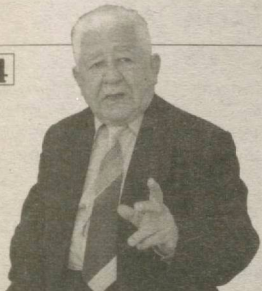




4



**БАТАН ТИЛДА ЭМАС,
ЮРАКДА БЎЛАДИ**

**ФАРЗАНДЛАР СОНИ
ВА... СОҒЛИФИ**



5



**НОМИМИЗНИ ТОШГА
ЭМАС, ЮРАККА
ЁЗАЙЛИК**

6

**35 ЙИЛДАН СЎНГ
ТОПИЛГАН ОТА**

13



КЕЧА:

→ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримовнинг “Халқ бадийи хунармандчилиги ва амалий санъатини ривожлантиришни янада кўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги Фармони матбуотда эълон қилинди.

→ Пойтахтимиздаги “Туркистон” санъат саройида Президент соврини учун анъанавий “Ташаббус—2010” кўрик танловининг республика босқичи ўтказилиб, голибларни тақдирлаш маросими бўлиб ўтди.

БУГУН:

→ 1 апрелнинг Кулги ва ҳазил куни эканлигини унутмадингизми? “Кулинг, умрингиз узок бўлади” деган экан машҳур аскиячиларимиздан бири Юсуфжон қизиқ ҳам. Қанийди, бир кунгина эмас, бир умр ҳаммамизни ана шундай шодмонлик, қувноқлик тарқ этмасал?

→ Шунингдек, бугунги сана Халқаро қушлар куни(1906) сифатида ҳам бутун дунё микёсида эътироф этилган.

ЭРТАГА:

→ Мамлакатимизда соҳибқирон Амир Темураваллуди куни(9 апрель)га қизгин тайёргарлик кўрилмоқда.

→ **ЖУРНАЛИСТЛАР ДИҚҚАТИГА!**
Президентимиз ташаббуси билан таъсис этилган “Олтин қалам” Миллий мукофоти учун ўтказилаётган халқаро танлов(2010 йилги мукофот жамғармаси 113 миллиондан ошди)га материаллар қабул қилиш 12 апрелда ниҳоясига етади.

ГАЗЕТА САҲИФАЛАРИДА:

«Қора хат» келган жангчининг дил сўзлари	2
Дарс бераётган депутат	2
Ўқимаган, хунари йўқ куёв кимни боқади?	3
Дили куйган Нодирага ёзилган мактублар	5
Теледастурлар	8-9
Қулоққа айтилмайдиган гаплар	11
Ғолиб бўлиш сир	12
«Иккинчи юрак» хасталиги ёхуд бепуштлиқ сабаблари	12
Меҳнат кодекси қоидаларини бузган раҳбар	16
Қўлсиз аёлнинг бахти	16

*Юртимнинг ҳар гўша, ҳар чаманида
Виқор-ла кезишар оппоқ лайлаклар.*

BOLALAR DUNYOSI

Sahifamizning ushbu soni Toshkent shahri Hamza tumanidagi 244-umumta'lim maktabining iqtidorli o'quvchilari ijodiga bag'ishlanadi.

ORZULARI OSMON BOLALAR

Shohida Isoqova — 7-^{va} sinf o'quvchisi. Uning orzusi — modelyer bo'lish.

— Shohida, sizni yoshingizdagi qizlar ko'proq shifokor, yurist yoki jurnalist bo'lishga qiziqishadi. Modelyerlikka qiziqishingizga nima turtki bo'lgan?

— O'yijonimning aytishlaricha, to'rt-besh yoshimda qo'limga qog'ozni, biror matomi tushib qolsa, qirqib, mayda bo'lakchalarni bir-biriga yopishtirib tikishga harakat qilarkanman. O'yijonim qo'lingni kesib olasan, deb qaychi bermasa, injqlik qilib yig'larkanman. Maktabga borganimda bichish-tikishga qo'lim ancha kelib qolgandi. Qarindoshimiz Feruza opam biznikida yashab, chevarlik kursida o'qirdi. Ortib qolgan materiallarni menga berardi. Birinchi marta mustaqil ravishda qo'g'irchog'limga kiyim tikkanman, so'ng liboslarni qanday tikish haqida menda tasavvur paydo bo'ldi. Qo'limga qanday jurnal tushsa, undagi liboslarga qarab o'zim ham surat chizaman. Suratlarim soni 50 dan oshib qoldi.

— Tikish-bichish sirlarini ko'proq kimgan o'rganasiz?

— Bu borada menga ko'proq mehnat fani o'qituvchimiz Fazilat Mamarasulova yordamlashadi. Tikkan liboslarimni, suratlarimni ko'rib, kamchiligimni to'g'irlab beradi. Nimalarga e'tibor berishim kerakligini aytadi. Ko'pincha uy



yumushlarini bajarayotganimda yoki ovqatlanib o'tirganimda, yangi fikr kelib qoladi. Ba'zida bir suratni 10–15 martalab chizaman. To yangi libosdan ko'nglim to'lmaganicha qayta-qayta chizaveraman.

— Ko'proq qanday uslubda liboslar yaratishga harakat qilasiz?

— Ham milliy, ham zamonaviy uslubni o'zaro uyg'unlashtirishga intilaman. Orzuyim — Samarqand shahrining Registon maydonida milliy liboslarim ko'rgazmasini o'tkazish.



30-sonli Mehribonlik uyi tarbiyalanuvchisi Sherzod Xoliqov ham shu maktabda tahsil oladi. U figurali o'yinchoqlar yasashning ashaddiy ishqibozi.

— O'yinchoqlarni asosan oddiy oq qog'ozdan yasayman, — deydi Sherzod biz bilan suhbatda. — Buning uchun biror o'yinchoqni olib, uning ustiga qog'oz

yopishtirib, xomaki maketini yasab olaman. So'ng qog'ozlarni yelimlab, hosil bo'lgan o'yinchoqlarni o'ziga xos rangga bo'yab chiqaman. Ba'zida kuchukcha yoki mushukchaning qulog'i yo burmini yasash uchun soatlab o'tirishga to'g'ri keladi. Gohida eng qiyin o'yinchoqlarni ham bir o'tirishda yasayman. Menimcha, bu kayfiyatga bog'liq bo'lsa kerak.

Shu kungacha kuchuk, o'rdaq, vaza, dengiz mushugi, qo'ziqorin va boshqa o'yinchoqlar yasadim. Bu ishda menga mehribonlik uyidagi ustozim Shahnoza Roziqova yordam beradi. Yana do'stlarim orasida ham o'yinchoq yasashga qiziqib, menga yordam beradiganlari ko'p. O'tgan yili «Yangi avlod» tanlovida qatnashib, «Eng jozibali rang-tasvir» nominatsiyasi bo'yicha rag'batlantiruvchi mukofot bilan taqdirlandim.

DIQQAT, TANLOV!

Aziz o'g'il-qizlar! 2010-yil yurtimizda «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilinganidan xabaringiz bo'lsa kerak. Shu munosabat bilan gazetamiz tahririyati «Barkamollik sari yo'l» deb nomlangan INSHOLAR TANLOVini e'lon qiladi.

Tanlovda 8 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar ishtirok etishlari mumkin. Bu o'ziga xos sinov may o'yining birinchi o'n kunligiga qadar davom etadi.



E'LN!
INSHOLAR
TANLOVI

1-iyun — Xalqaro bolalarni himoya qilish kuni arafasida uch nafar g'olib aniqlanib, tahririyatimizning maxsus sovg'alari bilan taqdirlanadi.

USTOZLARIMGA

Ilk bora tutqazib qalam qo'limga,
Umid uchqunini solgan dilimga.
Shu sabab intilib doimo olg'a,
Siz ila oshnoman, chanqoq bilimga.
Qilgan xatolarni kechirib beun,
Yomonlik otini o'chirib beun.
Halollik yo'lini ko'rsatgan doim,
Sizsiz azizlarim, ustoz-muallim.
Qorong'u yo'llarda chiroqsiz bizga,
Sizsiz aylanaman keraksiz izga.
Yaxshilik tilaysiz o'g'il-u qizga,
Omon bo'ling doim, ustoz-muallim.
Nur ham quyoshsiz bo'lmaganidek,
Qush ham qanotsiz uchmaganidek,
Daraxt ham ildizsiz o'smaganidek,
Charog'on oftobsiz, aziz ustozim!

BAHOR

Ayoz ketib, erib ketdi qor,
Tog'larda ochilar endi lolalar.
Chug'urly boshlaydi bog'da bulbullar,
Ko'chaga shoshilar shaddod bolalar.
Olis-olislarga uchirib varrak,
Shodon qiyirishar uning zavqidan,
Talashib-tortishib, chopar tinmayin,
Bolalik, yoshlikning jo'shqin shavqidan.
Ariq bo'yilarida ungan yalpizlar,
Qizlar terib solar savatchasiga,
Onalar tandirini qizdirib lov-lov,
Kulchalar yopadi qishloqchasiga.
Bu damlarning har oni uchun,
Uyg'onaman shukr etib saxar,
Rahmat senga bizlarni yo'qlab,
Kelganing uchun, azizam Bahor!



Zarina JUMANAZAROVA,
8-^{va} sinf o'quvchisi.

AYOL

Chehrasida oftob chaqnasa,
Manglayida baxt charaqlasa.
Mangu muhabbat yarlaqasa,
Onadir dunyoda eng baxtli ayol!

Bizga yorug' hayot tilagan,
Bekam, to'kis iqbol tilagan.
Farzandiga kamol tilagan,
Onadir dunyoda eng baxtli ayol!

O'g'il-qizi iymonli bo'lsa,
Xonadoni sultonli bo'lsa,
To'yi qo'shiq, dostonli bo'lsa,
Onadir dunyoda eng baxtli ayol!

Qurimasa guli, rayhoni,
To'yxonadir shu xonadoni,
Yelka tutsa elga o'g'loni,
Onadir dunyoda eng baxtli ayol!



Maktabda o'tkazilgan tadbirlardan lavhalar.

O'YLAB KO'RING!

O'tgan safar berilgan savollarga eng to'g'ri javobni Buxoro shahridagi 35-maktabning 6-«A» sinf o'quvchisi Madina Aminova yo'llabdi.

Quyida savollarning to'liq javoblarini e'tiboringizga havola qilamiz.

1. Eng kuchli qush oldinda uchadi. Suv kemanding tumshug'i va pushtagi(kil)ni sidirib o'tgani singari, havo ham yo'lbo'shchi qushning tanasini sidirib o'tadi. Gala yonboshining o'tkir burchakli bo'lishi ham shu bilan izohlanadi. Qushlar shu burchak ostida oldinga oson harakat qiladi va qarshilik minimumini instinktiv tarzda sezib, har biri yetakchi qushga nisbatan to'g'ri yo noto'g'ri vaziyatda ekanini bila oladi. Qushlarning zanjirsimon bo'lib uchishiga yana bir sabab — oldingi qushning qanot qoqishi havo to'linini hosil qiladi, bu to'liqin tufayli energiya ko'chib, ortda qolayotgan zalfroq qushlarning qanotlari harakatini yengillashtiradi. Shunday qilib, yonma-yon yoki zanjir bo'lib uchayotgan

qushlar havo to'liqini bilan o'zaro bog'langan bo'ladi. Agar vaqtning ma'lum momentida qushlar qanotining uchini tasavvurimizda bir chiziq bilan tutashtirsak, sinusoida hosil bo'ladi.

2. Oldinga tez suzish uchun katta hajmdagi suvni orqaga itarish kerak, suzgich pardalar shuning uchun ham keng va yassi shaklda bo'ladi. Panjalar oldinga harakat qilganda, pardalar bukilib, qarshilik ozayadi. Jonivorning rostlangan panjalari orqaga harakatlenganda esa yetarli miqdordagi suvni sidirib, o'zi oldinga tez siljiydi.

3. Barglar daraxtning tik sirtini ancha kengaytiradi, shamolning ta'sir kuchi shunga bog'liq ravishda ortadi.

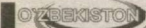
Yangi savollar:

1. Nega bug'doy boshloqlagan payti shamolda tez yotib qoladi-yu, suli esa kam zararlanadi, deyarli sinmaydi?

2. Yuk orqalab ketayotgan odam nima uchun oldinga qalayotadi?

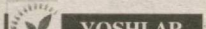
3. Toshbaqa to'ntarilib qolsa, nega o'z kuchi bilan o'nglana olmaydi?

ДУШАНБА 5



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури: «Экспедиция».
7.50 «Тонги наволар».
8.00 «Тахлилнома».
8.40 ТВ - анонс.
8.45 - 9.45 «Маънавият» дастури.
9.45 «Болалар дунёси».
18.15 Миллий сериал: «Тақдир йўллари».

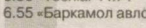
18.05 «Олтин мерос».
18.15 Миллий сериал: «Тақдир йўллари».
18.50 «Менинг оилам».
19.30 «Ахборот». /рус/.
20.05 ТВ - анонс.
20.10 Миллий сериал: «Умидингни сўндирма».



7.00 «Салом, ёшлар!»
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Миллий мультфильм».

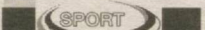
10.50 «Бугундан эсдалик».
11.10 «Муъжизавий дунё».
12.00 Миллий сериал: «Туташ тақдирлар».
12.50 «Келажак эгаллари».
13.00 «Давринг боласи».

5.05 Киноклассика: «Авто-мобилдан сакланган».



7.30 «Салом, Тошкент!»
8.30 «Салом».
8.35 «Ўт учирувчилар». Б/ф.
10.25 Мумтоз наволар.
10.30 «Эсмeральда». Т/с
11.00 «Карвонсарой».

20.00 «Пойтахт».
20.20 Бизнес-Пойтахт».
20.25 «Телекурёр-маркет».
20.30 «Аччиқ ёлгон». Т/с.
21.05 «Аёл қалби».

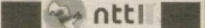


7.15 Хабарлар.
7.25 Болалар майдончаси: Тонги гимнастика.
8.00 «Тренируемся вместе».
8.15 ХАБАРЛАР.
8.30 «Малахов +».

жатли сериал.
19.35 Формула - 1. Малайзия Гран - приси.
21.10 Футбол шарҳи.
21.45 ХАБАРЛАР.
22.05 ИнтерФутбол

TV-MARKAZ

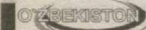
07.00 Ўзбек наволари
08.00 «Жассига ўхшаши йўқ»
08.30 Ўзбек наволари
11.30 «Шерлок Холмс» х/ф
13.50 Ўзбек наволари
14.20 Prime time (рус)



06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Парламент соати»
08.00 «Сугдиёна»

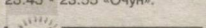
08.20 «Буни ҳаёт дейдилар»
08.50 «Тонг сабоси»
09.00 «Янги авлод»
09.20 «Ёшлар куйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10:00 Хужжатли фильм
10:25 Кутилмаган томоша
10:40 «Дил куйлайди»
11:00 Худудий телестанциялар лойиҳалари

СЕШАНБА 6



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури: «Экспедиция».
7.50 «Тонги наволар».
8.00 «Ахборот».
8.40 - 9.40 «Маънавият» дастури.
9.40 «Бизнинг кутубхона».
10.00 Сурхондарё вилояти телерадиокомпанияси намоиш этаклари: «Замонавий технология - тарққувчи омили».

16.30 «Кўклам шўху».
16.40 «Икки дарё оралигида».
17.00 «Ахборот».
17.15 «Худудлар ҳаёти».
17.35 «Эртаклар - яхшиликка етаклар».



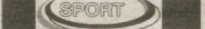
7.00 «Салом, ёшлар!»
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Миллий мультфильм».

11.10 «Муъжизавий дунё».
12.00 «Туташ тақдирлар».
12.00 «Давр».
13.10 «Давринг боласи».
13.20 «Қора ўрдақ». М/с.
13.40 «Мугола».



7.30 «Салом, Тошкент!»
8.35 «Карвонсарой».
8.55 «Эсмeральда». Т/с
9.30 «Пойтахт».
9.45 Миллий сериал: «Ўзи уйланмаган совчи».

20.30 «Аччиқ ёлгон». Т/с.
21.05 «Менинг маҳаллам».
21.30 «Пойтахт». /рус/.
21.50 «Репортаж». /рус/.
22.00 «Телекурёр-маркет».
22.10 «Радио». Х/ф.

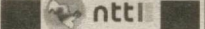


7.15 Хабарлар.
7.25 Болалар майдончаси: 12.05 «Мураббий».
8.15 ХАБАРЛАР.
8.30 «Малахов +».
9.20 Футбол «Навбахор» - «Пахтакор».

23.20 ФИФА тарихидан
23.40 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Барселона» - «Арсенал».

TV-MARKAZ

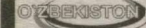
07.00 07.40 Ўзбек наволари
07.30 Prime time (рус)
08.00 «Жассига ўхшаши йўқ»
08.30 10.30 Ўзбек наволари
09.30 Сериал «Лас-Вегас»



06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Сугдиёна»

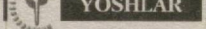
08.20 «Янги кайфият»
08.50 «Тонг сабоси»
09.00 «Янги авлод»
09.20 «Ёшлар куйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10:00 Хужжатли фильм
10:25 Кутилмаган томоша
10:40 «Дил куйлайди»
11:00 Худудий телестанциялар лойиҳалари

ЧОРШАНБА 7



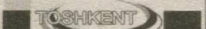
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури: «Экспедиция».
7.50 «Тонги наволар».
8.00 «Ахборот».
8.40 - 9.40 «Маънавият» дастури.
9.40 «Ахойиб кўнжироқча».
10.00 «Норраха».
10.15 «Муҳаббат фасли. Т/с.
11.00 «Ахборот».
11.15 «Кун мавзуси».
11.25 «Тақдир йўллари».
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»

17.35 «Эртаклар - яхшиликка етаклар».
18.05 «Тақдир йўллари».
18.35 «Саломат бўлинг!»
18.55 «Қамолот остонаси».
19.30 «Ахборот». /рус/.
20.05 ТВ - анонс.
20.10 Миллий сериал: «Умидингни сўндирма».



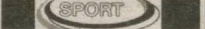
7.00 «Салом, ёшлар!»
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Миллий мультфильм».

13.00 «Давр».
13.10 «Давринг боласи».
13.20 «Қора ўрдақ». М/с.
13.40 «Сирли ўрмонча».
14.00 «Салом, ёшлар!»
14.30 «Рўзгор мактаби».
15.10 «Сехрли кўлар».
15.50 «Огоҳ бўлинг!».



7.30 «Салом, Тошкент!»
8.35 «Карвонсарой».
8.55 «Эсмeральда». Т/с
9.30 «Пойтахт».
9.45 Миллий сериал: «Ўзи уйланмаган совчи».

21.15 «Дурдона».
21.30 «Пойтахт». /рус/.
21.50 «Интервью». /рус/.
22.00 «Телекурёр-маркет».
22.10 «Младенец на прогулке». Х/ф.

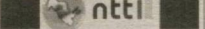


7.15 ХАБАРЛАР.
7.25 Болалар майдончаси: «Даста».
7.55 «Баркамол авлод».
8.15 ХАБАРЛАР.
8.30 «Малахов +».

21.20 «Иктидор».
21.45 ХАБАРЛАР.
22.05 Футбол.
22.50 Кёрлинг.
23.40 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Бавария».

TV-MARKAZ

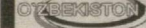
07.00 08.30 Ўзбек наволари
08.00 «Жассига ўхшаши йўқ»
09.30 Сериал «Лас-Вегас»
10.30 Ўзбек наволари
11.30 «Прыжок» худ. фильм
11.40 Ўзбек наволари
14.20 Prime time (рус)



06.30 Мумтоз наволар
07.00 «Асрлар садоси»
07.30 «Худуд»
08.00 «Сугдиёна»
08.20 «25-кадр»

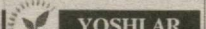
09.00 «Янги авлод»
09.20 «Ёшлар куйлаганда»
09.40 «Ёшлар» студияси
10:00 Хужжатли фильм
10:25 Кутилмаган томоша
10:40 «Дил куйлайди»
11:00 Худудий телестанциялар лойиҳалари
11:15 Киноконцерт
11:40 Хужжатли фильм
12:00 «Аргувонлар остида» т/с

ПАЙШАНБА 8



6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
7.00 «Олам ва одам» дастури: «Экспедиция».
7.50 «Тонги наволар».
8.00 «Ахборот».
8.40 - 9.40 «Маънавият» дастури.
9.40 «Цирк, цирк, цирк».
9.55 «Айёр қарға». М/ф.
10.15 «Муҳаббат фасли».
11.00 «Ахборот».
11.15 «Тақдир йўллари».
11.50 «Ахборот». /инглиз/

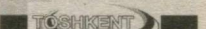
12.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
13.00 Миллий сериал: «Умидингни сўндирма».
13.35 «Флиппер ва Лопака».
14.00 «Ахборот».
14.20 «Бурак аждодларимиз».
14.40 «Тараққиёт ва фаровонлик сари».



7.00 «Салом, ёшлар!»
7.30 «Давринг боласи».
7.40 «Миллий мультфильм».

13.10 «Давринг боласи».
13.20 «Қора ўрдақ». М/с.
13.40 «Мугола».
14.00 «Салом, ёшлар!»
14.30 «Yoshlar-FM».

20.40 «Хикоя».
21.00 «Гузалик ортида». Т/с.
21.55 «Иклим».
22.00 «Давр».



7.30 «Салом, Тошкент!»
8.30 Эко-«Пойтахт».
8.40 «Карвонсарой».
8.55 «Эсмeральда». Т/с
9.30 «Пойтахт».



КЎПТАРМОҚЛИ ГОСПИТАЛ «DOCTOR-D»да ЯНГИЛИК!

057

Фақатгина бизда ва биринчилардан бўлиб! Тошкент аҳли ва шаҳримиз меҳмонларига арзонлаштирилган хизматлар тақдим этамиз.
Госпиталимиз жаҳон талабларига жавоб берадиган, машҳур Европа фирмалари номи остидаги тиббий жиҳозлар билан таъминланган. Сизлар учун куйидаги хизматларни таклиф қиламиз:

- Магнит-резонансли томограф (очик турдаги вазни 200 кг.гача бўлган беморларни кўриш имконига эга. 2009 йили Японияда ишлаб чиқарилган);
- Маммограф (2009 йили Японияда ишлаб чиқарилган);
- Рақамли (цифровой) рентген (уйга ёки керакли жойга олиб борилиши мумкин);

- Поликлиника, амбулатория;
- Стационар (бир кишилик VIP,LUX —палаталар, Wi-Fi, ТВ, душ, кондиционер, музлатгич);
- Тез тиббий ёрдам (Замонавий ускуналар билан жиҳозланган янги «HYUNDAI» реанимобили республика бўйлаб хизмат кўрсатади.);
- Репродукция бўлими (исроиллик профессор Давид Левран маслаҳатлари асосида) (ЭКУ, ICSI, PGD, IUI-бачадон ичи инсеминацияси);

- Исроил технологияси асосида барча турдаги бепуштлиқ диагностикаси ва даволаш;
- Бепуштлиқни даволагандан кейин ҳосил бўлган ҳомиладорликни олиб бориш;
- Ҳомила кўтара олмаслик ва даволаш диагностикаси;

- Бепуштлиқда лапароскопия ва гистероскопия;
- Эмбриология лабораторияси (профессор Нахум Хана. Исроил);

- Контрацептив воситаларни танлаш;
- Климатерик ҳолатлар диагностикаси ва даволаш;
- MAR-тест;

- Сперматозоидларнинг ДНК фрагментациясини аниқлаш, AZF (азооспермал фактор);
- ССХТ (ВОЗ) бўйича спермограмма Крюгер морфологияси билан (фақат бизнинг клиникамизда).

Хизматлар лицензияланган.

264Т

Ўзбекистон Республикаси, Тошкент шаҳри, Уста Олим кўчаси, 15'
уй. Тел/факс: (+99871) 113-00-57. Тезкор телефон тармоғи: 057
E-mail: info@doctord.uz, Web: www.doctord.uz

ЭРТАЛАБКИ ТАҚВОЛИ НОНУШТА АСОСИДА:

- Сурункали қабзият;
- Соғломлаштириб, табиий семириш;
- Қорин ва сондаги ёғларни йўқотиш;
- Қон томир, ичакларни табиий усулда тозалаш;
- Ойига (5-15кг) озиш;
- Иммунитетни кўтариш;
- Юрак безовталиги;
- Қонда шакар меъъерини микдорлаш;
- Юзни оқартириб, жаррохлик амалиётисиз ёшартириш; (ажин ва доғлар) Италия-Франция табиий маҳсулотлари.

Мурожаат учун телефон: (+99897) 710-03-11

Халқаро тоифали WELLNES тренер

Лола Қаландарова

Маҳсулот сертификатланган. №0738045



Автоматтаб «Dilanjtali» нодавлат таълим муассасида «В» тоифали ҳайдовчилар тайёрланади. Ўқиш муддати уч ой — 120000 сўм тўлов пул ўтказиш, нақд ва пластин карточкалар орқали амалга оширилади.

Манзил: Тошкент шаҳри Чилонзор тумани 3-мавзе.

Телефон: 227-93-83, 119-10-22.

«QUTADG'U BILIG» ўқув маркази

абитуриент ва ўқувчиларни ушбу фанлар бўйича таклиф этади:

- она тили ва адабиёт
- инглиз тили
- математика
- физика
- тарих
- рус тили (қизиқувчилар учун)

Фанларидан 2010 йилги тест синовларига тайёрланиш учун таклиф этади. Дарслар тестларни қамраган мавзулар асосида олиб борилади.

Эслатма: Ўзингиз билан ҳужжат олишни унутманг.
Муълал: Мустақиллик майдони метро бекети.

Мурожаат учун телефон: (+99897) 425-68-02, (+99896) 124-22-39

ТАБРИКЛАЙМИЗ! ТАБРИКЛАЙМИЗ! ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Хурматли Илҳомжон СОЛИЕВ!

1 апрель — таваллуд кунингиз муборак бўлсин. Сизга узок умр, сиҳат-саломатлик тилаймиз. Фарзандларингизнинг роҳатини кўрмоқ насиб этсин.

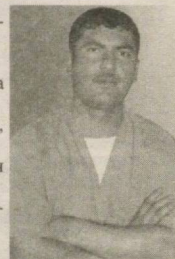
Самимий эҳтиром билан

«O'zbekiston» телерадиоканалининг «Сиёсий-ижтимоий ва социал-иқтисодий дастурлар» бош муҳарририяти ходимлари

Москвадаги Халқаро
Абу Али ибн Сино академиясининг магистри
табиб ХУРСАНД АЛИ
табобат хизматини таклиф этади:

- Ошқозон-ичак, ўт пуфаги, қора талоқ касалликлари;
- Бепуштлиқ, жинсий аъзолар шамоллаши; буйрак ва тухумдон кисталари, простата беши шамоллаши;
- Буйракдаги тошларни тушириш;
- Гиҷжа, лямблялар ариб, теридаги оқ доғлар(ветелиго) ва ажинлар кетади;
- Умуртқа чурраси, бел ва оёқ оғриғи, бод, артрит, полиартрит, бўйин ва елкада, тиззада туз йиғилиши сингари хасталиқлар;
- Юрак, қон-томир хасталиқлари, қон босими, инсультдан кейинги тикланиш даври ва асаб касалликлари;
- Бўқоқ касаллигининг ҳар қандай тури шарқ табобати усулида гиёҳлар билан даволанади.

Манзил: Тошкент вилояти, Ўртачирчиқ тумани, Кумовул (Бектемир) кўрғони.
Телефон: (+99897)156-57-31 Лицензия № 95
Табиблар реестрида 2092-рақам билан қайд қилинган.



КЎЧМАС МУЛК БУРЧАГИ

СОТИЛАДИ Телефон: 794-89-90.

Миробод деҳқон бозори 4/8/9, яхши таъмирланган. Нархи: 85.000 ш.б.
781-88-16, 405-11-25.

Квартира, ховли, дача, ер участкалари, тижорат, офис учун база, аграр иншоотлар, бўлинмас кўчмас мулкларни сотиб оламиз.

Кўчмас мулкларнинг, яъни уй-жой, тижорат учун, офис учун база, оғборхона, ишлаб-чиқариш ва аграр иншоотларнинг олди-сотдиси, ижара ҳужжатлари тайёрлашда, мерос ва ҳадя қилишда ёрдам берамиз.
Телефон: 794-89-90.

“Баркамол авлод йили”да нишонланаётган муборак Наврўзи олам айёми билан Самарқанд вилояти Нуробод тумани халқ таълими бўлимига қарашли

“МАЪРИФАТПАРВАРЛАР” ЖАМИЯТИ ЖАМОАСИ

барча юртдошларимизни ҳамда устоз-мураббийларни самимий кутлайди!

Сизларга сиҳат-саломатлик, меҳр-оқибат, бағрикенглик ҳамisha ёр бўлишини тилаймиз!

БИР ҲОВУЧ ДУР

Бекорчилик ва айш-ишрат нафақат нодонликка олиб келади, айни вақтда касалликнинг тугилишига ҳам сабаб бўлади.

Ибн Сино

Ҳеч нарса узок вақт давомида жисмоний ҳаракат қилмасликдек киши мадорини қуритмайди ва уни маҳв этмайди.

Арасту

Агар одам бир-бирига қарама-қарши бўлган икки ишга қўл урса, улардан бири сўзсиз амалга ошмайди.

Эзоп

Буюк ишлар бирдан қилинмайди.

Софокл

Ҳайкални кўришиши, одамни эса қилган ишлари безайди.

Пифагор

Шошиб қилинган ишининг умри қисқа.

Саъдий

Ҳар қандай тўсиқ қатъият билан забт этилади.

Леонардо да Винчи

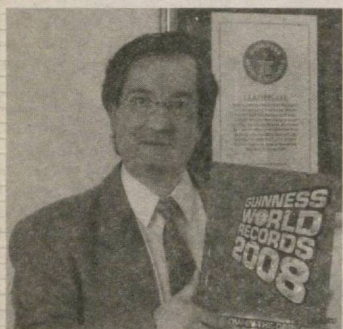
Рахшона КЕНЖАБОВА тўплади.

● ДУНЁ ХАБАРЛАРИ ● ДУНЁ ХАБАРЛАРИ ● ДУНЁ ХАБАРЛАРИ ●



КИТОБНИ ТЕСКАРИ КЎЧИРИШ

Сиз суратда кўриб турган бу жано италиялик Мишель Сантелиа бўлади. 2008 йил 16 ноябрда унинг ҳам номи Гиннеснинг рекордлар китобига киритилди. Бунинг учун Мишель бир вақтнинг ўзида компьютерда турли тилларга мослаштирилган бир неча клавиатурадан фойдаланиб, бирор марта монитор экранига



карамасдан 67 та китобни кўчирган. Китоблардаги сўзларнинг умумий сони 3 503 013 та. Бу 23198 саҳифа бўлиб, қайси китоблигига қараб сўзлар ҳам турли тилларга мансуб. Жумладан, Мишель кўчирган китоблар орасида «Одиссея», «Макбет», «Инжил», рекордлар китобининг 2002 йилги нашри, қадимги яҳудий, турк, қадимги хитой ва бошқа бир қанча адабиётлар бор эди. Китобларни бир жойга тахлаганда 4 метрлик устун ҳосил бўлди.

Энг қизиғи, Мишел ҳар бир китобни охиридан бошига қараб кўчирган ва бирорта сўзда янглишмаган. Мана сизга интеллект, ана сизга хотира!..

ИСКАНДАРНИНГ ГАРОЙИБ ҚОНУНИ

Фотиҳ Искандар (Александр Македонский) ўз ҳукмдорлиги даврида бир қанча гаройиб қонунлар чиқарган. Бу қонунларнинг кўпчилиги унинг вафоти-



дан кейин ўз кучини йўқотган, аксариятга эса узоқ вақт амал қилишган.

Жаҳонгирнинг аёлларга нисбатан чиқарган шундай бир ғалати қонуни бўлганки, унга кўра маълум тоифа аёллар тилла тақинчоқлар тақиб юришдан маҳрум қилинган. Аниқроқ айтадиган бўлсак, бефарзанд аёлларнинг ушбу қонунга мувофиқ ҳуқуқлари чекланган эди. Ўша аёл қунлар келиб турмушга чиқиб, она бўлсагина, унга тақинчоқ тақибга руҳсат берилган. Жаҳонгирнинг бу қонунига ҳам унинг вафотидан кейин деярли амал қилинмаган.

Наргиза САРИМОВА тайёрлади.

ҚУРБОНЛАР СОНИ 39 НАФАРГА ЕТДИ

Москва шаҳрининг «Лубянка» ва «Парк культуры» метро бекатларида душанба кунини эрталаб рўй берган террорчилик ҳаракатлари оқибатида ҳалок бўлганлар сони 39 нафарга етди.

Ҳуқуқ-тартибот органларининг маълумот беришича, ҳар иккала бекатда ҳам портлашни камикадзе аёллар амалга оширган. Айни пайтда уларнинг шериклари бўлган икки аёл ва бир эркак қидирилмоқда. Қидирув-тергов ишларини Россия бош прокурори Юрий Чайка шахсан ўз назоратига олган.

Террорчилик туфайли ҳалок бўлганларнинг оила аъзоларига бир миллион рубль, жиддий тан жароҳати олганларга 400 минг рубль, енгил жароҳат олганларга эса 200 минг рубль товон пули тўлиниши маълум қилинди. Шунингдек, кунини кеча Доғистоннинг Кизляр шаҳрида ҳам икки та қўпуровчилик ҳаракати содир этилгани ҳақида хабарлар тарқатилди.

ВАЗАРИ АРХИВИ МУСОДАРА ЭТИЛДИ

Италия полицияси Уйғониб даврининг атоқли намояндаларидан бири Жорж Вазарининг сотувга қўйилган архивини мусодара қилди. Бу хатти-ҳаракат сабаби айтилмаяпти.



Архивни сотувга қўйган граф Фестари оиласи ҳуқуқшуноси Гвидо Коццали фикрича, давлат ҳужжатларини паст нарҳда сотиб олиш учун вақтдан

ютмоқчи. Айтишларича, Вазари материаллари миллий бойлик мақомида бўлиб, бегона киши сотиб олган тақдирда ҳам уларни Арецо шаҳридан олиб чиқиб кетишга ҳақи йўқ. Вазари архивини сотиш катта машмашаларга сабаб бўлиб келмоқда. Қоғозларни 150 миллион еврога сотиб олмоқчи бўлган харидор сирли равишда ўлдириб кетилгани ҳақида ҳам маълумот келиб тушган.

Маълумотларга қараганда, архивда Микеланжелонинг 17 та мактуби, католик черкови раҳбарлари ва XVI асрдаги бошқа машҳур италиянлар билан ёзишмалар бор экан.

СЕРБ ПАРЛАМЕНТИ УЗР СЎРАДИ

Сербия парламент Сребреницадаги оммавий қиргинини қораловчи резолюцияни тасдиқлади, дея хабар тарқатди «France-Presse» ахборот агентлиги.

Мажлисда қатнашган 173 парламент аъзосидан 127 нафари овоз берган ҳужжатда, жумладан, «Сербия парламенти 1995 йили июлида босниялик мусулмонларга қарши содир этилган жиноятни қатъиян қоралайди», дейилган. Ратко Младич раҳбарлигида босниялик серблар олиб борган ҳарбий операция оқибатида тахминан 8 минг мусулмон ҳалок бўлган. Собик Югославия бўйича халқаро трибунал Младичга геноцид айбини қўйган.

Ушбу резолюция Сербиянинг Европа Иттифоқи томон ташлаган бир қадами бўлди, дейилади хабарда.

ГАМБУРГЕР УНИВЕРСИТЕТИ

«McDonald's» Шанхайда Хитойдаги илк гамбургер университетини очди, деб хабар тарқатди «Associated Press».

Бунинг учун 250 миллион доллар сарфланди. Ўқув муассасаси ёнидан тезпишар овқатлар ресторани рами – Рональд Макдональд хайкали ўрин олди. Шунга қарамай, университетда гамбургер тайёрлаш йўли эмас, тадбиркорликни йўлга қўйиш

ва бошқариш сирлари ўргатилади.

«McDonald's» компанияси ижрочи директори Тим Фентоннинг сўзларига қараганда, Хитой бозориде тезпишар овқатлар ресторани тармоғи катта суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Ўтган йили Хитойда фаст-фуд савдосидан 300 миллиард доллар даромад олинган.

Биринчи гамбургер университети 1961 йили АҚШнинг Иллиной штатида очилган эди. Дастлаб бу ўқув юртини атиги 14 талаба битирган.

30 МИЛЛИОН ДОЛЛАР ХАЙРИЯ

Нью-Йорк театри – Метрополитен-операга 30 миллион доллар хайрия қилди.



«The New York Times» газетасининг ёзишича, 63 яшар аёл – Энн Зифф тақдим этган маблағ театр тарихида жисмоний шахслардан олинган энг йирик хайрия ёрдами экан.

Метрополитен-опера театри директори Питер Гелб «Бу маблағ муаммоларимизни ҳал этишимиз учун камлик қилади, албатта. Аммо қадрдон мухлисларимиз қўллаб-қувватлаб турганидан мамнунмиз», дейди. Унинг гапига қараганда, ҳозирда театрга 300 миллион доллар зарур.

Яқинда Нью-Йоркнинг машҳур мусиқали театри молиявий аҳволини инобатга олиб, тўртта йирик саҳна асарини бекор қилган ва раҳбарият маошини 10 фоизга қисқартирган эди.

Интернет манбалари асосида Фаррух ЖАББОРОВ тайёрлади.



•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ•СПОРТ

ЯН БУЛИС ТЕРМАГА БОРИШДАН БОШ ТОРТДИ

Хоккей бўйича Чехия терма жамоаси ҳамда «Атланта» клубининг ҳужумчиси Ян Булис бундан кейин терма жамоа йиғинига боришдан бош тортди дейилади sport.ru сайтида.

«Бу нотўғри, аслида мени термага қаҳқирламади», — деб вазиятга аниқлик киритди Булис. — «Миллий терма жамоа мураббийи Владимир Ружичка менга биринчилардан бўлиб кўнғирок қилди. Унда мен КХЛнинг ўтиш турнирида ўйнаётганим. Шунинг учун унинг таклифини қабул



қила олмаганим. Биринчидан мен ҳозир 32 ёшдаман, бу ёшда эса ҳам чемпионат ўйинлари, ҳам терма жамоа ўйинларида қатнашиш осон бўлмайди. Мана менинг «Атлантида»ги шеригим Иржи Новотни 26 ёшда. Мендан ёш бўлгани учун терма жамоа йиғинига жўнаб кетди. Мен бўлсам «Локомотив» билан бўлган ўйинда укол олган ҳолда ўйнадим».

МАҒЛУБИЯТ ДАВОМ ЭТМОҚДА

Майами. Бугун Майамидаги теннис бўйича халқаро турнирда финал мусобақаларининг 1/8 босқичи поёнига етди. Мазкур беллашув натижаларига кўра аёллар орасидаги яқка разряддилар



орасида бирорта ҳам россиялик теннисчи қолмади. Россия термасидан қолган ягона теннисчи Михаил Южний Ericson Open турнирида курашни давом эттирмоқда.

Интернет манбалари асосида Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

Леонид Слуцкий: КУРАШСИЗ ТАСЛИМ БЎЛИШ НИЯТИМИЗ ЙЎҚ

Италиянинг «Интер»ни Чемпионлар лигасида меҳмонга қабул қилиш учрашувлари олдида Леонид Слуцкий «Интер»



нинг «Челси» устидан ғалабасини эсга олди. Игорь Акинфеев ва Милош Красич эса италия клуби ҳақиқатан ҳам фаворит бўлса бордир, аммо бу ҳали ҳеч нарсани билдирмайди деган фикрда қолди. Яқинда қандай бўлганини эса футбол мухлислари бугун билиб олишади.

ҲАМИША ХУШРҲЙ БЎЛИНГ

Баҳор фаслида юз парвариши учун сабзавот ва мевалар суви, улардан қилинадиган ниқоблар жуда фойдали. Бундай муолажалар юз терисини кўшнинг ўткир нуридан ҳимоялайди, оқартиради ва қон айланишини яхшилайдди.

Момақаймоқ (қоқиғул) ниқоб.

Момақаймоқ япроғида юз териси учун фойдали бўлган аскорбин кислотаси жуда кўп. Бу ниқобни тайёрлаш учун 5-6 та момақаймоқ япроғи майдаланиб, ёғоч қошиқда эзилади. Унга бир ош қошиқ



аралаштирилади. Тайёр бўлган сууюқлик юзга суртилиб, илиқ сувда чайилади. Бу муолажа тез-тез қўлланиб турилса, баҳорнинг ўзгарувчан ҳавоси, кўшнинг ўткир нури таъсир қилмайди. Бодринг суви ҳар қандай юз териси учун фойдалидир.

Сабзи суви. Бир дон серсук сарик сабзининг пўстлоғи тозаланиб, қирғичдан ўтказилади.

Сиркитилиб олинган шарбатга 1 ош қошиқ қаймоқ яхшилаб аралаштирилади. Юзга аввал юзга озроқ озиклантирувчи крем, сўнг тайёрланган ниқоб текис қилиб суртилади. 20 дақиқа ўтгач, илиқ сувда ювилади. Сабзи сувидан тайёрланган аралашма куруқ юзни юмшатади, майда ажинларни кетказидади.

Петрушка суви. Ярим бог петрушка майдаланиб, суви сиркитилади. Суви музлатгичга қўйиб, муз бўлақчалари юзга суртилади. Бу муолажа нафақат пигментли доғларни кетказидади, тери тонусини ҳам оширади. Терини таранг қилади ва қон айланишини яхшилайдди. Сепкил ва пигментли доғларни кетказидади петрушка илдизидан тайёрланган қайнатмага лимон суви қўшиб, эрталаб ва кечкурун юзни артиш тавсия этилади. Юз териси ёғли бўлса петрушка суви сут қўшилади. Ушбу муолажа ўртча ёки куруқ юз терисига қўлланилганда эса сутнинг ўрнига қаймоқ аралаштирилади.

Тамара ХУММАТОВА

Йод етишмовчилиги буқоқ, болаларда ақлий ривожланишдан орқада қолиш билан боглиқ хас-

ЎРГАНГАНИНГ ЎЗИНГА

ЙОДЛАНГАН ТУЗНИ БИЛИБ ИШЛАТИНГ

таликларни келтириб чиқаради. Кундалик ейдиган таомларга йодланган тузни ишлатиш жуда яхши самара бермоқда.

Йодланган тузни харид қилганда ва ундан фойдаланганда нима-ларга эътибор бериш лозим? Аввало рўзгорга етарлича тузни харид қилиш керак. Айрим ҳолларда баъзилар рўзгорга арзимаган нарса-ку, деб ярим йилга, бир йилга етадиган тузни ғамлаб қўйишади. Бунда туз таркибидеги калий йодат парчаланиб, истеъмолга яроқсиз бўлиб қолади. Туз солинган халтачадаги кўрсатмалар-



га, айниқса, ишлатилиш муддати-га эътибор бериш муҳим. Кўпчилик уй бекалари куруқ чой, зиравор махсулотларни, шулар қатори тузни ҳам ошхонага кўрк берадиган чиройли идишга солиб қўйишади. Бу мумкин эмас. Йодланган туз қора рангли, қопқоқли шиша идишда, жавонда туриши керак. Шунда туз таркибидеги калий йодат тўлиқ сақланади.

Ғоҳда баъзилар овқат пиширишда масаллиқни қовуришаётганда туз сепиб қовуришади. Бундай қилиш мутлақо мумкин эмас. Тузни овқат тайёр бўлишдан 10-15 дақиқа олдин солиш мақсадга мувофиқ.

Юқорида айтилганларга амал қилинса, йодланган туз йод етишмовчилигининг олдини олади.

РЕДИСКАНИНГ СИРЛАРИ

Редисканинг биологик кўринишини ҳамма билади. Бироқ, унинг шифолигини кўпчилик билмас керак.

Редиска — бутгуллилар оиласига мансуб бир йиллик сабзавот ўсимлиги бўлиб, илдиз мева ҳосил қилади. Редиска энг қадимги сабзавотлардан биридир. Кўпинча, уни хомлигича, салатлар билан таомларга қўшиб ейилади. Баҳорда энг дастлаб дастурхонда редиска ҳозир бўлади. Ва дармон-дорисираб қолган аъзои-тана учун малҳам бўлади.

Редиска навларига қараб кимёвий таркиби турлича фарқланади. Таркибидеги қанд, оқсил, клетчатка, эфир мойи, дармондорилар, ҳар хил маъдан тузлар,



ферментлар бор. Редиска бошқа илдизмевали ўсимликларга нисбатан эрта пишарлиги билан ажралиб туради. 100 гр редиска илдизмевасида 25 мг. С витамини бўлиб, у киши организмнинг бу витаминга бўлган бир суткалик эҳтиёжини қоплайди. Таркибидеги эфир мойи ишта-

ҳани маромига келтиради, модда алмашинувини яхшилайдди. Шуниси диққатга сазоворки, редиска шираси тинчлантирувчи омил сифатида таъсир қилади. Қатик билан истеъмол қилинса, ичак шиллиқ қаватини тозалайдди. Редиска таркибидеги калий моддаси борлиги учун юрак қонтомир хасталиқларига ҳам даво бўлади. Юрак фаолиятини нормал ҳолда сақлайди. Ундаги клетчатка ичак фаолиятини яхшилайдди. Редиска туз-сув мутаносиблигини сақлашда ширини наф келтиради. Шу билан бирга, буйрак хасталиқига шифодир.

Мирзамир МИРЗАШАРИПОВ доришунос.

Х	Овчи ити	Бўса, муччи	Дарё, Сибирь	Чумақ (экстра-сенс)	Х	Карлос (Испания кироли)	Бошқа ерлик	Усмонов (хонанда)	Бах-шида, курбон	Х	Насл, уруғ	Темур Сохиб-жирон	Гийё-вандлик ўсимлиги	Пальто матоси	Х	Француз математиги	Русча оммавий исм	Дарахт япроғи	пиш, оғзимга туш
Туроб (адиб)					хатар					насихат					Пойафзал русуми				
Немис автоси					Ундош шериги					Хайём					Геометрик шакл				
Пилла-лоя, поғона					Газета нусхаси, тираж					Бутилка учун хомашё					Ибо				
қалъа (обида)					Болалар сути русуми					Кема зинаси					Чакалок «гапчи»				
Х	Кадим Эрон шоҳи	Овқат, егулик	Бўзчининг ... сидек	Ахил, тотув	Х	Руставели (шоир)	Орасидан кил ўтмас ўрток	Харбийча ранг	Кадим Осие кабиласи	Х	Музлатгич русуми	«Граф Монте-Кристо» муаллифи	Мўътабар	Кутуньо (хонанда)	Х	Батор (шаҳар)	Аргентина пули	Шарипов (шоумен)	Куда-қариндош
Мур (актриса)					Жамият аъзоси					Тарки амри маҳол					«Эффе-ралган ...» (дори)				
Ой бориб, ... кайт!					Кальций оксиди					Ошин ёри					Жан Рено роли				
Пуэрто-... (давлат)					«Рики-... тави» (мульти.)					Уилл (актёр)					«Шайтанат» қахрамони				
... мошиқ					Арабча «А» харфи					Мансаб эгаси					Мусикий «харф»				

Тузувчи: Пардабой ЭРГАШЕВ

