гача сақланади.

Масалан: бугда пиширилган картошка сувда қайнатилганидан кўп марта фойдали. Қовурилганида эса фойдали моддалари қайнатилганидан ҳам нисбатан кам бўлади. Хуллас, бозордан тўғри танлаб олинган ва тўғри пиширилган янги картошкани кўрқмасдан истемюл қилаверсангиз бўлади.

Лола АҲМЕДОВА тайёрлади.

«Оила ва жамият» ўғитномаси

- Б У Р Ч**
Боланг борар мактаб томон, қўлда дафтар-қалам йўқ, Ота эса ичиб келиб, пулим йўқ деб қилар дўқ. Хотин қетар пул тоғани, қўлда кетмон ўроғи Ишдан келса қани пулинг, бордир уни сўроғи.
- «Оила ва жамият» ўғитномаси**
Хотин олиб, бола боқсан, бу муқаддас бурчимиз.
Билмаганга яшаи қийин, ақлинг-ила кучни бер
Белни боғлаб, халол ишлаб насибанинг сен-да тер.
Ичма, чекма, бу - ортиқча камбағалга ярашмас
Шароб-Камол ростин айтиб, ўз ийлидан адашмас.
Шароб КАМОЛ,
Фаргона вилояти, Ўзвон тумани, Сойбўйи қишлоғи.
- Б А Ш О Р А Т И**
ЎҚОТАР (23.11 — 21.12). - Маблағларингизни беҳудага сарфламаганингиз маъқул. Акс ҳолда ҳафта сиз учун анча оғир кечяди.
ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). - Сизга хушомад қилаётганлардан эҳтиёт бўлинг. Улар сизга ҳеч қачон яхшилик қилишни истамайди.
ҚОВГА (21.01 — 18.02). - Кўпдан буён орзу қилган режаларингиз шу ҳафтада амалга ошади. Фақат мағрурланиб кетманг.
БАЛИҚ (19.02 — 20.03). - Янги уйингизга жиҳозлар танлаверинг. Яқиндан кунингиз янги уйга кўчишингиз мумкин.

- КҮЙ (21.03 — 20.04).** - Ҳафта давомида кўп дўстларингиз билан учрашасиз. Фойдали шартномалар тузингиз эҳтимоли бор.
- СИГИР (21.04 — 21.05).** - Агар ҳамкасбларингиз билан келишмовчилик чиқса, кўп асабийлашманг. Келишиб оласизлар.
- ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Чоршанба кунингиз тасодифан ошитиб қолган хабарингиз билан сиз яқинларингизни хато қилишдан асраб қолишингиз мумкин.
- ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Бошлигингиз билан камроқ бахslashланингиз маъқул. Кўнгилсиз жанжалнинг олдини оласиз.

- МУНАЖЖИМЛАР**
АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Суҳбатлашаётганингизда ножиоз сўзлар айтмасликка ҳаракат қилинг. Дўстларингизни хафа қилиб қўйишдан сақлангиз.
БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Шу ҳафтани дам олишга бағишланг. Яхшиси таътилга чикинг.
ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Режаларингизни бажаришга киришинг. Ҳафта сиз учун жуда омадли кечади.
ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Чоршанба кунингиз сердаромад бир ишни амалга ошириш учун қулай имконият пайдо бўлади.

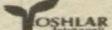
- МУНАЖЖИМЛАР**
АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Суҳбатлашаётганингизда ножиоз сўзлар айтмасликка ҳаракат қилинг. Дўстларингизни хафа қилиб қўйишдан сақлангиз.
БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Шу ҳафтани дам олишга бағишланг. Яхшиси таътилга чикинг.
ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Режаларингизни бажаришга киришинг. Ҳафта сиз учун жуда омадли кечади.
ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Чоршанба кунингиз сердаромад бир ишни амалга ошириш учун қулай имконият пайдо бўлади.

ДУШАНБА 9

УЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

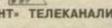
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!" 8.00-8.45 "Тахлилнома". 8.50 "Ўзбекино" тақдим этади: "Умиримиз боқийдир, умримиз боқий". 9.25 "Табилат шифохонаси". 9.35 "Ахшилик". 10.05 "Камалак". Болалар учун кинодастур. 11.40 "Умр мазмуни". 11.40 Хотира ва кадрлар кунига бағишланган бадий-мусликий дастур. 12.55 "Хаво ранг атиргул". Бадий фильм. 13.35 "КиноТеатр". 13.55 "Ўзбегим ўғлонлари". 15.20 "Жангчига соғва". Телевизион бадий фильм. 16.10 "Она сайёра". 16.30 Мумтоз наволар. "Болалар сайёраси". 16.40 1. "Олтин тоғ". Телевизион уйин. 2. "Санъат гунчалари". 17.35 "Покахонтас". Мультсериал. 18.00 ЯНГИЛИКЛАР. 18.10 "Севги тилсими". Телевизион (Корея). 19.10 "Ўзлото" кундалиги ва рекламалар. 19.15 Оқшом эртақлари. 19.30 "Ахборот" (рус тилида). 19.55, 20.25, 21.00 ЭЪЛОНЛАР. 20.00 "Хотира". Бадий-

публицистик композиция. 20.15 Биржа ва банк хабарлари. 20.30 "Ахборот". 21.05 Хотира майдонидан репортаж. 21.35 "Ўзбектеlevision" номойиши: "Саовб". 22.00 "Бардош". Б/ф. 23.15 "Ахборот-дайжест".



«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ 6.55 Курсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». 8.30, 9.40, 13.10, 16.10, 17.40, 19.35, 22.35 ТВ-анонс. 8.35 «Қора сарой». Мультфильм. 9.30 Болалар шеърляти. Ойбек. 8.50 Эски альбомдан. 8.55 Иқлим. 9.00 «Давр» ҳафта ичида. 9.30 Болалар шеърляти. Ойбек. 9.45 «Умрбоқий қўшқулар». Мусликий фильм. 10.20 «Сен етим эмассан». Бадий фильм. 11.35 Охнараба. 12.15 Хотира. 13.00 Давр. Махсус сони. 13.15 Эски альбомдан. 13.20 Жараён 1-қисм. 13.45 Зиб улашган инсон. 14.00 «Ораулар камалаги». Бадий фильм. 15.05 «Шарк тароналари» халқаро мусика фестивалидан лавҳалар. 16.00 Давр. Махсус сони. 16.15 Эски альбомдан. 16.20 Хотира хибони. 16.35 Курсатувлар дастури. 16.40 «Янги авлод» почтаси.

17.00 Гулгунчалар. 17.15 Олис манзиллар. 17.35 Эски альбомдан. 17.45 Устозлар хотираси. 17.55 «Ўзбекистон йўллари». Телефильм. 18.45 Эски альбомдан. 18.55, 21.55 Иқлим. 19.00, 22.00 Давр. 19.40 «Мен элимнинг юрагида яшайман». Хамид Олимжон. 20.00 Спорт-лото. 20.10 Ёшлар овози. 20.30, 21.20 Ёшлонлар. 20.35 «Мухаббат можароси». 21.25 «Умр дафтари» туркумидан: Ойбек. 1-қисм. 21.45 Эски альбомдан. 21.50 Олтин мерос. 22.45 «Оқшом юлдузи». Дам олиш ва ахборот дастури. 23.45 Интерфутбол.



«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ 17.00 Курсатувлар тартиби. 17.10 «Жалолидин Мангуберди». Хужжатли фильм. 17.30 «Табриклиймиз-кутлаймиз». 17.35 Охнараба. 17.50, 20.30 «Экспресс» телегазетаси. 18.10 «Хотира». 18.30, 20.00, 20.50, 22.35 «Пойтахт» ахборот дастури. 18.50 «Табриклиймиз-кутлаймиз». 19.20 «Азиз сиймолар». 19.45 «Ёшлар нигоҳида». 20.20 «Пахлавон Махмуд». Телевизион фильм. 21.10 Кинонигоҳ. «Сени ҳеч қачон унутмайман». 22.55-23.00 Хайрли тун, шаҳрим!



7.30 "Хабарлар". 7.45 "Бодро устро". 8.45 "Хабарлар". 9.00 Мультфильм. 9.10 "Жангда фахат қарияр". Бадий фильм. 11.00 От спорти. 11.30 "Саломат бўлинг". 11.40 "Жаҳон футбол". 12.10-13.40 И. Кобзон. "Фронтдан келган хатлар". 16.05 Курсатувлар тартиби. 16.10 "Любэ" гуруҳининг концерт дастури. 17.30 "Диверсант". Бадий фильм. 19.00 "Хабарлар" (Рус тилида). 19.10 "Диверсант". Бадий фильм. 21.00 "Хабарлар". 21.15 "Спорт - менинг ҳаётим". Махмуд Раҳимов. 21.35 "Спорт маликалари". 21.50 "Футбол плюс". 22.20 "Проф-РИНГ". 23.20 "Теннис".



12.00 - Оқшом дастури 12.05 - Мультфильм 13.00 - Художественный фильм, «Алые паруса», мелодрама

18.30, 20.00, 21.00, 21.50 «Пойтахт» ахборот дастури. 18.50 «Табриклиймиз-кутлаймиз». 19.20 «Ўғрини ушла» (яқунлов). 20.20 «Инсон ва қонун». 21.20 «Туризм ҳақида». 22.10 «Нозик ниҳол маликам», 1-қисм.



7.30 "Хабарлар". 7.45 "Бодро устро". 8.45 "Хабарлар". 9.00 Мультфильм. 9.10 А. Макаревич "Учта дараза" дастурда. 9.40 Мухаббат хикоялари. С. Ешенко. 10.20 Хужжатли фильм. "SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ. 11.00 От спорти. 11.30 Пауэрлифтинг. Осиё чемпиони. 12.00-12.40 Кикбоксинг. "SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ. 16.55 Курсатувлар тартиби. 17.00 Футбол. "Локмотив" - "Машьял". Тўридан-тўри олиб. 17.30 "Хабарлар" (рус тилида) 18.50 "Болалар спорти". 19.05 Кураш. Хотира турнири. 19.35 "Спорт - менинг ҳаётим". Акрот Тошхужав. 20.00 "Время". 20.20 Премьера "Қақнус". 21.00 "Хабарлар". 21.15 "Эртага футбол". 21.30 "Нью-Йоркда куз". Бадий фильм.

10.50 Телевикторина. 10.55, 13.10, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ-анонс. 11.05 «Экспедиция». Хужжатли сериал. 11.55 Янги алифбони ўрганамиз. 12.10 Оғоҳлик-давр талаби. 12.30 Ёшлар овози. 12.50 Мусликий лаҳзалар. 13.15 «Даллас». Телевизиал. 14.00 «Қиролликдаги саргузаштлар». Мультсериал. 14.25 «Умр дафтари» туркумидан: Ойбек. 2-қисм. 14.45 «Цирк майдонига йул». Бадий фильм. 16.20 Курсатувлар дастури. 16.25 «Янги авлод» студияси: Шохсула. 16.45 «Қудук». Мультфильм. 16.55 Тенгдошлар. 17.15 Наво. 17.30 Ёшлар овози. 17.50 Ораулар қанотида. 18.15 Автопатруль.

14.30 - «Детский час» 15.00 - Х/ф «Солдат Иван Бровкин», комедия 16.30 - Документальный сериал 17.25 - «Теле-хамкор» 17.45 - «Детский час» 18.10 - «Музыкальная пауза» 18.45 - «Бедная Настя» 19.45 - «Ошикона». 20.30 - «Кичкинтойлар олами», детская передача 21.00 - «Теле-хамкор» 21.20 - «Музыкальная пауза» 22.20 - Х/ф «Смелые люди»

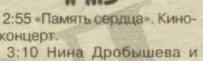
5.00 Новости 5.10 «День Победы». Праздничный канал 8.00 Песни Великой Победы 8.30 «Две славы солдата и актера» 9.10 Фильм Леонида Быкова «В бой идут одни старики» 11.00 Москва. Красная площадь. Военный парад, посвященный Дню Победы 12.10 Премьера. Иосиф Кобзон. «Письма с фронта» 13.00 Новости (с субтитрами) 13.10 Иосиф Кобзон. «Письма с фронта» «Освобождение» 13.40 Киноопера Юрия Озарова «Освобождение». «Битва за Берлин. Последний штурм» 16.00 Новости (с субтитрами)

12.05 - «Теле-хамкор» 12.25 - «Детский час» 12.50 - «Бедная Настя», сериал 14.00 - Художественный фильм, «Смелые люди», остроумный фильм 15.40 - «Ошикона», мусликий дастури 16.25 - Документальный сериал 17.25 - «Теле-хамкор» 17.45 - «Детский час» 18.10 - «Музыкальная пауза» 18.45 - «Бедная Настя», сериал 19.45 - «Ошикона», мусликий дастури 20.30 - «Кичкинтойлар олами», детская передача 21.00 - «Теле-хамкор» 21.20 - «Музыкальная пауза» 22.20 - Киновечер на «30-м»: «Судьба человека», мелодрама

5.00 Новости 5.10 Клара Лучко в фильме «Жил отважный капитан» 6.50 «Ералаш» 7.10 Иннокентий Смоктуновский, Андрей Миронов, Олег Ефремов, Анатолий Папанов в фильме «Берегись автомобиля» 9.00 Новости 9.10 «Три окна» Андрея Макаревича 9.40 «Любовные истории» Святослава Ещенко 10.20 «Встань и иди»

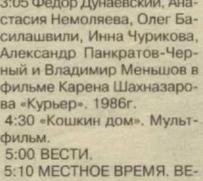
18.35 Каталог. 18.45 ТВ-афиша. 18.50 Мумтоз наволар. 18.55, 21.55 Иқлим. 19.00, 22.00 Давр. 19.35 Уқишга марҳамат! 19.40 Дийдор. 20.00 Спорт-лото. 20.10 Мусликий лаҳза. 20.15 Бир ўлкаки. 20.35, 21.25 Ёшлонлар. 20.40 «Мухаббат можароси». 21.30 «Умр дафтари» туркумидан: Ойбек. 3-қисм. 21.50 Олтин мерос. 22.45 «Хажикат чегараси». 23.10 Ринг қироллари.

16.10 Концерт группы «Любэ» 17.30 Владислав Галкин, Александр Лыков, Владимир Меньшов в кинофильме «Диверсант» 19.00 «Светлой памяти павших в борьбе против фашизма». Минута молчания 19.10 Кинофильм «Диверсант». Продолжение 21.00 «Поклонимся великим тем годам...» Прямая трансляция с Красной площади 23.00 Время 23.20 60 фильмов о войне. Светлана Немалева, Александр Лазарев в фильме «Последний шаг» 0.50 Песни Великой Победы 1.50 60 фильмов о войне. Михаил Волков, Георгий Жженов в фильме «Бой после победы»



2.55 «Память сердца». Киноконцерт. 3:10 Нина Дробышева и Олег Табаков в фильме Григория Чухрай «Чистое небо». 1961г. 4:55 «Военные песни». Концерт Дмитрия Хворостовского. 5:20 Алексей Ильин в остроумном фильме «Неслужбное задание», 2004г. 7:00 ВЕСТИ. 9 МАЯ. Праздничный информационный канал. 9:00 МОСКВА. КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ. ВОЕННЫЙ ПАРАД, ПОСВЯЩЕННЫЙ 60-И

11.00 Новости (с субтитрами) 11.10 История с географией. «Бегущие по пескам» 12.10 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья» 12.40 Премьера. «Песняры». Сделано в СССР 13.30 «Слабое звено» с Марией Киселевой 14.20 Люди лучше, чем кажутся, в программе «Прости» 15.10 «КВН-2005». Премьер-игра. Вторая игра 17.00 Вечерние новости (с субтитрами) 17.10 Людмила Гурченко, Александр Михайлов в комедии «Любовь и голуби» 19.10 «Кривое зеркало» 20.00 Время 20.20 «Кривое зеркало». Окончание 21.30 Ричард Гир в фильме «Осень в Нью-Йорке» 23.30 Бокс. Бой сильнейших профессионалов мира. Хосе Касамайор - Хосе Луис Кастильо 0.30 Суперчеловек. Человеческое тело. Чок такое смерть». Фильм 7-й 3:20 Сериал «Медицинская академия»



3:05 Федор Дунавский, Анастасия Немалева, Олег Басилашвили, Инна Чурикова, Александр Панкратов-Черный и Владимир Меньшов в фильме Карена Шахназарова «Курьер», 1986г. 4:30 «Кожин дом». Мультфильм. 5:00 ВЕСТИ. 5:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕ-

ГОДОВЩИНЕ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ 1941-1945гг. 10:10 ПРЕМЬЕРА. «Авиареиз длиной в 60 лет. Роме из разведки». 11:00 ВЕСТИ. 11:20 К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ. Юрий Никулин, Нонна Мордюкова и Лидия Федосеева-Шукшина в фильме Сергея Бондарчука «Они сражались за Родину», 1975г. 14:00 ВЕСТИ. 14:10 К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ. ПРЕМЬЕРА. «Маршалы Победы: Жуков и Рокоссовский». 14:55 К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ. ПРЕМИА «НИКА». Алексей Панин в фильме Николая Лебедева «Звезда». 2002 г. 16:30 Москва. Красная площадь. Концерт Дмитрия Хворостовского. 16:55 «Светлой памяти павших в борьбе против фашизма». МИНУТА МОЛЧАНИЯ. 17:02 «Наши песни 1941-1945». 17:55 К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ. Владимир Вихров в фильме «Экипаж машины боевой». 19:00 Торжественный концерт, посвященный 60-летию Победы в Великой Отечественной войне. Прямая трансляция. 23:00 Владимир Ильин, Валентина Теличкина, Валдим Захарченко и Оксана Мысына в комедии «Менялы», 1992г. 0:35 Канал «Евроньюс»

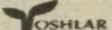
СТИ-МОСКВА. 5:20 Большой праздничный концерт. 8:00 ВЕСТИ. 8:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА. 8:20 «Кино-истории Глеба Скороходова». 8:30 К ЮБИЛЕЮ СВЕТЛАНЫ СВЕТЛИЧНОЙ. Людмила Хитяева, Инна Чурикова, Георгий Юматов и Владимир Высоцкий в фильме «Стрелуха», 1965г. 10:00 «Комната смеха». 11:00 ВЕСТИ. 11:20 Раймонд Паулс, Лайма Вайкуле, Николай Басков, Верка Сердючка и многие другие в юбилейном концерте Игоря Крутого. 14:00 ВЕСТИ. 14:10 Раймонд Паулс, Лайма Вайкуле, Николай Басков, Верка Сердючка и многие другие в юбилейном концерте Игоря Крутого. Продолжение. 15:05 ПРЕМЬЕРА. «Место встречи» с Лионом Измайловым. 17:00 ВЕСТИ. 17:25 МИРОВОЕ КИНО. Сами Насери, Фредерик Дифенталь и Бернар Фарси в комедийном боевике Люка Бессона «Такси-2» (Франция). 19:10 ПРЕМЬЕРА. Джуд Лоу, Гвинет Пэлтроу, Анджелина Джели и Лоуренс Оливье в фильме «Небесный капитан и мир будрошески» (США-Великобритания). 20:04г. 21:10 ПРЕМЬЕРА. Джон Ву представляет: боевик «Багровые небеса» 22:45 Комедия «Высшая лига-3» (США). 1998г. 0:20 Канал «Евроньюс» на русском языке. кетбол". 11.10 От спорти. 11.40 Пауэрлифтинг. 12.10-12.40 Теннис буйича Фахорет халқаро турнири. "SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ. 16.55 Курсатувлар тартиби. 17.00 Футбол. "Пахтакор" (Ўзбекистон) - "Ал-Жайш". (Сурия) Тўридан-тўри олиб кўрсатилди. Танафусда "Хабарлар" (Рус тилида) Россияда БИРНИЧКАНАЛИ. 18.50 "Менинг чегарам". Бадий фильм. 20.00 "Время". "SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ. 20.30 Премьера "Қақнус". Сериал. 21.05 "Хабарлар". 21.20 "Майдон ортидаги одам". 21.35 "Футбол шарҳи". 21.55 "Ҳақдорлар уйи". 22.25 Жаҳон спорти: "Еврофутбол".

СЕШАНБА 10

УЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

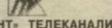
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!" 8.00-8.35 "Ахборот". 8.40 "23, 5 даражали бурчак остида". Хужжатли телесериал. 9.30 "Қувнок стартлар". Телемусобақа. 10.00 ЯНГИЛИКЛАР. 10.05 "Севги тилсими". Телевизион. "Маърифат" тележурнали: 11.05 1. "Таълим: ислохотлар йўлида". 2. "Қуч - билим ва тафаккурда". 3. "Таълим ва тараққиёт". 11.40 "Сен ёлғиз эмассан". 12.00 ЯНГИЛИКЛАР. 12.05 "Ўтган замон хангомалари". Ўзбек миллий академик драма театри спектаклининг премьераси. 1-қисм. 12.55 "Интеллектуал ринг". 13.40 "Рақсинг сеҳрли олами". 14.00 ЯНГИЛИКЛАР. 14.15 "Монте Карлодаги цирк фестивали". 15.00 "Шарк тароналари". 15.20 "Қирқ тоғоранинг қирқ ногораси". Кўп қисмли видеофильм. 1-қисм. 16.00 Янгиликлар (инглиз тилида) 16.10 "Мулкдор". 16.35 "Покахонтас". Мультсериал. 17.00 "Ватанимга хизмат қиламан". 18.00 ЯНГИЛИКЛАР.

18.10 "Севги тилсими". Телевизион. 19.10 "Ўзлото" кундалиги ва рекламалар. 19.15 Оқшом эртақлари. 19.30 "Ахборот" (рус тилида)

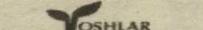


«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ 6.55 Курсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури. 8.30 «Янги авлод» почтаси. 8.50 Олтин мерос. 8.55 Иқлим. 9.00, 13.00, 16.00 Давр. 9.25 «Мухаббат можароси». Телевизиал. 10.10 Уй вазифаси. 10.30 «Қувшда пишган нон». Мультфильм. 10.40, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ-анонс. 10.45 Чемпион сирлари (рус тилида) 11.05 «Экспедиция». Хужжатли сериал. 11.55 Олис манзиллар. 12.15 Ёшлар овози. 12.35 Жараён 2-қисм. 13.10 «Даллас». Телевизи-

ал. 13.55 «Умр дафтари» туркумидан: Ойбек. 1-қисм. 14.15 Эски альбомдан. 14.20 Интерфутбол. 16.20 Курсатувлар дастури. 16.25 «Янги авлод» студияси: Ёқимли иштаха. 16.45 Телевикторина. 16.50 Ёшлар қуйлаганда. 17.05 Янги алифбони ўрганамиз. 17.20 Сув-ҳаёт манбаи. 17.25 «Парвоз». Видеофильм. 17.45 Оғоҳлик-давр талаби. 18.05 Соғлигимиз-бойлигимиз. Фототанлов. 18.10 Равнақ. 18.25 1001 маслаҳат. 18.45 ТВ-афиша. 18.50 Мумтоз наволар. 18.55, 21.55 Иқлим. 19.00, 22.00 Давр. 19.40 Уқишга марҳамат! 19.45 «Давр» - репортаж. 19.55 Мусликий лаҳза. 20.00 «JOKER» телелото-реяси. 20.10 Ёшлар овози. 20.30, 21.20 Ёшлонлар. 20.35 «Мухаббат можароси». Телевизиал. 21.25 «Умр дафтари» туркумидан: Ойбек 2-қисм. 21.45 ТВ-авакат. 21.50 Олтин мерос. 22.45 «Ҳажикат чегараси». Сериал.



«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ 17.10 «Ит уяси». 17.30 «Табриклиймиз». 17.50, 20.40 «Экспресс» телегазетаси. 18.10 «Мусликий мехмонхона». 19.30 "Ахборот" (рус тилида) 19.55, 20.25, 21.00 ЭЪЛОНЛАР. 20.00 "Ўзма-юз". 20.15 Жаҳон мумтоз мусиқаси. 20.30 "Ахборот". 21.05 "Оддий ҳақиқатлар". 21.45 "Бегона". Телевизиал. 22.45 "Эдемга қайтиш".



«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ 6.55 Курсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». 8.30 «Янги авлод» студияси: Ёқимли иштаха. 8.50 Олтин мерос. 8.55 Иқлим. 9.00, 13.00, 16.00 Давр. 9.25 «Мухаббат можароси». 10.10 «Давр» - репортаж. 10.20 «Фозу турналар». Мультфильм. 10.40 Болалар шеърляти.

ЧОРШАНБА 11

УЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!" 8.00-8.35 "Ахборот". 8.40 "23, 5 даражали бурчак остида". Хужжатли телесериал. 9.30 "Дастурхон атрофида". 9.50 "Ўзбектеlevision" номойиши: "Тулпорим". 10.00 ЯНГИЛИКЛАР. 10.05 "Севги тилсими". Телевизион. "Хидоят сари": 11.10 "Дин ва иқтимоий тараққиёт". 2. "Бир ҳадис шарҳи". 3. "Мақаб асосида". 4. "Мушқиза". 11.50 "Ҳасур чўпон бола". Мультфильм.

12.00 ЯНГИЛИКЛАР. 12.05 "Ўтган замон хангомалари". 2-қисм. 13.00 "Бегона". Телевизиал. 13.45 "Ватан мадҳи". 14.00 ЯНГИЛИКЛАР. 14.15 "Портретга чизгилар". 14.35 "Олам". 14.55 "Шарк тароналари". 15.20 "Қирқ тоғоранинг қирқ ногораси". Видеофильм. 2-қисм. 16.00 "Ягона оилада". "Болалар сайёраси". 16.30 1. "Соғлом танда - соғ ақл". 2. "Қўшиғим - жон қўшиғим". 17.05 "Покахонтас". Мультсериал. 17.30 "Ўзбектеlevision" номойиши: "Тут сайли". 17.45 "Тафсилот". 18.00 ЯНГИЛИКЛАР. 18.10 "Севги тилсими". Телевизион. 19.05 "Ўзлото". Телеелотеря. 19.15 Оқшом эртақлари.

12.00 ЯНГИЛИКЛАР. 12.05 "Ўтган замон хангомалари". 2-қисм. 13.00 "Бегона". Телевизиал. 13.45 "Ватан мадҳи". 14.00 ЯНГИЛИКЛАР. 14.15 "Портретга чизгилар". 14.35 "Олам". 14.55 "Шарк тароналари". 15.20 "Қирқ тоғоранинг қирқ ногораси". Видеофильм. 2-қисм. 16.00 "Ягона оилада". "Болалар сайёраси". 16.30 1. "Соғлом танда - соғ ақл". 2. "Қўшиғим - жон қўшиғим". 17.05 "Покахонтас". Мультсериал. 17.30 "Ўзбектеlevision" номойиши: "Тут сайли". 17.45 "Тафсилот". 18.00 ЯНГИЛИКЛАР. 18.10 "Севги тилсими". Телевизион. 19.05 "Ўзлото". Телеелотеря. 19.15 Оқшом эртақлари.

12.05 - «Теле-хамкор»
12.25 - «Детский час»
12.50 - «Бедная Настя»
14.00 - Художественный фильм, «Судьба человека», мелодрама

20.30 - «Кичинтойлар олами», детская передача
21.00 - «Теле-хамкор»
21.20 - «Музыкальная пауза»
22.20 - «Х/ф «Шоколад», мелодрама

12.50 - «Я - Буба Касторский». Документальный фильм
13.30 - «Угадай мелодию»
14.00 - Новости
14.20 - Детективный сериал «На углу у Патриарших»
15.20 - «Пять вечеров»
16.30 - «Звезды юмора» на Первом
17.00 - Вечерние новости
17.10 - «Звезды юмора» на Первом. Продолжение
17.40 - Сериал «Клон»
18.50 - «Моя граница». Многосерийный фильм
20.00 - Время
20.30 - «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
21.40 - Спецрасследование. «Мафия. Бриллиантовая рука»

22.30 Ночное «Время»
23.00 Тайная история искусства. «Покушение на «Джоконду»
23.40 Дмитрий Марьянов в программе «Путешествия «Русского экстрима»
0.10 Фильм «Кровавый полет»
1.50 Мэл Брукс в комедии «Быть или не быть»
2.00 Новости
2.05 Комедия «Быть или не быть». Окончание
3.30 «Падение «Черного ястреба». Документальный фильм
4.00 Новости
4.05 «Падение «Черного ястреба». Документальный фильм. Окончание

2:00 «Доброе утро, Россия!»
5:45 Андрей Егоров, Ольга Погодина и Сергей Бурунов в телесериале «Эшелон».
7:35 «Вся Россия».
7:50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
8:00 ВЕСТИ.
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
8:50 Амалия Мордвинова, Роман Жилкин, Ксения Назарова и Алексей Девотченко в телесериале «Охота на Золушку».
9:50 «Что хочет женщина». Ток-шоу Елены Яковлевой.
10:50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.

11:00 ВЕСТИ.
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
11:30 Сами Насери, Фредрик Дифенталь и Бернар Фарси в комедийном боевике Люка Бессона «Такси-2» (Франция), 2000г.
13:25 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
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.
17:00 ВЕСТИ.

17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
17:50 «Спокойной ночи, малыши!».
17:55 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
19:00 Елена Яковлева в телесериале «Боец».
20:00 «ВЕСТИ++».
20:20 ПРЕМЬЕРА. «Гейдар Алиев. За кулисами власти».
21:15 ВЕСТИ.
21:30 Анатолий Кузнецов в детективе «Стамбульский транзит». 1993г.
23:15 «Синемания».
23:50 «Дорожный патруль».
0:05 «Закон и порядок. Специальный корпус».
0:50 «Ангелы Чарли». Телесериал (США).
1:30 Канал «Евроьюс»

ПАЙШАНБА 12

УЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНЕСИ

6.00 «Ассалом, Узбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».
8.40 «Жилволланмаган Африка». Хужжатли телесериал.
«Болалар сайёраси»:
9.05 1. «Соғлом танда - соғ ақл».
2. «Кўшигим - жон кўшигим».
9.40 «Узбек телефильм» на мойиши: «Сато».
10.00 ЯНГИЛИКЛАР.
10.05 «Севги тилсим». Телесериал.
11.05 «Харакатда-баракат».
«Сихат-саломатлик» тележурнали:
11.20 1. «Тиббиёт одимлари».
2. «Эл саломатлиги йўлда».
3. «Соғлом она - соғлом бола».
12.00 ЯНГИЛИКЛАР.
12.05 «Ҳашилар ёди».
12.25 «Ўқимли иштаха».
13.15 «Бегона». Телесериал.
14.00 ЯНГИЛИКЛАР.
14.15 «Кишлоқ ҳаёти».
14.40 «Оддий ҳақиқатлар».
15.20 «Кирқ тоғоранинг кирқ ногораси». Кўп қисмли видеофильм. 3-қисм.
16.00 Янгиликлар (инглиз тилида)
16.10 «Дўстлик» студияси:
1. «Дурдаршан». 2. «Парле

бу франсе?»
«Болалар сайёраси»:
16.50 «Цирк, цирк, цирк»
17.10 «Покахонтас». Мультсериал.
17.40 «Сийбат оламида».
18.00 ЯНГИЛИКЛАР.
18.10 «Зийнат».
18.30 «Ҳаши ният». Теле-лотерея.
18.55 Эстрада тароналари.
19.10 «Узлото кундалиги» ва рекламалар.
19.15 Оқшом эртақлари.
19.30 «Ахборот» (рус тилида)
19.55. 20.25, 21.00 ЭЪЛОНЛАР.
20.00 «Она сайёра».
20.20 Жаҳон мумтоз мусиқаси.
20.30 «Ахборот».
21.05 Телемулоқот.
21.45 «Бегона». Телесериал.
22.45 «Эдемга қайтиш». Телесериал.
23.55 «Ахборот-дайжест».
00.15-00.20 Ватан тилсимолари.
«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.55 Курсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.
8.30 «Янги авлод» студияси: Шоҳсула.
8.50 Олтин мерос.
8.55 Иқлим.
9.00, 13.00, 16.00 Давр.
9.25 «Муҳаббат моҳароси». Телесериал.
10.10 Тенгдошлар.
10.30 «Мультомоша».
10.45, 13.10, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.
10.55 16 га қирмаган ким

бор?
11.15 «Ўзбектеlevision» на мойиши: «Тошкент гуллари».
11.25 Бир ўлкаки.
11.45Чемпион сирлари (рус тилида)
12.10 Дийдор.
12.30 Ёшлар овози.
12.50 Мусикий лаҳзалар.
13.15 «Даллас». Телесериал.
14.00 «Кироллидаги саргузаштлар». Мультсериал.
14.25 «Умр дафтери» туркумидан: Ойбек. 3-қисм.
14.45 «Париларинг кузи совғаси». Бадий фильм.
16.20 Автопарул.
16.40 Курсатувлар дастури.
16.45 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма.
17.10 «Гаройиб саёхат». Мультфильм.
17.20 Ёшлар қуйлаганда.
17.35 Соғлиғимиз-бойлиғимиз. Фототанлов.
17.40 Ниҳоқ.
18.20 Табобат оламида.
18.45 ТВ-афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00, 22.00 Давр.
19.40 Ҳашига марҳамат!
19.45 Узимизники.
19.55 Мусикий лаҳзалар.
20.05 Телевикторина.
20.10 Ёшлар овози.
20.30, 21.20 Эълонлар.
20.35 «Муҳаббат моҳароси». Телесериал.
21.25 Бегийим.
21.45 ТВ-адвокат.
21.50 Олтин мерос.
22.45 «Ҳақиқат чегараси».
«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ
16.50 Курсатувлар тартиби.
17.00 ТВда сериал: «Ит уяси».

17.20 «Табриқлаймиз-кут-даймиз».
17.40, 20.40 «Экспресс» телегазетаси.
18.0 «Мусиқа: кеча ва бугун».
18.30, 20.00, 21.00, 21.40 «Пойтахт» ахборот-дастури.
18.50 «Табриқлаймиз-кут-даймиз».
19.20 ТВда сериал: «Японияга саёхат».
20.20 «Аёллар салтанати».
21.20 «Химоя».
22.00 Кинониҳоқ: «Оқшом чоғи арши алода».
7.30 «Хабарлар».
7.45 «Бодрое утро».
8.45 «Хабарлар».
9.00 Мультфильм.
9.10 «Клон». Сериал.
10.30 Дисней клуб.
11.00 «Равнак» студияси на мойиш этади.
11.15 Бокс. «Нокаут».
11.45 Пауэрлифтинг.
12.15-13.05 «Кучли бешлик».
16.55 Курсатувлар тартиби.
17.00 «Хабарлар».
17.15 «Болалар спорти».
17.30 Хужжатли фильм.
17.40 «Клон». Сериал.
18.50 «Менинг чегарам». Бадий фильм.
20.00 «Время».
«SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ.
20.30 Премьера. «Қақнус».
21.05 «Хабарлар».
21.20 «Спорт - саломатлик гарови».
21.40 Теннис буйича Фьодерс халқаро турнири.
22.10 «Еврофутбол».

12.00 - Открытие программы
12.05 - «Теле-хамкор»
12.25 - «Детский час»
12.50 - «Бедная Настя», сериал
14.00 - Художественный фильм, «Шоколад», мелодрама
15.40 - «Аёллар орузси» - передача для женщин
16.25 - Документальный сериал
17.25 - «Теле-хамкор»
17.45 - «Детский час»
18.10 - «Музыкальная пауза»
18.45 - «Бедная Настя», сериал
19.45 - «Ошикона», мусикий дастури
20.30 - «Кичинтойлар олами», детская передача
21.00 - «Теле-хамкор»
21.20 - «Музыкальная пауза»
22.20 - Киновечер на «30-м»: «Сара ищет мужа», комедия
5.00 Телеканал «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
9.10 Сериал «Клон»
10.30 Дисней-клуб: «Утине истории»
11.00 Новости
11.20 Татьяна Догилева, Владимир Ильин в приключенческом фильме «Стрелец не-

прикаянный»
13.00 «Идолы». Карел Готт
13.30 «Угадай мелодию» с Валдисом Пельшем
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Детективный сериал «На углу у Патриарших»
15.20 «Пять вечеров»
16.30 «Звезды юмора» на Первом
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)
17.10 «Звезды юмора» на Первом. Продолжение
17.40 Сериал «Клон»
18.50 «Моя граница». Многосерийный фильм
20.00 Время
20.30 «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
21.40 Тайны века. «Русская любовь Кристины Онанис»
22.30 Ночное «Время»
23.00 Теория невероятности. «Как преодолеть депрессию»
23.40 Гении и злодеи. «Мастер и три Маргариты»
0.10 Последний раунд Дензела Вашингтона в фильме «Ураган»
2.00 Новости
2.05 Фильм «Ураган». Окончание
3.00 Триллер «Победитель дракона»
4.00 Новости
4.05 Триллер «Победитель дракона». Окончание
2:00 «Доброе утро, Россия»
5:45 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
6:45 «Фрунзик Мкртчян. История одиночества»
7:45 ВЕСТИ.
8:00 ВЕСТИ.
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

8:50 Алексей Девотченко в телесериале «Охота на Золушку».
9:50 «Что хочет женщина». Ток-шоу Елены Яковлевой.
10:50 ВЕСТИ.
11:00 ВЕСТИ.
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
11:30 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12:30 Елена Яковлева в телесериале «Боец».
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.
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Спокойной ночи, малыши!».
17:55 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
19:00 Елена Яковлева в телесериале «Боец».
20:00 «ВЕСТИ++».
20:20 ПРЕМЬЕРА. «Несовершеннолетние убийцы. Кто виноват?».
21:15 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
21:30 ВЕЧЕРНИЙ СЕАНС. ПРЕМЬЕРА. Фильм Николае Кайежа «Сани» (США), 2002г.
23:45 «Дорожный патруль».
23:55 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок. Специальный корпус» (США).
0:40 «Ангелы Чарли». Телесериал (США).
1:30 Канал «Евроьюс» на русском языке.
10:50 «Что хочет женщина». Ток-шоу Елены Яковлевой.
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
11:30 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12:30 Дмитрий Марьянов, Александр Носик и Елена Яковлева в телесериале «Боец».
13:30 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
14:00 ВЕСТИ.
14:10 «Кулагин и партнеры».
14:45 Степан Старчиков, Ирина Сенотова, Надежда Бахтина и Денис Матросов в телесериале «Кармелита».
15:45 Валентина Тальзина, Амалия Гольдманская, Алексей Булдаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью».
16:45 ВЕСТИ. ПОДРОБНОСТИ.
17:00 ВЕСТИ.
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
17:50 «Спокойной ночи, малыши!».
17:55 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
19:00 Елена Яковлева в телесериале «Боец».
20:00 «ВЕСТИ++».
20:20 «Лебединая песня Евгения Марьинова».
21:15 ВЕСТИ.
21:30 Николай Кидман в фильме Ларса фон Триера «Догвилль».
0:55 «Дорожный патруль».
1:10 «Закон и порядок. Специальный корпус» (США).

ЖУМА 13

УЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНЕСИ

6.00 «Ассалом, Узбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».
8.40 «Жилволланмаган Африка». Хужжатли телесериал.
9.05 «Саховат».
«Болалар сайёраси»:
9.15 «Цирк, цирк, цирк».
9.35 «Узбекистоннинг гўзал масканлари». «Сўх дарёси бўйлаб».
9.50 «Киноафиша».
10.00 ЯНГИЛИКЛАР.
10.05 «Сиз тарихни биласизми?»
10.25 «Менинг сўнги тангоми». Бадий фильм.
12.00 ЯНГИЛИКЛАР.
12.05 «Дўстлик» студияси: 1. «Истони». 2. «Бизин мирас».
12.45 «Мусиқа билан сирлашиб».
13.10 «Бегона». Телесериал.
14.00 ЯНГИЛИКЛАР.
14.15 «Шахмат салтанати». Р. Қосимжонов.
14.35 «Она сайёра».
15.00 «Унутилмас наволар».
15.20 «Кирқ тоғоранинг кирқ ногораси». Кўп қисмли видеофильм. 4-қисм.
16.00 «Зийнат».
16.20 «Узбек телефильм» на мойиши: «Мозийдан садо». Премьера.
«Болалар сайёраси»:
16.35 «Уйла, Изла, Топ!» Телемусобақа.
17.10 «Покахонтас». Мультсериал.
18.00 ЯНГИЛИКЛАР.
18.10 «Бир жиноят изидан».
18.50 «Хидоят сари».

19.10 «Узлото кундалиги» ва рекламалар.
19.15 Оқшом эртақлари.
19.30 «Ахборот» (рус тилида)
19.55. 20.25, 21.00 ЭЪЛОНЛАР.
20.00 Солиқ хизмати хабарлари.
20.10 «Дастурон атрофида».
20.30 «Ахборот».
21.05 «Муносабат».
21.35 «Жаҳон опера санъати юдузалари». М. Раззоқова. Санкт-Петербург. 2-қисм.
22.05 «Отпап сўзи - ақлинг кўзи».
23.10 «Эдемга қайтиш».
23.45 «Ахборот-дайжест».
«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.55 Курсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг».
8.30 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма.
8.55 Иқлим.
9.00, 13.00, 16.00 Давр.
9.25 «Муҳаббат моҳароси».
10.10 Узимизники.
10.20 Болалар экрани: «Куя».
10.50, 13.10, 14.25, 16.10, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.
11.00 1001 мислаҳат.
11.20 «Экспедиция». Хужжатли сериал.
12.10 Бегийим.
12.30 Ёшлар овози.
12.50 Мусикий лаҳзалар.
13.15 «Даллас». Телесериал.
14.00 «Кироллидаги саргузаштлар». Мультсериал.
14.30 «Кишлоқ шифокори.
14.50 «Тўртинчи доирадаги бир кеча». Бадий фильм.
16.20 Очун.

16.45 Минг бир ривоят.
16.50 Жар ёқасида.
17.05 Курсатувлар дастури.
17.10 «Янги авлод» студияси: У ким? Бу нима?
17.30 Томир.
17.50 Ҳазина.
18.10 Телевикторина.
18.15 «069» дорихона хизмати.
18.25 Аскар мактублари.
18.45 ТВ-афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00, 22.00 Давр.
19.40 Ҳашига марҳамат!
19.45 Солиқ хизмати хабарлари.
19.55 Мусикий лаҳза.
20.00 Спорт-лото.
20.10 Қишлоқдаги тенгдошим.
20.30, 21.20 Эълонлар.
20.35 «Муҳаббат моҳароси».
21.25 Ҳаёт давом этади.
21.50 Олтин мерос.
22.45 «Ҳақиқат чегараси».
23.10 Автосалтанат.
23.30 Интерфутбол.
«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ
17.10 «Ит уяси».
17.30 «Табриқлаймиз-кут-даймиз».
17.50, 20.35 «Экспресс» телегазетаси.
18.10 «Билим» телеклуби.
18.30, 20.00, 20.55, 22.20 «Пойтахт» ахборот дастури.
18.50 «Табриқлаймиз, кут-даймиз».
19.20 ТВда сериал: «Японияга саёхат».
20.20 «Имконият».
21.15 «Равнак» студияси на мойиш этади.
21.30 «Дорихона эшитиди». Бевоцита мулоқот.
22.40 «Катта истеъод» Б/ф.

7.30 «Хабарлар».
7.45 «Бодрое утро».
8.45 «Хабарлар». (Рус тилида)
9.00 «Белида белбоғи борлар».
9.20 «Кучли бешлик».
10.00 Дждо буйича Осиё чемпионати.
12.45-13.00 «Спорт - менинг ҳаётим».
«SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Курсатувлар тартиби.
17.00 «Хабарлар» (Рус тилида)
17.15 «Дадиллик учун совини».
17.40 «Клон». Сериал.
18.50 «Менинг чегарам». Бадий фильм.
20.00 «Время».
«SPORT» ТЕЛЕКАНАЛИ.
20.30 Премьера «Қақнус». Сериал.
21.05 «Хабарлар».
21.20 «Захирадаги спортчи».
21.40 Дждо буйича Осиё чемпионати.
23.10 Жаҳон спорти: «Снукер».
12.00 - Открытие программы
12.05 - «Теле-хамкор»
12.25 - «Детский час»
12.50 - «Бедная Настя», сериал
12.00 - Открытие программы
12.05 - «Теле-хамкор»
12.25 - «Детский час»
12.50 - «Бедная Настя», сериал
12.00 - Открытие программы
12.05 - «Теле-хамкор»
12.25 - «Детский час»
12.50 - «Бедная Настя», сериал

14.00 - Художественный фильм, комедия
15.40 - «Ошикона», мусикий дастури
16.25 - Документальный сериал
17.25 - «Теле-хамкор»
17.45 - «Детский час»
18.10 - «Музыкальная пауза»
18.45 - «Аёллар орузси» - передача для женщин
19.15 - Звёзды ринга на «30-м»: Лучшие поединки звезд профессионального и любительского бокса
19.45 - «Ошикона», мусикий дастури
20.30 - «Кичинтойлар олами», детская передача
21.00 - «Теле-хамкор»
21.20 - «Музыкальная пауза»
22.20 - Киновечер на «30-м»: «Кто я?», комедия
5.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
9.10 Сериал «Клон»
10.30 Дисней-клуб: «Ведьма»
11.00 Новости
11.20 Игорь Скляр в детективе «Потеревшие претензий не имеют»
13.10 Премьера. «Гении и злодеи». Зинаида Ермольева - госпожа пенициллин
13.30 «Угадай мелодию»
14.00 Новости
14.20 Детективный сериал «На углу у Патриарших»
15.20 «Пять вечеров»

16.30 «Звезды юмора» на Первом
17.00 Вечерние новости
17.10 «Звезды юмора» на Первом. Продолжение
17.40 Сериал «Клон»
18.50 «Моя граница». Многосерийный фильм
20.00 Время
20.30 «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
21.40 «Человек и закон»
22.30 Ночное «Время»
22.50 Премьера. «Нью-Йорк. Потерянные души»
23.50 «Сканер». Клептомания
0.20 Мария Миронова в фильме «Свадьба»
2.00 Новости
2.05 Фильм «Свадьба». Окончание
2.30 Уэсли Снайпс в авантурной комедии «Спасибо за все»
4.00 Новости
4.05 Авантурная комедия «Спасибо за все». Окончание
2:00 «Доброе утро, Россия»
5:45 Татьяна Аригтольд, Андрей Мерзликин, Нина Русланова, Андрей Краско и Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
6:45 «Красота по-советски. Судьба манекенщицы».
7:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
8:00 ВЕСТИ.
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
8:50 «Мусульмане».
9:00 Амалия Мордвинова, Роман Жилкин, Ксения Назарова и Алексей Девотченко в телесериале «Охота на

Золушку».
10:50 «Что хочет женщина». Ток-шоу Елены Яковлевой.
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
11:30 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12:30 Дмитрий Марьянов, Александр Носик и Елена Яковлева в телесериале «Боец».
13:30 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
14:00 ВЕСТИ.
14:10 «Кулагин и партнеры».
14:45 Степан Старчиков, Ирина Сенотова, Надежда Бахтина и Денис Матросов в телесериале «Кармелита».
15:45 Валентина Тальзина, Амалия Гольдманская, Алексей Булдаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью».
16:45 ВЕСТИ. ПОДРОБНОСТИ.
17:00 ВЕСТИ.
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
17:50 «Спокойной ночи, малыши!».
17:55 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
19:00 Елена Яковлева в телесериале «Боец».
20:00 «ВЕСТИ++».
20:20 «Лебединая песня Евгения Марьинова».
21:15 ВЕСТИ.
21:30 Николай Кидман в фильме Ларса фон Триера «Догвилль».
0:55 «Дорожный патруль».
1:10 «Закон и порядок. Специальный корпус» (США).

ШАНБА 14

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 "Жилволанмаган Африка".
9.00 Республика Куролли Кучлари бадий жамоаларининг концерти.
"Болалар сайёраси".
10.00 "Хидоят сари".
10.20 "Бу турфа олам".
11.10 ЎзТВ хазирасидан. Уйғун. "Парвона". Спектакль 1-қисм.
12.15 "Соғлом бўлай десангиз".
12.30 "Дўстлик" студияси: 1. "Айчурек". 2. "Ўзбекистон - умумий уйимиз".
13.10 "Парвона". Спектакль 2-қисм.
14.10 "Жаҳон опера санъати юдузлари". М. Разақова. Санкт-Петербург. 2-қисм.
14.40 "Қизил гул". Мультфильм.
15.20 "Қирқ тоғоранинг қирқ ногораси". 5-қисм.
16.00 Янгиликлар
16.10 "Диёр оҳанглари". Бадий-хаваскорлик жамоаларининг телевизион фестивали.
16.30 "Табиат шифохонаси".
16.40 "Покахонтас". Мультсериал.
17.05 "Интеллектуал ринг".
17.50 "Табиатни севамиз". Илмий-маърифий фильм.
18.00 "Остона". Телевизион бадий фильм. 1-қисм.
19.05 "Ўзлото". Телелотерей.
19.15 Оқшом эртаклири.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
19.55, 20.25, 21.00 ЭЪЛОНЛАР.
20.00 "Келинг, бир кулайлашайлик".
20.30 "Ахборот".
21.05 "Қўнғил таронаси". Ўзбекистон халқ артисти Ю. Усмонова.
21.45 "Ғал чикди".
"Тунги ёғду". Дам олиш дастури:

22.25 "КиноТеатр".
22.45 "Илоҳиз муҳаббат". Бадий фильм.



«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 «Мунаввар тонг».
8.30 «Янги авлод» студияси: У ким? Бу нима?
8.50 Олтин мерос.
8.55 Иқлим.
9.00 Давр.
9.25 «Муҳаббат моҳароси».
10.10 «069»: дорихона хизмати.
10.20 Оҳанрабо.
11.00 Солиқ хизмати хабарлари.
11.10, 16.45, 19.35, 22.35 ТВ -анонс.
11.20 Табобат оламида.
11.45 «Маҳобҳорат». Телесериал.
12.30 Телевикторина.
12.35 Қутилмаган меҳмон.
13.00 Томир.
13.20 Ҳазина.
13.40 Соғлигимиз-бойлигимиз. Фотоланов.
13.45 Қилқоқдаги тенгшом.
14.05 Болалар экрани: «Билмас-вой».
14.40 Орзулар қанотида.
15.05 Интерфутбол.
16.50 Кўрсатувлар дастури.
16.55 «Янги авлод» студияси: Шум болалар.
17.10 «Момо ер». Илмий оммабоп фильм.
17.40 Ҳўшига марҳамат!
17.45 Бола тилидан.
18.15 Саломатлик сирлари.
18.35 Каталог.
18.45 ТВ-афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00, 22.00 Давр.
19.40 Ҳандалак.
20.10 «Қилин қирқ ёриб».
21.00 Эълонлар.
21.05 «Маҳобҳорат». Телесериал.
21.50 Олтин мерос.
22.45 Кулгуч.
22.55 «Ғанга ва Жамна». Б/ф 1-қисм.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.
17.10 «Мультчархалак».
17.30 «Табриқлаймиз-қутлаймиз».
17.50, 19.25 «Экспресс» телегазетаси.
18.10 «Афиша».
18.30, 20.00, 21.15, 23.10 «Пойтахт» ахборот дастури.
18.50 «Дугоналар».
19.15 «Табриқлаймиз-қутлаймиз».
19.45 «Биргалиқда қўлайимиз».
20.30 «Бахтли бўлинг».
21.35 Кинонигоҳ: «Худди ўзингиз».
23.15-23.20 Хайрли тун, шахрим



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодрое утро".
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида)
9.00 "Болалар спорти".
9.20 "Қўнғил-қўнғилга пайванд".
10.00-13.00 Дзюдо бўйича Осиё чемпионати.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тилида)
17.20 Хужжатли фильм.
17.50 "Спорт клуб". Ринг.
18.20 Кураш. Республика биринчилиги.
18.50 "Мўъжизалар майдони".
20.00 "Время".
20.20 Премьера "Қақшус". Сериал.
20.55 "Спорт клуб".
21.05 "Хабарлар".
21.20 Дзюдо бўйича Осиё чемпионати.
22.20 "Еврофутбол".

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

9.05 - «Теле-хамкор»
9.25 - «Детский час»
9.50 - Фильм детям: «В тринадцатом царстве», сказка
11.20 - «Ошикона», мусикий дастури
12.05 - Звезды ринга на «30-м»: Лучшие поединки звезд профессионального и любительского бокса
12.50 - Спорт-Экстрим
13.25 - «Детский час»
13.50 - Индийское кино: «Родственные узы»
16.30 - Болалар соати
17.25 - «Теле-хамкор»
17.45 - «Ошикона», мусикий дастури
18.30 - Киновечер на «30-м»: «Баллистика», остросюжетный фильм
20.00 - «Хикоя»
20.20 - Хит-парад.uz
21.40 - «Теле-хамкор», фойдалаи газета
22.00 - «Солдаты 2», сериал
23.00 - «Ночной канал» - «Полный привод», комедия

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.00 Телеканал «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Умножающий печаль». Многосерийный фильм
9.20 Сериал «Клон»
10.30 Дисней-клуб: «Чип и Дейл спешат на помощь»
11.00 Новости (с субтитрами)
11.20 Олег Табаков, Олег Видов в приключенческом фильме «Транссибирский экспресс»
13.00 Искатели. «Китеж. След пропавшего города»
13.30 «Угадай мелодию» с Вал-

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

дисом Пельшем
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Джон Гудман в приключенческой комедии «Воришки»
16.00 «Пять вечеров»
17.00 Вечерние новости
17.20 Документальный детектив. «Призраки ночных дорог». Дело 2002 года
17.50 «Основной инстинкт». Ток-шоу Светланы Сорокиной
21.00 Фильм «Один пропущенный звонок» (2004 год)
0.00 Ширли Маклейн в фильме «Охранник Тесс»
1.40 Алек Гиннесс в приключенческом фильме «Мост через реку Квай»

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

2:00 «Доброе утро, Россия!».
4:40 «Золотой ключ».
5:20 «Русское лото».
5:55 Татьяна Арнтгольц, Андрей Мерзликин, Нина Русланова, Андрей Краско и Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
6:50 «Мой серебряный шар». Борислав Брондуков». Ведущий - Виталий Вульф.
7:50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
8:00 ВЕСТИ.
8:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
8:50 Амалия Мордвинова, Роман Жилкин, Ксения Назарова и Алексей Девотченко в телесериале «Охота на Золушку».
9:50 «В поисках приключений».
10:50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
11:00 ВЕСТИ.
11:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
11:30 «Частная жизнь». Ток-шоу

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

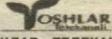
с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12:30 Дмитрий Марьянов, Александр Носик и Елена Яковлева в телесериале «Боец».
13:30 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
14:00 ВЕСТИ.
14:10 «Кулагин и партнеры».
14:45 Степан Старчиков, Ирина Сенотова, Надежда Бахтина и Денис Матросов в телесериале «Кармелита».
15:45 Валентина Талызина, Амалия Гольдманская, Алексей Будлаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью».
16:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
17:00 ВЕСТИ.
17:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
17:50 «Спокойной ночи, малыши!».
17:55 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Татьяна Арнтгольц, Андрей Мерзликин, Нина Русланова, Андрей Краско и Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».
19:00 ПРЕМЬЕРА. Дмитрий Марьянов, Александр Носик и Елена Яковлева в телесериале «Боец».
20:00 Александр Абдулов, Игорь Кваша, Эммануил Виторган и Донатас Банионис в боевике «Живая мишень». 1990г.
21:45 Джейсон Патрик и Рэй Лиотта в остросюжетном фильме «Наркобарон» (США-Канада). 2002г.
23:50 «Дорожный патруль».
0:05 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок. Специальный корпус» (США).
0:55 «Ангелы Чарли». Телесериал (США).
1:45 Канал «Евроныс» на русском языке.

ЯКШАНБА 15

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 "Табиатни севамиз". Илмий-маърифий фильм (инглиз тилида)
8.45 "Камалак". Болалар учун кинодастур.
10.00 "Ватанимга хизмат қиламан".
11.00 "Оналар мактаби".
11.20 "Қорақалпоқнома".
11.40 Алифбо сабоқлари.
12.00 "Ов". Мультфильм.
12.10 "Дўстлик" студияси: 1. "Рангинкамон". 2. "Дидар".
12.55 "Келин-куёв". Телешоу. 1-қисм.
13.45 "Суюнчи". Бадий фильм.
14.55 "Шарқ тароналари".
15.20 "Қирқ тоғоранинг қирқ ногораси". Кўп қисмли видеофильм. 6-қисм.
16.00 "Шахсий фикр".
"Болалар сайёраси".
16.30 1. "Улгайиш погоналари".
2. "Олтин тож".
17.40 "Одами эрсанг."
18.00 "Табиатни севамиз". Илмий-маърифий фильм (инглиз тилида)
18.10 "Остона". Телевизион бадий фильм. 2-қисм.
19.00 "Бизнес ҳафта" тележурнали:
19.25, 20.00, 20.25, 21.10 ЭЪЛОНЛАР.
19.30 "Тахлилнома" (рус тилида)

лида)
20.05 "Оламга саёҳат".
20.30 "Тахлилнома".
21.15 "Якшанба оқшомида". Бадий-мусикий дастур.
"Якшанба кинозалы":
22.00 "Ҳажада факат қизлар". Бадий фильм.
23.35-23.40 Ватан тимсоллари.



«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.
8.30 «Янги авлод» студияси: Шум болалар.
8.45 «Филча ва мактуб». Мультфильм.
8.55Олтин мерос.
9.00 Кулгуч.
9.10 Хамкор - 205.
9.20 Автосалтанат.
9.40 «Шайтонвачча». Бадий фильм.
10.50 Ешлик наволари.
11.00, 16.30, 19.30 ТВ -анонс.
11.05 Аскар мактублари.
11.25 «Маҳобҳорат». Телесериал.
12.10 «Заковат». Интеллектуал уйин.
13.10 «Изтопар». Бадий фильм.
14.35 Нигоҳ.
15.15 Чемпион сирлари.
15.35 Ринг қирроллари.
16.35 «Учрашув». Бадий фильм.
17.40 Кўрсатувлар дастури.
17.45 «Янги авлод» студияси: Катта танаффус.
18.05 Сув-хаёт манбаи.
18.10 Спорт ҳафтаномаси.
18.25 Фуркат Мирзаев қўлайлади.
18.45 ТВ - афиша.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00 «Давр» ҳафта ичида.
19.35 Ракурс.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби.
17.10 Боллажонлар экрани.
17.30 «Табриқлаймиз-қутлаймиз».
17.50, 19.40 «Экспресс» телегазетаси.
18.10 «Эртақларнинг сехри олами».
20.00 «Табриқлаймиз - қутлаймиз».
20.30 «Нима учун?»
21.00 «Тенгдошлар».
21.30 «Тв плюс».
22.00 Кинонигоҳ: «Бруклин тунлари».
23.25-23.30 Хайрли тун, шахрим



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодрое утро".
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида)
9.00 "Соғлом овқатланиш сирлари". Инглиз тилида.
9.10 Д. Криповинг "Йўлда ёзилмаган қайдарли".
9.30 "Ҳамма уйдалигида".
«SPORT». ТЕЛЕКАНАЛИ.
10.10 Дзюдо бўйича Осиё чемпионати.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

13.00 "Кувноқ стартлар".
13.40-14.00 "Рақибингиз гроссмейстер".
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тилида)
17.15 "Болалар спорти".
17.35 "Халқ уйинлари". Россиянинг БИРИНЧИ КАНАЛИ.
18.00 "Кулгули одамлар".
20.00 "Время".
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
20.45 "Спорт - менинг ҳаётим".
21.00 "Хабарлар".
21.15 Дзюдо бўйича Осиё чемпионати.
22.15 Жаҳон спорти: "Еврофутбол".
23.50 "Тунингиз осуда бўлсин!"

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

9.00 - Открытие программы
9.05 - «Теле-хамкор»
9.25 - «Детский час»
9.50 - Фильм детям: «Тайна Яшки - трапичной куляшки», комедия
11.20 - «Теле-хамкор»
11.40 - Документальный сериал
13.00 - «Спорт-Экстрим»
13.30 - Хит-парад.uz
14.50 - Болалар соати
15.45 - Дневной кинозал: «Полный привод» комедия
17.25 - «Теле-хамкор»
17.45 - Музыкальная пауза
18.20 - Киновечер на «30-м»: «Верхом на ките», мелодрама
19.50 - «Ошикона», мусикий дастури
20.35 - «Солдаты 2», сериал
21.35 - «Теле-хамкор»
21.55 - «Музыкальная пауза»
23.00 - Воскресный киновечер на «30-м»: «На линии огня», остросюжетный фильм
00.00 - Программа передач

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.00 Новости
5.10 Сериал «Максимальное влияние»
5.40 Людмила Касаткина в фильме «Укращение строптивой»
7.20 Служу Отчизне!
7.50 Дисней-клуб: «Команда Гуффи»
8.10 «В мире животных» с Николаем Дроздовым
9.00 Новости
9.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крылатовым
9.30 Пока все дома
10.10 Дог-шоу
11.00 Новости
11.10 Живой мир. «Живые драконы»
12.10 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья»
12.40 «Джентльмены удачи». Рождение легенды»
13.20 «Слабое звено» с Марией Киселевой
14.10 Фильм «Звездные войны: скрытая угроза»
16.30 Воскресный «Ераш»
17.00 Время
18.00 «Смешные люди»
20.00 Время. Информационно-аналитическая программа
20.45 Наша премьера. Александр Збруев, Валерий Гаркалин в фильме «Кожа саламандры» (2004 год)
22.50 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Джермейн Тейлор - Уильям Джоппи
23.40 Суперчеловек. «Человеческое тело. Камера внутри нас»

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

3:00 Приключенческий фильм «Побег из Атлантиса» (США). 1998г.
4:30 «Автомобиль кота Леопольда». Мультфильм.
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 «Хв». Маленькие комедии.
10:15 Парламентский час.
11:00 ВЕСТИ.
11:20 «Фитиль N41». Сатирический тележурнал.
12:00 СОВРОВИЩА ИНДИЙСКОГО КИНО. ПРЕМЬЕРА. Мелодрама «Как три мушкетера». 1984г.
14:30 «Комната смеха».
15:20 ПРЕМЬЕРА. «Наши песни».
17:00 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилемым».
18:00 «Специальный корреспондент».
18:25 МИРОВОЕ КИНО. Сами Насери и Сильвестр Сталлоне в комедийном боевике Люка Бессона «Такси-3» (Франция). 2003г.
20:05 Джейми Ли Кертис, Уильям Болдуин и Дональд Сазерленд в триллере «Вирус» (США). 1999г.
22:00 «Горькая десятка».

ЁҚИМЛИ ВА ФЙДАЛИ ЧОЙ

Табиатнинг ўзи бизга инъом қилган доривор гиёҳлардан шифобахш чой дамлаб ичинг. Улар қуйидагича тайёрланади.

«ЎРМОН ЧОЙ»
Бу чой қуритилган гиёҳлардан - гуллар, мевалар, яллиз барги, қора смородина, малина, жўка (липа) япроқлар, олма гуллари ёки мевасидан тайёрланади. Ёқимли ҳид, маъзали таъм, дармондорилга ва микроэлементларнинг бисёрлиги билан бу чой қимматлидир.

1 литр сувга 2 ош қошиқ гиёҳлар тўплами ва 1 чой қошиқ курак чой солинади. Курак мевалар дамлашдан аввал яхшилаб майдаланади. Чой 10-15 минут тиндириб қўйилади. Ҳамма майда-чўйдалар чойнак тубига чўккач, бемалол ичингиз мумкин.

«ҚАЙНАТМАЛАР»
Қуйидаги дамлама махсус усулда тайёрланади: майдаланган мева ва ўтларга совуқ сув қўйиб, 3 минут қайнатилади. Сўнг чинни идишларга солиниб, 15 дақиқа тиндирилади. Бу чой одамнинг

асабини ҳар хил мушкул вазиятлардан химоялайди. Масалан, тўятовон (мати мачеха) лимон ўти ва қуритилган малинадан тайёрланган қайнатма эса тез-тез қайталовчи бронхит касалига шифо бўлади.

«Маслаҳатхона»
Наъматқадан ва смородина баргларидан тайёрланган чой: 1 қисм қора-чой, 5 қисм наъматқад меваси, 1 қисм смородина барги тўплами.
Ишқибозлар учун чой: У сизга жуда ёқадди. 1 қисм қора чой, 1 қисм қуритилган малина, қора смородина барги ва райхон.
Дала чой: 1 қисм қора чой, 1 қисм қизил поя (звербой) барги, яллиз, қичитки ўт (крапива).

Бошқача усул: 5 қисм қора чой, 1 қисм звербой ўти, 1 қисм яллиз барги, озгина кийик ўт. Бунга малина мевасидан, дўлана ёки наъматқад мевасидан қўшиш мумкин.

Ўзингиз учун:
Чойга лимон қўшсангиз унинг ҳуш бўйи иш қобилиятингизни оширади, чарчовингизни олиб, уйқунингизни тарқатади. Дамламаларга солинадиган қуритилган гиёҳ ва меваларни таъбингизга таъсир қилиш ҳусусиятига қўра танлашингиз мумкин. Уларни олдиндан аралаштириб тайёрлаб қўйиш керак. Аралашмаларни қолқоғи зич ёпилган ҳолда банкаларда сақланг.
САНОБАР тайёрлади.



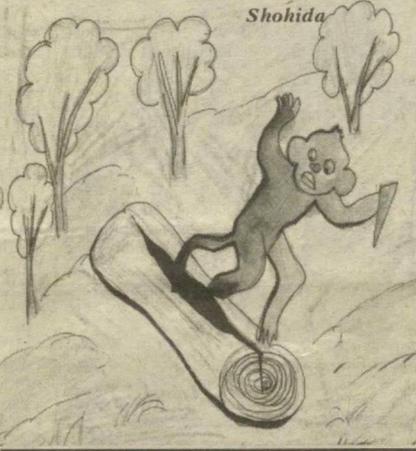
Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan etaklaringizni o'z suvatingiz bilan birga bizga jo'natng. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni umutmang. Xatrlaringizni kutamiz.



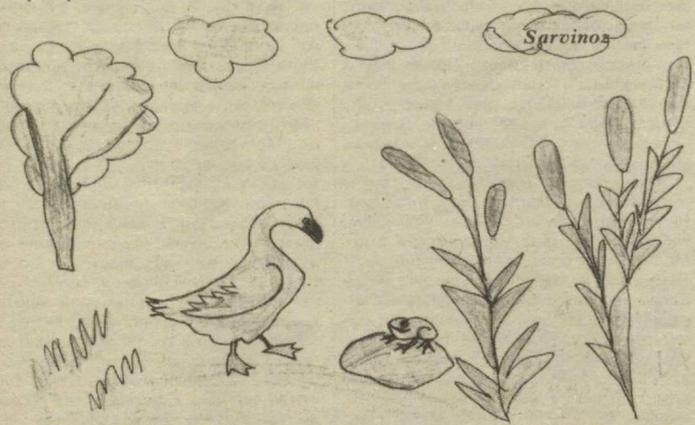
Sevara QUTLIMURODOVA,
Xotrazm viloyati,
Xozarasb tumani,
Pitnak shahari, 18-
maktabning 1- «A» sinf
o'quvchisi.



Shohida va Sarvinoz ABDUNAZAROVA lar.
Toshkent shahri, Yunus-
obod tumani, 43-
maktabning 3 «G» va 1 «D»
sinf o'quvchilari.



Shohida



Sarvinoz



Kim erta turadi?

Kunlardan bir kun Sobir ertalab boqqa chiqibdi va bexos uy hayvonlari: sigir, qo'y, tuya, kuchuk, mushuk, o'rdak va quyonlarning suhbatini eshitib qolibdi. Quyon savol berib: "O'zi uyqudan kim birinchi bo'lib turar ekan",- debdi. Mushuk, balki men turarman, debdi. Quyon yo'q debdi, unda nima,- deb qobdi kuchuk. Quyon, o'zim ham bilmayman, shuni o'ylab turgandim debdi. O'rdak yoki

bulbul-mi, balki katta narsadir dedi ot. Yuringlar, yaxshisi dalaga chiqib turaylik, balki, ko'rib qolarmiz debdi, tuya. Dalaga chiqishsa quyosh bobo nurlarini sochayotgan ekan. Qo'y balki quyoshdir desa, hamma hayvonlar ishonishmabdi. Ertasi ertalab xo'roz barcha hayvonlarni uyg'otib dalaga chiqishibdi. Qarashsaki, baland tog'lar ortidan quyosh bobo nurlarini har tomonga sochib ko'tarilayotgan ekan. Shunda barcha hayvonlar kim birinchi turgan ekanligin bilolmay o'ylanib qolishibdi. Siz nima deb o'ylaysiz aziz bolajonlar, kim erta turar ekan? Fikrlaringizni kutamiz.

Nazarbek NAZAROV,
Urganch shahri,
1-son o'rta maktabning 3 «A» sinf o'quvchisi.

**(Boshi utgan sonlarda)
24. AQL HAQIDA**

Nima bulganda ham aqlingga kuyprok oziq berishda tirishi

Л.Н.ТОЛСТОЙ

Ақл-дўст, зиё, тинчлик ва нур. Ақл муродга етказди. Фирдавсийнинг ақл ҳақида шундай байти бор:

*Ақл бир тирик жонки, билмас завоқ,
Ақл - турмуш, асли буни ёдлаб ол.
Ақлдан гапчилик, шодлик, ўқтамлик,
Ақлдан борлиғи, йўқлиғи, камлик.
Кishi иш қиларкан беақлу идрок,
Бўлар қилмишидан юрак-баери чок.*

Беш нарса ақли одам хислати бўлади: қўлдан кетган нарсага ачиниб ўтирмаслик, меҳнатдан қўрқмаслик, мағрур бўлмаслик, катта гапирмаслик, ёлгон айтмаслик. **Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам:** - **Ақл яхшиликка етакласа, яхшилик жаннатга бошлайди,** - деган эканлар.

**25. СЎЗ ВА ГАП
HAQIDA**

**Қисқа сўзни қара не яхши ҳолдир,
Сергалик эса оилда малолдир.**

Хисрав ДЕХЛАВИЙ

Бир донишманд айтибдилар: - **Кўп гапириш ақлнинг озлигидан, ёлгон сўзлаш ироданинг заифлигидан.** Дейдиларки, бир замонлар Хитой, Эрон Ҳинд ва Рум подшолари бир ерга йиғилиб: **"Хар биримиз шундай бир сўз айтмайликки - дунё тургунча турсин",** - деб шартлашибди.

Хитой шоҳи дебди: **"Мен айтган сўзимни қайтариб олгандан кўра, айтмаган сўзни оғиздан чиқармасликка ҳаракат қиламан".** Ҳинд шоҳи дебди: **"Мен ўз фойдасини кўзлаб айтган сўзи зарар берган ва ўзини ҳалок қилган одамга ҳайрон қоламан".** Эрон шоҳи дебди: **"Оғзимдан чиқмаган сўзим қулимдир, айтганим эса хўжамдир".** Рум шоҳи дебди: **"Мен айтмаган сўзимдан ҳеч вақт пушаймон бўлмаганман, айтганимдан эса тез-тез пушаймон бўламан"...**

Сўзнинг қудратли кучига тан бермай иложимиз йўқ. Улуғларимиздан бири: **"Ёмон суҳбатдошдан ёлғизлик яхши, ёлғизликдан солиҳ суҳбатдош яхши, жим ўтирмоқдан, яхши сўз - айтмоқ яхши. Ёмон сўз гапирмоқдан жим ўтирмоқ яхши",** - деган эканлар.

26. ТОЗАЛИК ВА ПОКЛИК HAQIDA

Ҳовли, йўлакларни тоза тутинлар "Ҳадис"дан

Тоза жойга фаришта келади. Тозаликдан кўнгул ёришар, дил равшан бўлар. Тозалик - покликдир. Бир донишманд айтибди: **"Мен тозалик ва покликка риоя қилдим. Тозалик, поклик, тўғрилиқдан яхши дўст бўлмайди. Кимки нопок иш билан шуғулланса пушаймон ейди, чунки тозалик, поклик гуноҳни қайтардиган пўлат либосдир"...**

Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам одамларни доимо тозалик ва покликка даъват этар эканлар.

27. УЙКУ ВА ТУШ HAQIDA

Уйку дегани - ажойиб нарса

ГЕЙНЕ

Уйку асабнинг шифоси. Уйку яҳши бўлса соғлигинг яхши. Уйкусизлик эса хасталик. Туш ҳам сирли мўъжиза, тилсим. Дейдиларки, умримизнинг учдан бирини уйкуда ўтказар эканмиз. Уйқунинг ва тушнинг барча сир-асрори тўлиқ очилмаган тилсимли мўъжизадир. Ҳаётда борлиқ ҳаракат, ўй-фикр, ҳис-туйғу, сезги ва онг, уйку ва туш ҳамда қоби-

лият ҳам инсон миъясининг фаолияти экан. Дунёда ҳеч бир қароматни одам миъясининг қароматига ва қобилиятига тенглаштириб бўлмайди.

Инсон миъясининг фаолияти ҳам олам каби чексиз ва поёнсиз. Бизнинг туш кўришимиз ҳам миъяга боғлиқ экан. Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васалламнинг бир қанча сура, оятлари уйкуда, тушида нозил бўлган экан.

28. ОР-НОМУС HAQIDA

Орсиздан нари юр.

Халқ сўзи

Ор - инсон фазилати ва кўзгусидир. Ори борнинг - номуси бор. Номус инсоннинг кадр-қиймати.

Бир донишманд дебди: "Беш хил аёллар учун қайғу-ҳасрат чекса арзийди: олижаноб, покиза ва гўзаллар учун; ақли, қаноатли, ифбатли, вафолилар учун; бутун ҳаракатларини ўйлаб қиладиганлар учун; эрининг борида ҳам, йўғида ҳам ҳурматлаб юрадиганлар учун; ўзининг орномусини сақлайдиганлар учун.

Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: **"Борингда озор берадиган, йўғингда хиёнат қиладиган орсиз аёл ёмон",** - деган эканлар.

29. АНДИША ВА ХАЁ HAQIDA

Андишаси борнинг ҳаё-уяти бор.

Бир донишманд:

"Мен ақл билан ҳаёни энг яқин дўст деб биламан.

Бири йўқолса, иккинчисини ҳам топиб бўлмайди", - деган экан.

Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам укасини ортикча ҳаёликда айблаб: **"Сенга бу ҳатто зарар келтира бошлайди",** - деб турган бир одамнинг ёнидан ўтаётиб: **"Уни ўз холига қўй, ҳаё-иймондан дир",** - деган эканлар.

30. САБР ВА ИРОДА HAQIDA

Иродасиз одам ҳеч нарсага эриша олмайди.

АБАЙ

Сабрли одам иродали бўлади ва мақсадига етади. Иродали одам мард бўлади, тушқунликка тушмайди.

Бир донишманд дебди: "Бировни мазаҳ қилиш, ортидан қулиш каби бетайин номатлуб одатлар кишини ранжитади, озор чектиради.

Бирок мазаҳ ва ҳақорат сабрли ва иродасиз одамни ҳалок қилади.

Мана бунинг далили: - Сократ комедия ёзиб мазаҳ қилганларга қулгу билан жавоб берди. Плиарг эса ўзини осди. Донишманд Лукмони Ҳакимдан сўрабдилар: **"Энг доно ким?"**

Донишманд: **"Ҳаёт қийинчилигидан ғамгин бўлмаган киши".**

Сўрабдилар: **"Энг яхши бойлик нима?"**

Донишманд: **"Ақл".**

Сўрабдилар: **"Қайси ўт ўз ёқувчисини қуйдиради?"**

Донишманд: **"Ҳасад ўти".**

Сўрабдилар: **"Қайси аччиқ нарсанинг сўнггиси ширин?"**

Донишманд: **"Сабрнинг".**

Сўрабдилар: **"Қайси нарсанинг охири аччиқ?"**

Донишманд: **"Шошқалоқликнинг.**

Пайгамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: **"Оллоҳ сабрли бандаларига беҳисоб савоб ато этгусидир",** - деган эканлар.

(Давоми бор)

Ҳасан НАЗАРОВ,

Ташкент вилояти,

Қибрай тумани, Байтўғрон ж/х.

Эшлигимда соддагина, гўр, хунуқина қизалоқ эдим. Мактабда ўқиган давримда мен билан ҳеч ким ўртоқ тутинмас, давраларга чакирмас, келдим дегунча менинг ғийбатим бошланарди. Ҳатто битирув кечасидан мени четлатишди.

Мактабни тугатиб, ҳамма ўзи хоҳлаган ўкув юртиларига равона бўлишди. Мени ҳам ота-онам Тошкенти азимга ўқишга юборишди. Бошида анча қийналдим, ўзбек тилида яхши гапирма олмасдим. Чунки тожик мактабини тугатдим. Институтда Дилнур исми қиз бор эди. У шундай гўзал қиз эдики, курсимиздаги йигитларнинг ярми унга ошмиқ эди. Аввалида мени у жуда кўп камситди. Ҳатто курсдош қизлар билан менинг ўртаимизга совуқчилик туширди. Негадир тақдир мен билан ҳазиллашаётгандек туюларди. Мактабда ўртоғим йўқ эди, институтда ҳам йўқ. Ҳар куни йигитларим. "Менга яқин дўстини учраштир", - деб илтижо қилардим-у, лекин яққа-ёлғиз юрарлардим. Ёнимда партадошим Санжар менга галати қарарди. Мен бўлсам, бу ҳам бошқалардек деб ўйлардим.

Бир куни Санжар ёнимга келди-ю, қўлимдан тутиб, етаклаб олиб кетди. Мен нимага, қаерга кетаётганимни билмасдим, қўлим эса оғриб борарди. Мени:

- Қаерга тортиқляясан? Нега? Қўлимни қўйвор! Ташутиртсанг-чи! - деб қўлимни тортиб олдим. Шунда у менга:

- Етар, бас! Сен ҳам инсонсан-ку! Сен ҳам қиз боласан-ку! Қачонгача, устингдан қулишларига чидайсан, айт қачонгача?! Ўзингга қарашни билмайсан! Аслида-ку, сен умуман ёмон, хунуқ эмассан, фақат кийинишигг бир аллозда. Ўзингни бечоралардек ҳис қиласан. Бугундан бошлаб мен сенинг ҳақиқий дўстинг бўламан. Сен учун қайғураман, - деди.

Мен нима дейишни билмасдан тасдиқ маъносида бош ирғадим. У қўлини узатиб: "Дўстмизми?", - деди. Мен ҳам қўлимни қўлига қўйиб: "Дўстмиз", - дедим. Лекин умримда қўлим йигит кишининг қўлига биринчи бор тегилиши эди. Шу сабабли бир галати бўлдим. Ўша куни хиббонани айландик. Тошкентга келганимга 2 ойча бўлган бўлса, ҳалигача ҳеч қаерни айланмаган эдим. Менга дўст юборгани учун Оллоҳга шукроналар айтдим.

Эртаси куни эрталаб Санжар менга: "Бугун бир жойга борамиз", - деб қолди. Мен эса: "Хўп", - деб, дарсларга берилиб кетдим. Дарсдан сўнг у мени гўзаллик салонида олиб борди. Салондагилар дарров менинг сочларимни кесиб, қўлларимга, юзу қўзларимга оро беришди. Санжар бўлса бу пайтда менга кийим танларди. Мен ойнага қараб ҳайрон қолдим - наҳот шу гўзал мен бўлсам! Кийимлар ҳам дид билан танланган. Мен супер қизалоқ бўлгандим. Салондан чиқаётди, Санжар: "Мен шунча гўзал, соҳибжамол дўстинг борлигидан хурсандман", - деди. Биз машинага ўтириб, қаергадир кетаётган эдик, мен холамга кўнғироқ қилиб сал кечроқ боришимни айтдим. Биз чиройли уйга кирдик. Уй тўла меҳмонлар. Кимдир рақс туншаяпти, кимдир овқатланаяпти. Шунда бир йигит кулиб келди-да, бизни ўтиришга таклиф қилди.

- О, Санчо келдингми дўстим! Қалайсан? - Раҳмат, тузук, ўзинг-чи? Табриклайман! Бунақа ёшнинг яна қўлини кўр, мен доим ёнингга бўлай, - деб унга нимадир берди. У раҳмат деб чўнтагига солиб қўйди.

- Сизларни таништирай, бу дўстим Мансур. Мансур, бу қиз курсдошим Мадина, бирга ўқиймиз, - деди.

Мен: - Танишганимдан хурсандман, - дедим. У бўлса: - Мен сиздан икки баробар хурсандман, - деди.

Бизлар даврада, шўх-шодон мусикалар янграмоқда. "Кеч бўлиб қолди. Энди кетсач ҳам бўлар", - деб Санжарнинг қўлига шивирладим. Биз кетишга шайландик. Ҳамма билан хайрлашиб йўлга тушдик. Йўл бўйи мен жим кетдим. Санжар менга нималардир дер эди. Мен эса эшитмасдим, хаёлимдан Мансурнинг чехраси, менга қараб турган нигоҳлари кетмасди. Ман-

кўнғироқ қилишди. Дилнур ёнимда эди, чунки у Самарқандлик бўлиб, таътилда бир кун уйига бормай, яқин дугона сифатида мен билан келганди. Мен шундай дугонам, дўстим борлигидан Оллоҳга беадад шукрлар қилардим. Туғилган кунимда синфдошларим мендан кечирим сўрашди. Мактаб даврида хурмат қилмаганликлари, битирув кечасига таклиф этмаганликлари учун мендан узр сўрашди. Мени мактабда ёмон кўрган Саид севги изҳор қилди. Айтишича, жуда очилиб-сочилиб, хуснда танҳо бўлиб кетган эмишман. Бироқ бу гаплар менга қор қилмасди, мен шу гапларни Мансурдан эшитишни хоҳлардим.

Мен Тошкентга қайтдим. Ўқишни амаллаб учинчи курсга етказдим. Шу ўтган 3 йилда мен севги азобида қуйналдим. У бўлса менга дўстдек муносабатда эди. Менинг севгимдан фақат тўрт киши хабардор эди — Санжар, Дилнур, синглим Зарнигор ва Оллоҳим. Санжар бўлса мени севаркан, ўша Мансурнинг туғилган кунидан буён менга бўлган дўстлиги аллақачон севгига айланган экан.

Мен унга: "Биз ҳақиқий дўстмиз, ундан ортиқ эмас, бўлиши ҳам мумкин эмас", - дердим. Аммо у қайта-қайта севги изҳор қилаверарди. Мен унга ишонардим, чунки мен учун кўп нарсага тайёр эди. Лекин менинг дилим Мансур-

га боғланган эди. Мансур эса ҳеч кимни севмас, ҳеч бир қиз билан гаплашмасди. Қалин дўсти Санжар ҳам: "Унинг кўнгли бўм-бўш", - дерди. Хуллас нима қилишимни билмай қолгандим.

Дилнурга турмушга чиқиб кетди. Тўй кечаси ёнимда мен турдим. Ўша тўйда Санжар ичиб олиб, мени севганини минг бора айтди. "Харакат қилиб овора бўлмагин, мен барибир сени севолмайман", - дедим. У тўйдан аразлаб чиқиб кетди. Бахтга қарши, йўлда автохалокатга учрабди. Уни касалхонага олиб келишибди, кўзини очиши билан мен сўрабди. Бордим. Мен ўзимни кеңиролмасдим. "Мен туфайли ногирон бўлиб қолса, ҳаётимни унга бағишлайман", - деб қасам ичдим. Санжар тузала бошлади. Мен доимо ёнимда бўлдим. Икки пара дарсдан сўнг Санжарнинг олдига қочиб борардим. Чунки ўзимни унинг олдида гуноҳкор сезардим.

Санжар соғайиб кетди. Энди мен унинг муҳаббатидан соқитман деб ўйлардим. Бироқ... хато қилган эканман. Уйимиздан хабар келди. мени узатишмоқчи экан. Мен кимдан совчи келганлигини эшитишни ҳам истамасдим. Синглим менга Санжар совчи қўйганини айтди. Мен Санжарни уришиб бердим: "Мансурни севганимни билардинг-ку! Нега совчи қўясан? Усиз менга ҳаёт йўқ. Мен ўзимни ўлдирарман", - дедим-у, югуриб кетдим. У ортимдан чапиб келди. Ундай қилмаслигини ўтнини сўради. Мансур бир қизни севганини, ўша қиз ишқиде 3 йилдан буён ёнаётганлигини айтди. Бу гап-

дан мен тамом бўлдим. "Наҳот менинг севгимни сезмади? Ёки била туриб азоблаптими? Балки ўша мендирман! Йўқ-йўқ!" - дея мен гангиб қолдим. Бу сўзни эшитиб, нима қиларимни билмай қолдим. Ҳаёт кўзимга қоронғу эди. Ахир 3 йил давомда унинг ҳар бир сўзини олтинга тенг қилиб кутдим. Аммо на сўзидан, на ўзидан садо йўқ. У қиз ким экан? Ўша бахтли қизни қидириш менинг мақсадимга айланди. Лекин қанча уринмайин, ҳаракат қилмайин уни топа олмасдим. Ортидан уч кун кузатдим. Ҳатто чечалари пойладим. "Қайси қизнинг ортидан бораркан", - дея йўқ, натижа йўқ, аниқлай олмасдим. Охири тақдирга тан беришдан ўзга чорам қолмади.

Ешим 21 га яқинлашиб қолаётганди. Уйдагилар мени яна узатишмоқчи бўлишди. Ахир Санжарга турмушга чиқибга рози бўлдим. У яхши бола, ўқиган, бунинг устига Мансурнинг яқин дўсти, унга турмушга чиқсам, Тошкентда яшаб Мансурни кўриш бахтига мурасар бўламан", - деб ўйлабман-у, лекин уни ҳар кўрганда минг ёнишимни ўйлабман. Санжар билан сал яхшироқ, яқинроқ бўлиб қолдим. Чунки энди мен уники эдим, фотиҳамиз бўлиб ўтди. Хоҳласам, хоҳламасам, энди Мансурни унутмоқчи эдим.

Тўйга таклифнома тўтказмоқчи бўлиб, Мансурнинг уйига бордим. Ўша куни Санжарнинг иши чиқиб қолди, мен яққа ўзим боришга мажбур бўлгандим. Уйига кирсам, не кўз билан кўрайки, менинг сўратларимни катталаштириб осиб қўйибди. Ҳатто компьютерга расмларимни ёпиштирган, ўзим ҳам у расмларни ҳеч кўрмаганман. Ҳайрон бўлиб қўзларимдан ёш оқди. Бирдан Мансур келиб, мени кўриб, хижолат бўлди. Мен ундан: "Булар нимаси?" - деб сўраганимда:

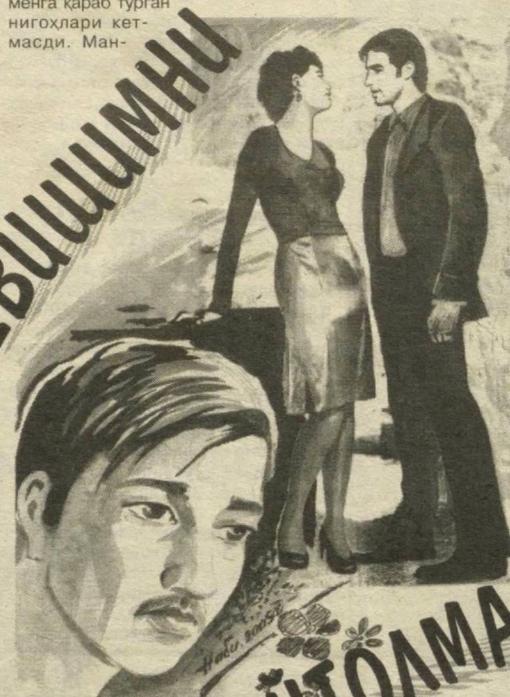
- Сизни биринчи марта кўрганимдан бери хаёлимни ўғирладингиз. Мен сизни ўйлавериб, суратингизга термулиб 3 йилни ўтказдим. Мадина мен сизни севарман. Буни илгари ҳеч айтолмасдим. Айтиш учун иродам сустлик қиларди. Санжар сизни севганини билганимдан кейин мен ортга чекиндим ва севгим ҳақида сизга умуман гапирмасликка қарор қилдим-у, бироқ журъатим етишмади. Ҳеч бўлмаса шу малаксимон фаришамни кўриб туришдан ҳам бенасиб бўлмай, дўст сифатида ҳар кун кўриб турай, дея севгимни етказолмасдим. Бироқ, ҳар гал сизни Санжар билан кўрганимда минг марта куйиб, қайта тилканардим. Сиз... сиз мени ёқтирасиз, илтимос, азизам мени раҳ этман. Мен сизни севарман, - деди-ю, қўлимдан ушлади.

Бутун вужудимга ширин энтиқиш кирди. Мен жуда хурсанд эдим. Лекин ўшада ҳам севганимни айтмадим, айтолмасдим, қўзларимдан маржон-маржон ёш оқди. Қалбим севинчларга тўлиб кетди. Ахир 3 йил, 3 йил унинг шу сўзларини кутгандим-ку! Не қилишимни, не дейишимни билмай қолдим... Тўйга айтишга кирган инсонман-у, қалбим кутган соғинчимни, севинчимни эшитиб қувонганимдан югуриб чиқиб кетдим.

Мен энди нима қилай, мен қандай йўл тутсам, яхши бўлади? Ахир тўйим яқин! Бу ёқда менинг севгим... Йиллар бўйи кутган севгим... Сизлардан тез кунларда маслаҳат кутуви мўлсангиз.

Мадина, Бухоро шаҳри.

СЕВИШИМНИ



АЙТОЛМАДИМ...

сур ҳам шу ҳақда ўйлаётганмикан? Ўша кундан бошлаб мен ўзимга қарайдиган, чиройли кийинадиган бўлдим. Атрофдагилар мен билан гаплаша бошлашганди. Ҳатто пичинг гаплари билан санчиб оладиган Дилнур ҳам менга ўзгача муносабатда бўлиб қолди. Дилнур билан қалин дугона тутиндик.

Кунлар шу зайл ўтиб борарди. Мен кундан-кунга Мансур ҳақида ўйлавериб, ҳатто дарс тайёрламасдим. Холам мендаги ўзгаришни сезиб, уйини соғинган деб ҳисобларди. Бу орада туғилган куним яқин келди. Шу сабабли мен Бухорога йўл олдим. Жуда ўзағариб кетганим учун уйдагиларимиз ҳам танмай қолишди ва мени: "Чиройли қиз бўлиб кетибсан", - деб роса макташди. Туғилган кунимни ўтказиш учун синфдошларимни чакирдим. Уларга аввалги Мадина ва хозирги Мадинани кўрсатмоқчи эдим. Буни қарангки, ҳали уни, ҳали буни баҳона қилиб келолмаслигини айтганларнинг ҳаммаси келди. Мени кўриб лол қолишди. Аввалги, содда, хунуқ, уятчан Мадина энди гўзал, келишган, хозиржавоб Мадинага айланганди. Байрам жуда яхши ўтди. Лекин қалбим ҳамон Мансурни кутарди, ҳа, мен уни севиб қолгандим. Аммо мен жуда мағрур, ўз севганимни билитирмайдиган қиз эдим. Санжар кўнғироқ қилиб мени табриқлади. Кейин қолган курсдошларим ҳам

✓ Энг буюк кашфиётлар ва ақл бовар қилмас қаҳрамонликлар ҳам аёлнинг мушдек вужудни дунёга келтириб, уни оёққа қўйиб, гапиршига ва яшашга ўргатгани олдида ўз қимматини йўқотди. Ушбу жасорати учун ҳар бир остонага аёлга ҳайқал қўйсанг арзийди. ✓ Ҳа, ҳақиқат ҳам аёл - жумбоқ, аммо уни ечганингдан кейин кўнглинг яна бир "жумбоқ"ни ечишга мушдек эканлигини сезиб қоласан. ✓ Аёллар ўз ҳуқуқларини

АЁЛЛИК ҲИҚМАТИ

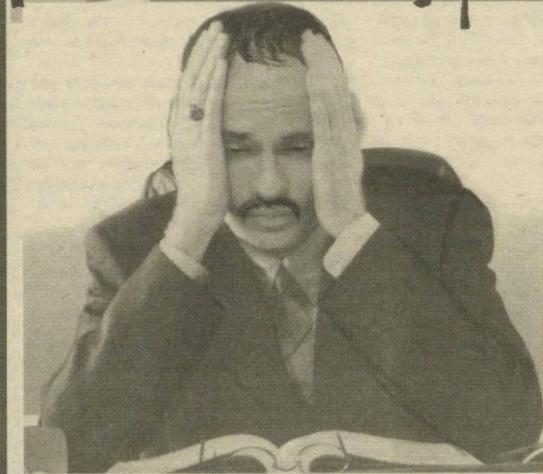
ўзлари ҳимоя қилмагунларича уларнинг ҳуқуқлари ҳақидаги қонунлар оддий қоғоз бўлиб қолаверарди. Ҳуқуқ, истаклар битилган қоғозлар билан эмас, эркини, адолатни талаб этадиган амаллар билан қўлга киритилади. ✓ Қиз бола ҳақида ҳеч қачон ёмон гап гапирманг, эртага у келинлигиз бўлиб қолиши мумкин. ✓ Аёл ўз суратини тақинчоқлар ва либослар билан қанчалик

безамасин, эркак унинг табиий суратидагина мажнунона маҳлар тўқийди. ✓ Аёлдаги ҳиқмат унинг аёллигидир. Аёллигидан кечган аёл Яъжуждек икки оламга ҳукмдор бўлишга интилмасда, эркакдек бу дунёга ҳукмронлик қилишни хоҳлаши турган гап. ✓ Аёллик ҳиқмати аёлнинг ҳиқматлар йиғишида эмас, балки аъламлар туғиб, аъламларга

волидалик қилишидадир. ✓ Аёл - сир, аёллик - ҳиқмат. Қирқ ёшингача аёлнинг не сирлигини излаб яшайсан, қирқдан кейин эса аёллик ҳиқматини улуғламай илоҳинг йўқ. ✓ Аёллигини йўқотмаган аёлларгина ўз эрларини бахтиёр этадилар. ✓ Топган бойлигини пойма тўқадиган бирорта дилмалагинг йўқ экан, билки, Яратган сени аёллик ҳиқматини излаб яшашдек завқу шавқдан маҳрум этибди. ✓ Маъшуканинг висолидан кўра

фироки азизроқ. "То Навоийни жунун даштига солди ул пари, Ҳазл учун ҳам қилмади бир қатла ул мажнуни ёд". Бошқа далилга ҳоҷат йўқ. ✓ "Ниҳоят истаган нарсангга етганингда англайсанки, етган нарсанг сен истаган нарса эмас экан" (Гертруда Стайн). Бу сўзларни яна бир бор ўқинг, улар сизни аёл қалбини тушунишга ақинлаштиради. Виктор АЛИМАСОВ Фалсафа фанлари доктори, Қибрай.

ЭКАКЛИК ҚУВВАТИ



НИМАСИ БИЛАН ХАВФЛИ?

Кундалик турмуш ташвишлари, югур-югурлар туфайли кўпинча жинсий ҳаёт бузилади, тўғрироғи унга вақт қолмайди. Чунки, ҳозирги пайтда кўпчилик аввал уй-рўзгор юмушлари, болалар тарбияси билан банд бўлиб, бу масалага вақт ҳам ажратмайдилар. Жинсий ҳаётга нисбатан бефарқлик эса эркаларда жинсий ожизликка (импотенция) сабаб бўлади. Жинсий алоқага эътиборсизлик эса эрка ва аёл саломатлигига қаттиқ таъсир қилади. Юрак-қон томирлари мускулларидаги қон айланиши ёмонлашади. Меъёрида бўлмаган жинсий ҳаёт инсоннинг яшашига бўлган қизиқишини пасайтириб, ҳамisha руҳан тушкун ҳолатда юришига сабаб бўлади. Бу эса ўз навбатида уларнинг унумли меҳнат қилишига ҳалақит беради. Бундай ҳолатга тушган одамларни даволашнинг энг яхши усули - эхтиросни кучайтириш (либидо) дир.

Ўзингизга ишонинг!

Ҳаётини қувват етишмовчилиги туфайли киши кўрқок, асабий бўлиб қолади. Бундайлар-



АЖДОДЛАРИМИЗ ТАЖРИБАСИДАН

дан омад ҳам юз ўгиради. Агар сезган бўлсангиз, севиб қолган инсонлар гўё қанот чиқариб учиб юргандек бўладилар. Севиб-севилган инсон ўзини жуда кучли, тоғни урса толқон қиладигандек ҳис этади, унга омад ҳам қулиб боқаверади. Эхтирос, интилиш, қониқиш - бу лаззатланишдир. Мутахассислар фикрича, жинсий алоқа орқали эрка ва аёлда бир-бирига ҳаётини қувват, айниқса, кўпроқ руҳий қувват узатиш жараёни юз берар экан.

● Халқ таботатида жинсий қувватни ошириш учун асаланичилик маҳсулотларидан фойдаланилган. Бунинг фойдаси катта бўлгани учун ҳам турмуш қурилгандан кейинги даврни "асал оғи" деб ҳам аташган. Шарқо-



на таботатда асал билан даволашни ҳануз биринчи ўринда туради. Асал ва гул чангларида гормонлар, минераллар, аминокислоталар жуда кўп. Шунинг учун қишда ҳар кун 2-3 чой қошиқ асални истеъмол қилиш, ёзда эса буни 1,5 - 2 баравар кўпайтириш фойдадан ҳоли эмас.

● Зулуклар билан даволаш - минг йиллардан буён фойдаланиб келинаётган усуллардан биридир. Турли жинсий муаммоларни даволашда зулуклар кичик тоз суяклар соҳаси, чет орасига ҳам қўйилади. Зулуклар қон томирларида қўйилиб қолган қонларни сўриб олиб, шу жойлардаги қон айланишини меъёрлаштиришга ёрдам беради. Зулуклар билан 10 кун давомида ҳар кун 10 тадан зулук қўйилади. Қон сўрувчи бу мавжудотлар билан даволашнинг фойдаси катта.

● Мануал даволаш - оғрик жойни босиб даволаш усули ҳам қадимдан мавжуд. Бу усул билан эрка ва аёлни ҳам даволаш мумкин. Иссиқ ҳаммомда жигар аста-аста босилади. Бундай муолажадан сўнг ошқозон ости безлари, ичкалар фаолияти яхшиланиб, жинсий қувват ҳам тикланади.

● Фитотерапия (доривор ўтлар билан даволаш) - Саломатликни турли доривор гиёҳлар дамламаси билан даволаш жуда осон. Дафна (лавр) барглари, занжабил (имбир), кашнич, шивит, маврак (шалфей) ўтларидан икки ош қошиқдан солиб тайёрланган дамлама эркалик қувватини ошириш учун катта фойда беради.

● Эркалик қувватини ошириш учун ёрдам берадиган энг фойдали табиий ўтлардан бири женьшендир. Ушбу мўъжизали илдиэни гул чанглари, мўмие ва тухумнинг сариги билан аралаштириб истеъмол қилинади. Шунингдек, жинсий алоқа қилишдан бир соат олдин пушти родиоланинг спиртдаги аралашмасидан икки чой қошиқдан ичилса қувватни оширади.

● Эркалар учун энг фойдали мева ёнғок бўлиб уни қуй-



идагича тайёрлаб ейиш тавсия этилади: Ёнғокнинг мағизи яхшилаб тўйилади. Сўнг, тенг миқдордаги мағизга, тенг миқдордаги асал қўшиб яхшилаб аралаштирилади, овқатлангач, ярим соатдан кейин (қунига 2 чой қошиқдан) ейилади. Бу муолажа бир ой давом эттирилади. Зарурат туғилганда ҳар кун 75 грамм миқдорда ёнғок мағиздан еб юриш мумкин.

Рухшунос олимларнинг тадқиқотларига қараганда эр-хотиннинг муносабатлари ёмонлашиб, оилаларнинг бузилишига жинсий алоқага оид муаммолар сабаб бўлар экан. Жинсий алоқанинг бузилиши, эр ёки хотиннинг жинсий алоқа пайтида қониқмаслиги оқибатида қатор юрак хасталиклари, ошқозон яраси, қон босимининг ошиб кетиши, руҳий бузилиш, бўқоқ, сурункали бош оғриги, жиддий касалликлар келиб чиқиши тиббиётда исботланган. Куйидаги маълумотлар тиббиёт фанлари номзоди, доцент, уролог Мэлс РҮЗИМЕТОВнинг тавсияларини асосида тайёрланди.

БИРЛАРИ...

● Куритилган мевалардан: 200 граммдан майиз, қора олхўри, анжир қоқисини олиб яхшилаб янчиб, 12 дон ёнғокнинг мағизи аралаштирилади. Музлаткича қўйиб ҳар кун 2 ош қошиқдан еб, кефир билан ичилади.

Куйидаги ўтлардан тайёрланган шифобахш дамламаларни ҳар кун 1,5 - 2 литрдан ичишнинг фойдаси катта:

● Бир ош қошиқ кокиул (одуванчик), 3 ош қошиқ откул (подорожник), 2 ош қошиқ бинафша гулларидан аралаштирилиб, устига 0,5 стакан сув қўйилади ва паст оловда 5-7 минут қайнатилади. Бу аралашмадан ҳар кун икки ош қошиқдан уч маҳал ичилади.

● 4 ош қошиқ наъматак, 2 ош қошиқ қулмоқ гуддчалари, (шишлик меша), 1 ош қошиқ жўхори попуклари аралаштирилиб, устига 1 литр сув солиб, 15 минут қайнатилади.

● 4 ош қошиқ мойчечак (ромашка), 3 ош қошиқ қичитки ўт (крапива), хушбўй смородинанинг 3-4 дон барги устига икки стакан қайноқ сув қўйилиб, дамлама тайёрланади.

ЭРКАЛАР УЧУН МАХСУС ПАРЧЕЗ

Эркаларда учрайдиган деярли барча касалликларга жинсий ожизлик сабаб бўлади. Жинсий алоқани мунтазам давом эттириш учун эса эхтирос пайдо бўлиши керак. Эхтиросни кучайтириш учун



шивит, селдер, саримсоқпиез, кашнич, карам, помидор ва бодрингдан устига ўсимлик ёғи қўйилиб тайёрланган салатларни кўпроқ еб туриш тавсия этилади.

Айниқса, ундирилган қовоқ уруги цинк ва Е дармондорилари жуда бой. Буни тайёрлаш қийин эмас. Каттароқ товоққа нам латта қўйилиб, устига қовоқ уруглари териб чиқилади. Сўнг, бироз сув қўйилиб дераза олдига қўйилади. 1-2 кунда уруғлар ёрилиб, унади. Шу уруғларни олиб чайнаб ейиш керак. Фақат қовоқ уругигина эмас, балки, қунгабоқар, бугдой уруғларидан ўстириб ейиш ҳам мумкин. Айниқса, дирилдоқ (холодец) таомининг фойдаси беки-

ёсдир. Дирилдоқ тайёрлаш учун (қайнатилган суякларда кальций моддаси жуда кўп) лимон, пиез, саримсоқпиез, сабзи, қизил қалампир қўшилса



қувватни яна ҳам кўпайтиради. Майдаланган ёнғок мағзи ва қора олхўрига қаймоқ аралаштириб еб туришни қанда қилмаслик керак.

✓ Мана бу усул билан қойилмақом шифобахш компот тайёрлаш мумкин. Смородина ва малина баргларида 10 дондан олиб, устига бир литр қайноқ сув қўйинг. У икки соат тургач, сузиб олиб шакар ўрнига бир чой қошиқ асал, бир чой қошиқ қора смородина мураббоси аралаштирилади. Бу хушбўй компотни кун бўйи ичса бўлади.



Иложи борича ёғли овқатларни, дудланган маҳсулотларни қамроқ истеъмол қилинганни маъқул. Ҳафтада бир кун енгил овқатланиш ёки оч қолишнинг фойдаси катта. Мунтазам равишда сабзи, лавлаги ва сельдер шарбатига сув аралаштириб ичиш танани куч-қувватга тўлдирди. Шунингдек, тухум, балиқ, суг ва сут маҳсулотларини ҳар доим истеъмол қилиш мумкин.

Қунига жарлик, тоғ йўлларида 8-10 километр пиеда юриш, кейинчалик эса бу масофани қўлда бирор юк билан босиб ўтиш танани чиниктиради. Аста-секин жисмоний машқлар билан ўзини тоблаб бориш натижасида танадаги қон айланиш фаолияти яхшилаб, юракни мустаҳкамлайди.

Эркаларда бўладиган зўриқиш ва жиззаклик жинсий ожизликка сабаб бўлади. Бунинг олдини олиш эса ҳар куннинг ўз қўлида. Кўпроқ қулиш, самимий ҳазиллар оиладаги келишмовчиликларнинг олдини олиб эру хотинни бир-бирига яқинлаштиради. Энг оғир дамларда ҳам инсон ҳаётини енгиллаштиради, қўнгилли қилади. Шунинг учун бўлар-бўлмас нарсаларга асабийлашмаслик керак.

Дилдор ва Ҳамида тайёрлашди.

- Кўзларимда баъзида оғриқ пайдо бўлади. Кечга бориб эса хиралашиб, бошим қаттиқ оғриб бошлайди. Лекин кўришим яхши. Кўзойнак тақмайман. Табиий усуллар ёрдамида бу дардимни даволаш мумкинми?

В. КОМИЛОВА,
Тошкент тумани.

- Сизнинг бу ҳолатингиз кундалик бажарётган меҳнатингизга ҳам боғлиқ. Кун буйи кўзларингиз қаттиқ толиқад. Шу боис кечга бориб бу толиқиш кўзларингизда акс этади. Бунинг устига баҳорда танада турли дармондориларнинг танқислиги сезилади. Бу ҳам кўзларга катта таъсир қилади. Айниқса, А дармондорисининг етарли бўлиши кўзлар учун жуда муҳимдир. Шунинг учун бу ҳолатни даволашга киришишдан олдин истеъмол қиладиган таомларингизга эътибор қаратинг. А дармондориси танадаги ёғларни эритиб юборади. Кўзга зарур бўлган яна бир дармондори каротин эса - сабзи, шивит, қовоқ, қичитки ўт, шафтоли ва бошқа маҳсулотларда кўп бўлади. Халқ табобатида кўзни мустаҳкамлаш воситаси сифатида бош пиёз, бодом, олхўри каби мевалар истеъмол қилинган. Шунингдек, кўз касалликларини олдини олиб, кўз нурини тиклаш учун бўтакўз (василёк), қичитки ўт (крапива), алоз, каланхоэ ўтларининг фойдаси каттадир.

Маврак (шалфей)

Бир чой қошиқ куритилган маврак ўти устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 20 минут дамлаб қўйилади. Кейин дамламани сузиб олиб иккига бўлинади. Бирини музлаткичга қўйиб, иккинчисини эса озрок иситасиз. Ҳар кун иккичун уйкуга ётишдан олдин ушбу дамламалар билан кўзингизга компресс қиласиз. Яъни, навбатма - навбат илиқ ва совуқ дамламага докани ботириб олиб, кўзингизга босасиз. **Бунинг 15 кун давомида бажарасиз.**

Ушбу муолажадан кейин кўзларингизнинг оқ пардаси табиий шаффоф бўлади. Шамоллашни тузатиб, чакнай бошлайди.

Лимонўт (лимонник)

Кўришингиз вақтинча хиралашиб, ўзингизда умумий толиқиш сезсангиз, мана бу усулда аралашма тайёрланг: Бир ош қошиқ лимонўт устига, 3,5 стакан миқдорда 70 фоизли спирт қўшинг. 10 дақиқа тургандан кейин сузиб олинг. Ушбу аралашмани ҳар кун 30 томчидан оқ қоринга ёки овқатланганингиздан кейин 4 соат ўтган кунга икки-уч маҳалдан 20-25 кун давомида ичиб юринг.

Шамоллашга қарши

Бир ош қошиқдан тирноқгул (календула), бўтакўз (василёк), ўтлари устига 1,5 стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат тиндириб қўясиз. Сўнг сузиб олиб кўзларга компресс қилинади. Муолажани икки ҳафта бажарасиз. Кейинчалик зарур бўлса яна қайтаришингиз мумкин.

Кўзингиз хиралашса...

Икки ош қошиқ бўтакўз (василёк), 3 ош қошиқ қоқиғул (одуванчик) ўтлари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бугда қайнатилди. Тайёр бўлган аралашмани сузиб оласиз. Бир чой қошиқ дамламани бир ош қошиқ қайнатилган сувга аралаштириб, бир кунда уч-тўрт мартадан кўзга томизилади.

Ушбу аралашмани музлаткичда фақат уч кун сақлаш мумкин. Уч кундан кейин яна янгисини тайёрлаш зарур.

ЯЛЛИГЛАНИШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

- Яқинда эрталаб туриб кўзимни оча олмайд қолдим. Кўзларим йиринглаб ёпишиб қолган экан. Клиникада бунинг конъюктивит дедишди. Табиий усуллар билан бу касалликни даволаса бўладими?

О. ШОМАТОВА,
Самарқанд шаҳри

- Конъюктивит чиндан ҳам анчагина жиддий касаллик ҳисобланади. У қовоқлар ички пардаларининг қаттиқ шамоллашидир. Шамоллаш турли сабабларга қўра пайдо бўлиши, ёки қимданцир юқиши ҳам мумкин. Бу ўткир юқумли касаллик ҳисоб-



НИГОҲИНГИЗ ҲАМИША ТИЖИҚ БЎЛЕИЖ!



Кўзларни кўнглил кўзгуси, деб аташган. Чунки кўнглилдан ўтган ҳар бир туйғу нигоҳларимизда акс этади. Лекин, энг муҳими шундаки, биз яшаб турган дунёимизни кўз нурларимиз орқали кўраемиз. Шу боис, кўз нурини қандай асраш ҳақида эслатиш ҳам шарт эмас. Кўнчиликда кўз касалликларини олдини олиш, ёки табиий усуллар билан даволаш мумкинми, деган саволлар тузилади. Биз қуйида кўз касалликларига оид муаммоларни даволаш усуллари ҳақида кўз шифокори Баҳром Убайдуллаев тавсиялари асосида маълумот берамиз.



лангани учун беморни атрофдагилардан, яъни, оила аъзолардан ажратиш керак.

Бу касаллик табиий ўтлар билан осон даволанади.

Шамоллашга қарши энг яхши шифо - **бўтакўзнинг гуллари, мойчечак, маврак ўтлари ҳамда, қўқ ва қора чойдир.** Даволашни янада тезлаштириш учун тайёрландиган дамламага озгина туз қўшиб юбориш керак бўлади. Чунки, кўзни ювишда ишлатиладиган суяқликлар, шунингдек, кўзнинг ёши ҳам шўр бўлишини ҳисобга олиш зарур. Бунинг устига туз микробларни йўқотиш хусусиятига ҳам эгадир.

● **Бир ош қошиқ** наъматак мевалари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда беш лаҳза қайнатилди-да, ярим соат тиндирилади. Аралашма яхшилаб сузиб олинган, йиринглаган кўзларга компресс қилинади.

● **Кўзнинг шиллиқ пардалари** яллигланганда кўзга катта - катта бўлиб очилган бўтакўз гуллари билан тайёрланган компресс ёрдам беради. Бир чой қошиқ бўтакўз гуллари устига, 1/3 стакан миқдорда қайноқ сув қуйилади. Икки соат тиндирилганидан кейин, сузиб олинади. Ушбу аралашмадан ҳар кун кўзга 4-5 томчидан томизилади.

● **Бир ош қошиқ отқулоқ** (подорожник) уруғининг устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат тиндирилади. Бу аралашма билан кун давомида кўзни ювиб турилади.

● **Бир чой қошиқ қончўп** (чистотел) ўти устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Паст оловда 5 лаҳза қайнатилган, 20 минут ўраб қўйилади. Сузиб олгандан кейин бир чой қошиқ асал қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Ушбу шифобахш аралашмадан кўзга компресс қилинади.

● **Шунингдек, касал кўзларни** даволашнинг яна бир усули бор. Бир ош қошиқдан зигирак (лянянка) ва бўтакўз гуллари билан тенг миқдорда аралаштирилиб, устига 2 стакан қайноқ сув қуйилади. Сўнг сузиб олиб кўзга компресс қилинади. Бу аралашма кўздаги шамоллашни даволаб, йирингни йўқотади ва кўз нурини тиклайди.

● ● ●
- Ҳар гал бемаврид гоҳ у, гоҳ бу кўзимга говмичча чиқиб азоб беради. Доимо шифокорга учрашиб, даволанишга вақтим йўқ, Говмичча чиқмаслиги учун қандай дармондорилар ёрдам беради?

- Говмичча - киприкларнинг соч қопчаси ва ёғ безларининг ўткир шамоллаб йиринглашидир. Бу қопча ёки безга микроб тушишидан ҳам пайдо бўлади. Кўпинча бунга тананинг дармонсизланиши ва зарур дармондориларнинг камайиб кетиши ҳам сабаб бўлади. Буларнинг ҳаммаси шамоллашга ва говмиччанинг тез-тез чиқишига олиб келади. Қуйидаги даволашни амалда қўллаётиб, кўзга қилинган компрессни бир соатдан ортиқ ушлаб туриш мумкин эмаслигини унутманг.

● **Қоқиғулнинг 5 дона** баргини узиб оласиз-да, совуқ сувга ботириб қўясиз. Сўнг барглари ҳар беш лаҳзада алмаштириб, говмичча чиққан кўзингизга босасиз. Баргнинг устидан қаттиқ пиширилган тухумни иккига бўлиб, совиғунича қўйиб қўйса тез тузатади.

10-15 дона куритилган тирноқгул (календула) гуллари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ўраб қўйилади. Ярим соатдан кейин эса ушбу дамламани кўзга компресс қилиб қўйиш яхши даво бўлади.

● **Товада бир ош қошиқ** зигирак ўти уруғи қовурилиб, тоза матога туғиб, кўзга компресс қилиб босилади.

● **Алознинг баргини ўртасидан иккига** кесиб олиб, ювилади - да, шарбати сиқиб олинади. Ушбу шарбатни қайнаган сув билан 1:10 миқдорда аралаштирасиз-да, говмиччага босасиз, ёки алоз баргини иккига бўлиб, шарбатли томони билан оғриқ жойга қўясиз.

- Каланхоэнинг баргини яхшилаб эзиб, докага солиб говмиччага қўйиш ҳам мумкин.

ОҲ, БУ ГЛАУКОМА!..

- **Бош оғригидан қийналиб, шифокорга борсам глаукома бошланаётганини айтиб муолажа белгилашди. Ҳали 50 ёшга чиқмаганман. Глаукома қандай касаллик ўзи? Бу касалликни ҳалқона табобат билан ҳам даволаса бўладими?**

Х. ЙЎЛДОШЕВА,
Сирдарё вилояти,
Янгиер шаҳри.

Глаукома - кўз ички босимининг ошишидир. Бунинг икки тури бор. **Биринчиси** - кўз ичидаги суяқлик қуйилишининг бузилиши, **иккинчиси** эса қатор касалликлардан дарак беради. Глаукоманинг ҳар қандай турида ҳам вақтида даволаниш босимни пасайтириб уни меъёрида бўлишни таъминлайди. Ҳар қандай даволаниш ҳам шифокорнинг қатъий назорати остида бўлиши керак. Халқ табобатида ҳам бу касалликнинг даволаш воситалари бор.

● **Глаукома касали бор кишиларга** ер ноки (топинамбур) истеъмол қилиш жуда фойдалидир. Ҳафтада бир кунни фақат топинамбур еб ўтказиш ушбу касалликнинг олдини олади.



КЎЗЛАР УЧУН "ВАННА"

Ҳозирги пайтда кўпчилик компьютер ёнида ўтириб ишлайди. Кун буйи компьютерга тикилиб ишлагандан сўнг кечга бориб кўзлар қизариб кетади, толиқади ва қум тикилгандек аниша бошлайди.

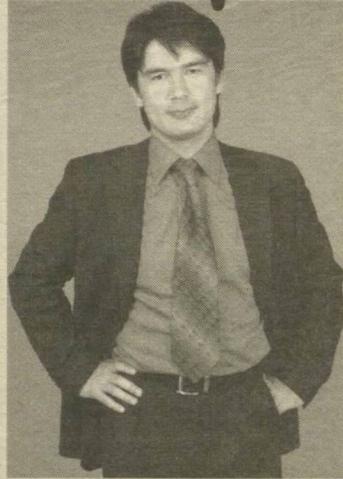
Баъзилар эса чой билан ювиб даволамоқчи ҳам бўлишади. Лекин, қуюқ чой билан ювиш ҳам исталган натижани бермаслиги мумкин. Кўзларни доривор ўтлар дамламаси билан даволаш энг яхши усулдир.

Бунинг учун бир ош қошиқдан мойчечак (ромашка), шивит ўтларини олиб устига бир стакан қайноқ сув қуйиб 15 минут тиндириб қўйилади. Сўнг илиқ аралашмани сузиб олиб, пахтага ботириб юмук кўзлар устига қўйилади. 3-4 минут тургандан кейин олинади.

Шунингдек, кўзлар чарчаганда иссиқ ва совуқ сув билан ювиш ҳам фойда беради. Бунинг учун иккита косага (ярим чой қошиқдан туз солиб) сув соласиз. Биттасини совуқ сув билан, иккинчисини эса иссиқ сув билан тўлдирасиз. Сўнг, кафтларингизни сувга ботириб олиб юмук кўзларингизга салгина босиб ювасиз. Бироздан кейин эса кўзларингиздаги чарчоқдан фориқ бўласиз.

Саҳифани Дилбар ва Басира тайёрлашди.

ОШИҚЛИК



Акром Ибодуллаев Самарқанд вилояти Пахтачи туманидаги Шаҳодат опа ва Нарзулла ака Ибодуллаевлар хонадонидан туғилган. Гарчи бастакор сифатида танилган бўлса-да, дилрабо кўшиқлари билан ҳам муҳлислар эътиборини қозонмоқда. Акром билан таҳририятда қилган суҳбатимиз ҳам шу ҳақда кечди.

Сизда санъатга ҳавас қачон бошланган?
- Боғчага қатнаб юрган пайтимда акамнинг туғилган кунига чиройли аккордеон совға қилишди. Акам муסיқа мактабидан ўрганиб келган куйларини шу аккордеонда машқ қиларди. Мен эса куйни эшитиб, ёдлаб олардим. Боғчадан келганимдан кейин ўша куйларни аккордеонда акамдан ҳам яхшироқ чала бошлардим. Албатта, бу ота-онанинг назаридан четда қолмади, шекилли. Улар мени Тошкентдаги Глиэр номи муסיқа мактабига, сўнг консерваторияда ўқитишди. С.Рахимов тумани маданият уйида ишлаб юрган пайтимда Ўзбекистон халқ артисти Юлдуз Усмонова таклифи билан унинг дастасига муסיқачи бўлиб ўтдим. Юлдуз опа билан беш йил ишлаб кўп нарсани ўргандим. Бу ҳамкорлигимиз хануз давом этмоқда.

9-10 май кунлари, «Туркистон» саройида бўлиб ўтадиган концертнингизни «Ошиқлик надур ўзи?» деб атабсиз...

- Ошиқлик - инсон ҳаётини безайди, улуг ишлар сари руҳлантирадиган туйғу! Инсон килаётган ҳар бир ишига муҳаббат кўйиши, шайдо бўлиши керак. Ақс ҳолда ҳаммаси юзаси, сохта бўлиб қолади. Кўшиқларимнинг аксари севги-муҳаббат ҳақида. Ахир севги ҳаётга гўзаллик, мазмун бахш этиши рост-ку! Муҳлислар концертимдан хурсанд бўлиб, хушқайфият билан кетишса, бахтиёр бўламан. Чипталарни хайрия тарихисада меҳрибонлик уйларига, кам таъминланган оилалар ва маҳаллаларга ҳам тарқатишяпти.

Деярли ҳар кун янги-янги хонандалар, меъёрига етмаган саёз кўшиқлар ҳам пайдо бўляпти. Шуларга муносабатингиз...

- Ҳар кун янги кўшиқлар яратилиши яхши. Ёш кўшиқчилар кўпайиб бормоқда. Бундан қувониш керак. Нега? Чунки кўшиқчилик санъатида ҳам рақобат пайдо бўляпти. Демак, кўшиқчининг ўзига масъулияти ортади.

Қайси шоирларнинг шеърларидан фойдаланасиз?

- Менга айниқса, Махмуд Тоиров, Иброҳим Жиянов, Бобир Бобомуроднинг шеърлари ёқади, кўпини кўшиқ ҳам қилганман. Очигини айтсам, ўзим ҳам ёшлигимда шеър ёзганман. Шеърни тушунаман. Шуниси қизиқки, умрида кўлига қалам олмаган сувчи дехқон, чўпон, ишчи ёки оддий бир фаррошнинг гоҳида дилидан чиққан сўзлар шоирнинг шеърдан кўра кўпроқ хит кўшиққа айланиб кетиши мумкин. Энг яхши ҳакам халқнинг ўзи, оқни оққа, қорани қорага ажратиб, ҳолис баҳосини ҳам бериб кўяди.

Дуэт айтишга муносабатингиз...

- Бу аслида жуда қийин. Шеригингизнинг ижросига, кўшиқ ва муסיқа оҳангига катта эътибор қилишингиз, шу билан бирга дуэтни табиий равишда, томошабинга маъқул қила олишингиз керак. Утган йили Юлдуз Усмонова билан ижро этган "Ёлгон ваъдалар" дуэтимиз ёмон чиқмади. Бу йил эса яна "Ошиқлик ўзи надур?" деган дуэтимизни тайёрладик.

Саҳна маданияти ҳақида нима дейсиз?
- Санъаткор катта саҳнага чиқади. Шунинг



НАДУР ЎЗИ?

учун ҳар томонлама намунали бўлиши, номига доғ туширмаслиги шарт. Санъаткор одоб доирасидан чиқмаслиги зарур.

Яна ўсиб-унган оилангиз, ота-онангизга қайтасиз...

- Болаликдан униб-ўсган оиласини ким ҳам унута оларди? Мен ҳам сира унутмайман. Айниқса онажонимни... (Оллоҳ ўз раҳматига олган бўлсин) Боя айтганимдек, мен оиламиздан олисда, Тошкентда яшардим. Уйга эса фақат таътил пайтида боришимга тўғри келарди. Онажоним овқат қилмоқчи бўлса: «Қандай овқат қилиб берай, Акромжон?» - дея отамдан эмас, мендан сўради. Мен эса энг оддий, осон пиширилдиган овқатни қилиб беришини сўрадим. Она эса: «Нима деяпсан болажоним? Сен меҳмондек азизсан. Ойда-йилда бир келсанг. Сенга ўзим ажойиб таомлардан пишириб бераман, - дея тансиқ овқатга унчаб кетарди. Энди эсласам, мен олисда бўлганим, онажоним мени кўп соғингани учун, кўпроқ менга меҳр бергиси, соғинчларни ўрнини тўлдиргиси келар экан.

Сухбатингиз учун ташаккур. Ижодий баркамоллик сизга ёр бўлсин.

АКРОМДАН БИР ҲАНГОМА

Бир кун вилоятдаги энг олис туманлардан бирида байрам тадбири бўлди. Катта стадионга одам кўп тўпланганди. Таклиф этилган санъаткорлар қаторида навбат кутиб турардим. Айни менга навбат келганда электр ўчиб қолди. Яхшиямки, муסיқачиларим ҳам бирга эди. Мен томошабинларга буни сездирмай электр келишини кутмасдан, шунчаки микрофон билан чиқиб кўшиқ айтишни бошладим. Иккинчи кўшигимни бошлаганимда давонгирдек иккита йигит саҳнага чиқиб келишди-да: "Гапирсак майлими?" деб сўрашди. Сўнг улар менга қараб: «Нега халқни жонли ижрода айтаман деб алдаясиз? Биз сиздан буни кутмайдик».

- Микрофонсиз, жонли кўшиқ айтасиз, - дейишди.

Кейин мен шарт кўйдим: "Бўпти, мен микрофонсиз куйлайман. Сизлар эса то кўшиқ айтишни тугатгунимча ўйнаб берасизлар", - дедим. Йигитлар кўнишди.

Мен жонли овоз билан, микрофонсиз кўшиқ айта бошладим. Улар эса ўйнай бошлашди. Мен бир нечта кўшиқни узмасдан айтдим. Икки йигит ҳам ўйнай-ўйнай қора терга тушиб кетишди. Кейин узр сўрашди. Концертдан сўнг улар билан танишиб, ҳозир ака-укадек бўлиб кетганимиз.

Басира САЙДАЛИЕВА.

Дилбар ХАЙДАРОВА

Гуноҳим - севганим, ошиқ бўлганим...

МЕН СИРИМНИ

Мен сиримни қўйичига айтдим,
Шудгор ичра унди бирма-бир.
Мен сиримни қўйичига айтдим,
У ҳам мингги қўйиди барибир.
Мен сиримни дўстимга айтдим,
Дўстим қилди шайтон ишини.
Томни тутган устунга айтдим,
Ва тингладим қисирлашини.
Мен сиримни гулларга айтдим,
Гуллар лабим очиб юборди.
Жўшиб оққан сувларга айтдим,
Соҳилларга сочиб юборди.
Менинг сирим сир эмас энди,
Турфа оҳанг ичра куйланди.
Икки қўлим ёқамда энди,
Айтган сирим гўйбатга банди.

НОМАРДГА

Меҳр тилаб келса бир кун қошинга,
Шерик бўлиб олар еган ошинга,
Сабабкор бўлади тўккан ёшинга,
Ишонмагин, дўстим, сира номардга.
У келса қулдайин эзиллиб келар,
Тупроқдай пойинга тўкилиб келар,
Дил қулфи ечилиб, суқилиб келар,
Ишонмагин дўстим, сира номардга.
Имон нима билмас, йўқ эътиқоди,
Ижкон топса кўзга чўпни тикади,
Ҳар лаҳзада сени сотмоққа қодир,
Ишонмагин, дўстим, сира номардга.
Манфаати учун қат-қатланади,
Нариги дунёга ҳам отланади,
Сена тўхмат қилиб роҳатланади,
Ишонмагин, дўстим, сира номардга.
Зарурат деб кечар амма-холодан,
Дор ясашни билар ҳатто толадан,
Эримас тош кўнгли мунгли ноладан,
Ишонмагин, дўстим, сира номардга.

СЕНИНГ ТУФАЙЛИ

Девонавор юриб хаёлга ботма,
Севмасми деб мнг хил хаёлга ботма,
Шунчаки бўлса ҳам аёлга ботма,
Широмон юришим сенинг туфайли.
Ўлди десалар ҳам келсанг тирикман,
Сўлди десалар ҳам учар кийикман,
Меҳринг оғушида даврон сурибман,
Ал-омон юришим сенинг туфайли.
Ёзу-қуларимни бировага берма,
Узун қишларимни яловга берма,
Ҳатто хаёлимни бировага берма,
Ҳар замон қулишим сенинг туфайли.
Ойларга алишма бир фурсатимни,
Кўнларга алишма бир суҳбатимни,
Ҳижронга алишма муҳаббатимни,
Ойдашми тўлишим сенинг туфайли.

Қойил, сизнинг топқирлигингиз,
Ҳар дилини ҳам олур нишонга,
Ишқ бобидо чопқирлигингиз,
Етақламас Сизни зийнага.

Қойил, ҳамма сиз деб пилдирар,
Сиз ҳаммадан ўтқир чапани.
Эл-улусни ҳайрон қолдирар,
Қарқуноқдан булбул чиққани.

Қойил, қўкда учғувчиси ҳам,
Ғоҳ десангиз, қўлга қўнади.
Яхши-яхши кунларин баҳам,
Эмон кунни Сизсиз ўлади.

Қойил, дейман, долман баҳога,
Изингизда гуллар тераман.
Сизингача Сиздек даҳога,
Кўзни юмиб шаҳар бераман.



БИР ҚОШИҚ ҚОНИМДАН

Тиконидан бездим ўша озорни,
Кўрмакка тоқат йўқ эски бозорни,
Хўкминг қачон бекор қилади дорни,
Бир қошиқ қонимдан қачон кечасан?

Ёвлар аралашса дўст ҳам айрилар,
Ғийбат кўчасида соғ ҳам тайрилар,
Муҳаббат пўламан, қанот қаирлар,
Бир қошиқ қонимдан қачон кечасан?

Йиллар аралашди, гувоҳ бўлди ой,
Менинг кўнглим бўлиб йағлаб борар сой,
Покизи шикмодан чаламда чирой,
Бир қошиқ қонимдан қачон кечасан?

Менинг сендан ўзга айтар розим йўқ,
Дилда сендан ўзга чалар созим йўқ,
Дарёйишда ўзга учар розим йўқ,
Бир қошиқ қонимдан қачон кечасан?

Гуноҳим - севганим, ошиқ бўлганим,
Гуноҳим-қаршинда ойдаи тўлганим,
Гуноҳим - бўлмасанг гулдаи сўлагим,
Бир қошиқ қонимдан қачон кечасан?

ЎГЛОНИМ

Битта ўйинингизга ағлим олмасан,
Ўзинг билганингдан сира қолмайсан.
Ўру-қирда юриб яна толмайсан,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.
Қилишинг қўрси-ей, ҳиз бўл демайман,
Душимнинг қошида тиз бўл демайман.
Нодонлик йўлида тез бўл демайман,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.
Бу қўнға дунёда мнг хил ирим бор,
Сен ҳали билмаган айтар сирим бор.
Имон ота деган улуг тирик бор,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.
Эл бўлган одамга эл бўлиш дейман,
Кўзи ёшли бўлса, сел бўлиш дейман.
Феъли тора кенфеъл бўлгин дейман,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.
Сийму зарлар ўзинг, унга хушим йўқ,
Осмонимда учгин, бошқа қушим йўқ.
Сендан ўзга мамн, ўзга тушим йўқ,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.
Тонгда дуо қилай, тирагим бўлгин,
Сен ўтмас урғувчи юратим бўлгин.
Эрта-кеч Ватанга керагим бўлгин,
Кўнгли даладаги ботиб ўғлоним.

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

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

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА
Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20
Табриқлар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: Оила -133-04-35, 133-25-46
Бухгалтерия: 132-07-41
Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмасида 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 oilavajamiyat@mail.ru

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси
ОБУНА ИНДЕКСИ - 176
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.
Буюртма Г - 436. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.
Адади - 15725
Саҳифаловчи — Ш. БАРОКОВ
Рассом — Н. ХОЛМУРОДОВ
Навбатчи — Л. АҲМЕДОВА
Мусахҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ