

	Аҳмоқ	Зикна	Саҳна							
			Моваро-унахр	Плато (Кора-қалпоғ.)	Клиник уйку	Лаган	Уй			
	Кумуш	Яхна таом	Транспорт тури		Тиббиёт ашёси					
			... Бобо-нов (артист)	Тамом Бухгалтерия текшируви		Сабзавот тури	Кўрсатув (Ешлар)			
	Секин, аста			Ранг		Афсона				
	Муза	Эстрада хонандаси	Афсонавий куш	Миллат		Нота				
				Соч, тола	Хасса		Ибора	Бахши Маъмурий ... (хофиз)		
	Урмон хайвони	Жарлик	Аёз Дехли		Шағам				Кир ювиш кукун	
		Шароит		Афсонавий эстрада гуруҳи	Ёввойи усимлик тури	Жамшид ... (Баस्ताкор)			Ишора Чорбоғ	
Қирол	"... мул бўлди"		Шаҳар (Италия) Жўн						Одамқуш Латифа	
			Осмон			Уғил болалар исми	Кема			
					Алоқа			Кадам	Чечак	
			Электрод			Ақли, зийрак	Авто русум			
			Хашорат	Хашорат	Кизлар исми	Бино	Қарор	Футболдаги галаба	Адабий жанр	
				Хат	Фаришта	Ини		Ем идиш	Тил атама	
Кимёвий унсур									Зеб	
	Шаҳар (Фарғона водийси)	Саҳар	Қуръон сураси		Нав "Х", "э", "эшита-ман"		Тулиной	Ошкор этми	Қирғиз пули	
			Таҳриба				Халқ			
	Запас	Тегишли	Экинзор Кир ювиш кукун			Савдогар			Улакса	
				Булут		Қуёш худоси	Кўрпа			
			1			Нота				
Шаҳар (АҚШ)	Авто русум	... Бурқонов (реж.)	Инок				Хўйла	Шаҳар (Қирғиз.) Ихтиро		
					Бобур-ийзода шох	Овқат				
						Наштар				
Давлат (Ж.Амери-Ка)	Пойтахт шаҳар						Оға			
			1. Юз йил	Кўрсатиш олмоши	Юз қисми					
								Тузувчи: Зафарбек МУҲАММАД		
Шох	Трасса			Кайф			Авто русум			

«Oila va jamiyat» фотолгобмидан.

TV-MARKAZ

12.00 Марказ NEWS
12.20 Мировые хиты
13.00 Марказ NEWS
13.20 Узбек наволари
14.30 «Кинокурьер»

19.20 Серил
20.20 Концерт
22.00 Кино «Клеопатра»
2.00 Миксер
5.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Убойная сила».

следам Микки Мауса»
12.50 «Заколдованный участок»
14.00 Новости (с субтитрами)

21.30 Спецрасследование. «Автогуоны»
22.40 Ночные новости
23.00 Искатели. «Приключения «золотого чемадана»»

4:00 «Доброе утро, Россия!»
7:45 Анастасия Мельникова в телесериале «Опера-2. Хроники убойного отдела».

15:25 ВЕСТИ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16:00 ВЕСТИ.
16:15 «Кулагин и партнеры».

Мерзликин, Алексей Панин, Наталья Гудкова и Борис Соколов в детективном телесериале «Призвание».

ПАЙШАНБА 6

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

«Болалар сайёраси»:
16.05 1. «Болалар дунёси»
2. «Эртақлар – яхшиликка етаклар».

8.10 Расмлар сузлаганда.
8.15 Болалар экранни. Шоҳсула.
8.35 SMS тест + анонслар.

18.15 SMS тест + анонслар.
18.20 «Буюк Амир Темуր». Бадий фильм 3-қисм.

7.00 «Бодрое утро»
8.00 «Хабарлар»
8.20 «Детеныши диких животных».

18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.20 Made in India (новости из Боллувуда)

4:00 «Доброе утро, Россия!»
7:45 Анастасия Мельникова в телесериале «Опера-2. Хроники убойного отдела».

ЖУМА 7

Узбекистон Телевидениеси
6.00 «Ассалом, Узбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».

«Болалар сайёраси»:
16.05 1. «Уйла, Изла, Топ!»
Телемусабақа.

13.55 SMS тест + анонслар.
14.00 «Янги Кун». Ахборот дам олиш дастури.

19.45, 21.40 «Телекурьер рынок»
20.00 «Пойтахт».

12.00 Марказ NEWS (узб.)
12.20 Узбек наволари
13.00 Марказ NEWS (рус.)

18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.20 Made in India
18.30 Узбек наволари
19.00 Марказ NEWS (рус.)

13:00 ВЕСТИ.
13:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13:40 Светлана Антонова, Денис Матросов, Оскар Кучера и Татьяна Васильева

ШАНБА 8

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».
8.40 Олтин мерос.
«Болалар сайёраси»:
8.50 «Олтин тож». Телеуйин.
9.30 «Хидоят сари».
9.50 «Онлар мактаби».
10.10 1. «Рангинкамон». 2. «Дидар».
10.50 «Қалпоқ». Ҳажвий кўрсатув.
11.25 Амир Темуր таваллудининг 670 йиллиги олдидан. «Икки дарё оралиги». 1-қисм.
11.45 «Ишқ эртаги». Телесериал.
12.20 «КиноТеатр».
12.40 ТВ анонс.
12.45 «Такдир уйини». Телесериал.
13.50 «Кўшигимсан, муҳаббат» (SMS. Овоз бериш)
14.00 «Ахборот».
14.15 ТВ анонс.
14.20 «Ҳамон ёдимда». 1-қисм.
14.45 Олтин мерос.
14.50 «Ҳамон ёдимда». 2-қисм.
15.15 «Едгор». Бадий фильм.
16.15 «Меҳр кўзда».
«Болалар сайёраси»:
16.55 «Эртақлар - яхшилиқ етаклар».
17.10 «Одами эрсанг».
17.30 «Минг бир маслаҳат».
17.50 2006 - Ҳомилар ва шифокорлар йили. «Саломатлик сирлари».
18.10 «Шахсий фикр».
18.45 Оқшом наволари.
18.55 Амир Темуր таваллудининг 670 йиллиги олдидан. «Икки дарё оралиги». 2-қисм.
19.15 «Суперлото». Телелотерия.
19.20 «Сизнинг адвокатингиз».

ЎШЛАР ТЕЛЕКАНАЛИ

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.25 Дастирунинг очилиши.
6.30 «ЯНГИ ТОНГ». Ахборот дам олиш дастури.
8.00 Даврининг боласи.
8.10 Болалар экрани: У ким? Бу нима?
8.30 Болалар табассуми.
8.35 «Шифо». Телесериал.
9.20 Шифокор қабулида.
9.40 Мусаффо осмонли Ватан!
10.00 Давр.
10.10 Кино SMS.
10.15 «Келажакка қайтиб». Бадий фильм 5-қисм.
11.00 Солиқ хизмати хабарлари.
11.10 Антика томоша.
11.35 «Жохи қирол ва муҳаббат». Мультифильм.
12.55 SMS тест + анонслар.
13.00 Давр.
13.10 Юдуз билан.
13.40 Кишлоқдаги тенгдошим.
14.00 «ЯНГИ КУН». Ахборот дам олиш дастури.
15.00 Кино SMS.
15.05 Интернетфутбол.
15.55 SMS тест + анонслар.
16.00 Давр.
16.10 Интернетфутбол.
17.00 Даврининг боласи.
17.10 Бола тилида.
17.40 Амир Темуರ таваллудининг 670 йиллигига. «Салтанат

сирлари».
18.00 Мусликий лаҳзалар.
18.15 SMS тест + анонслар.
18.20 «Буёқ Амир Темур». Бадий фильм 5-қисм.
18.45 Каталог.
18.55 Иқлим.
19.00 Давр.
19.35 SMS тест + анонслар.
19.40 «Ёшлар» да янги лойиҳа: «Айлана».
20.10 Cinema Bolivud.
20.25 Талабалар шаҳарчаси.
20.45 «Ханда» иждоий гуруҳи тақдим этади: «Гап йўқ».
21.30 Баҳор наволари.
21.50 SMS тест + анонслар.
21.55 Иқлим.
22.00 Давр.
22.35 Мусликий лаҳзалар.
22.45 «Келажакка қайтиб». Бадий фильм. Якуловчи қисмлар.
0.20 Дастирунинг ёпилиши.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

«8.00-13.00» гача кўнгилочлар информациян мусликий дастур.
18.20 Кўрсатувлар тартиби.
18.30 «Пойтахт» /рус/.
18.50, 20.20, 21.35 «ТВ анонс».
18.55 Болажонлар экрани.
19.10 «Табриқлаймиз- кутлаймиз».
19.40 «ТВ юрист».
19.45, 21.40 «Телекүрьер маркет».
20.00 «Пойтахт».
20.25 «Аёл қалби».
20.45, 22.05 «Экспресс» телегазетаси.
21.00 «ТВ юрист».
21.05 «Бахтли бўлинг».
21.55 «Оқшом наволари».
22.20 «Ниқоблар». Бадий фильм.
23.55-24.00 «Хайрли тун, шаҳрим».

SPOR TV

7.30 «Хабарлар».
7.50 «Бодрое утро».
8.50 «Хабарлар» (Рус тилида)
9.10 «Смак».
9.30 «Спортиньяя перемелка».
9.40 «Пахлавон».
10.10 Мультифильм.
10.30 «Талисанм». Сериал.
11.10 «Здоровье».
12.00 Теннис. Дэвис кубоги. «Ўзбекистон»-«Хитой».
14.00-14.50 Футбол. Ўзбекистон чемпионати. «Машъал» - «Навбахор».
18.00 «Болалар спорти».
18.20 Мультифильм.
18.30 «Бағларлар» (Рус тилида)
18.50 «Мир авиации».
19.10 «Джоконда». Док. фильм.
20.00 «Вести».
20.15 «Стать ближе». Ток-шоу.
20.55 «Spot кадр».
21.10 «Такдир чизгилари».
21.30 «Хабарлар».
21.50 «Железнодорожный роман». Худ. фильм.
23.20 Жаҳон спорти: «Еврофутбол».
1.00 «Тунингиз осуда бўлсин!»

TV-MARKAZ

12.00 TOTAL NEWS (узб.)
12.20 Ўзбек наволари
13.00 TOTAL NEWS (рус.)
13.20 Ўзбек наволари
14.00 Мировые хиты
14.30 «Судьбы» (повтор)
15.00 Теленяня
16.40 Мировые хиты
17.00 Ўзбек наволари
18.00 TOTAL NEWS (узб.)
18.20 Мировые хиты

ЯКШАНБА 9

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».
8.40 «Олтин мерос».
8.50 «Камалак» экрани.
9.40 «Саломатлик сирлари».
10.00 «Ватанпарвар».
11.05 Амир Темур таваллудининг 670 йиллиги олдидан. «Икки дарё оралиги». 2-қисм.
11.25 «Оханрабо».
12.05 «Ғайратли йигитлар». Ҳажвий кўрсатув.
12.30 «Интеллектуал ринг».
13.15 «Зор-интизор». Бадий фильм. 1-қисм.
14.50 «Зор-интизор». Бадий фильм. 2-қисм.
16.15 «50x50». Ток-шоу.
«Болалар сайёраси»:
17.05 1. «Олтин тож». Телеуйин.
2. «Жасур бўлиш осонми?» Мультифильм.
17.50 «Оталар сўзи - ақлининг кўзи».
18.50 ТВ анонс.
18.55 Амир Темур таваллудининг 670 йиллиги олдидан. «Икки дарё оралиги». 3-қисм.
19.15 Оқшом наволари.
19.25, 20.00, 20.55, 21.40 Эълонлар.
19.30 «Тахлилнома» (рус тилида)
20.05 «Оддий ҳақиқатлар».
21.00 «Тахлилнома».
21.40 «Аёл қалби наволари». Дилнур Қодиржанова куйлайди.
22.05 «CINEMA.UZ».
22.25 «Кўшигимсан, муҳаббат» (SMS. Овоз бериш)
22.35 «Алишер Навоий». Бадий фильм.

ЎШЛАР ТЕЛЕКАНАЛИ

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.25 Дастирунинг очилиши.
6.30 «ЯНГИ ТОНГ». Ахборот дам олиш дастури.
8.00 «Садокатли дўстлар». Мультифильм.
9.35 SMS тест + анонслар.
9.40 Кинотақдим.
10.00 «Келажакка қайтиб». Бадий фильм. Якуловчи қисмлар.
11.35 Саҳоват.
12.15 «Араласанг ўламан». Кинокомедия.
13.55 SMS тест + анонслар.
14.00 «ЯНГИ КУН». Ахборот дам олиш дастури.
15.00 «Таманно». 4-қисм.
16.00 SMS тест + анонслар.
16.05 Амир Темур таваллудининг 670 йиллигига. «Салтанат сирлари».
16.25 Давр спорти.
16.40 Ринг қироллари.
17.30 Чемпион сирлари.
17.50 Болалар экрани: Яхши ишлар бюроси.
18.10 SMS тест + анонслар.
18.15 «Буёқ Амир Темур». Бадий фильм. 6-қисм (якуловчи)
18.45 Мусликий лаҳзалар.
18.55 Иқлим.
19.00 «Давр» хафта ичида.
19.30 SMS тест + анонслар.
19.35 Енимдаги бахт.
19.40 «Қилни қирқ ёриб» Интеллектуал уйин.
20.35 Ёшлик наволари.
21.05 «Ганг дарёсининг кизи». Бадий фильм.
22.15 «Кўшиқинг тугилиши». Нодир Лутфуллаев.
22.35 Эълонлар.
22.40 «Ёшлар да премьеря: «Муҳаббатимсан». Бадий фильм.
0.25 Дастирунинг ёпилиши.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

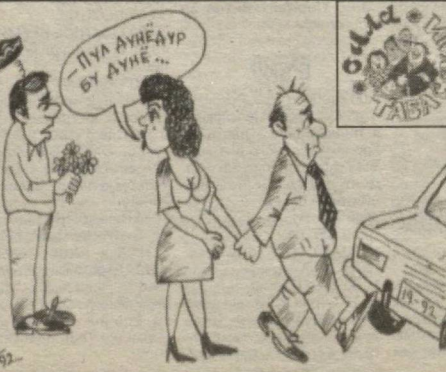
«8.00-13.00» гача кўнгилочлар информациян мусликий дастур.
18.20 Кўрсатувлар тартиби.
18.30 Болажонлар экрани.
18.45 «Шунақа гаплар». Ҳажвий кўрсатув.
19.05, 20.20, 21.35 «ТВ анонс».
19.10 «Табриқлаймиз- кутлаймиз».
19.40 «ТВ юрист».
19.45, 20.55 «Телекүрьер маркет».
20.00 «Журналист тахлиги».
20.25, 21.50 «Экспресс» телегазетаси.
20.40 Сохибқирон Амир Темур таваллуд кўнига: «Темур катъияти». Ривоят.
21.10 «Туризм ҳақида».
21.40 «Оқшом наволари».
22.05 «Тоҳир ва Заҳра». Бадий фильм.
23.35-23.40 «Хайрли тун, шаҳрим».

SPOR TV

«SPORT». ТЕЛЕКАНАЛИ.
17.55 Кўрсатувлар тартиби.
18.00 «Болалар спорти».
18.15 Мультифильм.
18.30 «Версия». Информационно-аналитическая программа.
19.00 «Спорт уик-энд». Дам олиш дастури.
19.40 «Тайм аут».
20.00 «Вести».
20.20 «Ровесник».
20.40 «Булларский цирк». 2-часть.
21.30 «Талқин». Информацион-тахлилий кўрсатув.
22.00 Теннис. Дэвис кубоги. «Ўзбекистон»-«Хитой».
23.00 Жаҳон спорти: «Еврофутбол».

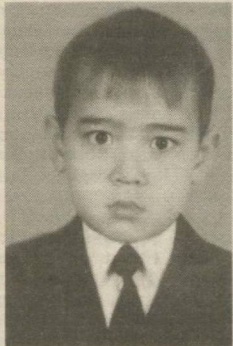
TV-MARKAZ

12.00 TOTAL NEWS (узб.)
12.20 Ўзбек наволари
13.00 TOTAL NEWS (рус.)
13.20 «Великолепная семерка» (повтор)
14.00 Мировые хиты
14.30 «Юдузли пайшанба» (повтор)
15.00 Теленяня
16.20 Концерт
18.00 Спецрепортаж
18.20 «ТОП-10».
19.00 Индийское кино
20.20 Ўзбек наволари
22.00 Кино (SMS-голосование)
24.00 Миксер
4.15 Нарисованное кино.
«Тристан и Изольда»
5.00 Новости
5.10 Х/ф «Тристан и Изольда». Окончание
5.40 Х/ф «Сверстницы»

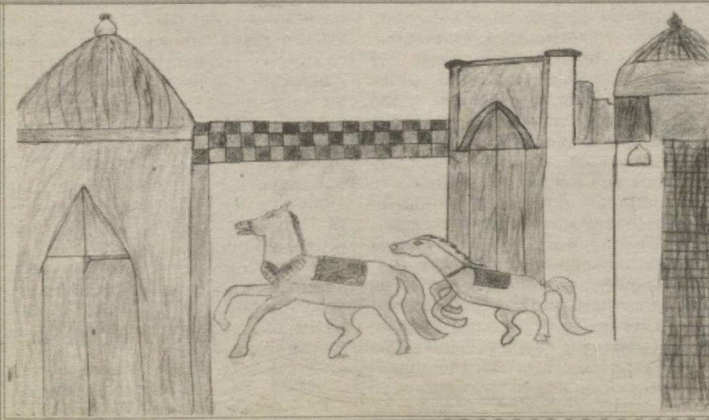
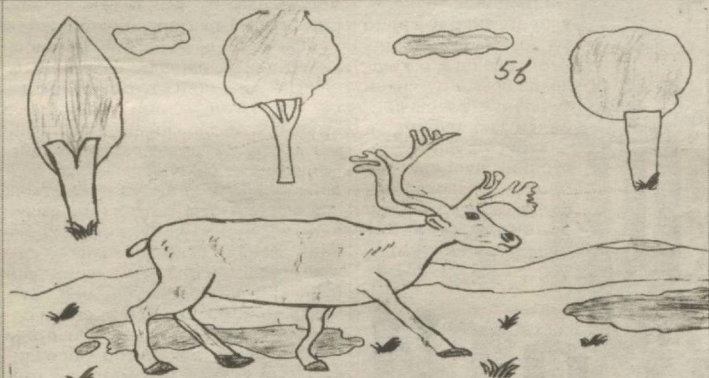
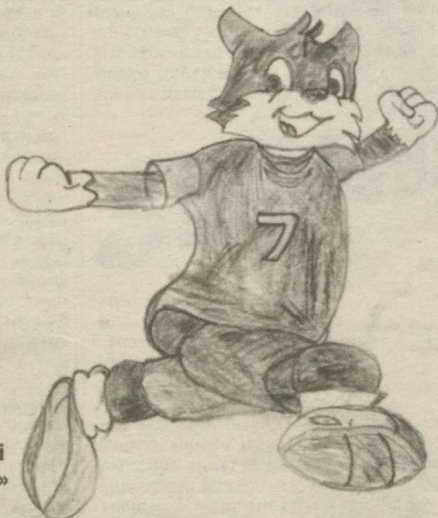




Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratingiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni unutmang. Rasmlaringizni oq qog'ozga chizing. Xatlaringizni kutamiz!



Suratlar muallifi:
Muzaffarxo'ja
HAMZAXO'JAYEV.
Toshkent shahridagi
234-maktabning 4 «g»
sinf o'quvchisi.



Кадим-кадим замонлардами, ўзимиз яшаб турган кунлардами, баланд-баланд тоғлар ортидами, қалин-қалин ўрмонлар ичидами, олис-олис қишлоқлардами қизиқ бир воқеа бўлиб ўтган экан.

Катта кўчада ориқлигидан 12 та қовурғаси шундоққина кўриниб турган, қуввати йўқлигидан думини силкитиб пашшасини кўришга ҳам холи келмайдиган, оғир бошини солинтирганча, дармонсиз оёқларини судраб босиб, бир хўкиз борар экан. У: «Э шафқатсиз бой. Мени ўттиз йил ишлатдинг, қўш хайдадим, арава тортдим, бугдой янчдим. Энди қариганимда «сўйя десам гўштинг йўқ, ўт

ҚУВҒИНДАГИ ХАЙВОНЛАР

ейишга тишинг йўқ, аравага хушинг йўқ», деб кўчага хайдадинг-а, қашқирларга ем қилмоқчи бўлдинг-а», - деб ҳасрат қилиб бораётган экан. Ху нарида, пастлик жойда бир қари от тўрт оёғини баробар узатиб, бошини майса устига қўйганча чўзилиб ётган эмиш.

— Ҳа, отвой, нега ётибсан, — деб кўнгил сўрабди Хўкизвой.

— Э Хўкизвой, асло сўрама, — деб ҳасрат қилибди Отвой. — Бир бойнинг уйида ўттиз йил хизмат қилдим, улоқ чопдим, арава тортдим, болаларига эрмагу ўйинчоқ бўлдим. Мана энди қариб, ўрнимдан туролмай қолганимда: «Сўйя десам гўштинг йўқ, ем ейишга тишинг йўқ, юк ташишга хушинг йўқ», деб кўчага хайдаб, мени бўриларга ем қилмоқчи бўлди.

— Хафа бўлма, икковимиз бир бўлсак бўриларга ем бўлмаймиз. Юр, яйловларга борамиз, ўрмонларга борамиз, барра ўтлардан еб, зилол сувлардан ичиб мазаза қилиб яшаймиз, — дебди Хўкизвой.

От бир амаллаб ўрнимдан турибди. Йўлга тушибдилар. Олдинда Хўкизвой, орқада Отвой бораётганмиш. Тўсатдан қулоқларига бемор эшакнинг «Ха-иа» деб ожизгина ханграгани эшитилиб қолибди. Тўхтаб бундай қарашса, ўсган ўт-ўланлар орасида бир эшак беҳол ётган эмиш.

— Ҳа, Эшаквой, нега йиғлаяпсан, — деб кўнгил сўрабди Хўкизвой.

— Қорнимга эмас, қадримга йиғлаяпман, — деб йиғлабди Эшаквой. — Бир бойнинг уйида роса ўттиз йил хизмат қилдим, тегиримонга юк ташидим, елкамда хуржун бозорларга юк ташидим, набиралар галма-гал миниб елкамни яғир қилишди. Охири қариб қолганимда кўчага хайдашди.

— Йиғлама, — дебди Хўкизвой, — даштларга, ўрмонларга кетамиз. Уша ёқларда сен ажриқлардан еб, биз барра ўтлардан еб мазаза қилиб яшаймиз, - дебди.

Хўкиз эшакнинг қулоғидан, от думидан тортиб, бир амаллаб тургазишибди. Йўлга тушибдилар.

Олдинда Хўкизвой, ортида Отвой, унинг ортида Эшаквой бораётганмиш.

Тўсатдан қулоқларига «вов-вов», «вов-вов» деган оч қолган итнинг овозига ўхшаш бир овоз эшитилиб қопти. Бундай қарашса, хў наридаги катта тошнинг орқасида қари бир ит ётган эмиш. Жунлари тўқилган, қулоқларини яра босган, ўзи ҳам ўлай-ўлай деб турган эмиш.

— Ҳа, Итвой, нима бўлди, — деб сўрабди Хўкизвой.

— Мен ўлаяпман, — дебди Итвой.

— Нима бўлаётганини бизга айтгин, — дебди Хўкизвой.

— Бир бойнинг уйида роса ўттиз йил хизмат қилдим, — деб гап бошлабди Итвой. — Кўрғонига бўриларни йўлатмадим, овга чиқса қуён ушлаб бердим, уриштиришга олиб чиқса, манаман деган арслонларни тагимга босдим. Мана энди қариб қолдим, тишим суюкка ўтмайди, кўзим хира, шарпаларни сезмайман, қоровулликка ярамайман. Хўжайиним «Бор, нонингни топиб е, текинхўрни ёмон кўраман», деб хайдади, калтак билан уриб хайдади. Илтимос, ўлсам устимга тупроқ тортиб қўйинглар.

Бу гапларни эшитиб Хўкизвой, Отвой билан Эшаквойларнинг бағри эзилибди, ачинаиб йиғламоқдан бери бўлишибди. «Биз билан кетасан. Ўрмонларга бориб ҳар хил паррандалардан тугиб еб, мазаза



қилиб яшайсан», дея кўтариб, Эшаквойнинг елкасига миндирмоқчи бўлишган экан, Итвой кўнмай: «Йўқ, ҳали унча-мунча кучим бор, ўзим юраман», - дебди.

Йўлга тушибдилар.

Олдинда Хўкизвой, кетидан Отвой, кетидан Эшаквой, кетидан Итвой бораётганмиш.

Бир маҳал орқаларига бундай қарашса, бир бароқ мушук оқсоқланганча ҳаллослаб келаётган эмиш. Мана шу мушук Итвой билан роса ўттиз йил уришиб, талашиб яшаган экан. Шундай бўлса ҳам Итвой уни кўриши билан севиниб кетибди.

— Мени ҳам хайдашди, — дебди Мушуквой йиғлаб, — «сичқон тугулмасан, каламушдан кўрқсанг, кун бўйи пишиллаб ухлайверсанг, тур йўқол», деб хайдашди.

Мушуквойнинг ҳам кўнглини кўтариб, сафларига қўшиб олишибди.

Олдинда Хўкизвой, кетидан Отвой, кетидан Эшаквой, кетидан Итвой, энг орқада оқсоқланиб Мушуквой бораётганмиш.

Кўп юрибдилар, жазирама чўллардан ўтибдилар, серўт яйловлардан ўтибдилар, суви чўчүк қўллар ёнида ҳафталаб дам олибдилар. Этларига эт қўшилиб, кучларига куч қўшилиб, худди боқувда ётгандек семириб кетибдилар.

Шунақанги аҳил, бир-бирларига шунақанги меҳрибон бўп қоптиларки, ит билан мушук ухлаганда от узун думи билан уларнинг пашшасини қўриб тураркан. Эшак касал бўлса, от доривор гиёҳлардан чайнаб бераркан, худди меҳрибон отадек барчасининг бошини силаркан.

Чўпонлар ташлаб кетган бир қулбани ўзларига макон қилиб олишибди.

Бир кун тўсатдан, ҳа, ҳа, тўсатдан довул туриб, шариллатиб ёмғир ёға бошлабди. Бу қулбани олдинроқ бир бўри, бир тулки, икки шоқол ин қилиб олишган экан, ёмғирдан қочиб ўзларини шу инга уришибди. Хайрият, оқсоқ мушук қоровулда турган экан, миёвлаб ҳамхоналарини уйғотибди.

Даҳшатли олишув бошланг кетиди. Ит тулки билан олишаётган эмиш, от орқа оёқлари билан чия бўриларни тепаётганмиш.

Ҳаммадан ҳам Хўкизга оғир бўпти, кирган заҳотиёқ оч бўрини деворга қисиб олган экан. Бўри: «Қисувдан тезроқ қутлиб, хўкизини йиқитсам, гўшти оч қолган болаларимга бир ҳафта овқат бўларди», деб интиларкан. Хўкиз: «Мен уни сиқувдан чиқарсам, менинг ҳимоямда бўлган хайвонларнинг ҳаммасини бўғизлаб ўлдирари. Уларни мен бошлаб келганман, мен ҳимоя қилишим керак», деб бўрини деворга баттарроқ қисармиш.

Олишув нақ эрталабгача давом этибди. Хўкизвой, Отвой, Эшаквой, Итвой, Мушуквойлар аҳил, инюқлилари учун ёвузлар устидан галаба қозонишибди. Серўт яйловлар бағрида бир умр роҳат фароғатда яшашибди.

Худойберди ТЎХТАБОЕВ

ТАБИАТНИНГ АЁЛЛАРГА ИНЪОСИ

Замонавий аёллар ижтимоий ҳаётнинг деярли барча соҳаларида эркаклар билан тенгма-тенг иш олиб боришмоқда. Шу билан бирга аёл она сифатида болаларини тарбиялапти, бека сифатида овқат пиширади, нон ёпади, кир ювади, эрининг, фарзандларининг кўнглига қарайди. Шунча ишдан ортиб, ўзига қарашга, ораста ва гўзал бўлишга, соғликлари тўғрисида қайғуришга ҳам вақт топадилар. Буларнинг бари аёллар кучли руҳий салоҳият эгалари эканлигидан далолат беради. Ахир “Аёлнинг жони қирқта”, деган гаплар бекорга айтилмаган-ку.

Аёл ўзлигини йўқотмаслиги, гўзал ва латофатли бўлиши учун кунларини гўзаллик салонларида ўтказиши шарт эмас. Фақат ҳар куни ўзига қарашга озроқ вақт ажратса, қимматбаҳо косметика воситаларидан эмас, топиш осон ва арзон бўлган табиий воситалардан фойдаланса, кифоя.

КўЗЛАР ЧАҚНАБ ТУРСИН

Нигоҳлари ўткир, қарашлари қувноқ ва жозибадор бўлиши учун аёл кўзининг соғлом бўлишига интилиши керак. Бунинг бир неча оддий усуллари бор:

- Кўзингизни фақат тоза кўл, тоза дастурмоғ билан артинг. Ҳар бир кўз учун алоҳида-алоҳида пахтали тампонча бўлса, яна яхши.
- Айниқса, кўз ва киприкларни косметикадан тозалашда, ювинишда, кўз касалликларини даволашда бу тавсияга қатъий риоя этиш керак.

- Муттасил компьютерда ишлаш, идорада қоғозга кўмилиб ўтириш, ўқитувчи аёлларнинг кунига дафтар текширишлари кўз чарчасига сабаб бўлади. Шунингдек, кўзлар тез-тез пешонани тик-

кўпроқ вақт ёпиб туринг. Аммо кафтларингиз киприк ва қовоқни босмасин.

Чарчаган кўзларга гиёҳлар ҳам ёрдам бериши мумкин

- Кўз атрофида ажин ва халтачалар пайдо бўлса, кўзингиз тез чарчаб қолса, 1-2 чой қошиқ жўжа (липа) гулidan олиб 1 стакан қайноқ сув куйинг ва 10-15 дақиқа дамлаб кўйинг. Сўнг доқада сузиб олинг ва илик пайтида докани хўллаб ёпик қовоқларингиз устига 3-5 дақиқа кўйиб туринг.

- Қовоқлар шишганда эса мойчечак ёрдам беради. Бунинг учун пахталик матодан иккита кичкина халтача тикиб олинг. Унинг ичига қуритилган мойчечак гулларидан солиб, 5-10 дақиқа кайнаб турган сувга ботириб кўясиз. Сўнг уларни сувдан олиб, сал совуғач кўзга кўйинг. Бу усул кўз атрофида ажин тушганда ва яллиғланганда ҳам кўл келади.

- Агар кўзингиз атрофининг териси қорайиб қолганини сезсангиз, яллиғнинг янги узилган барглари кафтингизда озроқ эзгилаб, кўзингизга кўйишингиз мумкин.

- Кўз учун энг яхши фитотерапия, яъни шарбат шубҳасиз черникадир. Ҳали ёзга - бозорларимизга янги черника чиқишига анча бор. Шу боис дўкдан унинг шарбатини ёки дорихоналардан черника меваси ва баргларидан тайёрланган сувоқ дори ёхуд кукун олиб ичишингиз мумкин.
- Сабзавотлардан эса пиширилган ёки хом сабани муштазам еб туришни маслаҳат берган бўлар эдик.

СОЧ ЭМАС БУ...

Аёлларнинг сочи уларни янада гўзал ва мафтункор этиб кўрсатади. Аммо сочлар ростидан ҳам жилвадор, майин, куюқ бўлиши учун уларни тўғри парваришлар зарур.

- Агар сиз сочларингизни тез-тез ювиб турсангиз (одатда мутахассислар сочларни ҳафта-сига бир марта ювишни маслаҳат беришади), шампунни

бош терисига, кондиционерни эса аксинча соч толаларига суртишга ҳаракат қилинг. Мумкин қадар фендан фойдаланманг. Аммо барибир уни ишлатишга тўғри келса, илик

дан соч томирларига суртиб турсангиз. Орадан бир неча кун ўтиб сочингиз сизга маъқул рангга киргач, дамладан сочингизга ҳафтада бир марта суртиб турсангиз кифоя.

Сочингиз табиатдан ёрқин рангли(малла, сариқ, қизғиш) бўлса, мойчечак ва розмарин гулларидан тайёрланган дамлама уларни парвариш қилишда энг яхши восита бўлиши мумкин. Бунинг учун ҳар бирининг қуритилган гулларидан 1 ош қошиқдан олиб, тўқ рангли шишадан ишланган бутилкага соласиз. Устига 150 миллилитр ароқ куйиб, қоронғи жойда 2 ҳафта сақлайсиз. Фақат ҳар куни идишни чайкаб туришни унутманг. Тайёр бўлган дамламани тоза шишага доқада сузиб олинг. Ҳафтасига 2 марта юмоқтиш чўткасини мана шу сувоқликка ботириб бош терингизга ишлаб туринг.

КИЧКИНА ШИШАДАГИ ГЎЗАЛЛИК

Айрим аёллар эфир мойлари ҳамманинги ҳам қурб етмайди қимматбаҳо восита, деб уйлашади. Бу фикр фақат бир томондан тўғри. Яъни ростида ҳам кўп миқдордаги уруғи ва баргларида ишлов берилганда озгина шифобахш хушбўй мой чиқадиган ўсимликлар бор. Улардан тайёрланган мойлар қиммат туради.

Айрим аёллар эфир мойлари ҳамманинги ҳам қурб етмайди қимматбаҳо восита, деб уйлашади. Бу фикр фақат бир томондан тўғри. Яъни ростида ҳам кўп миқдордаги уруғи ва баргларида ишлов берилганда озгина шифобахш хушбўй мой чиқадиغان ўсимликлар бор. Улардан тайёрланган мойлар қиммат туради.

ТАБИЙ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНИНГ!

Сиз кўп бора озишга, соғлом турмуш тарзини бошлашга уриниб кўрган бўлсангиз, бунинг осон иш эмаслигини яхши биласиз. Бу борадаги ишни оддий, ҳар бир аёлга кўл келадиган усуллардан бошлаш зарур.

Айтайлик, сиз илгирингизни остидаги тери осилиб, бақбақа ҳосил бўлганидан ўзингизни ноқулай сезяптисиз. Тез-тез кўзгун олдида бориб, кафтнингизнинг ич томони билан ўша жойга шапатлаб туринг. Бундан ташқари кунига 5-6 марта оғиз ва бўйин мушакларига куч бериб “О-У-И” товушларини талаффуз этсангиз, тез орада ижобий ўзгаришни ҳис қиласиз.

Бундай усуллар билан ўзингизни табиий муҳитда чиниктириб боришингизга ҳеч нарса ҳалал бера олмайди. Дейлик, ҳар куни эрталаб ош қоринга 1 чой қошиқ кепакни ярим стакан сув билан ичиб юбориш қийин эмас. Ўндан ҳам яхшиси кепакни туздонга солиб стол устига кўйиб кўйинг. Уни ҳеч иккиланмай шўрвага, салатларга, бўтқага, куюқ таомларга сеппиб ёйишингиз мумкин. Бу ошқозон ва ичакларингизни тозалаб, уларнинг фаол ишлашига ёрдам беради. Бутун танангизни В гуруҳ витаминлари билан таъминлайди. Маскур витаминлар танадаги ортиқча ёғларни эритиш ҳамда хилтлардан тозалаш хусусиятига эга.

Қорингиз “осилиб қолгани”дан уялсангиз, бунинг ҳам йили осон. Бу нарса одатда ошқозон-ичак фаолияти бузилган одамларда кўпроқ учрайди. Шунинг учун чўмилаётганингизда ёки уйкуга ётишдан олдин 2-3 дақиқа кафтнингиз билан қоринингизни соч мили йўналишида уқаланг.

Қулай имконият бўлди дегунча ўзингизни парвариш қилишни унутманг. Масалан, ҳар сафар чўмилганган сўнг қулочингизни икки томонга ёйиб керишингиз, кафтларингизни кўкрагингиз олдида бир-бирига жуфтлаштириб, кўкрак мушакларингиз таранглашунча сикиб туринг. Охирида совуқ сувда чайиниб олсангиз, терингиз тиник, майин ва силлик бўлади.

ДАРМОН тайёрлади.



парваришланг. Қазоқ пайдо бўлган бўлса, сочингизни иссиқ сувда ювманг (умуман, сочларни илик сувда ювиб, охирида совуқ сувда чайиб ташлаш фойдалиди). Қазоққа қарши шампундан кейин сочингизни 2 ош қошиқ янги лимон шарбати қўшилган 1 литр сувда чайиб ташланг.

Сочларингизни бўйаш учун фақат табиий бўёқлардан фойдаланинг. Бунда ҳамма яхши билладиган хинадан ташқари марвак(шалфей) баргларида тайёрланган дамлама ҳам кўл келади. Дамлама куйидагина тайёрланади:

4 ош қошиқ марвак баргани 1 стакан сувда дамлаб кўясиз. Ҳар куни дамлама-

