

Таҳририятимизга Каттакўрғон туман маданият ва спорт ишлари бўлими ходимлари М.Носиров, Р.Ўсаров, Л.Пирназарова, У.Маматовлардан шикоят мактуби келди. Унда жумладан шундай дейилгани:

«200 мингдан зиёд ахоли истикомат килаётган туманимиздаги маданият муассасаларининг ночор аҳволидан сизларни ҳабардор этишин ўз бурчимиз, деб ҳисоблашимиз. Туман раҳбарларларнинг эътиборсилиги туфайли Каттакўрғондаги маданият тармоқлари хароб холга келиб қолмоқда..»

Мактубга шунгидек, туман марказий кутубхонаси ўз биноси йўлдиги сабабли вактинча бирорвинг шахсий ховлинишида фаслиниг кўраётгани, 220 ўринни мусика мактаби бозорни кенгайтиришсанда бузилини, барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганини каби холлар тилга олинган. Биз бу вазияти ва умуман тумандаги маданият муассасаларни ширадиги муммалорни ўрганиши максадимда йўлга отландик.

Каттакўрғон қадимдан маданият-мъянивий мухити, бу заминда яшаётган одамларнинг ўзига хос менталитети ва бу жойда камол топган шоирлару санъаткорлари билан бутун мамлакатта машҳур.

Шикоят хатида тилга олинган муммалор ани шахар бикинида, тўғриғори, ўндан ўн чакрим масофадаги Пайшана шахарчасида жойлашган туман маркази ва унинг атрофидаги кишлоларга тегишилди. Эҳтимол шу боисданми, Каттакўрғон шахридан ўтиб, Пайшана шахар келиганимизда манзара бутунай ўзгадди. Мустакиллик йилларидан мамилатимизнинг шахарларигина эмас, жуда кўнглаб туманларни хам ободончилик жижатидан бутунай ўтигари, кифайиши яшарип бормоқда. Кўншма корхоналар дейизими, янги заводлар, ўкув даргоҳлари, ёки айтилай, маданият-майший хизмат, саломатлик ва умумий оқвотлини, спорт ва маданият, ишлаб чиқариши иншотлар билан тобора юз очи борбатган туман марказаларимиз из эмас. Масалан, Элликкала, Денов ёқи яна ўнлап туманлар..

Нуғури жихатидан аслида Каттакўрғоннинг улардан бирор кам жойи ўй. Бирок ижтимоий-иқтисолий таракқиётда каттагина тағовутилар мавжудлиги туман марказалари киёфаларидаёт кўзга ташланниб турибди.

Албатта, бу ташки бегилгар. Бирок яна шундай жихатлар хам борки, айнан томичида кўшак ёкса этганинг, ишбошингин ёки мутасадидларнинг эл учун, юрт учун нечоглини кўнглиб ёки яшаётганини, фойдилекарларни аниқравшан кўрсатади-кўяди. Бизнингча, туманинг маданият муассасаларини ҳам шундай ўзига хос бир кўзгу десак, муболага бўйлас.

Шикоят мактубида тилга олинган манзараларни кўришдан аввал туман хокимлиги бордик. Бирок ёқим ёрдамчиси Алишер Холиковдан бошча ҳеч кимни топа олмади. Ҳоким билан ҳам, ҳатто у ишининг биринчи ўринбосари билан ҳам шу куни Каттакўрғондан кайтнунимизча на учрашишининг, на телефонда болганиништинг имкони бўлмади. Кайтайди ўладидик: ҳоким бенихоя бандир, балки...

Ҳокимлигин маданият ва спорт ишлари бўлимида шикоят мактубига имзо кўйганлардан бири Умарали Маматовни учратди. Унинг айтишачи, бундан ўй ишлаб аввал тумандаги 700

Журналнинг навбатдаги 3-сони динин жихатидан ҳам, мақолаларнинг мазмун-моҳияти билан ҳам аввали соҳиблардан тубдан фарз килиди.

Аввалинг «Нутиллас сиймопар» руқнида Олим Ҳўжаев, Наби Раҳимов, Фани Аъзамов, Сойиб Ҳўжаев, «Эллинг суюкли ажончлар» руқнида Лутфохоним Саримовска, Халима Носирова, Тамарахоним, Шаходат Раҳимова, Сора Эшонтураева, Омина Фаёзова, «Санъатимиз юлдузлари» руқнида эса Бернора Кориева, Рикси Иброҳимова, Афзал Рафиқов, Лутфулла Сайдулаев каби санъаткорларнинг суратлари берилиши ўқувчини или саҳифалардайде узбек театриниң бекиёс оламига олиб киради.

Санъатшунослик фанлари доктори Мухаммад Тулаҳховевининг «Ёшар янгилик излаяти» мақоласида «Дебют — 2005» ёш режиссрлар фестивали хакида фикр юритилган. «Она битта, Ватан яғона» руқнидаги материалда пойтахтишимиздаги ташки оқисидаги фолият миллий банки стадионидаги ўтган ўшларнинг ватанпаварлик фестивалини хикоя килинади.

Професор М.Кодировнинг «Қураш — қадимий томоша» мақоласи журналхонларни қадимий миллий спорт турнири билан, Т.Абкорхажевнинг «Эй, кўёш, кўясат юзинг» мақоласи эса мусикий театримизнинг йирик намояндадариди.

«Ўзбекистон матбуоти» журналининг навбатдаги сонни динин жихатидан ҳам, мақолаларнинг мазмун-моҳияти билан ҳам аввали соҳиблардан тубдан фарз килиди.

«Ўзбекистон матбуоти» журналинига сўнгизниг ёки мутасадидларнинг эл учун, юрт учун нечоглини кўнглиб ёки яшаётганини, фойдилекарларни аниқравшан кўрсатади-кўяди. Бизнингча, туманинг маданият муассасаларини ҳам шундай ўзига хос бир кўзгу десак, муболага бўйлас.



«Буюк инсонлар ҳаёти» руқнида журналхонлар буюк испан адаби Мигель де Сервантесининг ҳаёти саҳифаларини ўқишилар мумкин. Журнал

бўлмаса мана шу — ўз идорасидан атиги юз қадам жойдаги маданият марказига бирор қадам кўйдимикан, ҳалқимизнинг мъянивий камолоти учун жон кўйдирэгтан маданият муассасаларни ходимларига бирорвинга «Хормангарлов» деб димикан, деган савол ҳаёлга келди. Ахир, тумандаги учта ҳалқ дастаси шундун оғир шаҳролардага ҳам ижод килиб, маданият борасида туманинг юз-кўни бўлаётганди, қанчадан-канча ҳосил байрамларидаги меҳнат аҳлининг раҳматини оллаётганди сир эмас.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.

Шикоят мактубида «Кирғиз қишлоғидаги барча кўйлапларга ега бўлган 7-кишлек маданият маркази ҳам бузуб юборилгани, Оризи Махмудов номли ширкот ҳўхалигидаги 610 ўринни маданият ва санъат саройининг тақдири эса унинг мақомини ўзгартришига ўрининшар натижасида ноаён бўлиб қолаётганди.



ИСТИКДОЛ ҚҰШИФИ

Тожу таҳт ҳавасин энді күй, дұстим.
Оз умр ичіда күп орзу аро.
Карал үлкәдеги шоҳлиқдан устун
Мустақил давлатта бұлмок фұқаро.

Мустамлака көртнинг шоҳи ҳам қудар,
Бүгін қысіб тұрар құжасын дасти.
Бугун Үзбекистон ҳур, мустақилдер.
Шунинг үзі сенға шоҳлиқ эмасмы?!

Майли, мансабдорсан, майлиға, гадо.
Майли, дахрийшарсан, майлиға, диндор.
Истиқдол үйләба бұлағ бил фидо,
Ахир, озодлік да лазы нина бор?!

Англа, эга бүлдінш шу юрт, заминга,
Елсанға ол энді унинг юсіни.
Истиқдол тақдіры дахлор сенға,
Истиқбол бөкмөкда сенға юкуниб.

Бугун бир-біреуден құдіриб құсур,
Насаб тақашықыл ақжоддар рұхин.
Гиналар үрнің сұрашиб узр,
Бирликке нақодей бұлмок мұқаддас.

Мұқаддас бұлса гар Ватан түгеси,
Мұқаддас сақтайлық ақжоддар рұхин.
Мұқаддас бұлса гар зәннің келгеси,
Көнләрде жүн урсын бирлік шуқуши.

Кимда заковатдан устун келип нағс,
Кай бир томиріда үрса ҳаром кон,
Ватанини ўша нағс үйліда эмас,
Нағсарын үчүн қолисын құрон.

Зотан, баднағаслардан асрамоқ учун
Истиқдол атамасын дорудомонни,
Үйгіб ғурур, ақа, бирдамлық күнин,
Энді авайлайлық Үзбекистонни.

БУ ШОИР ЮРТ...
Ижад тұлғагы-да банд шоир каби
Үйнан күз кезде үлкам бағрида.
Тигізла,
Күшік айттар далалар қалби,
Шеър құйылб келар замин қағыран.

Умман каби чексиз пахтазорға бок,
Чапқаңар лабидан күпірмөкә шеър.
Шоир орзусыдан белгубор, оппоқ,
Үнга қорқан қонан бахш аламши Ер.

У шириң захматодыр,
Шириң армандыр,
Оқшом кеч өткізіб, әрта турғазан.
Бу шеър ижобкори танни дехондір,
Күйеш қотиб бўлиб нур билан ёзган.

Бедор кечаларнинг шириң хаёли,
Толған пок нияттар ҳар сатыра жо.
Она юртимизнинг күркі камолин,
Шу шеър оҳангидан танийди дунё.

Оддийгина қылаб унинг номини,
Пахта аташади қадим-қадимдан.

Кишининг чилласи. Аёз бобо
юз-күлни чимчилайды. Эшик-уч
кун бирор жойға чиқмадым.
Осмону фалак бир маромда
әзак қоқады. Ташкаридан күз-
таган киши қишлоғдагилар-
нинг бугунғы ҳолатини чумо-
лининг түрмушыға қиёсласи
мүмкин. Қиши күзде келган
йүлбасардай үз ҳұммины үтка-
зетір. Табиат тұлғоға тұтған
онадай күргіндер көмкәді.
Бу воҳа үзига хос түрға ранг.
Хаёл түшмугар аллақақеларга
етаклайды. Аёзда «сөвүк еб
қолиши-да..». Кизик, «турпро-
хам соvuк етімді». Тирик чо-
ғимиздә барчамыз ҳам не
күйләр түшмаймын! Эртанғы
кунимизга ғоҳ умиди, ғоҳ
ноумид бокиб, тириклик тे-
гиримонда тортиламис. Алал-
қибат, муздай турпро
сүлкіллаб уриб түрған юраги-
мизни күмінг қыйышини эс-
мизга олмаймыз.

Кишилек шошилиб, инти-
лик билан кириб бораётганим-
да қаросын қабристонларга
күзим тушиб, күвоним бир-
дан марвариддай сочилиб ке-
тади. Аёзда муздай сувни ке-
чиб олғандай құбіч кетаман.
Бағрим әззилади. Бу ерда
әтгәнларнинг авлод-ажходи-
кимлар? Бизнинг ота-бобала-
римизни ёки бегона киши-
ларми?

— Эй, болам, нимага қарағ
турбисан? — Менинг үй-хә-
лини тұстадан келип қолған
отамнинг таниш озови бузади.
Отамнин саволига жағоб бер-
маганимни үйга келгач әслай-
ман. Эх, ночор-ногирон банд-
алар. Тирик пайтимизда оғиз
күпіртирип. «Үргілайын, она
юртим» деб күргемизге уриб
мактанимиз. Ташилдик қаб-
ристонлардың бұлса-да
тартиға қелтиришина эса
үйлаб құймаймыз. Уларнинг
күпілкілар кисим хайды ерлар-
да. Құйшил кеттеган. Ҳар жой-
хар жойда әтгән тракторлар-
нинг сүқаларини айтмайызы-
ми?

Талабалик тәттили. Күн-
исик. Жиғла тарафдан сай-
ғоқлаб келган моллар қабри-

ЧАНОҚЛАР ЛАБИДАН КҮПІРМОҚДА ШЕӘР...

Ижодкори ҳұрмат-әхтиромини
Қалбларга нақш этар ҳар бир одимда.

Бүгун чаноқларда түлпаниб борар
Мехнату ғаломдан яралған достон.
Ҳар толаси — бир сұз,
Бир сұзық, гәвхар,
Үнда жам захмату ғалому армон.

Үлкам камолига кин билан бокқан
Ғарәзгүйн дөлә құйған құшиқ бу!
Сенинг, Менинг, Үннің қалыда балқан
Хәттәбаш үшк — бу!

Зафар түйларидә янғраган аләр,
Дағронга мұносиб тансық достондир.
Не тонг, түрногидастылса ашор,
Бу шоир юрт, ахир, Үзбекистондир.

ДЕХҚОНГА ТАБЫЗИМ
Идоранын төр хонасиян тарқ этиб ғоҳо,
Бағы остан одаларға кетгим келади.
Дағасайда құнғыл ҳам кенг дехқонлар аро
Юракдаги дарларимни айтгим келади.

Үн саккыз минг олам аро әнг табаррүз зат,
Она замин нақжоткори мұмбытабар дехқон.
Үннің номи билан болғын тириклик, ҳәйт,
У ҳалоллук рәзім әрүр, сохыбы имон.

Минбарларда құкбагыда мұшталаб, гупириб,
Күмлар сухан сонғандағы құйғасын.
Ҳали бахор үйғонмасдан түнні бар уриб,
Дағасини үйгөтәди қиши үйкесидан.

Молу давлат иллиңкіда минг үйлә қириб,
Минг төвлөніб, ғәлон сұзлаб юрса кимсалар,
Үнгө тағам бөгенадағ алдов виғириб,
Әз ғирини үйләп шига қиқар ҳар саҳар.

Түшиға ҳам кириг эмас мансаб орзуси,
У Олохадан ҳосилига тиляр барака.
Жаши ният қудам ҳашы самар бергүсі,
Үнга басып саховатли замин бор экан.

Чор атроғға бош урмагай мақе ахтарыб,
Мехнатидан топар ҳарқи шону шақаттана,
Тарықдайын мансабига күл бұлған гарыб,
Кимсаладан ҳам дарып түтімас меҳру шағқаттана.

Юмшоққина үріндиңкінә тожу таҳт ғибіл,
Қай бар қасынг үмрін үтсі «мии-мии», ғап ташыб,
Содда дехқон дасраларда остандан келиб,
Күзатмаларға сұхбатошылар нафратын, ғашин.

Әр мөхриға зор танноздай асабый, тажанғе,
Іззатталаб құсқалардан толғанды құзім,
Либоси жүп, табиши ғұзал ви башанғ
Дехқонларнинг сұхбатига үраман үзім.

Фақат дехқон ети олур инсон қадыра,
Қам бұлсанғ ҳам боян үзра түтім қадырға,
Кулоқ тұта биляр түлсыз түрп дардига,
Сен ҳам агар дардинг айтсай, бұлар ҳамаударнинг.

Даланғын соғ әкпинига күкрагын түтіб,
Топғаннан қүйр յортнинг дастархуна.
Ранжиса ҳам аламини ишеги қотиб,
Мехнат билан поклик құшар пок вижедонига.

Қай кас раҳбар құлтүнега сиљиқ сұқишиб,
Хизметтөшін пок шағынни құлгұнча яксон.

Ҳар түп ғұза, ҳар чаноққа үз бор буқиби,
Дағасини пахтага көн этади дехқон.

Хүзүннега талпинаман, азамат дехқон,
Үрғанғали сендан Мехнат, Поклик, Ҳимматни.
Алғомышай көлтептінда құраман аән,
Үзбекистон — келажаги буюк давлатни.

ИЛТИХО

Эй, бор Ҳудавандо,
Арзимни ипотаб қыл,
Шаккоклиғи этар бүлсам,
Аға айла, иноят қыл,
Күнгілгін мұнавэр эт,
Коримни ибодат қыл,
Исмінг-да ният қылдым,
Орзумни ижобат қыл,
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Юртимнинг ахир зарра
Түрлөгінә зұрман мен,
Бог ишра чинорнинг бир
Ялғызи зұрман мен,
Халқымнинг үмід қызған
Тириғи зұрман мен,
Бут бахтни құрмокқа
Мүштегінә зұрман мен,
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Йоғ үйлеки, залолатдан
Түләнди ғабр жоми,
Хаптоти үкүт бүлгәч
Ажадодлари ахкоми,
Бир неғымат ато этпін,
Истикдол зұр номи,
Бошларға ұмуд құнды,
Көмінде құнды әйеми,
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Күрк очди Ватан буд үлкен,
Күркига жақын шайдо,
Эрк олди эзим буд күн,
Эркига замон шайдо,
Дилларда сенинг номин,
Тылларда дуо пайдо,
Ҳам нури Мұхаммаддан
Үйләрде үш пайдо,
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Ҳар дилни үзинг покла
Кин, гана, аразлардан,
Бирлекни үзинг астра
Минг түрли гаралардан,
Гүйбаттың ганимадардан,
Күр дилли фаралардан,
Имонаидан айрелден
Бадхұлуқ маралардан
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Хурлини үзинг покла
Кин, гана, аразлардан,
Бирлекни үзинг астра
Минг түрли гаралардан,
Гүйбаттың ганимадардан,
Күр дилли фаралардан,
Имонаидан айрелден
Бадхұлуқ маралардан
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!

Мүнайсанға қарыншылар
Осуда ҳәйт бергил,
Үйләларда шағындар
Толдирса нағжот бергил,
Мүшкүларни осон эт,
Бардошу сабот бергил,
Орзулар үфқада
Үймокқа қанот бергил,
Юртимни омон сақла,
Халқымни саломат қыл!



Авлабек Рұзимурод

ШИРИН ӘКАН ИШКНИНГ БОДАСИ

Топдым ох, шундайин азоб борлинг,
Күйиде жонимни минг бора тилем.
Шунча дард қалбимда, ё раб, борлинт,
Мен сенин йўқотиб, йўқотиб билдим.

Будутлар — қўқ кезар донишманд, саҳи,
Ҳўснинас, бебурлар тошлар отса ҳам.
Тоғ юксак тўққиси билан азиздир,
Кўқсига мор бошни кўйиб ётса ҳам.

Инсондир конит тожида гавхар,
Азиздир не бўлса, чантита ботса ҳам.
Иймон шарофати билан бокайдир,
Шайтон йўлига ҷоҳ қазиб сотса ҳам.

Соғинчлар тафтидан эриб бораман,
Сенинг дийдорингни тилайди кундар.

АЗИЗ ОДАМЛАР

Азиз Ватанимизнинг суви сероб, ери
хосилдор, табиати ҳұшманзара ғұшалары би-
сәр. Ана шундай бетакор масканлардан бири
Наманған вилюти, Үчқурғон тумани Құғай қиши-
логидир. Қишлоғнинг номи күлгіннега ажыб
шаштапади. Үнинг нақдард қадимий эканни-
гидан дарад беради. Айни дамда ушбу қекка
қишлоғнда 16 миллиатта мансуб булган 22 минг
нафар ахоли бирада ви бирдада ҳәйт кечирмок-
да.

Якнанда тумандаги Құғай агресанто касб-
хунар коллеҗде мустакиллик мав-
зусыга багишланған учрашув бўлди. Үзбекистон
Езувичлар уюшмасы Наманған вилюти
бўлуми масъудыноти Зиёвуддин Мансур энг
улфат ви әнг азиз байрамимиз — мустакиллик
бўларимидан якнилчилар қолған, ҳалқимизнинг
ҳар бир вакили ушбу кулагут тўйға мұносиб тўй-
наплар тайёрлайтади ҳақида галириб, самими
мүлкотини бошлаб берди.

Азиз асримизнинг азиз оларни,
Азиз одамлардан сўрайди қадри.
Фурсат ганиматидар, шох сатрлар-ла
Безамок қадрийдир умр дафтарин.
— Академ

Пеатр

Саҳна санъати Эркин Хушвактови ўзининг сехри оламига чорлаганига деярли йигирма йил бўлди. Ўтган вақт мобайнида унинг тархий мавзудаги «Машраб», фольклор-этнографик йўналишидаги «Чимидлик», «Калик ўйин», «Кирмизи олма» каби асарлари томошибинларга тақдим этилди.

Драматургнинг Миллий академик драма театрида саҳна юзи-ни кўрган «Андишали келинчак» спектакли руҳига кўра, аввалигиардан бирор фарқ килиди. Тўғри, ушбу асарда ҳам халқимизнинг миллий хусусиятиларидан бири — андишани кўрсатишга итилиш катта. Шу билан бирга, асарда бугунги кундаги базъи ижтимоий муммомларни ҳам кўтаришига харкат мавжуд.

Узбек хонандонларидаги қайнона ва келин ўтасидаги муносабатлар асар гоёсига сингидирилган. Ушбу азалий ва абдий мавзуни ҳар бир оила ўзича ҳал килид... Бу хонандондаги ҳам келин-қайнона муносабатларини рисоладагида деб бўлмайди. Хонандон соҳиби Коплонбек ака қанчалик ҳаракат қиласин, қайнона Кундузхоннинг келини хусусидаги фикри салйид. Тўғри, келин тонг отмасдан уйонади, кўчага чиқиб сум сепади, супуради, кўринган кўшнига салом бериб сўрашади, ховлини тоzалайди, сигир соғади, кўчи-кўзига ем беради, тагни тоzалайди. Бу унинг вазифаларидан бир шинигиолос. Демак, зиддиятга ўрин йўқ. Зоро, қайнона қанчалик талабчан, қаттиқўл бўлмасин, келин шунчалик кўнгилчан, назокатли, итотайт. Ҳатто уни ҳар канча ерга урса ҳам, бу холатга нисбатан бор кўтрамайди, аksincha янги-янги талабларни янада итоат билан баҳарига киришида.

Зиддият — сабаби шуки, қайнонанинг кўнглида бир гашлик бор. Аввало, келин олишида унинг нияти амалга ошмаган. Кўшининг кизини келин кильмоқчи эди-ю, афсус, ўғли айнан шунгич уйланман, деб турб олди. Мана, орадан бир йилдан ошик вақт ўтибдики (аслида ети ой, ўн тўрт кун), келини хомилдор эмас. Бу Кундузхон наизидаги келинини ётиклийдиган аёл.

Шарлар эса бир-бирларини шунчалик савиммий мухаббат билан севадиларки, хавас киласиз. Балки шу мухаббат туфайлидир, келинчак (актриса Дилюз Кубаева) по хонандоннинг барча қаттиқилингаги тишини тишига кўриб чидаш беради. Буни хонандон Гоплонбек ака ҳам яхши тушунади.

Бир томондан Кундузхонни утди андишасиз, калтабин, худбин, маданиятсиз аёллар сирасига киритиши мумкин эмас. У келининг кўлаётган муюмалани кўриб шундай хулосага келсангиз-да, кўни-кўшинилари билан му-

локотидан фикрингизни ўзгартиравасиз. У бошқаларни тинглай биладиган, одамларга руҳий-мавзаний ёрдам бера оладиган, барчага маслаҳат бериб, тўғри йўлга бошлиайдига аёл. Бирок, келининг муносабатидан, хатти-ҳаракати ва киликлинидан айтган сўзига ўзи риоя қимладиган, иккисизламачи аёл-дай таасuros ўтигодат.

Кайнатонинг характери қайнона тамомимила қарама-карши. Кайнота (Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Рустам Каримов) маҳалла оқосколи, оғир, босик, ҳар бир гапини ўйлаб гапирадиган, инсофли, дійнатли одам. Барчага гали үтади-ю, ўз хотинига келганда... Бу образ орқали ақи билан ҳар қандай

зат Султон) содир бўлиши, бу воқеа асар суюнини ҳаракатга келтириб, уни ривожлантириб юбориши, бунинг натижасида тақорламаси характерлер ўз моҳинини намоён этиб, зиддиятнинг томори билан ечилишига ёрдам берини керак.

Агар шу талаблар билан ёндашадиган бўлсак, «Андишали келин»да драматик жанр талабларига жавоб берадиган зиддиятнинг ўзи йўқ. Агар зиддият келин ва қайнона ўтрасига курилиши назарда тутилган бўлса, у амалга ошмаган. Хусусан, қайнона ва келин ўтрасидаги зиддиятнинг кескинлашиши учун қайнона қанча «ҳаракат қилиб», шаронт яратмасин, келин бунга йўл қўймайди. Ҳар қан-

зат Султон) содир бўлиши, бу воқеа асар суюнини ҳаракатга келтириб, уни ривожлантириб юбориши, бунинг натижасида тақорламаси характерлер ўз моҳинини намоён этиб, зиддиятнинг томори билан ечилишига ёрдам берини керак.

Агар шу талаблар билан ёндашадиган зиддият келин ва қайнона ўтрасига курилиши назарда тутилган бўлса, у амалга ошмаган. Хусусан, қайнона ва келин ўтрасидаги зиддиятнинг кескинлашиши учун қайнона қанча «ҳаракат қилиб», шаронт яратмасин, келин бунга йўл қўймайди. Ҳар қан-

за, унинг «Она» кўшигини Тошпўлат мириқиб тингларди, юрагида кўшик айтиши билан боғлиқ аллакандай туйғулар ниш урадди. Юрган йўлида ўзига ёқиб колган кўшикларни хиргойи килишига одатланди. Үндаги бу шишиёни сезган мусиқа муаллими Бахром Сатторов маслаҳатла ва ёрдамни аямади. Турли тадбирларда, санъат байрамларда фаол катнаша бошлади. Катта давраларда эса ўша пайтда урф бўлган Шерали Жўравев кўшикларини куйлаб таниди.

Мусиқа билим юрти ва Маданият институтидан олинган сабоклар Тошпўлат Маткаримовга кўшиклидаги «Санамжон» кўшиклидаги менимма, ҳали ҳам кўниликингидан ёдида бўлса керак:

Отган мендан гадосан деб ор этар, Кўзларимга кен жаҳонни этар.

Билмад эди сенга кимин ётетар,

Васлинг дилда армон бўлди,

Санамжон.

Ўзига хос ширали овозда, ширин бир ўйноки услугуда айтилган бўшкўн ўша вақтда ёшлар тугул, катта ўшадаги ларнинг аҳамияти ўтган. Ҳудди шу тарзда унинг «Егаётган ёғимри, корми? кўшиклидаги ўзига ҳам янграган заҳоти шинавандалар тилига тушди

бау бу хонандони янги-янги излашнишлар сари корлади.

Хуллас, ана шу хонандон билан бундан чамаси бир йиллар муджадам сухбатлашиб колганди. Ӯнданнинг бунгунги аксарият ёш хонандалардан фарқли ўшар, олифтагарчилар кўмал, оғир-босик, ўзини тутиб, ички бир маданият билан гаплашиши, саволларга камтарона жавоб беради. Қолаверса, Тошпўлатнинг ҳаракетидаги яхшидаги тилига тушди.

Лекин, нимагадир, сухбат анча вақтларда табиатига тўхталсан. Боз қархамон — Саидда Раметова яратган қайнона образини олайлик. Унинг келининг муносабатини кўриш ўта қаҳар аёл, деб баҳо берасиз. Лекин кўни-кўшинилар билан мулодатда уни анча кўнглинигизга яқин оласиз. Кўшиниларга маслаҳатлари маънилини ва ўринли бўлган холда, келининг муносабатларда умуман бошқа киёра касб этиди.

Бу холат танланган масала жуда юзаки ҳал этилгандан ҳам далолат беради. Зоро, асарга танланган воқеа ҳар қанча ҳаётӣ бўлмасин, уда қескинлик ва саҳна асарига хос зиддият этишимайди.

Мавзумки, бадиий асар ҳаётининг айнан ўзи эмас, балки унинг умумлаши, бадиий шакли бўлиши лозим. У ҳаётидагидан бир мунча мурakkab, зиддияти, балки шунинг учун ҳам кизикарлариди.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонлар сўз ўйини орқали мулокотга киришади. Ҳамма кўшик хиргойи килиди. Балъялари хатто чet эл кинофильмларда талиларда ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Бу каби ечим одамларни яхшилика тақдизади. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонлар сўз ўйини орқали мулокотга киришади. Ҳамма кўшик хиргойи килиди. Балъялари хатто чet эл кинофильмларда талиларда ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Бу каби ечим одамларни яхшилика тақдизади. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Бу каби ечим одамларни яхшилика тақдизади. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни олайлик тарзидан ҳам килиди. Бундай ҳуётига уйғорларга тишилларидан бор гап шуда.

Актрисаларнинг ҳатти-ҳаракатларида ҳам индивидуаллик етишимайди. Дэярли барча қархамонларни ол

«Нонуштанинг ўзинг е, тушлини дўстин билан бахам кўр, кечки овнатин эса душманинга бер», деган иборани кўпчилигимиз яхши биламиш. Хўш, халқона доношмандликка дмоҳ бундай карашлар замирди бирор асос борми? Профилактик табобат билан шуғулланувчи ва бу борада тадқиқот олиб борувчи кўпчилигимиз ишонч билан айтадиларки, кечки уйқудан аввал ҳаддан зиёд тўйиб овқатланиши кўлгина касалликларга йўл очар экан.

Хозир биз тановул қилаётган нўтилматлар таркибида қона газа сўриладиган углеводлар кўп. Улар қон таркибидаги глюкоза (канд) миқдорини кўтаради. Унинг асосий истемолчиши мушаклардир. Агар кундузи тушликтан сунг биз ҳаракатланиши давом эттирасак, бу глюкоза ҳузурларидан жигарга бориб тушади ва бу ерга ётга айланади. Бу ёт бутун атозон баднимизга йўлиб мъедда тўлпанади, сўнгра ички азольларга сўрилиб, семириши эса ўз навбатидан қандни дигабет, гипертония касалликлар ва атеросклерознинг келиб чиқишига сабаби бўлаади.

МЕДДАДАГИ ТУНГИ «ЖАНГ»

Айталик, кечки овқатланиши чоң сиз иштахангизни жилловлар олмай, дастурхонда нима бўлса ҳаммасини пакко туширдингиз. Кўп ўтмай, мъедданинг тўлалигига ўринга ётдингиз дейлик. Сиз ўйкудасиз. Ҳозиринга таомлардан роса тирбанд бўлган ўн икки бармоқи ичак ҳам ўйкуда бўлади. Демак, у ошоизоничак тракти бўйлаб таомларнинг ҳаракатланиши учун зарур маддаларни ишлаб чиқармайди. Тановул килинган барча егуликлар эрталабга қадар ўн икки бармоқи ичак колиб кетади. Унинг истемоли килинган махсулотларни ўйланаади. Бирок ўн икки бармоқи ичак йўли берк бўлгани боис, у ўз жойига қайтиб келади ва унинг тўқималарини кайтадан «кайнатишга» (емиринга) киришади. Натижада ошоизоничак тракти бўйлаб таомларнинг **пакнератит** ҳасталиги келиб чиқади. Айром ноуҳи ҳолларда эса ошқони ости беzi тўлланади. Бирок ўн икки бармоқи ичак ошқони ости беzi тўлланади. Бирок ўн икки бармоқи ичак ошқони ости беzi тўлланади.

Бошқача айтганда, ётиш олдидан тайиб овқатланиш олган одам тун бўйи ҳеч нарсани ўйламай улаб ётган маҳала мъедда ва ўн икки бармоқи ичакда жуда ҳам мураккаб ҳараёнлар кечади.

Чи сафро ишлаб чиқарила бошланади. Яна бунинг устига ўт қопчамиз ошқони ости беzi ҳам «йўтиб» юборади. Ошқони ости беzi эса таомларни оқсиллар, ёлгар ва углеводларни

Бу жараёнлар оқибатида **«холецистит»** ва **«панкреатит»** каби ҳасталиклар қандай келиб чиқсанига ажабланмаса ҳам бўлади.

Бундан ташкири, овқат ҳазм бўлиши

ноуҳи асоратларнинг бутун бир занжира осил бўлади: кеч овқатланган одам тўйиб түхлолмайди, сўнг ҳаяжонланади, стресс

2005 йил – Сиҳат-саломатлик ўлини

этилган ушбу маҳсулотлар ўрнига узун занжирли углеводлар — сабзи, қараш, шолғом ва шоломсимон сабаботлар, гречкали ва тарикли бўтқаларни истемол кўлган макуул. Улар узоқ вақт мобайнида ҳазм бўлади ва инсулин мидорининг тез ошиш кетишига олиб келмайди.

Учинчидан, овқатланиши мебъенини тўғри ташкил этига бўлиш зарур бўлади.

Масалан, биз бир кунлик калория мидорининг 25 фоизини эрталаби нонушта чоги, 30-40 фоизини тушлилар кайнишни 15-20 фоизини эса кечки овқат пайтида олишига оратданломгимиз.

Бу овқатлардаги калориялар мидорининг кун давомидаги энг тўғри тасмиланишид. Энг муҳими, биз соат 15-16 га қадар кунлик овқат мидорининг 60-70 фоизини ўзлаштиримомиз зарур.

Бу вактда нисбатан фаллор кўлмаси, овқатланиши оркали хосил бўлган барча глюкоза мидори кайта ишланади ва азози баднимизда турбি көлиб ётга айланмасдан батамон чиқиб кетади.

Тўртнчидан, дастурхонимиз енглих ҳазм бўладиган ва қонга тез сўриладиган углеводларга сероб бўлмаслиги учун уйда ширинликларни сакламаган макуул. Ҳатто сиз кеч соат олтида овқатланиши соат 15-20 фоизини эса кечки овқатларни сўнг телевизор олдида ястанаб-ялпайб ўтириб олмаслик керак.

Юкорида айтлагандан глюкоза мидори кайта ишланади ва барча глюкоза мидори кайта ишланади ва азози баднимизда турбি көлиб ётга айланмасдан батамон чиқиб кетади.

Киши организмига кечкунгни ва эрталаби овқатланиши ораглигидаги вактнинг ўн икки соатдан ким бўлмаслиги жуда фойдалидир. Агар сиз кеч соатга ёттиди овқатланиши, эрталаби этиксақизлар орасидан нонушта қиссангиз, ана шу ўн икки соатлик интервала гириз бўлсанисиз.

Бу билан бемалол фахранишингиз мумкин.

Хориж нашрлари асосида тайёрланди

ЎТ ҚОПИДАГИ ТОШ

У ҚИНАДАЙ ПАЙДО БУЛАДИ?



ҳолатлари келиб чиқади, оқибатда яна ўтирумни бузилади... Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

НИМА КИЛМОК КЕРАК?

Этимом, сиз булауни ўқиб, жудам кўркиб кетган бўлишингиз мумкин.

Аслида ана шу «тунги даҳшатлар»дан кутилганнинг йўли жуда олди.

БИРИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради.

ИКИНЧИДАН, КЕЧКИ ОВҚАТЛАННИШИ ВАКТИНИ УЙКУГА ЪТИШДАН ИККИ-СОАТ АВАЛАВИША ШАРТ.

Кечки овқатланиши вактини уйкуга єтишдан икки-соат авалвишада.

Буларнинг барчаси сурункали ҳасталиклигини пайдо булишини тезлаштиради