Оила ва жамият

Oila va jamiyat

1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

39 сон
28 сентябр—4 октябр
2006 йил

1 ОКТЯБР—ЎҚИТУВЧИЛАР ВА МУРАББИЙЛАР КУНИ

Дунёда касблар кўп, ҳар бирининг ҳаётда ўз ўрни, ўз аҳамияти бор. Лекин улар орасида шундай бир улуғ касб борки, бошқа барча касблар унинг негизида шаклланади ва тараққий этади. Бу олийжаноб касбнинг номи ўқитувчилик, мураббийликдир.

Ислом КАРИМОВ

ЮРТ ОБОДЛИГИ, ҚАЛБ ОБОДЛИГИ УСТОЗЛАРДАНДУР!

1 октябр- Ўқитувчилар ва мураббийлар куни. Ҳамиша яхшиликдан, эзгуликдан сабоқ берадиган устозлар байрами. Истиқлол шарофати билан Ўқитувчилар ва мураббийлар кунининг нишонланиши Республикамиздаги барча таълим фидойиларига, ўқитувчиларга, тарбиячиларга кўрсатилган энг юксак ҳурмат ва эҳтиромдир. "Таълим ҳақидаги қонун"нинг қабул қилиниши, "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастур"ининг босқичма- босқич амалга оширилаётганлиги, Давлат Таълим стандартларининг таълим тизимига жорий этилиши, замонавий академик лицейлар, касб-ҳунар коллежларининг қурилаётганлиги, мактабларнинг давр талаби асосида таъмирланаётганлиги ёш авлод тарбиясига, билим олишига бўлган энг катта ғамхўрликдир. Бундай ўзгаришлар илм соҳибларидан, ўқитувчилардан янада кўпроқ изланиш, самарали меҳнат, чуқур педагогик маҳоратни талаб этади. Бу имкониятлар ҳақида ўйлар эканман, улуғ педагог Абдулла Авлонийнинг қуйидаги сўзлари эсимга тушади: **"Илм дунёнинг иззати... Илм инсон учун ғоят олий ва муқаддас бир фазилатдир. Зероки илм бизга ўз аҳволимизни, ҳаракатимизни ойна каби кўрсатур. Зеҳнимизни, фикримизни қилич каби ўткир қилур. Савобни гуноҳдан, ҳалолни ҳаромдан, тозани мурдордан айириб берур. Бутун ҳаётимиз, саломатлигимиз, саодатимиз, сарватимиз, маишатимиз, ҳимматимиз, ғайратимиз, дунё ва охиратимиз илм бирла боғлиқдир. Илмнинг асоси эса тарбиядур. Тарбияни ва илмни мударрислар бергувчидир."**. Ҳақиқатда бу пурмаъно сўзлар бугунги кунниинг даъватига ўхшайди. Мустақиллик туфайли биз ўқитувчилар дунёвий ва диний билимларни, ахлоқий фазилатларни, аждодларимиздан қолган бой маънавий меросни ёшларимиз онгига сингдириб боришимиз лозим. Дарҳақиқат, истиқлолимиз шарофати билан Ҳазрати Баҳоуддин ва Нажмиддин Кубронинг меҳрли тариқатини, Амир Темур бобомизнинг қудратли ва адолатли давлат бошқарувидаги фаолиятини, Мирзо Улуғбек яратган юлдузлар оламини, ал Хоразмий кашф этган "ал-Жабр" синоатини, Ибн Сино тавсиф этган тиббиёт ва жарроҳлик илмини, Алишер Навоий асос солган сўз ва шеър, китоб ва қалам мўъжизасини ғурур ва фахр билан ёшларимизга ўргата оламиз. Шу туфайли дунё миқёсида ўтказилаётган халқаро тантаналарда ўзбек маданияси баралла янграмоқда, ўзбек байроғи баланд ва мағрур ҳилпирамоқда. Бундай шарафни оқлаш учун ёш авлод чуқур билим олиши, кенг тафаккурга эга бўлиши, ўз тили, ўз миллати, дину диёнати билан фахрланиши лозим. Ёшлар қалбига ана шундай ҳис-туйғуларни, ватанга, халқига меҳр-муҳаббат уруғини қадаётган ўқитувчилар борлиғидан бугун ғурурланамиз. Йигирма йилдан буён педагогика коллежида ёшларга таҳсил бериб келаман. Ўрта мактабни тугатганимдан сўнг ТошДУнинг фалсафа-иқтисод факультетида таҳсил олганман. Мен устозларимдан яхшилик, эзгулик, илм-одоб сабоғини олдим. Ҳар гал уларнинг сиймоларида покликни, адолатни, халқпарварликни, камтаринликни, инсонийликни, сабр-қаноатни, меҳр-оқибатни, ҳалолликни кўрганман. Бугун ёш ўқитувчиларга улардан олган билимларни бераётганлигимдан бахтиёрман. Устозларим - М. Файзиев, М. Раҳимова, Н. Нарзуллаев, В. Зокиров, психология фанлари доктори Э. Ғозиев, фалсафа фанлари номзоди, профессор Ғ. Шоюсуповалар олдида ҳамиша таъзимдаман. Бу кун улардан қанчалик йироқда бўлмайин чин юракдан ўқитувчилар ва мураббийлар куни билан самимий муборакбод этаман.

Буюк аллома Абу Наср Форобий айтганларидек: **"Муносиб инсон" бўлиш учун одамда икки имконият бор: таълим ва тарбия олиш имконияти".** Мен республикамиздаги барча ҳамкасб ўқитувчи, устозларни байрам билан қутлайман. Залворли ва масъулиятли ишларида ривож тилаб қоламан.

Гулбаҳор БОЗОРОВА,
Каттақўрғон педагогика коллежи педагогика-психология кафедраси мудири,
Олий тоифали ўқитувчи.

ЎЗИМИЗНИНГ ШОДИГУЛ

Шодигулни Нуротада ҳамма танийди. У билан бир мактабда ўқирдик. Ўша кезлардаёқ Шодигул ҳаммамиздан ажралиб турарди. У мактабни аъло баҳоларга тугатгач, ТошДУнинг филология факультетига ўқишга кирди. Бу ерда ҳам ўрни бўлакча эди. Дарсларга тўлиқ қатнашар, ўзлаштиришлари ижобий баҳоланар, ташкилий ишларни ҳам уддалаб, олийгоҳ олиму профессорларининг ишончини қозонарди.

Шодигул вақти келиб туман ҳокими муовини, туман хотин-қизлар қўмитаси раиси сифатида Нуротадаги барча оилаларга кириб борди. Эл ҳурматини қозонди. Шодигулдаги қатъият, меҳнатсеварликни кўрган туман ҳокими Ўктам Ҳакимов уни чақириб:

- Шодигулой, 18-ўрта мактабга раҳбарлик қилсангиз. У ердаги шароитни, боқи-бегамликни фақатгина сиз ва сиздаги қатъиятлилик ўзгартира олиши мумкин, - деди.

Шаҳарнинг учта йирик маҳаллалари ҳудудида жойлашган мактабда директор бўлиб иш бошлаган Шодигул ҳунук манзарага дуч келди. 1976 йилда фойдаланишга топширилган мактаб шу йиллар давомида бир марта ҳам таъмирланмаган, атрофи ўралмаган ва табиий газга уланмаган, иситиш тизими ишдан чиққан, томидан эса чакки ўтиб ётарди.

Шодигул иш бошларкан, унга йиллар бўйи тўплаган тажрибаси қўл келди. Дастлаб мактаб майдонидаги ер остида ярми тупроққа кўмилиб ётган қувур ва плиталар ҳашар йўли билан кавлаб олинди. Улар қурилиш ашёларини эгаллаб келмоқда. Таълим-тарбия самарадорлигини ошириш бўйича мактаб-маҳалла-оила ҳамкорлиги борасидаги ютуқлар қувонарли. Мактабда иккита компьютер, битта лингафон хоналари мавжуд. Ёшларнинг спорт билан шуғулланишлари ва касб-ҳунар ўрганишлари учун каратэ, бичиш-тикиш, пазандачилик, зардўзлик тўгараклари фаолият кўрсатаяпти.

- Ўшанда ҳомийлар томонидан мактабимизга катта ёрдам кўрсатилганди, - дейди Шодигул мактаб ташқи манзарасига термулиб туриб. - Мутахассисларнинг ҳисоб-китоб қилишларича, бажарилган ишлар учун 38 миллион сўз ҳажмдаги маблағ сарфланибди.

Бугунги кунда 1200 нафарга яқин ўқувчи ва 90 нафар педагогик жамоага эга даргоҳ мониторинг таҳлилига асосан барча кўрсаткичлар бўйича 2002 йилдан буён туманда 1-2 ўринларни эгаллаб келмоқда. Таълим-тарбия самарадорлигини ошириш бўйича мактаб-маҳалла-оила ҳамкорлиги борасидаги ютуқлар қувонарли. Мактабда иккита компьютер, битта лингафон хоналари мавжуд. Ёшларнинг спорт билан шуғулланишлари ва касб-ҳунар ўрганишлари учун каратэ, бичиш-тикиш, пазандачилик, зардўзлик тўгараклари фаолият кўрсатаяпти.

Шодигул ёшлигидан қалам ҳам тебратади. Унинг шеърлари ва мақолалари туман, вилоят ва республика матбуотида тез-тез чоп этилади. Шодигул "Тушларимда кечган умрим" китобининг ҳам муаллифи.

Ўзинг туғилиб ўсган эл ҳурматига сазовор бўлиб, уларнинг дуосини олиб яшашдан ортиқ бахт йўқ аслида. Бунга эришиш жуда машаққатли. Шодигулдек инсонлар эса қийинчиликларни енгишдан бахт топадилар.

Марҳабо АҲАТОВА,
Нурота туман "Нурнома" газетаси ходими.

Мана йигирма йилдирки, Раҳима опа Бердибоева халқ таълими соҳасида самарали меҳнат қилиб келмоқда. Узоқ йиллар Сирдарё туман халқ таълим бўлимида мактабгача таълим муассасалари ишини ташкил этиш, тарбиячиларга услубий кўмак бериш борасида фаолият олиб борди. Боғчалар тарбияланувчиларига замонавий педагогик технологияларни, илғор тажрибаларни қўллаган ҳолда таълим ва тарбия беришдаги хизматлари, педагог-ўқитувчиларнинг туман, вилоят миқёсидаги тадбирларида фаол иштирок этгани учун "Ўзбекистон халқ маорифи аълочиси" унвони билан тақдирланган. Айни пайтда Бахт шаҳридаги "Семурғ" номли мактабгача таълим муассасасига мудиралик қилиб келмоқда.

- Боғчамиздаги 3 та гуруҳда 70 нафар болажонлар тарбияланишмоқда, -дейди опа.- Уларнинг соғлом, дуркун бўлиб ўсишлари, мактабга дастлабки билим ва сабоқларни олган ҳолда кириб боришлари учун барча шароитларга эгамиз.

Д. ИБРОҲИМОВ,
Сирдарё вилояти.

Суратда: пойтахтимизнинг Мирзо Улуғбек туманидаги 279-мактаб ўқитувчиси, 3 фарзанднинг меҳрибон онаси, 11 набиранинг суюкли бувижониси Фахрия ая Абдуқодирова.

Суратчи: Сафия Шариф қизи

АЛЛА – ОНА ҚАЛБИ КЎЗГУСИ

Инсон дунёга келиб англаган илк қўшиқ она алласидир. "Алла" сўзи турли халқларда хилма-хил сўзлар билан ифодаланади. Масалан: туркларда-"нини", татарларда "элли", "белли" қорақалпоқларда - "хейя-хейя", русларда - "баю-баю"... Алла қайси тилда жаранглашидан қатъий назар, барчанинг қалбига йўл топади. Ундан каттаю кичик бирдай баҳраманд бўлади.

Алланинг аҳамияти тўғрисида халқ ижодида шундай бир ривоят бор:

Бир оиланинг қизчаси йўқолиб қолади. Қиз катта бўлиб бўйи етиб қолганда уни топишга муваффақ бўладилар. Бироқ қиз ота-онасидан ётсираб олдинги яшаган жойига кетишни истайди. Шунда онаси ўз қизига бир кеча тунаб кетишини илтимос қилади. Қизи рози бўлади. Ярим кечада она уйқудан туриб, бешикда ётган фарзандини ухлатиш баҳонасида алла айтади. Ёшлигида эшитган алланинг оҳанги, мазмун ва сеҳри қизнинг қалб торларини жунбушга келтиради. Алла орқали ўз онасининг меҳрини ҳис этади ва "Сиз менинг онам экансиз", - деб онаизорини қучоқлаб олади. Алла сеҳри орқали улар мурод-мақсадларига етишади. Дарҳақиқат, она алласи гўдакни вояга етказувчи воситагина бўлиб қолмасдан балки замину-замонни тарбияловчи қудратли қўшиқ, мўъжизакор санъатдир. Яқинда Ўзбекистон Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Халқ ижодиёти ва илмий-услубий маркази Фарғона шаҳридаги Юсуфжон қизиқ Шакаржонов номидаги вилоят ўзбек мусиқали драма театрида "Алла" ижрочиларининг ғолибини аниқлаш мақсадида республика кўрик-танловини ўтказди.

Танловда Қорақалпоғистон Республикаси ва вилоят бошқармаларида ғолиб бўлган алла қўшиқлари ижрочилари ҳамда бадиий ҳаваскорлик жамоалари ўзаро ижодий беллашдилар.

Мазкур кўрик-танловни ўтказишдан кўзланган мақсад, қадимий халқ қўшиқлари, урф-одатлар, маросимлар ва анъаналарни ўрганиш, ёшларни "Алла" ижрочилиги санъатига бўлган қизиқишларини кучайтириш ҳамда янги иқтидорли ҳаваскор ижрочиларни кашф этиш ва улар санъатини кенг тарғиб қилишдир.

Мустақиллик шарофати билан ҳар икки йилда бир марта ўтказиб келинаётган кўрик-танловда Қорақалпоғистон республикаси, барча вилоятлар (Хоразм вилоятидан ташқари) ва Тошкент шаҳридан ўн иккита жамоа ҳамда алла ижрочилари қатнашдилар. Ҳар бир вилоят театрлаштирилган саҳна орқали ўз ҳудудларига хос бешик тўйи маросимлари билан боғлиқ урф-одатлар, қадриятлар, анъаналарни намойиш этиб, дастур давомида турли куй, шакл, услуб ва шеърий матнларда, бадиҳагўйлик тарзида она алласини, ўзбек бастакорлари томонидан яратилган алла қўшиқлари, замонавий услубда ижод этилган алла мавзуидаги қўшиқ ва ашулаларни тақдим этдилар. Фарғона вилояти Қува туман маданият уйи қошидаги "Зебо" халқ ашула ва рақс ансамбли жамоаси намойиш этган тарихий мавзудаги "Алла - муқаддас қўшиқ ижроси олқишларга сазовор бўлди ва олий ўринни эгаллади.

Шунингдек Сурхондарё вилояти Жарқўрғон тумани фольклор - этнографик жамоасининг "Бешик боласи бек бўлур", Наманган шаҳар маданият уйи фольклор - этнографик жамоасининг "Бешик тўйи удумлари" ижроси I ўринга лойиқ топилди.

Самарқанд вилояти Тойлоқ туман маданият уйи қошидаги фольклор - этнографик жамоаси, Бухоро вилояти Жондор туман фольклор - этнографик жамоаси II ўрин, Қорақалпоғистон республикаси Нукус туман маданият уйи қошидаги "Хошаддас" халқ ашула ва рақс ансамбли, Тошкент вилояти Оққўрғон туман маданият уйи қошидаги фольклор - этнографик жамоаси, Жиззах вилояти Фалларорол туман маданият уйи қошидаги "Маржон" фольклор-этнографик жамоаси, Андижон вилояти Андижон шаҳар маданият уйи алла ижрочилари III ўринга лойиқ топилдилар. Ғолибларга ҳомийларнинг қимматбаҳо совғалари топширилди.

Истардикки, Ватанимиздаги ҳар бир боланинг, жажжи гўдакнинг тепасида меҳрибон онаси алла айтсин. Ана шу алладан ором топган гўдаклар қалбига халқимизга хос энг эзгу хислат-фазилатлар мурғаклигидан кириб борсин.

Саодат ЙЎЛДОШЕВА,
профессор,
Абдулла Қодирий номидаги Тошкент маданият институти кафедра мудири.

ОИЛА ҚЎРҒОНИ БУТУН БЎЛСИН...

Истеъдодли хонанда Аслиддин Дўстовнинг "Ғанимат", "Ота-онамга", "Юртим" каби қўшиқлари мухлислар қалбидан жой олганига анча бўлди. Унинг хонишларида вазминлик, ўзбекона одоб ва асосийси самимийлик уфуриб туради. Аслиддин Дўстов катта-кичик концертларда ҳамиша қўшиқларини жонли ижро этади.

- Аслиддинжон, сизни Китоб шаҳрининг қиру адирларида қўшиқ куйлаб ўсган бахши, дейишади. Бу гапда ҳақиқат борми?

- Санъаткор халқ оғзаки ижодини билмасдан туриб куйлаган қўшиғини халққа сингдириши қийин. Бахшиликка даъво қилолмасам-да, халқ яллаларини куйлаб катта бўлдим. Дадам Фазлиддин Дўстов-санъаткор, 75 ёшда, нафақадор. Шаҳрисабз шаҳар халқ бадиий ансамблида фаолият кўрсатганлар. Уйимизда дадамнинг ҳамкасблари тез-тез йиғилишиб, санъат ҳақида суҳбатлашишарди. Уларнинг гапларини бир бурчакда ўтириб, жон қулоғим билан тинглардим. Улар мақтаган қўшиқчиларнинг ашуласини ўзимча айтиб кўрардим.

- "Томошабинларингиз" га ёқармиди?

- Ишқилиб, эшитувчилар - опаларим, укалар ва жиянлар қарсак чалиб туришарди.

- Бу "ҳунарингиз"га дадангизнинг муносабатлари қандай эди?

- Дадам мендаги иштиёқни кўриб, аввалига хурсанд бўлганлар. "Ўхшамаган" томонлари чиқиб қолса, қошларини чимириб олардилар-да, ҳеч нарса демай ўша қўшиқни қўйиб эшиттирардилар ёки ўша ашулачининг концертига олиб тушардилар. Маданият олийгоҳида ўқиётганимда, дадамнинг қошлари чимирилиши сабабини тушундим. Санъатнинг шундай нозик сирлари бор эканки, уни сўз билан тушунтириш қийин. Уни фақат мусиқа орқали ҳис этасиз.

- Унинг ҳосиласи қандай бўлди?

- Ҳосиласи- 4 та мусиқий альбом (кассета) дунёга келди. 1992 йилда республика ёш хонандаларининг "Камолот" кўрик танловини ғолиби бўлдим. "Халқлар дўстлиги" саройида яккахон концерт бердим. Яқинда "Туркистон" санъат саройида истеъдодли хонанда Жалолиддин Усмонов билан "Айтишув" - синов концертида "беллашдик". Бу - ҳам санъат берган имтиёз, имконият деб биламан.

- Санъаткорнинг камол топишида устознинг ҳам таъсири катта бўлади, шундаймасми?

- Албатта, биринчи ўқитувчим - отам бўлсалар, мени катта саҳнага йўллаган устозим - истеъдодли санъаткор Шерали Жўраев бўладилар. Аям (Сожида ая) доим Шерали Жўраевнинг қўшиқларини эшитиб, мақтардилар. Тақдир мени шундай инсонга шогирдликка муносиб кўрганига хурсандман.

- Оилада яна санъатга иштиёқмандлар борми?

- Биз - 3 ўғил, 7 қизмиз. Аммо ҳаммамиз ҳар хил соҳанинг бошини тутдик. Рафиқам Хуршидахон билан битта институтда ўқидик. У ҳам маданият ходими. Ҳозир болалар тарбияси билан банд. Фарзандларимиз Суннатилла ва Хонзодабегим - мактаб ўқувчилари. Болаларим менга тақлид қилиб хиргойи қилиб юришади.

Оилам, болаларимсиз ҳаётимни тасаввур қилолмайман. Вақти-вақти билан улар севган "қозон кабоб", "шаҳрисабзча димлама" ёки "палов" пиширib беришга ҳаракат қиламан.

- Газетамиз ўқувчиларига тилагингиз?

- Оила деган муқаддас қўрғонлари бутун бўлсин!

- Мазмунли суҳбатингиз учун раҳмат!

Санобар ФАХРИДИНОВА суҳбатлашди.

Ойша она Мадрайимова (суратда-ўнгдан тўртинчи) Қорақалпоғистон Республикасининг Элликқалъа туманидаги Амиробод маҳалласида яшайди. Онахоннинг туриш-турмушини кўриб, ҳеч ким 74 ёш бермайди. Ойша онанинг сўзамоллиги, донолиги ва чаққонлигига ҳамма ҳавас билан қарайди. Айниқса, онахон тўғри сўзлиги ва одиллиги билан одамларнинг ҳурматини қозонган. "Ғивир-ғивир"га суяги йўқлар эса кайвонининг ёнига йўллашолмайди. Маҳалла маслаҳатчиси Бибижон ҳам кўпда онахонга суянади. Маҳалланинг озодалиги, оилаларнинг тинчлигида ҳам онахоннинг ҳиссаси бор.

8 фарзанд, 50 набира ва 20 чеварага энг ардоқли она-бувижон бўлган қаҳрамонимизнинг умри узоқ, бахти бекам бўлишини чин дилдан тилаб қоламиз.

САНОБАР

ҲАМЖИҲАТЛИК БОР ЖОЙДА...

Маслаҳатчилар ҳаётидан

Андижон вилояти, Избоскан тумани "Бирлашган" маҳалла фуқаролар йиғини маслаҳатчиси Санталатхон опа Исоқова маҳалла деб аталадиган гўшани обод қилишга астойдил киришиб, хотин-қизларни бирлаштира олган аёллардан. Чунки маҳалладаги кўп ишлар аёлларга боғлиқ эканлиги сир эмас. Бола тарбиясидан тортиб, тўй-ҳашам, расм-русумларни ихчамлаштириш ҳам улар билан бамаслаҳат амалга оширилади.

ҚВП, маҳалла, мактаб ҳамда саломатлик маркази билан ҳамкорликда "Оғусиз дунё сари", "Гиёҳвандлик оқибатлари", "Хотин-қизлар ва ёшлар ўртасида камқонлик" мавзусидаги тадбирлар ҳамда туман ҳуқуқ-тартибот органлари бўлими билан биргаликда "Ҳеч ким жиноятчи бўлиб туғилмайди", "Бир болага етти қўшни ота-она", "Яхши бола маҳалла кўрки" каби жонли мулоқотлар, учрашув ва давра суҳбатлари тез-тез ўтказилади.

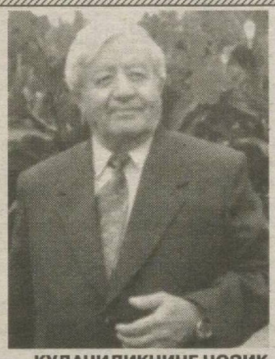
Маҳаллада касаначилик, уста-шогирд йўналишининг йўлга қўйилиши натижасида ишсизлар сони бир мунча камайтирилди. Учта чеварга 15 нафар ёшлар шогирд қилиб берилган. 34 нафар хотин-қиз тумандаги ип-газлама очиқ турдаги ҳиссадорлик жамияти, соғлиқни сақлаш бўлимларига ва мактабга ишга жойлаштирилди. 22 нафар аёл вақтинчалик иш билан таъминланди.

- Жамоат ишида бўлган аёлнинг дунёқараши, ҳаёт тарзи, мақсад ва режалари ҳам бўлакча бўлади. Уйдаги майда-чуйда гаплар камаяди, - дейди Санталатхон опа. - Шунинг учун ҳам маҳалламиздаги хотин-қизларни имконияти борича ижтимоий-фойдали меҳнатга жалб қилмоқдамиз.

Зумрадхон АБДУЛЛАЕВА,
Андижон вилояти,
Олтинкўл тумани.

КУДАЧИЛИК — МИНГ ЙИЛЧИЛИК

МУЛОҲАЗА. МУШОҲАДА. МУНОЗАРА.



КУДАЧИЛИКНИНГ НОЗИК ЖИҲАТЛАРИ

Таниш-билишлар, қариндошлар, уруғ-аймоқлар, яқин кишилар орасида энг улуғи бу - қудалар. Ака-укалар, опа-сингиллар, жиян-жиянчалар ўз йўлига. Улар бошқа. Қудаларни қанча ҳурмат қилсангиз арзийди. Натижада бу эҳтиромлар ўзингизга қайтади. Ўзаро муносабатлар қанча илиқ, қизғин, самимий, меҳр-оқибатли бўлса, ёшларнинг ҳам, ота-оналарнинг ҳам бахту фароғати шунда.

Баъзан арзимас гап-сўз сабабли "қудалар нима, қуда топилади, аммо туғишганларим топилмайди", деб қудалардан кўра туғишганларнинг кўнглини олиш ҳаракатига тушиб қолинади. Йўқ ундай эмас. Аксинча, худди шу пайтда туғишганларнинг эмас, қудаларнинг кўнглини олиш тараддудига тушиш керак. Туғишганлар ҳамиша сиз билан, ҳатто сиздан узоқлашганда ҳам кўнгил узиб кетмайди. Аксинча, улар қудаларингиз билан меҳр-оқибатли бўлиб кетишингизга кўмаклашишлари даркор. Ўзимники деб, туғишганларим, деб уларнинг ҳурматини жойига қўйсангиз-у, қудалар эътиборингиздан четда қолиб кетса, билингки, янглишдингиз. Қудаларингизнинг кўнглини ўзингиздан қолдириш у ёқда турсин, бўм-бўш қилиб қўйишдан ҳам сақланинг.

НАСЛИМ ТОЗА БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

Қудачилик - баъзан уруғ-аймоқларнинг, аксари эса бир-бирлари билан мутлақо нотаниш бўлган бегона оилаларнинг қариндош тутинишларидир. Хўш, бу қанақа қариндошлик? Бу шундай қариндошликки, у авлодлар оша юз йил, минг йил давом этади. Бу давр мобайнида зурриётлар дунёга келади, насл-насаблар шаклланади. Лекин авлодлар шажараси, ортга қараганда, қудачиликка бориб тақалади. Ака-укачилик, опа-сингилчилик, амакиваччa, тоғаваччa, аммаваччa, холаваччa ва кейинги бўғин вакиллари ўз йўли, ўз шажараси бўйлаб тарқалиб бораверади. То қудачилик юзага келгунига қадар уларнинг қони ўзгармайди. Қудачиликка асос солиндими, бўлди. Қони бегона икки инсоннинг қонлари омухтасидан зурриётлар дунёга кела бошлайди. Бинобарин, келгувси авлодлар қонида икки бегона наслнинг қони бўлади. Демак, уларнинг ирсий жиҳатлари, яъни генетикаси шуларга боғлиқ бўлиб қолади. Икки қуда томон вакиллари ирсияти, яъни гени қанчалик тоза, соғлом, етук бўлса, улардан дунёга келган насллар ҳам шунчалик тоза, соғлом, етук бўлади. Ва бу неча-неча бўғинлар ирсиятида кўчиб юради. Натижада, соғлом насллардан соғлом зурриётлар дунёга келади.

Қудачилик қиладиган бўлганда ана шуларни фикр қилиб олмоқ зарур. Ирсиятдаги, яъни гендаги ҳар қандай, ҳатто жуда жузъий иллатлар ҳам келажак наслга кўчади ва авлодлар оша сақланиб боради. Бинобарин, яна қайтарамиз, бош насл, яъни бош қудалар ҳам жисмонан, ҳам руҳан қанчалик соғлом бўлсалар, улардаги шу соғломликнинг муайян улуши келаси авлодларга ўтади ва яна бир неча бўғин сақланиб боради. Ва, аксинча, улар ҳам жисмонан, ҳам руҳан қанчалик носоғ бўлсалар, ўзи билмас, киши сезмас, атрофдагилар пайқамас

камчилик ва нуқсонларга, руҳий иллатларга эга бўлсалар, шуларнинг маълум фоизи бўлажак наслларга ўтади ва яна узоқ сақланиб қолади. Наслни тозалаб, соғломлаштириб олиш учун эса бир неча бўғинларда соғлом, етук, иллатларсиз зотлар билан қудачилик қилиш лозим бўлади. Акс ҳолда, насл бузилгандан-бузилиб бораверади ва охир-оқибат пачоқ авлоди бўғини юзага келади. Демак, насл-зот айниб кетади. Насли айниган, зоти паст авлодлар билан қуда-андачилик қилиш, кўп ҳолларда кўнгилсиз оқибатларга олиб келади. Буни юқорида бироз бўлса-да, эслатиб ўтдик.

БАХТ КАЛИТИ НИМАДА?

Завжам билан менинг орзу-тилагимиз: "Хонадонимизга келган келин ўқишига ёки ишига борар экан, уйга қайтишида ич-ичидан севиниб, жуда бўлмаганда, кўнглидаги енгил, ёқимли туйғулар билан югуриб-елиб келсин, уйимга тезроқ бора қолай, деб шошилсин", деган фикр эди. Ҳар доим миямиздан, баъзи келинлар кўнглидан кечадиган: "Тағин ўша уйга бораманми, эшикни яна ўшалар очадими, ўшалар турқини кўраманми, ўшаларга салом бериб кираманми, ўшаларга дастурхон ёзиб ош-овқат, чой-пой тайёрлайманми", деб уф тортиб юрмасин; агар шундай бўлса, аввало, биз ўзимиз, ўғлимиз айбдор бўламиз, деган хаёл ўтар эди. Биз билар эдикки, агар келин янги, аммо энди умрбод ҳисобланган уйига кўтаринки руҳ билан югургилаб келмас экан, у бахтли эмас. Жуда бўлмаганда тўла бахтли эмас. У ўзининг нозик ва энг гўзал, энг жозибали ва масъулиятли даври ҳисобланган келинлик даврини аччиқ-аразлар билан ўтказади. Ширин, лаззатли дамларига кўнгил хижилликлари қўшилади. Эҳтиросли муҳаббат онларига аламли туйғулар аралашади. Бинобарин, у "бахтли келин" мақомида бўлмайди. У бахтли эмас экан, биз айбдормиз. Биз унга шароит яратиб бера олмадик. Бизнинг хонадон, бизнинг ўзимиз, оила аъзоларимиз, ўғлимиз унинг кўнглига йўл топа олмадик. Унинг қилган орзулари, кутган одамлари, ширин хаёлидаги хонадон биз бўлиб чиқмадик. Демак, биз ота-она сифатида ҳам, қайнота-қайнона ўрнида ҳам хатолар, камчиликларга йўл қўйдик. Келин эса бизни тушунмади, бизни кечира олмади. Бундай ҳолда қанақа қилиб ишни ўнглаб оламиз? Энди буёғи нима бўлади? Муносабатларимиз, мулоқотларимиз, қуда-андачилигимиз қай тариқа давом этади? Қачонгача шундай яшаймиз, деган муаммолар пайдо бўлса, нима қиламиз, деб ўйлар эдик.

Бир ота-онанинг кўзида оппоғим деб, бағрида юмшоғим деб ардоқлаб ундириб-ўстирган фарзандини ўз розилиги билан никоҳлаб, бегонанинг хонадонига келин қилиб узатиб қўйиб келган қизи ўзини қандай тутар экан? У янги уйда қандай келин бўлди экан? Кўчага чиққанида, қизлик уйига борганида, ўқишига, ишига кетганида у ерларда нималар қиляпти, ўзини қандай тутяпти; янги уйини, қайнона-қайнотасини, куёвини қандай сўзлар билан атаяпти, сизлаяптими, санлаяптимибулар жуда катта аҳамиятга эга гаплардир. Чунки у келин бўлиб тушган кунидан эътиборан ўзлиги билан ўзи тушган хонадонни, унинг аъзоларини завжини улуғлаб, ҳурматини кўтариб, шу хонадоннинг бутун жамолини кўзкўзлайдиган кўзгуга очиб берадиган муҳим бир аъзосига айланади. Келин энди ўз хулқи, ахлоқи билан ўзи тушган оила обрўсини, эри ҳурматини кўтариб берадиган фарзанддир. Яхши, ақлли-ҳушли, фаросатли келин хонадонни обод қилса, ёмон, бефаросат, бетамиз келин хонавайрон қилади. Келиннинг янги оиласи олдидаги бурчи, масъулияти шу қадар улуғ.

Худди шунингдек, тушган хонадонининг келинга бўлган муносабати, меҳр-оқибати унинг қўни-қўшнилар, таниш-билишлар, қариндош-уруғлар олдидаги обрўсини белгилаб беради. Оила аъзоларининг, айниқса, қайнона-қайнотанинг келини хусусида билдирган мақтов ёрлиқлари келинни ҳурматга сазовор қилади, "яхши келин" деган унвон олиб беради. Бинобарин, оила обрўсини келин кўтариб берса, келин обрўсини, ота-онаси ҳурматини оила олиб беради. Қарабсизки, ҳамма мамнун, ҳамма хурсанд, шод, бешик тўйи орзусида! Келгусидаги авлодлар обрў-эътибори ҳам шунга боғлиқ. Демак, келажак авлодларнинг обрўси, мавқеи шу даврдан бошлаб илдиз отиб, палак ёзиб, мустаҳкам асосга эга бўлиб боради. Буни унутманг, азиз ёшлар!

КУДАЧИЛИК - НОМАИ АЪМОЛИНГИЗ ОЧҚИЧИ

Инсонларнинг обрўси, ҳурмати ўзининг тўла маъноси атрофлича қадр-қиммати билан аксарият совчи кутиб, совчилик қилган кезларидан бошлаб маълум бўлади. Совчиларни кута-кута, совчиликка бора-бора аслингиз юзага чиқади, таг-тахтингиз аниқланади, келиб чиқишингиз аён бўлади ва оғизларга тушади. Туриш-турмушингиз, ҳаёт тарзингиз ойдинлашади. То, ўзингизга муносиб қуда-қудағайларни топгунингизга қадар бошқалар сизнинг кимлигингизни билиб бўлади. Сиз кимсиз, қанақа одамсиз, қаерликсиз, номаи аъмолингиз - маълум бўлади. Шунда сиз ҳам ўзингизга ўзингиз баҳо берасиз ва ҳаққига кўчиб тенгимиз шулар экан, деган муқим бир хулосага келасиз.

Ҳақиқатан ҳам инсонлар шу даврга келиб ўзлари ҳақида ўйлайдиган, ўзлари хусусида фикр юритадиган ва охир-оқибатда ўзларига баҳо берадиган бўладилар.

Шундай бўлгач, ўзини инсон санаган одам аёл бўлса, келин бўлиб тушган давридан бошлаб келгусида яхши-яхши одамларга қуда бўлишга муносиб бўлишни ўйлаб ўзининг юриш-туришини, оила тутишини, одамлар билан муносабат-мулоқотини ибратли йўлга қўйиб олишни ўйласан. Эркак бўлса, кўча-кўйда, ишхонада, улфатчиликда, маҳаллада, қариндош-уруғлар ичида ўз ўрнини топиб олган бўлиши зарур. "Эй, ҳа, фарзандлар катта бўлгунча ҳали қанча қовун пишиғи бор", дегувчилар янглишадилар. Одам обрўсини бир икки йил ёки беш-ўн йил ичида топмайди. Балки, умри мобайнида топади. Аммо битта қалтис иш билан, битта ножўя гап билан, биргина ўринсиз хатти-ҳаракат билан ўз мавқеини бир кунда, бир сонияда йўқотиши мумкин.

Бўлажак келин қиз ҳам, куёв йигит ҳам шундай. Улар ўз обрў-эътиборига, ўз қадр-қимматига болалигидан бошлаб эга бўла бошлайди. Қиздир, ўғилдир катта бўлгани сайин, болалиги ортда қолиб балоғатга етгани сайин уларга баҳо бериш кундан-кун кўпроқ эшитиладиган бўлиб боради ва охир-оқибатда турмуш қурадиган даврлари келганда якуний баҳоси "қониқарли", "яхши", фалончиники "аъло". Ҳамма совчилар ҳам, совчи кутувчилар ҳам ана шу "аъло" баҳоли йигит-қизга ошиқади. Умидвор бўлиб, кунда бўлмаса, кунора эшик қоқади ёки эшик қоқилишини сабрсизлик билан кутади. Бу уларнинг ўзларини ҳам холис баҳоловчилар чиқмагунча давом этаверади. Бора-бора охири совчилар ҳам, совчи кутувчилар ҳам эс-ҳушларини йиғиб олиб, "пастроққа" тушадилар. Кўп эшиклар орасидан ёки эшик қоқувчилар ўртасидан биттасини "ушлаш"га қарор қиладилар ва тўй тараддудига тушадилар.

Бир-бирларини ўзларига муносиб топган икки оила, икки хонадон соҳиблари шу кундан эътиборан ўзаро қудачилик ришталарини боғлайдилар. Нон синдириб, оқ ўраб, фотиҳа бўлгач, чинакам қудачилик такаллуфлари, удумлари бошланади...

Қудачилик янги туғилган чақалоққа ўхшайди. Унинг номаи аъмоли бўлмиш ҳаёт дафтарига ҳеч нарса ёзилмаган, оппоқ бўлади. Ҳамма гап ўзича бир тарих бўлиб, фотиҳадан сўнг ёзила бошлайди. Нималар ёзилади, қанақа гап-сўзлар битилади, бу-қудаларнинг оқибатига, инсоний хислатларига боғлиқ.

Шу ўринда йўл-йўлакай бир гапни айтиб кетишни ўзимизга эп кўрдик. Азиз қудалар ҳеч қачон, ҳеч вақт "ютиш"ни ўйламанг. Аксинча, "ютқазиш"ни ўйланг. "Ютқазиш" қуда-андачиликда энг улуғ савобларнинг савобидир. Ким "ютибди", билингки, у - "ютқазибди", Ким ютқазибди, у - "ютибди". "Ютқазувчи" тараф - бу паст табақа. Бундай пайтларда одамлар табақасини уларнинг ҳиммати белгилайди, кенг феъл, кенг бағри, қўли очиқлиги белгилайди.

Азимжон ҚОСИМОВ,
филология фанлари номзоди.

ТАҲРИРИЯТДАН: Муаллиф қуда-андачилик муносабатларидек энг нозик масала хусусидаги фикрларини сиз азиз юртдошларимиз муҳокамасига ҳавола этди. Энди навбат сизга—бу борадаги ҳаётий хулосаларингиз ҳақида ёзиб юборасиз, дея кутиб қоламиз.

БЕФАРҚ БЎЛМАЙЛИК

Қўнғироқ қилган аёлнинг овозидан йиғлаганлиги сезилиб турарди. "Тинчликми, нега хафасиз?" деб сўрашим билан у яна йиғлади. Ўксиб-ўксиб узоқ йиғлади ва ниҳоят:

- Болам уйга келмаяпти,- деди.

- Нимага, хафа қилганмидингиз?

- Йўқ, ҳеч гап ўтмаганди, аммо кейинги пайтда қанақадир ўзгариб қолган.

- Отаси қаттиқроқ турсин, тергасин.

- Эй, отаси бўлганда мен сизларга телефон ҳам қилиб ўтирмаган бўлардим. Биз ўғлим иккаламиз турамиз,-аёл чуқур "уҳ" тортди.

- Ўғлингизнинг ёши нечада?

- Йигирмада. У ўн ёшлигида биз автоҳалокатга учраганмиз. Хўжайиним ҳалок бўлган. Мен эса икки оёғимдан айрилдим. Шу-шу аравага михланиб қолганман. Ўғлим ёмон бола эмас. Менга жуда меҳрибон эди. Ўзим уддалай олмаган ҳамма ишимни қиларди. Ҳар куни мени сайр қилдириб келарди. Мактабни битириб, талаба ҳам бўлди. Лекин мана шу йилдан бошлаб хулқи бироз ўзгара бошлади.

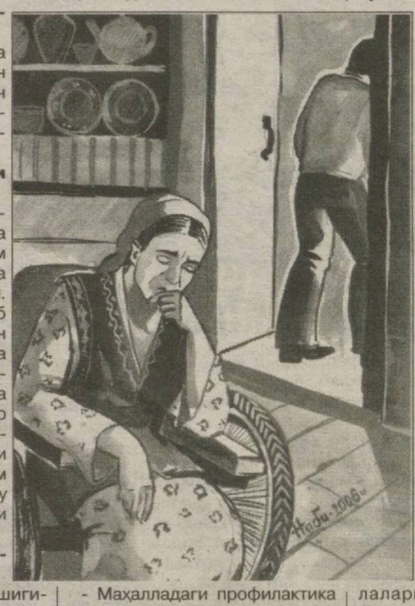
- Балки моддий жиҳатдан қийналаётгандир.

- Йўқ, ишхонамдан яхшигина нафақа оламан. Шу пайтгача бирор нарсага муҳтожлик сезганимиз йўқ. Боламнинг ўзгарганлигини турмуш қуриш ёшига етаётганлигида деб ўйлайман. Икки-уч марта телефонда қизлар билан гаплашаётганини сезиб қолдим. Рус қизлар қўнғироқ қиладиган бўлди. У ер-бу ердан сигарет доналарини ҳам топиб олаяпман.

- Уйга келмаётганига неча кун бўлди.

- Уч кун. Йўқолишидан икки кун олдин бир қиз билан суҳбатини эшитиб қолиб, койиган эдим. Шунда у менга жаҳл қилиб: "Жонимга тегиб кетдингиз", деди. Бу гап менинг қалбимни чил-чил қилди. Лекин шунда ҳам билдирмадим. Аламимни кўз ёшимдан олдим. Наҳотки она бўлиб қатиқ гапиролмасам.

- Келмаётганига уч кун бўлибди, ички ишларга ёки маҳалла идорасига хабар қилмадингизми?



- Маҳалладаги профилактика инспекторига қўнғироқ қилгандим, у ҳали уч кун бўлибди-ку, келиб қолар, деди. Маҳаллага чиқишга иложим йўқ. Илтимос менга ёрдам беринглар, ўғлимдан хавотирдаман. Назаримда дарсга ҳам бормаётганга ўхшайди. Кимлар билан қаерларда юрганикин? Ёмонларга қўшилиб қолган бўлса нима қиламан?

Аёл яна ўзини тутолмай йиғлади. Шунда мен уларни тинчлантириб, уй манзилларини, маҳалласини сўраб олдим ва ёрдам беришни айтиб хайрлашдим. Шу заҳотиёқ Чилонзор туман ҳокимлигига қўнғироқ қилиб у ердаги масъул шахсларни бу воқеадан хабардор қилдим. Кейин эса аёл яшайдиган маҳалла фаоллари билан ҳам боғланиб бу оиладан хабар олишларини сўрадим. Маҳалла маслаҳатчиси менга бу воқеадан хабари йўқлигини айтаркан, ногирон аёлнинг ўғли тарбияли, яхши йигит эканлигини таъкидлади ва албатта хабардор бўлишларини айтди. Мен эса бироз хотиржам бўлдим. Лекин орадан бир-икки ҳафта вақт ўтиб аёл яна қўнғироқ қилди. Энди аёл аламзада, ҳаётдан тўйганлигини айтиб йиғларди. Унинг айтишича, ўшандан кейин ҳам ҳеч ким бориб хабар олмабди. Фақат қўшниларининг ҳаракати билан ўғли топилибди. Кўнгли хотиржам бўлиб яшаётган ушбу кунларда ўғли яна уйга келмабди. Тонг отгунча мижжа қоқмай кута-кута, ноилож яна таҳририятга қўнғироқ қилибди.

- Энди қўшниларга айтишга ҳам уялаяпман. Боламнинг тириклигини билсам бўлди эди...

Биз онаизорнинг илтимосига биноан тўлиқ исм-шариф, манзил ёки маҳаллани аниқ кўрсатмадик. Чунки аёл яна ўғли бундан ранжишидан чўчиди. "Лекин қалб ноларимни ёзинг, илтимос. Зора ўғлим тўғри йўлга тушиб кетса. Ахир оёқларим йўқ-ку менинг, икки кундан бери нон олиб келолмай ўтирибман...", дея зорланди аёл.

ТАҲРИРИЯТДАН: ***Биз оиланинг аниқ манзили кўрсатилган хатни Тошкент шаҳар Чилонзор туман ҳокимиятига жўнатиб, қўлланилган чоратадбирлар хусусида жавоб кутиб қоламиз. Ҳокимлик, хотин-қизлар қўмитаси ва мазкур туман маҳалла қўмитаси бу воқеага бефарқ бўлмасдан оила хотиржамлигини тиклашда саъй-ҳаракат қиладилар, деб умид қиламиз.***

ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

ҚАЙНОНАМДАН МИННАТДОРМАН

Хонага кириб келган рус аёли ўзбек тилида саломлашиб, дилдан суҳбатлашиш ниятини борлигини айтди. Ўтиришга таклиф қилганимдан кейин, ўзини таништиришини сўрадим.

- Исмим Кристина, 32 ёшдаман. Мен бундан уч йил олдин эрим билан ажрашиб кетган эдим. Иккита қизим бор. Тўғрироғи эримни уйдан чиқиб кетишга мажбур қилгандим. Уч йил давомида жуда қийналдим. Катта хато қилганимни кейин англадим. Чунки ёлғиз яшаш, рўзғор ишлари аёл учун жуда оғир экан.

- Ажрашишингизнинг сабаби нима эди?

- Айтарлик жиддий сабаб ҳам бўлмаган. Ўзимнинг баланддимоғлигим туфайли шу кўйга тушдим шекилли. Турмуш ўртоғим босиқ табиатли, ҳарбий, қаддибасти келишган, доим фикр-мулоҳаза билан иш тутадиган инсон. У ўз касбини жуда яхши кўради, қолаверса тадбиркорлик билан ҳам шуғулланади. Шунинг ортидан бўлса керак ҳеч бир нарсага муҳтожлик сезмай яшардик. Эрим онасининг ёлғиз ўғли бўлса-да мен ҳеч қачон қайнонамнинг ишини қилмаганман. Доим борсам ҳам меҳмондек ўтириб келардим.

- Ёлғиз ўғил бўлса бирга яшамасмидинглар?

- Бизда бирга яшаш муҳим эмас. Аммо эрим онаси билан яшагиси келганида мен рози бўлмаганман. Шу уч йил ичида мен унинг қадрини англадим. Бир неча бор кечирим ҳам сўраб бормоқчи бўлдим. Аммо ғурурим йўл қўймади. Икки қизим эса бир зум отасини унутмади.

- Отаси уларни ҳам кўришга келмадими?

- Келмаса-да доим қайнонам орқали кўриб турарди. Ҳозир улар жуда-жуда хурсанд.

- Демак турмуш ўртоғингиз билан ярашибсиз-да.

- Ҳа, бу ерга ярашишимизга сабабчи бўлган қайнонамга чексиз миннатдорчилик билдириш учун келдим. Узоқ йиллар нодув ёш оқарди. Кейин билсам қайнонам ўғлига: "Уйланмоқчи бўлган қизингнинг чиройига учма. Сен унинг феълини яхши билмассан балки. Эрта у ҳам битта туққандан кейин ҳунарини кўрсатар. Болаларингни ўйласангчи", дебди ва ўғлини оиламизга қайтишга кўндирибди. Биз энди қайнонам билан бирга яшаяпмиз.

- Жуда яхши бўлибди. Сиз "Оила ва жамият"да "Ташрифлар" рукни борлигини билармидингиз? Қолаверса, сал қийналиб бўлса-да ўзбек тилида гапиришингиз яхши.

- Тўғриси, ёз газетани билмасдим. Қайнонамнинг уйида яшаётганимдан бери билдимки, улар доим шу газетани ўқиркан. Шу сабабдан ҳам ўз миннатдорчилигимни шу газета орқали билдирмоқчи бўлдим. Ўзбекчани билишимнинг сабаби эса менинг отам ўзбек, онам рус. Қайнонамнинг исм-фамилияси Наталя Семендеева. Тошкентнинг Мирзо Улуғбек туманида яшаймиз.

Аёл миннатдор кайфиятда чиқиб кетаркан ўзбекона руҳ билан яшаётган бу оиланинг тикланганидан суюндик.

Матлуба ШУКУРОВА.

Қўнғироқларингиз...

ОИЛАСИНИ ДЕБ...

- Сен бахтли бўлсанг, жигарбандинг касалликдан азоб тортса, энг аянчлиси ўз фарзандларидан меҳр кўрмаса... Бунга чидаш қийин экан,- деди кечки пайт таҳририятимизга қўнғироқ қилган самарқандлик Муҳаббатхон исмли аёл. Синглисининг қисматидан сўзларди.

- Нега бундай деяпсиз? Синглингизга бирор гап бўлдими?

- Синглим-ку, менинг бунчалик куйиб-пишиб эзилиб юрганимни билмаслиги ҳам мумкин. Унинг олдида ўзимни қувноқ кўрсатиб, ҳазиллашиб ўтираман. Сал бўлса ҳам руҳи кўтарилсин дейман. Лекин яқинда унинг оиласидаги аҳволдан кўнглим ранжиди...

- Оиласидагилар синглингизни хафа қилишдими?

- Синглим турмушга чиққанида соппа-соғ қиз эди. Уй қуришди. Қурилишда ҳам синглим эркаклар билан баравар ишлади. Ўша пайтлар енгил-елпи юраверган оқибатида ўпкасини шамоллатиб қўйганди. Мен унга: " Комила, бориб касалхонада бироз даволан, дардинг кучайиб кетмасин", деб кўп ялиндим. У кўнмади. "Кейинроқ бориб ётарман, ҳозир уйларимиз битсин. Бунинг устига болаларим ҳам ёш. Сал катта бўлишсин. Уларни кимга ташлайман?" дерди. Синглимнинг даволаниши учун пул ҳам бермоқчи бўлдим. У эса пайсалга солиб юраверди. Бу орада фарзандлари ҳам тўртта бўлди. Эрининг ишлари ҳам ёмон эмасди. Бечора ўзини оиласига, болаларига бағишлади, шуларни деб соғлиғини ўйламади, энди эса...

- Нима бўлди?

- Очиғини айтаман, куёвим ҳам, синглимнинг бемеҳр, беоқибат фарзандлари ҳам хафа бўлишса бўлаверсин. Синглим шамоллаб қолганидан сўнг бирорта ҳам дори олиб ичмади. Дўхтирга кўринмади. Унинг аҳорати ёмон бўлишини тушунмаганда. Мана энди дарди ўтиб кетибди. Тез-тез йўталади. Ўпкаси шундай ғижиллайдики, ёнида ўтирган одамга ҳам эшитилади.

- Ўзингиз бош-қош бўлиб шифокорга олиб боришингиз керак эди-да...

- Шундай қилиш учун отланиб уйига бордим. Синглим ўшанда йиғлаб ўтирган экан. Нима бўлганини сўрадим.

- Опа, энди менинг яшашимдан фойда йўқ. Тўйиб кетдим. Ахир умримни, соғлиғимни шу оилам, болаларимга бағишлагандим-ку! Уларнинг гапларига тоқатим қолмади,- дейди.

- Улар нима дейишган экан?

- Эри синглимга, "Сенлар авлодинг билан касалсанлар. Отанг ҳам шундан ўлган. Бу болаларимга ҳам юқиши мумкин", - дебди.

- Отангиз нима касал эди?

- Отам забардаст, паҳлавон одам бўлган. Далада ишларди, ер чопарди, иморатлар қурарди. Пахта терими пайтида даладан пичан ташибди. Кечгача ишлаб, дам олиб ётганда кимдир унга: "Киши чарчаганда бир шиша балиқ мойини ичиб юборса чарчоғи тарқаб, кучига-куч қўшилар экан",-дебди. Отам ишлаб толиқиб келган куни бир шиша балиқ мойини ичибди-ю, ётиб қолибди. Уч кун ўсал бўлиб ётибди-ю, вафот этибди. Дўхтирга олиб боришганда эса кеч бўлган. Синглим ўғли шу йили институтга кирганидан қувониб, терисига сиғмай юрганди. Кеча эса ўғли ўқишдан келганда бирга овқатланмоқчи бўлибди. Келиб дастурхон ёнига ўтириши билан номард, инсофсиз ўғли: "Ойи, намунча паравозга ўхшаб ғижиллайсиз одамнинг иштаҳасини бўғиб? Боринг-ей, нариги уйга кириб ўтиринг. Сизнинг олдингизда овқат ея олмайман", - дебди.

Мен бу гаплардан жаҳлим чиқиб, хафа бўлдим. Уни уйимга олиб бориб даволатмоқчи бўлсам: "Болаларим ош-овқатсиз қолади-да",-деб кўнмаяпти. Ҳафсалам пир бўлиб уйга келдим. Сизларга айтиб, бир маслаҳат олсам дегандим. Опа бўлиб унга ҳозир ёрдам бера олмасам, кейин ҳам куядиган ўзим-да...

- Ахир буни эрига ётиғи билан тушунтирсангиз, эри, фарзандлари айтса кўниши мумкиндир?

- Қайдам, ҳар ҳолда улардан бу гап чиқишига кўзим етмайди. Эртага бир гап бўлиб ётиб қолса, аҳволи не кечади? Нима қилай? Қаршилигига қарамай уйга олиб келиб, дўхтирга ётқизишнинг ҳаракатини қилсаммикан?

Суҳбатимиз тугамасидан алоқа узилди.

Мен Муҳаббатхонга шундай демоқчи эдим:

- Агар имкониятингиз бўлса, синглингизни зудлик билан шифохонага ётқизинг. Балки бу касалини тузатиш, ҳеч бўлмаса енгиллатиш мумкиндир. Касали тузалгач ёруғ юз ва хотиржамлик билан яна оиласига қайтишини синглингизга тушунтиринг!

ГУЛБАШАКАР

ОТА-ОНА ҚАДРИНИ БИЛАЙЛИК!

Мақола муаллифи шеър ёзиб, болаларига маъқул бўлмаган Раҳима аянинг дардларини холисона тасвирлайди. Раҳима аянинг тортган дард-аламлари туфайли оғзидан чиқаётган алангаси шеърга айлансин, деб ният билдиради. Биз ҳам муаллифга қўшилиб, шеър йўлидаги барча тўсиқларни шу аланга тафти ёндирсин-а, шундай шеърлар туғилсинки, ундан шеърга шайдо кўнгилларнинг чигили ёзилсин-а, деб қўшилгимиз келди. Яна шу нарсани айтгимиз келдики, шоирлик, шеър ёзиш Аллоҳнинг ўз севган бандасига инъоми. Уни инсоннинг ёшига мутлақо алоқаси йўқ. Фикримизча, ундан уялиш эмас, аксинча фахрланиш ўринли.

Раҳима аянинг истироблари танишим Жамол аканинг кўнгил озорларини эсимга солиб, ўйлатиб қўйди. У кишининг каттагина боғ ҳовлилари бор эди. Унда етилган мевалар қуёш ёғдусида ажиб жилваланиб, доимо ҳавасимни уйғотади. Дилларни тортадиган бу оромгоҳда неча бор меҳмон ҳам бўлганман. Бир куни шу боққа яна меҳмонга бордим. Яхшиси, у ерда эшитганимни эшитмаган, кўрганларимни кўрмаган бўлсам кошки эди.

Жамол ака тўшакка михланиб қолган эди. Дунёларга сиғмай қолганда умидишончи бўлган ёлғиз ўғли Савлатбекни кутарди тўшакда ётиб. Лекин ўғли келмади-ю, набираси келиб хабар олди. Набира дадаси эртанги бозор учун қўй сўяётганини айтди. Жамол ака набирасига шўрва ичгиси келаётганини айтиб, дадасининг дўконидан гўшт олиб келишини тайинлади. Набира чиқиб кетди. Жамол ака вақтни йўқотмасдан пиёз тўғрай бошлади. Набира бир ош пишгулик фурсатда қайтиб келди. Унинг боши эгилган эди. У бобосидан хижолат чекиб: "Дадам гўштнинг пулини бозор нархида бераверсин, деб тайинладилар", - деди. Шу пайт Жамол акани бир кўрсангиз эди.

- Мен қорнимга эмас, қадримга йиғлайман. Ўғлим бўла туриб бегонанинг ишини қилди-я! - деганлари аранг эшитилди.

Водариг! Ота эрка ўғлининг келажагини ўйлабди-ю, аммо ўзининг эртанги куни, тўғрироғи кексалик даври ҳақида қайғурмаган экан-да. Наҳотки, мол-дунё оқибат деган тушунчани босиб кетса?.. Фарзанднинг ота олдидаги қарзи гўштнинг бозор баҳоси билан ифодаланса?

Фарзанд ўзи учун қадр-қимматли, меҳрибон, содиқ, ғамхўр, мададкор ва мураббий, ота-онани оламдаги улуғ, энг мўътабар, энг муқаддас зот, деб билиши керак. Ота-оналарни умрбод эъзозлаш, иззату ҳурмат қилиш, қадрига етиш, суянч, таянч, ҳамкор, ҳамдард бўлиш - фарзанднинг бурчи. Ота-онанинг гапини ерда қолдирмаслик, панд-насиҳатларига қулоқ солиши ва амал қилиши, зинҳор ва базинҳор уларнинг чизиғидан чиқмаслиги, дилини оғритмаслиги, яхшилик ва фақат яхшилик қилиб, берган туз-насибасини, оқ сутини оқлаши шарт. Уларни рози қилиб, олқишу дуосига сазовор бўлиш, бошлаган ишларига, анъаналарига содиқ қолиш фарзанд учун ниҳоятда зарур, муқаддас бурч эканлигини таъкидламоқчимиз. "Дунёда ҳар нарса топилар, ота-она топилмас", "Давлатинг-отанг-онанг", дейди донишманд халқимиз.

Отасига бозор нархида гўшт сотган қассоб ўғил донишмандларнинг ушбу мақолларини ёдидан чиқармаса яхши бўларди: **"Эрта тур, отангни кўр, отангдан сўнг отингни кўр", "Олти кун оч қолсанг ҳам, отангни меҳмон қил".**

«Шеър ёзиш айбми?» мақоласига қайтсак... Қачондан бери ёзиш, ягона овунчоғи бўлган инсоннинг хайрли иши уят бўлиб қолди? Бунинг устига бу илоҳий ишқ бўлса. Менимча, ёзиш қўлидан келмайдиган одам уялсин бундай андишасизликдан.

Раҳима ая! Анчагина қўл ёзмаларингизни келинингиз ёқиб юборганини ўқиб жуда афсусландим. "Дардсиз кесак" деганлари шу эмасми?" деб ўйладим. Шу важдан касал бўлиб қолганингиз даҳшатга солди. Ёқиб юборилган саҳифаларнинг аслини тиклашингиз, ўйлашимча, сизни янада руҳлантиради. Улардан-да яхшироқ, улардан-да гўзалроқ саҳифаларни дунёга келтиради. Қўл ёзмангизни ёқиб юборган келинингиз ва ўғлингиз сизга замонавий компьютер олиб бериб, ёндирилган ижод маҳсулингизнинг тезроқ тикланишида ўз ҳиссаларини қўшсалар, яратган Эгам уларни кечирса ажаб эмас.

Мерган БЎМАТОВ,
Самарқанд шахри.

"Шеър ёзиш айбми?" - 32-сон

ЭСЛАТМА: Университетни аъло баҳоларга битириб, турмушга чиқдим. Эрим ўзга аёл билан кетиб қолди. Болаларимни ўқитдим, уйли-жойли қилдим. Ҳозир нафақаламан. Армоним шеър ёзиш эди. Ёзганларимни келинларим йиртиб ташлади. Улар менинг шеър ёзишимдан уялармиш. Ахир бунинг нимаси ёмон. Шеър ёзиб айб иш қилдимми?

Муаллиф: Гулбашакар.

72 баҳорни қаршилаган Раҳима аянинг гаплари кишини ўйлантирмасдан қўймайди. Ўзбек аёллари ва оналарида бўладиган инсоний ва ижобий фазилатларнинг ҳаммаси бу инсонда мужассамлашган экан.

Онахон! Мен ҳам бу фоний дунёни эрта тарк этган бир онанинг фарзандиман. Ёшим 40 дан ошган, 4 нафар фарзандним отасиман. Ушламай қолган армонларимдан бири—онам набираларининг яхши кунлари, никоҳ тўйларини кўрмасдан бу фоний дунёни тарк этиб кетганидир. Онам буни ҳам ҳавас, ҳам орзу қилардилар. Афсуски тасодифий бевақт ўлим туфайли бу кунларга етиб келмади. Тақдир экан.

Раҳима ая! Бор кучингизни, бутун ҳаётингизни фарзандларингиз тарбиясига бахшида қилибсиз. Оналик бурчингизни ортиги билан бажарибсиз. Ўқиш ва ишни ташлаб эртани-эрта, кечни-кеч демасдан рўзғорингизни оёққа турғазиб, умрингизни шуларга сарфлабсиз. Бунинг устига бир ёстиққа бош қўйган турмуш ўртоғингизнинг қилган ишидан нолимабсиз, кечириб бўлмас хато қилганда ҳам "фарзандларимнинг отаси-ку", деб уни рад этмабсиз, аксинча, меҳрингиз жўш уриб қайтадан бағрингизга қабул қилибсиз. Бундай жасорат ҳамма аёл ёки онанинг ҳам қўлидан келавермайди.

Таҳририятга бориб, у ердагилар билан учрашиб ушламаган армонларингиз тўғрисида фикр билдириб, яхши иш қилгансиз. Истеъдод ва қобилият, қизиқиш ёки бир нарсага кўнгил қўйиш ёш танламайди. Аввалambор, менинг сизга маслаҳат беришга ҳаққим йўқ, чунки онам қатори сиз ҳам онасиз. Мақолани ўқиб сизга бўлган ҳурматим қўлимга қалам олишга ундади. Онахон, ушалмай қолган армонингиз шеър ёзиш экан, албатта ёзинг. Ота-она, Ватан ҳақида, панд-насиҳат, тарбиявий аҳамиятга оид ва бошқа мавзуларда шеърлар битинг. Чунки сиз кўпни кўрган, ҳаётий тажрибаларга эга бўлган, ҳаётнинг барча қийинчиликларига чидаб бардош берган, унинг аччиқ-чучугини тортган аёлсиз. Сиз ижод қилган шеърлар бизга ибрат бўлсин, ундан сабоқ олайлик, шундай шеърлар туфайли бир-биримизга қадр-қимматли, меҳр-оқибатли бўлайлик, ота-онанинг қадрини билайлик, уларнинг ҳурматини жойига қўяйлик, ватанимизнинг гуллаб яшнаши учун ўзимизнинг ҳиссамизни қўшайлик.

Ўктам ДЎСЧАНОВ,
Хоразм вилояти,
Хонқа тумани, Сарапоён қишлоғи.

Ҳурматли Раҳимахон! Шеър ва ҳикоялар ёзиш бу қобилият, истеъдоддир. Яхши шеър ва ҳикояларни ҳамма ҳам ёза олмайди. Мен ижодкорларнинг ҳикоя ва шеърларини ўқиб, уларга ҳурматим ошади. Шеър ёзишнинг нимаси уят экан? Мен шунга ҳайрон бўлдим. Ҳаётнинг оғирликларини енгиш билан, болаларни тарбиялаш билан банд бўлиб, оналик вазифангизни ўтабсиз. Энди дилингиздаги туйғуларни шеърга айлантиришга ҳақлисиз-ку! Сизни тушуниб, ёзган шеър ва мақолаларингизни мақтаб руҳлантирувчи фарзандлар қаерда?

Шу ўринда бир воқеани айтай!

Бир дугонамнинг эри ҳам худди сизнинг эрингиздек ўз ҳузури учун яшади. Дугонам бечора эрининг ароқхўрлиги, ёмон қилиқларига чидаб уч фарзандни ўстирди. Эр ҳам ишлар, лекин уйга бир сўм олиб келмасди. Рўзғорнинг бутун оғирлиги дугонамнинг бўйнида эди. Йиллар ўтди, эр вафот этди. Энди дугонам бутун куч-ғайратини ишга солиб фарзандларини уйли-жойли қилди. Лекин "Қуш уясида кўрганини қилади", деганлари рост экан. Фарзандлар ҳам турмуш қуришгач, тинч-тотув яшаб кетишмади. Катта қизи 2 та боласи билан қайтиб келди. Ўртанча қизи бир неча марта эрга тегди. Ўғлига отасидан ароқхўрлик мерос қолди. Икки марта оила қуриб 2 та фарзандниг тирик етим бўлишига сабабчи бўлди. Ҳаётни қарангки, ҳозирда фарзандлар уларнинг турмуши бузилишида худди онаси айбдордай қарашади. Ваҳоланки, дунёда ҳеч бир она ўз фарзандларига ёмонликни раво кўрмайди.

Онанинг юрак туйғуларини тушунадиган фарзандлар эса энг яхши фарзандлардир.

Ҳурматли фарзандларим! Оналарингизни доим ҳурмат қилиб, эътиборли ва меҳрли бўлинг. Оналарнинг кўнглидан кечаётган туйғуларини тушуна билинг. Шунда улар бахтли бўлишади.

Ғайнижамол АБДУЛЛА қизи,
Тошкент шахри.

ЁРДАМ ҚЎЛИНИ ЧЎЗИНГ

Мақолани ўқиб кўзимга ёш келди. Севги дардига дучор бўлиб, бахти очилмаган аёлга раҳмим келди. Оқ қилинган қиз турмушга чиқиб ҳам кун кўрмагани, бу ҳам етмагандай эри ўлиб гўдаги билан ёлғиз, ёрдамсиз қолгани, гўдаккинани ёлғиз ташлаб 3-4 жойда ишлаши...

"Мен эса... боламни фақат севишга... уни кучиб, бағримга босиб, ўпишга улгурардим холос. Уни ёлғиз ташлаб ишга кетардим. Ташлаб кетишларимдан юраги безиб қолган, баъзан кун бўйи "Ая, ая!"лаб йиғларди". Буни эшитган тош юрак ҳам эрийди-ку. Аёл енгилтак бўлганида боласини ташлаб ёмон йўлга кириб кетар эди. Лекин у қуращди, барча қийинчиликларга дош бериб келмоқда. Опажон, Худонинг ўзи сизга Фарангиснинг онасини рўбарў қилди. Хатоларингизни тузатинг. Балки бу пешонаси шўр аёлга худонинг ёрдамидир. Виждони тоза аёл экансиз. Хатоингизни тан оляпсиз. Ота қарғишини олган қиз барча азобларни кўрди. Эрингизга бўлган воқеани тушунтиринг. Аёлга ёрдам беринг, операция қилдиринглар. "Эримга бошқа жойга кўчайлик деб хархаша қилишга тушганман", дебсиз. Кўчарсиз ҳам, аммо ўзўзингиздан қоча оласизми? Кўчган янги уйингизда тинчгина ухлай оласизми? Эртага невараларингиз боғчага борганда хавотир олмайсизми? Ахир бу қайтар дунё-ку.

Кўнглингиз тинч бўлиши, кечалари осуда ухлашингиз, хотиржам яшашингиз, виждон азобидан қутулишингиз учун бирданбир йўл—Фарангиснинг шифо топишига ёрдам беришингиз керак.

Пул топиладиган нарса. Худо ҳам саховатпешаларга ёрдам қўлини чўзади. Ахир айтишадику бир каттанинг, бир кичикнинг гапига кир деб. Мен сиздан анча кичик бўлсам керак. Мақолани ўқир эканман боғчада тарбияланаётган қизим Маҳлиё кўз олдимдан ўтди. Рости хавотирландим. Қизимни ҳар сафаргидек эртароқ боғчадан олиб, сайрга олиб чиқдим. Ахир биз ким учун яшаяпмиз. Шу фарзандларимиз учун эмасми? Агар Фарангисга бир нима бўлса онаси ақлдан озиши ҳеч гап эмас. Худо кўрсатмасин, онасига бир гап бўлса ёрдамга муҳтож Фарангиснинг аҳволи нима кечади?

Келинг, иккаласига ҳам ёрдам қўлини чўзинг. Онаси эса бирор ҳунар ўрганиб, уйда қизи ёнида бўлсин. Масалан, тикувчиликни назарда тутаяпман. Опажон, сизга ишонаман. Уларга албатта ёрдам берасиз. Кейинчалик ёрдамингиз ва тинч яшаётганлигингиз ҳақида батафсил ёзиб юборасиз, деган умиддаман.

Замира БОЗОРОВА,
Навоий вилояти,
Навбаҳор тумани.

"Бир хатонинг фожеаси", 33-сон

ЭСЛАТМА: Боғчада тарбиячи бўлиб ишлардим. Бир қизчани чўмилтираётганимда сув қайноқлигидан чинқириб юборди. Бу ҳам етмагандек зарб билан ерга йиқилди. Йиллар ўтиб унинг ногирон бўлиб қолганини билдим. Виждон азобидаман.

Муаллиф: Д. Қўзиева.

ТАБРИКЛАЙМИЗ

Ҳурматли Татьяна ИВАНОВНА!

5 октябрь туғилган кунингиз билан табриклайман. Узоқ умр, бахт-саодат тилайман. Фарзандларингиз камолини кўриб юринг.

Гузаля Бекбулатова.

Аяжонимиз Феруза ФАХРИДДИНОВА!

Таваллуд айёмингиз билан муборакбод этамиз. Ҳаётингиз файзли, қут-баракали бўлсин. Бахтимизга доимо соғ бўлинг.

Умр йўлдошингиз ва фарзандларингиз.

Ҳурматли ШУҲРАТ ака!

22 баҳорингиз билан табриклайман. Келажакда орзу истакларингиз амалга ошишига тилакдошман.

Сингилингиз Назокатхон

Қадрдон дугонажоним ИРОДАХОН!

20 ёшинг билан чин қалбимдан табриклайман. Сенга соғлик-саломатлик, бахт-саодат, ўқиш ва ишларингда муваффақиятлар тилайман.

Дугонанг Назокатхон.

Азиз устозимиз МУЯССАР опа!

Байрамингиз муборак бўлсин. Сизга оилавий бахт, машаққатли касбингизда сабр-бардош тилаймиз.

Ўқувчиларингиз Шаҳодат, Шаҳноза.

Ҳурматли БАРНО опа!

Сизни ва қизингиз МАДИНАни туғилган кунларингиз билан табриклаймиз. Сизларга узоқ умр, сиҳат-саломатлик ва оилавий бахт тилаймиз.

Оила аъзоларингиз номидан келиннингиз Барно ва акангиз Шавкат.

Ҳурматли лицейимиз ўқитувчилари!

Сизларни 1 октябр— «Ўқитувчилар ва мураббийлар куни» билан табриклайман.

Зуҳра.

Хоразм вилояти, Хазорасп тумани, Питнак лицей ўқувчиси.

Азиз набирамиз ШАҲЗОДЖОН!

4 ёшинг муборак бўлсин. Оллоҳдан сенга соғлик-омонлик, узоқ умр, бахт-саодат тилаймиз.

Бобонг Қурбонбой, бувинг Ҳалима, тоғанг Озоджон.

Касби тумани, Касби қишлоғи.

Устозимиз Доно ЙЎЛДОШЕВА!

Сизни устоз ва мураббийлар куни билан самимий табриклаймиз. Машаққатли ва шарафли ишларингизда муваффақиятлар тилаймиз.

Ўқувчиларингиз номидан Нафисахон ва Иродахон.

Устозим Умри опа Тўхтаева ўзларининг 65 ёшини нишонлаяптилар. Опа Бўка шаҳридаги Бобур номли мактабда 40 йил "Она-тили ва адабиёти"дан дарс бериб, оилада 5 фарзандни ўқитиб, элга танитиб, ҳозирда қарилик гаштини сурмоқдалар. Балки шундай фидойи, болажон аёл бўлмаганида, бизга олий маълумот насиб этмаган бўлармиди?!

Бошингиз омон бўлсин устоз!

Султонмурод ФАЙЗИЕВ, Тошкент вилояти, Бўка шаҳри.

Тошкент шаҳар, Ҳамза тумани 307-мактаб ўқитувчиларини, синфимиз раҳбари ГУЛБОНУ опани, биринчи ўқитувчим—Мирзо Улуғбек туманидаги 148-мактаб муаллимаси Муртазоева ГУЛНОЗА опани ўқитувчилар ва мураббийлар куни билан табриклайман. Уларга соғлик, узоқ умр тилайман.

Ирода Жабборова, Тошкент шаҳар, Ҳамза тумани 307-мактабнинг 5 «Г» синф ўқувчиси

ПРОФЕССОР ЭРГАШ САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергик, бўғин, ошқозон-ичак хасталикларини, касалманд, нимжон болаларни махсус усулларда даволайди. Бронхиал астма хасталигида гормонал дорилар қўлланмайди. Аллергик касалликларни аниқлаб, даволашда турли аллергенлар қўйиб синалади. Иш вақти соат 8^{00} дан 17^{00} гача.

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент, Уйғур Ҳўжаев кўчаси, 4-уй, 10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8. 1-шаҳар клиникаси бекати. Тел: 149-64-30, 149-43-33.

ФИРМАЛАРГА БОШ БУХГАЛТЕР ТАЙЁРЛАЙМАН. Тел: 397-31-55

БИЗНИНГ МАШИНАДА ГАЗ, СИЗНИКИДА-ЧИ?

Бензин ўрнини босадиган ёнилғини топиш йўлидаги изланишлар анчадан бери давом этиб келмоқда. Шу даврга қадар бензинга муқобил ёнилғи сифатида электр токи, этил спирти, табиий газ, метанол ва бошқа элементлар мутахассислар синовидан ўтказилди. Юқоридаги элементлар орасида кам харжлиги, ҳар тамонлама қулайлиги жиҳатдан газ алоҳида хусусият ва имкониятларни намоён этди. "Интермобилгаз" компанияси директорлар кенгаши раиси, иқтисод фанлари номзоди Муртазо СУЛТОНОВ билан шу ҳақда суҳбатлашдик.

Газнинг тежамлилик хусусиятлари

Автоуловга газ мосламаси ўрнатишнинг асосий афзалликларидан бири унинг тежамкорлигидадир. Масалан, "Нексия" автомобили 100 км.га 9 л. бензин сарфласа, газдан эса 9.9 л. сарфлайди. Кунига 150 км. юрилса, бир йил давомида 868725 сўм тежаб қолинади. "Дамас" автомобили эса 100 км.га 7,5 л., газда 8,25 л. сарфлайди. Бир йил давомида 675675 сўм иқтисод қилинади.

Иш бажарувчанлиги

Кўпчилик автомобил эгалари газнинг иқтисодий тежамкорлигига эътибор қаратишиб, газнинг бошқа афзалликларини унутиб қўядилар. Бинобарин, газ балон системасида йўл-йўлакай салондан туриб автомобилни ҳам газга, ҳам бензинга ўтказиш имконияти пайдо бўлади. Газ системасининг таъминот қисмида носозликлар вужудга келганда ҳам автомобилнинг ҳаракатдан тўхташ хавфини деярли йўққа чиқаради. Бундан ташқари, газ балони тўлиқ тўлдирилганда, автомобил икки баробар кўпроқ ҳаракат қила олади. Газ системаси автомобилнинг амортизация қисмига ҳам ижобий таъсир кўрсатади, резинали техник мосламаларнинг фойдаланиш муддати беш йилга узаяди.

Хавфсизлиги

Газнинг балонда босим остида сақланиш дизел ва бензин ёнилғисига қараганда анчагина хавфли, деган фикрни уйғотади. Аслида эса бундай эмас. Улар ёрилиш ёки портлаш хавфини келтириб чиқармайдиган даражада мустаҳкам қилиб ишланган. Қоида бўйича балонлар машинанинг шикастланиш хавфи кам бўлган жойларига ўрнатилади. БМВ фирмаси автомобил корпусининг шикастланиш хавфини ўрганиб чиқди. Автомобил корпусининг газ балон жойлашган қисмида шикастланиш хавфи атиги 1-5%ни ташкил қилар экан.

Қайси мосламани танлаган бўлардингиз?

Сиз газ қурилмасини ўрнатишга қарор қилдингиз. "Қайси фирманинг маҳсулотига ишонч билдириш керак?"- деган савол туғилади. Энг яхши газ балон мослама (ГБМ)ларни ишлаб чиқарувчилар орасида Голландия ва Италия фирмаларини эътироф этишимиз мумкин. Масалан, "ЛОВАТО" фирмасининг редукторлари 2л. гача бўлган двигателларда яхши ишлайди. Уларни катта хажмдаги моторлар билан ҳам ишлатиш мумкин. Улар бошқа фирма маҳсулотларига қараганда анча содда шаклда ишланган. "Tartari", "Landi Renzo" юқори даражада самарадорлиги ва ишончлиги билан ажралиб туради. Лекин бугунги кунда газ балон қурилмалари орасида BRC Gas Equipment МТМ (Италия) маҳсулотига тенг келадигани топилмаяпти. Италияликлар томонидан ишлаб чиқарилган ушбу қурилма бошқа компания мосламаларига ҳар томонлама ўрнак бўла олади.

Д. ИБРОҲИМОВ ёзиб олди.

СИЗЛАР БИЛАН ФАХРЛАНАМИЗ

Мен бувам ва бувимни илк устозларим деб биламан. Меҳридарё буважоним 40 йиллик умрини таълим-тарбия, жамоат ишларига бағишлаганлар. Ўз билимларини шогирдларига беришга ҳаракат қилдилар. Педагогика Университети ҳамда илмий текшириш институти профессор ўқитувчилари ва талабаларининг орасида ҳурмат қозонганлар. Мен мана шундай устоз мураббийлар оиласида туғилганимдан фахрланаман.

Бувам Акром Махмуджонов ва Муҳаррам Махмуджонова умр бўйи бир-бирларига далда ва суянчиқ бўлиб, ҳаёт кечириб келмоқдалар. Бувамнинг ҳурматли домла даражасига эришувларида бувимнинг ҳиссалари катта бўлган. Бувам биология, химия фанининг мутахассиси. Бизни меҳнатга, табиатни севишга ўргатдилар. Шу сабабми, биз ҳам табиатга гуллар ва ўсимликларга қизиқамиз. Ҳозирги кунда улар набира ва эваралар даврасида кексалик гаштини суришмоқда. Биз фарзандлари ва набиралари ҳаётимизнинг бир дақиқасини ҳам уларнинг кўмагисиз тасаввур қила олмаймиз. Ўз соҳасининг ҳақиқий билимдони бувам билан суҳбатлашиш марокли. Саволларимизга эринмай жавоб берадилар. Йўл-йўриқлар, маслаҳатлар беришдан чарчамайдилар. Биз фарзандлар, набиралар буваю бувимиздан инсонийлик сабоқларини олдик, касб сирларини ўзлаштирдик. Уч ўғил ва икки қизнинг севимли ота-онаси, ўн саккизта эваранинг суюкли бува ва бувижониси бўлган пиру бадавлат азизларимни касб байрамлари билан муборакбод этар эканман, уларга биз фарзанду набиралари камолини кўриб юриш бахти узоқ йиллар насиб этишини тилаб қоламан.

Наргиза МАҲМУДЖОНОВА

МУНАЖЖИМЛАР

ҚЎЙ (21.03 — 20.04).- Ҳафта мобайнида одамларнинг диққат-эътиборида бўлишингиз кутилмоқда. Маслаҳатингизга эҳтиёжмандлар ҳам кўпаяди.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Ишингиз ҳар қанча кўп бўлишига қарамай, оилангизга ва яқин кишиларингизга ҳам вақт ажратишга ҳаракат қилинг.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). -Ўқиш ва иш билан боғлиқ ташвишлар кўп вақтингизни банд этиб қўяди. Имкон топиб дам олишни ҳам унутманг.

КИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07). - Шу ҳафтада кўпдан бери орзу қилиб юрган нарсангизга эришишингиз эҳтимоли бор. Аммо қизиққонлик қилсангиз, панд еб қолишингиз мумкин.

АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Шахсий ҳаётингизда ўзгариш бўлиши мумкин. Иш жойингизни ўзгартириш бўйича таклифлар ҳам оласиз.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Тараллабедод қилиб юриш жонингизга тегиб, муҳим бир ишнинг бошини тутиш ташвишига тушиб қоласиз.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Биргина хато сўзингиз ёки ишингиз яқинларингизнинг сизга бўлган ишончини пучга чиқариши мумкин.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Ота-онангизга қўнғироқ қилиб қўйишни унутманг. Муҳим ишларингизни ҳам якунлаб олишга ҳаракат қилинг.

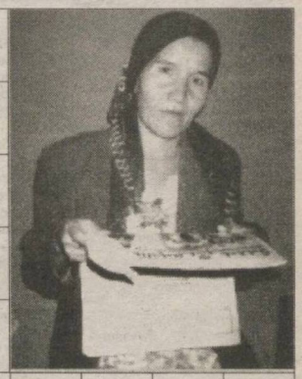
БАШОРАТИ

ЎҚОТАР (23.11 — 21.12.). - «Ўйчининг ўйи битгунча, таваккалчининг иши битибди», деган нақлни унутманг ва шунга амал қилинг.

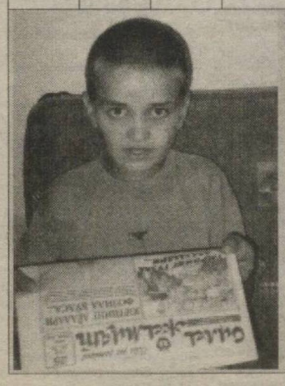
ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). -Турмуш ўртоғингиз билан бамаслаҳат иш қилсангиз, асло янглишмайсиз. Бу ҳафтада кийим-кечаклар ва мебел хариди ҳам кўнглингиздагидек бўлади.

ҚОВҒА (21.01 — 18.02). - Сиз ҳақингизда бўлаётган гап-сўзларни эътиборсиз қолдирманг. Атрофдагиларда ожиз инсон сифатида таассурот уйғотиб қўясиз.

БАЛИҚ (19.02 — 20.03). -Чоршанба куни оилавий жанжалдан эҳтиёт бўлинг. Иш билан боғлиқ муҳим учрашувларни жума кунига белгилаганингиз маъқул.



Транспорт
Куролли жанг
Ол!
Инсон аъзоси
Брюс ... (Актёр)
Дудоқ
3,14
Ака-ука хотини
Шахд
Шеърий "Эй"
Самолет русуми
Нола
Кўнгил
Инглиз адиби
Хитой (Шарқда)
Латвия
Бастакор (Италия)
Сипо
Ўлка (Германия)
... Ганжавий
Санти-метр
Қизлар исми (рус)
... Париси
ОИЛА ВА ЖАМИЯТ
Илҳом ... (хонанда)
Гижжак чалиш мосламаси
Асотир
Тиниқ / Арава
Машҳур опера
Ука
Ёзма иш
Бино йўлаги
Буйруқ
Садо, хитоб
Пуфак
Ўзбек мусиқий филми
Вақтинча фойдаланиш
ОИЛА ВА ЖАМИЯТ
ОИЛА ВА ЖАМИЯТ
Тўти-қуш
Дон маҳсулоти
Тоғ эчкиси
Милли-метр
Хона-дон
Қадим арман ўлкаси
Қобул
Ҳайвон аъзоси
Чироқ хили
Крис ...
Зичлик белгиси
... Де Фюнес
ОИЛА ВА ЖАМИЯТ
Япон театри
Лаос пули
Бурж
... Пэлтроу (актриса)
... Дамм (актёр)
Зеб, жило
Аёр
Равшан ... / Дарё, Кавказ
Созанда
...-Фарғо-ний
Олмош
Диндор аёл
Ҳинду қабиласи
Боғ-ловчи
Тараф
Падар
Чолғу асбоби (рус)
Майдон ўлчови
Отелло ёви
Шева
Аёлга муро-жаат
Юз / Вафо
Идиш тури
Миср қуши
Элат (Аляска)
"Билан" шакли
Синч, тўсин
Ота-онасиз бола
Ҳинд кобраси
Кумуш ёри
Раж, Шиши, Анил
"У" шакли
Исм / Оттава
Жуда (шева)
...-Терми-зий
ОИЛА ВА ЖАМИЯТ
Марказ
... Де Мопас-сан
Хитоб
Балиқ тури
Камерон филми / Гов
Марҳум футболчи
Смола
"... қонун-лари"
Иш устаси
Рангли кимёвий лой
Уйғур чилдир-маси
Гўзал, дўндиқ
Ишорали белги
Эркак эчки
Раст-рата
Икки (тожик)
Кучук / Жилма-йиш
Анвар ... (Хонанда)
Юза, сатҳ
Мева
Ота Анвар ... (хонанда)
Фаол
Ўғил бола исми
Тоғ (Россия)
Инглиз ихтиро-чиси
Башара
Ойнаи жаҳон
Отабек ... / Рақс юриши
Соф / Исм
Охир
Сўз бериш
Эдгар ...
Исроф
Зум, сония
Ишқий учра-шув
Замон
Нима (қисқа)
Вилоят (шведча)
Автолар юриши



«Оила ва жамият» фото-альбомидан.

ДУШАНБА 2

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.45 "Таҳлилнома".
8.45 ТВ анонс.
8.50 Олтин мерос.
9.00 "Ибн Сино ривоятлари".
9.40 ТВ анонс.
9.45 "Олам ва одам" дастури: "Чумолилар ҳақида ҳақиқат".
"Болалар сайёраси":
10.35 "Чининнинг саргузаштлари". Мультсериал.
10.55 "Сизнинг адвокатингиз".
11.00 "Ахборот".
11.10 ТВ анонс.
11.15 "Тилаклари ойдин қизлар". Ҳамшира - 2006.
12.25 ТВ анонс.
12.30 А. Орипов. "Жаннатга йўл". Спектакль.
13.50 Олтин мерос.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!"Кундузги дастур.
15.20 "Ватанпарвар".
16.20 "Бир асар тарихи".
"Болалар сайёраси":
16.40 "Эртаклар - яхшиликка етаклар".
17.00 "Ахборот".
17.10 ТВ анонс.
17.15 "Равнақ" студияси намойиш этади.
17.30 "Оҳанглар оғушида".
17.40 "Муаллим".
18.05 "Минг бир ривоят".
18.10 "Рамазон туҳфаси".
18.30 Олтин мерос.
18.40 "Имон". Телесериал.
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Хазонрезги". Телесериал премьераси (Туркия)
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 "Муқаддас қадамжолар".
22.05 "Хотинлар исёни". Телесериал премьераси (Корея)
23.00 "Қўшиғимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.10 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 1-қисм.
24.00-00.05 Тунги наволар.

YOSHLAR

15.55 Дастур очилиши.
16.00 Давр ҳафта ичида.
16.30 "Ортиқ"ча клиникаси. 1-қисм.
17.00 Даврнинг боласи.
17.10 Ибратли саргузаштлар.
17.20 Болажон.
17.30 Устозим...
17.35 Замондош.
17.50 UzEX.
18.00 **"Бобур". Телесериал.**
18.50 Дилрабо.
19.00 Давр.
19.30 Наво-SMS.
19.40 **"Сеҳрли тош". Сериал.**
20.10 Спорт-лото.
20.15 Устозим...
20.20 Ракурс.
20.35 UzEX.
20.40 Наво-SMS.
21.00 Эълонлар.
21.05 Омон бўлинг!
21.10 **"Зерда". Сериал.**
22.00 Давр.
22.30 "YOSHLAR"ДА КУЗ ОҚШОМЛАРИ.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.55 Кўрсатувлар тартиби.
18.00 Мультфильм. "Покахонтас".
18.10 "Телекурьер-маркет".
18.30 "Пойтахт" ахборот дастури.
18.50 "Гвадалупе". Телесериал.
19.30 "Мусиқа SMS".
19.50 2006-йил -Ҳомийлар ва шифокорлар йили. "Саломат бўлинг" /рус/.
20.00 **"Пойтахт" ахборот дастури (рус)**
20.15 "Анонс".
20.20 "Эрудит" (рус)
20.35 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм 1-қисм. /рус/.
21.05 "Интервью" (рус)
21.15 "Жозиба".
21.30 "Пойтахт"
21.45 "Анонс".
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Аёл қалби".
22.30 "Пойтахт" ахборот дастури (рус)
22.50 Кино "Тафаккур ўйинлари" /рус/.

SPORTV

7.00 "Бардам бўлинг".
8.00 "Версия". Информацион-таҳлилий кўрсатув.
8.30 "Болалар спорти".
8.50 Мультфильм.
9.00 "Талқин". Информацион-таҳлилий кўрсатув.
9.35 Детективлар.
10.10-12.40 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири. Тўғридан-тўғри олиб кўрсатилади.
***
18.00 "Болалар спорти".
18.15 Мультсериал.
18.30 "Хабарлар" (рус. тилида)
18.55 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири.
19.45 "Тет-а-тет".
20.00 "Вести".
20.20 "Тор кўприк". Сериал (рус.)
21.10 "Футбол шарҳи".
21.30 "Хабарлар" (ўзб)
21.50 "Мени кутгил".
22.40 "Проф-РИНГ".
23.30 Самбо. Жаҳон чемпионати.

TV-MARKAZ

12.00 ПРЕМЬЕРА! (узб.)
12.20 Узбек наволари
13.00 ПРЕМЬЕРА! (рус.)
13.20 Мировые хиты
14.00 Узбек наволари
15.00 Теленяня
15.45 Узбек наволари
16.30 Мировые хиты
17.00 «Судьбы»
17.30 Узбек наволари
18.00 ПРЕМЬЕРА! (узб.)
18.20 Узбек наволари
19.00 ПРЕМЬЕРА! (рус.)
19.20 Сериал «ЗВЕЗДОЧЁТ» 7-серия
20.20 Узбек наволари
20.30 «Очил дастурхон»
21.00 Узбек наволари
22.00 Комедия по понедельникам. Худ. фильм «СЁСТРЫ БЭНГЕР»
23.40 Миксер

ОТВ

4.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Сестры по крови».
9.00 «Поле чудес»
10.10 «Малахов+»
11.00 Новости
11.30 «Лолита. Без комплексов»
12.25 «Детективы»
13.00 Другие новости
13.25 «Контрольная закупка»
14.00 Новости.
14.15 Криминальная Россия. «Десять лет спустя». 2-я серия
14.50 «Любовь как любовь».
15.55 «Федеральный судья»
17.00 Вечерние новости.
17.15 «Жди меня»
18.05 «Пять минут до метро». Многосерийный фильм
18.55 Премьера. «Сестры по крови».
20.00 Время
20.30 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
21.25 Премьера. «Покорение Москвы». Документальный фильм
22.30 Ночные новости
22.45 Теория невероятности. «Пленники суеверий»
23.30 Гении и злодеи. «Агата Кристи. Вдохновленная страхом»
0.00 Приключенческий фильм «Соло»
1.35 Фильм «Поезд Джоу Ю»
2.00 Время
2.30 Фильм «Поезд Джоу Ю». Продолжение

РТР

4.00 «Доброе утро, Россия!».
7.45 «Смертельный роман. Александр Фадеев».
8.45 Наталья Егорова и Анатолий Рудаков в фильме «Девочка из города». 1984г.
10.00 ВЕСТИ.
10.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.50 «Комната смеха».
11.50 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13.00 ВЕСТИ.
13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13.40 Алена Хмельницкая, Дарья Дроздовская, Евгения Дмитриева, Татьяна Васильева, Михаил Ефремов, Юрий Стоянов, Федор Бондарчук и Богдан Ступка в фильме «Три полуграции». 2006г.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
16.40 «Обреченная стать звездой». Телесериал.
17.40 «Волчица». Телесериал.
18.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
19.00 ВЕСТИ.
19.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
20.05 «Спокойной ночи, малыши!».
20.15 РУССКАЯ СЕРИЯ. Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
22.15 «Дежурный по стране». Михаил Жванецкий.
23.15 «ВЕСТИ+».
23.35 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.
0.00 «Синемания».
0.35 «Дорожный патруль».
0.50 НОЧНОЙ СЕАНС. Остросюжетный фильм Стивена Спилберга «Дуэль» (США). 1971г.
2.20 Канал «Евроньюс» на русском языке.
3.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ. до 2.58

СЕШАНБА 3

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 Олтин мерос.
8.45 "Ибн Сино ривоятлари".
9.05 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 1-қисм.
"Болалар сайёраси":
9.55 1. "Ўйла, Изла, Топ!" Телемусобақа.
2. "Чининнинг саргузаштлари". Мультсериал.
11.00 "Ахборот".
11.10 ТВ анонс.
11.15 "ТВ шифокор".
11.20 "Хазонрезги". Телесериал.
11.55 "Дил таронаси".
12.00 "Ахборот" (инглиз тилида)
12.10 ТВ анонс.
12.15 "Юртим бўйлаб" дастури: "Сато". "O'zbektelefilm".
12.30 "Одами эрсанг. "
12.50 "Табиб". Бадиий фильм. 1-қисм.
13.55 Олтин мерос.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
15.20 "Заковат".
16.20 "Муаллим".
"Болалар сайёраси":
16.45 "Эртаклар – яхшиликка етаклар".
17.00 "Ахборот".
17.10 ТВ анонс.
17.15 "Ақл ва идрок".
17.35 ИИВ хабарлари.
17.50 "Стандарт ва сифат".
18.05 "Минг бир ривоят".
18.10 "Рамазон туҳфаси".
18.30 "Имон". Телесериал.
19.15 "Банк ва мижоз".
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Хазонрезги". Телесериал.
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 "Одамлардан бири".
22.00 "Хотинлар исёни". Телесериал премьераси.
22.55 "Қўшиғимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.05 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 2-қисм.
23.55 Тунги наволар.

YOSHLAR

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 ЯНГИ ТОНГ.
8.00 **"Зерда". Сериал.**
8.40 Journal.
9.00 Минг бир чўпчак: "Сеҳрли тун".
10.00 Давр.
10.15 **"Ёлғон асираси".**
11.00 Ракурс.
11.15 Устозим...
11.20 Мухлис-шоу.
12.00 ЯНГИ КУН.
13.00 Давр.
13.15 Интерфутбол.
14.55 Омон бўлинг!
15.00 **"Муҳаббат қаҳваси".**
15.50 Ватан мадҳи.
16.00 Давр.
16.15 Омон бўлинг!
16.20 Ўсмирлар симфонияси.
16.30 "Ортиқ"ча клиникаси. 2-қисм.
17.00 Даврнинг боласи.
17.10 Ибратли саргузаштлар.
17.20 Болалар табассуми.
17.25 Эврика.
17.45 Матонат.
18.00 **"Бобур".**
18.30 Дилрабо.
18.40 Давр мавзуси.
18.55 Устозим...
19.00 Давр.
19.40 **"Сеҳрли тош".**
20.10 JOKER телелотореяси.
20.15 Автопатрул.
20.35 CINEMANIYA.
21.10 **"Зерда". Сериал.**
22.00 Давр.
22.30 "Раҳмат Сизга, азиз устозлар!"

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.25 Кўрсатувлар тартиби.
7.30 **Салом, Тошкент!"**
8.35 "Гвадалупе".
9.15 "Телекурьер-маркет".
9.30 Аёл қалби".
9.55 "М улохаза учун мавзу".
10.45 "Саломат бўлинг" /рус/
10.55 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 1-қисм /рус/.
11.25 "Туризм ҳақида" /рус/
11.55 "Интервью"/рус/.
12.10 "Эрудит". /рус/.
12.25-14.25 Кино. "Тафаккур ўйинлари". /рус/.
***
18.00 Мультфильм.
18.10 "Телекурьер-маркет".
18.30 "Пойтахт"
18.50 "Гвадалупе".
19.50 "Соғинч".
20.00 **"Пойтахт".**
20.20 "Эрудит" (рус)
20.35 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 2-қисм /рус/.
21.05 "Репортаж".
21.15 "Жозиба".
21.30 "Пойтахт".
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Бахтли бўлинг" /рус/
22.30 "Пойтахт"
22.50 Кино. "Ишбилармон кишилар". /рус/.

SPORTV

7.00 "Бардам бўлинг".
8.00 "Хабарлар" (рус)
8.20 "Болалар спорти".
8.35 Мультсериал.
9.00 "Хабарлар" (ўзб)
9.20 "Детективлар".
9.50 "Мониторинг".
10.10-12.40 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири
***
18.00 "Болалар спорти".
18.15 Мультсериал.
18.30 "Хабарлар" (рус. тилида)
18.50 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири.
19.35 "Футбол академияси".
20.00 "Вести".
20.20 "Тор кўприк". Сериал (рус.)
21.10 "Машъал". ФК: "Кеча ва бугун".
21.30 "Хабарлар" (ўзб)
21.50 "Тошкент оупен" халқаро турнири кундалиги.
22.05 Евроф утбол.
23.40 Самбо. Жаҳон чемпионати.

TV-MARKAZ

12.00 Марказ NEWS (узб)
12.15 Узбек наволари
13.00 Марказ NEWS (рус)
13.15 Мировые хиты
14.00 «Кулги Маркази»
14.15 Узбек наволари
15.00 Теленяня
15.45 Мировые хиты
16.00 «Спецрепортаж»
16.20 Узбек наволари
17.00 ТОП-20
17.45 Узбек наволари
18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.15 Мировые хиты
18.30 ПРЕМЬЕРА! (рус.)
18.50 Узбек наволари
19.00 Марказ NEWS (рус)
19.15 Сериал «ЗВЕЗДОЧЁТ» 8-серия
20.15 Узбек наволари
20.30 Мировые хиты
21.00 «Великолепная семёрка»
21.30 Узбек наволари
22.00 Худ. фильм «ФОРТ КЛЕЙТОН»
00.20 Миксер

ОТВ

4.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Сестры по крови».
Многосерийный фильм
9.00 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
10.10 «Малахов+»
11.00 Новости
11.30 «Лолита. Без комплексов»
12.25 «Детективы»
13.00 Другие новости
13.25 «Контрольная закупка»
14.00 Новости (с субтитрами)
14.15 Вне закона. «Лжесвидетель»
14.50 «Любовь как любовь».
Многосерийный фильм
15.55 «Федеральный судья»
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)
17.15 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым
18.00 «Пять минут до метро». Многосерийный фильм
18.55 Премьера. «Сестры по крови». Многосерийный фильм
20.00 Время
20.30 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
21.25 Премьера. «Игры на костях». Документальный фильм
22.30 Ночные новости
22.45 Искатели. «Охота на Чкалова»
23.30 Ударная сила. «Фантастическое оружие»
0.20 Фильм Джона Карпентера «Призраки Марса» (2001 год)
2.00 Время
2.30 Фильм «Затерянный флот Гвадалканала»

РТР

4.00 «Доброе утро, Россия!».
7.45 «Бобби Фишер. Против всех».
8.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
9.00 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
10.00 ВЕСТИ.
10.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.50 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
11.50 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13.00 ВЕСТИ.
13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13.40 «Суд идет».
15.00 «Кулагин и партнеры».
15.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
16.40 «Обреченная стать звездой». Телесериал.
17.40 «Волчица». Телесериал.
18.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
19.00 ВЕСТИ.
19.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
20.05 «Спокойной ночи, малыши!».
20.15 РУССКАЯ СЕРИЯ. Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
22.15 ПРЕМЬЕРА. «Рузвельт. Война с олигархами».
23.15 «ВЕСТИ+».
23.35 ВЕЧЕРНИЙ СЕАНС. Киану Ривз, Дольф Лундгрен, Такеси Китано и Айс-Ти в боевике «Джонни-мнемоник» (США-Канада). 1995г.
1.25 «Кинескоп» с Петром Шепотинником». 63-й Венецианский кинофестиваль.
2.15 «Дорожный патруль».
2.30 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок» (США).
3.15 Телесериал «Гора» (США). 2004г. до 2.58

ЧОРШАНБА 4

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 Олтин мерос.
8.45 "Ибн Сино ривоятлари".
9.05 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 2-қисм.
Болалар сайёраси:
9.55 "Олтин тож". Телеўйин.
10.30 ИИВ хабарлари.
10.45 "Банк ва мижоз".
10.55 "Сизнинг адвокатингиз".
11.00 "Ахборот".
11.10 ТВ анонс.
11.15 "ТВ шифокор".
11.20 "Хазонрезги". Телесериал.
11.55 Олтин мерос.
12.05 "Ягона оилада".
12.25 ТВ анонс.
12.30 "Одамлардан бири".
12.50 "Табиб". Бадиий фильм. 2-қисм.
13.50 Ватан ҳақида қўшиқлар.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
15.20 "Оддий ҳақиқатлар". Ток-шоу.
16.10 **2006 – Ҳомийлар ва шифокорлар йили.** "Саломатлик" дастури.
16.35 ТВ анонс.
"Болалар сайёраси":
16.40 "Эртаклар – яхшиликка етаклар".
17.00 "Ахборот".
17.10 "Ёркин иқтисодиёт".
17.30 "Бизнинг кутубхона".
17.40 "Рангин дунё".
18.00 "Минг бир ривоят".
18.05 "Рамазон туҳфаси".
18.25 Олтин мерос.
18.30 "Имон". Телесериал.
19.15 ТВ анонс.
19.20 "Оҳанглар оғушида".
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Хазонрезги". Телесериал.
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 "Сиз соғинган оҳанглар". О. Худойшукуров.
22.00 "Хотинлар исёни". Телесериал премьераси.
22.55 "Қўшиғимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.05 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 3-қисм.
23.55-24.00 Тунги наволар.

YOSHLAR

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 ЯНГИ ТОНГ.
8.00 **"Зерда". Сериал.**
8.40 Анонс.
8.45 Минг бир чўпчак: "Семург".
9.55 Устозим...
10.00 Давр.
10.15 **"Ёлғон асираси". Сериал.**
11.00 "Ватанпарвар" дастури.
12.00 ЯНГИ КУН.
13.00 Давр.
13.15 Ёнимдаги бахт.
13.20 CINEMANIYA.
13.50 Илдиз ва япроқ.
14.30 Устозим...
14.35 Автопатрул.
14.55 Омон бўлинг!
15.00 **"Муҳаббат қаҳваси".**
15.50 Нафосат олами.
16.00 Давр.
16.15 Омон бўлинг!
16.20 Ўсмирлар симфонияси.
16.30 "Ортиқ"ча клиникаси. 3-қисм.
17.00 Даврнинг боласи.
17.10 Ибратли саргузаштлар.
17.20 Болалар табассуми.
17.25 Шоҳсупа.
17.45 Кино-SMS.
17.50 Сифат белгиси.
18.00 **"Бобур".**
18.40 Дилрабо.
18.50 Каталог.
19.00 Давр.
19.30 Наво-SMS.
19.40 **"Сеҳрли тош".**
20.10 Спорт-лото.
20.15 Давр-репортаж.
20.25 "Кулинг қани, кулдиринг қани!"
21.05 Омон бўлинг!
21.10 **"Зерда". Сериал.**
22.00 Давр.
22.30 Б/ф "Данте чўққиси".

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.25 Кўрсатувлар тартиби.
7.30 **"Салом, Тошкент!"**
8.35 "Гвадалупе".
9.15 "Телекурьер-маркет".
9.30 "Нима учун?"
10.05 "Соғинч".
10.15 "Репортаж".
10.45 "Бахтли бўлинг" /рус/
11.05 "Ҳашоратлар".
11.40 "Эрудит". /рус/.
11.55-13.15 Кино: "Ишбилармон кишилар". /рус/.
18.00 Мультфильм.
18.10 "Телекурьер-маркет.
18.50 "Гвадалупе".
19.50 "Мисли гавҳар".
20.20 "Эрудит" (рус)
20.35 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 3-қисм /рус/.
21.05 "Интервью".
21.15 "Жозиба".
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Техно".
22.50 Б/ф "Ўзга сайёралик".

SPORTV

7.00 "Бардам бўлинг".
8.00 "Хабарлар" (рус)
8.20 "Болалар спорти".
8.35 Мультсериал.
9.00 "Хабарлар" (ўзб)
9.25 Детективлар.
9.55 "Хавфли вирус".
10.45 "Спорт менинг ҳаётим".
11.10-13.30 Теннис.
18.00 "Болалар спорти".
18.15 Мультсериал.
18.30 "Хабарлар" (рус)
18.55 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири.
19.45 "Тет-а-тет".
20.00 "Вести".
20.20 "Тор кўприк". Сериал
21.10 "Янги иқтисод".
21.30 "Хабарлар" (ўзб)
21.50 "Тошкент оупен" халқаро турнири кундалиги.
22.05 Евроф утбол.
23.40 Самбо.

TV-MARKAZ

12.00 Марказ NEWS (узб.)
12.15 Узбек наволари
13.00 Марказ NEWS (рус.)
13.15 Мировые хиты
13.30 ПРЕМЬЕРА! (узб.)
13.50 Узбек наволари
14.00 «Юлдузли пайшанба»
14.30 Мировые хиты
15.00 Теленяня
15.45 Узбек наволари
16.00 Мировые хиты
16.30 Узбек наволари
17.00 Мировые хиты
17.30 Узбек наволари
18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.15 Узбек наволари
19.00 Марказ NEWS (рус.)
19.15 Сериал «ЗВЕЗДОЧЁТ» 9-серия
20.15 Мировые хиты
20.30 Узбек наволари
22.00 Киноколлекция. Худ. фильм «МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА»
24.00 Миксер

РТР

4.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Сестры по крови». Многосерийный фильм
9.00 «По ту сторону волков».
10.10 «Малахов +»
11.00 Новости
11.30 «Лолита. Без комплексов»
12.25 «Детективы»
13.00 Другие новости
13.25 «Контрольная закупка»
14.00 Новости (с субтитрами)
14.15 Вне закона. «Опасные связи»
14.50 «Любовь как любовь». Многосерийный фильм
15.55 «Федеральный судья»
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)
17.15 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым
18.00 «Пять минут до метро». Многосерийный фильм
18.55 Премьера. «Сестры по крови». Многосерийный фильм
20.00 Время
20.30 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
21.25 Премьера. «Большие мужчины с большими деньгами». Документальный фильм
22.30 Ночные новости
22.45 Фильм Милоша Формана «Народ против Ларри Флинта»
0.55 Кристофер Ламберт в фильме «День гнева»
2.00 Время
2.30 Фильм «День гнева». Продолжение

РТР

4.00 «Доброе утро, Россия!».
7.45 «Аркадий Гайдар. Последняя тайна».
8.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
9.00 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
10.00 ВЕСТИ.
10.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.50 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
11.50 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13.00 ВЕСТИ.
13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13.40 «Суд идет».
15.00 «Кулагин и партнеры».
15.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
16.40 «Обреченная стать звездой». Телесериал.
17.40 «Волчица». Телесериал.
18.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
19.00 ВЕСТИ.
19.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
20.05 «Спокойной ночи, малыши!».
20.15 РУССКАЯ СЕРИЯ. Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
22.15 ПРЕМЬЕРА. «Рузвельт. Править миром».
23.15 «ВЕСТИ+».
23.35 ВЕЧЕРНИЙ СЕАНС. Андрей Краско, Алексей Булдаков и Зоя Буряк в остросюжетном фильме Александра Рогожкина «Блокпост». 1998г.
1.25 «Дорожный патруль».
1.40 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок» (США).
2.25 Телесериал «Гора»
3.10 Канал «Евроньюс» на русском языке.
3.45 ВЕСТИ.

ПАЙШАНБА 5

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 Олтин мерос.
8.45 "Ибн Сино ривоятлари".
9.05 "Олам ва одам" дастури: "Патагония – жануб ери". 3-қисм.
"Болалар сайёраси":
9.55 "Қувноқ стартлар". Телемусобақа.
10.35 ТВ анонс.
10.40 Д. Зокиров номидаги халқ чолғулари оркестрининг концерти.
11.00 "Ахборот".
11.10 ТВ анонс.
11.15 "ТВ шифокор".
11.20 "Хазонрезги". Телесериал.
11.55 "Дил таронаси".
12.00 "Ахборот" (инглиз тилида)
12.10 ТВ анонс.
12.15 "Таълимга эътибор – келажакка эътибор".
12.35 "Плюшчихадаги "Уч терак" қаҳвахонаси". Бадиий фильм.
13.50 Олтин мерос.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
15.20 "Меҳр кўзда".
16.00 Қарши шаҳрининг 2700 йиллиги олдидан. "Тарих кўзгуси".
"Болалар сайёраси":
16.20 1. "Болалар дунёси".
2. "Эртаклар - яхшиликка етаклар".
17.00 "Ахборот".
17.10 Эски альбом.
17.15 "Имконият".
17.35 "Шифокор қабулида".
18.00 "Минг бир ривоят".
18.05 "Рамазон туҳфаси".
18.25 Олтин мерос.
18.30 "Имон". Телесериал.
19.15 ТВ анонс.
19.20 "Сизнинг адвокатингиз".
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 ЭЪЛОНЛАР.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Хазонрезги". Телесериал.
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 "Қишлоқ ҳаёти".
22.00 "Хотинлар исёни". Телесериал премьераси.
22.55 "Кўшигимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.05 "Олам ва одам" дастури: "Пўлат ғилдираклар".
23.55-24.00 Тунги наволар.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 ЯНГИ ТОНГ.
8.00 **"Зерда". Сериал.**
8.40 Анонс.
8.45 Минг бир чўпчак: "Шаҳризоданинг янги эртаклари". 1-қисм.
9.45 Ойдин орзули одамлар.
10.00 Давр.
10.15 **"Ёлғон асираси". Сериал.**
11.00 Қарши шаҳрининг 2700 йиллигига: "Эрта бугундан бошланади".
11.40 Талабалар шаҳарчаси.
12.00 ЯНГИ КУН.
13.00 Давр.
13.15 "Ниҳол-2006".
14.40 Давр мавзуси.
14.55 Омон бўлинг!
15.00 **"Муҳаббат қаҳваси". Сериал.**
15.50 Ватан мадҳи.
16.00 Давр.
16.15 Омон бўлинг!
16.20 Ўсмирлар симфонияси.
16.30 "Ортиқ"ча клиникаси. 4-қисм.
17.00 Даврнинг боласи.
17.10 Ибратли саргузаштлар.
17.20 Болалар табассуми.
17.25 Хазина. 7-қисм.
17.40 Тараққиёт сари.
18.00 **"Бобур". Телесериал.**
18.40 Дилрабо.
19.00 Давр.
19.30 Наво-SMS.
19.40 **"Сеҳрли тош".**
20.10 Тақдир-шоу.
20.45 Наво-SMS.
21.00 Эълонлар.
21.05 Омон бўлинг!
21.10 **"Зерда". Сериал.**
22.00 Давр.
22.30 Жаҳон киноси: "Ким аслида ким?"
00.15 Орзулар бекати.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.30 **"Салом, Тошкент!"**
8.30 "Анонс".
8.35 "Гвадалупе".
9.15 "Телекурьер – маркет".
9.30 "Мисли гавҳар".
9.45 "Интервью".
10.15 "Техно".
10.40 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 3- қисм /рус/.
11.10 "Эрудит" /рус/.
11.25-13.20 **КИНО :** "Ўзга сайёралик" /рус/.
***
18.00 Мультфильм.
18.10 "Телекурьер-маркет".
18.30 "Пойтахт"
18.45 "Анонс".
18.50 "Гвадалупе".
19.30 Мусиқа SMS.
19.50 "Иқтисод - ревью".
20.00 **"Пойтахт"**
20.20 "Эрудит". /рус/.
20.35 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 4- қисм /рус/.
21.05 "Интервью". /рус/.
21.15 "Жозиба".
21.30 "Пойтахт"
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Техно". Илмий – оммабоп фильм. 2- қисм. /рус/
22.30 "Пойтахт"
22.50 Кино: "Тармоқ". /рус/.
00.40 00.45 "Хайрли тун, шаҳрим".

SPORT TV

7.00 "Бардам бўлинг".
8.00 "Хабарлар" (рус)
8.20 "Болалар спорти".
8.35 Мультсериал.
9.00 "Хабарлар" (ўзб)
9.25 Детективлар.
9.55 Кучли бешлик.
10.45 "Тақдир чизгилари".
11.10-13.30 Теннис.
18.00 "Болалар спорти".
18.15 Мультсериал.
18.30 "Хабарлар" (рус)
18.55 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири.
19.40 "Шарқ яккакурашлари".
20.00 "Вести".
20.20 "Тор кўприк". Сериал
21.10 "Кўп яшанг".
21.30 "Хабарлар" (ўзб)
21.50 "Тошкент оупен" халқаро турнири кундалиги.
22.05 "Беллашув".
23.05 Европутбол.

TV-MARKAZ

12.00 Марказ NEWS (узб.)
12.15 Узбек наволари
13.00 Марказ NEWS (рус.)
13.15 Мировые хиты
14.00 «Судьбы»
14.30 Узбек наволари
15.00 Теленяня
15.45 Мировые хиты
16.00 Узбек наволари
16.30 Мировые хиты
17.00 «Великолепная семёрка»
17.30 Узбек наволари
18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.15 Узбек наволари
19.00 Марказ NEWS (рус.)
19.15 Сериал «ЗВЕЗДОЧЁТ» 10-серия
20.15 Узбек наволари
20.30 ПРЕМЬЕРА! (узб.)
20.50 Узбек наволари
21.00 «Юлдузли пайшанба»
21.30 «Спецрепортаж»
21.50 Узбек наволари
22.00 Худ. фильм «ЖОНИМ, СЕНИ... ЁХУД ЭГИЗАКЛАР»
23.40 Миксер
00.30 «Кулги Маркази»
00.45 Узбек наволари

РТР

4.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Сестры по крови».
9.00 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
10.10 «Малахов +»
11.00 Новости
11.30 «Без комплексов»
12.25 «Детективы»
13.00 Другие новости
13.25 «Контрольная закупка»
14.00 Новости.
14.15 Вне закона. «Взорвать по-дружески»
14.50 «Любовь как любовь».
15.55 «Федеральный судья»
17.00 Вечерние новости.
17.15 «Пусть говорят»
18.00 «Пять минут до метро».
18.55 Премьера. «Сестры по крови».
20.00 Время
20.30 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
21.25 «Человек и закон»
22.30 Ночные новости
22.45 «Судите сами»
23.35 Стив Мартин в комедии «Родители»
1.45 Фильм «Лавина: Белая смерть»
2.00 Время
2.30 Фильм «Лавина: Белая смерть». Продолжение
3.10 «Короли смеха». Марсель Марсо

РТР

4.00 «Доброе утро, Россия!».
7.45 «Нет смерти для меня».
8.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
9.00 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
10.00 ВЕСТИ.
10.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.50 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
11.50 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
12.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13.00 ВЕСТИ.
13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13.40 «Суд идет».
15.00 «Кулагин и партнеры».
15.40 ВЕСТИ.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16.40 «Обреченная стать звездой». Телесериал.
17.40 «Волчица». Телесериал.
18.40 ВЕСТИ.
19.00 ВЕСТИ.
19.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
20.05 «Спокойной ночи, малыши!».
20.15 РУССКАЯ СЕРИЯ. «Тайны следствия».
22.15 «Юлиан Семенов. Информация к размышлению».
23.15 «ВЕСТИ+».
23.35 Шелли Дюволл в мистическом триллере Стэнли Кубрика «Сияние»
2.00 «Дорожный патруль».
2.10 «Закон и порядок»
2.55 Канал «Евроньюс» на русском языке.
3.45 ВЕСТИ.

ЖУМА 6

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 Олтин мерос.
8.45 "Ибн Сино ривоятлари".
9.05 "Олам ва одам" дастури: "Пўлат ғилдираклар".
"Болалар сайёраси":
9.55 1. "Цирк, цирк, цирк".
2. "Чининг саргузаштлари". Мультсериал.
10.35 "Кўҳна оҳанглар".
10.55 "Сизнинг адвокатингиз".
11.00 "Ахборот".
11.10 ТВ анонс.
11.15 "ТВ шифокор".
11.20 "Хазонрезги". Телесериал.
11.55 "Табаррук замин".
12.25 "Кўчатлар". Бадиий фильм.
13.50 "Зилол". Фольклор кўшиқлар.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
15.20 "Оталар сўзи – ақлнинг кўзи хазинасидан".
16.20 "Обод манзиллар".
"Болалар сайёраси":
16.45 "Эртаклар – яхшиликка етаклар".
17.00 "Ахборот".
17.10 ТВ анонс.
17.15 Олтин мерос.
17.25 "Бизнес янгиликлари".
17.40 "Юртим шукуҳи".
18.00 "Минг бир ривоят".
18.05 "Рамазон туҳфаси".
18.25 "Олтин мерос".
18.30 "Имон". Телесериал.
19.15 "Оҳанглар оғушида".
19.25, 19.55, 20.55, 21.30 Эълонлар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Хазонрезги". Телесериал.
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 Олтин мерос.
22.00 "Хотинлар исёни". Телесериал премьераси (Якунловчи қисм)
22.55 "Кўшигимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.05 "Олам ва одам" дастури: "Шамбord қалъасининг сири".
23.55 Тунги наволар.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 ЯНГИ ТОНГ.
8.00 **"Зерда". Сериал.**
8.40 Анонс.
8.45 Минг бир чўпчак: "Шаҳризоданинг янги эртаклари". 2-қисм.
9.45 Хазина.
10.00 Давр.
10.15 **"Ёлғон асираси". Сериал.**
11.00 Ёнимдаги бахт.
11.05 Давр-репортаж.
11.15 Устозим...
11.20 Бу шундай бўлган эди...
11.40 Кўшқулоқ.
12.00 ЯНГИ КУН.
13.00 Давр.
13.15 Тоир Юнус. "Бири кам дунё" спектакли.
14.55 Омон бўлинг!
15.00 **"Муҳаббат қаҳваси". Сериал.**
15.50 Нафосат олами.
16.00 Давр.
16.15 Омон бўлинг!
16.20 Таълим ва тараққиёт.
16.40 Чемпион сирлари.
17.00 Даврнинг боласи.
17.10 Ибратли саргузаштлар.
17.20 Давр.
17.50 Солиқ хизмати.
18.00 **"Бобур".**
18.45 Дилрабо.
19.00 Давр.
19.30 Наво-SMS.
19.40 **"Сеҳрли тош".**
20.10 Спорт-лото.
20.15 "Моя мечта". Дунё тамошолари.
20.45 Наво-SMS.
21.00 Эълонлар.
21.05 Омон бўлинг!
21.10 **"Зерда". Сериал.**
22.00 Давр.
22.30 Ҳинд киноси: "ЗУЛМАТ".

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.30 "Салом, Тошкент!"
8.35 "Гвадалупе".
9.15 "Телекурьер-маркет".
9.30 "Санъат гулшани".
10.15 "Ҳашоратлар".
10.45 "Интервью" /рус/.
10.55 "Техно".
11.15 "Иқтисод - ревью"
11.30 "Эрудит" /рус/.
11.45-13.35 Кино: "Тармоқ".
***
18.00 "Афиша". /рус/.
18.10 "Телекурьер-маркет".
18.30 "Пойтахт"
18.50 "Гвадалупе".
19.50 **"2006 йил Ҳомийлар ва шифокорлар йили": "Саломат бўлинг".**
20:00 **"Пойтахт"**
20.20 "Эрудит" (рус)
20.35". Ҳашоратлар".
21.05 "Репортаж" /рус/.
21.15 "Жозиба".
21.30 "Пойтахт"
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Маърифат фидойилари".
22.30 "Пойтахт" ахборот дастури. /рус/.
22.50 Кино. "Форрес Гамп"

SPORT TV

7.00 "Бардам бўлинг".
8.00 "Хабарлар" (рус)
8.20 "Болалар спорти".
8.35 Мультсериал.
9.00 "Хабарлар" (ўзб)
9.20 Детективлар.
9.50 "Снукер".
10.40 "Ринг".
11.10-13.30 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири. Тўғридан-тўғри олиб кўрсатилади.
***
18.00 "Болалар спорти".
18.15 Мультсериал.
18.30 "Хабарлар" (рус)
18.55 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири.
20.00 "Вести".
20.25 "Мўъжизалар майдони".
21.30 "Хабарлар" (ўзб)
21.50 "Тошкент оупен" халқаро турнири кундалиги.
22.05 "Аптека эшитади".
22.50 "Яна севги ҳақида". Бадиий фильм.
00.20 Европутбол.
01.55 "Тунингиз осуда бўлсин!"

TV-MARKAZ

12.00 Марказ NEWS (узб.)
12.15 Мировые хиты
13.00 Марказ NEWS (рус.)
13.15 Узбек наволари
14.00 «ТОП-20»
14.40 Узбек наволари
15.00 Теленяня
16.20 Мировые хиты
17.00 «Очил дастурхон»
17.30 Узбек наволари
18.00 Марказ NEWS (узб.)
18.15 Узбек наволари
19.00 Марказ NEWS (рус.)
19.15 Сериал «ЗВЕЗДОЧЁТ» 11-серия
20.15 Мировые хиты
20.30 ПРЕМЬЕРА (рус.)
20.50 Узбек наволари
22.00 Худ. фильм «ДОМ НА КРАЮ СВЕТА»
24.00 Миксер
00.30 «Спецрепортаж»

РТР

4.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «Сестры по крови». Многосерийный фильм
9.00 «По ту сторону волков». Многосерийный фильм
10.10 «Малахов +»
11.00 Новости
11.30 «Лолита. Без комплексов»
12.25 «Детективы»
13.00 Другие новости
13.25 «Контрольная закупка»
14.00 Новости (с субтитрами)
14.15 Вне закона. «Двухколесная угроза»
14.50 «Любовь как любовь». Многосерийный фильм
15.55 «Федеральный судья»
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)
17.15 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым
18.00 «Поле чудес»
18.55 Премьера. «Сестры по крови». Многосерийный фильм
20.00 Время
20.25 «КВН-2006». Музыкальный фестиваль в Юрмале
22.40 Мишель Пфайффер, Джордж Клуни в романтической комедии «Один прекрасный день»
0.25 Приключенческий фильм «Последний дракон»
2.00 Время
2.25 Фильм «Последний дракон». Продолжение
2.40 Что? Где? Когда?
3.50 «Гении и злодеи». Платон Шишиков

РТР

4.00 «Доброе утро, Россия!».
7.45 «Мой серебряный шар. Наталья Гундарева». Ведущий - Виталий Вульф.
8.45 «Мусульмане».
9.00 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
10.00 ВЕСТИ.
10.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.50 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия».
11.50 «ХА». Маленькие комедии.
12.00 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.
12.30 «Вся Россия».
12.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
13.00 ВЕСТИ.
13.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
13.40 «Суд идет».
15.00 «Кулагин и партнеры».
15.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
16.40 «Обреченная стать звездой». Телесериал.
17.35 «Волчица». Телесериал.
18.35 «Зеркало».
18.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
19.00 ВЕСТИ.
19.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
20.05 «Спокойной ночи, малыши!».
20.15 ПРЕМЬЕРА. «Юрмала-2006». Международный фестиваль юмористических программ.
22.10 Ирина Муравьева, Александр Панкратов-Черный и Михаил Светин в комедии «Зефир в шоколаде». 1994г.
23.55 Джонни Депп, Марлон Брандо и Фэй Данауэй в романтической комедии «Дон Жуан де Марко» (США). 1995г.
2.00 «Дорожный патруль».
2.15 «Горячая десятка».
3.05 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок» (США).
3.50 Телесериал «Гора» (США). 2004г.
4.30 Канал «Евроньюс» на русском языке. до 3.57

ШАНБА 7

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 "Ибн Сино ривоятлари".
"Болалар сайёраси":
9.10 "Олтин тож". Телеўйин.
9.45 "Шифокор қабулида".
10.10 "Мусиқа дунёси".
10.30 ТВ анонс.
10.35 "Оналар мактаби".
10.55 1."Рангинкамон". 2."Дидар".
11.35 "Хазонрезги". Телесериал.
12.10 "Интеллектуал ринг".
12.55 "Тўйлар муборак". Бадиий фильм.
13.55 Ватан ҳақида қўшиқлар.
14.00 "Ахборот".
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
"Болалар сайёраси":
15.20 1. "Ўйла, Изла, Топ!" Телемусобақа.
2. "Эрталаклар – яхшиликка етаклар".
16.20 "Дил таронаси".
16.30 "Қалпоқ". Ҳажвий кўрсатув.
17.00 "Олтин бешик".
17.30 ТВ анонс.
17.35 2006 – Ҳомийлар ва шифокорлар йили. "Саломатлик сирлари".
17.55 "Минг бир ривоят".
18.00 "Рамазон туҳфаси".
18.20 Олтин мерос.
18.30 "Имон". Телесериал.
19.15 "Суперлото". Телелотерея.
19.20 "Сизнинг адвокатингиз".
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "ТВ шифокор".
20.10 "Меҳр кўзда".
20.50 "Минг бир ривоят".
21.00 "Ахборот".
21.35 ТВ анонс.
21.40 "Машҳура"ни қутлаб. "
22.20 "КиноТеатр".
22.40 "Қўшиғимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
22.50 "Ўзганинг чиптаси". Бадиий фильм.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 ЯНГИ ТОНГ.
8.00 **"Зерда". Сериал.**
8.40 Анонс.
8.45 "Кулинг қани, кулдиринг қани!"
9.00 Эркин Комилов юбилейи.
10.00 Давр.
10.15 Анонс.
10.20 Интерфутбол.
12.00 ЯНГИ КУН.
13.00 Давр.
13.15 Юлдуз билан...
13.45 "YOSHLAR"ДА КУЗ ОҚШОМЛАРИ.
15.15 Қаҳҳаҳа.
15.45 Замондош.
16.00 Давр.
16.15 Бола тилидан.
16.45 Устозим...
16.50 Ўқитувчи ва мураббийлар кунига бағишланган тантанали маросим.
ва концерт.
17.40 Саховат.
18.20 "Камолот" хабарлари.
18.30 Дилрабо.
18.50 Каталог.
19.00 Давр.
19.30 Наво-SMS.
19.40 **Миллий сериал: "Севги фариштаси".**
20.30 Кино-SMS.
20.35 Эълонлар.
20.40 "Ошуфта". Гули Асалхўжаева.
21.10 Эълонлар.
21.15 Оҳанрабо.
21.55 Оқшом қўнғироқлари.
22.00 Давр.
22.30 Жаҳон киноси: "Хитч услуби".

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.25 Кўрсатувлар тартиби.
7.30 **"Салом, Тошкент!"**
8.35 "Гвадалупе". Телесериал.
9.15 "Телекурьер-маркет".
9.30 "Саломат бўлинг".
10.05 "Маърифат фидоийлари".
10.25 "Дилкаш наволар": Равшан Комилов.
10.50 "Репортаж" /рус/.
11.00 "Ҳашоратлар". Ҳужжатли фильм. 5- қисм.
11.30 "Афиша" /рус/.
11.45 "Эрудит" /рус/.
12.00-14.20 Кино: "Форрест Гамп" /рус/.
***
17.55 Кўрсатувлар тартиби.
18.00 "Афиша".
18.10 "Телекурьер-маркет".
18.30 "Пойтахт" ахборот дастури.
18.45 "Гвадалупе". Телесериал.
19.25 Мусиқа SMS.
19.45 "ИИВ хабарлари".
20.00 **"Пойтахт" ахборот дастури (рус)**
20.15 "Анонс".
20.20 "Эрудит" (рус)
20.35 "Камин олдида суҳбат"/рус/
21.05 "Интервью".
21.15 "Жозиба".
21.30 "Пойтахт" ахборот дастури.
21.45 "Анонс".
21.50 "Телекурьер-маркет".
22.10 "Энг Кулгили видео". /рус/
22.30 "Пойтахт" ахборот дастури (рус)
22.45 "Анонс".
22.50 Кино. "Нафратми ё муҳаббат?" Премьера. /Ҳиндистон/.
00.40-00.45 **"Хайрли тун, шаҳрим".**

SPORT TV

7.30 "Хабарлар".
7.50 "Бардам бўлинг".
8.50 "Хабарлар" (рус тилида)
9.10 "Смак".
9.30 "Фазенда".
10.10 "Паҳлавон".
10.40 "Олам бўйлаб".
11.30 "Иқтидор".
12.20 "Келин-куёв".
13.40 "Маҳалламиз паҳлавонлари".
14.30-16.30 Теннис.
***
18.00 "Болалар спорти".
18.20 Мультфильм.
18.30 "Хабарлар" (рус тилида)
18.50 "Военное дело".
19.10 "Файзли ошхона".
19.35 "Халқ ўйинлари".
20.00 "Вести".
20.25 "Кўнгил-кўнгилга пайванд".
21.10 "Тақдир чизгилари".
21.30 "Хабарлар" (ўзб. тилида)
21.50 "Тошкент оупен" халқаро турнири кундалиги.
22.05 "Юрмала - 2006".
23.15 Еврофутбол.

TV-MARKAZ

12.00 TOTAL NEWS (узб.)
12.20 Узбек наволари
13.00 TOTAL NEWS (рус.)
13.20 Мировые хиты
13.30 «Кулги Маркази»
13.45 Мировые хиты
14.00 Узбек наволари
15.00 Теленяня
16.20 Концерт
18.00 TOTAL NEWS (узб.)
18.20 Узбек наволари
19.00 TOTAL NEWS (рус.)
19.20 «ЗВЕЗДОЧЕТ» 12-серия
20.20 Узбек наволари
21.00 «Очил дастурхон»
21.30 Узбек наволари
22.00 ИНДИЙСКОЕ КИНО
00.15 Узбек наволари
00.40 ПРЕМЬЕРА (узб.)

ОРТ

5.00 Новости
5.25 «Проклятие вирусов». Документальный фильм
6.05 Любовь Виролайнен, Бронислав Брондуков в приключенческом фильме «Дело для настоящих мужчин»
7.15 «Играй, гармонь любимая!»
8.00 «Слово пастыря»
8.15 «Здоровье»
9.00 Новости
9.10 «Смак»
9.30 «Фазенда»
10.05 Премьера. «Юлиан Семенов. Агент влияния»
11.00 Новости (с субтитрами)
11.10 К 75-летию Юлиана Семенова. Детектив «Противостояние»
16.20 Субботний «Ералаш»
17.00 Вечерние новости (с субтитрами)
17.10 Премьера. «Их разыскивает милиция»
17.40 Концертная программа
20.00 Время
20.20 Премьера. «Звезды на льду»
22.15 «Высшая лига»
23.30 Мистический триллер «Один пропущенный звонок»)
1.25 Что? Где? Когда?
2.20 Русская классика в кино. А.Н. Островский. «Последняя жертва»
3.55 Теория невероятности. «Пленники суеверий»

РТР

5.00 «Доброе утро, Россия!».
7.00 ВЕСТИ.
7.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
7.20 «Военная программа» Александра Сладкова.
7.45 «Утренняя почта».
8.20 «Субботник».
9.00 «Вокруг света».
10.00 ВЕСТИ.
10.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.20 «Сто к одному». Телеигра.
11.15 «Аншлаг и Компания».
12.15 «Клуб сенаторов».
13.00 ВЕСТИ.
13.20 РОДНОЕ КИНО. Елена Драпеко, Лев Прыгунов, Надежда Федосова, Тамара Семина и Леонид Куравлев в фильме «Безотцовщина». 1976г.
15.00 «Национальный интерес». Ток-шоу Дмитрия Киселева.
16.00 ВЕСТИ.
16.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА. НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ.
17.00 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
17.30 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.
18.00 ПРЕМЬЕРА. «Драма Ивана Бровкина».
19.00 ВЕСТИ.
19.20 «Танцы на льду. Ваш выбор».
19.55 «Субботний вечер».
21.50 МИРОВОЕ КИНО. Майкл Дуглас и Шон Бин в триллере «Не говори ни слова» (США - Австралия). 2001г.
0.10 Стивен Сигал и Уильям Форсайт в боевике «Во имя справедливости» (США). 1991г.
2.05 НОЧНОЙ СЕАНС. Остросюжетный фильм «Болевой прием».
3.35 Канал «Евроньюс» на русском языке до 3.44

ЯКШАНБА 8

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

5.55 Кўрсатувлар дастури.
6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.40 Олтин мерос.
8.55 "Ибн Сино ривоятлари".
"Болалар сайёраси ":
9.15 1. "Ўйла, Изла, Топ!" Телемусобақа.
2. "Фаррух ва Зумрад". Мультфильм.
10.10 2006 – Ҳомийлар ва шифокорлар йили. "Саломатлик сирлари".
10.30 "Навобахш". Ток-шоу.
11.15 "Ҳажвия бисотидан".
11.35 "Ҳамон ёдимда. "
12.15 "Машҳура"ни қутлаб".
12.55 "Қушларга эргашган инсон". Бадиий фильм.
14.20 "Ассалом, Ўзбекистон!" Кундузги дастур.
15.20 "50х50". Ток-шоу.
16.10 Ватан ҳақида қўшиқлар.
"Болалар сайёраси":
16.25 "Олтин тож". Телеўйин.
17.00 "Шўрданак".
17.30 "Одами эрсанг".
17.55 "Минг бир ривоят".
18.00 "Рамазон туҳфаси".
18.20 "Олтин мерос".
18.25 "Оталар сўзи-ақлнинг кўзи".
19.30 "Таҳлилнома" (рус тилида)
20.05 "Оддий ҳақиқатлар". Ток-шоу.
21.00 "Таҳлилнома".
21.45 Олтин мерос.
21.50 "Заковат".
22.50 "Қўшиғимсан, муҳаббат" (SMS. Овоз бериш)
23.00 "Мехрибон одамлар". Бадиий фильм.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

5.55 Дастур очилиши.
6.00 "Раҳмат Сизга, азиз устозлар!"
7.00 Ҳинд киноси: "Зулмат".
9.00 "Ватанпарвар" дастури.
10.00 Journal.
10.20 Тақдир-шоу.
10.55 "Камолот" хабарлари.
11.05 Оҳанрабо.
11.45 Болалигим-пошшолигим.
13.15 Мухлис-шоу.
13.55 Анонс.
14.00 Жаҳон киноси: "Қуюн".
15.40 Устозим...
15.45 Ринг қироллари.
16.35 Чемпион сирлари.
16.55 Кино-SMS.
17.00 "Гарфилд-1". Мультфильм.
18.40 Дилрабо.
19.00 Давр ҳафта ичида.
19.30 Эълонлар.
19.35 **Миллий сериал: "Севги фариштаси".**
20.20 Наво-SMS.
20.40 Қилни қирқ ёриб...
21.25 Эълонлар.
21.30 CINEMANIYA.
22.00 Жаҳон киноси: "Питер FM".
23.45 Орзулар бекати.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.25 Кўрсатувлар тартиби.
7.30 **Салом, Тошкент!"**
8.35 "Гвадалупе". Телесериал.
9.15 "Телекурьер-маркет".
9.30 "И. И. В хабарлари".
9.50 "Интервью".
10.00 "Афиша".
10.10 "Соҳибжамол ва маҳлуқ". Мультфильм.
11.30 Мусиқа SMS.
11.50 Кино: "Нафратми ё муҳаббат?" /Ҳиндистон/.
13.40 "Анонс".
13.45 "Дорихона эшитади". /рус/
14.30 Кино: "Терминал". /рус/.
16.40 "Телекурьер-маркет".
17.25 Кино: "Девона".
18.50 "Санъат гулшани".
19.10 "Энг Кулгили видео" /рус/.
19.35 "Жозиба".
19.50 "Телекурьер - маркет".
20.10 "Дилкаш наволар": Сайёра Қозиева.
20.40 "Эрудит". /рус/.
20.55 "Туризм ҳақида". /рус/.
21.25 Якшанба кинозали: "Мадмуазель мушкетёр". 1-2 қисмлар.

SPORT TV

7.30 "Хабарлар".
7.50 "Бардам бўлинг".
8.50 "Хабарлар" (рус тилида)
9.10 "Евгений Евстигнеев. Тақдир".
10.05 "Ҳамма уйдалигида".
11.00 "Қувноқ стартлар".
11.40 "Файзли ошхона".
12.10 "Хаёт учун хавфли". Комедия.
13.45 Болалар дастури: "Табассум".
13.55 "Рақибингиз гроссмейстер".
14.15 "Мусиқий марафон".
14.55-15.45 "Проф-РИНГ".
***
18.00 "Умид юлдузлари".
18.15 Мультфильм.
18.30 "Версия". Информацион-таҳлилий кўрсатув.
19.00 "Спорт уик-энд".
19.40 "Тайм-аут".
20.00 "Вести".
20.20 "Юлдузлар муз устида".
21.30 "Талқин". Информацион-таҳлилий кўрсатув.
22.00 "Дюшес хонимнинг саёҳати". Бадиий фильм.
23.30 Теннис. "Тошкент оупен" халқаро турнири. Финал.

TV-MARKAZ

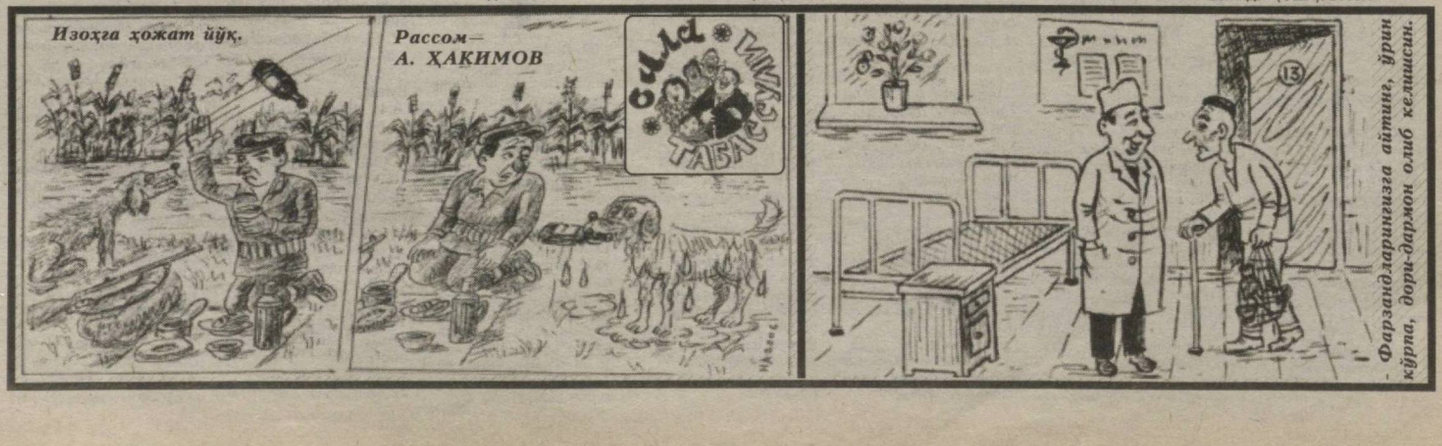
12.00 TOTAL NEWS (узб.)
12.20 Узбек наволари
13.00 TOTAL NEWS (рус.)
13.20 Узбек наволари
14.00 «Великолепная скрка»
14.30 Мировые хиты
15.00 Теленяня
16.20 Мировые хиты
16.30 ПРЕМЬЕРА (рус.)
17.00 TOTAL NEWS (узб.)
17.20 Узбек наволари
17.30 «Юлдузли пайшанба»
18.00 TOTAL NEWS (рус.)
18.20 Мировые хиты
19.00 Встреча с творческой группой сериала «БИР КАМ ДУНЁ»
19.20 Узбек наволари «Избранное»
20.00 Узбек наволари
21.00 «ТОП-20»
21.45 «Кулги Маркази»
22.00 Кино-SMS:
1. Худ. фильм «БОРЬБА С ИСКУШЕНИЕМ»
2. Худ. фильм «СЛОМАННЫЕ ЦВЕТЫ»
3. Худ. фильм «СВИДЕТЕЛЬ»

ОРТ

5.00 Новости
5.25 Александр Фатюшин в фильме «Ты помнишь»
6.55 Искатели. «Охота на Чкалова»
7.40 «Служу Отчизне!»
8.10 «Умницы и умники»
9.00 Новости
9.10 К 80-летию артиста. Премьера.»Евгений Евстигнеев. Судьба»
10.05 «Пока все дома»
11.00 Новости (с субтитрами)
11.10 Премьера. Светлана Сорокина в документальном сериале «Русские». Фильм 4-й
12.10 К 70-летию Леонида Куравлева. Комедия «Опасно для жизни»
13.45 «НЛО. Вторжение на Землю»
15.20 Праздничный концерт к Дню работника сельского хозяйства. Трансляция из Кремля
17.00 «Времена» с Владимиром Познером
18.20 Красавица и чудовище в уникальном фильме «Шрек»
20.00 Воскресное «Время». Информационно-аналитическая программа
20.45 Вин Дизель в фильме «XXX -три икса» (2002 год)
22.45 Венсан Кассель в остросюжетном фильме «Блуберри»
0.50 Лейтенант Коломбо в детективе «Развод по-американски»
2.30 Что? Где? Когда?
3.25 «Подводный мир Андрея Макаревича» Ст. редактор Вильчицкая Т.А. Тел. 540-55-86, 24-11

РТР

4.50 Юрий Соломин, Владимир Заманский и Николай Лебедев в детективе «Инспектор уголовного розыска». 1971г.
6.25 «Здоровье».
6.35 «Сельский час».
7.00 ВЕСТИ.
7.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
7.20 «Диалоги о животных».
7.55 «100 дней до зимы».
8.20 Георгий Вицин, Марк Бернес, Павел Кадочников и Николай Рыбников в комедии «Запасной игрок». 1954г.
10.00 ВЕСТИ.
10.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКВА.
10.20 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.
10.50 «Сам себе режиссер».
11.45 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
12.15 «Парламентский час».
13.00 ВЕСТИ.
13.20 «Фитиль N103 «. Сатирический тележурнал.
14.05 Алексей Панин, Людмила Максакова, Александр Балуев, Любовь Полищук и Дарья Калмыкова в комедии Аллы Суриковой «О любви в любую погоду». 2004г.
16.05 «Форт Боярд».
17.45 «Танцы на льду».
19.00 «ВЕСТИ НЕДЕЛИ с Сергеем Брилевым».
20.00 «Специальный корреспондент».
20.25 Юрий Назаров в мелодраме «Возвращение блудного папы».
22.30 Джанкарло Джаннини в триллере Тони Скотта «Гнев»
1.10 Фред Уорд в остросюжетном фильме «Исчезновение»
3.00 ПРЕМЬЕРА. Телесериал «Взгляды» (США). 2005г.



Газетхонларимиз ижодидан

Ушбу шеърлар Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситаларини ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди тавсияси билан чоп этилмоқда.

ОСОН ТУТМАНГ ЁЛҒИЗ АЁЛГА

Юрагини кемирганда ғам,
Гоҳ шодланиб кулганида ҳам,
Шаҳло кўзлар маъюс тортган дам,
Осон тутманг ёлғиз аёлга.

Рўзғор юкин гарданга ортиб,
Машаққатнинг зардобин тотиб,
Яшаб борар ғамларга ботиб,
Осон тутманг ёлғиз аёлга.

Зимистонда унга ҳамроҳ тун,
Тундай ўтар ҳар бир ўтган кун,
Юлдуз санаб, йиғлайди беун,
Осон тутманг ёлғиз аёлга.

Шодланса-да, кўнгли яримдир,
Манзили ҳам, йўли яримдир,
Қайга чўзса қўли яримдир,
Осон тутманг ёлғиз аёлга.

Бу кун унга бахтни тилайлик,
Бардошдан тож-тахтни тилайлик,
Имкон бўлса уни қўллайлик,
Осон тутманг ёлғиз аёлга.

ЎЗИНГДАН ҚОЛМАГИН

Бир бурда нонингга шукур қил,
Дунёда ниманг кам, фикр қил.
Тўкканинг бўлса ҳам шуни бил,
Ўзингдан қолмагин, ўзингдан.

Бойвачча акангдан тиланма,
Қадрингни паст қилиб эланма,
Ҳамсоянг бўлса ҳам ялинма,
Ўзингдан қолмагин, ўзингдан.

Кимнидир пул ичра бор қилур,
Бировни меҳрга зор қилур,
Давлати бўлсада хор қилур,
Ўзингдан қолмагин, ўзингдан.

Бахтингдан кўнгли чоғ ўтсанг ҳам,
Гоҳида қон, зардоб ютсанг ҳам,
Асосиз тойилиб кетсанг ҳам,
Ўзингдан қолмагин, ўзингдан.

Тер тўкиб ишладинг боғингда,
Жонингни авайла соғингда,
Кексайиб қариган чоғингда,
Ўзингдан қолмагин, ўзингдан.

УМРИМИЗ ҚУЁШИ

Аёлдир дунёда беназир хилқат,
Қалбида мужассам меҳр-ла шафқат.
У борки ҳамиша мангу муҳаббат,
Ҳаётинг гултожи аёл эмасми?

Дунё бешигини тебратган она,
Фарзандга меҳрибон, ёрга парвона.
Оилам деб ёнар доим мардона,
Хонадон чироғи аёл эмасми?

Аёл учун фарзанд бир оҳанрабо,
Чарчоғини ёзар, дардига даво.
Болам, деб жонини айлайди фидо,
Фарзанд учун қалқон аёл эмасми?

Аёл салтанати устуни ҳаё,
Орият давлат, безакдир гўё.
Аёл бўлмаса гар зулматдир дунё,
Умримиз қуёши аёл эмасми?

Ўктамхон СОЛИЕВА,
"Аёл - баркамол авлод мураббийси" Республика кўрик-танлови ғолиби,
Фарғона вилояти, Ёзёвон тумани.

НИМА? НЕГА? НИМА УЧУН?

ЭНГ КАТТА ВА ЭНГ КЎП ЯШАЙДИГАН ДАРАХТЛАР ҚАЕРДА ЎСАДИ?

Шимолий Америкада секвойя номли дарахт ўсади. У дунёдаги энг узун ва энг узоқ умр кўрадиган дарахт ҳисобланади. Секвойянинг бўйи хатто 100 метрдан ҳам ошади, бу 33-35 қаватли уйнинг баландлигига тенг, дегани. Танасининг айланасига эса 5-9 нафар одамнинг қулочи зўрға етади. Олимлар энг кекса секвойяларнинг ёши 2000 йилдан ортиқлигини аниқлаганлар. Бизнинг юртимизда ҳам мана шундай дарахтлар бор. Жумладан, Ўзбекистоннинг турли жойларида 500-700, хатто 1000 ёшли, танасининг коваги кичикроқ хонадай келадиган чинорларни кўриш мумкин.

ДАРАХТНИНГ НЕЧА ЁШГА КИРГАНИНИ ҚАНДАЙ БИЛИШ МУМКИН?

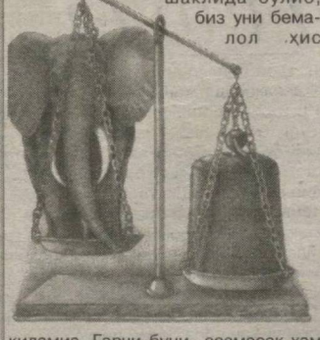
Дарахт касилганда унинг танаси марказидан бошланган қатор-қатор узуксимон айланаларни кўриш мумкин. Ҳар йили баҳорда мана шу айланалар биттага кўпаяди. Мана шу айланалар сони дарахтнинг ёшини кўрсатади. Айлана қанча кўп бўлса, дарахт шунча кекса бўлади.

ДАРАХТЛАРДАН ОДАМЛАРГА ҚАНДАЙ ФОЙДА БОР?

Дарахтларнинг одамзодга фойдаси жуда кўп. Ёзнинг иссиқ кунида соясида масза қилиб дам оласиз. Агар мевали дарахт бўлса, меваларини ейиш, қуритиб ёки мураббо, шинни, компот қилиб қишга сақлаб қўйиш мумкин. Ёғочидан эса уй-жой қуришда, мебеллар, турли буюмлар ясашда фойдаланилади. Дарахт гули ва танасидан олинадиган шарбатдан хушбўй атирлар ишлаб чиқарилади. Шунингдек, дарахтни арралаганда чиқадиган қипиқдан қоғоз тайёрланади. Хуллас, дарахтнинг фойдаси бисёр. Шундан ҳар йили баҳорда боғларга, кўча бўйларига дарахт экилади. Уларни синдириш, мол-қўйларга едириш, пайҳон қилиш эса гуноҳ бўлади.

ҲАВО ВАЗНГА ЭГАМИ?

Худди балиқлар сувда яшаганидек, ер устидаги жонзотлар ва инсонлар ҳам ҳаво билан ўралган борликда яшайдилар. Ҳаво газ шаклида бўлиб, биз уни бемалол ҳис



қиламиз. Гарчи буни сезмасак ҳам ҳаво худди бошқа нарсалар каби ҳажм ва вазнга эга. Осмонга қараб тахминан 60 километргача ҳаво қатламлари мавжуд. Ер юзасининг ҳар бир куб метрига 1,2 килограмм ҳаво тўғри келади. Бошқача қилиб айтганда, агар ҳаво Ер юзасига бир текисда тақсимланса, 1 квадрат метрга 10 тоннадан тўғри келар экан. Хатто энг йирик ҳайвон бўлмиш фил ҳам бунча тош босмайди.

ЭЛЕКТР ЛАМПОЧКАНИ КИМ ЎЙЛАБ ТОПГАН?

Америкада Томас Эдисон деган олим яшаган. У одамларнинг оғирини енгил, мушкулини осон қиладиган нарсаларни ихтиро қилишга қизиққан. Бундан 130 йилча илгари айнан мана шу одам биринчи электр лампочкани ўйлаб топган. Йиллар ўтиши билан бошқа олимлар каттакичиклиги, ёритиши, ранги турлича бўлган янги-янги лампочкаларни яратганлар.

МУЗ ҚИЗДИРИЛСА НИМА БЎЛАДИ?

Муз қиздирилганда унинг ҳарорати ошади: минусли даражадан 0 даражагача кўтарилади. Агар қиздириш давом эттирилса, муз эрийди ва сувга айланади. Иссиқ уни бир ҳолатдан бошқасига ўтишга мажбур қилади. Муз қаттиқ жисмдан суюқ моддага ўзгаради. Бу ҳолат эриш дейилади. Жараён сув қайнагунча давом эттирилса, у буғга айланади.

НИМА УЧУН ҚОҒОЗ БУКЛАНАДИ?

Қоғоз дарахтдан, шакарқамиш поясидан ҳамда фойдаланилган қоғозни қайта ишлашдан ясалади. Албатта, нимадан олинганига қараб қоғознинг сифати ҳам ҳар хил бўлади. Тайёрланган махсус бўтқа қолипларга қуйилади ва юпқа пластинка шаклидаги қоғоз ҳосил бўлади. У юпқалиги боис бир неча марта букланиши мумкин. Буюмларнинг йиртилмасдан букланиш ҳоссаси эгилувчанлик, эластиклик дейилади. Қоғоз ҳам эгилувчан буюмлар сирасига киради.

ДАСТЛАБКИ МАТЕРИЯ ДЕГАНДА НИМАНИ ТУШУНИШ КЕРАК?

Одатда биз кундалик ҳаётда ишлатадиган буюмларнинг деярли барчаси бошқа материаллардан ясалади. Масалан, нефтдан пластик, дарахтдан қоғоз ва тахта, теридан чарм... Фабрикаларга бошқа буюмлар ясаш учун олиб келинадиган қайта ишланмаган материаллар дастлабки материя дейилади. Дарахт, пахта, қазилма бойликларни дастлабки материяга мисол қилиб келтириб ўтиш мумкин.

ҚУТБЛАРДА СУВ ҚАНДАЙ ҲОЛАТДА БЎЛАДИ?

Қутбларга яқин ҳудудларда ҳавонинг ҳарорати 60 даража совуққача етади. Бундай совуқда сув музлаб қолади, яъни қаттиқ ҳолатда бўлади. Қутблардаги музлар миллионлаб йиллар давомида бир хил ҳолатда ва жойда тураверади. Улардан ажралиб чиққан катта-катта муз бўлаклари эса "айсберг", яъни муз тоғлари деб аталади.

ТОШЛАР ҲАМ КЎПАЯДИМИ?

Тошлар тирик мавжудот эмас. Улар инерт, яъни ҳаёт аломатлари мавжуд бўлмаган нарсадир. Инерт буюмлар

кўпаймайди, шу жумладан тошлар ҳам. Улар фақат бир жисмдан бошқасига айланиши, шаклини ўзгартириши мумкин холос. Масалан, бўлакларга бўлинади, майда қумга айланади ва хоказо. Дарё ва кўллар тубидаги тошлар юмалоқ ва силлиқ шаклда бўлади. Чунки сув мунтазам равишда бу тошларнинг сиртини ювиб, силлиқлаб туради.

НОН НИМАДАН ТАЙЁРЛАНАДИ?

Нон дунёдаги деярли барча халқлар томонидан истеъмол қилинадиган таомлардан бири ҳисобланади. Хусусан, бизнинг халқимизда: «Меъдага тегмайдиган ягона таом нондир", деган гап бор. Нон одатда буғдой, маккажўхори ёки жавдар унидан пиширилади. Бунинг учун ун

эланиб, сувда(баъзан сут, сариёғ, думба ёғи кабилар ҳам қўшилади) хамир қорилади. Таъбга қараб туз, хамир ошиши учун эса хамиртуруш қўшилади. Сўнг хамирдан турли шаклдаги нонни ясаб, тандирда ёки махсус печкаларда пиширилади. Нон буханка, батон, доира, кекс каби шаклларда бўлиши мумкин. Ўзбекистонда ширмой, жиззали, патир, қозон патир, оби нон каби ўнлаб турлари пиширилади.

Уннинг сифати ва навига қараб пишган нон оппоқ ёки қорамағиз тусда бўлади.

ТОЛА НИМА ВА У ҚАЕРДАН ОЛИНАДИ?

Тола худди сочга ўхшаган ингичка ва узун материалдир. Турли толаларни улаш ёки эшиш орқали ип, калава олинади. Ўз навбатида ипдан ҳар хил газламалар, қалин матолар, арқонлар, тўрлар тўқилади. Айрим толалар табиий бўлади, яъни уларни ўсимликлардан, масалан, пахтадан ёки ҳайвонлар жунидан олишади. Бошқа бир хил толалар эса "сунъий" дейилади. Боиси улар нейлон, полиэстр, лайкра каби кимёвий моддалардан олинади.

ДАРМОН тайёрлади.

ЖАҲОЛАТ

Тоққа кеч тушиб, ёлғизоёқ сўқмоқдан бирма-бир пастга энаётган молларни кўрган Сурайё уларга пешвоз чиқди. Эри Муродилла ака билан мана 6 йилдирки тоғ чеккасида жойлашган икки қишлоқ аҳолисининг молини боқиб кун кўришади. Қишда молларни эгаларига тарқатгач, уйларига қайтишади.

Молларни кўрага қамаб, капага қайтар экан, уйчанинг ёнида турган учта йигит билан иккита ўспиринни кўриб ҳушёр тортди.

- Ассалому-алайкум, янга. Муродилла ака уйдаларми?

- Йўқ, шаҳарга кетувдилар, тинчликми?

- Танимадингиз чоғи, биз "Саловат ота"данмиз. Баҳорда Муродилла акага мол берувдик. Шуни обкетсак, деб келувдик,-йигитларнинг каттароғи олдинга чиқди.

- Ҳай-йа, лекин хўжайинсиз моллarни беролмайман. Кейин мани уришадилар. Иннан кейин кеч тушиб қолди. Кечқурун мол юрмайди.

Йигитлар бир–бири билан ўзаро нимандир маслаҳатлашиб олгач, шу ерда қолиб уйнинг хўжайинини кутишга қарор қилишди. Овқатдан сўнг Сурайё йигитларга биттадан кўрпача ташлаб берди-да, кўл фонусини олиб, қайни акасинига қараб йўл олди.

-Янга, тўхтанг, қаёққа?-йигитларнинг бири Сурайёнинг орқасидан эргашди. Унга ажабланиб қараган аёлга:

- Қоронғида бир ўзингиз кўрқманг, деяпман-да,-деди.

Капанинг орқасидан қоронғуликка чиқишар экан, Отабек Сурайёнинг кўлидан ушлаб катта харсанг томон тортди.

- Юринг, бир пас гурунглашиб ўтирайлик.

Сурайё Отабекнинг темирдек метин кўлларидан кафтини чиқариб олишга уринар экан, паст овозда ялинди:

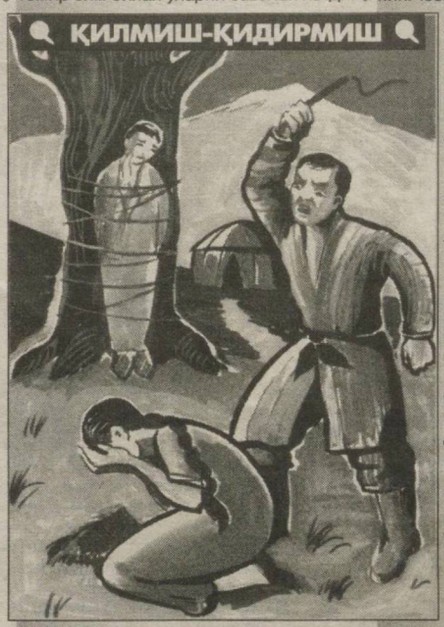
-Кўйиб юбор, қайни акамларникига бориб ётаман, кеч бўлди.

Отабек ҳадеганда қўлини кўйиб юбормагач, тошга бориб ўтиришди. Бироз у ёқ бу ёқдан гаплашиб ўтиргач, Отабек секингина Сурайёнинг белидан қучди. Аёл қаршилик кўрсатмаётганидан унинг ҳирси янада жунбушга келди, тобора қаттиқ суйкала бошлади. Бундан норози бўлган аёл яна ўрнидан туриб кетишга ҳаракат қилаётганида, Отабек бирдан бўшашди. Шу пайт капада қолган Исфандиёр билан Ҳасаннинг овози эшитилди. Уларни кўриб Сурайё тезда кўйлагининг у ёқ буёғини тўғрилаб, узоқда чироғи ёниб турган қайни акасининг уйига қараб югурди.

* * *

- Ҳа, энангни... Ўлган тананинг пулини ҳам тўламайман, молингни ҳам бермайман. Сенлар хотинимни зўрлаб, индамай кетаверасанларми? Ман энди ким деган одам бўлдим?-шаҳардан тонг саҳар қайтган Муродилланинг ғазабнок овозини эшитган Сурайё ҳаллослаганича капа томон югурди. Уч йигит чўпоннинг олдида гуноҳкорона бош эгиб туришар, Исфандиёр янганинг яқинига ҳеч ким йўламаганлигини жаҳлдан қизариб кетган Муродиллага ҳарчанд тушунтиришга ҳаракат қилмасин, у эшитишни ҳам хоҳламасди.

- Бўлмаса нега эркак йўқ пайти ёлғиз аёлнинг уйида ётиб қоласанлар? Баразли ниятларинг бўлганда-а?!-у қўлидаги темир сим билан уларни савалай кетди.



Эндигина 14 ёшга қадам қўйган Тўлқин билан Жавохир қишлоқ томон қочишди. Исфандиёр, Ҳасан ва Отабек моллarини ташлаб кета олмай, ҳавони чийиллаб кесиб ўтиб, юз ва кўлларига тушаётган сим чилвирга чап беришга уринишарди. Бир пасда қора терга ботган Муродилланинг кўзи чеккада ҳайрон бўлиб қараб турган хотинига тушди. Уни ҳам болохонадор қилиб сўка бошлади. Юзига бир шапати уриб, капа ичкарисига судради. Бир оздан сўнг ташқарига чиққан эр-хотинни кўрган Исфандиёр Муродилла акага яқинлашди.

- Ака , мана молларни бокқанингиз учун пул. Уларни қайтариб беринг.

Муродилла Исфандиёр узатган пулни олиб, ранги оқариб кетган шиминнинг чўнтагига тиқди-да, ҳеч нарса бўлмагандай Отабекни имлаб чақирди. Сўнг кўрқа-писа яқинлашган Отабекка бирдан ташланиб, қўлидаги чилвир билан унинг қўлларини боғлади.

-Ҳали санми хотинимни зўрлайдиган?-Отабекнинг юзига мушт тушириб, қорнига икки маротаба тепди. Оғриқнинг зўридан йигит икки букланиб қолди. Унинг қўл-оёғини чилвир билан боғлаб, капа ичкарисига судраб кирди. Исфандиёр билан Ҳасан ўзларидан ёши анча катта, бақувват Муродиллага бас кела олмасликларини сезиб, эшик олдида тўхтаб қолишди. Муродилла кигиз устида ётган Отабекнинг қўлидаги бош бармоғини тилиб, ярага туз сепди. Йигитнинг додлашини кўриб, "овозингни ўчир", дея даҳанига мушт туширди.

- Хотинингни зўрладим, деб тилхат ёзиб бермагунингча, қўйиб юбормайман, ифлос.

- Акажон, хотинингизга текканим йўқ.

Муродилла қўлидаги устарани Отабекнинг юзига яқинлаштирди.

-Юзингни тилкалаб ташлайман, туққан онанг ҳам сани таниёлмай қолади, билдингми?

Отабекнинг сассиз бош чайқаганини кўриб, ташқарига чиқди-да, бир кучоқ хашак билан кириб келди. Отабек кўрқиб Муродиллага қаради.

- Тилхат ёзмасанг ёзма. Аммо мен эркакман. Хотинимни зўрлаганинг учун сени чавақлаб ташлаш ҳам оз. Кўлимни қонга белагандан кўра сани ёқиб юбораман. Мурдангни ит ҳам танимайди.

Муродилланинг сўзларидан кўл-оёғидаги туклари тикка-тикка бўлиб кетган Отабек ялинишга тушди:

- Жон акажон, бундай қилманг. Ота-онам қари, ман ўлсам, бунга чидолмай улар ҳам ўлиб кетишади, ҳеч бўлмаса уларга раҳмингиз келсин.

Муродилла хашакни Отабекнинг ён атрофига жойлар экан, капага кирган Сурайёни кўриб ўшқирди:

-Айт, сани зўрлади, тўғрими?

У ноилож бош иргиб қўйди. Бу орада Отабекнинг бақирганини, сўнг йиғисини эшитган Исфандиёр чидаб туролмай уйга кирди. Ерда қонга беланиб, ҳиқилаб ётган Отабекни кўриб, ранги оқарди.

- Ака, қўйинг, бу нима қилганингиз?-Исфандиёр Муродилланинг қўлидан Отабекни қутқариш учун яқинлашган эди, чўпон унга ташланди.

-Ҳозир хотинимнинг номусига текканларинг ҳақида сенлар ҳам тилхат ёзиб берасанлар, иннанкейин товон сифатида биттадан мол бериб кетасанлар, тушундингми?-деди.

Оғзи-бурни қонаган Отабек "ёзиб беринглар", дегандай Исфандиёрга ва унинг орқасидан мўралаётган Ҳасанга илтижоли қаради. Етти ухлаб тушига кирмаган туҳматдан тахтадек қотиб қолган Исфандиёр фақатгина бош чайқарди.

-Ёзмасанг, учаланг ҳам бу ердан тирик чиқмайсанлар,-Муродилланинг дағшатли овозидан ўзига келган Исфандиёр, кейин Ҳасан чўпон узатган қоғозга унинг айтганларини ёзишди. Керакли тилхатларни қўлга киритган Муродилла Отабекни гаровга олиб қолиб, йигитларга жавоб бериб юборди. Исфандиёр Отабекнинг қўлини бўшатишга ҳаракат қилганида Муродилла:

-Молларни олиб келгач, уни олиб кетасанлар,-деди.

Ҳамма ери моматалоқ бўлган Исфандиёр билан Ҳасан жоҳилнинг қўлидан қутилганига шукр қилиб, қишлоқ томон кетишди. Муродилла куни билан ҳолдан тойган, қўли боғлиқ Отабекни мол боқиб, ўзи билан судраб юрди. Кечқурун уйга қайтишди. Қош қорайиб, тоғнинг салқин сабоси иссиқда лаблари қуриган Отабекнинг сочларини силаб ўтарди. Капага яқинлашишар экан, ён атрофда Сурайё кўринмади. Муродилла бир уч Отабекнинг қўлларига, иккинчи учи белига боғланган арқонни ечиб, йигитни дарахтга боғлади. Сўнг: "Хотин, ҳов хотин", дея чақиргунча капа ичкарисига кирди. Куни билан толиқиб, кўзи илинган Сурайё эрининг овозини эшитиши билан сакраб ўрнидан турди. Бошидаги рўмолини тузатиб, унга салом берар экан, Муродилла "шомда ҳам одам сасиб ухлайдими?" дея хотинини қўлидаги қамчи билан урди. Сурайё ташқарига қочган эди, бир хатлашда унга етиб олиб, қамчиси билан яна боши узра елкасига урди.

-Урманг уни,- Отабек рўмоли учиб, юзида қонталаш из қолган Сурайёни ҳимоя қилиш учун олдинга интилган эди, арқон таранг тортилиб, йиқилиб тушишига оз қолди.

- Ҳали сан қанжиқни ўйнашинг ҳимоя қиляптими?-Муродилла энди Отабекка ташланди. Йигитнинг қорни билан чотига икки маротаба тепди. Хотинининг кўз ўнгида йигитчани зўрлади. Сўнг уни ташқарида қолдириб, хотинини сочидан тортиб капага судради...

* * *

Аммо Муродилланинг бундай керилиб юриши узоққа бормади. Исфандиёр ва Ҳасанларнинг ички ишлар идорасига берган аризасига биноан Муродилла Нуров ҳибсга олинди.

Суд ҳайъати судланувчи М.Нуровга жазо тайинлашда унинг ўзига қўйилаётган барча айбларни инкор қилишига қарамай, жабрланувчиларнинг аризалари, тергов жараёнида тўпланган далиллар ва судмедэкспертиза хулосасига кўра, уни Ўзбекистон Республикаси Жиноят Кодексининг бир неча моддалари билан айбдор деб топди. М.Нуров содир этган оғир жинояти, қишлоқдошларининг ҳаёти ва соғлиғига тажовуз қилгани ва туҳмати учун тўққиз йилга озодликдан маҳрум этилди.

Феруз ТОЛИБОВ,
Самарқанд вилояти,
Нуробод тумани жиноят ишлари бўйича судининг раиси.
Наргис ҚОСИМОВА,
журналист
(Мақоладаги қаҳрамонларнинг исм-шарифлари ўзгартирилган)

КЕЛИНЛАР

Маҳаллага янги тушган икки келин уйдан ахлат челакларини кўтариб чиқиб қолишди. Юзма-юз учрашишгач, ҳол-аҳвол сўрашишга тушиб кетишди. Бири:

- Ахлатхона анча узоқ экан, нима қиламиз? - деди.

- Вуй, нимасини айтасиз? - дилини ёрди иккинчи келин ва ўзининг ўқимишли эканини исботламоқчи бўлиб гапга тушиб кетди:

- Чет элда биз ташлаб юборадиган чиқиндилардан шунақанги буюмлар тайёрлашар экан-ки, кўриб оғзингиз очилиб қолади. Ўзим телевизорда кўрдим, ахлат уюмидан металл, пластмасса, клёнка, ғишт, ойна, қоғозлар сараланиб, алоҳида цехларга жўнатилар экан.

- Қани энди бизда ҳам шунақа бўлса!

Келинлар ўзларини тартибли ва ақлли эканликларини намойиш этишмоқчи бўлгандек, атрофга қараб олишди. Сўнг қўлларидаги челакларни ариққа ағдаришди.

Улар челакларини сувда чайишар экан, орқадан маҳалла оқсоқоли келиб қолганини сезмай қолишди.

- Гап бошқа-ю иш бошқа экан-да, келинлар,- бошини сараксарак қилди оқсоқол. -Челакдаги гўнгни ажратиб, ток остига солиш, тупроқни томорқага сочиш, қолган чиқиндиларни ахлатхонага етказиб тўкиш учун озгина фаҳм-фаросат кифоя-ку!

Келинлар лабларини буриб, чолга бир қараш қилишди-да, индамай уйларига кириб кетишди.

ФАРОСАТ

Собир аканинг қизи бедаво дардга йўлиққан эди. Узоқ ётди бояқиш. Касалхонада жони узилди. Майитни уйга келтиришди. Йиғи-сиғи бошланди. Барча қайғудан, ўн гулидан бир гули очилмаган қизнинг ёш кетганлиги кўнгилларни ёмон ўртаган. Собир ака сўнгги марта қизининг дийдорига тикилиб, ўнсиз фарёд чекиб ўтирибди.

Шу пайт кимдир келиб енгидан тортди:

- Собир ака, ташқарида сизни биров чақиряпти.

Собир ака кимдир кўмиш маросимини маслаҳат қилмоқчидир, деган ўйда ташқарига чиқди. Уни маҳаллада жанжалкашлиги, қўполлиги билан ном чиқарган, ёши етмишдан ошган бўлса-да, қариб қуйилмаган Жўравой ота кутиб турган экан. У Собир аканинг қўлидан ушлаб, четга олиб чиқди. Сўнг дўрриллаган овоз билан деди:

- Собиржон ака, сизни судда маслаҳатчи, деб эшитдим.

- Ҳа, шундай,- деди Собир ака гап нимадалигини тушунмай.

- Неварамни суди бўлаётувди, ёрдам қилсангиз. Қуруқ қўймайман...

Собир ака карахт қотди. Боя кўзига келмаган ёш энди келди. Назарида бир алами иккита бўлгандек эди. У Жўра отанинг қип-қизил юзига бир қаради-да, индамай аста мусибатхонага кириб кетди.

БИР БАЛОСИ БЎЛМАСА

Ғингиллаб учиб келаётган пашшани ўргимчак кўриб қолибди.

- Йўл бўлсин, пашшахон!

- Қаёққа бормай ҳамма мени қувиб солаяпти. Қочиб юрибман.

- Ундай бўлса бироз ҳордиқ ол.

- Дам олишга жой қаерда?-дебди пашша.

- Мана, менинг беланчагимда дам ол. Истасанг, мен тебратиб тураман.

Пашша қутилмаган илтифотдан эсанкираб қолибди. "Раҳмат, раҳмат!" дея ўргимчакнинг "беланчаги"га учиб бориб, жойлашмоқчи бўлган экан, кўринмас тўрларга ўралашиб, илиниб қолибди. Чиқмоқчи бўлгани сайин, баттар ўралашаверибди.

Бу ҳолни бир четда кузатиб турган ўргимчак эса тузоғига яна бир ўлжа тушганидан илжайиб қўйибди.

Гулшода КУРБОНОВА

Хаёт ташвишлари ва қувончлари

СУЛАЙМОН АКАНИНГ ИҚРОРИ

Катта бозор ёнидаги гавжум бекатда тураркан-ман, икки қўлида оғир бозор халталарини кўтариб олган, полвонкелбат қоматини тик тутганча чорраҳани кесиб ўтаётган бир кишига кўзим тушди-ю, ҳаяжонланиб кетдим.

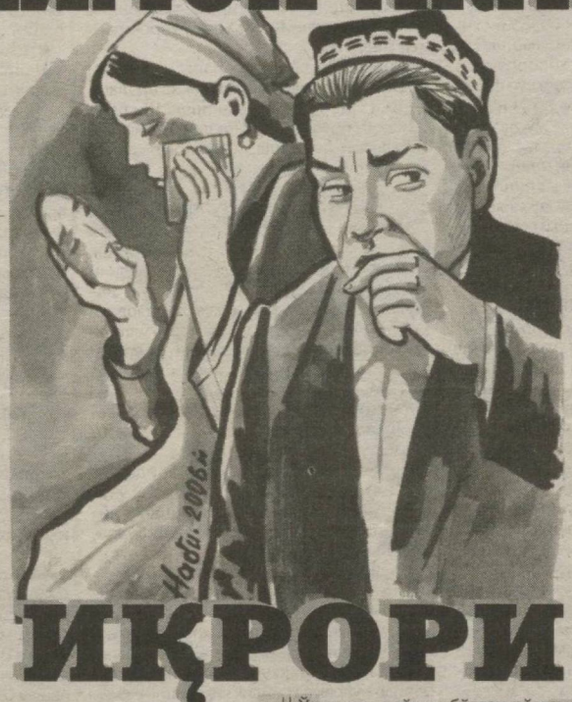
- Сулаймон ака.

Ҳа, бу ўша Сулаймон ака!

Хотирамдан 20 йил олдинги воқеалар ўта бошлади.

...Турмуш ўртоғим бошқа ишга ўтгач, туман марказидаги янги қурилган коттеж уйлардан бирига кўчиб бордик. Эрталаб эрим юкларни туширди-ю, шошилиб ишига кетди. Эмизикли болам билан анжомларни жойлаштираман, деб роса қийналиб кетдим. Нонушта тугул, тушлик қилиб олишнинг иложини тополмайман, ҳали янги уйга на газ, на ток уланмаган. Нима қиларимни билмай ўтирсам, очиқ дарвозадан овоз бериб бир аёл кўринди. Қўлида оппоқ сочиқ ёпилган катта патнис, мен томонга қараб жилмайганча келаверди. Назаримда ҳовлимга фариштa кириб келаётгандай туюлди. У келиб мен билан қадрдонлардай сўрашди-ю, сал наридаги стол устига патнисни қўйиб, сочиқни очди. Кўз ўнгимда бир лаган ош, иккита нон, чойи совимасин учун устига алоҳида сочиқ ташланган чойнак, ёнида иккита пиёласи билан пайдо бўлди. Чеҳрасидан нур ёғилиб турган бу аёлни чинданам фариштa деб ўйладим, йўқ, ишондим.

Нафиса опанинг фариштaлигини кўп йиллар қўшни бўлиб яшагач ўз кўзим билан кўрдим. Турмуш ўртоғи Сулаймон ака далли-ғулли, оққўнгил одам бўлиб, жуда ишонувчан эди. У кишининг биринчи аёли вафот этиб, саккиз, беш ёшли икки қизчаси билан ёлғиз қолгач, қариндошлари бош бўлиб Нафиса опага уйлантириб қўйишганди. Нафиса опа эридан анча кичик эди, чамаси. Анча ёш бўлишига қарамай, ўғай онасининг тазйиқи билан хотини ўлган эркакка турмушга чиқишга мажбур бўлган экан, бечора қиз.



Улар ёмон яшашмасди. Сулаймон ака топармон-тутармон, уйим-жойим дейдиган одам эди. Баъзан аёлига оғир ишларда кўмаклашиб турарди. Доим хотини ва болаларига атаб нимадир кўтариб келарди. Нафиса опа эса икки ўғилчаси қатори онасиз қолган икки қизчага ҳам чин оналик меҳрини берарди. Қизларнинг ҳеч қачон кир-чир, оч-наҳор юрганини, ўғай оналари томонидан ҳақоратланганини ёки калтакланганини кўрмаганман. Аксинча, бўйлари анчайин чўзилиб қолган қизлар уй юмушларида унга қарашай демас, ўғай оналарига ҳар хил бўлмағур гапларни айтиб, силтаб, жеркиб ташлашарди. Гоҳо Сулаймон ака ҳам Нафиса опани бўралаб сўкиб қолар, қўл кўтаришдан ҳам тоймасди. Буларнинг барига Сулаймон аканинг укаси ва хотини, мункиллаб қолган онаси сабабчи бўларди. Айниқса овсини Нафиса опани хушламас, тез-тез келиб қизларни ҳам, Сулаймон акани ҳам унга қарши қайраб кетарди. Бу ишга эри билан қайнонасини ҳам жалб қилишга эришарди. У Нафиса опанинг ясаниб, ярқиллаб юришини, ҳамма қариндошлари уни мақтаб гапиришларини хазм қилолмасди. Аламига чидолмай, "яхши қиз бўлганингда хотини ўлганга тегармидинг", дея ҳақорат қилишдан чарчамасди. Бечора аёл эса унга жавобан миқ этмасди. Юмушларини янаям астойдил бажариб, қизларга янаям ортиқроқ меҳр бераверарди. Менинг бўлса Нафиса опадан жаҳлим чиқарди. Баъзан унга таъна қилиб қўярдим:

- Нега индамайсиз, лоақал эрингизга ичингиздагини айтинг! Ўлсин ўша овсинингиз... қайнингизнинг ҳам ақли ноқис экан, хотинининг фитналарини тушунмаса. Қайнонангизга нима бўлган, кўриб турибди-ку етимларни бошингизда кўтараётганингизни. Ўйламайдими, шу бечора ёшгина боши билан етимларга оналик қила олаяпти деб.

Ўғлининг вайрон бўлган рўзғорини обод қилиб ўтирганингиздан қувонмайдими, - дея ўз опамга куйингандай куйинардим. Неча йил қўшни бўлиб ўтирган бўлсам, бу гапларимни минг мартадан ортиқроқ айтгандирман. Нафиса опа бўлса бирор марта, "тўғри айтасиз, булар мени ноҳақ хўрлашяпти", демади. Бир куни Сулаймон акага ҳаддим сиғиб аччиқ-аччиқ гап бошлагандим, Нафиса опа ялиниб-ёлвориб, мени тўхтатди-ю, эридан кечирим сўраб, кулимсираб деди:

- Бу киши оққўнгил, яхши одам, ишончим комил, вақти келар, тушуниб қолар, - Сулаймон ака нари кетгач изоҳ берди:

- Сиз тўкис, бағрингиз бутун ўсгансиз, етимликнинг нималигини билмайсиз. Етимнинг ҳолини етим билади. Оҳ, менинг кўрган кунларим,- дея кўзларидан дув-дув ёш тўкиб, бошини эгди. - Майли, шу қизларнинг бошига менинг куним тушмасин. Ўғай она озорисиз, яйраб ўссинлар. Ҳадемай менинг қўлимдан ўзга уйга кетишади.

Мен нима деяримни билмасдим. Бу ҳақда бошқа оғиз очмадим, чунки у ҳақ эди. Кейинчалик биз тақдир тақозоси билан у жойлардан кўчиб кетдик. Неча-неча йиллар ўтиб мана, бугун Сулаймон акани кўриб турибман. Юрагим ҳаприқиб Нафиса опа ҳақида билгим келарди. Сулаймон ака беихтиёр бир муддат тўхтаб турди-ю, бирдан кўзлари порлаб мен томонга юра бошлади.

- Опангизнинг иши чигал, чала экан, бозорга қайтиб кириб кетди,- деди у ҳол-аҳвол сўрашиб бўлгач. Иккаламиз ҳам суҳбат илинжида бўш ўриндиққа бориб ўтирдик.

- Тўй қиляпмиз, икки ўғилчани бирданига уйлантиряпмиз. Ташвиш ҳам шунга яраша, - у оғир юк халталарига ишора қилиб кулди. - Икки қизни узатганмиз, иккитадан фарзандлари бор. Куёвларим яхши чиқишди, омон бўлишсин.

Қизларим ўғай она қўлида бўлса ҳам эрка бўлиб, яйраб ўсишди, биласиз. Ҳозир ҳам... ёмон эмас, лекин ... - Сулаймон ака кўзларини бир нуқтага тикканча узоқ сукутга чўкди. У ҳам мен каби ўша, қўшни пайтимиздаги хотиралар гирдобида қолганлигини пайқаб, сўз қўшмай ўтиравердим.

- Шундай қилиб қизларни кетма-кет узатдик, иккитадан болалик ҳам бўлишди. Нафиса опангиз елиб-югурди. Нима лозимат бўлса, оғринмай бажарди. Унинг ҳамма ҳаракатларини табиий ҳол, бурчи бўлганлиги учун бажараяпти деб, эътибор бермадим. Ўзингиз билганингиздек... Оилавий бўлиб уни менсимасликда давом этавердик. Лекин қизларим... Унга нисбатан борган сари мулойимроқ, хокисорроқ муносабатда бўла бошлашди. Кейин сезишимча, бегона уйга бориб, яхши-ёмон муомалани кўриб, фарзандли бўлиш азобини бошидан кечиришгач, оналарининг қадрига етишган, далдаларига муҳтож бўлишган кўринади. Оналарининг меҳри эса ошгандан ошарди. Ҳаммаси осонгина ўз изига тушганидан ҳайрон эдим. Ҳа, айтганча, укамнинг қизи икки эрга тегиб, икки бола орттириб отасининг уйида ўтирибди. Бечора қиз онасининг ўйламай гапирган гапларига товон тўладимикан, деб ўйлаб қоламан, тавба қилдим. "Энаси бошқа, отаси бошқа", дегани энди ўзида. Энг қизиғини эшитинг. Ҳовликма, жинни эмасманми, бир куни Нафиса опангизни роса урдим. Нима бўлди-ю, эртаси куни катта қизимникига бориб қолдим. Не кўз билан кўрайки, унинг ҳам юзи хотинимники каби моматалоқ. Юрагимнинг оғриганига чидай олмай, йиғлаб юбордим. Уйга келиб Нафиса опангизнинг кўкариб кетган кўзига қараб биринчи марта бечоранинг қалтакдан чеккан азобларини, кўнглининг ўксикларини ҳис қилдим. Шундан кейин бирдан яхши одам бўлиб қолдим, дея олмайман. Аммо зимдан бир нарсани кузата бошладим. Қачон уйда жанжал қилсам, қизларимнинг уйида ҳам кўнгилсизлик рўй берарди. Яхши, деган куёвларимни нима жин уриб қизларимга қўл кўтарганини сира тушунолмасдим. Бора-бора шунга иқрор бўлдимки, Нафисага етказган бир озорим худонинг қудрати билан қизларимга ўн озор бўлиб қайтарди. Нафисанинг жони бир оғриса, менинг жоним қизларим учун ўн оғрирди.

Хотинимнинг тоби қочиб ётиб қолганди, жин ҳам урмайди, деб парво қилмовдим, сал ўтмай соппа-соғ юрган қизим касалхонага тушиб қолди. Балки тасодифдир, лекин рости қўрқиб кетдим. Бунинг ҳаммаси бегуноҳ аёлимга етказган ноҳақлигимга огоҳлантириш, деб тушундимми минг марта тавба қилдим. Ўлиб кетган бўлса ҳам, унинг ота-онаси бўлган ахир. Қизларининг жони азоб чекаётганда уларнинг руҳи қанчалик чирқирадиган экан. Парвардигорим қизларимга азоб бериб, ниманидир тушунишимга мажбур қилаётгандек эди. Хотинини ҳақорат қиладиган, урадиган эркакларга айтарим бор: "Бир куни қизларингизни ҳам кимдир шу кўйга солиши мумкинлигини тасаввур қилсангиз, эсингизни осонгина, вақтида йиғиб олсаиз"... Э, ана Нафиса опангиз келяптилар...

Мен интиқ бир нигоҳ билан Сулаймон ака кўрсатган томонга қарадим. Менинг фариштa опам икки забардаст ўғилнинг ёнида қуёшдек чарақлаб, ойдай тўлиб келарди. Қулоқларим остида эса Сулаймон аканинг иқрори жаранглади: "Бировга чин кўнгилдан яхшилик истасанг, албатта ўзинг ҳам унга етишинг аниқ!»

Насиба РИЗАЕВА

Қишлоқ ҳангомалари

ГАРОВ

Жума чатоқ олисроқ қишлоқлардан биридаги жўрасиникига меҳмонга борганида кайф устида биров билан гаров боғлашиб қолибди. Гаровда ким ютқизса, уйида битта семиз қора қўчқор (гўшти йигирма килодан кам бўлмаслиги шарти билан) сўйиб, бир яшик ароқ билан ютган томондан келадиган кишиларни меҳмон қилиш шарти қўйилибди. Гаровда Жума чатоқ ютқазиб қўйибди. Ютган томоннинг бориш куни ва вақти аниқ белгиланмабди. Исталган пайтда бостириб боришга келишиб, қўл ташлашибди.

Орадан бир ҳафтача вақт ўтибди. Эрталабки чойни ичаётган Жума чатоқ уйининг ёнига енгил машина келиб тўхтаганини сезибди-ю, ирғиб ўрнидан туриб, дераза пардасининг четини очиб мўралабди. Қараса, иккита "Жигули" ёнма-ён тўхтаган, иккисининг салонида ўн икки киши ўтирибди. Танибди. Гаровчилар тушишга ҳозирланишаяпти. Жума чатоқ апил-тапил эгнига қора чопонини кийиб, белига белбоғ боғлаб, бошига дўпписини кўндирибди-да, бошини ҳам қилганича ташқарига чиқибди. Келувчиларга унчалик эътибор бермасдан, меҳмонхона эшигини очиб қўйгач, яна эшик ёнида бошини ҳам қилганича, икки қўлини қорни устида қовуштириб тураверибди. Бу ҳолатни келувчилар англашибди. Демак, бу ерда яқинда таъзия бўлган. Келувчиларнинг бири ўсал, бири мулзам бўлиб бирин-кетин машиналардан тушишибди ва индамай орқама-кетин меҳмонхонага киришибди. Ҳамма жойлашгач, Жума чатоқ ҳам ичкарига кириб, пойгакка чўкибди. Бир зумлик сукутдан сўнг Жума чатоқ бошини ярим кўтариб, синиқ товушда дебди:

- Бировларингиз ўқийсизларми...

Келувчилардан бири оят ўқигач, ҳаммалари фотиҳага қўл очишибди. Бир овоздан шундай дейишибди:

- Ўтганни худо раҳмат қилсин, жойи жаннатдан бўлсин. Бандалик-да. Ким қазо қилди?

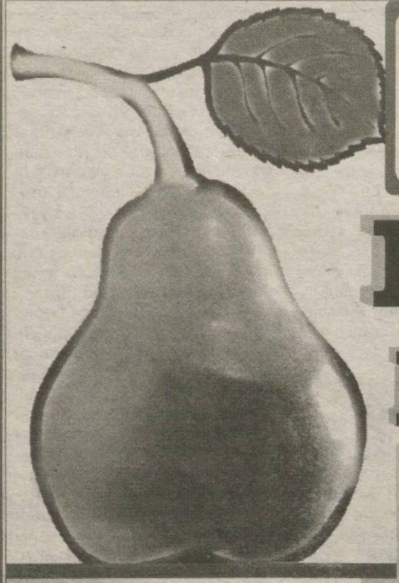
- Эшитмаганмидингизлар? - дебди анграйган ҳолатда Жума чатоқ. - Мен эшитиб, фотиҳага келгансизлар деб ўйлагандим. Хотиним ташлаб кетди, бир ҳафта бўлди қазо қилганига, шўрим қуриб қолди.

Жума чатоқ ёлғондакам пиқ-пиқ йиғлашга тушибди. Жума чатоққа яна бир бор ҳамдардлик билдиришиб, қирқ худойисига хабар берса, албатта келишлариниям айтишибди.

Машиналар жўнаши билан Жума чатоқ уйи томонга қараб қичқирибди:

- Хотин! Қарасанг бўлмайдими, кучук ошхонага кириб юрибди-ку. Тез бор, ошхонани мурдор қилди, ярамас!

Нормамат ТОҒА,
Қашқадарё вилояти, Косон шаҳри.



Ширин, хушбўй ва оғизда эриб кетадиган нокнинг тотли таъмини билмайдиган одамнинг ўзи йўқ, шундай эмасми? Табиатнинг ноёб бу мевасини кўрган киши емасдан олдидан ўтиб кетолмаслиги ҳам рост. Уни ёқтирмайдиганларнинг ўзи бўлмаса керак. Нокнинг 5000дан ортиқ навлари бўлиб, у дунёдаги барча мамлакатларда ўсади. Нок ширин мева бўлибгина қолмасдан, балки унинг талайгина шифобахш хусусиятлари ҳам бор. Бир сўз билан айтганда у ҳам тўйдиради, ҳам даволайди.

НОКДАН ШИФО ОЛИНГ!

УНИНГ ТАРИХИ УЗОҚ...

Эҳтимол кўпчилик уч юз ёшга кирган эман дарахтини кўргандир, аммо шу ёшдаги нок дарахтини кўрмаган бўлсалар керак. Мевалари нафис ва беқиёс тотли мазага эга бўлган нок дарахти уч юз йилдан ошиқ умр кўриши мумкин экан. Тўғри, ҳаммаси эмасу, маълум навлари шунча умр кўриши аниқланган. Илгари одамлар нокнинг фақат бир неча ўн хил навларинигина билишган холос.

ТИНЧЛАНТИРАДИ, КАЙФИЯТНИ КЎТАРАДИ...

Шарқ табиблари нокнинг жуда кўп шифобахш хусусиятларини аниқлашган. У тетиклаштиради, чарчоқ ва зўриқишни йўқотади. Кайфиятни кўтариб, хушкайфият бағишлайди.

Бу эса бемор учун энг зарур бўлган дори-дармондир. Ана шу кўтаринки руҳ, соғайишга бўлган иштиёқ мўъжизалар яратиб, инсон танасининг дардлар билан курашишига ёрдам беради.

Нокнинг ҳиди ниҳоятда хушбўй бўлган навлари тахикардиядан азият чеккан беморлар учун фойдали. Шунингдек, нок юрак тез урганда меъёрлаштириб, юрак мушаклари тўқималарини мустаҳкамлаб, тинчлантиради.Табибларнинг таъкидлашича пиширилган нок танани тозалаб, куч-қувват бағишлайди.

Чиндан ҳам одамлар нок воситасида қадим замонлардан бошлаб даволаниб келишган. Нок шарбати, мевалари ва баргларидан тайёрланган дамлама билан ҳарорат кўтарилганда чанқоқни босишган, шунингдек безгакни ҳам даволашган. Бу мева шамоллашга қарши кучли восита ҳисобланади. Нокнинг таркибида жуда кўп фенол қўшимчалари бўлиб, улар ўз навбатида қон томирларини мустаҳкамлайди. Ривожланаётган хотира сусайишининг (атеросклероз) олдини олади. Янги узиб олинган, қайнатилган ва пиширилган нок меваси ўпкага оид барча хасталикларни даволайди. Бронхит, сил (туберкулёз), бўғма ва кучли йўталда истеъмол қилинса нафи кўп.

ИЧАКЛАР МУАММОСИДА...

Битириш хусусиятига эга бўлгани учун нок ошқозон-ичак, овқат ҳазм қилиш тизими хасталикларини даволашда, парҳезда тавсия этилади. Чунки унинг таркибидаги дубил моддалар овқатни ҳазм қилиш учун зарурдир. Нокнинг бу шифобахш хусусиятлари учун одамлар уни жиддий хасталиклар, яъни қўзиқоринда ва овқатдан заҳарланганда ҳам қўллашади. Оқсилнинг кўплиги ичаклар фаолиятини тезлаштиради, ични меъёрига келтиради. Шунинг учун нокни кўпроқ ва мунтазам истеъмол этиш мақсадга мувофиқдир. У ичакларга ҳеч қачон зарар келтирмайди. Шуни унутмаслик керакки, нокни ҳеч қачон оч қорнига ейиш мумкин эмас. Иложи бўлса нокни бошқа овқатлардан алоҳида еган маъқул.

Қизиғи шундаки, нокнинг ҳали етилмаган хом мевасини, ҳатто, қанд касали билан оғриган беморлар ҳам бемалол ейишлари мумкин экан. Янги узиб олинган нок олмадан ширинроқ бўлса-да, таркибида қанд моддаси жуда оз миқдорда бўлади. Бу эса унинг таркибида органик моддаларнинг жуда камлигидан дарак беради. Микроэлементларга бой бўлгани ва модда алмаштириш жараёнини фаоллаштиргани учун нок кўпроқ парҳез мева ҳам ҳисобланади.

Айниқса ундан тайёрланган компот, шарбат ва дамламаларга шакар аралаштирмасдан ичган фойдалироқ. Шу боис озишни истаганлар нокдан истаганча истеъмол қилишлари ва компотидан ичишлари мумкин.

КЎП НОК ЕГАН ЭРКАКЛАР...

Эркаклар нокни кўп еб бўкиб қолишса ҳам ҳеч қўрқинчли жойи йўқ. Чунки нок нафақат простата касаллигининг олдини олади, балки уни муваффақиятли даволайди ҳам. Шуниси диққатга сазоворки, нокнинг мевасигина эмас, гуллари ҳам простатани даволашга катта ёрдам берар экан. Шунинг учун нокнинг қоқисидан кўпроқ тайёрлаб, ундан тез-тез компот ичиб турилса, эркаклар простата безлари касаллиги билан боғлиқ муаммоларга дуч келишмайди.

Нок ҳайз кўп келганда ҳам фойда беради. Таркибида калий кўп бўлгани учун ҳам буйрак тошини туширишда, сийдик чиқариш йўлида микроблар бўлса, нок ейиш тавсия этилади.

Танадаги ортиқча туз ва сувларни чиқариб, юрак ва буйрак соҳасидаги шишлардан халос этади.

Бундан ташқари нокда гликозит арбутин, мавжуд бўлиб, у оғриқ пайдо қилувчи микробларни ўлдиради. Айнан ана шу микроблар буйрак ва сийдик чиқариш тизимидаги шамоллаш жараёнига сабаб бўлади.

ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Нок билан даволаниш ҳақида турли-туман тавсиялар бор. Нокнинг янги узилган мевалари, шарбати, қайнатилган ва пиширилгани, компотлари ва эзиб тайёрланган бўтқаси ҳам жуда фойдали ҳисобланади.

✱ Семиришда, қанд касаллигида, шунингдек, сийдик ажратиш тизимини даволашда ҳар куни 200-300 граммдан нок мевасини енг.

✱ Простатитнинг олдини олишда (ҳатто даволашда ҳам) мунтазам равишда нокдан тайёрланган компот ичилса, бир неча кундан кейин бемор ўзида енгиллик сезади. Вақти билан касаллик бутунлай тузалиб кетади.

✱ 30 грамм гулининг устига 1 литр қайнаган сув қуйилади. У 10 дақиқа тургач сузиб олинади. Бу дамламани ҳар куни 1 стакандан 5 маҳал ичилса, простата аденомасидан халос этади.

✱ Ич кетганда 1 стакан майдалаб тўғралган нок меваси устига 500 грамм сув қуйинг. У 4 соат турганидан сўнг кунига 4 маҳал овқатдан 15-20 дақиқа олдин ичинг.

✱ Бош оғриганда нокдан қуюқ аралашма тайёрланг. Уни оловда қуюлгунча қайнатиб, пешонага шу аралашмадан боғлама (компресс) қилиб босинг.

ОДДИЙ НОК, ЛЕКИН...

Нокнинг таркида С, РР дармондорилари, арбутин, хлороген кислотаси, темир, дубил моддалари жуда кўп. Шифо сифатида асосан мевалари ишлатилади. У ошқозон-ичак фаолиятини яхшилаш хусусиятига эгадир.

Нок дамламасидан йўтални даволаб, сийдик ажралишини меъёрлаштиришда фойдаланилади. Бу дамламанинг сули билан аралаштирилгани ич кетишини тўхтатади.

АЛЛЕРГИЯ ВА ИЧ КЕТГАНДА

✱ 100 грамм майдаланган нок устига 1 литр сув қуйилиб, паст оловда 30 дақиқа қайнатиб олинади. 2 соат турганидан кейин дамлама сузиб олинади. Кунига уч маҳал 1/2 стакандан ичилади.

✱ 100 грамм сули ёрмаси (овсяной крупа) олиниб устига 1,5 литр сув қуйилади. 20 дақиқа қайнатилиб, сузиб олинади. Сўнг қуюқ нок дамламаси билан аралаштирилади. Бу аралашмани кунига 2 маҳал 1 стакандан ичилади. Бу дамлама билан аллергияни ҳам даволаш мумкин.

✱ 100 грамм қуритилган нок меваси устига 1 литр сув қуйилади, паст оловда 30 дақиқа қайнатилади. Совуқ сувга крахмал қўшиб нок дамламаси билан аралаштирилгач, яна 10 дақиқа қайнатилади. Совутиб, кунига бир маҳалдан истеъмол қилинади.

ДИЛБАР ва БАСИРА тайёрлашди.

ЖИҒИЛДОН ҚАЙНАГАНДА...

Бир неча йил олдин жиғилдоним қайнаб, азият чекардим. Шифокорлар тавсия этган дори воситалари дардимни бироз енгил қилса-да, аммо бутунлай тузала олмадим. Бир куни халқ табобатига оид рисолани ўқиб, гўёки дардимга даво топгандек бўлдим.

Буни қарангки, занжабил жиғилдон қайнаш хасталигини даволар экан. Биринчи кундаёқ унинг таъсирини сездим, ўзимни енгил ҳис қилдим, юрагим ҳам таскин топди. Биз занжабилни зиравор ўсимлик сифатида ҳали билмас эканмиз. Боз устига у нафақат зиравор, балки доривор ҳам экан. Занжабил қўшилган таом жуда хушхўр бўлади. Шу-шу бўлдию, занжабил истеъмол қилишни канда қилмайман, чунки халоскорим деб биламан.

Кези келганида шуни айтиб ўтмоқчиманки, хом картошка шираси ҳам жиғилдон қайнаганда фойда қилади. Бунда кунига 3 маҳал 30-40 мл.дан ичилади.

Аъзам АМИНОВ, Бухоро.

ШИФОБАХШ БАРГИЗУБ

Куз фасли келиб ўнг қўлимга чипқонга ўхшаш яра чиқди. Аввало тери қизариб, сўнг йиринг пайдо бўла бошлади. Кунлар ўтса-да оғриқ пасайиш ўрнига яра ҳам катталашиб озор берарди. Жарроҳ - шифокор ярани кесамиз деб айтди. Бунга мен рози бўлмадим ва халқ табобатидан даво изладим. Бир дўстим йўл бўйларида, экинлар орасида беозор ўсадиган зубтурум ўсимлиги шифо бўлишини айтиб қолди. Зубтурумни бир неча номлари бор экан. Мен катта зубтурумни танладим. Халқ табобатида бу ўсимлик баргизуб деб ҳам аталаркан. Ярага янги узиб олинган зубтурум баргини эзиб боғладим. Бунга мен рози бўлмадим ва халқ табобатидан даво изладим. Бир дўстим йўл бўйларида, экинлар орасида беозор ўсадиган зубтурум ўсимлиги шифо бўлишини айтиб қолди. Зубтурумни бир неча номлари бор экан. Мен катта зубтурумни танладим. Халқ табобатида бу ўсимлик баргизуб деб ҳам аталаркан. Ярага янги узиб олинган зубтурум баргини эзиб боғладим. Вақт ўтгач, шиш ҳам қайтиб, йиринг чиқиб, яра тузалди. Қўлим териси бинойидек бўлди.

Толибжон ТОИРОВ, Марғилон

ҚОН БОСИМИ ЮҚОРИ БЎЛСА...

Артериал қон босимим кўтарилиб шифохонага тушдим.

Шифокорларнинг айтишича, менда бу касалликнинг пайдо бўлишига асосан холестерин айбдор экан. Холестерин ҳақида озгина тушунчага эга бўлгач, шифокорлар ҳақ эканлигига имоним комил бўлди ва холестеринни камайтириш йўлларини қидира бошладим. Анча изланишлардан сўнг ўзим учун қуйидаги таомномани тузиб олдим:

1. Гўшт ва гўштли овқатларни иложи борича камроқ тановвул қиламан. Ҳайвонот ёғини таомномадан олиб ташладим. Ҳафтада икки марта ёғсиз гўштдан овқат тайёрлаш мумкин.

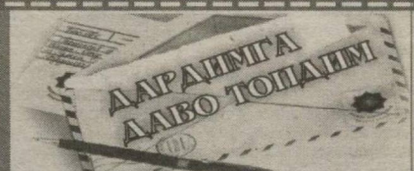
2. Ҳафтада икки маротаба балиқ истеъмол қиламан. Балиқ гўшти қондаги холестерин миқдорини камайтиради.

3. Ҳафтада бир кун фақат мева ва сабзавотлар билан овқатланаман. Улар нафақат холестерин пайдо бўлишига йўл қўймайди, балки танадаги холестеринни парчаланишига ёрдам беради.

4. Таркибида С дармон дорися бўлган маҳсулотлар карам ва цитрус меваларни иложи борича кўпроқ истеъмол қиламан. Бу юракка қувват бериш билан бирга танадан ортиқча холестеринни ҳайдаб чиқаради.

Қон босимимнинг биринчи хуружидан кейинги икки йилда мен беш маротаба шифохонада даволанган бўлсам, ушбу таомнома асосида овқатланиб, мана 8 йилдан бери қон босимим кўтарилмади.

О. КАТТАБЕКОВ, Наманган.



ПИЁЗДАН ШИФО ТОПДИМ

Икки ойлик қизчамнинг бошида кутилмаганда яралар пайдо бўлиб, анча вақтгача тузалмади. Буни кўрган танишларим энди у тузалмайди, тузалса ҳам кал бўлади, қиз болага бу катта доғ, дейишди.

Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг, қизчам икки ёшга қадам қўйганда, ҳовлимиздаги барқ уриб ўсаётган пиёзнинг баргини узиб, ея бошлади. Кўк пиёзни шундай иштиёқ билан ер эдики, буни кўриб ҳайрон қолардик. Пировардида 3-4 кун ичида бошидаги яралар тузалиб, йирингдан асорат ҳам қолмади. Қизчамнинг сочлари ўсиб, тенгқурларига тенглашиб қолди. Кўп пиёз еган шу қизим шундан буён ҳеч бир дардга чалинмади, илоҳим, дардга бундан кейин ҳам чалинмасин. Ҳа, пиёз зиравор неъматгина бўлиб қолмай, балки инсонни касалликлардан муҳофаза ҳам қиларкан.

Лола ХАЛИЛОВА,
Фарғона вилояти, Фарғона тумани.

Мирзамир МИРЗАШАРИПОВ тайёрлади.

Одатда одам икки ҳолатда парҳез сақлайди: биринчидан, бирор дардга чалинганда, иккинчидан озмоқчи бўлса. Бошқа пайтларда эса парҳез сақлашнинг умуман ҳожати йўқ, деб ҳисобланади. Ваҳоланки, парҳез ҳатто соппа-соғ одамга ҳам, агар у бир умр соғлом бўлишни истаса, сув ва ҳаводек зарур. Бугунги маслаҳатларимизда барчага бирдек мос келадиган кабачки(қовоқнинг кичик бир тури)ли парҳез ҳақида сўз боради.

Парҳезбоп кабачки

ҲАММА ОЗИШИ МУМКИН

Озиш танада йиғилиб қолган ортиқча ёғларни эритиш, ишлатишни англатади. Кабачкили парҳез воситасида озиш эса ҳар бир одамга хуш ёқиши табиий. Зеро, бунда бир томондан, хуштаъм таом истеъмол қиласиз, иккинчидан эса, парҳезни бузмасангиз бир ҳафтада 5 килограммгача озишингиз мумкин.

АЗОБ ЭМАС, КУВОНЧ

Оддийгина кабачки ёрдамида жуда самарали озиш мумкинлиги кўпчиликнинг хаёлига ҳам келмаган бўлса керак. Тўғриси, кабачки экзотик мева ёки сабзавот эмас, ўзига хос ёркин ранг ва таъмга ҳам эга деб бўлмайди. Бор-йўғи у майин ва нейтрал(умуман зарарли оқибатлари бўлмаган) сабзавот. Шу боис кўпчиликка ёқади. Парҳезнинг энг муҳим қоидаларидан бири эса дастурхонда парҳезкорга ёқмайдиган таомлар бўлмаслиги керак.

ИСТАГАНЧА ЕЯВЕРИНГ!

Кабачкининг ватани Америка қитъаси ҳисобланади ва у ошқовоқлар оиласига мансуб. Европага, у ердан эса Осиёга бу сабзавот XIX асрда кириб келган ва дарров кўпчиликка ёқиб қолган.

Кабачки таркибида калий, мис каби фойдали элементлар кўп бўлиб, у айниқса камқонликда яхши самара беради. У танада электролит балансни, яъни сув-туз меъёрини бир маромда ушлаб туриши, қон ва ичакларни хилтлардан тозалаши билан ҳам фойдалидир. Ана шу фойдани ўзида ҳис этишни истаган одам кабачкини мунтазам ва кўп миқдорда истеъмол қилиб туриши керак. Шунингдек, у ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ва сиқилиш ҳаракатини ошириши боис истеъмол қилинган таомлар таркибидаги холестеринни танага сўрилишининг олди олинади. Холестерин кўплаб касалликлар ва семиришнинг бош сабабчиларидан бири эканлиги кўпчиликка яхши маълум.

Энг муҳими кабачки таркибида ёғ бўлмаган, ўзидан ёғ ишлаб чиқармайдиган маҳсулотлар сирасига киради. Шу туфайли семириб кетишдан қўрқмай, уни истаганча еяверса бўлади. Кабачкини қайнатиб, димлаб, қовуриб, бошқа таомларнинг калориясини камайтириш учун уларга аралаштириб ейиш мумкин.

АСОСИЙ АФЗАЛЛИГИ

Кабачки ёзнинг ўрталарида пишиб етилиб, то кеч кузгача ҳосил беради. Шу боис ҳозир кабачкили парҳезни бошлашнинг айни пайти.

Бундай парҳезнинг афзалликларидан бири шуки, сизни оч қолганлик ҳисси қийнамайди, иштаҳангиз ҳам меъёрида бўлади. Аммо инсонга "эркинликни чеклаш" деган тушунча хос бўлиб, бу парҳезда мазкур тушунча айрим озиқ-овқатларни танлашда маълум эркинлик борлигини англатади. Шу сабабли парҳез сақлаётган пайтингизда сал очқаганингизни сезсангиз, кунига 200-500 грамм меъёридан келиб чиқиб бошқа мева ва сабзавотларни ҳам еб туришингиз мумкин. Шунингдек, кунига ёғсиз сут ва йогурт истеъмол қилиш ҳам тавсия этилади.

Кабачкидан тайёрланган салат ва иссиқ овқатлар сизга жуда яхши қувват бағишлаши аниқ. Парҳез даврида организмингиз барча керакли микро ва макро элементлар, витаминлар ҳамда озуқавий воситаларни тўлалигича олади.

ДУШАНБАДАН БОШЛАЙМИЗ

Кабачкили парҳез таомномаси 7 кунга мўлжалланган бўлиб, унга қатъий риоя этсангиз, ортиқча вазндан қутилишингизга кафолат бор. Таомнома бешта овқатланишни назарда тутишига, ундаги маҳсулотларнинг ранг-баранг ва кўплигига қарамай, бир суткалик калория миқдори 900 килокалориядан ошмайди.

1. ДУШАНБА ВА ПАЙШАНБА.

Биринчи нонушта: винегрет - 160 грамм, чой ёки қаҳва, жавдар нони-30 грамм.

Иккинчи нонушта: ёғсиз творог - 100 грамм, нон.

Тушлик: вегетерианча борш - 250 грамм, димланган кабачки, жавдар нони.

Иккинчи тушлик: қайнатилган балиқ - 150 грамм, нон.

Кечки овқат: қиймаланган кабачки, чой, нон.

2. СЕШАНБА ВА ЖУМА.

Биринчи нонушта: 1 дона қайнатилган тухум, чой, сабзавотли салат-130 грамм, жавдар нони.

Иккинчи нонушта: сут - 200 грамм, нон.

Тушлик: вегетерианча шўрва - 250 грамм, қайнатилган гўшт-100 грамм, винегрет-140 грамм, қовурилган кабачки, нон-25 грамм.

Иккинчи тушлик: ёғсиз творог - 100 грамм.

Кечки овқат: димланган кабачки, кефир(ёғсиз қатиқ)-200 грамм, нон.

3. ЧОРШАНБА ВА ШАНБА.

Биринчи нонушта: сабзавотли салат - 135 грамм, пишлоқ-15 грамм, асал-10 грамм, жавдар нон.

Иккинчи нонушта: сут - 100 грамм, жавдари нон.

Тушлик: вегетерианча шчи(шўрва) - 250 грамм, сабзавотли салат-165 грамм, қайнатилган гўшт-100 грамм, жавдар нони.

Иккинчи тушлик: ёғсиз творог - 150 грамм.

Кечки овқат: винегрет - 160 грамм, шакарсиз чой-200 грамм, сариёғ - 10 грамм, нон.

4. ЯКШАНБА.

Кабачкили кун: кун давомида 1-1,5 килограм кабачкини бошқа ҳеч нарса қўшмаган ҳолда исталган тарзда пишириб ейиш тавсия этилади. Шунингдек, 2 марта 200 граммдан кефир(ёғсиз қатиқ) ичиш мумкин.

НАТИЖАНИ САҚЛАБ ҚОЛИНГ

Шундай қилиб, кабачкили парҳезнинг бир ҳафтасини муваффақиятли ўтказиб олдингиз. Маълум миқдорда ортиқча вазндан халос бўлдингиз, ўзингизни анча енгил ва хушбичим сезаяпсиз. Эндиги вазифа мана шу натижани(неча килограммга озганингиздан қатъий назар) сақлаб қолишдан иборат. Бунинг учун парҳездан кейинги ҳафтада ярим парҳезга ўтириб, нон ва нон маҳсулотлари ва ёрмаларсиз, таркибида оқсиллар кам бўлган маҳсулотлар истеъмол қилиш керак. Шу тарзда парҳез ва ярим парҳез ҳафталарини навбатлаштириб борсангиз, тез орада кутганингиздан ҳам яхшироқ натижага эришасиз.

МАЗАЛИ ВА ФОЙДАЛИ

1. ХОМ САЛАТЛАР.

✱ Унча катта бўлмаган кабачки ва олмани қирғичнинг йирик тишидан ўтказиб, майда тўғраб нимтатир қилиб тузланган бодринг, сметана қўшиб аралаштирасиз ва устига кўкат сепасиз.

✱ Кабачкини қирғичнинг йирик тишидан ўтказиб, ингичка ҳалқачалар шаклида тўғралган помидор, майда тўғралган пиёз, кўкат ва лимон қобиғидан тайёрланган зиравор(цедра), сметана ёки кунгабоқар ёғи қўшиб аралаштирасиз.

✱ 300 грамм кабачкини тозалаб, қирғичнинг йирик тишидан ўтказасиз ва унга бир дона майда тўғралган пиёз, 1 ош қошиқ қирғичнинг майда тишидан ўтказилган ерқалампир(хрен) қўшасиз. Таъбга қараб, мурч, қалампир, туз сепиб, тўғралган кўкатлар ва ярим банка майонез қўшиб аралаштирасиз.

✱ Бир дона кабачкини тозалаб, ўртача катталикдаги кубик шаклида тўғрайсиз. Сўнг 1-2 дона олма, 4-5 дона олхўри ва бир бўлак саримсоқни майдалаб қўшасиз. Тўрт ош қошиқ сметана билан аралаштириб, устини кўкатлар билан безаб дастурхонга тортишингиз мумкин.

2. ДИМЛАНГАН КАБАЧКИ.

✱ Кабачкини кубик шаклида тўғраб, устига озроқ сув соласиз ва идишнинг қопқоғини ёпиб, шаффоф ҳолга келгунча тиндириб қўясиз. Сўнг қайнатилган тухумни майдалаб, кўкат, кўк пиёз, сметана ёки кунгабоқар ёғи қўшасиз-да, дастурхонга тортишингиз мумкин.

3. ҚАЙНАТИЛГАН КАБАЧКИ САЛАТИ.

✱ 4-5 дона ўртача катталикдаги кабачкини тозалаб, нимтатир сувда қайнатиб олинг, сўнг бўлакларга бўлиб чиқинг. Устига олдиндан 3 дона тухум сариғи, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 чой қошиқ хантал (горчица), яримта лимон шарбати ва таъбга қараб туз қўшиб тайёрланган қўлбола майонезни қўшиб, яхшилаб аралаштирасиз. Қарабсизки, мазали салат тайёр.

4. КЎРДА ПИШИРИШ.

✱ Кабачкини қалинлиги 2 сантиметрдан қилиб доира шаклида тўғрайсиз. Тунука товага зичлаб териб чиқиб, устига сметана ва кўпиртирилган тухум суртасиз. Қизиб турган духовкада 15 дақиқа пиширасиз. Духовкага солиш олдидан устига қирғичдан ўтказилган пишлоқ сепиш ҳам мумкин.

5. ҚИЙМАЛИ ТАОМЛАР.

✱ Кабачкини пиширишда уни жудаям кўп қовуриб юбормаслик керак. Яхшиси уни тунука товага териб чиқиб, устига сметана суртиб, духовкада пиширибистеъмол қилиш лозим. Қиймаланган гўшт ва кабачки аралашмаси тавсия этилмайди. Совуқ сувга ботириб қўйиб юмшатиб олинган бринза ёки қирғичдан ўтказилган пишлоқ, қайнатилган гуруч ва ўртача катталикда тўғралган кўкатлардан тайёрланган қийма кабачки билан жуда мос келади. Шунингдек, қиймани қайнатилган гуруч ва кўкатдан ҳам тайёрласа бўлади.

ДАРДЛАРГА МАЛҲАМ

Юқорида айтилганидек, кабачки калий ва натрийга бой. Унинг миқдори 100:1 тарзида бўлиб, бу мазкур элементларнинг инсон организми учун энг фойдали нисбатидир. Кабачки узоқ вақт сақланса, унинг таркибидаги витаминлар миқдори камаиб кетади.

Турли касалликларни даволашда унинг меваси ва уруғидан кенг фойдаланилади. Барра кабачкининг пўстлоғида жуда кўп фойдали элементлар мавжуд бўлади. Кабачки юрак, қон-томир, жигар, буйрак касалликларида, атеросклерозда, ич қотиши ва дам бўлишида, танани ёғ босишида самарали, қолаверса, модда алмашинувини яхшилаб, қондаги холестерин миқдорини камайтиради.

✱**Гижжани даволашда.** Кабачки уруғидан 50 граммни тозалаб, 1 стакан қайноқ сув қуйиб яна 15 дақиқа қайнатасиз. Сўнг идишни сувли ваннага солиб, 2 соат тиндириб қўясиз ва сузиб оласиз. Кунига 2-3 марта - эрталаб оч қоринга ва овқатланишлар оралиғида 1/2 стакандан ичиш керак.

✱**Қандли диабетда.** Кабачки уруғининг қуритилганидан олиб, пўстидан тозалайсиз ва эзғилаб, озроқ асал ҳамда сув қўшасиз. Яшил тусли суюқлик - "кабачки сути" ҳосил бўлиши керак. Бу "сут"ни қандли диабет натижасида буйрак ва жигар фаолияти бузилганда ҳар куни ёки кунора ичиб туриш лозим. Дориворни кўп миқдорда тайёрлаб сақлаб қўйиш мумкин эмас. Ҳар сафар янгидан тайёрлаб ичиш тавсия этилади.

Яна бир муолажа. Кабачкини қирғичдан ўтказиб, шарбатини сиқиб олинг. Мазкур шарбатдан кунига 2 маҳал 1/2 стакандан ичиб туриш қандли диабет таъсирида кўнгил айниши ва қайт қилиш ҳолатлари кузатилганда яхши самара беради.

✱**Хуснбузарни йўқотишда.** Кабачкини қирғичдан ўтказиб, унинг 1 ош қошиғига 1 чой қошиқ қирғичдан ўтказилган сабзи, бир неча томчи қайин ёнғоғи мойи(уни дорихоналардан топишингиз мумкин) қўшиб аралаштирасиз. Аралашмадан юзга ниқоб қилиб, 15 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташлайсиз.

Д. ИБРОҲИМОВ тайёрлади.

Сиз қандай ҳолатда ухлашни ёқтирасиз: қўкрагингизни ерга беришни ёки осмонга қараб? Балки ёнбош бўлиб ёхуд ғужунак бўлиб ётарсиз? Ухлаётган одам гавдасининг бундай ҳолатлари бирор нарсани англатадими? Бу саволларга психологлар батафсил жавоб беришга ҳаракат қилишмоқда. Уларнинг фикрича, тананинг уйқудаги ҳолатлари инсон характери, руҳият ҳақида кўп нарсани ойдинлаштириши мумкин экан.

УЙҚУДАГИ ГАВДА "СЎЗЛАЙДИ"

Рухият сирлари

КИМЛИГИНГНИ АЙТАМАН

Инсоннинг хатти-ҳаракатлари, мимикаси(юз мушакларининг ҳаракати), гавда ҳолатлари ҳақида 80 фоизгача маълумот бера олар экан. Албатта, ўз-ўзини қаттиқ назорат қилиш, маълум бир машқлар ёрдамида гавда ҳаракатлари ва ҳолатларини бошқариш мумкин. Аммо уйқудалигида одам ўз ҳаракатларини назорат қилолмайди. Шу боис танамизнинг тунги ҳолатлари бизнинг одатдаги кундалик мулоқотлар чоғида билиб олиш мушкул бўлган кўпгина "сирларимиз"ни ошкор этиб қўяркан. Чунки уйқудалигимизда миянинг асосий бўлимлари дам олади, айрим хатти-ҳаракатлар эса беихтиёр бажарилади. Шунинг учун психологлар "уйқудаги тана ҳеч қачон ёлғон гапирмайди", дейишади. Машҳур психологлар Зигмунд Фрейд ва Дейл Карнегилар ҳам айнан шу фикрда бўлишган.

Психоаналитик Вилгелм Райх эса Фрейднинг таълимотига асосланиб, "онг таъқиқланган хоҳишларни сиқиб қўйиши" ҳақидаги ғояни илгари суради. Унга кўра, инсон ўз ҳиссиётларини, айрим истак ва хоҳишларини жиловлаган пайтида шунга мос равишда танадаги маълум бир мушаклар таранглашади. Айнан мана шу мушаклар гавданинг тунги ҳолатларини келтириб чиқарар экан.

ЭЪТИБОР БЕРИНГ!

Қадимдан мулкдорлар одамларни ишга ёллашда маълум бир қоидаларга амал қилганлар. Масалан, қадимги Русда иш сўраб келган кишини дастурхонга ўтқазиб, унинг иштаҳасига қараб ишга яраш-ярамаслигини аниқлаганлар. Шарқда эса аксинча, одамнинг уйқудаги ҳолатини кузатиб, маълум бир хулосага келганлар. Бундан кўринадики, узоқ ўтмишда ҳам уйқудаги гавда ҳолатлари одам ҳақида маълумот беришини билганлар ва шундан ҳаётда усталик билан фойдаланишган. Тўғри, тун давомида уйқудаги одамнинг ҳолати ўртача 20-40 марта, агар у асабий ҳолатда бўлса, 100 мартадан ортиқ ўзгаради. Аммо ҳар бир одамнинг ёқтирган ҳолати бўлади ва у тунда айнан шу ҳолатга тез-тез қайтади.

Мутахассислар ухлаётган одамларни ўрганиш асносида иккита асосий гавда ҳолатини аниқладилар ва уларнинг бирини "алфа-ҳолат", иккинчисини "омега-ҳолат" деб аташди. Инсон уйқуга ётган пайтда "алфа-ҳолат"да бўлар экан. У қаттиқ ухлаб қолгандан сўнг эса "омега-ҳолат"га ўтаркан. Айнан мана шу ҳолат психологлар тадқиқотига асос бўлади. Биз юқорида таъкидлаган тез-тез ўзгариб турувчи ҳолатларга эътибор бермаслик керак. Чунки улар ўткинчи бўлиб, ўзида бирор бир маълумот ташимайди.

Ўзингизни чуқурроқ ва яхшироқ билишни истасангиз, уйқуга ётишда гавдангиз қандай ҳолатда бўлиши-ю, уйғонганингиздаги ҳолат қандайлигига эътибор қаратинг.

ҲОЛАТ НИМАНИ АНГЛАТАДИ?

Она қорнидаги ҳомилага ўхшаб ғужанак бўлиб ухлашни ёқтирадиганлар одатда ҳимояга мойил кишилар бўлишади. Улар болаликдан ўзгаларнинг кўмаги, ҳимояси остида улғайишади. Аксарият ҳолларда улар ўзларини атрофдагиларнинг эътибор ва эркалаши етишмаётгандек ҳис қилишади. Бундай одамлар билан мулоқот чоғида айнан шу жиҳатларга эътибор қаратиш зарар қилмайди.

Осмонга қараб ухлайдиган кишилар эса ўзларига ишонишади. Улар доимо атрофдагиларнинг диққат-марказида бўлишни ёқтиришади. Улар уйғоқ пайтлари ҳам, уйқудаликларида ҳам ўзгалар учун очиқ бўлишади. Баъзи руҳшунослар уйқудаги бу ҳолатни "қирролларга хос" деб аташади. Қадимдан қолган бир мақолда ҳам: "Подшолар осмонга қараб, донолар ёнбош бўлиб, бойлар эса қоринни ерга бериб ухлашади", дейилади.

Ерга қараб, яъни қоринда ухлайдиган кишилар аксарият жонсарак ва нозиктаъб бўлишаркан. Улар ўзларидан узоқлашиб бораётган воқеликни(тунда эса тўшакни) назорат қилишга, ушлаб қолишга эҳтиёж сезадилар. Уларнинг ҳаётдаги ўрни ҳам муқим эмас ёки ўзларига шундай туюлади. Қоринни ерга бериб, кўпинча қўлни бош устига қўйиб ухлайдиган одамлар гўёки шу билан ўзларини кутилмаган ҳолат ва хавфлардан ҳимоя қилмоқчи бўладилар.

ГЎЗАЛЛИККА ИНТИЛИБ

Кўчоғини очиб ухлайдиганлар очиққўнгил, ҳаракатчан, хушмуомала бўлишаркан. Шу билан бирга улар орасида енгил табиатлилари ҳам учрайди.

Қўл ва оёқлари билан қорни, кўкраги ва бошини ёпиб ухлайдиганлар эса бир қадар уятчан, тортинчоқ бўладилар. Улар ўзлари ҳақида кўп гапиришни ёқтиришмайди, зарур деб ҳисобламасалар, бегоналар ва хатто яқинлари билан ҳам умуман мулоқотга киришмасликлари мумкин.

ТЎШАКДАГИ ЖОЙ

Уйқусида тўшакнинг каттагина қисмини эгаллаб ётадиганлар одатда ҳаётда ҳам ўзларига кенгроқ жой ажратиб олишга интилиб яшайдилар. Деворга ёки диванниинг суянчиғига яқин ухлайдиганлар эса ўзгаларнинг қўллаб-қувватлашига эҳтиёжманд бўлишади. Улар нотаниш ва кутилмаган вазиятларда ўзларини йўқотиб қўйишади. Тўшакнинг ўртасидан жой оладиган кишилар ўзларига ишонган, оптимист бўлишади. Серҳаракат, аммо анчайин беқарор кишилар ўринда кўндаланг ухлашар экан.

Тўшакнинг четида ухлайдиган кишилар айни пайтда ҳаётда тутган ўринларидан, эгаллаб турган мавқеларидан қониқмайди. Мабодо унинг қўл ёки оёғи кроватдан пастга осилиб турса, бу одам ўз муаммоларидан "қочиб кетишга" уринаётганидан, ҳаёт ҳақиқатини борлигича қабул қилишни истамаётганидан далолат беради.

Халқ тили билан айтганда "одам иси ёқмайдиган", ён-атрофдагилардан доим ўзини олиб қочиб юрадиган кишилар ўзини деворга буриб ухлашаркан. Хушмуомала, киришимли, одамохун кишилар эса аксинча хонага қараб ётишлари аниқланган. Ўзларини ҳимоя қилишга доим тайёр одамлар уйқуларида қўлларини мушт қилиб олишади. Аммо кўрпа ёки ёстиқнинг четини, кроватнинг темирини ёхуд шунга ўхшаш бошқа бирор нарсани кафтида қисиб ухлаш, бу одамнинг ҳимояга, ўзгалар таянчига муҳтожлигидан дарак бераркан.

БОЛАЛАРНИ КУЗАТАМИЗ

Етти ёшга бориб, бола шахс сифатида шакллана бошлайди ва унинг уйқудаги севимли ҳолатлари ҳам кўзга ташланиб қолади. Аммо балоғатга етгунича бу ҳолатлар ўзгариб туриши мумкин. Баъзан болалар катталарнинг хаёлига ҳам келмаган ҳолатларда ухлайдилар. Масалан, айрим болалар бошларини ёстиқ билан ёпиб оладилар. Бу ҳолат боланинг ўзини ташқи дунёдан ҳимоя қилиш ёки ундан четлашишга бўлган интилишини англатади. Баъзилари худди ибодат қилаётгандек тиззалаб ўтириб, юзларини ерга қилиб ухлашади. Бундай ҳолат боланинг уйқуни енгиб ташқи оламга қайтишга хоҳишидан дарак бераркан.

ҲАММАСИ БИР ХИЛ ЭМАС

Албатта, бу асосий ҳолатларнинг барчасида оёқ, қўл, бошнинг ҳолати билан боғлиқ вариантлар мавжуд бўлиб, бу ҳам қўшимча маълумот манбаи бўлиб хизмат қилади. Уларнинг ҳаммасини ҳисоблаб, таърифлаб ўтиришнинг имкони йўқ.

Осмонга қараб, кафтларни бош остига қўйиб ухлаш бу одамнинг ақлий фаолиятга мойиллигидан, атроф-оламни ақл кўзи билан англашга интилишидан маълумот беради. Баъзилар эса кўлларини қорин устига қўйиб ухлашади. Бу ҳолат инсоннинг ўзини ҳимоя қилишга тайёрлигини англатади.

Қишнинг совуқ кунларида кўпчилик одамлар кўрпага бурканиб, ғужанак бўлиб ухлашади. Иссиқ кунларда эса аксинча кўрпани четга улоқтириб, қўл ва оёқларни кериб ётишади. Булар асосан об-ҳаво билан боғлиқ ҳолатлар бўлиб, уларни асосий уйқу ҳолатлари билан чалкаштирмаслик керак.

ЎЗГАРИШЛАР КУЗАТИЛСА...

Албатта, йиллар давомида инсоннинг дунёқараши, характери, ҳаётга бўлган муносабати ўзгариши мумкин. Бу ўз навбатида уйқудаги асосий ҳолатнинг тўлиқ ёки қисман ўзгаришига ҳам олиб келади.

Хусусан, ҳолатнинг ҳар бир ўзгаришига аниқ бир воқеа-ҳодиса сабаб бўлади. Масалан, шахсий(оилавий) ҳаётдаги меҳр-оқибат, бир-бирини тушуниш кишининг осмонга қараб ёки ёнбош бўлиб ухлашига олиб келади. Аммо мана шу муносабатларга путур етиши билан одам ҳолатни ўзгартиради. Энди у асосан ғужанак бўлиб, баъзида кўкрагини ерга бериб ухлаётганини кузатиш мумкин. Бу ҳолатлар унинг турмуш зарбаларидан қочишга ёки вазиятни назоратида ушлаб қолишга интилишидан далолат беради.

Агар сиз ҳаётингизни тартибга солиб, ўзингизга маъқул бўлмаган одат ва қусурларингиздан, муаммоларингиздан қутулсангиз, уйқудаги асосий ҳолатингиз ҳам ўзгаради. Демак, ҳаётингизни яхши томонга ўзгартиринг ва уйқунгиз ҳам тинч бўлади!

"ШЕР" ҲОЛАТИ

Ўнг ёнбошида ухлайдиган кишилар одатда ҳаётдаги турли вазиятларга осон мослашувчан, уддабурон бўлишади. Бу ҳолатда улар аксарият оёқларини тиззадан озроқ букиб, гавдаларини ёй шаклига солиб ётадилар. Уни мутахассислар "шер ҳолати" деб аташади. Чунки ҳайвонлар шоҳи шер айнан ўнг ёнбошида ухлаши кузатилган. Бундай ҳолат физиологик нуқтаи назардан ҳам фойдали, яъни айнан шундай ухлаганда умуртқаларга ва юракка босим ва юк кам бўлади, тана ҳам тўлиқ бўшашиб, тиниқиб дам олади. Чап ёнга қараб ухлаш анчайин зарарли. Бундай ҳолатда аксарият ижодкор шахслар ухлашади.

Умуман, хоҳ ўнг, хоҳ чап ёнга қараб ухлайдиганлар босиқ, атрофдагилар билан киришимли, хушмуомала бўлишади. Уларнинг жамиятдаги ўрни ҳам ишончли, ҳаётда камдан кам қоқиладилар, воқелик ва одамларни доимо назорат қилишга интилмайдилар, ўзгаларнинг ҳимоясига, ёрдамига у қадар муҳтожлик сезишмайди.

ДАРМОН тайёрлади.

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

Фойдаланилмаган қўлёзмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди- 21.00

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

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Бош муҳаррир: 134-86-91
Қабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20
Бош муҳаррир ўринбосари: 134-25-46
Оила, табриклар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: 133-04-35, 134-25-46
Бухгалтерия: 132-07-41

МАНЗИЛИМИЗ:
Тошкент - 700000
Амир Темур кўчаси,
1-тор кўча, 2-уй.
«Олой» бозори ёнида.

Газета таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

ҲОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.
Буюртма Г - 1132. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.
Адади - 10977
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ
Рассом — Н. ХОЛМУРОДОВ
Навбатчи — Д. ИБРОҲИМОВ
Мусаҳҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ
1 2 3 4 5