



Oila va jatiyat

24

сон  
15-21  
июн,  
2006 йил

## ГҮЗАЛЛИК ВА САЛОМАТЛИК БАЙРАМИ



Аёллар соғлом бўлса, улардан туғилажак фарзандлар ҳам соғлом бўлади. Фарзандлари соғлом юрт эса қудратли бўлади.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, Республика Касаба ушумалари Федерацииси кенгаши ва Қашқадарё вилояти ҳокимлиги томонидан ташкил этилган II Республика хотин-қизлар спартакиадасида ана шу рух, ана шу интилиз сезилиб турди. 10-12 июн кунлари Қарши шахрига мамлакатимизнинг барча вилоятларидан келган аёллар спортнинг волейбол, енгил атлетика, шахмат, сузиш каби жами саккиз турбайчалик беллашдилар.

Спартакиаданинг очилиш тантанаси учун маҳсус сценарий асосида олиб борилган тайёрларликка мутахассислар ва кузатувчилар юксак баҳр бердилар. Ўзбекистон республикаси II-аёллар спартакиадасининг тантанали очилиш маросими сенатор, Қашқадарё вилояти ҳокими Н. Зайнинев кириш сўзи билан очди. Шундан сўнг сенатор, Ўзбекистон Республикаси Баш вазирининг ўринbosari, Республика Хотин қизлар кўмитаси раиси С. Иномова аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини таргиги этиши, уларни спорта жалб этиш мақсадида

Республика хотин-қизларининг II спартакиадасининг тантанали очилиш маросимида вилоятнинг санъат усталари, ижорочи ёшлиари, фольклор дасталари томонидан бахти болалик ва оналини, спортни оммавийлигини таргиг қўлувчи катта концерт дастури намойиш этилди. Айниска Буюк Сохихирон Амир Темур кудирган Оксарий иншиотидан екиб келтирилган машъаланинг Қамаши тума-



нидаги 34-мактаб ўкувчиси, дарбоз Дилноза Холиёрова томонидан баланд дорда юриб алган одирришини иштирокчилар катта ҳаяжон билан кузатдилар. Спартакиада машъаласининг айнан Оксарийдан келтирилишида рамзий маънобор. Чунки онага, аёлга муҳаббат, эъзоз буюк Сохихирон мерос кадрият сифатида улугланиб келинаётганинг янга бир исботидир. Кадимда момоларимиз чакмок тошларини бир-бирига ишқаб алланга чиқаргандар. Спартакиада машъаласи ҳам шундай усулда алланга одирилиб Қарши шахрига келтирилди.

Спартакиаданинг туман, шахар ва вилоятларда ўтган боскичларидан 1,5 миллиондан ортиқ аёллар иштирок этиши. Юртимизнинг исталган туман ёки шахрига борсангиз, синхрон сузиш, волейбол, бадий гимнастика, стол тенисси каби секцияларда аёллар мунтазам равиша шуғуланаётганига гувоҳ бўласиз. Биргина синхрон сузиш



ўтказилиши анъана тусини олган мазкур спартакиаданинг моҳияти, мақсади ҳақида гапириб, барча иштирокчиларга омад тилади. Давлат мадхияси янграб, спартакиада байроғи кўтарили.



## Қўшиқ кирган остона

Роҳатой Ҳўжаниёзова Хива шахридаги "Достон" фольклор дастасида ишлайди. У Ҳоразм халқининг қадимий лаларларини суюб кўйлайди. "Роҳатой халфа" сиз хиваликларин тўю-чорловлари ўтмайди. Олани кексаю-ёш "жон" деб эшилади. Роҳатой она ёшлиқидан шеър ёзиб, уни гармонга солиб кўйларди. Бу хонишлар

доимо қариндош, ёру биродарларнинг олқишига сазовор бўларди. Аммо ота-онасининг маслаҳати билан Роҳатой шахардаги қишлоқ ҳўжалиги техникумiga ўқишига кирди. Ҳисобчи бўлиб ишлади. Кўнглини тубидаги орзу эса

барибири кучини кўрсатди. 1986 йил "Достон" фольклор дастасига азъо бўлди. Мумтоз қўшиқлари билан тадбирларда қатнашиб, дала меҳнатхаларининг кўнглини олди. 1989 йил лапарчиларнинг Шаҳрисабзда ўтказилган Республика кўриктанловида ҳамда 1999 йил Ҳоразмда бўлиб ўтган "Хуршиди жаҳон" танловида 1- ўринларга муносиб кўрилди.

Роҳатой она хозиргача машҳур ҳалфа Энажон опанинг издоши сифатида эл эътибори-

## БАРЧИНОЙЛАР БЕЛЛАШДИЛАР ҚАРШИДА

Барчинойлар беллашувин кўргатмисиз, Ой ёнида лолу ҳайрон турганимисиз, Париждар мажлисига кирганимисиз, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Гулни-гулга иззати шунчалардир, Түгэуларнинг журъати шунчалардир, Ҳалоллиги, ҳурмати шунчалардир, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Киприк наиза, қошлиарни каманд этар, Шивирлашар сўзларини қанд этар, Сұхбатига сизни аржуманд этар, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Тошиш-тошиш уриб чакмоқ чақдилар, Дорда юриб машъалалар ёқдилар, Юргарлар дарё бўйлиб оқдилар, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Қирқ кокиллар тебраниб савол қолди, Неки ширин, неки шакар, бол қолди, Алномишлар ҳайрат ила лол қолди, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Тилло бешик, белатчаклар келдилар, Гул ўралган ҳалинчаклар келдилар, Алла айтаб келинчаклар келдилар, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Сабр-бардош – нодир тошга айланди, Нафосатга бокиб бошим айланди, Кўз тегмасин-дедим, ёшиш айланди, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Она-уле, тожу-тахтили бориб кўр, Момолари марҳаматли бориб кўр, Ўзбекистон қандай баҳтили бориб кўр, Барчинойлар беллашдилар Қаршида.

Зулфия МУМИНОВА



## ПИЛЛАКОРЛАР УЧУН

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси "Ўзбекнаво" миллий агентлиги, "Ўзбектеатр" бирлашмаси билан ҳамкорликда давлатга пилла топшириш режиссери бажарган Тошкент вилояти пиллакорлари учун хайрия асосида Мукимий номидаги мусиқали ва драма театри "Ахборот

"Жайдари келин" спектаклининг намойиши ташкил этилди. Кўмита ташабуси билан амалга оширилган мазкур таддигра вилояти ҳарондаги айнан аёллар, оналар орқали қишлоқ бораётгани қуонваридир. Турнир орқали оммавий спорт ҳар бир ҳарондаги айнан аёллар, оналар орқали қишлоқ бораётгани қуонваридир. Зоро, аёл саломат бўлса, ўнинг фарзандлари, миллият саломат бўлади.

II Республика хотин-қизлар спартакиадасининг тантанали ёлилиш маросимида

Ўзбекистон Республикаси Баш вазирининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси С. Иномова ҳамда Қашқадарё вилояти ҳокими Н. Зайнинев иштирок этиши.

Д. ИБРОХИМОВ, ўз мубхимримиз.

Афтондил ИСМОИЛОВ, Турсистон-Пресс.

Феруза ОРИПОВА.

да. 4 фарзанди, 8 набираси бор. Турмуш ўртоғи ҳам рафиқасининг санъатини, истеъодидини қадрлайди. Опанинг хислатлари бу кун кизи Мақсудаҳонга "юқсан". У ҳам гармон чалиб, қўшиқ кўйлайди, рақсга тушади. Эндиғина атак-чечак қилаётган қизачаси ҳам онасининг қўшиғига монанд тебранади.

Ҳа, санъат, қўшиқ кирган остонага, кўнгилга фам йўламас, дейишгани ҳақикат.

Санобар ФАХРИДДИНОВА

# ЎҚТАМНИНГ ЎҚТАМЛИГИ

Бугун набирам бир ёшга тўлди. Ислим Дилсора. Дилларнинг сараси бўлиб юрсин, деба кўйдик бу исмни. Яна бир исми Улмасхон. У етий ойлик туғилган, кўпол килиб айтганда чала чақалок. Вазни 1 кг. 600 грамм эди. Айни замонда ўша олдинги воқеалар бир-бир хаёлданмадан ўтмокда...

Хомиладор келининг шифононага даволаниш учун ётди. Кон босимининг баландлиги туғайли шифокорлар операция килиб, она болани саклаб колишига жазм этишибди. Хаммаси яхши тугагач, уйга телефон килиб, воқеани тушуниши. Хайрон бўлиб, Тошкент шахар 8-туруқхонасига юргурдим. Ўглим хабар олиб келган экан, доринонага кетди.

Ўйда кетаяпман, кўз олдимга маъюсигина қараашлари билан мөр ўйтубчи келининг Дилором қайта-қайта келади, боласини ўйламайман ҳам.

Аввало ўзи соғ бўлсин, иккита гулдек фарзанди бор, деба

Оллоҳга илтижо килиб, мансизга етганини билмай колибман. Операция кўпиган шифокорни сурширишсан, Ўқтам Обло-кулович дейиши.

Кутуб турсам, баланд бўйли, келишган, жайдид бир йигит чи-киб келди. Саломлашгач, у менни ўтиришга таклиф этди ва бата-фисил операция жараёнини, нима сабабдан кесерва йўли билан кесиш қилинганини тушунтириди. Ҳозирги вазиятда нималар кераклигини айтди ва болалар шифокорини таклиф этди. Мен Ўқтамонга раҳмат айтдим ва рози қилингизига ишора килдим. У кўпроқ чўнта-гидан кеттуп ишни олиб: "Мана шундай бир дона кеттуп ишлатдим холос, тикиш учун, қолган дориларни ўғлинигиз олиб келиб берди. Келинингиз омон бўлсин, набирингиз катта киз бўлсин, уларга яхши қаранглар, менини дуо кўлсангиз бўлди". - деба ичкарига кириб кетди.

Болалар шифокори билан сух-

батлашгач, боланинг соглиги яхшилигини билиб, юрагидама умид учунланди. Бугун юрагидамага умидга асос соглан, ўз ишининг фидойиси, саҳоватли эр йигиттага таъзим этгим келди.

Ўқтамжон, сиз бундай савобини хар куни кўллариз, балки. Оғаркоқина, чакқон, кўзлари чараклаган набирамни ҳар сўйганинда, ҳалоскори сиз кўз олдимга келасиз. Кўп ошаларга кувонч баҳшида этиб, фарзанд атаплиш нурдан баҳраманд этсанис.

Илмили, ҳунарли инсоннинг бор кўли саҳоват учун ишлаши керак экан. Ўша саҳоватли қўнгизига куч-кувват тилайман. Сизни ёд этувчи, умринизга, ишинингизга барақа, ривож, омад тиловчи инсонлар шунчалар кўпки, ҳаммасини танимайсан ҳам. Бу муҳим эмас. Муҳими шундаки, уларнинг барчаси сизни қалби тўрида эъзоллади.

**Мукамбар ТЎРАХОНОВА**

Биз яшайдиган Фиждувон шахридаги Бобур маҳалласида ўқимишли кишилар, ҳунармандлар, шифокорлар жуда кўп. Маҳаллошимиз Малика Шодиева 25 йилдан бери "Тез тибий ёрдам" бўлимида ишлайди. 4 нафар фарзандларининг барчаси ўқимишли. Катта ўғли ҳарбий академияни тутагиб, Жиззах шахрида ишламоқда. Кизлари Феруза - шифокор,



## Қўнгилдаги тилаклар...

Фарангиз - тарбиячи. Кенжага ўғли Шерзод - ҳарбий билим юртида ўқиди. Она қўшилардан ёрдамини аямайди. Ярим тунда қақириб борсан-да, ҳеч оғринмай ёрдам беради.

Жиҳоннинг Дилдора ҳомиладор зди. Оғрик бошланганда "Тез ёрдам"га қўнғироқ килдик. Аммо Маликахонни ҳам огохлантириб кўйдик. Тунги соат 2<sup>00</sup> дан то чақалоқ туғилгунча яъни, эрталабгача Малика она-боланинг ёндан жиллади. Умуман, кўчамизда ким касал бўлса, шу аёлга муроҳаат қиласиз. Айниқса, кекса, отахону онахонларимиз Маликахонни дуо қиладилар.

Халқимизда бир ҳикматли гап бор: "Уч нарсан уч нарса билан топиб бўлмайди. Бойлини орзу-хавас билан, ёшлини пардоz билан, соғлини дори-дармон билан..." Инсон учун меҳдоридан ҳам зарур. Ҳаммага бирдек меҳрибон Маликахон каби ҳақиқи, жонкүр шифокорлар сог бўлишисин.

**М.ФАТТОЕВА, Л.ХОДИЕВА, М.БОЛТАЕВ, М.РАХМАТОВ, С.ЮСУПОВА, Г.АБДУЛАЕВА, Б.ДЎСТОВА, Фиждувон шахри.**

## НАЖОТКОР ФАРИШТАЛАР

2006 йил 21 феврал куни кизим Лайлони Бухоро вилоят ихтисослаштирилган турғуқонасанга оғир ахволда олиб келдим. Шифононинг бosh врачи Қархамон Расулов зудлик билан кизимни операция стомига олиб чиқидилар. Менга эса кизимнинг ахволи оғирлигини, боласи нобуд бўлгандигини, онанинг ҳаётини саклаш зарурлигини тушунитирдилар. Мен операция хонасига кирадар эканман, бир гурух оқ халатли шифокорларни кўрдим. Улар нажоткор фаришталарнинг ўзиниши эди. Шунинг учун ҳам мен кизимнинг пешонасадидан ўтиб: "Қизим, бардам бўл, сенинг тақдиринг мана шу нажоткор фаришталарнинг ишончли кўлларида!" - деб тинчлантиридим.

Шифокорларнинг чақонлиги натижасида қизим операциядан соғ-омон чиқди. Бирор унинг буригай касалланиб, янада ахволи оғирлашди. Мен 27 кун шу кизим билан реанимация бўлимида ётдим. Биринчи марта шифокорларнинг оғир масъулиятини сездим, сездим эмас, ўз кўзим билан кўрдим. Бу ергаги тартиб-интизом, тозалик, ўзаро мумомла маданияти, ширинсуханлик ҳам шифо экан. Чунки қизим ўлим билан олишар эди.

Мана шундай оғир вазиятда менинг ва қизимнинг қўнглимини кўтариб, далда бериб, айниқса, қизимга ўз фарзандидай меҳрибонлик кўрсатган, кечаку кундуз ўзининг бутун маҳорати, тажрибаси, билимини аямайдиган шифонона бош врачи Қархамон Расулов, реанимация бўлими бошлиги Муртазожон Салимович, давловчи врачи Камолжон Муродович, акушер-гинеколог Убайдуллоҳон Жумаевич, биш хаким ўрнинбоси Раъно Жабборовна, қизимга кон кўшиш учун ёрдам берган Света Исаева, ширинсухан Юлдуз Якубовна, врачлар Манзурахон, Гулнарахон ва Насибахонлар, шунингдек ҳамширалар Хилоҳон, Дилнавозхон, Барноҳон, санитаркалар Ферузахон, Ройилахон, Мубинахонлардан миннатдорман. Шунингдек, қизимдан ўзининг беминнан ёрдамини аямайдиган Бухоро вилоят клиника касалхонаси врач гематологи Исломжон Саломов, врач нефролог Шавкатжон Ашуровлардан бир умр миннатдорман.

**Халима НЕКОВА, Бухоро Давлат университети Талабалар шаҳараси ҳоким мувонини.**

## МИННАТДОРМИЗ

Тошкент шахридаги 17-сон шифонона бош шифокори Бахром ака Шохизировнинг оиласизига кўрсатган меҳри, ёрдамидан, ўз бурчига садоқатидан нийҳоятда миннатдорман.

Ушбу шифокор турмуш ўртогим, иккиси кизим, келиним, набирамни ихlos билан даволадилар. Менинг ўзим 2006 йилнинг 30 май куни касалхонанинг ички касалликлар бўлимига жуда тан ахволда тушдим. Бўлим мудири Шоира Косямова бошчиликдаги шифокор ва ҳамшираларнинг меҳрибонлиги туғайли соғлигим тикланди ва оиласа багрига қайтидим.

Шифононинг барча ходимларига ўзим ва оиласа азольарим номидан ташаккуримни изкор этаман.

**Нуриддин ШАРАФИДДИНОВ,**

1-турку, ногирони.

Тошкент шахар,

Юнус-обод тумани.

Турмуш ўртогим оғир дардаг чалиниб колди. 54 кун Шахрисабзидаги шифононада ётиб чиқди. Дўйтилар тавсия килган бир дорини узулксиз истеъмол килиб турар экан.

Бир куни шу дорига пул тополмай дорихона на ўшигининг олдида йиглаб турғандим, бир ўтрашни ўшилди.

"Ола, сизга бир маслаҳат берсам... Бу йил "Хомийлар ва шифокорлар йили" бўлганигига учун ушбу дорини бепул олсангиз ҳам бўлади", - деб қолди.

Кейин мен Қамаши туман марказий шифононасида ёрдам сўраб бордим. Бош шифокор Б.Мойлиев, шифокор Э.Эшкобилов ҳамда Чангак қишлоқ врачлигидаги пункти мудири Н.Холтуреа, врач Р.Исломиевлар хўжайнини бепул дори билан таъминлаб туришибди.

Ушбу азиз инсонларга мингдан-минг раҳмат айтаман. Яраттагандан узок умр, оиласий бахт, омад тилайман.

**Курбонай УЛАШОВА,**

Кашқадарё вилояти,

Қамаши туман, Калтатой қишлоғи.

- Тиббиёт ходими - фидоийлик тимсоли бўлмоғи шарт, деган хулоса талабалик йилларда ётканинг қарашибаримга сингиб кеттан, - дебди Тошкент шахрининг Юнусобод туманинадаги 5-стоматологик поликлиника бўлум бошлиги Муҳаддас Умарова. - Бирорага на-

ни бошладилар. Улар нафакат дарори-дармон, балки ширин сўзлари, жонғидликлари билан ҳам беморларни рухан даволай оладилар.

Матлуба она унга кетганда таъзимниши эди. Шунинг учун ҳам мен кизимнинг пешонасадидан ўтиб: "Қизим, бардам бўл, сенинг тақдиринг мана шу нажоткор фаришталарнинг ишончли кўлларида!" - деб тинчлантиридим.

Бу жойиб, меҳридарё шифокорларга Лолоҳон Носировна рахбарлик қилиди. Илоё, эл дардига маълҳам бўлаётган шифокорларнинг ўзлари ҳам

соғ-омон бўлиши.

Айттандек, ўглим Фуркатжоннинг тузалиб чиққанига кўп бўлди. Аммо бу шифокорлар шунга қарамасдан камонлика даво бўладиган дарори-дармонларни уйга юбориб туришибди.

Уларнинг бу қадар эътиборидан бошимииз осмонга етид. "Хомийлар ва шифокорлар йили" да бундай қалби пок, меҳрибон ва кўли ёнгил шифокорлар янада кўлайсан.

**М.ШОИСЛОМОВА,**

Тошкент шахар, С.Рахимов тумани,

Шифокор кўчаси.

**М**ен "Оила ва жамият" газетасининг ашаддий мухлисаларидан бириман. Нечак ийдирки газетанинг хар бир сонини колдирмай зўр иштиёқ билан ўқиб бораман. "Оила ва жамият" газетасида берилётган турфа хил мавзудаги мақолалар жуда ёқади.

Айниқса, уларда баён этилаётган жаётининг энг инжа сирлари, турмуш сабоклари, жаётининг кувону ташвишлари менинг руҳиятимга кучли таъсир этади. Қаҳрамонларнинг жаёт кийинчиликларини сабр-матонат билан енгиги ўтгандарига

### "Оила ва жамият" менинг жаётимда» танловига

ган, ўз келажига нисбатан қалбидан умид уйғонган инсонлар жуда кўп. Шулардан бирни болалигидаги нигорин булиб колиб, газетадан кўмак сўраб келган Қосимжондор. Бу боланинг соғайишинг катта ёрдам берган таҳририята, жонкүяр, саҳоватли ва оқибатли шифокорларга минг раҳмат. Шундайдинсонлар жаётимизда кўлавларин.

Шунингдек, "Табобатнома", "Соглигингиз бойлигингиз" саҳифаларини ҳам севиб ўқйман. Бу саҳифалардаги кўрсатмалар-

**X**ар гал дилкаш газетамиз "Оила ва жамият"-га мўлжаллаб бирон нарсага кўл урар эканман, қизиқарли, таъсирчан, обрўли, ҳурмат-эътиборли сўз ёзиш ҳаяжони менга тинчлик бермайди. Шахсий фикрни

пухталиги, муайян бардавомлик эгаллаши лозимлиги шууримни қамраб олади. Матнда қамчиликлар топганим сайин, уларни тўғирлаб, янгилиш фикр туғилишига йўл кўймаганимдан ҳузур қиласман. Ҳурсандчилигимнинг чеки кўринмайди.

Теша тегмаган сўзларни

дай ҳажмда ўқишлиарини чамалаб, ҳисобга олмаслик - хатодир. Ҳар бир сатрни ёзётуб, етарли микдорда мулоҳазага ўрин бериш, газета саҳифаларидан, доимий ва эътиборга лойиқ муаллифлардан тортинаасдан ўрганганим, уларнинг менга берган бегарас ёрдамлари

## КАЛБИМ ТЎРИДАН

хавас қиласман. Айрим мақолаларни ўқиб эса, наҳотки, жаётда шундай разил, бағритош, иймониз инсонлар бор бўлса, деб ўйлайман ва улардан нафратланаман. Менга айниқса газетада чоп этилган мақолалар юзасидан газетхонларнинг мусносабати иззор этилган "Аксадо" саҳифаси ёқади. Ўзининг қимматли маслаҳатлари билан бир инсон тақдиридаги чигалликларни енгиги кўмлашган Афиға Ҳасан қизи, Файжимал Абулдуғиз менинг ҳам қалбим тўридан жой егаллаган десам сира муболага бўлмас. Газетанинг 2006-йил 1 сонидаги "Сизни унутмаймиз" мақоласини ўқиб беътихёр кўзимда ёш қалқиди. Чунки, газетанинг ҳар бир сонини қўлимга олар эканман, Афиға Ҳасан қизи аввалин сондаги мақолаларга қандай мусносабат билдириш экан деб, оддин "Аксадо" саҳифасини ўқирдим. Раҳматли Афиға опа савимий, дилкаш маслаҳатлар беришдан сира эринмас эдилар. Иллоҳим, оҳиратлари обод бўлсин.

"Оила ва жамият" газетаси түфайли жаётда ўз ўрнини топ-

дан кундалик жаётимда кўп фойдаланаман.

"Оила ва жамият" газетасининг менинг жаётимда тутган ўрни бекиёсдир. Чунки, одоб-ахол, ота-она олдидағи бурч, севги синовлари ва машқатлари тўғрисидаги фикрлар менинг жуда тўлқинлантиради. Ҳар бир мақола ўзига хос мазмун ва мояхитлари билан ҳам "Оила ва жамият" бошқа газеталардан тубдан фарқ килади.

Азиз ижодкорлар! Жаётда аёшадан, аро йўлда қолган, жаёт чиғирлиларидан ўзига нахож излаётган инсонларга хамиша тўғри ўйлани танлашади ёрдам беришдан ҳеч толмандар.

**Дилнавоз МИРСАЛИМОВА,**  
Тошкент вилояти, Паркент  
туманинди 11-мактабнинг  
11-синф ўқувчиси.

## ЖОЙ ОЛГАН

Бу газета 4 йилдан бери билан бирга. Ҳатто энди 3-синфга ўтган синглим ҳам "Болалар бурчаги"ни ўқиди. Газетада берилган турли хил мақолалардан мен ўзимга хуласа чиқаргичаман. Баъзи бирорлар бирорвага ёмонлик килса, кейин унга ярашса жазо тортиши мумкин. Газетани ўқиб, бирорлар кырган жатони тақорламасликка ҳаракат қиласман.

Яқинда қишлоғимизда бир воқеа бўлиб ўтди: Шарофат холанинг иккى келини ҳеч чиқи-

ша олмас эди. Нима бўлибдию, жаёт кийинчиликлари-ю, сабоқлари тўла "Оила ва жамият" газетаси улар кўлга тушиб қолибди. Шундан сўнг оиласа мөхр-муруват, ахиллик, кут-бакара келди.

Бу газета инсонларнинг оиласида мөхр-муруватни ўрнатувчи нашрлардан бири, десам янглишмаган бўлардим.

**Фуркат КАРИМОВ,**  
Сирдарё вилояти,  
Боёвут тумани  
6-мактаб ўқувчиси.

**САВОЛ:** - Ҳомилани сунъий туширишга мажбур қилганик учун қандай жазо берилади?

**Каромат АББОСОВА,** Тошкент вилояти.

**Жавоб:** - Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 115-моддасига **Хуқуқий дарсхона** кўра, аёлни ўз сунъий туширишга мажбурлаш, агар бунинг оқибати ҳомила сунъий

такорланади.

**САВОЛ:** - Фоҳишаҳона сақлаганлик ёки кўшмачилик учун жазо бериладими?

**Асал КАРИМБЕТОВА,** Коқақалпогистон Республикаси.

**Жавоб:** - ЖКнинг 131-моддасига ососан, фоҳишаҳона очиш ва сақлаганлик, кўшмачилик қилганик учун энг кам ойлик иш ҳақининг 25 бараваридан 50 бараварига жарима ёки уч йилчага ахлоқ тузиати ишларни жазоси кўзда тутилган. Агар бу ҳаракатлар воғига етмаган шахсни жалб этган ҳолда

маъкул тарзда баён эта олиш

масъулияти шу ҳаяжоннинг боиси эканлигини умрида бирон қатор бўлса ҳам хабар ёзган муштарий яхши тушуни. Қўлига қалам олган ҳар бир одам ўзига тинчлик бермайтган фикрларни қизиқарли алғозда ифодалай олиш ва уни ҳавасни келтирадиган тарзда баён эта билиш малакасига эга бўлиши ният қиласади. Ширинсуханлик, жўюли гап айти олиш, топиб баён қилиш сирларини "Оила ва жамият" саҳифаларидан изладим ва топгандай бўлдим. Эълон килинган мақолаларни ҳузур қилиб ўқиб, "Оила ва жамият" жонкуярларининг сўз орқали таъсир этиш, газетхоннинг вужудида ухлаб ётган имкониятиларини ўйлотиб юбориши маҳоратларига, сўз билан фаoliyatta давлати эта олиш майл, усул ва қоидалари ошино қилиш, манзур эта олиш устомонликларига кўйил қоламан. Газетанинг ҳар бир сони муштариylар кўлида талаш эканлигидан бошим осмонга етади. Шунда менинг ҳам холосона мақсадим, ёнг гўзл тилак - мутола қила олиш иштиёқим рўёбга чиқандай бўлади. Излаб топгандарим, кўлга кирита олганларим ҳали озай, қора ҳарфлар орасидаги оқ фикрларни тадқик қилишдан эринмайман.

Дилкаш газетамнинг саҳифаларида акс этиган саволларга жавоб тайёрлай туриб, ёзилган матнда устиворликни фикр аниқлиги, йўналиш топганим сари бу фикрга икрорлигим ортаверади. Шу зайдла тўғри ёза билишга эришишини машҳ қиласман. Ҳаракат қилиб кўрган киши ҳеч нарса йўқотмайди. Сиз ҳам киришасизи, ҳурматли муштари? Фикрларни тўғри кила олиш - инжизлик ёки беъмани ҳавас эмас. Бу долзарб зарурат. Устоз газета саҳифаларини чидам билан вақлаш, ундан муттасил сабоқ олиш тўғри ёза билиш малакасини эгаллашга олиб келди мени. Юрак кечинмаларни баён эта олишга ўргатди. Мана шу малаканинг сирасидаги оқ фикрларни бефарқ қолдирмаса керак.

Одамлар нималарни ва қан-

Бу дегани сендан яхшироқ

натижага эришганиларни

қўриб, улардан ибрат олишга ҳаракат қил, жаётда сендан

ортда қолганларни қўриб, ўз

эришган натижангага шукр

кил, дегани эмасми?

"Оила ва жамият"дан яна шунун ўргандикки, ҳар қандай вазиятда ҳам мен ўзимни кўлга олишим керак экан. Умидбахш газета туфайли интилганга толе ёр эканлигини қайтадан ихтиро этидим. Сўзга бўлган ардоқ туфайли, бизни ҳурматлаган элга, зехнимизни очган заминга, "Оила ва жамият"нинг ишчан маърифатпарварларига эҳтиром ва яна эҳтиромлар иззор қиласман.

**Мерган БЎМАТОВ,**  
Самарқанд вилояти.

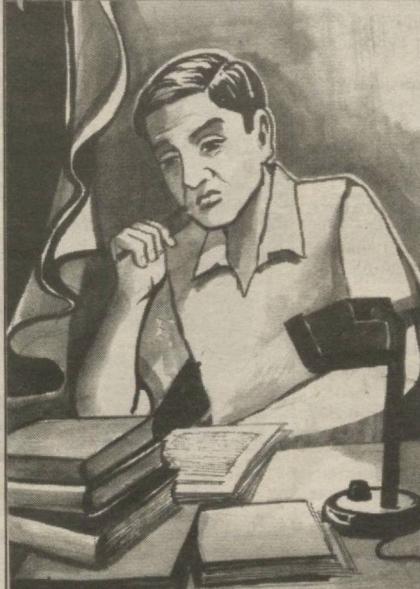
## ҲАМРОҲИМ, ҲАМКОРИМ

**Ё**шим 45 да. Уч фарзандим бор. Уларни ўн йилдан берий ёлгиз ўзим тарбиялайман. 80 ёшдан ошган кекса онам билан бирга тураман. Жуда оддий, камтарона яшайман. Борида шукр, йўғида қаноат киласман. Мендан ўзини юкори тутадиган баъзи "тўқис" дугоналаримга ҳавас ҳам килмайман, ҳасад ҳам. Болаларимнинг уччаласи ҳам қишлоғимиздаги ўрта мактабда фикр "аъло" баҳоларга ўқишиди. "Оила ва жамият" газетасининг ҳар бир янги сонини болаларим билан бирга интилик билан кутамиз. Ҳар хил рекламаю, олди-кочди гаплардан йироқ, жаёт кувонч-

ларни ташвишилари битилган мақолаларни қониши билан ўқишиди. Мен ўзим давомида фикр бир марта Тошкентга боргандман. Қани энди фарзандларим менинг армонимни рўёбга айлантира-дунёлар кезиб, дунёлар яратса.

Газета-куончу-ташвишларга тўла бу жаётда мен учун ҳамроҳ, ҳамкор. Бунинг учун ижодий жамоага ўз ташаккуримни иззор этаман. Ўзим ҳам биз томонлардаги урф-одатлар, жаёттй муммалор жаҳида мақолалар ёзиб туриш нижитим бор.

**Муҳаббат МЕНГИРОВА,**  
Кашқадарё вилояти,  
Камали тумани,  
"Галлакор" ш/х,  
Нагаҳон қишлоғи.





# АЁЛЛИГИНГИЗНИ УНУТМАНГ

**Синглим** Сабоҳатхон, сизнинг дардли дил изҳорингизни ўқиб, қаттиқ изтироф чекдим. Сизни айбламоқчи ёки ранжитмоқчи эмасман, аммо... Тўйингиз куни қайнисинглигиз вафот этибди. Қайнотаниз айттанидек, бу тақдир, унинг бу дунёдаги ризқи-насибаси айни шу куни узилиди. Бунда сизнинг заррача айбингиз йўқ. Қайнотаниз фарзандининг доғида кўйганидан, қолверса, аламидан «манови келин бўлиб тушган куни қизимни турорка бердик», -деб айттандир.

Синглигинам! «Кани ўша беш миң мени севиб, изимдан қолмай юргурган йигит? Йўқ, худди уни ўзгара алмаштириб кўйингандек эди», дейишдан олдин тўйдан сўнг турмуш ўртоғингизнинг кўзига фаршишадек гўзал қиз эмас, балки оддий аёл бўлиб кўрининглигизни бир ўйлаб кўрдигизми?

Синглигинам, турмуш ўртоғингизни эмас, аксинча сизни ўзга инсонга айлантириб кўйингандек тасаввур этаётман. Иккি бўлали бўлганингиздан кейин, аникроги эрингиз «Айтинга бир қара. Сенга уйланнибманки, аёлларга ўшшаб, атир сепганингни, яратшириб кийим кийганингни кўрмадим. Киз пайтингда унака эмасдинг-ку», деганидан сўнгина туш кўраетганек ёки карахт, маст одамдек хис этгандирисиз ўзингизни. Нега оз бўлса-да, ўзингизга қарамадингиз, яхширок, кийинмадингиз. Аёл доимо гўзал ва меҳрибон оила бекаси бўлмоги кераклигини нега хис этмадингиз?

Ўзингизга оро бериб, чиройли кийиниб ўзбек аёлларига хос самимилик билан турмуш ўртоғингизнинг кўнглига йўл топа олганингизда, эрингиз ёши катта хисобчи аёл билан танишиб қолмаган бўларди. Синглигинам, сиздан имтисомим, аввало чиройли кийиниб, пардоз килиб, хушчак-чак бўлинг! Шундагина хаётда ўз ўзингизни топасиз ва баҳти ҳаёт кечирацисиз.

София НАЗАРОВА

“Келин бўлган куним”, - 12-сон.

**ЭСЛАТМА:** - Остонадан келин кириб келган куни тонгда кўёб боланинг ногирон синглиси вафот этади. Азага келган аёллар янги келинга эшиттириб «Чўпоннинг таёғидан, келининг оғёғидан!» деган гапларни гапишида.

Муаллиф: САБОҲАТ



Habu - 2006

## СОЧИНГИЗГА АЧИНДИМ...

“Олтинсон киз, кокилинг қани?” 4-сон?

Маколани ўқиб чиқиб, воея қаҳрамонининг сочларига жуда ачиндим. Тозада биз қизлар 5-6 синфларда ўқирдик. Ҳаммамиз сочимизни иккита ўриб, орқамизга ташлаб юрардик. Ҷошимизга дўпти кийиб юрардик. Агар киммин сочи қўриқлган бўлса, кўпич кўрган кариляр, онажонлар

кўчада кўриб қолиша, уришишарди. Оддий тикилган кўйлаклар кирадик. Бу масалада илгари мактабларда тартиб-интизом қаттиқ эди. Бундай удумга ота-онаримиз албаттга рион килишишарди. Якинда ўзбекистон тумани хотин-қизлар раиси Назоратхон Қодирова иштирокида «Намунали оила», «Намунали келин», «Энг сочи узун қиз» мусобакаларини ўтилади. Бунда 9 нафар сочи узун қизлардан 2 нафари голиб деб то-

пилди. Бу мусобақа қизларимиз учун жуда яхши ўрнак бўлди. Шундай тартиб-интизомни қилишадилар.

Хурматли қизлар! Мода деб, калта кўйлак-юкпада эмас, сода кўйлакларда юрсанглар қандай яхши! Сочларини ҳам кесмай, узун қилиб ўтириб юринг.

ПАТТИХОН,  
мехнат фахрийи,  
Фарғона вилояти.

# АРИҚНИ СУВ БУЗАР, ОДАМНИ СЎЗ...

“Мен кечирдим, аммо фарзандларим...” - 4-сон

**ЭСЛАТМА:** 9 бола башан тул қолдим. Уларни қанарай бўқаман деб, ваҳима тушаш. Бир оёқ, кўлум шаламай қолди. Болаларим қўйналса ҳам ҳаракат қилиш. Ҳозир улар олиш маълумотли, яхши жойларда ишлашади. Эримин қариндошлари ёрдам беришмагани учун, энди фарзандларим уларни кечиришмаятти. Нима қиласам экан.

Муаллиф: Матбула ШУКУРОВА

етказиши, сўнг уйдаги қолган ишларни барчамиз бўлиб бажаришимиз белгилаб берилган.

Холам бизнинг ишларимизни кузатиб ўтирид-да:

- Онанг ташвиш тортмаса ҳам бўлади, ҳамманд дастёр бўлиб қолибсан, - деди.

Мехрибон холамнинг бизга ўшанда кўрсатган «ёрдам»и — олаларим касал оном учун авайлаб ишиб кўйган иккита лир оқимли олиб кетгани бўлди.

«Онандан хабар олгани келувдим, бир кўриб кетай, деб кирдим, - деди ташрифининг боисини тушунитириб.

Катта опам сигир соғади. Кичик опам оқват килиб, нон ёлади. Мён

еса согилган сутдан иккита лир олиб,

кўча бошидаги Матқай опанинг ўйига ташиман. Акам сигирга ўт, ем

амал қилмасалар? Фарзандларидан бирни фан доктори дарахасига кўтарилиди. Бунга жуда курсанд бўлдим. Чунки мен ҳам сизга ўшбад, 43 ўшидим 5 та бола билан қолиб кетганиман. Уларнинг 3 тасини ўқитдим, иккитаси хайдовчи бўлиб ишлайди. Катта қизим агроном-бригадир бўлиб ишлайди. Қариндошлар хабар олиб туришади. Фарзандларингиз хафа бўлганларни бор, Улар жуда зиёдлар, аклии экан. Сиз бу кўргуларни кечирибсиз. Энди нима бўлгандаям, катта ўзингиз укаларини ёнига олиб: «Яра-

Бола аклим билан бу ҳолга аччигим чиқиб, онамга бъазан айттаним ёдимда.

- Опам яхши, -дерди онам. - «Рўзғорига зарур бўлганадир. Барibir өйилиб, эҳтимол, аниб кетарди... Овқат одамдан азиз бўлидимди?»

- Сиз касал эдингиз, биз холамга эмас, сизга илингандик, - деди катта опам ҳам.

Кўйинглар,- деярдилар ҳар гал онам. Аммо инсон кўнгли гулдан-да нозик, ҳаҳри эса тошдан қаттиқ, дегани рост. Сиз ва оила азоларингиз ҳақидаги ҳар қандай яхши-ёмон сўзлар дилингиздан жой олмай қолмас экан.

Бир сўз билан инсоннинг кўнглини осмон кўнгли ўзсалтириш, бир сўз билан уни ерпарчин қилиш мумкин. Кўнгил навоси билан ўзгаларни хушнуд қилиш инсонга олам жаҳон кувонч улашиши табийи.

Онахон ҳақиқий мўмина аёллардан экан. Шунинг учун ҳам кекса бўлишига қарамай, фарзандларининг яхшилик йўлига киришларини астойдил истаб, таҳририятага кадам ранжида килгандир...

Ўз умрани фарзандларининг бахт-саодати йўлига багишишаган, меҳнаткаш ва жафокаш онанинг болалари ҳам модари бузуркворларини тушуниб етсалар, не ажаб!

ФАРИДА

## БУ - КЎНГИЛ ИШИ

“Бир тошга айланганман” - 8-сон

**ЭСЛАТМА:** Насиба бир гал курортга, кейинги сафар шаҳарга тўйига боршиш сабаби ўйла синглиши қолдириб кетади. Шу орада синглиси билан эрининг ўтказиши шашқий муносабатлар пайдо бўлаи. Ҳаёт зарбаси Насибанинг қалбани тошга айлантири.

Муаллиф: ГУЛБАШАКАР

Маколани ўқиганимда этларим жимирлаб, ҳайратдан ўзимни босламадим.

Наҳотки, у шунчалар тошбагир бўла. Бу аёл зотига, оналар шашни иснод-ку. Болани ваҳший итга талатиб бемалол томоша қилса. Инсонийлик, аёллик, оналийлик түгуси ҳани? Тошдек хиссиз тандаги кўзлар сўзлар бўлмайдими? Бундай аёлни нима деб атамоқ керак?

«Эр бермоқ - жон бермоқдир», деганлари бежиз эмас экан. Турмушнинг нозик нукталаридағи кисматнинг аёвсизлигини қаранг, опа-синглини бир-бирига кундод, душман килиб кўйибди.

Гул кўтарган норасидаги тўйдакда нима гуноҳ? Аёл баҳтсизликларининг сабабиси, уни эридан узоқлаштирган, бор меҳрини қаҳрга айлантирган «болакай»ни бурдабурда қилса-ю, эрини бағрига кайтарса. Во ажаб! Шунчалар тар фикрлайдими аёл зоти?

Ахир бу кўнгил иши. Насиба, эҳтимол, эрингиз сиздан топмаганини синглинидан толгандир?..

Ҳикмат МАХСУМОВ,  
Тошкент шаҳри.

шайлик, онамизни ҳам ёшлари ўтиб бораётти. Нима бўлганда ҳам онамиз учун кечирайлик», деса нур устига аъло нур бўлур эди. Кейинчалик қариндошлар ҳам керак бўлиб қолар, деган максадда кечиришади. Ҳали маросимларда кўччилик қариндош-урулар керак бўлади. Қариндошларнинг ҳам фарзандлари бордир?.. Улар бирлашиб, ака-уқадек бўлиб кетишларига ишонаман.

П. САМАДОВА,  
Фарғона вилояти,  
Ўзбекистон тумани.



ОИЛА ВА ЖАМИЯТ	Озода кушнеги	Нигох, карап	... Капур	Гап- сүсиз		Калла	Вайрон, абгор	Жангда ... Булади	Осетин аждоди	... Мим демади		Кимор- даги пул	Ковак, тирикин	Арзанда, эрка	Гоҳо, батъян	Хайон жинси		МЧЖ инглиз- чада	Зумрад- нинг опаси
Кумуш ёри	↓	↓	↓	↓		Туй таоми	↓	↓	↓	↓		Чексиз	↓	↓	↓	↓			
... Билиш	→					Кечув кемаси	↓					Осмон жисми	↓					Санти- метр	
Үйл бала исми	→					Тобе	↓					Хас-... Келин нули	↓					Рӯє Сита ёри	
Вальс кечаси	→					Онт ... Стоун	↓					Ташки аъзо Уй ҳайвони	↓					Расм-... Нодон (руса)	
						Ов ... Китоб	↓					Куш пати	↓					Шаърий Мол- мулк	
Арслон						Сурия шахри	↓					Хон аёллари	↓						
						Арбитр	↓					Шим ҷаҳонги	↓						
Иносон, одам	Бемор, хаста	↓	↓			Путур Доили экин	↓					Али ... ... Ашур	↓					Хораз- мий	
Узунчок ион						Миллат (Осиё) ... Шурӯқ	↓					“Дурӯ” Спонсор	↓					Кўрса- тиш олмоши	
Нерв	→					Исм Аза	↓					Бассейн	↓					Бухори ... Келинчиқ кунишча	
Сахро (Осиё)						Худуд Қайиш	↓					Кодекс	↓					Новча Кекса	
						Ёқилиғи Йўтон тикан	↓					Дарё (Европа)	↓					Босвoldи Мерос- хур	
Серсоя дараҳт						Қозон сузичи	↓					Рухкор	↓					Мамот Зиёрат	
Туман (Жиззах)	Ремининг акаси	↓	↓			Юнқа мато	↓					Бешик аинноми	↓					Зор, муштоқ	
Зовур (шевада)						Тоқат Хусн	↓					Ҳадеб Ёш аёл	↓					Томон	
Бек, султон	→					Нос ўлчами Мумтоз шонир	↓					Дўндиқ Чидам	↓					Кураш, бахо Рим им- ператори	
... гуват	→					Қўйин Қанд куми	↓					Қадим халқ Кўрим- сиз	↓					Доили экин Сингари	
						Актёр (Англия) Хадж	↓					Макрух	↓					Истехзо Лекин	
Навбат						Майдон ўлчови	↓					Суюқ шоколад ... Шах- назаров	↓					Ёстиқ Кўйлаш	
Миллат	Уй книйни	↓	↓			Куёв жуфти	↓					Хусан Ажраллиш сўзи	↓					Сайроқи куш	
Атроф- муҳит						Сув идинин Палос хили	↓					Абони- мент “Нақд” (акси)	↓					Арабча ҳарф	
Арабча “А”						Шубҳа ... Магни- телефон	↓					Нұймон Жарима ...	↓					Биронга Донир	
Олмон баста- кори						Доили экин Ушалма- ган орзу	↓					Эстрада гурухи Ёй	↓					Халқ, аҳоли Кичик хаж	
						Туркий полюон Қадим солиқ	↓					Орқа Метин	↓					Тепа Коинот	
Мато тури		ОИЛА ВА ЖАМИЯТ				Олмош	↓					Илиб кўй	↓					Илиб кўй	
От аждоди	→					Дуд	→					Сарта- рош асбоби	→						

ДУШАНБА 19

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИХурматли телето-  
машабинлар!Профилактика мун-  
носабати билан ду-  
шанба, 19 июн куни  
“O’zbekiston” тел-  
радиоканали ўз  
кўрсатувларини  
соат 14.55 дан бош-  
лади.14.55 Кўрсатувлар дас-  
тури.15.00-15.45 “Таҳлил-  
нома”.

15.45 “Ватанпарвар”.

“Болалар сайёраси”:

16.45 “Эртаклар – ях-  
шиликка етаклар”.

17.00 “Ахборот”.

17.10 ТВ анонс.

17.15 Олтин мерос.

17.25 “Равнан” студия-  
си намойиш этади.17.40 “Бир асар тари-  
хи”.

18.00 ТВ анонс.

18.05 “Умр дафтари” – 1-  
кисл.18.25 “Ўч”. Видео-  
фильм. 6-кисл.

- 19.10 “Оҳанглар оғушида”.  
19.20 Биржа ва банк хабарлари.  
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.  
19.30 “Ахборот” (рус тилида)  
20.00 ТВ анонс.  
20.05 “Омон бўлинг!”  
20.10 “Ишк эртаги”. Телесериал премьера-  
си.  
21.00 “Ахборот”.  
21.35 ТВ анонс.  
21.40 “Аёл қалби наво-  
ларни”. Дилнора Қодир-  
жонова.  
22.00 “Ёз ифори”. Телесериал.  
23.10 “Кўшигимсан, мухаббат” (SMS. Овоз бериш)  
23.20 Тунги сериал: “Шаҳарлик фаришта”.  
23.45-23.50 Тунги на-  
воловар.

- 16.55 Даструрнинг очи-  
лиши.  
17.00 Анонслар.  
17.05 Шум болалар.  
17.15 Кино SMS.  
17.20 Ёшлик наволовар.  
17.35 UzEX хабарлари (ин-  
глиз тилида)

СЕШАНБА 20

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ5.55 Кўрсатувлар дастури.  
6.00 “Ассалом, Ўзбекис-  
тон!”

8.00-8.35 “Ахборот”.

8.35 ТВ анонс.

8.40 Олтин мерос.

“Ез – ўтмокда соз”.

8.50 1. “Йила, Изла, Топ!”

Телесобака.

2. “Динозавр овчилари”.

Болалар учун фильм.

10.55 Биржа ва банк ха-  
барлари.

11.00 “Ахборот”.

11.10 ТВ анонс.

11.15 “Омон бўлинг!”

11.20 “Ишк эртаги”. Теле-  
серериал.

11.55 “Дил таронаси”.

12.00 “Ахборот” (инглиз  
тилида)12.10 “Юртим бўйлаб” дас-  
тури: “Қамаша”. O’zbektelefilm.

12.25 “Одами эрсанг.”

12.45 “Ез ифори”. Телесе-  
риал.

13.50 Олтин мерос.

14.00 “Ахборот”.

14.15 ТВ анонс.

14.20 “Ассалом, Ўзбекис-  
тон!” Кундузги дастур.15.20 “Интеллектуал  
рин”.

16.05 ТВ анонс.

16.10 “Шахсий фикр”.

“Болалар сайёраси”:

16.45 “Эртаклар – ях-  
шиликка етаклар”.

17.00 “Ахборот”.

17.10 ТВ анонс.

17.25 “O’zbektelefilm”

- 17.15 Эски альбом.  
17.20 “Фара ва қарз”.  
17.40 2006 – Хомийлар  
ва шифокорлар ийли.  
“Эзгулик”.  
18.00 “Оҳанглар оғушида”.  
18.05 “Умр дафтари” – 2-  
кисл.

- 18.00-8.35 “Ахборот”.  
18.35 ТВ анонс.  
18.40 Олтин мерос.  
“Ез – ўтмокда соз”.  
8.50 1. “Йила, Изла, Топ!”

- Телесобака.  
2. “Динозавр овчилари”.  
Болалар учун фильм.  
10.55 Биржа ва банк ха-  
барлари.  
11.00 “Ахборот”.  
11.10 ТВ анонс.  
11.15 “Омон бўлинг!”  
11.20 “Ишк эртаги”. Теле-  
серериал.  
11.55 “Дил таронаси”.

- 12.00 “Ахборот” (инглиз  
тилида)

- 12.10 “Юртим бўйлаб” дас-  
тури: “Қамаша”. O’zbektelefilm.

- 12.25 “Одами эрсанг.”

- 12.45 “Ез ифори”. Телесе-  
риал.

- 13.50 Олтин мерос.

- 14.00 “Ахборот”.

- 14.15 ТВ анонс.

- 14.20 “Ассалом, Ўзбекис-  
тон!” Кундузги дастур.

- 15.20 “Интеллектуал  
рин”.

- 16.05 ТВ анонс.

- 16.10 “Шахсий фикр”.

- “Болалар сайёраси”:

- 16.45 “Эртаклар – ях-  
шиликка етаклар”.

- 17.00 “Ахборот”.

- 17.10 ТВ анонс.

- 17.25 “O’zbektelefilm”

- намойиши: “Водил”.

ЧОРШАНБА 21

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.

6.00 “Ассалом, Ўзбекистон!”

8.00-8.35 “Ахборот”.

8.35 ТВ анонс.

8.40 Олтин мерос.

8.50 “Олан ва одам” дасту-  
ри: “Сазиле тошбакалари”.

9.15 ТВ анонс.

“Ез – ўтмокда соз”.

9.20 1. “Олтин тож”. Теле-  
зион үйин.2. “Шумтакалар”. Мультсери-  
ал.

10.25 “Остонаси тиллодан”.

10.45 “Банк ва мижоз”.

10.55 “Сизнинг адвокатин-  
гиз”.

11.00 “Ахборот”.

11.10 ТВ анонс.

- 11.15 “Омон бўлинг!”  
11.20 “Ишк эртаги”. Телесе-  
риал.

- 12.05 Олтин мерос.

- 12.05 “Ягона оиласа”.

- 12.45 “Одамлардан бир”.

- 12.45 “Ез ифори”. Телесери-  
ал.

- 13.50 Ватан ҳакида юшик-  
лар.

- 14.00 “Ахборот”.

- 14.15 ТВ анонс.

- 14.20 “Ассалом, Ўзбекис-  
тон!” Кундузги дастур.

- 15.20 “Интеллектуал  
рин”.

- 16.05 ТВ анонс.

- 16.40 “Эртаклар – яхши-  
ликка етаклар”.

- 17.00 “Ахборот”.

- 17.10 ТВ анонс.

- 17.15 Олтин мерос.

- 17.25 “Эркин иқтисодиёт”.

- 17.45 Ватан ҳакида ўйлар.

- 17.50 Анонслар.

- 17.55 “Скарлетт”. Бадий

- фильм 6-кисл.

- 18.40 Мусикий лаҳзалар.

- 18.45 UzEX хабарлари

- (руси тилида)

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 19.00 Давр.

- 19.35 Кино SMS.

- 19.40 UzEX хабарлари.

- 19.50 Ёшлар куйлагандан.

- 20.00 Спорт-лото.

- 20.10 Рақурс.

- 20.25 Ватан ҳакида ўйлар.

- 20.30 Синема.

- 20.40 “Оқшом наволари”.

- 21.35 “Кўнега янгина”

- ўғирларни. Бадий фильм.

- 18.55 Иклим.

- 12.00 Марказ NEWS (узб.)
- 12.15 Мировые хиты
- 13.00 Марказ NEWS (рус.)
- 13.15 Узбек наволари
- 14.00 Мировые хиты
- 14.30 Узбек наволари
- 15.00 Телевидение
- 15.45 Узбек наволари
- 16.00 «Миссия неповторима»
- 16.30 Узбек наволари
- 17.00 «Очил дастурхон» (песня)
- 17.30 Узбек наволари
- 18.00 Марказ NEWS (узб.)
- 18.15 Узбек наволари
- 19.00 Марказ NEWS (рус.)
- 19.15 «Ва-банк» 14 серия
- 20.25 Мировые хиты
- 21.00 Узбек наволари
- 22.00 X/Ф «Настоящая любовь»

## ПАЙШАНБА 22



### ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

- 5.55 Кўрсатувлар дастури.
- 6.00 «Ассалом, ўзбекистон!»
- 8.00-8.35 «Ахборот».
- 8.35 ТВ анонс.
- 8.40 Олтин мерос.
- 8.50 «Олам ва одам» дастури: «Уа Хука чавандозлаши».
- 9.15 ТВ анонс.
- «Эз — ўтмодка соз»:
- 9.20 1. «Кўвнон стартлар».
- Телемусобака.
- 2. «Шумтакалар».
- Мультсериял.
- 10.30 ТВ анонс.
- 10.35 «Тайлигма эътибор» — келажакка эътибор».
- 10.55 Биржа ва банк ха-барлари.
- 11.00 «Ахборот».
- 11.10 ТВ анонс.
- 11.15 «Омон бўлинг!»
- 11.20 «Ишлар эргаги».
- Телесериал.
- 11.55 «Дил таронаси».
- 12.00 «Ахборот» (инглиз тилида).
- 12.10 «Хажвия бисотидан».
- А. Несин ҳажвиялари.
- 12.40 ТВ анонс.
- 12.45 «Эз ифори».
- Телесериал.
- 13.50 Олтин мерос.
- 14.00 «Ахборот».
- 14.15 ТВ анонс.
- 14.20 «Ассалом, ўзбекистон!» Кундузги дастур.
- 15.20 «Мехр кўзи».
- 16.00 «Устоз».
- Видеофильм.

- 4.55 Телеканал «Доброе утро»
- 8.00 Новости
- 8.05 Телеканал «Доброе утро»
- 8.35 «В ритме танго».
- Многосерийный фильм
- 9.30 «Детективы»
- 10.05 «Малахов +»
- 11.00 Новости
- 11.15 Сериал «Талисман»
- 12.10 «Криминальная Россия»
- 12.50 Примьера. «Фаворит».
- Многосерийный фильм
- 21.30 «Гражданские бра-

- 14.00 Новости (с субтитрами)
- 14.20 «Лолита. Без комплиментов»
- 8.00 Новости
- 8.05 Телеканал «Доброе утро»
- 8.35 «В ритме танго» (с субтитрами)
- Многосерийный фильм
- 9.30 «Детективы»
- 10.05 «Малахов +»
- 11.00 Новости
- 11.15 Сериал «Талисман»
- 12.10 «Криминальная Россия»
- 12.50 Примьера. «Фаворит».
- Многосерийный фильм
- 21.30 «Гражданские бра-

- 14.00 Новости (с субтитрами)
- 14.20 «Лолита. Без комплиментов»
- 8.00 Новости
- 8.05 Телеканал «Доброе утро»
- 8.35 «В ритме танго» (с субтитрами)
- Многосерийный фильм
- 9.30 «Детективы»
- 10.05 «Малахов +»
- 11.00 Новости
- 11.15 Сериал «Талисман»
- 12.10 «Криминальная Россия»
- 12.50 Примьера. «Фаворит».
- Многосерийный фильм
- 21.30 «Гражданские бра-

- 14.00 «Доброе утро, Россия!»
- 7:35 Татьяна Васильева в комедийном сериале «Любовь моя».
- 8:05 Кэти Бейтс в комедии «Артур-2: на мели».
- 10:00 ВЕСТИ.
- 10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 10:50 Виктор Мережко в детективном телесериале «Крот».
- 12:50 ВЕСТИ.
- 13:00 ВЕСТИ.
- 13:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 13:45 Ани Ковалчук в детективном сериале «Тайны следствия».
- 15:00 ВЕСТИ.
- 16:00 ВЕСТИ.

- 16:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 16:40 «Обреченная стать звездой».
- 17:40 Михаил Мамаев, Виктор Верхбицкий, Инга Стрелкова-Ободиана, Эммануил Виторган, Людмила Нильская, Алексей Булдаков, Александр Берда, Владимир Долинский и Анатолий Лобоцкий в телесериале «Волчий».
- 18:40 ВЕСТИ.
- 19:00 ВЕСТИ.
- 19:45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 20:05 «Спокойной ночи, малыш!».
- 20:15 РУССКАЯ СЕРИЯ. Анна Ковалчук в детективном сериале «Тайны следствия».
- 21:25 Леонид Ярмолиник,

- Евгений Сидихин, Наталья Егорова и Нина Усатова в фильме «Барак», 1999г.
- 23:25 «ВЕСТИ+».
- 23:45 Футбол. Чемпионат мира. Нидерланды - Аргентина. Прямая трансляция из Германии. По окончании: К Чемпионату мира по футболу. Фильм Сергея Брилевича «Страна - фаворит: взгляд изнутри».
- 2:30 «Дорожный патруль».
- 2:40 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. Том Берендер в сериале «Миротворцы» (США-Канада). 2003г.
- 3:25 ПРЕМЬЕРА. Джекф Дэнислэ, Роберт Дювал и Мира Сорвино в телесериале «Боги и генералы» (США).



- 4:00 «Доброе утро, Россия!»
- 7:35 Татьяна Васильева в комедийном сериале «Любовь моя».
- 8:05 Кэти Бейтс в комедии «Артур-2: на мели».
- 10:00 ВЕСТИ.
- 10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 10:50 Виктор Мережко в детективном телесериале «Крот».
- 12:50 ВЕСТИ.
- 13:00 ВЕСТИ.
- 13:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
- 13:45 Ани Ковалчук в детективном сериале «Тайны следствия».
- 15:00 ВЕСТИ.
- 16:00 ВЕСТИ.

- 19.00 Марказ PROMO (рус.)
- 19.15 Сериал «Ва-банк» 15 серия
- 20.30 Узбек наволари
- 21.00 «Олдузли пайшанба»
- 21.30 Узбек наволари
- 22.00 Кино «Сволочи»
- 24.00 Миксер

- 4:00 «Доброе утро, Россия!»

- 7:45 Татьяна Васильева в комедийном сериале «Любовь моя».

- 8:15 Олег Табаков в фильме Григория Чхура «Чистое небо», 1961г.

- 10:00 ВЕСТИ.
- 10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

- 10:50 Виктор Мережко в детективном телесериале «Крот».

- 12:50 ВЕСТИ.

- 13:00 ВЕСТИ.

- 13:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

- 13:40 «Шелкунчик», «Замок лгунов».

- 14:40 «Обреченная стать звездой».

- 14:55 ВЕСТИ.

- 16:00 ВЕСТИ.

- 16:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

- 16:40 Анатолий Лобоцкий в телесериале «Волчий».

- 17:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

- 18:00 ВЕСТИ.

- 18:45 Футбол. Чемпионат мира. Чехия - Италия. Прямая трансляция из Германии.

- 21:00 Анна Ковалчук в детективном сериале «Тайны следствия».

- 22:05 ПРЕМЬЕРА. Дженифер Лав Хьюитт в романтической комедии «Дневник карьеристки» (США). 2005г.

- 23:55 «ВЕСТИ+».

- 0:15 Питер Устинов в фильме «Побег Логана» (США).

- 2:05 «Дорожный патруль».

- 2:25 Том Берендер в сериале «Миротворцы»

- 3:15 ПРЕМЬЕРА. Джекф Дэнислэ, Роберт Дювал и Мира Сорвино в телесериале «Боги и генералы» (США).

- 19.35 Кино SMS.
- 19.40 Ишга марҳамат!
- 19.45 Сифрат белгиси.
- 19.55 Давр мавзуси.
- 20.10 Дунёй бўйлаб...
- 20.30 Ёшлик наволари.
- 20.50 Ёзлонлар.
- 21.00 «Фурур». Сериал. 4-кисм.
- 21.50 Мусикий лаҳзалар.
- 22.00 Иким.
- 22.00 Даvr.
- 22.35 Анонслар.
- 23.00 «Хабарлар».
- 23.45 «Болалар спорти».
- 23.55 Мультфильм.
- 24.00 «Спорт-клуб».
- 24.55 Анонс.
- 25.00 «Хабарлар».
- 25.35 Футбол. Жаҳон чемпионати. Кодаги дарёвар — Сербия ва Черногория.
- 25.55 «Малахов +»
- 26.00 «Лолита. Без комплиментов».
- 26.35 Анонслар.
- 27.00 «Досу».
- 27.35 «Хабарлар» (Рус.)
- 28.00 «Даvr».
- 28.35 «Хабарлар».
- 29.00 «Даvr».
- 29.35 «Хабарлар».
- 30.00 «Даvr».
- 30.35 «Хабарлар».
- 31.00 «Даvr».
- 31.35 «Хабарлар».
- 32.00 «Даvr».
- 32.35 «Хабарлар».
- 33.00 «Даvr».
- 33.35 «Хабарлар».
- 34.00 «Даvr».
- 34.35 «Хабарлар».
- 35.00 «Даvr».
- 35.35 «Хабарлар».
- 36.00 «Даvr».
- 36.35 «Хабарлар».
- 37.00 «Даvr».
- 37.35 «Хабарлар».
- 38.00 «Даvr».
- 38.35 «Хабарлар».
- 39.00 «Даvr».
- 39.35 «Хабарлар».
- 40.00 «Даvr».
- 40.35 «Хабарлар».
- 41.00 «Даvr».
- 41.35 «Хабарлар».
- 42.00 «Даvr».
- 42.35 «Хабарлар».
- 43.00 «Даvr».
- 43.35 «Хабарлар».
- 44.00 «Даvr».
- 44.35 «Хабарлар».
- 45.00 «Даvr».
- 45.35 «Хабарлар».
- 46.00 «Даvr».
- 46.35 «Хабарлар».
- 47.00 «Даvr».
- 47.35 «Хабарлар».
- 48.00 «Даvr».
- 48.35 «Хабарлар».
- 49.00 «Даvr».
- 49.35 «Хабарлар».
- 50.00 «Даvr».
- 50.35 «Хабарлар».
- 51.00 «Даvr».
- 51.35 «Хабарлар».
- 52.00 «Даvr».
- 52.35 «Хабарлар».
- 53.00 «Даvr».
- 53.35 «Хабарлар».
- 54.00 «Даvr».
- 54.35 «Хабарлар».
- 55.00 «Даvr».
- 55.35 «Хабарлар».
- 56.00 «Даvr».
- 56.35 «Хабарлар».
- 57.00 «Даvr».
- 57.35 «Хабарлар».
- 58.00 «Даvr».
- 58.35 «Хабарлар».
- 59.00 «Даvr».
- 59.35 «Хабарлар».
- 60.00 «Даvr».
- 60.35 «Хабарлар».
- 61.00 «Даvr».
- 61.35 «Хабарлар».
- 62.00 «Даvr».
- 62.35 «Хабарлар».
- 63.00 «Даvr».
- 63.35 «Хабарлар».
- 64.00 «Даvr».
- 64.35 «Хабарлар».
- 65.00 «Даvr».
- 65.35 «Хабарлар».
- 66.00 «Даvr».
- 66.35 «Хабарлар».
- 67.00 «Даvr».
- 67.35 «Хабарлар».
- 68.00 «Даvr».
- 68.35 «Хабарлар».
- 69.00 «Даvr».
- 69.35 «Хабарлар».
- 70.00 «Даvr».
- 70.35 «Хабарлар».
- 71.00 «Даvr».
- 71.35 «Хабарлар».
- 72.00 «Даvr».
- 72.35 «Хабарлар».
- 73.00 «Даvr».
- 73.35 «Хабарлар».
- 74.00 «Даvr».
- 74.35 «Хабарлар».
- 75.00 «Даvr».
- 75.35 «Хабарлар».
- 76.00 «Даvr».
- 76.35 «Хабарлар».
- 77.00 «Даvr».
- 77.35 «Хабарлар».
- 78.00 «Даvr».
- 78.35 «Хабарлар».
- 79.00 «Даvr».
- 79.35 «Хабарлар».
- 80.00 «Даvr».
- 80.35 «Хабарлар».
- 81.00 «Даvr».
- 81.35 «Хабарлар».
- 82.00 «Даvr».
- 82.35 «Хабарлар».
- 83.00 «Даvr».
- 83.35 «Хабарлар».
- 84.00 «Даvr».
- 84.35 «Хабарлар».
- 85.00 «Даvr».
- 85.35 «Хабарлар».
- 86.00 «Даvr».
- 86.35 «Хабарлар».
- 87.00 «Даvr».
- 87.35 «Хабарлар».
- 88.00 «Даvr».
- 88.35 «Хабарлар».
- 89.00 «Даvr».
- 89.35 «Хабарлар».
- 90.00 «Даvr».
- 90.35 «Хабарлар».
- 91.00 «Даvr».
- 91.35 «Хабарлар».
- 92.00 «Даvr».
- 92.35 «Хабарлар».
- 93.00 «Даvr».
- 93.35 «Хабарлар».
- 94.00 «Даvr».
- 94.35 «Хабарлар».
- 95.00 «Даvr».
- 95.35 «Хабарлар».
- 96.00 «Даvr».
- 96.35 «Хабарлар».
- 97.00 «Даvr».
- 97.35 «Хабарлар».
- 98.00 «Даvr».
- 98.35 «Хабарлар».
- 99.00 «Даvr».
- 99.35 «Хабарлар».
- 100.00 «Даvr».
- 100.35 «Хабарлар».
- 101.00 «Даvr».
- 101.35 «Хабарлар».
- 102.00 «Даvr».
- 102.35 «Хабарлар».
- 103.00 «Даvr».
- 103.35 «Хабарлар».
- 104.00 «Даvr».
- 104.35 «Хабарлар».
- 105.00 «Даvr».
- 105.35 «Хабарлар».
- 106.00 «Даvr».
- 106.35 «Хабарлар».
- 107.00 «Даvr».
- 107.35 «Хабарлар».
- 108.00 «Даvr».
- 108.35 «Хабарлар».
- 109.00 «Даvr».
- 109.35 «Хабарлар».
- 110.00 «Даvr».
- 110.35 «Хабарлар».
- 111.00 «Даvr».
- 111.35 «Хабарлар».
- 112.00 «Даvr».
- 112.35 «Хабарлар».
- 113.00 «Даvr».
- 113.35 «Хабарлар».
- 114.00 «Даvr».
- 114.35 «Хабарлар».
- 115.00 «Даvr».
- 115.35 «Хабарлар».
- 116.00 «Даvr».
- 116.35 «Хабарлар».
- 117.00 «Даvr».
- 117.35 «Хабарлар».
- 118.00 «Даvr».
- 118.35 «Хабарлар».
- 119.00 «Даvr».
- 119.35 «Хабарлар».
- 120.00 «Даvr».
- 120.35 «Хабарлар».
- 121.00 «Даvr».
- 121.35 «Хабарлар».
- 122.00 «Даvr».
- 122.35 «Хабарлар».
- 123.00 «Даvr».
- 123.35 «Хабарлар».
- 124.00 «Даvr».
- 124.35 «Хабарлар».
- 125.00 «Даvr».
- 125.35 «Хабарлар».
- 126.00 «Даvr».
- 126.35 «Хабарлар».
- 127.00 «Даvr».
- 127.35 «Хабарлар».
- 128.00 «Даvr».
- 128.35 «Хабарлар».
- 129.00 «Даvr».
- 129.35 «Хабарлар».
- 130.00 «Даvr».
- 130.35 «Хабарлар».
- 131.00 «Даvr».
- 131.35 «Хабарлар».
- 132.00 «Даvr».
- 132.35 «Хабарлар».
- 133.00 «Даvr».
- 133.35 «Хабарлар».
- 134.00 «Даvr».
- 134.35 «Хабарлар».
- 135.00 «Даvr».
- 135.35 «Хабарлар».
- 136.00 «Даvr».
- 136.35 «Хабарлар».
- 137.00 «Даvr».
- 137.35 «Хабарлар».
- 138.00 «Даvr».
- 138.35 «Хабарлар».
- 139.00 «Даvr».
- 139.35 «Хабарлар».
- 140.00 «Даvr».
- 140.35 «Хабарлар».
- 141.00 «Даvr».
- 141.35 «Хабарлар».
- 142.00 «Даvr».
- 142.35 «Хабарлар».
- 143.00 «Даvr».
- 143.35 «Хабарлар».
- 144.00 «Даvr».
- 144.35 «Хабарлар».
- 145.00 «Даvr».
- 145.35 «Хабарлар».
- 146.00 «Даvr».
- 146.35 «Хабарлар».
- 147.00 «Даvr».
- 147.35 «Хабарлар».
- 148.00 «Даvr».
- 148.35 «Хабарлар».
- 149.00 «Даvr».
- 149.35 «Хабарлар».
- 150.00 «Даvr».
- 150.35 «Хабарлар».
- 151.00 «Даvr».
- 151.35 «Хабарлар».
- 152.00 «Даvr».
- 152.35 «Хабарлар».
- 153.00 «Даvr».
- 153.35 «Хабарлар».
- 154.00 «Даvr».
- 154.35 «Хабарлар».
- 155.00 «Даvr».
- 155.35 «Хабарлар».
- 156.00 «Даvr».
- 156.35 «Хабарлар».
- 157.00 «Даvr».
- 157.35 «Хабарлар».
- 158.00 «Даvr».
- 158.35 «Хабарлар».
- 159.00 «Даvr».
- 159.35 «Хабарлар».
- 160.00 «Даvr».
- 160.35 «Хабарлар».
- 161.00 «Даvr».
- 161.35 «Хабарлар».
- 162.00 «Даvr».
- 162.35 «Хабарлар».
- 163.00 «Даvr».
- 163.35 «Хабарлар».
- 164.00 «Даvr».
- 164.35 «Хабарлар».
- 165.00 «Даvr».
- 165.35 «Хабарлар».
- 166.00 «Даvr».
- 166.35 «Хабарлар».
- 167.00 «Даvr».
- 167.35 «Хабарлар».
- 168.00 «Даvr».
- 168.35 «Хабарлар».
- 169.00 «Даvr».
- 169.35 «Хабарлар».
- 170.00 «Даvr».
- 170.35 «Хабарлар».
- 171.00 «Даvr».
- 171.35 «Хабарлар».
- 172.00 «Даvr».
- 172.35 «Хабарлар».
- 173.00 «Даvr».
- 173.35 «Хабарлар».
- 174.00 «Даvr».
- 174.35 «Хабарлар».
- 175.00 «Даvr».
- 175.35 «Хабарлар».
- 176.00 «Даvr».
- 176.35 «Хабарлар».
- 177.00 «Даvr».
- 177.35 «Хабарлар».
- 178.00 «Даvr».
- 178.35 «Хабарлар».
- 179.00 «Даvr».
- 179.35 «Хабарлар».
- 180.00 «Даvr».
- 180.35 «Хабарлар».
- 181.00 «Даvr».
- 181.35 «Хабарлар».
- 182.00 «Даvr».
- 182.35 «Хабарлар».
- 183.00 «Даvr».
- 183.35 «Хабарлар».
- 184.00 «Даvr».
- 184.35 «Хабарлар».
- 185.00 «Даvr».
- 185.35 «Хабарлар».
- 186.00 «Даvr».
- 186.35 «Хабарлар».
- 187.00 «Даvr».
- 187.35 «Хабарлар».
- 188.00 «Даvr».

ШАНБА 24

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

- 5.55 Кўрсатувлар дастури.  
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»  
8.00-8.35 «Ахборот».  
8.35 ТВ анонс.  
8.40 Олтин мерос.  
«Ез – ўтмодка соз»:  
8.50 «Олтин тож». Телейин.  
9.25 Биржа ва банк хабарлари.  
9.30 «Мусик дунёси».  
9.50 «Онапал мактаби».  
10.10 1. «Чинсен». 2. «Маврид».  
10.50 ТВ анонс.  
10.55 «Иш, эртаги». Телесериал.  
11.30 «Заковат».  
12.25 «CINEMA.UZ».  
12.45 «Ўзифори». Телесериал.  
13.50 Олтин мерос.  
14.00 «Ахборот».  
14.15 ТВ анонс.  
14.20 «Ассалом, Ўзбекистон!»  
Кундузлуг дастур.  
15.20 «Сўз ва соз». Ток-шоу.  
«Болалар сайдераси»:  
16.05 1. «Уйла, Изла, Топ!» Телемусобака.  
2. «Эртаклар – яхшиликка етаклар».  
17.05 «Одами эрсанг».  
17.25 ТВ анонс.  
17.30 «Олтин бешик».  
18.00 2006 – Хомийлар ва шифокорлар ийли. «Саломатлик сирлари».  
18.20 «Жийдий ўйин».  
19.10 «Оҳанглар оғушида».  
19.15 «Суперлото». Телелотерея.  
19.20 «Сизнинг адваткингиз».  
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.  
19.30 «Ахборот» (рус тилида)  
20.00 ТВ анонс.  
20.05 «Омон бўлинг!»

## ЯКШАБА 25

ЎЗБЕКИСТОН  
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

- 6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»  
8.00-8.35 «Ахборот».  
8.40 «Олтин мерос».  
«Ез – ўтмодка соз»:  
8.50 1. «Уйла, Изла, Топ!» Телемусобака.  
2. «Камалак» экрани.  
10.35 «Саломатлик сирлари».  
10.55 «Шоҳизинда: кечна ва бугун».  
11.40 «Ракснинг сурхли олами».  
М. Тургунбекова номидаги Республика ёш раҳкорсалар танлови.  
12.35 «Сен ухлайтанингда». Бадниий фильм.  
14.20 «Ассалом, Ўзбекистон!»  
Кундузлуг дастур.  
15.20 «Оддий ҳакиқатлар». Ток-шоу.  
16.10 Ватан ҳакида кўшиклар.  
«Болалар сайдераси»:  
16.20 1. «Олтин тож». Телейин.  
2. «Малика ва ети баҳодир ҳакида эртак». Мультифильм.  
17.25 «Шўрданак». Ҳажвий курсатуб.  
17.50 «Хамон ёдимда». 1-кисм.  
18.10 «Оҳанглар оғушида».  
18.20 «Хамон ёдимда». 2-кисм.  
18.40 «Интеллектуал ринг».  
19.30 «Таҳлинома» (рус тилида)  
20.05 «50x50». Ток-шоу.  
21.00 «Тахлинома».  
21.45 ТВ анонс.  
21.50 «Кўхнин оҳанглар». Тожибара Азирова.  
22.15 «КиноТеатр».  
22.35 «Қўшигимсан, мухаббат» (SMS. Овоз берини)  
22.45 «Ошиқлар». Бадниий фильм.  
2-кисм (Хиндистон)  
23.55-24.00 Тунги наволар.

- 20.10 «Мехр кўзда».  
20.50 «Минг бир ривоят».  
21.00 «Ахборот».  
21.35 ТВ анонс.  
21.40 «Шоҳизинда: кечна ва бугун».  
22.25 «Қўшигимсан, мухаббат» (SMS. Овоз берини)  
23.45-23.50 Тунги наволар.

## ЁШЛАР ТЕЛЕКАНАЛИ

- 5.55 Дастурнинг очилиши.  
6.00 «ЯНГИ ТОНГ!». Ахборот дам олиш дастур.  
8.00 Даврингин боласи.  
8.10 Бола тилидан.  
8.40 Анонслар.  
8.45 Ҳажон ҳуғроғиёси.  
8.55 SMS-кинотанлов.  
9.00 «Елғон асариши». Сериал.  
9.45 Ҳажон ҳуғроғиёси.  
9.55 Ватан ҳакида ўйлар.  
10.00 Давр.  
10.10 Анонслар.  
10.15 Футбол. Ҳажон чемпионата. Швейцария – Жанубий Корея.  
12.05 Кино SMS.  
12.10 «Фурур». Сериал. 5-кисм.  
13.00 Давр.  
13.10 Анонслар.  
13.15 «ЯНГИ КУН!». Ахборот дам олиш дастур.  
14.15 Даврингин боласи.  
14.25 «Фан» туркуми: «Харакатланиш».  
14.35 «Мўйқалам сеҳри», Абдуна-би Мамадиев.  
15.05 Ватан ҳакида ўйлар.  
15.10 «Ханда» ижодий гурӯҳи тақдим этиди: «Хандадик».  
15.40 Телепортрет.  
15.55 Ендиғари баҳт.  
16.00 Давр.  
16.10 Анонслар.  
16.20 Ьашлар кўйлагандা.  
16.35 Чемпион сирлари.

## ЁШЛАР ТЕЛЕКАНАЛИ

- 5.55 Дастурнинг очилиши.

- 6.00 «ЯНГИ ТОНГ!». Ахборот дам олиш дастур.  
8.00 Анонслар.  
8.05 Оқнрабо.  
8.50 Ватан ҳакида ўйлар.  
8.55 Полапон.  
9.10 «Jouga» (инглиз тилида)  
9.25 Кино SMS.  
9.30 «Қўшикул».  
9.50 «Камолот» хабарлари.  
10.00 «Ватанхарвар» дастури.  
11.00 Анонслар.  
11.05 Йиқанша нонуштаси.  
11.35 «Кибли кирк ёриб...». Ин-телеқултук уйин.  
12.15 «Тақдир». Сериал.  
13.15 «ЯНГИ КУН!». Ахборот дам олиш дастур.  
14.15 Анонслар.  
14.20 Чемпион сирлари.  
14.40 Футбол. Ҳажон чемпионата. 1/8 финал.  
16.20 Анонслар.  
16.25 «YOSHLAR» да премьера: «Одамлардан йироқда». Бадниий фильм.  
17.25 «Шўрданак». Ҳажвий курсатуб.

- 17.50 «Хамон ёдимда». 1-кисм.

- 18.10 «Оҳанглар оғушида».

- 18.20 «Хамон ёдимда». 2-кисм.

- 18.40 «Интеллектуал ринг».

- 19.30 «Таҳлинома» (rus тилида)

- 20.05 «50x50». Ток-шоу.

- 21.00 «Тахлинома».

- 21.45 ТВ анонс.

- 21.50 «Кўхнин оҳанглар». Тожибара Азирова.

- 22.15 «КиноТеатр».

- 22.35 «Қўшигимсан, мухаббат» (SMS. Овоз берини)

- 22.45 «Ошиқлар». Бадниий фильм.

- 2-кисм (Хиндистон)

- 23.55-24.00 Тунги наволар.

## ЁШЛАР ТЕЛЕКАНАЛИ

- 20.10 «Мехр кўзда».

- 20.50 «Минг бир ривоят».

- 21.00 «Ахборот».

- 21.35 ТВ анонс.

- 21.40 «Шоҳизинда: кечна ва бугун».

- 22.25 «Қўшигимсан, мухаббат» (SMS. Овоз берини)

- 22.45 «Ошиқлар». Бадниий фильм.

- 2-кисм (Хиндистон)

- 23.55-24.00 Тунги наволар.



- 18.20 Узбек наволари  
19.00 TOTAL NEWS (рус.)  
19.20 Индийское кино  
21.00 Узбек наволари  
22.00 Кино «Волшебная страна»  
00.20 Миксер  
00.30 «Миссия неповторима»

- 5:00 «Доброе утро, Россия!».  
6:40 «Золотой ключ». Итоги тиражи.  
7:00 ВЕСТИ.  
7:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
7:20 «Вокруг света».  
7:55 «Субботник».  
8:30 «Четыре солдатские медали». Фильм 1-й.  
10:00 ВЕСТИ.  
10:20 «В поисках приключений».  
11:15 Сергей Йошкевич в серии «Частный детектив».  
12:05 «Аншлаг и Компания».  
13:20 Виктор Павлов в комедии «Воровка». 1994г.  
15:00 ПРЕМЬЕРА. «Формула власти. Харальд V – король Норвегии».  
15:30 «Как создать хит? Композитор Андрей Петров».  
16:00 ВЕСТИ.  
16:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
17:00 «Субботний вечер».  
19:00 ВЕСТИ.  
19:20 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.  
19:45 Футбол. Чемпионат мира. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии.  
22:00 МИРОВОЕ КИНО. Том Хэнкс и Мег Райан в романтической комедии «Вам письмо» (США). 1998г.  
0:20 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
0:35 Люк Бессон представляет: комедийный боевик «Ямакаси или Новые самураи» (Франция). 2001г.  
2:30 НОЧНОЙ СЕАНС. ПРЕМЬЕРА. Фильм «Ночь в «Золотом орле» (США). 2002г.  
4:10 Канал «ЕвроНьюс» на русском языке.



- 5.00 Новости  
5.10 «Шутка за шуткой».  
5.30 X/F «Берега»  
6.55 «Играй, гармонь любимая!»  
7.40 Слово пастыра  
7.55 «Гражданские браки звезд»  
9.00 Новости  
9.10 «Смак»  
9.25 «Американские слезы русских жен». Документальный фильм  
10.25 «Субботний «Ералаш»  
11.00 Новости (с субтитрами)  
11.10 Здоровье  
12.00 Премьера. «Свидетели катастрофы. Извержение на Пинатубо»  
12.55 «КВН-2006». Премьер-лига Документальный фильм  
13.30 «Сам себе режиссёр»  
13.40 «В состояниях аффекта». Того-Франция. Украина – Тунис.  
14.30 «Болалар спорти»  
18.20 Мультифильм  
18.30 «Хабарлар» (Рус тилида)  
18.50 «Сам себе режиссёр»  
19.30 «Хакон чемпионати-2006»  
19.50 «Болалар». Жахон чемпионати. 1/8 финал. Тўғридан-тўғри  
22.00 «Музикальный марафон»  
23.00 «Иктидор». Интеллектуал шоу.  
23.50 Футбол. Жахон чемпионати. 1/8 финал.

## TV-MARKAZ

- 12.00 TOTAL NEWS (узб.)  
12.20 Узбек наволари  
13.00 TOTAL NEWS (рус.)  
13.20 Узбек наволари  
13.30 «ТОП-10» (повтор)

- 14.00 Мировые хиты

- 15.00 Теленинья

- 16.20 Узбек наволари

- 16.30 «Очи дастурхон» (повтор)

- 17.00 Узбек наволари

- 17.30 «Олдузлай пайшанба» Карен Гафуржанов (избранные)

- 18.00 TOTAL NEWS (узб.)

- 5.00 Новости  
5.10 «Евгений Плющенко. Бесконечная дуэль».  
6.00 Всеволод Санаваев в фильме «На дорогах войны»  
7.30 «Армейский магазин»  
8.00 «Умница и умники». Финал

- 9.00 Новости

- 9.10 «Непутевые заметки».

- 9.25 Пока все дома

- 10.10 «Фазенда»

- 11.00 Новости (с субтитрами)

- 11.10 «Воскресенье «Ералаш»

- 11.45 Мультиликационный сериал «Гора самцоветов»

- 12.00 «Кумиры». Тамара Гвердцители

- 12.40 Алексей Нилов в романтической комедии «Невестка»

- 14.05 «Николай Еременко. Последний пылко влюбленный». Документальный фильм

- 15.05 Николай Еременко в фильме «Подари мне лунный свет»

- 17.00 Времена

- 18.05 Олег Фомин, Владимир Гостюхин в фильме «Весьегонская волница»

- 20.00 Воскресное «Время». Информационно-аналитическая программа

- 20.45 Что? Где? Когда?

- 22.05 Том Круз, Николь Кидман в остросюжетном фильме «Дни грома»

- 23.55 Сериал «Линия огня»

- 0.45 Суперчеловек. «Как стать мужиком»

- 1.45 «Уроки французского»

- 2.20 «Николай Еременко. Последний пылко влюбленный». Документальный фильм

- 3.10 Наталья Андрейченко, Николай Еременко в фильме «Подари мне лунный свет»

- 19:45 Футбол. Чемпионат мира. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии.

- 22.00 Сергей Гармаш в фильме «Дура» 2005г.

- 0:00 «Национальный интерес».

- 18:20 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ» с Сергеем Брилевым».

- 19:15 «Специальный корреспондент».

- 19:45 «Фитиль N 92». Сатирический короткометражный фильм.

- 14:10 «История с метранпажем». Короткометражный фильм.

- 16:15 «Смехчандрома Евгения Петросяна».

- 12:15 «Парламентский час».

- 13:20 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.

- 10:55 Сергей Йошкевич в сериале «Частный детектив».

- 11:45 «Смелопанорама Евгения Петросяна».

- 12:15 «Парламентский час».

- 13:00 ВЕСТИ.

- 13:20 «Фитиль N 92». Сатирический короткометражный фильм.

- 14:10 «История с метранпажем». Короткометражный фильм.

- 16:15 «Смехчандрома Евгения Петросяна».

- 18:20 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ» с Сергеем Брилевым».

- 19:15 «Специальный корреспондент».

- 19:45 Футбол. Чемпионат мира. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии.

- 22.00 Сергей Гармаш в фильме «Дура» 2005г.

- 0:00 «Национальный интерес».

- 18:00 Венсан Кассель и Моника Беллуччи в триллере «Тайны агенты» (Франция-Италия), 2004г.

- 3:05 Телесериал «Гора» (США).



- 17.00 TOTAL NEWS (узб.)

- 17.20 Узбек наволари

- 18.00 TOTAL NEWS (рус.)

- 18.20 Узбек наволари

- 19.00 Спецрепортаж

- 19.20 Индийское кино

- 20.40 Мировые хиты

- 21.00 «ТОП-10»

- 21.30 Узбек наволари

- 22.00 Кино (SMS-голосование)

- 24.00 Узбек наволари

Дадажон, бизларни кимга  
ташлаб кетасиз...



Абвалия чекин,  
камандаликдан  
кемчалик, касалича  
чалиди.

- Бу 33 хонами?  
- Йўқ, 3  
- Менга 33 кўриниагатти-да.

ЗАГС ФОБАХТ УЙИ



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



Doston ISHNAZAROV.  
Toshkent shahar, Sergeli  
tumanidagi 277-maktabning  
5 «d» sinf o'quvchisi.



Zarnigor BOYJONOVA.  
Korazm viloyati, Xazorasp  
tumanidagi Ogahiy nomli maktab  
o'quvchisi.



Mohinabonu MARDONOVA.  
Toshkent viloyati,  
O'rta Chirchiq tumani,  
9-maktabning  
5 «B» sinf o'quvchisi



### ESLAB YUR QAYTMAS DAMLARNI!

Umr oqar daryo, misoli anhor,  
Gullar ochiladi, qaytadi bahor.  
Oylar va yillar o'tib ketadi,  
Beg'ubor bolalik qaytmaydi zinhor.

Ha do'stim, bu damlar endi qaytmaydi,  
Yodingdan chiqmasin esla yoshlikni.  
Do'stlikni, sho'xlikni eslab yur doim,  
Jonajon yoshlikni, sinfoshchlarni.

Iroda QOSIMOVA.  
Samarqand viloyati, Payariq tumanidagi  
18-maktabning 7 «B» sinf o'quvchisi



Muxlisa HAMROQULOVA.  
Toshkent viloyati,  
Parkent tumanidagi  
26-umumta 'lim  
maktabining 2 «B»  
sinf o'quvchisi.

Холпошша бувининг ёлгиз ўғли Нематилло киракашлик қыларди. Автомобил тўқнашуви туфайли ҳалок бўлди. Ундан уч фарзанди колди. Болаларнинг тўнчи Ашурали эндиғина ўн бир ёшга кирганда.

Шундай бўлди-ки, Холпошша бувининг келини эрининг вафотидан кейин икки ийл ўтиб, Хоразм томонига эрга чишиб кетди. Бунга Холпошша бувининг ўзи розилик берди. Болаларнинг учаласи ҳам бувиси билан колишини. Ҳайрятки, Ашурали бозорда арава итариб, уч-тўрт сўм топишга яраб қолганди. У бозордан қайтиши билан топган пулни бувисига беради. Холпошша буви ҳам неварарапидан пулни яширмайди. Ашурали ўйнинг биттагина эркаги бўлбай қолган. Холпошша буви уни катта одамдай кўриб, шу набирасидан маслаҳат сўрайди. Иккаласи биргалишада рўзгорни умма-уч бўлсаям тебратиб туришганди.

Кунларнинг бирда Ашурали бозордан қайтиши, бувисига бир даста гулни тутказди. Бувиси ҳайрон бўлиб невараасига юзланди.

- Пулинг жиндай кўпроқ-ку, болам?
- Аям бериб юбориби, - жиндай мужмалро жавоб қилиди Ашурали.
- Кимдан бериб юбориби?
- Анави ковуш тикадиган бор-ку, унинг битта ўғли машина билан ўша ёқка қатнар экан. Аям пулга кўшиб мана бу хатним юбориби?
- Ўқи-чи, нима дебди?

Ашурали бир парча қоғозга ёзилган хатни ўқишга тушди.

«Мен сог-саломатман. Ковуш тикадиган оқсоқолнинг ўғлидан пул бериб юбордим. Илохи бўйса ҳар ойда жўнатиб тураман. Бувимни ва сизларни жуда соғиндим. Якинда фарзанд кўрсам керак. Ҳамманглар саломат бўлинглар!»

Холпошша буви кўзларига ёш олиб, хатта термулди. Уни келинининг ёзувига ўҳшатиб-ўҳшатмай энтиди ва: "Ўша жойда тиниб-тиниб ўтираса бўлди", деб кўйди. Улар ҳар ойда келини юборган пулни олиб туришди.

Холпошша буви ковуш тикадиган косиб тоганини жуда яхши танийди. Инсоф-динати бир олам киши. Кексайбай қолган бўлсаям, хунаридан воз кечмайди. Ўйига бўйламалар ҳали ҳам келиб туради. Шахарда ундан ўтадиган косиб йўй. Шу хунар билан ўн фарзандни ўйлаб-жойлади. Уйиллари бизнинг топганимиз етади. Энди иш бўлмасанг, дада, дейишша унамайди. Иш бўлмаса, зеркиб қоламан, дейди. Холпошша буви унинг ёнига ўтиб, келини юбораётган пулни сўраб-суршириб, оқсоқолга раҳмат айтаб кўйдирди. Фақаттинга дам олиш кунларигина бозорга чиқади, холос.

Шундай қилиб, уч йилни ўтказиши. Шувакт ичидаги болаларнинг онаси бирор марта келиб, йўқлаб кетмаган бўлса-да, Холпошша буви ундан рози эди. Нима килганда ҳам келини рўзгордан ошиниш, пул жўнатиб турганди. Жумса куни Ашурали ролла-роса ўн тўрт ёшга тўлди. Ўша куни улар битта ноҳуҳи хабарни эшишиб қолишиди. Ковуш тикадиган Арслонбой оқсоқол бир кам тўксон ёщда оламдан ўтибди. Холпошша момо Ашуралига шундай деди:

- Раҳматли кўп беозор инсон эди. Сен энди катта бўлиб қолдинг. Ҳамма катори

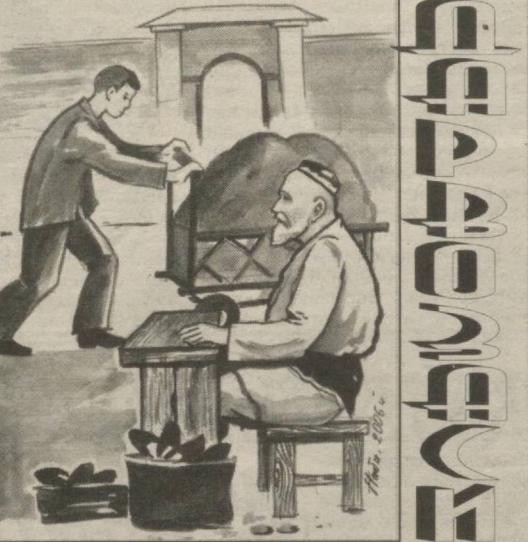


бориб, оқсоқолни жойига кўйиб келинглар. Бир йўла дадангнинг қабрини ҳам зиёрат килиб келасан.

Ашурали ҳам оқсоқолни охирги йўлига кузатиб, қабристонга борди. Арслонбой оқсоқолнинг ҳеч кимдан қарзи йўқ экан. Уни қабрга олиб тушаётганда, Ашуралининг кўз ўнгидаги тирик сиймоси гавдалангандай бўлди. Оқсоқол оппоқ ковушни кийиб, сон-саноксиз юлдузлар куршовида паста тушиб кетгандай, бирдан гойбай бўлди. Юлдузлар ҳам бирин-кетин унинг орқасидан қабрга шўнгиганга ўхшади.

Бундай мўжиза бир лаҳза ичда содир бўлганди. Ашурали унга бокиб, сеҳрлангандай, ҳеч нарсага тушуна олмай туриб қолди. У ўйга қайтиб, буви-

## ЖАННАТ



Дарроғи

сига кўзига кўринган мўжиза ҳақида айтганида, Холпошша буви шундай деди:  
- Демак, Арслонбой тогонг жаннатнинг дарвозасидан ўтиби. Гуноҳинг йўй бўлса керак-да, болам. Бу сенга кўринибди.

Ўша куннинг эртасига Холпошша бувининг келини уч йилдан сўнг улардан хабар олганни келиб қолди. Гап орасидан буви шундай деди:

- Кечави ковуш тикадиган оқсоқол оламдан ўтди. Унинг руҳига дуоифотиха қилиб кўйинг. Унинг ўғли сиз юбориб турган "пуллар"ни ҳаммасини олиб келиб берди.

- Қанака пулларни?-ҳайрон бўлди келин. -Мен ҳеч қанака пул жўнатганим йўй. Ҳат ёзганим йўй.

Холпошша буви ҳеч нарсага тушуна олмай, атрофга алланглай боқди. Бирдан невараасига қабристонда кўринган мўжизига унинг ёдига тушди.

Салгина кейироқ шу нарса маълум бўлди-ки, «келинидан келган пуллар»нинг ҳаммасини Арслонбой косиб ўзининг ишлаб топган даромадидан бериб турган экан. У бозорда Ашуралининг арава итариб юрганини кўриб, «бала бечорага улор бўлибди. Мактабга бориб ўқисин», дея ана шундай қилган экан. Хоразмидан юборилган хатни ҳам оқсоқол келининг ёздириган бўлиб чиқди.

Каранг-ки, кимки бирорга билдиримай яхшиликтин кўлса, чин дунёда унга албатта жаннатнинг дарвозаси очиқ бўларкан.

Комилжон НИШОНов

Мен 2-түрх ногирониман. Ногирон бўлишимга қарамай, мактабда ўқиб, кейин Тошкента ўқишига кирдим ва у ерни ҳам битирдим. Тошкентда иш қидириб юрган пайтимда бир кизни кўриб колдим. Уни зимдан 3-4 кун кузатиб юрдим, кейин унга аста бориб гапира бошладим.

Шунда мен синглисига:

- Биласизми, мендан олдин уйланмаган акам бор, уйдагиларга қандай қилиб айтаман, - дедим.

- Бўлмаса, опамдан айрилиб кола-

сиз, - деди, у.

Кейин эса мен Россияга давола-

ниш учун кетмоқчи бўлиб тайёргар-

Россияга бориш фикримдан қайтдим. Шуларни ёза туриб, болалигимда бўлган бир воқеа ёдимга тушди.

Собиржон исмли 3-гурух ногирони бўларди. Собиржоннинг ҳам кўли худди меникига ўҳшаган, фагат унинг бир кўлида бешта, иккичисида 3 та бароми бор эди. Собиржон Зебо исмли бир киз билан роса 3 йил гаплашиб юрди. Бу юрганини кизининг ўйдагилари билишмасди. Бир куни уларни қизни янгасининг укаси қўриб колган. У бола опачасига бориб:

"Зебо бир йигит билан юрибди. У боланинг бир кўли сал калта ва бир кўлида баромиги учта экан", - деб айтади.

Шунда қизнинг келинойиси келиб, қизнинг ўзига гаппирмай, онасига, яъни қайнонасига айтиб борибди. Собиржоннинг маҳалласида қизнинг холаси ҳам яшар экан. Бу гаплардан хабар топган холаси билиб билмай Зебонинг онасига бориб Собиржоннинг роса

ёмонлабди. Бу гаплар қизнинг ва йигитнинг кулогига етиб келибди. Шунда Собиржон Зебога: "Зебо, мен билан кетиша рози бўласанми?" - деган экан, Зебо: "Ҳа, мен сизни севаман ва сизга турмушга чиқаман. Сиз билан бирга

кетиша ҳам тайёрман", - дебди.

Аввалига Собиржон Зебонинг уйига совчи кўйибди. Совчилар биринки марта борибди. Зебонинг онаси совчиларни суршириб кўрса, ўша Собиржоннинг оиласи экан: Совчилар яна келишганда Зебонинг онаси: "Энди хафа бўймайсизлар-у, биз қизимизни ногирон йигитга берамиз, деб катта кимлаганмиз", - деб қолибди. Шу гапни эшитиби-ю, Собиржоннинг ота-онаси ўринидан туриб, уйига жўнабди. Зебонинг ота-онаси эса Собиржоннинг олиб қочиб кетаман, деган гапини эшитиб колиб, қизни ўйдан ташқарига чиқармай кўйибди. Зебо ишлаб турган жойидан бўшади. Ўйдагилар зўрлаб бошка бир йигитга 1 ой ичидаги турмушга бериб юборади. Тўй куни Собиржон бир тўда болалар билан бориб, тўйни бузиди ва ўша ерда уриш чиқарибди. Собиржон қизиконлик билан бир болалини яъни кўйвнинг укасини жароҳатлаб қўяди. Шунинг учун Собиржонга 3 йил қамоқ жазоси берилади. Собиржон қамалади, тўй ҳам бўйлётади. Тўйдан 4 ой ўтгандан кейин Зебонинг кулоғига, "Собиржон қамодка ўзини-ўзи ўлдирибди", деган гап етиб борибди. Бу воқеани эшитган Зебо азбларга дош беролмай, инсульт бўйиб қолибди. Соғаявермагач, эри уни онасининг уйига олиб бориб ташлайди ва: "Бизга бундай касалманд келин керакмас", - деди.

Киз ота ўида ҳам кўйтурмай, 2 ой дегандага бу оламдан кўз юмибди.

Мен ҳам Собиржоннинг ахволига тушишдан, севган қизим эса Зебо сингари азобланши мумкинлигидан кўрқаман. Нима бўлса ҳам унинг ўйдагиларини кўндиришга ҳаракат қилаяпман, аммо иложи бўлмаяпти.

**Азиз муштариylар, менга маслаҳат беринглар. Нима қилай? Қандай йўл тутсан тўғри бўлади?**

**АРСЛОН,**

**Тошкент вилояти.**

лик қўриб юрдим. Киз билан хайрлашибмоқчи бўлиб унинг ёнига боргандим, у менга:

- Арслон, агар Россияга кетсангиз, мени кайтиб кўрмайсиз. Борманг, мени сизга шундок ҳам бераверишиди, - деди.

Унинг гапи билан

Фил  
изҳори

лики кўриб юрдим. Киз билан хайрлашибмоқчи бўлиб унинг ёнига боргандим, у менга:

- Арслон, агар Россияга кетсангиз, мени кайтиб кўрмайсиз. Борманг,

мени сизга шундок ҳам бераверишиди, - деди.

Унинг гапи билан

ёмонлабди. Бу гаплар қизнинг ва йигитнинг кулогига етиб келибди.

Шунда Собиржон Зебога: "Зебо, мен билан кетиша рози бўласанми?" - деган экан, Зебо: "Ҳа, мен сизни севаман ва сизга турмушга чиқаман. Сиз билан бирга

аламли аччик" сўзлардан кўркиб, севгимизнинг иқболи учун курашиб ўрнига қочиб юрибман-а. Сенга эгалик қилган йигит ҳам субутсиз, пасткаш. Кўзлари кўр, қулоклари кар эмасди-ку ўша номардинг ҳам. Биларди-ку, иккимизнинг муносабатларимизни, бурчакларда гаплашиб турганимизни

нима дейишим мумкин. Яқинда Хурини тўйидан кейин кўриб колдим. Тўғриси якин дўстимнинг севгилиси бўлганлиги туфайли (Беҳзод ҳозир ҳам ҳарбий хизматда, тўйдан хабари бормиш-йўқими билмайман. Чунки, хизматдан келгунча унга индамасликка, яқинлари билан келишиб олганмиз) турмуши ҳакида кизиқандим. Оиласида эрхотинлик муносабатлари учалиши ҳам рисоладагидек эмаслигидан нолиди. Эр бўлар бўлмасга жанжал килар, "Ўтмиш"ини юзига солиб сўқар экан. Эх, садқай ўғил бола, ўзинг лабз кильдинг-ку, севган йигитим бор, сизга тегмайман, десаям, бахтили қиласам деб. Гапимга жавоб бераман дединг-ку, ваъдабоз. Беҳзод билан "юришини" билардинг-ку. Унда айб нима? Нега уни кўриб, билиб туриб, олиб энди ўтмишини юзига соласан? Айб нима? Дўстларим даврасида хеч кимга гап бермайсан-ку, "ўғил боламан", деб. Билиб кўй, ўғил бола, ақли йўқ молнинг буқасини, кўй-кўчкориям, фаросати йўқ товуқнинг хўрозини ям "ўғил бола" дейишиди. Сендақалар борки, "ошикмашук"лар жабр кўраверадилар. Яна ўша кизларимиз "бевафо" тамгаси билан юраларининг бўлиб яшайверадилар.

**ШАХРИЁР,**

**Фарғона вилояти,**

**Ўзбекистон тумани.**

# НОГИРОНЛИК



Аввалига у мен билан яқиндан танишишга рози бўлмади. Кўндириш учун кетидан анча юрдим ва унинг ўзи: "Менинг кўнглимга йўл топа олдингиз", - деб қолди. У билан 2 йил атрофида гаплашиб юрдик. Кейинчалик эса бизнинг орамизга соўқчилик туша бошлади. Мен ундан:

- Нега бундай бўляяпти? - деб сўрасам:

- Сиз билан учрашиб юрганини келинайим кўриб колибди. Аброр энди сиз билан вақチンчалик учрашиб турдим, - деди.

Келинайиси: "Сал эсингизни йиғиб олинг. У бола сизга тўғри келмайди. Чунки унинг иккى кўлида баромиги 3 тадан экан. Келаҳажда наслингизга бунинг катта тасъири бор. Ундан бўладиган фарзанд ҳам ногирон бўлиб туғилиши мумкин", - дебди.

Шу гапдан сўнг 2 ҳафта ўтгач, қизнинг синглисини кўриб колдим. У мени қидириб келаётган экан. Синглиси мени кўрди-ю, хурсанд бўлиб ютуриб олдимга келди:

- Арслон ака, мен сизни қидириб юргандим, муҳим гап айтимоқчи эдим, - деб қолди.
- Агар сиз сочи кўйсангиз, опам сизга турмушга чиқишга ҳаракат қиласар экан.
- Кандай килиб?
- Опам ўйдагиларимизга мен у бола билан анчадан бери гаплашиб юрибман. Бермасангизлар у олиб қочиб кетиб қолар экан, деди.

## Кўнлимдай Армонимсан, Мухлаббат



Биз достонларда келтирилган севги афсоналирайт бир-бirimizни ўзимиздан рашк килиб севдик, севидик. Бир-бirimiz учун қадрдон бўлдик. У киз синфодимиз эди. Унга нафакат ҳаётимни балки, борлигими, орзу-умидларимни боғлаган эдим. Минг афсус, 2006 йилнинг илк кунларининг бирда Санобар менга тўй ҳақида гап очганида унга албатта 30 январ—тугилган кунимда совчи кўйишига ваъда берриб, Тошкентга ишлаб пул топиш максадида келгандим. Гарчанд унга берган ваъда ёкмagan бўлса-да, кизлик ҳаёси йўл кўймадими, билмадим, бошка бу ҳақда сўз очмади. Факат, уйларидан совчиларнинг кадами аримаётганидан ташвиши эканлигини билдириб, менга юй тилаб келганди. Дўстим олиб келгандум хабарни эшитиб, аввалига ишонмадим. Анироғи, ишонишни ҳам хоҳлаамадим. Начора, у ҳақ эди. Санобар

ни раънига қарши чиқолмадимкан? Нима бўлган тақдирда ҳам бир-бirimizни севадарик-ку? Мен-чи? Қайси юз билан унинг олдига бораман? "Санобар, нега унайдай килдинг?" дейманими? Ахир у айттанди-ку, сочиликларнинг "хавфи" тўғрисида. Ёки бориб: "...тўйинг муборак бўлсин", дейманими? Ахир унга ваъдалар берғандаман, "сенсиз яшай олмайман, сўнгги нафасчага сени дейман", деб. Беравоссан дейишига ҳам ҳаққим йўқ-ку?

Эх, Санобар, мени кечир, жонгинам. Сен мени айбим, беларвонгимининг курбони бўлмокдасан. Сендан илтимос, мени кўрганингда бефури атасанг ҳам саволларга тутма, юрагими тилкалаб, "Сизни севадир", дема, илтимос. Қара, биз йигитлар қанчалар тубанимиз-а? Қаҳрли кўзлардан

бошка бир йигитга турмушга чиқаётган эди. Ахволимни сўз билан ифодалаб бермайман. Нима бўлди? Мени қийнаётган бирнинг ўшава суволларга тутма, юрагими тилкалаб, "Сизни севадир", дема, илтимос. Қара, биз йигитлар қанчалар тубанимиз-а? Қаҳрли кўзлардан

хам кўрганди-ку? Наҳотки, параллел синфда ўқийдиган Акром ҳам ўз ақасига иккимиз хакда лом-дим демаган бўлса. Кани улардаги ўғил болалик гурури, ҳамияти. Кўз олдида ўзга бир йигитнинг кўлидан тутиб мұхабbat оламида сармаст юрган қизнинг кўзларига тик бокиб, уни унун, сенни мен баҳтили қилишга тайёрман деб, кизларимизнинг туйгурларини поймол килиб турган "йигит-чаларимизга ҳам хайронман". Дўстларим даврасида хеч кимга гап бермайсан-ку, "ўғил боламан", деб. Билиб кўй, ўғил бола, ақли йўқ молнинг буқасини, кўй-кўчкориям, фаросати йўқ товуқнинг хўрозини ям "ўғил бола" дейишиди. Сендақалар борки, "ошикмашук"лар жабр кўраверадилар. Яна ўша кизларимиз "бевафо" тамгаси билан юраларининг бўлиб яшайверадилар.

**ШАХРИЁР,**

**Фарғона вилояти,**

**Ўзбекистон тумани.**

Якинда Чилонзор-Корақамиш йўналиши бўйича қатнайдиган "Отайўл" русумли микроавтобусга чиқдим. Кўлимда ёш болам билан турганини кўриб ўрта ёшлардаги бир эркак жой берди. Раҳмат айтиб, ўтиридим. 10-12 ноғлий йўловчиларнинг бари ўз ташвиши ўйда, бирор дезаздан ташқарига қараган,

ўтирганларнинг баекатда турган 5-6 кишиларнинг диккати уларда эди.  
- Ха, оғайни, нимага йўл ҳакини тўламасдан қочвораётсан? - деди ҳайдовчи жахини босишга ҳаракат қилиб.  
- Э, оқа, пулим йўқ эди...  
халиги киши колавланди.  
- Пулинг йўқ бўлса, нима қила-

олди. Шунда юлиб олинган чўнтақдан бир-иккита қофоз ва уч-тўртта иккى юз сўмлик, ча-мамда, саккис изо сўмча пул ерга тушиб кетди. Бир оз саросима-ланиб қолган ҳайдовчи:  
- Сен ҳали менинг кулогимга лағмон илмоки бўлдингиз? Ҳе  
- ... - деб сўнганича серрайиб қолган кишини ура кетди. Ав-

ҳали жавоб берасан, мен ҳам сени шу ахволга соламан, но-мард, - деб дўк ура бошлади.  
Иўлига кўндаланг бўлиб олгани-ни кўриб, ҳайдовчи яна тушди-да, уни судраб, бекатнинг ор-асига олиб ўтиб кетди. Бир пас-дан кейин келиб жойига ўти-ди ва автобусни ўт олдириди.  
Шундагина ёши каттароқ йўлов-чилардан бири:

- Яхши кильмадингиз, шопир, бечорани ёмон урдингиз, - деди. Ҳайдовчи орқага норози-каша килиб:

риб, ёқалашиши шарт эдими? Ундей десак, унинг ўзи айттанидек, кунлик режа, яна унинг меҳнати, тартиб, коиди... Ҳамасига томошабин бўлиб турган, бефарк, одамларнинг ҳам айби борми? Дарвоқе, улар орасида мен ҳам бор эдим...

Шу ўринда бир нарсанни алоқида таъкидламоқчиман. Авваллари, йўл транспортларида қатнаш масаласида муаммоларимиз кўп эди. Соатлар, катар-катар навбат кутиб, тикилинч автобусларда борар, манзили-

# ЎЎЛ ҲАҚИМУ? МУШТ ҲАҚИ?!

бошқаси ёнидаги ҳамрохига нималарнидир тушунтириб кетаюти... Автобусда паттаний ўй, шу сабабли, ҳайдовчининг ўзи ўйл ҳаки тўланишини назорат қилиб боряти. Бир маҳал, навбатдаги бекатда, ҳайдовчи эшикни шаҳд билан очиб, сакраб тушди-да, ўтурганича бекатдан йўлакчага ўтиб кетаётган кишининг орқасидан бориб, елкасидан тортиб ўзи-га қаратди. Шундагина мен боя менга жой берган эркакни та-нидим ва гап нимадалигини фахмий бошладим. Автобусда

сан автобусга чиқиб? Хўп, чиқиб-сан, ҳеч бўлмаса, бир оғиз уз-рининг айтиб кетсанг бўлмайдими, бездай бўлиб тушиб кет-масдан?

- Шунга шунчами, нима, битта мен тўламасам, осмон узилиб, ерга тушадими?

Унинг бу сўзларидан сўнг ҳайдовчининг росманасига жахли чиқи шекили: "Ўў, оғизндан ароқнинг хиди гулпиллашини кара, ичиб олиша пулинг бору, ўйл ҳаки тўлашга пул-нинг кўкрак чўнганини юлиб

тобудагилар ҳам, бекатда-гилар ҳам бу томошани ин-дамай кузатиб турар, бирор киши уларни ажратаде-масди. Бир-иккита аёллар: "Ажратинглар уларни", - деб кўяр, бекатда турган 4 та ёш йигитлар (кйиниб олишаридан талаҳ бўлишиса кепрак) эса завъ билан: "Оч бининг солинг, оқа, оч бининг", - деб доҳохолашиб ку-лишарди.

Хуллас, ҳайдовчи "кочок йўловчи"ни уриб, оғиз бурни конга бўйди ва ерда-ги пулларни олди-да, ичидан иккى юз сўмни олиб, қолганини гандирлаб, туришга ҳардами, кеплағтган кишининг устига отиб юборди ва автобус тараф-га юрди. Ҳайдовчи айланиб ўтиб, ўрнига ўтиргунича, калтак еган киши автобуснинг олдига туриб олди ва кўлини бигиз кўлганича:

- Пастга туш, кочиб қолмоқчи-мисан, хозир мелиса чакираман.

- Амаки, мен тонгдан то кеча-сигача йўлдаман. "План"ни ба-жаришим керак. Бунақа "қўён"-ларни деб ишламайман-ку, ахир! - деди-да, кейин "э", деб ганча кўл силтаб, йўлида давом этди. Шундагина мен унинг ран-ги оқарив, кўлларининг қалти-раши яққол билингаттанини кўрдим. Бувоқеалар бўлиб тур-ган пайт ҳали туш пайти эди. Ҳайдовчининг иш вақти тугаши-га деярия ярим кундан кўн вақт бор... Шу кайфиятда, асабий холатда хали қанаши кишиларга хизмат килиши керак?

Шуларни ўйлар эканман, шун-дай вазият юзага келишининг олдини олиш мумкинлигини, ноҳушиликнинг келиб чиқишида кимнинг айби кўпроқ эканлиги-ни мушоҳда кила бошладим. Йўловчи ҳайдовчининг олди-га келиб, пули йўқ эканлигини айтиши мумкин эди-ку. Ундей десак, унинг пули беркан-ку. Ҳайдовчи пул тўламай кетаётган-га жавоб берга оламизми? Юқоридаги воқеага бизнинг айнан мана шу камчилликарни ман сабаб бўлмадимикан? Сиз нима дейсиз, азиз газет-хон?..

**Хулкар ҲОТАМБОЕВА**

Бир куни Чорсудан бозор қилиб қайтаётгандик. Ўйимиз олис бўлгани учун харид қилинган нарсаларимизни бир четга кўйдик-да, такси тўхтадик. Такси ҳайдовчиси ёни анчагина ўтиб қолган бир киши эди. У анчагина сергап экан. Хотини касал эканлиги, иккита кизи олиска турмушга чиқиб кетганини, дориларнинг кимматлиги ҳакида гапира кетди. Одоб юзасидан биз ҳам унинг гапига кўшилишиб кетардик.

қўрниди. Шунда олдинги ўринидикка жойлашиб ўтирган киши ҳаракатланиб қолди. Ярми копга ўхшаш мато билан ўраб кўйилган, куришли бўлётган бир ўйнинг олдига келганинида машинани тұхтатди. Такси ҳайдовчисига қараб:

- Мана бу сумкам шу ерда туриб турсин, қараб туринглар. Уйимнинг ҳужжатлари бор. Мен манавини шундок ташлаб чиқа қолай, - деди-да сумкасини

**Хаёт шашвашлари  
ва қувончлари**

## ТИЛСИЗ ОФАТ

"Подъездимиз"га якинлашар эканман, ноҳуши манзарадан нафратим кўзиб кетди. Шундоққина кираверишда бир киши "захри танглики" қолган шекили, "ишини" битириб чиқиб кетаётган экан. Мен кап-ката одамнинг бундай юзслизигига чида турсомладим. Шарт ортга бурилдим-да: "Ке-чирасиз, бу ер сизга жоҳжотхонами", - дедим жаҳдан кизарип. У бўлса, гулдира-гана нимадир деди-да жўнаб қолди.

Шу воқеадан сўнг анча маҳал гангид юрдим. Бу хол мени анича газаблантирган эди. Беихтиёр улуғ файласуфлардан бири бўлмиси Т.Леннинг сўзлари ёймага тушди.

- Маст киши одам эмас, зерохи, у одамни ҳайвондан фарқ қиласидан аклдан маҳрум бўлади, - деган эди у.

**Юсуф Ҳос Ҳожиб айтиди:**  
Гар ичса киши май, шалоқ масти бўлар, Сири фиш бўлар, иши ҳам суст бўлар. Билимли май ичса билимсиз бўлар, Билимсиз май ичса, тубан паст бўлар. Якинда "Тиббёт хазинасидан" деб номланган китобни варақлай туриб, шундай маълумотларга кўзим тушди: 1000 якин тентак болаларнинг 500 тасида отаси, 70 тасида онаси, 70 тасида ҳам отаси, ҳам онаси спиртили ичимлик истеъмол килар экан. Даҳшатга тушман. Ахир болада нима айб? Катталарнинг кечириб бўлмас гуноҳлари туфайли, уларнинг пешонасига нигон дерган тавқи-лаънат босилади. Яна айнан шу китобда Л.Орловский келтирган маълумотларга эътибор киладиган бўлсак, спиртили ичимлик истеъмол килганларнинг 16-17 фоизида иш унумдорлиги пасайиб, 20 фоизи оила-

риб, ёқалашиши шарт эдими? Ундей десак, унинг ўзи айттанидек, кунлик режа, яна унинг меҳнати, тартиб, коиди... Ҳамасига томошабин бўлиб турган, бефарк, одамларнинг ҳам айби борми? Дарвоқе, улар орасида мен ҳам бор эдим...

Шу ўринда бир нарсанни алоқида таъкидламоқчиман. Авваллари, йўл транспортларида қатнаш масаласида муаммоларимиз кўп эди. Соатлар, катар-катар навбат кутиб, тикилинч автобусларда борар, манзили-

## КЎНГИЛЧАНИЛИК ҚИЛИБ...

Кўп юрмасиздан бир киши кўлкетади. Кўзлари алант-жаланг қилиб турган бу киши оғир сумкасини, кўтариб, пишиллаб машинанинг олдинги ўринидига жойлашиб олди. У биз кетаётган томоннинг бутунлай қарама-каршиши бораётган экан. Бу гапни ўтириб олгандан кейин айтганди, ҳайдовчи кишининг энсаси котди.

- Ука, шуну боя айтсангиз бўлардиди! Биз "Отчатор" бозори томонга кетаётгиз. Сиз Ўрикзорга бораётган экан-сиз. Туша колинг машинадан. Манави сингилларни бўлашибади, - деди.

Гап бизга таъяланни кўриб ҳайдовчига:

- Майли амаки, у кишини ҳам олиб бориб ташлай қолинг. Бизни учча шошилинг эмас. Харна чой-чакангиз чиқади, - деди.

- Лекин анча ўйл-да, уч минг берасиз, бирорад, мен шунду ҳам қамайтириб айтаяланмай, - деди ҳайдовчи

- Э, тўрт минг бераман, ака! Ҳайдандироз, Факат йўлдаги бир хўвлига шуни тез ташлаб чиқаман, - деди ҳайдовчи.

- Келишдик, - деди ҳайдовчи машинани текис ўйлдан елдириб кетди.

Анча юрганимиздан кейин ўйл четида ярми бузилган, ярми очик ўйлар

Аvezjon BEKMURATOVА,  
Toшкент шахри.

Сиз бунга нима дейсиз, азиз ичумчилар? Назира БОЙМУРОДОВА

# АСАЛАРИ УЯСИДАГИ

Газетамиз саҳифаларида асал ва прополис(асалари муми)нинг шифобахш хусусиятлари ҳақида кўл маротаба мақолалар берганимиз. Аммо асалари уядига минг дардга даво малҳамлар фоат шулардангина иборат эмас. Куйидга перга(асаларларнинг уясига гулчандан тўплаган, асал билан арапластирилган овқатлари), гулчанг(пыльца), асалари сути ҳамда апитокинотерапия(асаларига чақтириб даволаниши)дан кайси касалликларни даволашда фойдаланиши мумкинлиги ҳақидаги маслаҳатларни билиб оласиз.

## ГУЛЧАНГ - ШИФОБАХШ

## ТАЛКОН

Асаларилар гулдан гулга кўниб нектар йигиб юришганида уларнинг серктук таналари гулчанг ёпишиб колади. Улар ана шу гулчангни дарров оёқлари билан йигиб олиб, гувалача киладилар ва инларига олиб кетишади. Мана шу гулчангнинг ҳар бир бўлакчалиси инсон учун фойдали воситаларнинг ҳақиқий ҳазинасидир. Унинг таркибида оқисиллар, углеводлар(глюкоза, фруктоза, сахароза, крахмал, целлюзода ва бошқалар), ёғсимон моддалар, аминокислоталар, ферментлар, минерал воситалар ва бошқа биологик фаол кўшичмалар мавжуд. Шу боис ҳам гулчанг кадимдан халк, табобатида кенг кўлланиб келинган. Табиблар унинг тананинг иммун тизимини мустаҳкамлаш ва ёштириш, хотирани кучайтириш, сийдик хайдаш, шишларни кайтариш, қон айланини яхшилаш, arteriya кон босимини меъёрластириш, кондаги қанд микдорини камайтириш, овқат ҳазм қилиш, асаб ва эндокрин тизимлар фоалиятини яхшилаш, аклий ва жисмоний ишчанликни ошириш хусусиятларини яхши билганлар.

**Камконлик(анемия)**да кунинга уч маҳал овқатланишдан 15-20 дақика олдин 1/2 - 1 чой қошик гулчанг истеъмол килиш тавсия этилади. Муолажани 30 кун олиб, 1-2 ҳафталик танаффусдан сунг янга тарорлаш керак.

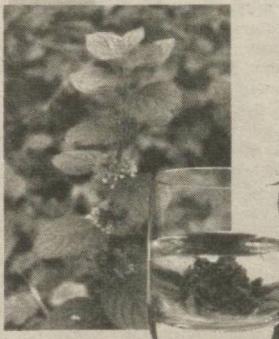
**Грипп, тумов, ангина, бронхит ва пневмония**да ҳар куни уч маҳал овқатланишдан



## МАЛХАМЛАР

мачеха)дан тенг микдорда олиб арапластирасиз ва араплашманинг уч ош қошигини 1,5 литр қайнок сувда уч соат дамлаб кўясимиз. Сунг тиндириб, сузиб оласиз.

**Миокардит(корак мушаклари яллигланиши), ишемия, юрак касаллости(порок)да** кунинг икки-уч маҳал овқат олди-дан бир ош қошиқдан гулчанг ва



асал араплашмаси истеъмол килинг. Араплашма 2:1 микдорда олиб тайёрланади. Муолажанинг давомийлиги бир ой. Икки ҳафталик танаффусдан сунг янга кайтариш мумкин.

**Гипертония(arterияда кон босимининг ошиб кетиши)**да ҳар куни уч маҳал, овқатланишдан 15-20 дақика олдин бир чой қошиқдан гулчанг ва асал араплашмаси истеъмол килинг. Араплашма билан бир вақтда зира дамламаси ҳам ичиб бориш керак. Дамламани тайёрлаш усул: бир ош қошик тайёрланган зирага бир стакан қайнок сув куиб, кайнай чиқунча оловга куиб олинг. Сунг бир соат тиндириб кўйинг. Овқатдан олдин совуқ ҳолида ичинг. Араплашма билан бир вақтда зира дамламаси ҳам ичиб бориш керак. Дамламани тайёрлаш усул: бир ош қошик тайёрланган зирага бир стакан қайнок сув куиб, кайнай чиқунча оловга куиб олинг. Сунг бир соат тиндириб кўйинг ва сузиб олиб, кунинга 2-3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин 1/4 стакандан илик ҳолида ичинг. Бир ой муолажа олиб, 10 кунлик танаффусдан сунг янга тарорлашингиз мумкин.

**Калконсимон без фоалиятининг бузилиши ва бўйк қасаллигига** кунинг икки-уч маҳал 1/2 чой қошик миқдорида гулчанг ва асалининг 1:1 микдорда тайёрланган араплашмасидан бир туринг. Муолажа 30-45 кун давом этиади.

**Мия чайкалиши, мияда кон айланинин бузилишида** 2-3 хафта мобайнида кунинга уч маҳал овқатланишдан олдин ярим чой қошик гулчанг ва бир чой қошик дўйнанинг доривор дамламаси истеъмол килинг.

**Неврастения ва неврозда** ҳар

куни уч маҳал, овқатланишдан 20-30 дақика олдин 1-2 чой қошик гулчанг ва асалининг 1:1 микдорда тайёрланган араплашмасидан ярим соат олдин 2/3 стакан гиёҳли дамлама ичиб туринг. Дамламани тайӣдагича тайёрланади: доривор қоюқтумири, кора рибна меваларидан, кумрийт(подмаренник)дан 2 ош қошиқдан, кариқиз(лопух), пастернак ўтидан эса 1 ош қошик-

хатфалик муолажадан сунг 10 кун танаффус килиб, яна тарорлаш керак.

**Суронкали нефрит(буйрак яллигланиши) ҳамда панкреатитда** 4 стакан қайнатиб советилган сувни сирли идишга солиб, унда 180 грамм табиии асални эритиб олинг. Тинмай арапластириб, тушлидан сунг истеъмол килинг. 3-4

ярим соат олдин бир чой қошик гулчангни тенг миқдордаги асалга арапластириб. Овқатга ўтирган пайтингиз эса шифобахш гиёҳлардан тайёрланган дамламасидан ярим стаканни илик ҳолида ичиб олинг. Дамлама куйидагича тайёрланади: жўқалипа гули, доривор гулхайри томири(алтей) ҳамда тутятон(матъ-и-

кошик гулчанг қўшинг ва 5-7 кун мобайнида хона ҳароратида сакланг. 1-1,5 ой давомида ҳар куни уч маҳал, овқатланишдан олдин ярим стакандан ичиб туринг.

**Ошқозон ва 12 бармокли ичак яраси, ошқозонда кислоталикнинг ошиб кетишида** гулчанг ва табиии асални тенг микдорда арапластириб, араплашмадан бир десерт қошикни 1/4 стакан қайнатиленг илик сувда эритиб олинг. Эритманни кунинга 3-4 марта илик ҳолида бир десерт қошикдан ичиб туринг. Шу билан бир вақтда овқатланишдан 15-20 дақика олдин 1/5 стакан ялпиз дамламаси ҳам ичиш керак. Дамламани тайӣдагича тайёрланади: бир ярим қошик куритилган ялпизни бир стакан қайнок сувда 1 соат дамлаб кўясимиз. Сунг сузиб оласиз. Муолажани 3-4 ҳафта давомида кандо қўлмай олиш керак.

**Ошқозон ширасида кислоталикнинг камайиб кетиши билан болглик гастрита** гулчанг ва табиии асалдан 1:2 микдорда араплашма тайёрлади, кунинга уч маҳал бир десерт қошигини 1/4 стакан қайнатиленг илик сувда эритиб 2-3 соат тиндириб кўйинг. Овқатдан олдин совуқ ҳолида ичинг. Араплашма билан бир вақтда зира дамламаси ҳам ичиб бориш керак. Дамламани тайёрлаш усул: бир ош қошик тайёрланган зирага бир стакан қайнок сув куиб, кайнай чиқунча оловга куиб олинг. Сунг бир соат тиндириб кўйинг ва сузиб олиб, кунинга 2-3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин 1/4 стакандан илик ҳолида ичинг. Бир ой муолажа олиш керак.

**ПЕРГА - АСАЛАРИНИНГ НОНИ**

Инга қайтгач, асаларилар йиғилган гулчангни ката克拉га тўкишиади. Сунг уни эзиг, устуга асал кўшиб, зичлангунчашиббалайдилар. Натижада кўриши ва ҳидига кўра иссиқ жавдари нонни эслатувчи маҳсулот, яни перга ҳосил бўлади. Асалари оиласи учун перга чиндан ҳам нон - кундакли озука манбаи. Туҳумдан чиқан асалари болалари, индан ташқарига чимай сут ишлаб чиқарувчи урочи асаларилар пергани еб кун кўришиади.

Перга ҳам таркибида шифобахш хусусиятларига кўра гулчанг билан бир чой ҳолида ичинг. Аммо унинг сингиши, ҳазми осон бўлгани боис айниксана, ошқозон ва ичак ҳафталик танаффусдан сунг янга тарорлаш кандо қўлмай олиш керак.

**Гипертония(arterияда кон босимининг ошиб кетиши)**да

перга ва асални тенг микдорда арапластириб, кунинга уч маҳал бир чой қошикдан олдин 1/2 чой қошикдан ичиб туринг. Муолажани 10-14 кун давом этиади.

**Гипертония(arterияда кон босимининг ошиб кетиши)**да перга ва асални тенг микдорда арапластириб, кунинга уч маҳал бир чой қошикдан олдин 1/2 чой қошикдан ичиб туринг. Муолажани 10-14 кун давом этиади.

**Импотенция(хинсий заифлик)**да уч ҳафта давомида ҳар куни икки-уч маҳал 1/2 чой қошик перга истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бармокли ичак ярасида** куйидаги муолажада сизга фойда беради: ҳар куни уч маҳал асал ва перганинг тенг микдордаги араплашмасидан бир қошикдан бир туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**мокли ичак ярасида** куйидаги

**муолажада** сизга фойда беради:

ҳар куни икки-уч марта 1/2 чой қошик перга еб туринг. Шу билан бирга кунинга икки-уч маҳал бир чой қошикдан истеъмол килиб туринг. Муолажани давомида олдин 1/2 - 2/3 стакандан истеъмол килиб туринг. Муолажани 4 - 6 ҳафта мунтазам олиш керак.

**Ошқозон ва ўн икки бар-**

**О**лимларнинг кузатишларига қараганда, одамлардаги қон босими ва асаб қасалликлари кўргина ҳолатларда табиатдан узоклашув натижасида пайдо бўларкан. Руҳиятнинг чарчогини ёзувчи ва асаб тизими фаолиятини мўътадиллаштирувчи табиий малҳамлар гуллар, кушлар ва баликлардир.

# ТАБИАТ

## СОЕЛИККА ОЯЦИФЛАДИР

Гулларнинг бебаҳо мўъжизаси. Инсоннинг тафаккури ҳар қачон тиник бўлмоги лозим. Буни гулларсиз тасаввур килиб бўлмайди.

Уйда гул парвариси билан шуғулланган одам саломатликни сақлаш йўлида фойдали иш қўлган бўлур. Чунки унинг бармоғи гул баргига тегиши билан ундан салбий кувват гулга оқиб ўтади. Гул хиди эса нафас йўлларини равонлаштириб, бевосита мянниро роҳлатнидира ви фикрий барқамолликни юзага келтириди. Бу ҳол бутун вужудни сергаклантарида, иш қобилиягини сезиларни оширади.

Келинг, бу борада Андикон шахрининг З-кичик даҳасидаги кўп қаватли уйнинг учинчи қаватида яшатган Лобархон ая Билолованинг Фикрини эштайлик:

- Асли қасбим биолог. Мен уй шаритида гуллар ўстиришининг мўъжизасини оиласиз мисолида синаб кўрдим. Шу уйга кўчиб ўтган кезларим катта ўғлим негадир инхик, чўрткесар бўлиб қолди. Эрминини ишлари ҳам унчалик юришилади. У лойихалаш ташкилотида мухандис бўлиб ишлайди. Мен буни тўрт деворнинг тасири деб тушундим. Уйда баҳра оладиган нима ҳам бор? Уйнинг айвонинда гуллар ўстириди. Кейинрок эрим ҳам гул парваришига қизиқ қолди. Гуллар ўғлимни инжилликдан холос қилди. Хўжайнинмнинг ишлари ҳам юришиди...

Бу уйнинг айвонига чиксангиз, Лобархон аянинг ҳафсаласига оғарин дейсиз.

Хинд табобатчилари, ҳар бир одам вужудни тетиклаштирувчи, фикрни ўтириштирувчи ва асабни бошуви амалларни билиши керак, деб хисоблайдилар. Чунки гайрат отига миниш, чиройли фикрлаш ва оғир-босик бўлиш ҳаётда кўп нарсани белгилайди. Аслида, бундай мўъжиза яратувчи амаллар жуда содда ва ҳар бир кишининг кўлидан келади.

# МЎЪЖИЗА ЯРАТУВЧИ АМАЛЛАР

## ВУЖУДНИ ТЕТИКЛАШТИРИШ

Айтилик, ёмон ухлаб уйғондингиз. Чарчик кетмаган, бошғовлаб туриби. Қандай ишга кўл уришинизни бilmайсиз. Фикрни жамлаб ололмаяпсиз. Иштаҳа ҳам йўқ.

Бундай ҳолат моддалар алмашинувининг ёмонлашвидан пайдо бўлади. Агар ўзингиздаги лоҳасликни ўқотиб, гайрат камарини боғламасангиз, режаларнинг шубҳасиз барбод бўлади. Руҳан тетик бўлишингиз учун кўйидаги амалларни бажаришингиз керак.

Ўн кадамча жойга битта оёқда ҳаккалаб боринг-да, иккинчи оёқда ҳаккалаб орқага қайтиш. Шундан сўнг нафаси ростлаб, иккала кафтингизни бир-бира жуфтлаб, беш дакиқа осмонга термулаб туринг. Буни фикрни жамлаш маски дейдилар. Беш дакиқада олдингизда турган энг муҳим ишларнингизни эсланг. Бу жараёнда эсланг нарса, мияти маҳкам ўрнашиб қолади.

Шуни билингки, вужудни тетиклаштирувчи нукталар



Айвоннинг икки томонида одам бўйи баландликда кушларнинг қафаси ўрнатиб кўйилибди. Куш-



ФИКРНИ ЎТИКИЛАШТИРИШ  
Мияни "очиб" олган бўлсан-  
гизда, ундан алгов-далгов  
фикрлар ҳали батамон тарк-  
агани йўқ. Миянинг уйкуда-  
ги ҳолати сақланиб турибди.

Хозирча қамров имконияти кучисиз. Уни ростмана уйго-  
тида лозим бўлиб туриби.

Фикрни тиникаштирувчи  
ва равшанлаштирувчи нуктала-  
рлар асосан пешонага ва оёқ-  
кўллардаги бош бармоқлар-  
нинг тирноғига жойлашган.

Энг аввало иккала қошингиз-  
нинг ўртасидан икки санти-  
метр юқорига иккала кўлин-  
гизнинг ўрта бармогини бо-  
си, соат мили бўйича айлан-  
тириб үзалинг. Еки иккала  
кафтингизга биттадан ёнғо-  
ни кўйиб, бир вактда уша нук-  
талараб босиб айлантирангиз  
ҳам бўлади. Кейин ёнғоннинг

биттасини иккала қошингиз-  
ни ўртасидан икки сантиметр  
юқорига кўйиб, массажни давом  
эттиранг. Кулонкинг қаерида оғрик сезсангиз,  
ёнғони ўша жойга қаттик-  
роғ босиб, гидратиринг. Ана  
шунда вужудингизда тетик-  
лини сеза бошлайсиз.

Ларнинг чуғур-чуғури кун бўйи тинмайди. Кафасларнинг икки томонида эса, ту-  
вакларда гуллар ўстирилган. Гулларнинг тури ўн бир хил. Туваклар шундай дид  
билин жойлашганки, юрган-турганда ха-  
лакит бермайди. Ўзингизни худди очиқ  
ҳавода, бояғда тургандек хис қиласиз.  
Оила аъзолари худди мана шу жойда ов-  
чатланишар экан.

Лобархон аянинг айтишича, олдинроқ

ларидаги қон босимининг кўтарилиши ва асабий қасалликлар деярли учрамайди.

**Балиқлар кўнгилни ёзар.** Ҳар қандай қизишиб турган одам ҳам балиқларни кўрганда, шаштидан тушиб, асаб таранглиги ёзила бошлаганини ўзи ҳам сезмай қолади. Қарангки, балиқлар одамда орзуларнинг туғилишига ви мулоҳазакорликка сабаб бўларкан. Шу боисдан аквариумда балиқ, бокилган хонадонларда яшовчилар учун бир-бирларини яхширок

тушуниш имконияти юзага келаркан.

Балиқлар айникса болалардаги серхажлик пуртасини пасайтиради ва уларни бошқаларга яхшилик килиши, муросага мойиллаштиради. Яна бир томони ҳам борки, қалбидаги жонзотларга меҳр ўйғонган болалар қалтис ишларга кўл уришдан ўзларини тия оладилар.

**Андикон шаҳрининг "Бўстон" да-  
ҳасида яшовччи Ҳакимон ая Абду-  
расулову шундай дейди:**

- Эрим сал нарсага сикиладиган, ин-  
жики бўлуб қолди. Шоғёллик касбина-  
ни ташлаб, уйда бекор юраверди.  
Дори-дармонлардан юзи зальфарон  
бўлди. Ўқусизликдан азоб чекиб,  
озиб, чўн бўлуб қолди. Охири асаб  
қасалликлари шифокорининг масла-  
хати билан аквариумда балиқ бокиши  
ни йўлга кўйидик. Болалар балиқлар-  
нинг ноёб турларини топиб келиши-  
дил. Бора-бора аквариумлар сони з-  
ликтага етди. Балиқларни урчитиб,  
сота бошлашди. Эримдаги юрас си-  
клиши батамом йўқолиб кетди.

Кўриб турганингиздай, табиатнинг ўзи  
инсонларнинг дўсти, саломатликнинг  
энг ишончли малҳамидир. Кўп қаватли  
уillardа яшовчилар ўз хонадонларида  
кинич саломатлик оромгўхларни таш-  
кил этсалар, бир қатор қасалликлардан  
ўзларини химоя қиладилар.

учини яхшилаб эзиб укаланг.

Шу жараёнда оёқнинг барча  
бармоқларни яхшилаб чи-  
сангиз ҳам зарар қильмайди.  
Бармоқларда оғрик пайдо  
бўлса, мия билан тулашган  
кон томирларида ҳон оқими  
мөърлашиб, тикинлар эми-  
рила бошлайди. Бундай  
укаловони канча чукур нафас  
олиб давом этитсангиз нати-  
жаси шунчалик яхши бўлади.  
Чунки ҳон кислородга тўйи-  
ниброк оқа бошлайди.

Шу тариқа кўлинигиз бош  
бармоқларининг учини ҳам  
яхшилаб үкаланг. Шундай

укаловни орка бўйинга кучи-  
нинг. Бўйинни анча пастрок-  
кача, яъни умуртка сукля-  
рини ҳам кўшиб үқалашдан  
асаб толалари роҳат олади  
ва фоаллигини тиклай бош-  
лайди. Үқалаш билан бир  
вақтда, уриб-шалатишиб чи-  
қинг. Ана шунда асаб қўзгов-  
чи энергия ва йигилиб кол-  
ган тузлар йўқола боради.  
Кейин бутун баданингизни  
енгил сийлаб, ором бе-  
ринг. Бу асаб қасалликлари-  
нинг олдини олишда энг му-  
хим амалдир.

Шунингдек, кўл мушакла-  
рини, кўкрак атрофини чим-  
чилаб, сийлаб чиқинг. Бу  
машқлар руҳий жиҳатдан чи-  
ниқишингизда кўл келади.

Юваниш жараённи ҳам мұ-  
хим ўрин тутади. Чунки сув  
хамиша асабни босувси ва  
хилтлардан тозаловини воси-  
ти бўлиб хизмат килади. Ик-  
кита тогорачанинг бирига  
иссик ва бошқасига сувок сув  
кўйиб, кулагай жойга кўйиб  
олинг. Гоҳ иссик ва гоҳ со-  
вук сувга юванини, асабни  
ҳамда вужудинг иссик-со-  
вукка бўлган бардошини  
оширинг. Ёки иссик ва со-  
вук душга тушсангиз ҳам  
бўлади. Ана шунда кеччача

кайфият кўтарилини бўлиб,  
кўргина асаб зўриқишилари-  
нинг олдини олган бўласиз.

Оғир-босик инсонлар ҳар  
қандай шароитда ўзини  
йўқотиб кўймайдилар. Асаб-  
ни жиловлай олган кишилар  
эса анчча-мунча қасалликлар-  
ни ўзига ўқтиримайди. Зий-  
рак ва имкониятидан оқило-  
на Фойдаланиш йўлларини  
топа оладиган бўладилар.

**Комилжон НИШОН**  
тайёрлади.

# ХЕЧ КИМ

## ЁЛАФИЗ

### КОЛМАСИН

Ассалому алайкум, қадрдан газетам "Оила ва жамият". Мен сени доим ўқиб бораман. Сен Ўзбекистонда ягонасан, доим тул ва беваларнинг бахтини кўзлайсан, улар учун жон кўйдирасан. Айниқса, "Қайда ўзи ўша бахт" саҳифанг орқали қанчадан-қанча аёлу эркакларга бахт, кувонч улашдинг. 10-сандаги "Болмада ота, дея олсин..." сарлавҳали мақолани ўқиб жуда ачиндим. Чунки, гўдак учун ота зарур-да.

Энди ўзимни танишишиб, юрак дардими сенга баён этай. Ўн беш ой бўлди, якка-ёлғиз яшайман. Тurmуш ўргомига саккиз йил қардим, турли сиҳатохларга, шифохоналарга олиб бордим. Лекин поліартрет касалига, қон босимиға даво тополмадик. Ўзим тил-адабиёт, одобнома ўқитувчисиман. 40-50 йилдан бўён туман, вилоят, республика матбуотида мақола, шеър, ҳажвияларим билан қатнашиб турман. Нафакадаман, ўзим 67да. Тўрт қиз, икки ўғлимни ўйлаб-жойлаганман. Хозир 6 хонали, 20 сотих ховлида 2 ўзими кичик ўғлим билан яшайман. Фарзандлариминг хаммаси ўйланишимга розилик беришиб, лекин ўзим ўйланишга кўрқаяпман. «Нега?»—деган савол беришингиз тайин. Хозирги аёлларнинг хаммасига ҳам ишониб бўлмайди. Бири ҳамма нарсани олдириб алдаб кочса, бошкаси ўйни, машинани номимга ўтказинг, дейди. Яна бири тилло тиш солидари. Шу сабаб ҳаёта кўрганларим асосида "Беш кунлик хотин", "Фохишанинг тақдири", "Дардман аёлнинг ҳасрати", "Келин ҳасрати" каби хикоя, шеърлар-ёзганман.

Хулоса қилиб айтганда, иймонли, инсофли, художўй, намозхон, шоиртабии, охиратини ўйлаган аёл излайман. Ёши 45-60 орасида бўлса.

**Аёлнинг бор — таҳтининг бор экан,**  
**Фарзандиниң бор — бахтинг бор экан,**  
**Тул эркакнинг ҳолига бир бор,**  
**Ёр изига зору-зор экан.**

Эру хотин — қўш ёқиқи, дерлар,  
Ўзин ўйлар ўйел-қиз, дерлар,  
Кўшиған билан қўшиша қарисин,  
Колмасин ҳеч ким ёғлиз, дерлар.

Шеърий сатрларим ёқкан аёл хат ўйлласа, ўзимни баҳти хисоблаб, унга шеърий мактублар ёзман ва ёкиб қолса манзилини ахтариб бораман.

**Нурбек РАХИМ,**  
Фаргона вилояти, Ёзёвон тумани,  
Сойбўйни кишилоги.

Инсоннинг кўлидан келадиган ҳар не ишини ўдаларкансан-у, тақдир борасида ожиз экансан. Чунки олий маълумот олишига, масъул лавозимларда ишлашга эришилган. Қадди-қоматимни яхши сақладим. Аммо турмуш кура олмадим. **Ёшим 40 да** ўтга, ноилож ёғлизлидан қийналиб, фарзанд асрар олдим.

Оиласизнинг шахримизда обўйи баланд. Ота-онам олий маълумотли, тушунг ансонлар бўлгани учун бизни ҳам ўқитишган. Ҳамма опасингиллар узатилганимиз. Факат битта опачамнинг турмуш бузилган. **Ёши 30 да**. Оиласизга, опамга мос инсон бўлса, манзилини таҳририятдан олсин.

**ЗУЛАЙХО, Жиззах.**

Оиласизнинг шахримизда обўйи баланд. Ота-онам олий маълумотли, тушунг ансонлар бўлгани учун бизни ҳам ўқитишган. Ҳамма опасингиллар узатилганимиз. Факат битта опачамнинг турмуш бузилган. **Ёши 30 да**. Оиласизга, опамга мос инсон бўлса, манзилини таҳририятдан олсин.

**Манзилини таҳририятда.**  
МЕХРИБОН, Қашқадарё.

**1958 йилда тугилганим.** Маълумотим ўрта маҳсус. Ажрашганим. Бўйим 175 см. Вазни 70 кг. Ўғлим билан имкони борича кўришиб турамиз. Унаси билан бирга Андижонда яшайди. Келажадаги максадим — оқила, меҳрибон бир аёлга

уйланиб, бола-чақали бўлиш (ўзининг фарзанди бўлса ҳам майли), биз ўстирган болалар кейинчалик зурриёдларимиз, ўринбосаримиз бўлиб, ўй-жойимизни обод килиб, чирогини ёқиб яшашларни истардим.

**Манзилини таҳририятда.**  
МАРДОН, Фаргона.

**Жиҳониминг ўши 55 да.** У аёли вафот этганинг сабаби ёғли. Тўртта фарзандини ўй-жойли кўлган. Келлинлари жуда меҳрибон. Ўзининг алоҳида ўй ҳам бор. Хозир нафакада. Фарзанди йўқ, оқибатли, 50 ўшага бўлган аёл бўлса, ўйлантирадик.

**Манзилини таҳририятда.**  
ДАВРОН, Тошкент.

**37 ўшадаман.** Олий маълумотли, иши, ўйни тайин инсонман. Онам билан ховлида турамиз. Аёлларнинг хиёнати сабаб ажрашганимиз. 2 фарзандимни олиб кеттам. Мен эса яна ҳаётимни тикилаб, фарзанд кўрмокчиман. Мен каби қоқилган фарзандиз аёл ёки бахти кечикаётган киз бўлса ўйланиши ниятида манзилини таҳририятда бердим.

**ШАВКАТ, Тошкент.**

Ёғлизлик инсонни эзиб кўяр экан. **Ёши 50 да.** Ажрашганим. Фарзандларим оиласи. Мен эса ховлида ёғлизим. Соғлом, буқувват эркакман. Туғиши ўшидаги, фарзандиз аёл бўлса омла курмоқчиман. Миллатининг аҳамияти йўқ.

**Манзилини таҳририятда.**  
ДУСТБЕК, Тошкент вилояти.

Газета таҳририят компютер базасида терили ва саҳифаланди.

Хозир у 3 ўшда, ўйилчам жуда асал. Лекин кейинги пайтда "дадам қаҷон келади?", деган тиҳимисиз сўрогига нима деб жавоб беришини билмайман. Богчадаги ўртоқлари нукул дадаларни мақташарик. Ўйлаб-ўйлаб газетага мурожаат қилдим.

**Манзилини таҳририятда.**  
ТАХМИНА, Навоий вилояти.

**Ёши 27 да,** олий маълумотли. Умр ўйлошди вафот этган. Ўзин тиқувичман. Ширингина кизчам бор, у бўшда. Қизалогим беш йилдан бери дадажонисининг келишини кутиб яшапти. Уни балки газета орқали топар, деган умидда мурожаат қилганди.

**Манзилини таҳририятда.**  
ХАДИЧА, Наманган.

**Ёши 34 да.** Миллатим ўзбек. Үқимишили, замонавий, озода, одобли, пок инсонман. Хотиниминг калтафаҳмлиги сабаб ажрашганим. 20-33 ўшага бўлган акли, озода, пок, үқимишили, фарзандли, киз бўлса, баҳти килишимига ишонаман. Асли қоракалпоғистонлиман. 12 йилдан бери Тошкентда яшайман. 1 кизим ва 1 ўглим бор. Уйимни шуларга ташлаш чиқи кетганди. Хозир ижарада турман.

**Манзилини таҳририятда.**  
КУРАЛБОЙ, Тошкент.

**Ёши 28 да.** Турмушга чиқдим, баҳт кўрмадим. Қайнонаминг хўрлашлари сабаб ажрашдим. Улар доим менинг етимлигими юзимни солар эди. Мана ҳозир отам билан яшяйман. Онам кўрмаган баҳтимини отам кўрса эди, дея ният қулаган.

**Манзилини таҳририятда.**  
ГУЛЗОДА, Тошкент.

Менинг икки нафар фарзандим бор. Ёғлизман. **Ёши 44 да.** Термиш шахрида ўз ўйим бор. Нуғузли ташкилотда ишлайди. Тушунг, орияли, харакатчан эркакни тенгим деб биламан. Танишмокчи бўлган инсон манзилини таҳририятдан олсин.

**ШАМСИЯ, Сурхондарё.**

**Дуғонам 28 ўшда.** Баланд бўйли, истарали аёл. Ҳамшира бўлиб ишлайди. Самимий, камтари инсоннинг тарбиясида отанинг ҳам ўрни бўлиши керак экан. Шунинг учун турмуш куришга қарор қилдим. **Ёши 43 да,** олий маълумотли, санъатга яқин аёлман. Озодалик, покликни ёқтирадим. Тенгим бўлса таҳририятта мурожаат қиссан.

**ГУЛБАҲОР, Тошкент.**

Ҳаётда мэн ҳам кеч бўлса-да, ўз баҳтимни, тинчими топишни истайман. Бир эркакни ҳар томонлама хурматини ва хизматини килиш кўлимдан келади. **Ёши 50 да.** Бўйим 162 см. Олий маълумотлиман. Мехнаткаш, самимий аёлман. 2 та ўғлим бор. Турмуш ўртогим билан ажрашганим. Ўзига тўк, алоҳида ховли-хойга эга бўлган, бизни моддий кўллаб-кувватлаб турадиган, шароитимни тушунган мадд ва саҳоватли бир инсоннолар бўлса, дугонамнинг манзилини таҳририятдан олсин.

**МУНИРА, Тошкент.**

Жуда нозик, паст бўйли жиҳаним бор. **Ёши 26 да.** Олий маълумоти, тайинли иши ҳам бор. Асли самарандлик, ҳозир Тошкентда яшайди. Орияли, сарипта қизнинг ўзи каби оғзиндан келган, паст бўйли, тушунг тенгига ҳам чиқиб қолар, деб газетага мурожаат қилдим.

**Манзилини таҳририятда.**

**ШАХЛО, Тошкент.**

Касдошниминг ниҳоятда жозибали, ҳаёли аёлларига ҳавасим кела-ди-ю, баҳти кемтиклигидан кўнглим эзилади. Чунки Эта фарзанди ота-силингидан келган, паст бўйли, тушунг тенгига ҳам чиқиб қолди. Мен ҳали 40га ҳам кирмagan бу аёлга турмушга чиқишини маслаҳат бердим.

**Манзилини таҳририятда.**

**ГУЛЧЕХРА, Тошкент.**

**Укамнинг ўши 50 да.** Яхшигина оиласи, фарзандлари бор эди. Аёлнинг номаъкулчилиги туфайли ёғлизланиб қолди. Уйини болаларига ташлаб менингда турибди. Топшия яхши, яхинда ўз ҳам олади. Бўйи-басти, феъли ҳам чиройли. Агар укамнинг ҳаётидаги ёғлизликни тўлдираман, деган аёл бўлса, таниширадирмади.

**Манзилини таҳририятда.**  
ФАРИДА, Тошкент.

Ўртогим ички ишлар соҳасида ишлайди. Олий маълумотли, баҳланд бўйи, келишган ийит. Асли самарандлик, **ёши 25 да.** Узинни уйланган, деб хисобламайди. Чунки ота-она ризоси учун тўйда сурат бўлиб турган холос. Истарла, тушучаси кенг қизга ўйланни ниятида юрибди. Мен унинг орзуи ушалишини истаб, манзилини таҳририятда бердим.

**СУХРОФАР, Тошкент.**

Ўртогим ички ишлар соҳасида ишлайди. Олий маълумотли, баҳланд бўйи, келишган ийит. Асли самарандлик, **ёши 25 да.** Узинни уйланган, деб хисобламайди. Чунки ота-она ризоси учун тўйда сурат бўлиб турган холос. Истарла, тушучаси кенг қизга ўйланни ниятида юрибди. Мен унинг орзуи ушалишини истаб, манзилини таҳририятда бердим.

**НИЛУФАР, Тошкент вилояти.**

Иккита фарзандим бор. Кизим 14, ўғлим 12 ўш. Уларни 4-5 йилдан бери ёғлиз ўзим ўстирайман. Чунки адаси бизни ташлаб кетган. Энди ўйлаб кўрсам, уларнинг тарбиясида отанинг ҳам ўрни бўлиши керак экан. Шунинг учун турмуш куришга қарор қилдим. **Ёши 43 да,** олий маълумотли, санъатга яқин аёлман. Озодалик, покликни ёқтирадим. Тенгим бўлса таҳририятта мурожаат қиссан.

**ГУЛБАҲОР, Тошкент.**

Ҳаётда мэн ҳам кеч бўлса-да, ўз баҳтимни, тинчими топишни истайман. Бир эркакни ҳар томонлама хурматини ва хизматини килиш кўлимдан келади. **Ёши 50 да.** Бўйим 162 см. Олий маълумотлиман. Мехнаткаш, самимий аёлман. 2 та ўғлим бор. Турмуш ўртогим билан ажрашганим. Ўзига тўк, алоҳида ховли-хойга эга бўлган, бизни моддий кўллаб-кувватлаб турадиган, шароитимни тушунган мадд ва саҳоватли бир инсоннолар бўлса, овоз берсин.

**Манзилини таҳририят.**

**ГУЛҲАДЕ, Тошкент.**

Адажониминг мунгли кўзларига қараб юрагим эзилади. Чунки улар ойижоним билан яшавтанида кўзлари доим кулиб турарди. Ағус, бевак ўғлим уларни айриди. Иккита онам бор. Учаламиз ҳам айни оила куриш ўшидамиз. Яшашимиз ҳам ёмон эмас. Факат бизга тўйларимизда бош бўлдиган, адажониминг кўнглига яна ёргулик олиб кира оладиган. "современий" аёл керак. **Адамнинг ўши 50 да.** Фарзандиз, 45 ўшага бўлган ўрта.

**Манзилини таҳририят.**

**Саҳифани Матлуба ШУКУРОВА тайёрлади.**

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

Фойдаланимаган кўлёзмалар таҳлил  
қилинмайди, муаллифларга қайтарил-  
майди, ёзма жавоб берилмайди.

«Шарқ» нашириёт-матбаа акциядорлик  
компанииси босмахонасида чоп этилди.  
Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-й.  
Босишига топшириш вақти - 20.00.  
Босишига топширилди - 21.00.

E-mail: oilavajmiyat@rambler.ru  
oilavajmiyat@mail.ru

**БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА**

Бош муҳаррир: 134-86-91

Кабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20

Бош муҳаррир ўринбосари: 134-25-46

Табриклар, эълонлар: 133-04-50

Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46

Бухгалтерия: 132-07-41

Газета таҳририят компютер базасида терили ва саҳифаланди.

**ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи»**

акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигига 027-рекам билан рўйхатга олинган.

Буюртма Г - 832. Формати А-3, ҳажми 4 табок.

Адади - 13188

Саҳифаловчи - Ш. БАРОКОВ

Рассом - Н. ХОЛМУРОДОВ

Навбатчи - Д. ИБРОХИМОВ

Мусахих - С. САЙДАЛИМОВ

1 3 4 5 6