

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

Мамлакатимизда 27 июн—Матбуот ва оммавий ахборот воситалари ходимлари куни кенг нишонланди.

Халқимиз, жамоатчилигимиз матбуот аҳлини Ватанимиз манфаатларининг фаол ҳимоячиси бўлган, давлат ва жамият ўртасида бамисоли ҳолис воситачи сифатида фаолият кўрсатадиган, мамлакатимизнинг янгилашиши ва тараққиёти йўлида олиб борилаётган ислохотларни кўзланган мақсад ва манзилларга етказишда доимо изланиб яшайдиган фидойий инсонлар деб билади ва қадрлайди.

Ислом КАРИМОВ

ОДДИЙ ЖУРНАЛИСТМАН...



Саодат Урмонова самимий овози, соддагина кўриниши билан, Ўзбекистон телевидениесининг "Қишлоқ ҳақида ўйлар", "Одамлардан бири" кўрсатувлари орқали ҳар бир хонадонга қадрдон бўлиб қолган. Журналистлар касб байрами ҳамда яқиндагина Халқаро "Олтин қалам" мукофоти соҳибаси бўлганлиги билан қутлаш баҳонасида Саодат Урмоновани суҳбатга тортдик.

- Саодат опа, қишлоқ мавзуси бу қадар сизга яқинлигининг сабаби не?
- Мен Тошкент вилоятининг Янгийул туманида вояга етганман. Ота-онам ҳам оддий меҳнаткаш инсонлар. Қишлоқ одамларининг яшаш тарзи, феъл-атвори менинг қон-қонимга сингиб кетган. Сабаби шу бўлса керак.

- Телевидениедаги тайёрланган илк кўрсатувингиз қандай кечган?

- У пайтларда биттагина камера бўлар, кўрсатувга олиниши керак бўлган ҳолат олдиндан тайёрланар эди. Қибрай туманига боришимиз керак бўлган вақтга раҳбариятдан тортиб, колхозчигача қақиртирилган. Аммо шу онда камерамиз панд бериб ишламай қолган. Ноилож суратга олишни бошқа кунга қолдирадиган бўлганмиз. Одамлар бошқа келмасликларини айтиб кетиб қолишган. Кўрсатув эса кетиши керак. Ноилож эртаси кунга камера тузатишга, далага чиқиб кетганман. Қарасам, кенг пахта майдонида бир гала хотин-қизлар туришибди. Экинларни оралаб ўтиб уларнинг ёнига бордим-да суҳбатлаша бошладим. Нима савол беришни билмаганимдан: "Сизлар ҳам китоб ўқийсизларми, кутубхона борми?" деб сўраганман. Қиз-жувларнинг бири дадил жавоб берса, яна бири ёрилиб кетган кўллари бериштишга уринарди. Бу ҳолат менга таъсир қилиб: "Опаларим, сингилларим, қўлингизнинг қадоғини яширман!" деган сўзларни ишлатганман. Тайёргарликсиз олинган сёмка ҳам жуда омонли чиққан.

- Қахрамонларингизни қандай топасиз?

- Одамлар орасидан, кимлардандир эшитиб излаб бораман. Мисол учун машина ихтиро қил-

ган юртдошимиз ҳақида шифоҳонага танишимни кўргани бориб, ёнидаги бемордан эшитиб қолдим. Кейин унинг фақат исмини, жойини сўрабману, ким бўлиб ишлаганини аниқламабман. Қидириб, суриштириб оддий пайвандчи одам эканлигини билдим. Қахрамонларим билан гаплашиб ҳузурланаман, уларнинг фикрларидан ҳайратланаман.

- Оилангиз ҳақида билгимиз келасиз.

- Биз оилада саккиз фарзанд бўлиб ўсдик. Отам қаттиққўл, талабчан, ғамхўр одам эди. Онам ўта меҳрибон, меҳнаткаш аёл. Ҳозир етмиш ёшдан ошди. Отамнинг юзига тик қараб гапирмаганимиз. Онам отамнинг ҳурмати билан тугтанлари боис отам қаршимизда салобатли кўринарди. Биз орзу-ҳавасларимизни отамизга ҳамиша онам орқали айтардик ва улар албатта ижобий ёндашардилар. Ҳаётим давомида уларнинг тажрибасига таяниб яшайман.

Умр йўлдошим Анвар Урмонов телевидениеда ишлайдилар, Саида, Равшан, Даврон исми фарзандларимиз бор. Оиламда ҳам, ишимда ҳам ўз ўрним борлигидан қувонаман.

- Хар қандай соҳада бўлганимиз, журналистикада ҳам тинимсиз изланиш, интилиш керак. Мен барча ижодкорларга ана шу майдонда куч ва омад тилайман.

Матлуба ШУКУРОВА
суҳбатлашди.

МАТБУОТИМИЗ МАЛИКАСИ



Наргис болалигидан китобга, газета-журналларга ошно тунди. Бунга аввало оиладаги муҳит сабаб эди, албатта. Отаси раҳматли Суннат ака Қосимов травматология соҳасининг ривожига катта ҳисса қўшган олим эди. Шу билан бирга ўзининг турли мавзулардаги мақолалари билан маҳаллий матбуотда қатнашиб турарди. Отасининг ижодкорлигига ҳаваси келган Наргис ҳам газеталарга кичик-кичик хабарлар, лавҳалар ёза бошлади.

Мақтабни битириб ТошДўнинг журналистика факультетини танлади. Имтиҳонлардан муваффақиятли ўтган Наргис талабалар сифидан жой олди. Сўнгрок эса Ломоносов номидаги Москва Давлат университетининг журналистика факультетига ўқишни давом эттириш учун танлов эълон қилинганини эшитиб, дарров ҳужжатларини танлов комиссиясига топширди ва бу синовдан ҳам муваффақиятли ўтди.

Москвада ўқишни битириб келгач, журналистика йўналишида илмий изланишлар олиб бориб, 1996 йилда номзодлик ишини ёқлади.

У 1998 йилдан меҳнат фаолиятини Жиззах вилоят телерадиокомпаниясида давом эттирди.

Жиззахда ягона бўлган, FM тўлқинларида эфирга чиқадиган "Сангзор" радиоси ташкил этилгач, Наргис Қосимовага ана шу радионинг бош муҳаррирлиги ишониб топширилди.

- Гарчи телерадиокомпанияда ишласам-да, "Жиззах овози", вилоят прокуратурасининг "Адолат ёлқини", шунингдек "Оила ва жамият", "Бекажон", "Даракчи" газеталарида мақолаларим билан қатнашиб бордим. Ҳозир "Учитель Ўзбекистан" газетасида масъул котиб вазифасида ишляпман.

Наргис Қосимова турли танловларда ўз мақолалари билан иштирок этади. ЮНИСЕФнинг мамлакатимиздаги ваколатхонаси томонидан бойитилган уни тарғиб этиш бўйича ўтказилган биринчи Миллий мукофот танловда II-ўринми, Малайзия элчихонаси ташкил этган танловда I-ўринни, Россиянинг юртимиздаги элчихонаси ва "Росзарубеж-центр" томонидан ташкилланган танловда ҳам фахрлий ўринни эгаллаган. Унинг энг катта ютуғи сифатида Ўзбекистон мустақил бўлса оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди томонидан шу йил илк мартаба ўтказилган "Матбуотимиз маликаси" танловига голиб чиққанлигини эътироф этиш мумкин.

Наргис Қосимова онаси Нарие опанинг дуолари, фарзандлари Сарвиноз ва Темурбекнинг яқиндан қўллаб-қувватлаши, қолаверса, юртимизда хотин-қизларга ижтимоий ҳаётнинг барча соҳалари, жумладан журналистикада ҳам ўз иқтидор ва қобилиятларини намоён этишлари учун яратиб берилаётган шароитлар ўз ютуқларига омил бўлаётганини таъкидлайди.

Дармон ИБРОХИМОВ

ТАДБИРКОР АЁЛЛАР КОНФЕРЕНЦИЯСИ

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ва қатор ташкилотлар томонидан ташкил этилган конференция "Аёллар тадбиркорлигининг самарадорлигини ошириш" мавзусига бағишланди. Тадбирга барча вилоятлардан тадбиркор аёлларнинг сардорлари таклиф қилинди. Анжуман юртимиз аёлларининг тадбиркорлик фаолияти намуналари кўргазмаси билан бошланди. Йи-

лигини ўқтириб ўтди. Шунингдек тадбирда Давлат Солиқ Кўмитаси, Давлат Божхона Кўмитаси, Марказий Банк, "Микрокредитбанк" бошқаруви, Республика аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш ва меҳнат вазирлиги, Савдо-саноат палатаси, Республика деҳқон ва фермер хўжаликлари Ассоциацияси вакиллари сўзга чиқиб тадбиркор аёлларни қизиқтирган саволларга жавоб беришди.

Конференция якунида иштирокчилар юртимиз аёлларининг тадбиркорлигини янада ривожлантириш учун қилинажак ишлар, аниқ мақсадлар ҳақида келишиб олишди. Ушбу анжумани "Тадбиркор аёл" Ўзбекистон Ишбилармон Аёллар Ассоциацияси раиси Д. Алимбекова бошқарди.

Ўз мухбиримиз



КАРМАНАЛИК САЛИМА

Ҳамдардик, ҳамфикрлик - инсоннинг улугъ фазилатларидан. Бировнинг дардини, фикрини эшита билгангина шундай фазилатларга эга бўлиши мумкин.

Навоий вилоятининг "Дўстлик байроғи" газетасида кўп йиллардан бери адабий котиб бўлиб ишлаётган Салимаҳон Умаровада шу фазилатлар йилдан йилга, китобларидан китобларига тобора ўсиб бораётганидан жуда хурсандман.

Салимаҳоннинг биринчи китоби "Инсон ҳақида қўшиқ" номи билан 1989 йилда "Ўзбекистон" нашриётида chop

тиб бораман: "Қалб дафтари", "Юракнинг ранглари", "Дил тиллақлари", "Райҳон ҳиди", мана яқингинада chop этилган навбатдагиси "Менинг келинчақ кизим"... Бу китоблар - Салимаҳоннинг кейинги йигирма-йигирма беш йиллик ижодининг махсули. Унинг вилоят ва пойтахт газета ва журналларидаги долзарб масалаларга бағишланган мақолаларида мени ҳамкасб сифатида қувонтирган нарса - Салимаҳоннинг бирон дам тафаккур қилишдан, яратувчиликдан тўхтамаётганлигидир. Унинг қахрамонлари ҳамишадагидек -

вафо. Тан ва руҳ поклиги. Аёлнинг асосий фазилати - сабр, бардош, тоқатни улуғлаш. Шукроналикни шарафлаш...

Салимаҳон ўзига нисбатан айваз ва талабчан ижодкор. Иёланувчи ижодкор.

Касб байрамнингиз кутлуғ бўлсин, Салимаҳон! Бахтиёр буви, жўшқин ижодкор увнонлари сизни шараф тахтларига кўтарсин!

Раҳима ШОМАНСУРОВА
Журналист Салима Умарова қаламига мансуб мақолани 12-бетда ўқийсиз.

ТАБРИКЛАЙМИЗ



Жиянларим ИРОДА ва НАСИБА!
Туғилган кунингиз билан табриклайман. Сизларга оллоҳдан соғлиқ-омонлик тилайман. Ота-онангизга суянч бўладиган фарзана бўлиб улағинлар.

Холангиз София



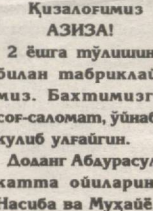
Азиз фарзанамиз ШУХРАТЖОН!
Таваллау кунингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Бахтимизга умринг узоқ, вақтинг чоғ бўлсин.
Ааанг, онанг ва яқинларинг

ИСРОИЛ ва ҲАСАН!
Туғилган кунингиз билан табриклаймиз. Сизларга узоқ умр, сиҳат-саломатлик, бахт-саолат тилаймиз.
Мансур, Ҳамида, Холмат, Мая.

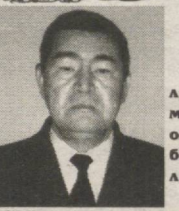


НОРМУМИН ака!
Туғилган кунингиз билан табриклайман. Сизга оллоҳдан соғлиқ, ишларингизда муваффақиятлар, тиначлик ва оилавий бахт тилайман.

Яқинларингиз

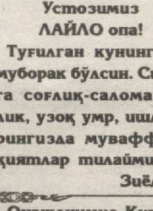


Қизалоғимиз АЗИЗА!
2 ёшга тўлашнинг билан табриклаймиз. Бахтимизга соғ-саломат, уйнаб-кулиб улағингиз.
Доанг Абдурашул, катта оицаларинг Насиба ва Муҳабб.



Устозимиз Ражаббоб АТАЖОНОВ!
60 ёшингиз билан табриклаймиз. Сизга соғлиқ, омонлик, узоқ умр, бахт-саолат тилаймиз.

Шогирдаларингиз



Устозимиз ЛАЙЛО опа!
Туғилган кунингиз муборак бўлсин. Сизга соғлиқ-саломатлик, узоқ умр, ишларингизда муваффақиятлар тилаймиз.
Зиёда.



Уғлимиз Жуманазар НИЁЗМЕТОВ!
Таваллау айёминг ва университетини бишириб олган ашломинг билан табриклаймиз. Бахтимизга соғ бўлсин.
Оила аъзоларинг, Хоразм вилоятинг, Хонқа тумани.

Онажонимиз Курванжон КАЗАКОВА!
Туғилган кунингиз билан табриклаймиз. Оиламизнинг фойизи, фарзандларингизнинг бахти бўлиб, узоқ умр кўринг!
Эҳтиром ила фарзандларингиз.

Ҳурматли Ниёзметов НИЁЗМЕТОВ!
Таваллау кунингиз билан табриклаймиз. Ишларингизда омад, ошлангизда бахту саолат ёр бўлаверсин.
"Хонқа Донмаҳсулотлари" жамоаси ва оила аъзоларингиз.

НОН - РИЗҚ-НАСИБА

Ўқитувчиман. Болаларга гоҳ яхши, гоҳида қаттиқроқ гапиршига тўғри келади. Лекин ширинсўз жон озми, ёмон сўздан худо сақласин! Болаларни дарс қилмаганини, тартибсизлиги учун қойисам, сал ўтиб чум-чудек жавдидар ўтиришганига ачинаиб кетаман.
- Ҳа, ёмон кўриб кетаяпсизларми? - дейман баъзан орага тушган ўлик сукунатни бузиб.
- Йўқ, устоз, - дейишди чуғурлашиб яна ўқувчиларим.
Ўқувчим Камола жуда гапдон. Гапирма, десангиз ҳам гапирди.
Бир кун тушимда у менга уйдан иккита тандирда ёпилган нон олиб келибди.
- Устоз, олинг, буни сизга ойим бериб юбордилар, - дебди. Мен нима қилишни билмай турсам, яна кистади:
- Рост, устоз, бу сизга, олинг...
- Вой, тавба, ҳеч бунақаси бўлмади!

Ўқувчингни онаси нон бериб юборса, - деб қўлимга нонларни олдим. Иссиқ, ҳиди бирам ёқимли... - Мунча ширин.
Ўз овозимдан уйғониб кетдим. Қарасам, тонг сахар. Юз-қўлимни ювиб, гулларга сув куйдим. Нонуштага ҳозирлик кўра бошладим.
Шу пайт эшик жириглаб қолди. Очсам, онам қўлида икки сумка тўла нарсас билан турарди.
- Ассалому алайкум, вой онажон-ей! Нима қилардингиз, овора бўлиб ўзингиз келавердингизми, - дедим онамни юз-қўздан ўпиб.
- Вой, болам-а, кеча даданг уч қоп ун оқибди. Сизларга тандир нон тансиқ деб бир тандир нон ёпдим...
Оҳ! Онаминг қадок қўларидан ўпдим. Қўларимга ёш қалқиди. Нон - ризқ экан-да...
ФАРИДА



- КҮЙ (21.03 — 20.04).** - Ушбу ҳафтада ижодий ишларингиз учун вақтингиз бўлмайди. Яқинба кун танҳоликда дам олганингиз маъқул.
- СИГИР (21.04 — 21.05).** - Ташвишларингиз бўлишига қарамасдан, кунингизга-куч қўшилганини ҳис этасиз. Ойлада бироз келишмовчилик чиқиши мумкин.
- ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Ҳафта охирида қаттиқ чарчайсиз. Катта харидлар қилишни бошқа кунга қолдиришингизга тўғри келади.
- КИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Ҳаётингизда анчагина ўзгаришлар юз беради. Сешанба кун бизнесингизга оид ишлар билан шугуллангиз. Ер ёки уй сотиб олиш ишларингиз нихоясига етади.

МУНАЖЖИМЛАР

- АРСЛОН (23.07 — 23.08).** - Ушбу ҳафтада яқинларингиз билан вақт ўтказиш учун вақтингиз бўлади. Ҳаётингизнинг хотиржаамлиги сарфу харажатингизга боғлиқ.
- БОШОҚ (24.08 — 23.09).** - Ишингиз кўп бўлишига қарамасдан оила ва ишингизга боғлиқ муаммоларни ҳал қиласиз. Яқинларингиз кўнглини олишга ҳаракат қилинг.
- ТАРОЗИ (24.09 — 23.10).** - Даромад топишингиз янги усулларни топишга уринманг. Меҳнат ва маблағ масаласидаги машаққатли ҳафта бўлишини унутманг.
- ЧАЁН (24.10 — 22.11).** - Вазиятга қараб муомала қилишингиз ютуқларга эришишингизга сабаб бўлади. Ҳафта айниқас спортчи ва хунармандларга омад келтиради.

БАШОРАТИ

- ЎҚОТАР (23.11—21.12).** - Касбингизни ўзгаришингизга тўғри келади. Эски дўстларингиз билан учрашиб, кўнгилли ҳордиқ чиқарасиз.
- ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12—20.01).** - Дўстларингиз хиёнатидан изтиробга тушасиз. Саломатлигингиз учун жиддий қайғуришингизга тўғри келади. Муолажа олишингиз зарур бўлади.
- КОВҒА (21.01 — 18.02).** - Ҳафтада қўйилсизликларга учрашингиз мумкин. Ўтмишдаги кўнглисизликларни унутиб, янги иш бошлаш тавсия этилади.
- БАЛИҚ (19.02 — 20.03).** - Орзуларингиз амалга ошиб, ишда муваффақиятларга эришасиз. Шунингдек, муҳаббат борасида ҳам омадингиз келади.

Норбуви Жамилова Қашқадарё вилояти Қамаш туманидаги Чим қишлоғидан. Оддий, камтар, камсукум, меҳнатсевар. Шу билан бирга хислатли. У тушида ҳам, ҳушида ҳам илонга дуч келаверади.
- Турмуш ўртоғим "Қамазцентр" идорасида хизмат қиларди, - ҳикоя қилади Норбуви. - Навбатчилиги дам олиш кунига тўғри келганда овқат олиб борардим. Шундай навбатчиликларидан бирида тушлик овқатини етказдим. Ҳаво бирам иссиқки... Ташқари оловсиз ёнаётгандай. Дадаси овқатланиб бўлгач:
- Ҳаво иссиқ, салқин тушгач, кетасан. Шу ерда дамингни ол, - дедилар.

Шунинг учун ҳам бир ҳафтагача бировга айтолмаган.
- Тушимда иккита одам келиб: "Тур ўриндан. Жонингни олгани келдик", дейишди, - дея ҳикоя қилади у. - Турдим. Улар олдинда, мен орқаларидан эргашиб кетаялман. Бир қабристонга бордик. Дарвозасига катта қора қулф осилган. Очишди. Ичкари кирдик. Дарвоза очиб қолди.
Қабрларни оралаб пастликка тушдик. Иккинчи дарвозага дуч келдик. Яна катта қора қулф. Буни ҳам очишди. Ичкарига кетаялмиз. Гуллар, одамлар, болалар... Биргина момо бор экан. Одамларнинг кий-

УНГА ДОИМ ИЛОН ЎРАЛАШАДИ

У киши қаравотда, мен пастда ётибмиз. Кўзим уйкуга илинган экан. Шундай бўлса-да, ўнг томонимда нимадир гимирлаб ўрмалагандай бўлади. Кўзимни очай дейману очолмайман, турай дейман-у туролмайман. Бир совуқ нарсас буйнимга ўралиб, чап томонимга ўтиб кетди. Сесканиб уйғониб кетдим. Кўзларимни очиб "Илон! Илон!" деб бақирдим. Турмуш ўртоғим ҳам "Илон!" деб бақирди. Иккаламизда ҳам кўркув, ҳаяжон ҳукмрон эди. «Ўлдирамиз», - деймизу қани энди урадиган бирор нарсас топила?



ҲАРОЙИБ

имлари қора. Бир уйга кирдик. Тўрда бир одам ўтирибди. Салом бердим. Шу пайт ҳижобда эканимни сезиб қолдим.
- Кел, ўтир, - деди тўрдаги киши. Мени олиб борганларни таништирди. - Бирлари Азроил, бирлари Жаброил деди. Кимнинг жонини олиб кел десам шунинг жонини олиб келади.

- Калимани биласанми? - сўради у зот.
- Биламан.
- Айт!
- Ла илаҳа иллаллох, Мухаммадан расулulloх, ашҳаду алла илаҳа иллаллох, ашҳаду анна Мухаммадан абдуху ва расулуху.
Шу пайт бир бобо мени оҳиста туртиб қўйди. Бу бобо ким эди?
Уйғонсам тушим экан. Бу қандай сир бўлди? Жонимни оламан, деб олиб бориб нега олишмади? Калимани айтиб қандайдир синовдан ўтдимми? Ё ҳали яшашим учун умримдан бор эканми? Ё калимани айтганим учун умримга умр қўйишдимми? Бобонинг туртиб қўйганлари: "Хотиржам бўл, синовдан ўтдинг", - деганимикан? Хуллас, ушбу саволларимга ҳамон жавоб қиларман.
- Шу тушдан сўнг ҳаётингизда нима ўзгаришлар рўй берди? - сўрайман Норбувидам.
- Соғлигим яхши. Турмуш ўртоғим мени Тошкентга олиб кетди. Яхши яшадик. Ҳозир қишлоқдаман. Фермерлик дала ишларида ёрдамлашаман.
Норбуви ҳаётидаги илон билан боғлиқ воқеалар, кўрган тушлари бошқалар учун аҳамиятсиздир. Яхшилаб ўйлаб қаралса, хулоса чиқаришимиз, ўзимизни, руҳимизни ўнглаб, ростлаб олишимиз учун қандайдир йўл-йўриқлар бордек. Нима дедингиз?
Мўмин ХОЛМУРОДОВ

ДУШАНБА 2



5.55 Курсатувлар дастури. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.45 «Тахлилнома».

17.00 «Ахборот». 17.10 ТВ анонс. 17.15 Олтин мерос. 17.25 «Ортим бўйлаб» дастури: «Истикбол сари йул».

16.35 «Самарқанд - 2750 ёшда!». 16.40 «Якшанба нонушаси».

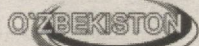
18.30 «Пойтахт» ахборот дастури. 18.45 «Анонс».

21.10 «Универсиада - 2007» якунлари. 21.30 «Хабарлар» (узб. тилида)

4.00 Телеканал «Доброе утро». 8.00 Новости. 8.05 Телеканал «Доброе утро».

4.00 «Доброе утро!». 7.00 Вия Артмане в телесериале «Осударственная граница».

СЕШАНБА 3



5.55 Курсатувлар дастури. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот».

16.40 «Эртақлар - яхшиликка етақлар». 17.00 «Ахборот».

13.00 «ДАВР». 13.15 «Давринг боласи».

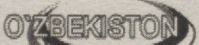
18.30 «Пойтахт» 18.50 «Гаддалупе».

07.00 Ўзбек наволари 08.00 Марказ NEWS (узб)

07.00 «Премьера» (узб) 07.30 Ўзбек наволари 08.00 «Премьера» (рус)

улесериале «Закон». 13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.

ЧОРШАНБА 4



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот».

12.00 «Самарқанд - 2750». 12.05 «Ягона оилада».

17.40 «Тайлимга эътибор - келажакка эътибор».

7.00 «ЯНГИ ТОНГ». 9.00 «Давринг боласи».

14.30 «ЯНГИ КУН». 14.30 «ДАВР».

7.30 Салом, Тошкент! 8.35 «Гаддалупе».

7.00 «Бодрое утро». 8.20 Мультфильм.

ШАНБА 7

ЎЗБЕКISTON

5.55 Кўрсатувлар дастури. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот».

20.10 «Уч бека». Телесериал премьераси. 20.50 Дунё иқлими.



6.55 Дастируниг очилиши. 7.00 «ЯНГИ ТОНГ».

18.25 «Каталог». 18.35 «Газал мулки». 18.55 «Иқлим».



7.30 «Салом, Тошкент!» 8.35 «Гвадалупе». Телесериал. 9.15 «Телекурьер-маркет».

SPORT

7.30 «Хабарлар» (ўзб. тилида) 7.50 «Бодроле утро».

15.00 Теленяня 16.20 «Бэби хитс» (Болалар куйлаганда)



5.00 Новости 5.10 «Гении и злодеи» 5.40 Х/ф «Вторжение»

PTP

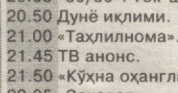
5.00 «Доброе утро, Россия!». 6.30 «Студия Здоровье».

ЯКШАНБА 8

ЎЗБЕКISTON

5.55 Кўрсатувлар дастури. 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!» 8.00-8.35 «Ахборот».

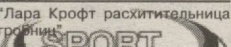
20.05 «50/50». Ток-шоу. 20.50 Дунё иқлими.



7.00 Миллий кино: «Ёйин». 8.10 «Дунё таомлари».

TOSHKENT

7.30 «Салом, Тошкент!» 8.35 «Гвадалупе». Телесериал. 9.15 «Телекурьер-маркет».



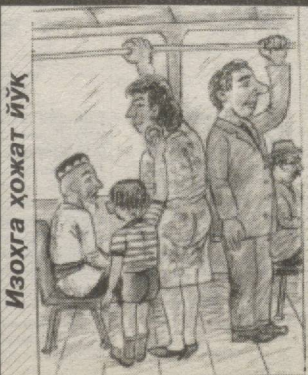
7.30 «Хабарлар» (ўзб. тилида) 7.50 «Бодроле утро».

SPORT

7.30 «Хабарлар» (ўзб. тилида) 7.50 «Бодроле утро».

PTP

5.00 Евгений Весник и Павел Махотин в приключенческом фильме «След в океане».



Сувни кўпроқ босавер, тарвулар бизга оғирроқ бўлгани маъқул.

Эринг билан хайрлашавер, у мен билан ажралмас дўст бўлди.

Изоҳга ҳожат йўқ



Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratigiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Rasmlaringizni oq qog'ozga chizing. Xatlaringizni kutamiz!



Begzod TUREEV.
Qoraqalpog'iston Respublikasi, Qo'ng'iro't tumani, 53-maktabning 5 sinf o'quvchisi.



Ravshan NE'MATOV.
Qashqadaryo viloyati, Qarshi tumani, Behbudiy nomli maktabning 4-sinf o'quvchisi.



Jo'rabek YO'LDOSHEV.
Xorazm viloyati, Gurlan tumani, 2-maktabning 4-sinf o'quvchisi.

ONA

Farzandlar onasin Tashlab ketsa gar. Uzoq-uzoqlarga Borib etsa gar. Ona yig'lab-yig'lab Qonlar yutadi. Bolasini qumsab Yillar kutadi. Shunda bola kelsa Ona qoshiga. Boshini qo'ysa gar Ona bag'riga. Javob berarmikan To'kkan yoshiga...

To'rajon JALILOV.

Samarqand viloyati, Bog'ishamol tumani, 55-maktabning 9-sinf o'quvchisi.

OTA

Aziz otajon— Bo'ling sog'omon! Yoshligimdan mehr, Berib keldingiz. Menga ibrat bo'lib, Har bir so'zingiz. Barcha ishda, Menga o'rnak bo'ldingiz. Bunchalar mo'tabar, Ota degan nom. Uning qadriga, Yetsa har inson. Kam bo'lmas aslo, Yetgay murodga!



Sevara QUTLIMURATOVA.
Xorazm viloyati, Xazorasptumani, Pitnak qishlog'i, 18-maktabning 3-sinf o'quvchisi.



НИМА? НЕГА? НИМА УЧУН?

ДАРАХТЛАРГА ПЎСТЛОҚ КЕРАКМИ?

Дарахтларнинг танаси ва шохлари қалин ва қаттиқ химоя қобиғи - пўстлоқ билан қопланган бўлади. Айниқса, иссиқ ва қурғоқчил минтақalarda ўсадиган дарахтларнинг пўстлоғи жуда қалинлиги билан ажралиб туради. Чунки мана шу қалин пўстлоқ танадаги намлик ва озуқа моддаларнинг бугланиб кетишига йўл қўймайди.

Инсон ва ҳайвонлар учун тери қанчалик зарур бўлса, дарахтлар учун ҳам пўстлоқ шунчалар зарур. У дарахтлар танасини қуриб қолиш ва турли ташқи таъсирлардан, майда ҳашаротлардан химоя қилади.

ДАРАХТЛАРДАН ҚАНДАЙ ФОЙДА БОР?

Биринчи галда дарахтларга Ердаги Кислороднинг асосий ишлаб чиқарувчиси сифатида қараш керак. Қолаверса, инсонлар унинг меваси ва ёғочидан ўз ахтиёжлари учун фойдаланадилар.

Аксарият дарахтларнинг мевалари ис-



билан чалқаштириш ҳеч гап эмас.

Мевали дарахтларнинг гуллари одатда йирик, ёрқин рангли ва муаттар хидли бўлади.

Бошқа дарахтлар, жумладан, эман ва қайиннинг гуллари майда, рангпарлиги билан ажралиб туради. Йил бўйи ям-яшил бўлиб турадиган дарахтларнинг гуллари эса одатда мутлақо рангсиз бўлади.

ЎСИМЛИКЛАРГА ГУЛ НЕГА КЕРАК?

Гулли ўсимликлар ер юзиде бошқа гиёҳлардан кейинроқ пайдо бўлган ва улар бугунги кунда энг кўп тарқалгандир. Улар бундан 100 миллион йиллар аввал пайдо бўлиб, ҳозирда фанга уларнинг 250 мингга яқин тури маълум.

Гулли ўсимликлар асосан ер юзасида ўсади, аммо сувда ўсадиганлари ҳам учраб туради. Миллион йиллар муқаддам барча ўсимликлар сувда ўсган ва кўпайган. Кейинчалик ернинг катта қисми қуруқликка айланиши билан ўсимликларда кўпайиш воситаси, яъни гул пайдо бўлади. Гулнинг бандида ўсимлик уруғи пишиб етилади ва ундан кейинчалик яна шундай ўсимлик униб чиқади.

ГУЛНИНГ ТАРКИБИ ҚАНАҚА?

Гул ўсимликларнинг кўпайиш воситасидир. Гул куйидаги нарсалардан тuzилган бўлади: гулбанд, гулбарг, чанглаткич.

Гулбанд майда яшил баргчалар бўлиб, улар гулбарглари тугиб туради. Гулбарглар эса ҳақиқий баргларга ўхшаб кетади, аммо юпқароқ бўлади. Қолаверса, ўсимлик ва дарахтларнинг барглари яшил рангдагина бўлса, гулбарглари ранги турлича эканини кўришимиз мумкин. Чанглаткич эса эркак ва аёл уруғидан иборат бўлиб, асаларилар гуллардан нектар йиғиш чоғида уларни бир-бирига урчилади. Натижада гул таркибида уруғ шакллана бошлайди. Уруғ пишиб етилгач, ерга тўкилади ва кейинги йил яна униб чиқади. Маданий ўсимлик бўлса, кейинчалик эрга учун уруғи одамлар томонидан йиғиб олинади.

ГУЛ ЧАНГИ НИМА?

Гул чанги жуда майда уруғлардан ташки топган кукундир. Бу уруғлар икки қават қобикча эга бўлиб, ичида ўсимликнинг эркак уруғи сақланади.

Асаларилар, шамол воситасидаги чанглаткич пайтида ўсимликнинг эркак уруғи худди шундай аёл уруғ билан ча-тишади. Шу тўғрисида мағзи тўқ, ерга тўкилса, ёки экилганда униб чиқадиган уруғ пишиб етилади.

ДАРМОН тайёрлади.

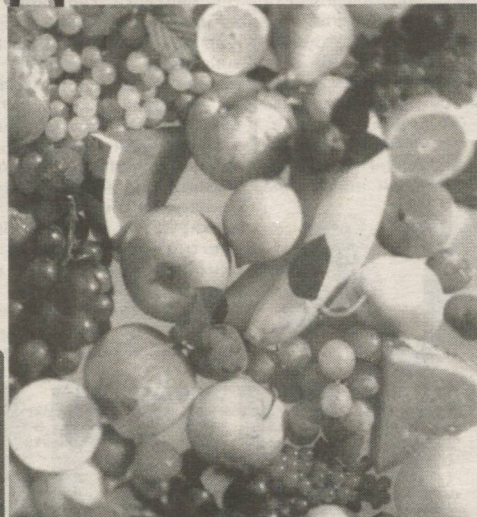
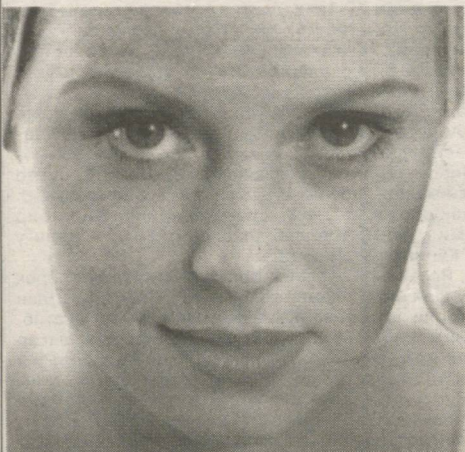
УЛКАН СЕКВОЙЯЛАР

Америка Кўшма Штатларининг Калифорния штатида дунёдаги энг баланд дарахтлар - секвойялар ўсадиган ўрмон бор. Улар нафақат энг узун, балки энг кекса дарахтлар ҳам ҳисобланишади. Улардан айримларининг бўйи 100 метрдан ошади, танасининг айланаси 6 метрдан 10 метргача етади, ёши эса 2000-3000 йилга тенг. Бундай улкан дарахтнинг илдизлари ҳам бақувват ва ер қърига чуқур кириб борган бўлади.

ҲАММА ДАРАХТЛАР ГУЛЛАЙДИМИ?

Барча дарахтларда нафақат япроқлар, балки гуллар ҳам бўлади. Фақат айрим дарахтларнинг гуллари биз ўрганиб қолганимиздан бошқачароқ кўринишга эга бўлади. Оқибатда уларни япроқлар ва бутқочалар

ЮЗИНГИЗ УЧУН ОЗУҚА-ДАСТУРХОНДА...

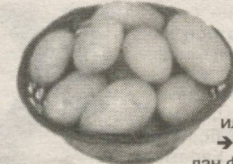


ОЗИКЛАНТИРАМИЗ!

Озиклантирувчи никоблар юз ва бўйин териси учун ниҳоятда фойдали бўлиб, у тозаланган терига сурилади. Мабодо тери ёглик бўлса уни диққат билан яхшилаб тозалаш тавсия этилади.

КАРТОШКА

Куруқ тери учун никоб: 2 дона ўртача катталиқдаги картошкани (илик бўлсин) олиб, 1 чой қошиқдан қаймоқ, ўсимлик ёғи ва сут қўшинг. Аралашмани юзга сургач, устига

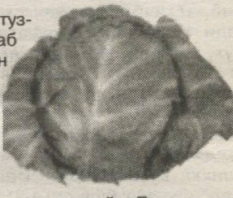


дока ёпиб қўйинг. 15-20 дақиқа тургач, никобни олинади. Юз кайнатилган илик сув билан ювилади.

→ Хом картошка шарбати билан фарингит ва ларингитда толан фаронтозда ҳам оғизни 2-3 марта чайилса, тез тузатади.

КАРАМ

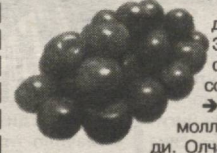
Ёгли терига: 1/2 стакан тузланган карамни майдалаб юзга қўйилади-да, устидан дока ёпилади. 15 дақиқа ўтгач, никоб пахта бўлаги билан артилади. Юзни совуқ сув билан ювиб, бирорта озиклантирувчи кремдан суриб қўясиз.



→ Карамда С дармондориси жуда кўп. Бу дармондори карам тузланганда ҳам 7-8 ойгача ўзининг фойдали хусусиятини йўқотмайди.

ОЛЧА

Ёгли терига: олча мевасини данагини ажратиб оласиз. Эзилган олча бўтқасини докага суриб 15 дақиқа юзга қўйилган, совуқ сув билан ювиб ташлайсиз. → Бу ёқутдек мева теридagi шамоллаш ва таъсирчанликни йўқотати. Олча этида бактерицид моддаси бўлгани учун уни косметологияда кенг қўлланилади.



ОҚАРТИРАМИЗ!

Ёшингиз ўтгач терингизда пигмент доғлар пайдо бўла бошласа, истеъмол қилаётган озик-овқатларингизга эътибор қилинг. Уларда А дармондориси, бета-каротин (сабзи, булғор қалампир, қовоқ, кўк пиёз, салат, наъматак, ўрикда бўлади), Е дармондориси (ўсимлик ёғи, писта, умдирилган бугдой, қора смородинада бўлади) бор бўлган маҳсулотлардан истеъмол қилинг.



ЛИМОН

Ёглик терига: яримта лимон шарбатини сиқиб олиб, пахтани ботириг-да, сепкил тошган юзга суриб қўйинг. 15 дақиқадан сўнг илик сув билан ювиб ташланг. Бу муолажани кунига 2-3 маҳалдан бажарсангиз, фойдасини тезда сезасиз. → Лимон танлашни биласизми? Энг яхши лимонлар - унча катта бўлмаган ва териси юпқалисидир. Лимонлар дарахтдан узилиб тушмайди. Уларни ҳосилининг биринчи йилида узиб олиш керак. Келгуси йилга қолган лимонларнинг пўсти қалинлашиб, ўзидаги бор дармондориларини йўқотати.



(Давоми бор)
ДИЛБАР ва БАСИРА тайёрлашди.

Аёл неча ёшда бўлмасин доимий равишда гўзалликка интилиши, хусну тароватини сақлаб қолиши лозим. Бунинг учун ўзига эътибор бериши, юз терисини парвариш қилишдан эринмаслиги лозим.

Юз парваришига зарур озукаларни қаердан оламан, деб ўйлаясизми? Ҳаммаси ошхонангиздаги музлатгичда ва ёки дастурхон устида бор. Кўрдингизми? Мана энди парваришни бошланг...

ТОЗАЛАЙМИЗ!

Юмшоқ сув билан Тери нормал бўлса: юмшоқ совуқ (қайнатиб совутилган) сувда болалар совуни билан ювинган маъкул.

Тери ёглик бўлса: юмшоқ сувга (1 литр сувга 1-2 чой қошиқ) лимон шарбати қўшиб, болалар совуни ёки глицеринли совун билан ювининг.

Куруқ тери учун: унча куюқ бўлмаган чой билан ювиш кифоя.

Тери таъсирчан бўлса: сув билан ювиш тавсия этилмайди. 2 чой қошиқ крахмални 1/4 стакан совуқ сувга аралаштириб, ҳар кун эрталаб ва кечкурун юз ювилади.



ЮМШОҚ СУВНИ ТАЙЁРЛАШ

1/4 чой қошиқ ичимлик содаси устига 1 литр сув қўйилиб, қайнатилади. Таъсири яхши бўлиши учун совуқ, музлатгичда музлатилади. Зарурат бўлганда эритилиб ишлатилади.

СЕРШАРБАТ ПОМИДОР

Ёглик терига: пишиб етилган помидорни иккига бўлинг-да, ҳар икки бўлакни энгил ҳаракатлар билан юзингизга ишқалаб, уқаланг.

Ёглик ва ёрилган терига: помидор этини йогурт билан тенг миқдорда аралаштириб юзингизга сургач, 10 дақиқадан сўнг юмшоқ сув билан ювиб ташланг.



Куруқ терига: Юзга ёғ суриб, тозалаб олгач, помидор бўлаклари билан ишқаланг. → Бу қирмизи сабзавот юрак билан буйракни тозалаб, терини ёшартиради.

Америкалик пархезуносларнинг фикрича соғлом ва жозибали кўриниш учун ҳар кун 1 стакан помидор шарбати ичиш кифоя қиларкан.

МЕВАЛИ ЛОСЬОН

Нормал терига: 1/2 стакан малина, қулупнай, смородина ёки уларнинг аралаштириб, устига 1 стакан арок қўйилади-да, 10 кун сақлангач, юзга сурилади.

Ёглик терига: мевали лосьон устига 1 ош қошиқ лимон шарбати қўшиб, юз ювилади.

Таъсирчан терига: мевали лосьонни сув билан 1:3 миқдорда аралаштириг-да, пахтага ботириб юз ва бўйинни артинг.

Куруқ терига: юзингизга аввал бирорта ўсимлик ёғидан суриб, сўнг салфетка билан артгач, ушбу лосьондан сурилади.

→ Малинанинг даволочви ва косметик хусусиятлари қадимги Грецияда ҳам маълум бўлган. Шу боис ҳам грек аёллари малина билан йилнинг ҳамма фаслида юз териларини парваришлаган. Чунки бу ажойиб мева пиширилгандан сўнг ҳам ўзининг бебаҳо хусусиятларини йўқотмас экан.

ИЧНИ ТОЗАЛАШ ЛОЗИМ!

Хушрўй бўлишни истаркансиз, аввало танангизни тозалаб олишингиз керак бўлади. Ёглик, дулданган ва қовурилган таомлардан воз кечиб, олма, олхўри, саримсоқлиёз ва қовоқдан кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

НАМЛАНТИРАДИ

Маъданли сув: Куннинг иссиқ ва куруқ вақтларида юзингизга маъданли сувдан пурқасангиз, намлигини сақлайди.

НИКОБЛАР

Кефирли: 1 стакан кефир билан зигир уругини бўтқа холга келгунча аралаштирилади. Кейин юз ва бўйиннинг елка қисмига суриб, 15-20 дақиқа тургач илик сув билан ювиб ташланади. Сўнг ёглик қаймоқ сурилади.

Творогли: 2 ош қошиқ творог, 1/2 чой қошиқ асал ва бирорта ўсимлик ёғини яхшилаб аралаштириб, юзга юпқа қилиб суриб чиқилади. 15 дақиқа ўтгач, пахтани сутга ботириб артилади.

УЗУМ

Ёгли терига: узум доналарини иккига бўлинг-да, (иложи бўлса нордов нави бўлсин) кунига 2-3 маҳал юзингизга суриг.

→ Тери қизарган ва томирлари кўриниб қолган бўлса, узумнинг қора навини 3 маҳал юзингизга суриб, ишқаланг.

→ Қовун антибиотиклар таъсирини тезлаштиради. Шунингдек, асаб тизимини тинчлантириш хусусиятига ҳам эга. Таркибидаги маъданлар ва дармондорилар терини таранг ва майин қилади.

ҚОВУНЛИ НИКОБ

Терининг ҳамма тури учун: Қовун бўлагини майдалаб, дарҳол юз ва бўйин терисига суриб, устидан дока ёпиб қўйинг. 15 дақиқадан сўнг совуқ сув билан ювинг.

