

Ҳар бир жамиятнинг маънавий-маърифий камолоти унинг китобга бўлган муносабати ва китобхонлик даражаси билан белгиланади. Шу маънода эндиликада пойтахт ва вилоят марказларида, туманларда китоб марказлари ва дўконлари кўлаётгани мухлисларга зарур кулийликлар яратмоқда. Китоб савдоси тармолари янада кенгаётганидан китобхонларимиз мамнун. Бу хайрли ишларда ўн ийл мукаддам "Шарқ" нашириёт-матбаа компанияси кошида ташкил этилган "Шарқ зиёкори" китоблар марказининг ҳам ўз ўрни бор. Шу муносабат билан мухбиримиз ушбу марказ директори Равшан ҲАМЗАЕВ билан сұхbatлашdi.

— Бозор иктисодига ўтиши жараёнлари китоб савдосига боғлиқ ишларда бъази муммолов тудиригани кўчлийлик сиз эмас. Лекин шунга қарамай, сўнгги йилларда бу борада муйян ижобий натижалар ҳам кўзга ташланмоқда. Сиз буни қандай омиллар билан изоҳлайсиз?

— Тўғри, илгари Тошкент шаҳрида бир кунда 150-200 минг сўмлик китобларни солтигин бўлса, эндилика бу кўрсаткинг бир миллион сўмдан зиёдни ташкил этимоқда. Менинг назаримда бўй, кўжихатдан, бозорнинг, айни чораистемлопларининг талаб ва истаклари зарур даражада урганилаётгани билан боғликидир. Иккичинада, китоб дўконларининг одамлар гавхум, шунингдек шаҳарлар ва туманларнинг марказий дахалларидаги жойлашишида ҳам гап кўп. "Шарқ зиёкори"нинг ўтган ўн ийл мубайдига тажрибаларни буни яққол кўрсатди. Шуни хисобга олиб, "Шарқ" компанияси билан ҳамкорликда барча вилоятларнинг марказларида йирик китоб савдоси мажмуаларини очдик. Шу билан барча йирик нашириётларнинг китоб махсулотларини ҳам мавжуд савдо тармоларимиз орқали сотиш юзасидан ҳамкорлик килиномда. Сурхондәре ва Андикон вилоятларидаги янги китоб марказларининг тақдимоти маросимлари ўтилизди.

— Айрим қишилар ҳозир кино, бадий асарларнинг экранлаштирилиши ва телесериалларнинг кўлаётни жаҳон кўламида китобхонлике сависигига тасвир этмоқда, деб ҳисоблашди. Сиз бу фикрни қандай қарайсанз?

— Ўтган йилнинг октябр ойидаги мамлакатизмизнинг бир гурӯҳ ношир ва китоб савдоси вакилари ишлар ишларни ҳам бу йилга кабуллашди. Германиянинг кўргазмасидаги ўз махсулотларни билиштирилди. Германиянинг Франкфурт-Майн шаҳрида бўлган бу кўргазма ўз гектарлик майдонда ташкил этилган, ўнда жаҳоннинг кўриш барча давлатларидан вакиллар катнашганинг ўзи жаҳонда китобнинг кадри ҳалини нигоятда юксак өнгалини кўрсатди. Шу кўргазмада "Шарқ" номидан компания бош директори Юнонуша Юноусов, нашириёт бўш мухаррири Ахрор Ахмедов, камина иштирек этдик ва олам-олам таассурот олди. Ноширлик ва китоб сав-

доси соҳасидаги дунёвий стандартларни пульга қуватлиq. Ҳамасаблар билан китоб чориши услубларини такомиллаштириш юзасидан фикрлашдик. Шунга кўра айтишим мумкин, эндилика китоблар кам ўқилияти, китобхонлик сусаймоқда, деган дарьвалар у қадар асосли

ни айтмасдан бўлмайди. Айрим нашириётлар хом-хатала асарларни китоб сифатида чоришидан кашна тез ҳалос бўлса, китобхонлик даражаси ҳам, бинобарин, китоб савдоси сависиги ҳам шунча тез ўсади. Буни бизнинг китоб савдосини ташкил этишдаги ўтган ўн ийлил таҳжираларимиз ҳам яққол кўрсатди.

— Малъумки, чоришидан китоблар ададининг кўп ёки озлиги унинг баҳосига сўзсиз тасвир кўрсатади. Бу борада кутубхоналарнинг ҳам алоҳидаги ўрни бор. Китоб дўконлари ва кутубхоналар ишини шохжатдан мувофиқлаштириш мумкини?

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мумкин. Шунинг учун китоб сиз хозир Олий ва ўрта маъсус таълим, Ҳаққ таълими, Ички ишлар, Қуролли кучлар ҳамда. Маданият ва спорт ишлари вазирликларнинг кутубхоналари билан яхни муносабатлар ўрнатиб, уларни зарур янги адабиётлар билан таъминлашада ҳамкорлик киммоқдамиз. Китобларимизнинг асосий қисмими "Шарқ" нашириётида чоришидан асарлар ташкил этилган.

— Албатта, мум

Иқбон МИРЗО,
Ўзбекистон халк шоири

ЎЗИНГ БАХО БЕРДИЛ, ЯРАТУВЧИ ЭЛ!

ЮРТ ҚҮШИГИ

Бобоминг байти бор яроқларингда,
Момонинг тафти бор чорбогларингда.
Онами эслатар райхонин, юртим,
Дадамнинг ҳиди бор тупроқларингда.

Сўлим Ҳонбоддан Кийикойгача,
Кутлуғ остошадан суюк ойгача,
Чироқлар ўюлудек портар ҳар кечга,
Мудом ўт гуласин ўчоқларингда!

Тоғааринг бағрида лиммо-лим тилсиз,
Минг шаким мўясиф Шоҳимардон жисм,
Сангардак қўшигин шарҳдай олар ким?
Тило кўмлар ўйнап булодларингда!

Мавлоно Лутфийлар улфатидан менга,
Шеър дутми энг томли суҳбатидан менга,
Удуғар исми ҳам қувватидан менга,
Түғёним — ўйноқи тойчоқларингда!

Бир кўичи ўелингман, баётим ўзинг,
Тилиминг остида новвотим ўзинг,
Багрим, жоним ўзинг, ҳәётим ўзинг,
Дил торим қалампирмунжоқларингда.

Қизалдоқларингда қўймалиб ётдим,
Биллар шабнамларда чўмилаб ётдим.
Дунёни унуттидим, ўзни ўйқотдим,
Мен ҳам ватан бўлдим қучоқларингда!

ОЙ ВА

ҚУЁШ КАБИ...

Ой ва қўёш каби изчил изма-из,
Ҳижрон — зулмат қўшиб собитқадаммиз.
Бирашмоқ қисматдо ўйқ экан, гарчи
Икки вужуддаги битта одаммиз!

Қўл ушланиб тушар қўқдан лайлаккор,
Чечакларин жуфтлаб сочайди баҳор,
Мен бунда зорман, сен унда интизор,
Икки вужуддаги битта одаммиз.

Бизни ёдук билиб ўйнади тақдир,
Устимиздан кулиб ўйнади тақдир,
Қўлларинг ушланаши қўймади тақдир,
Икки вужуддаги битта одаммиз.

Сенсиз мажносиман, сенсиз кимман, ким?
Ярим ой булутга беркинади жисм,
Юрагим нимтадир, эй ёззал яримим,
Икки вужуддаги битта одаммиз.

ШОИР
Лутфивоз жўралар, сатанг хонимлар,
Ташаккур! Ҳәётининг фаҳмига етдим!

ЁШЛИККА ҚАЙТИШ

«Ўзбекистон адабиёти ва санъати»
газетаси ярим аср давомида баланд-
паст йўллардан ўтиб шубҳа нурашон
кунларга этиб келган экан, сўмюклар
бошида Умриминг ўтешни ўтилдишни
тозалаганлиги боис, газета менга ҳам
бехад азиз, қадрондан доно устоуз экан-
лигининг изкор этмоқчиман. 1963-1978
йиллари адабиёт бўлимида аввало хо-
дим, сўнгра мудири сифатидаги ишлаб-
санларине не-не устоузларинг зуко мас-
лаҳатларини олганим билан фархланана-
ман.

Газета иккинчи олий даргоҳи каби
кўпинга ёшлар каторида мени ҳам
ижодкор сифатида тарбиялади. Уша-
йиллари Абдулла Орипов, Эркин Во-
хидов, Ҳусниддин Шарипов, Сайёр, Ҳайди-
ридин Салоҳ, Юсуф Шомансур, Шав-
кат Рахмон, Омон Матжон, Омон Мух-
тор, Жамол Камол, Ҳабиб Саъдулла,
Тошпӯлат Аҳмад, Ҳалимса Ҳудойберди-
ева, Ойдин Ҳожиев, Дилбар Сайдова
ва бошқалар газетанинг энг фаол муал-
лифлари эдилар.

Аллома шоир ва ёзувчилар Фауфур
Фулем, Зулфияхоним, Миртемир, Мак-
сад Шайхзода, Йўғун, Сайд Аҳмад, Саид-
Зинуннова, Ҳабибий, Файратий дом-
лалар, Ҳамид Ғулем, Мирмуҳсин, Рамз
Бобоқон ва бошқа устоузлар салобатли
поийдамлари билан таҳририята бегу-
бор иход ҳавосини олиб киришарди.

Газетамизнинг эллин йиллиги ни-
шонланадиган жорий йилда мен билан
бир вақтда меҳнат қўлиган барча сабиқ
ходимларни эслар эканман, қайнон,

Далами соганинг юрагим ўтилар,
Мен сиздан зерикдим. Қашлоққа кетдим!

Шоирлик урф эмас ҳозир, биламан,
Не қўлаш, кўнглини кўймайди ҳавас.
Бугун саводогарнинг даври гуллаған:
Песи бўлса ҳамки «Мерс» бўлса, бас!

Иwigan ишакдек чувалар мезон,
Димог ўрилган ўт ҳидин туря.
Донон ўнгирда жайлари дехон
Олдимга тўрлаган қўванин кўйр.

Гувала ўнқода ҳавашдай қумон
Томонини ширб қиласар гаргара.
Хижсолат аралаш камсукум мезбон
Белбогин тушайди: нони қоп-қора.

Адабий гапларни тушунмайди у,
Факатгина, раҳмат, ота, дейдим.
Димила үйгонди тушашан тўйигу:
Олифта шеърларим учун улдим.

Шоиллоқда қўшқўллаб қўришар бари,
Бегона ҳурмат бор низоҳлариди.
Торайсан бўтансасу ариқлари,
Ажриқлар хурпайсан қирғоқлариди.

Узокка қетгандим ўзимни излаб,
Беҳуда иси экан, англадим, билдим.
Бир пайт назаримга кирмаган қизлар,
Иқбоним ахтариб сизларга келдим.

Сиз менга шионинг, сиз мени севинг,
Ўйлагани кўрккан ўй — сирингизман.
Эрка боласиман шу оғир эланинг,
Мен сизларнинг ошиқ шоирингизман!

Бинта қўшишини қўйлар бедана,
Қовоқдан жонсарак излайди қўнок.
Мен сизни қўйлайман яна ва яна,
Майлига, десинлар: маддоҳ ва нўноқ.

Жон қуши ҳилларб этмоқда парвоз,
Оқ ўлдуз парниш сўйламоқда роз,
Кўнглини буринени сукма, илтимос,
Сенга нима керак, айт, нима керак?

Ненинг бадалига ўлон сўрайсан,
Сув ичиди туриб уммон сўрайсан,
Кимсанки, бетиним қурбон сўрайсан,
Сенга нима керак, айт, нима керак?

Кечак содлом эди, сор ёди керак,
Буғун тўйка бўлди кечаки терак,
Куртга айланарсан бир кун каталяк,
Сенга нима керак, айт, нима керак?

ЯХШИ

Яхши! Жуда яхши! Жудаям яхши!

Майли, омон бўлгин! Бахтиёр бўлгин!

Омадининг берсин — эмасман қарши,
Бахти бека бўлинг, бахти ёр бўлинг.

Одамзот кўйлди, шодлик ва қайгури,

Гоҳо оқибатни ўйлаганинг келмас.

Дўзахни танланамоқ иштэйрий-ку,
Жаннатга кирмоқлик маҳбубий эмас.

Хайр, мени ўйлаб қайтуманг асло,
Не бўлти кўйнгилда гул қулмаганди.

Мен эслагувчи тошигай, илло,
Азоил ўйқлавди ҳеч бўлмаганди.

Гулчехра ЖУРАЕВА

«Ўзбекистон адабиёти ва санъати»
аталими шуҳратли газетамиз бугун
ижодкор зиёдларнинг нафакат севимли
нашри, балки фикр, баҳс, нафосат
минбарига айланди. Мустакиллик йил-
ларидаги газета янада сермазмун,
хакиқаттуб, саломлики, мавзу ётибори
билан серхило бўллиб, ижод ахлини,
мухисларни кунвонтирмоқда.

Икодий жамоага бундан кейин ҳам
янги парвозлар тиаб қоламан. Муҳ-
лислар давраси тобора кенгаяверсин ва
кўпаверсин!

Газета ижодий жамоаси, 70-йиллар.

С.МАҲКАМОВ олган сурат.

«ФАРГОНА ВОДИЙСИ БУЛБУЛАРИ»

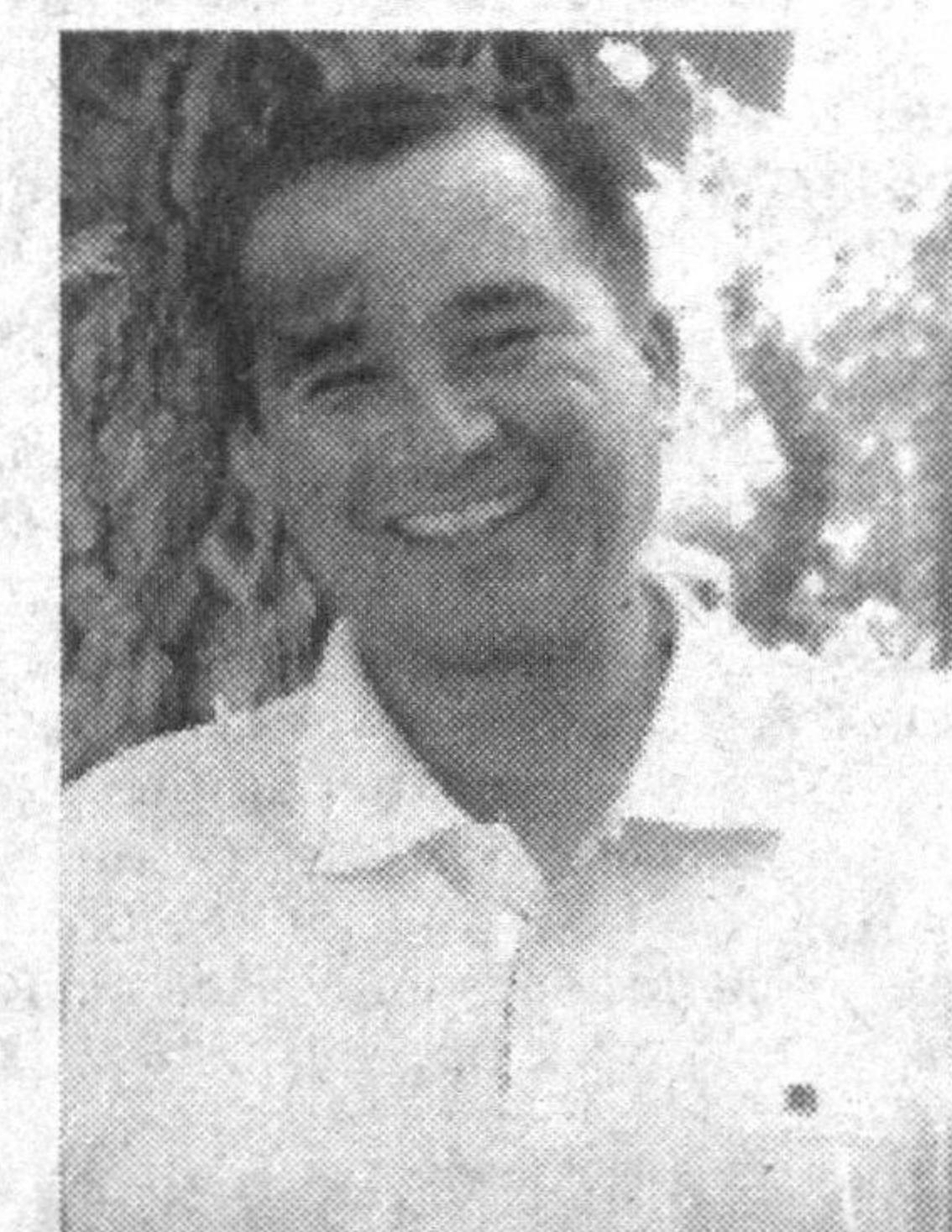
Маданият ва спорт ишлари вазирлиги шу ном
били ўтказаётган анъанавий қўшиқ фестивали мумтоз
ҳофиз ва моҳир актёр, Ўзбекистон халк ҳофизи Муроджон
Аҳмадов, Ўзбекистон халк ҳофизи Фаттоҳон
Мамадалиев юзбекистон халк ҳофизи Ҳабиба Оху-
нова хотираларига багишиланади.

Қўйон шахрининг Фуркат номидаги боғда ўтган
илк фестивалга Муроджон Аҳмадовнинг ихлос-
мандлари, шоигирлари ва атоқли ҳофиз билан кўп
йиллар бирга ишлаган маданият ходимлари йи-
лини билди. Улар аввал улуғ санъаткор ижро этган
роллар тасвириланган фотосуратлар ва ҳайёни ҳамда
ижоди ҳакида ёзилган даврий наширлар кўргазма-
лари билан танишилдилар. Муроджон Аҳмадовни
яқиндан бигланларнинг санъаткор ҳакида сўзла-
рини, хотираларини тингладилар. Сўнг фарғона-
лик хушовоз хонандаларнинг Муроджон Аҳмадов

куйлаган қўшиқлардан тузилган концерт дастурла-
ри намойиш этилди.

15 май куни Андикон шахрининг Алишер Навоий но-
мидаги маданият ва истироҳат бодига Фаттоҳон Мамадалиев
хотирасига бағишил ташкил этилган қўшиқ
фестивали ҳам санъат байрамига айланди. Инда Тош-
кентдан бир гурӯҳ таникли ҳофизлар катнашдилар. Кон-
церт аввалида Ф.Мамадалиевнинг энг машҳур қўшиқ-
ларидан «Дарду дилим»ни ҳофизнинг дилбанди ва сул-
оланинг давомиши Нодира Мамадалиева ижро этилди.
Ўзбекистон халк ҳофизлари — йўлмас Сайджонов, Мах-
муджон Йўлдошев, «Шарқ тароналари» халқароғ фести-
валининг голиби Абдулнаим Иброҳимов ва «Мерс»
дастаси хонандалари устоз санъаткорнинг энг яхши
қўшиқларини ижро этишди.

Ю.АВЛАКУЛОВ



НАЗМ, НАСР

Республика телевидениесида ишлает-
ганимга беш-олти йил бўлиб колган. Хо-
размидан пойтхатга келиб, оқ-корани кайта
танийи шошлаган пайтларим. Ушанда шо-
илярнинг «Ойна жаҳон»га қишишини
уютишиш урф бўлган эди. Чунки бун-
дай кўрсатувларни халқ жуда хушларди.

Навбатдаги бир кўрсатувга устоз шоир
Шуҳрат анили таклиф этилди. Улар ке-
малмасликларини айтиб (тоблари кўп-
шоирларни) тақдис этилди.

Кўрсатув чиройли ўти. Бу ҳакда ҳико-
яни килишадан один Шуҳрат анили
кандай килиб устоз тутинганим, юрагим-
да шошлаган ҳикоёнига тутиганим тутылди.

Омийини шошлаган ҳикоёнига тутылди.
Шуҳрат анилини ўтишадан кўпшоирларни
бизнисларни тутылди.

Шошлаган ҳикоёнига тутылди. Шуҳрат анилини
тутылди.

Шошлаган ҳикоёнига тутылди.

Устоз санъаткорлар ва уларнинг иқтидорли шогирдлари маҳорати туфайли асия хамда қизиқчилик санъати бугун янгича мазмун ва шаклларда жилоланмоқда. Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ташаббуси билан Кўён, Корасув, Шахрион, Учкуптир ва бошқа шаҳарларда ёш асиячилар гурухлари тузилганлиги ҳам бу санъатнинг ноёб анъаналарини сақлаб қолиб, янада ривожлантириша мухим аҳамият касб этмоқда. Республика халқ икодиётини маданий-маърифий ишлар илмий-методик маркази, Халқаро «Олтиғ мерос», «Маҳалла» хайрни жамғармалари, Ўзбекистон Оқсоқоллар кенгаши, Ўзбекистон Милий телерадиокомпанияси, «Муштум» журнали хамда Андижон вилоят ҳокимлиги Маданият ва спорт ишлари бошқармаси ҳамкорлигига Ўзбекистон халқ артисти Сойиб Хўжаев хотириасига бағишлаб Ҳонобод шаҳрида ўтказилган анъанавий танлов ўзбек миллий асия санъатини ривожлантириши ва кенг тарғиб этиши борасидаги эзгу қадамлардан бирни бўлди.

Икки кун давом этган кўрик-танловда мамлакатимизнинг барча вилоятлари, Қоракалпигостон республикаси ва Тошкент шаҳридан келган етук халқ талантлари ўз истеъоддарини намойиш этдилар. Навоий, Бухоро, Андижон, Тошкент, Сирдаря вилоятлари ва Қоракалпигостон республикасидан келган янги қизиқчилик гурухлари ҳамда халқ миниатюра студијалари ўзига хос икро йўли ва ижоричилини маҳорати, халқона кулги ва комизминг янгича талкунлари билан тошшибинларни хушундуд этдилар. Анъанавий қизиқчиликда якка ижордан кўра театрларширилган томоша шаклларидаги ичаммаларни саҳнавий талкунлари яратиш, шунингдек, замонавий эстрада санъати ва шарқ кино мусикиасидан самарали фойдаланиш, телерадио дастурлар, кино ва саҳна асарлари, бадий адабиёт намуналаридан Фойдаланган шахда замонавий кулгили лаҳваларни кўрасатига интилиши тайланган ўтказилганлиги кўзга ташланниб турибди.

Бухоро вилоятининг Жондор тумандиги «Эътиқод» халқ театри ижодкорлари намойиш этган «Лабибуз ҳангомалари» дастури Насридин Афанди образи билан боғлиқ анъанавий сюжетларга асосланган бўлса, «Хушнуд» (Хатирчи тумани), «Шоввазлар» (Тошкент вилоят), «Сўтакўзи» (Балиқи) қизиқчилик гурухларини чиқишилари замонавий мавзуларга бағишланган.

Авалги танловлардан фарқли равища, Ҳонободда ўтказилган кўрик-танловда илгарни кулги муҳлисларига намоълум бўлган кўплаб ёш қизиқчилик, қизиқчилик гурухлари ҳамда халқ театр-студијалари иштирок этганлиги, айниқса, кунонларни бўлди. Бундан икки йил аввал Кўён ша-

рида ўтказилган кўрик-танловда кўпгина вилоятлардан келган қизиқчилик репертуари ва икро усулининг дебрли бир хиллиги, очигини айтадиган бўлсан, «Сўта-кўзи» халқ студијасининг қизиқчилик гурухлари тақиқи қилиши кўзга ташланган ўтказилганлиги.

Кўрик-танловда санъати ва шарқ кино мусикиасидан самарали фойдаланиш, телерадио дастурлар, кино ва саҳна асарлари, бадий адабиёт намуналаридан Фойдаланган шахда замонавий кулгили лаҳваларни кўрасатига интилиши тайланган ўтказилганлиги кўзга ташланниб турибди.

Хозирги қизиқчилик факатиниа кули улашувчи санъаткор-ижро эмас, балки ўзининг давраг, ижитмий вожеули бўлган мусобабатини ёнгил кулги ва юмор орқали ифода этиувчи шахс сифатида ҳам намоёб бўлмоқда. Назаримизда, қизиқчиликнинг урнибоялигини, ҳаётбахшигини тақиқи қилиши Ҳусанжон Кодиров бошчилик қиласатидан «Шаҳрион асиячилар клуби», шаҳрионлини тақиқи қилиши Ҳасанбай Султоновнинг фарзандлари ва шогирдлари томонидан ташкил этилган «Ёш асиячилар» тўғрагидан асия санъати тараққиётiga хисса кўшадиган чечан сўз усталини чиқади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Ҳонободда бўлиб ўтган кўрик-танловнинг ўзига хослигини кўрсатувчи жиҳатлардан яна бири — унда ёш асиячилар фаол иштирок этганликларидир. Бу холат, биринчидан, асия санъатига ёшлар кириб келаётади.

Варлен СТРОНГИН

БАХТИЁР ОЁҚЛАР

Ёзда талабалар ишлашади. Мана, бизнинг гурух болалари ёз бўйи вагондан сабзавот туширишди, Зойка официантлик кидди, Нинка бўлса кинода суратга тушди. Оммавий кўринишда. Аммо, бир гал унинг омади келиб қолди. Шундун Нинка кичик бир алоҳида кўринишда суратга тушди. Анироки, Нинканинг ўзи эмас, оёқлашади. Фильм охирида ҳархамон янги шох кучга бўйлаб қоради. Йирик тасвирда Нинканинг оёқлари. Узун, чиройли, замонавий оёқлар. Бу ҳақдаги гап бир сумуда бутун институтга тарқалди. Газетада Нинка билан субҳат ёълон килинди.

— Сиз тасвирга олиш пайтида кийичиликларга дуч келдингизми? — кизиски мухбири.

— Дуч келдим, анчагина, — жавоб берди Нинка. — Туфлим сикиб қўйди. Иккя марта пайгоҳим тушиб кетди.

Ўзининг кейнинг ижодий режаларни ҳақидаги саволга, Нинка навбатдаги фильмларда қисман эмас, тўлалигича суратга тушмокчи экланлиги ҳақида гапиди.

Фильм экранларга чиқди ва Нинказ хатлар кела бошлади. Нижний Тагилдан утра мактабни битиривчи киз ўзининг оёқлари ҳам худди шунакалиги ҳақида ёзиб, бундай оёқлар билан кинематография институтига танловаси кириш мумкиним, деб сўраган. Кутаисидан келган хат маъмалифи эса факт шох оёқлар сабаблигина фильмни янгирига олти марта кўрганлигини ёзган.

— Бизнинг жанговар кинодугонамиз, — деб мурожат килишган Нинка Н.

Далавой остаона ҳатлаб уйга кирди-ю:

— Хой, ким бор уйда? — деб бакира кетди. Эрининг овозидан сергак тортган хотин ютуриглаб чиқди.

— Да, дадас тинчликми?

— Ховлида бирор қисма кўринмаганига ҳаётоти олдим-да. Болалар қаерда?

— Катталарингиз мактабда, кенжанз телевизор тагига ётиб олган.

— Мени сўраб бирортаси келмадими?

— Кимдир сўраши керакмиди?

— Шунчаки сўрадим-да, — гапида давом этди. — Оқватинг тайёр бўлса

суз. Дарвоже, нима пиширдинг?

— Макарон димладим.

— Ҳа, бизда доим шунача. Ё суюк, ё куқ — номи макарон. Ишибармонлар фақат макарон цехи куриш билан оворами, дейман-да.

— Айтганча, боягина анови домланинг ўғли бор-ку, оғайнингиз, келиб тайинлаб кетди. Армизда бирга хизмат килган дўстингиз бор экан. Туй бошлатди. Эрталаб тайёр бўйи тарраксиз. Машинасида келиб ўзи олиб кетаркан.

Далавой лагандаги макаронни чуклиб-чўқиляб, аччик чойни хўлпайди-да: «Ҳа, оши бўлса, ош-да», деб қўйди.

— Хотинжон, бўлмасам костюминг ички чўнгатига бир жуфт солиб кўй. Эрталаб пайласлаб юрмай тагин.

Хотин зардад билан ўрнидан турди:

— Э, ошингиз ҳам бор бўлсин, уйда бир дона ҳам қолмади. Ҳаммасини ташиб битирдингиз. Болалар шўрвани хўлпаб ичиштади.

Далавой бу гапга индамади. Кўли бутун бўлганида шучча гапга колмади.

Ҳали тонг ёршишмасдан Dalavoyning дўсти машинанинг сигналини устма-уст чалиб келди. Зум ўтмай Dalavoy кўчага чиқди-да, оғайнисидан: «Бошқа ҳеч ким йўқум?» деб сўради. Оғайниси:

— Бўлакол, йўлдан Одил билан Қобилин оламиз, — деди.

Далавой уйга кириб қидира-қидира битта топиб чиқди.

Ўзим ўқийман



БИЛИБМАНМИ?

Мен мушукка дон бердим,
Товуқларга нон бердим.
Итга солдим ошовок,
Сигирга суюк-савок...

Ҳўш, яхши билибманни,

Зў-ўр иш килибманни?

БИЗ

Биз итга вов-вовладик,
У бизга ҳов-ховлади.
Биз унга хирилладик,
У бизга ириллади.
Биз унга нон ташладик,
У жим ея бошлади.

Йўлдош СУЛТОНОВ



МУАССИСЛАР: ЎЗБЕКИСТОН
РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ ИШСИРИ ВАЗИРЛИГИ,
ЎЗБЕКИСТОН ЙЎЗУЧИЛАР
ЮШМАСИ

НОШИР: «ШАРҚ» НАШРИЁТ-МАДДА
АКЦИЯДОРЛИК КОМПАНИЯСИ
ҲОММИ: «МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»
АКЦИЯДОРЛИК КОМПАНИЯСИ

Соалинга — обийнга!

Бугун биз яшётган замоннинг шиддати тез: ҳамма нарсага ултурсимиз зарур. Шунинг учун овқатланаётганда ҳам шошиб турдим. Таомларни оғизда яхшилаб чайномасдан ютиб юбордим. Бу холга ўрганиб қолиши эса саломатлики издан чиқариши мумкинлигини ҳам билавермайди. Ҳолбуки, шошиб овқатланиш тарзи ўттис ёштаёй тишларнинг баравқа шикастланиши, гастрит, ошқозон яраси каби бир қатор ноҳуш хасталикларга олиб келиши мумкин.

Агар таомни яхшилаб... чайнаб ейишга одатлансангиз тишингиз ҳам, меъда ва бошқа аъзоларнинг ҳам узоқ йиллар хасталикка чалинмайди.

ТАОМНИ ЧАЙНАБ ЕНГ!

Чунки шошимасдан чайнаб тановул килинган таом, аввало, тез ҳазм бўлади. Иккичандан, чайнаб давомида ажалиб чикдиган сўлак таркибидаги ферментлар, гормонлар, биологик фао моддалар, турли витаминлар, кальций, магний, калий ва натрий каби минерал биримкамалар таомни ҳар жиҳатдан бойитади, организмнинг таомни яхши ўзлаштиришини таъминлайди. Овкат ҳазм бўлиши оғиздаётк башланади. Картошка, ёрмалар, нон ва қанд таркибидаги мураккаб ўгулеводарлар сўлакдаги амилаз моддаси тасвиридан оддий углеводларга айланади мөнда да яхшилаб сингиши осонлаша-

ди. Таомнинг ҳазм бўлиш аъзолари орқали ҳаракати тезлашади. Факат шунинг ўзиёй ғастрите ва ошқозон яраларидан фориг бўлишига олиб келади.

Сўлак кимёвий таркибига кўра, кучисиз ишкордир. Таомни узоқ чайнаганда кўп микдорда сўлак ажалиб чиқади ва у тишларнинг ҳолатини яхшилашга ихобий таъсир кўрсатади. Ундаги кальций, магний, натрий ва фориг биримкамалар тишингиз эмал катламини мустаҳкамлайди. Бундан ташкари, бу биримкамалар тишинг эмал катламини сиртида ҳимоя қобигани ҳам хосил килади.

Айни чоқда, таомни яхшилаб чайнаб

Манзилимиз: Тошкент — 700083, Матбуотчилар кўчаси, 32
Қабулхона — 133-52-91, котибият — 136-56-50
Танқид ва адабётшунослик бўлими: 133-49-93 Ижтимоий ҳаёт бўлими: 136-58-55
Санъат бўлими: 136-56-48
Назм ва наср бўлими: 136-56-48

Форумада адабёт-шошири

Газета Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигига 058-рекам
билин рўйхатга олинган. А — 3763. Булорта Г — 749. Ҳажми — 5 босма
табоб. Нашр кўрсаткичи — 222. Ташкилотлар учун — 223. 1 2 3 4

«Оғизмдан алана, бошимдан тутумни чиқиб кетди...»
(Имтиҳон топшириб чиқкан талабанинг гапи).

«Эди ракслар тинглаб, ҳордик чикаринг!»
(Радиобошловчи сўзи).

«Бугун пойтахтимизда нол даражага иссиқ бўлади...»
(Об-хаво маълумотидан).

«Даврон кўярда-кўймай меҳмонни чойга ўтказди...»
(Махалладошлар хабари).

«Кўкрагингни кўтариб ғоз юриш қил, кўрган одам «машинаси бор-у
оёғининг чигалини ёзиш учун пиёда юрибди» десин!»
(Отанинг ўғлига насиҳати).

Теша тезмаган ғаплар

«Тўра Тўраевич отган тустовуқ қамишзор четига чиройли кулади.»
(Лаганбардорнинг дегани).

«Калла бўм-бўш бўлгандан кўра, бемаъни хомхәл бўлса ҳам тўлиб тур-
гани яхши.»
(Устознинг шогирдига дегани).

«Ит билан ҳам чишишмайдиган феъли — уни бемаҳал қаритиб қўиди.»
(Дўстона танбех).

«Мен шимда ўзимни күшдай сезаман...»
(Дугоналар сухбатидан).

«Ўтлокда ялпайиб ётган сигир бошини кўтариб атрофга мағрур назар
ташлади.»
(Туман газетасидаги очердан).

«Шоирнинг кўклам булутидай ёнгил сатрлари замиридаги тошдай зил
эстетик залвор кишини ҳайратта солмай кўймайди.»
(Адабиётшуноснинг таърифи).

«Ҳаво тўлқинларида яна учрашунча хайр!..»
(Бошловчи гапидан).

«Келиннинг юзи шунақа ёқимли эдики, ҳатто қайнонасига бакирганида
ҳам чехрасидан табассум аримасди...»
(Хикоядан).

«Ҳаммага оқар дарёдай келаётган омад менга колганда тошбакадай имил-
лайди.»
(Танбалнинг ўртогига дегани).

Хусанбай ТОЖИМАТОВ



озишнинг ҳам энг осон йўлдидир; бунда тановул қилинган оқат ҳажм жиҳатидан ана камайди. Агар овқатланиш жаёнга жиддий этибор қаратиб, ҳаётнинг ҳар ёқка бўлмасдан, таомни яхшилаб чайнасангиз, организмнинг ўзи мөъёрини аниқ белгилайди ва сиз корин тўйганини вактида сезасиз. Агар овқатланиши чоғи туриларга саласаларга чалғисангиз, корининг мебўрдан ортиқ тўйб қетишини сезмай қолишингиз мумкин.

Таомни яхшилаб чайнаши тиши ва миҳларнинг ҳон аланишини ҳам яхшилайди, парадонтитнинг олдини олади. Натижада овқат ҳазми бўлишида иштирок этиди.

Таом тановул килинётганда ҳаётнинг ҳар ёқка бўлманд. Гаплашиб ўтириш зарур. Агар у ёқ-бу букилиб, қаририб ёки букилиб ўтиришганиз бу мушакларнинг оптика эришишига, у эса ўз навбатда ишчи аъзалиб чиқшишади. Мембранилар нафакат ҳужайраларнинг пайдо бўлишида иштирок этиди, шу билан бўлмас, демак, биз ҳам бўлмас эканмиз. Шу тариқа, мұқаддас китоблардаги одам тупроқдан яратилган, деган хикмат янчига талқин касб этитири.

Бундан уч йил бурун Массачусет медицина институтидаги фармакология юритаётидан Хорвард Хюз имил гурухи одам ҳужайралари мембранилар ва башқа биологик организмларда тупроқдан ортиқ элементлар таркибининг ортиб боргани туфайли рўй берган. Бирок узок вақт мобайнида бу ҳаётбахш газ — кислороднинг гуркираб ривожлана бошлини замин сатҳида тупроқнинг шаклашни даври билан тўғри келади.

Овқатланишдан олдин тўғри ва эркин ҳолда ўтириш зарур. Агар у ёқ-бу букилиб, қаририб ёки букилиб ўтиришганиз бу мушакларнинг оптика эришишига, у эса ўз навбатда ишчи аъзалиб чиқшишади. Мембранилар нафакат ҳужайраларнинг пайдо бўлишида иштирок этиди, шу билан бўлмас, демак, биз ҳам бўлмас эканмиз. Шу тариқа, мұқаддас китоблардаги одам тупроқдан яратилган, деган хикмат янчига талқин касб этитири.

Бу тадқиқотлар ўзага келиб қолгани йўқ, — дейди В.Рудаков. — Кўпгина ҳалқародида ажалиб чиқшишади. Агар таомни яхшилаб чайнашига, тишларнинг ҳазм бўлишига салбий таъсир кўрсатади.

Хар бир лумка таомни токи у оғизда суюқлик даражасига ётма-
гунча чайнанг. Бу 75-100 марта чайнаш билан баробардир.

Таомни навбати билан ўнг
ва чап жағлар дараж