

Умри эволаз шурфа таш вишлар, баҳор, ёз билинмас, биланар қишлар. Умринги тариқдай ҳовулаб соҳдинг, Сирилги фох қилар тўқилган тишлар.

Қазо етса қимса саҳрода ўлар, Даврон етса гадо подшоҳ бўлар. Қимсар қаҳратонда гули ўпади, Қимшингир чечаги баҳорда сулар.

Қарга бир-бирининг кўзини ўймас, Қул билан берганга чумчуқ ҳам тўймас. Ҳароми қазобга амал бериб кўр, Бирорни оқилни соғ-омон кўймас.

Покаслар нияти доим саробдир, Йилгасанг, Ёшинга янвим миробдир. Эшилг назаридан қолган қимсални Иблисан фарқи йўқ, қоли харобдир.

Замин узра турқирайди илдиэлларим, Олов бўлиб кўкни тутар юлдузларим. Минг йил ўтса, баҳорлардан мени изла, Гибҳ бўлиб улиб чиқай дил сўзларим.

Чарх иши бошимдан ошиб ётибди, Бу ёгда умр ҳам шошиб ётибди. Қимсар ўзатгани важиқмоқ учун Пайт пойлаб бошини қашиб ётибди.

Шу кекса заминда қолса гар изим, Осмонлар бағрида олов учарман. Ҳазимнинг сазам бор, айтарги сўзим, Мен ўқсам Ватани қайта кучарман.

Бу тоғлар салжамас шошгани билан, Ҳайбатни бошинган олгани билан. Дарелар қор бўлиб қайтиб келади, Бағрини тарқ этиб тошгани билан.

Физик ўлчов тизими

Бу ҳаёт бизларни қайта сурайдиги? Тоғ фурсат чопади, гоҳо мудрайдиги. Гоҳ кўйдой семириб, итдай озамиз, Фалак тандирда бизни дудлайди.

Гоҳда бедорман, гоҳда хумор, Гоҳда рубобман, гоҳда дупор. Қўнғилман, тошига минг хулар кўрсат, Барибир ишариёт қалбимга пумор. Исмағулла ЙҮДДОШЕВ.

Ўтганларнинг руҳи қўлласин

Бир танишимнинг эри оғир касал бўлиб касалхонада узоқ вақтгача ётди. Кўпгина шифокорларга қаратишди. Охири бўлмади, шу дарди уни 40 ёшида олиб кетди.

Орадан бир йилча вақт ўтиб ўша аёлни кўчада учратиб қолдим. Эрини ерга берган вақтдаги ўз ҳолатларини эслаб гапириб қолди:

— Уша дамларда жуда тушқунликка тушиб қолгандим. Болаларимни қандай қилиб боқаман, деб ваҳимага тушгандим. Ох, Художон қанчалар бахтиёр яшаётган эдик! Бировдан кам жойимиз йўқ эди. Икки ўғил ва қизни тарбиялаб энди эл-юртга ош бериб, тўй-томоша қиламиз, деб турганимизда ҳаммаси чаппасига кетди. “Нима қиламиз, пешона экан”, - деб тақдирга тан берганимча жуда қийналиб юрдим.



Эрим ўлганидан сўнг баъзида тушимга кириб мени овутиб кетарди. Бир куни тушимда олдида турган иккита уйга юзланиб: “Мана ўзинг кўргин, мен ёлғиз эмасман. Ёнимда ҳамроҳларим билан ётибман. Қарагин, сенга жой йўқ. Сен фарзандларимиз учун ҳам, мен учун ҳам яшашинг керак. Олдинда ҳали қанча ишларинг бор. Шуларни ҳам ўйлашинг керак, ахир. Кўпам сиқилавермагин-да, энди!”, - деди-да, кўздан ғойиб бўлди. Мен эса эрим кўрсатган томонга қарадим. Қарасам иккита уй турибди: бири кичкина аммо янги, бири эса катта-ю бироқ эски эди. Уйларнинг биридан яқинда ўлган қайнонам, қиридан укамнинг қизчаси чиқиб келди. Уни ҳам бир ой аввал эримнинг ёнига қўйган эдик. Хар уччалалари ҳам менинг ёнимга келиб “кет” ишорасини қилишди. Шунда мен йиғлай-йиғлай уйимга кетибман. Мен бу тушнинг тонгга яқин кўрганим учунми яхши эслаб қолдим. Ўрнидан турган захотим кўрган тушимни таҳлил қила бошладим. Демак, мен кўпам нолийверганим учун хўжайним безовта бўлибди. Шунинг учун тушимга кириб мени тинчлантириб қўйибди-да!

Шундан бери мен болам-чакам деб ҳаракатда юрибман. Катта қизимни узатдим. Бир ўғлимни ўйлантирдим. Бир нарсага аминманки, эримнинг руҳи бизни доимо қўллаб-қувватлайди. Ана шунақа гаплар сингилжоним, - дея хайрлашиб йўлида давом этди аёл. Мен эса унинг ортидан қараб қолдим ва унга Аллоҳдан сабр-бардош, матонат сурадим. Айтишадик-ку, “ўлиқлар тирик”, - деб. Уларнинг руҳи бизни оғир қўнларимизда қўллаб-қувватлаб туришади. Илоийм, ўтганларнинг руҳи обод бўлсин!

Латофат САЪДУЛЛАВА

ТУНГИ ШАРПАЛАР СИРИ

- Яқинда ота-онамни қўриб келиш учун Сурхондарёга бордим. Уйдан қайтаётганда йўлда автобусимиз бузилиб қолиб, анча вақт қолиб кетдик. Қўлимда икки болам, ёз бўлса-да, бийдай дашт йўлида эсган шамол этларимизни жунжиктирарди, - дея бошидан ўтган бир воқеани гапириб берди

дугонам.
- Уч-тўрт соатлик кутишлардан чарчаб уйга толдим. Эрим бизни сахарда вокзалда кутиб олиши керак эди. Ўн бир ойликда икки болам, ёз бўлса-да, бийдай дашт йўлида эсган шамол этларимизни жунжиктирарди, - дея бошидан ўтган бир воқеани гапириб берди

Ажойиб-ғаройиб

дих. Кечки овқат пайтида эримга юз безовта қилаларини айтиб бердим. Шунда у ҳам ярим кечаси туш кўрганини, битта катта, иккита кичкина шарпа келиб уни ўраб олганини, -тонггача алаҳсираб чиқиб: “Кет, кетинг-налдиж. йўлларингни берсин”, - дея хайдаганини айтди. Бирок, шарпалар 2-3 соат давомида уни безовта қилаверини ва

тонгга яқин тарқ этишибди. Маълум бўлишича, биз безовта бўлиб, йўлда қийналган чоғимизда эримни ҳам шарпалар безовта қилган экан. Шарпалар кўздан йўқолган вақт эса айнан бизнинг иккинчи автобусга чиққан пайтимизга тўғри келарди. Демак, бизнинг сарсон-саргардон бўлаётганимизни эримга шарпалар, яъни руҳлар билдирган экан.

Фарида ТОҲИРОВА

ДУШАНБА 16

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.00 «Ассалом, Ўзбекистон! 8.00-8.45 «Тахилнома».

сериал. 17.45 «Киноафиша».

19.45 Ҳамкор - 2005. 19.55 Муסיкий лаҳза.

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

16.55 Кўрсатувлар дастури. 17.00 «Давр» ҳафта ичи.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби. 17.10 «Кан кинофестивали хорижликлар наздида».

СЕШАНБА 17

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

Телешоубаблар диктоктага! Профилактика муносабати билан, «Ўзбекистон» телеканали 17 май куни ўз кўрсатувларини соат 15.00 дан бошлайди.

21.40 «Бегона». Телесериал. 22.40 «Эдемга қайтиш».

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.

17.35 Ёшлар куйлаганда. 17.50 Соғлиғимиз - бойлигимиз.

СПОРТ

7.30 «Хабарлар». 7.45 «Бодро удро».

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 «Илм ҳақидаги афсоналар» Илмий-оммабоқ фильм.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 «Илм ҳақидаги афсоналар» Илмий-оммабоқ фильм.

ЧОРШАНБА 18

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

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

12.05 «Ғап чикди». 12.50 «Бегона». Телесериал.

13.35 «Сиз нима дейсиз? Муסיкий дастур.

18.50 Мумтоз наволар. 18.55, 21.55 Иқлим.

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.00 «Мунаввар тонг». 8.30 «Янги авлод» студияси.

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

8.30 «Янги авлод» студияси. Дунё ва болалар.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби. 17.10 «Муסיкий меҳмонхона».

17.25 «Теле-ҳамкор» 17.45 «Детский час» 18.10 «Музыкальная пауза».

ТРТ

Уважаемые телезрители! Приносим вам свои извинения за перерыв в вещании...

20.00 Время 20.30 «Умножающий печаль».

ТРП

10.50 Татьяна Аригтолыц. Андрей Мерзликин, Нина Русланова.

«Такси-3» (Франция), 2003г. 15.25 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.

12.05 «Теле-хамкор» 12.25 «Детский час» 12.50 «Бедная Настя».

ТРТ

5.00 «Доброе утро» 8.00 Новости 8.05 «Умножающий печаль».

14.00 Новости (с субтитрами) 14.20 Детективный сериал «На углу у Патриарших».

ТРП

4:00 «Доброе утро, Россия 7.45 Андрей Чернышев в телесериале «Наваждение».

11:50 «Что хочет женщина». Ток-шоу Елены Яковлевой. 12:50 ВЕСТИ.

через халкоро турнири. 10.30 «Кучли бешлик». 11.20-12.50 «Бизнинг кўшилилар».

ШАНБА 21

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!" 8.00-8.35 "Ахборот" 8.40 "Хилолланмаган Африка"...

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

7.00 «Мунаввар тонг». 8.30 Кичинтой театри. 8.55 Иқлим. 9.00 Давр.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби. 17.10 «Эртақларнинг сехри олами».



7.30 "Хабарлар". 7.45 "Бодрое утро". 8.45 "Хабарлар" (Рус тилида)

PTV

5.00 Новости 5.10 Серил «Максимальное влияние»...

PTV

4:55 Ариадна Шенгеля, Лев Прыгунов и Владимир Высоцкий в фильме «Увольнение на берег».

ЯКШАНБА 22

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон!" 8.00-8.35 "Ахборот" 8.35 "Табиатни севамиз"...

«ЕШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури. 7.00 «Мунаввар тонг». 8.30 Билагон маслахати.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар тартиби. 17.10 «Мултарусель».

PTV

5.00 Новости 5.10 Серил «Максимальное влияние»...

PTV

4:50 Лев Перфилов в приключенческом фильме «Аваланги на дне».

СУТЛИ МАХСУЛОТЛАРНИ САКЛАШ ВА ИШЛАТИШ

Янги соғилган сутни қоронги жойда сақлаш керак, чунки сут ёруғлиқда А ва В дармондориларини йўқотиб, тез ачийди.

қайнатилиш жараёнида аралаштириб туриш керак. Сўнг тезда уни совутиш лозим.

алмаштирилган тузли совуқ сувда асраш лозим. Ёғни сирка аралаштирилган сувда хўлланган латтага ўраб ҳам асраса бўлади ёки шиша банкага зич қилиб жойлаб, унга 2-3 см ҳаҳмада сирка солиш мумкин.

полиэтилен идишларда сақлаш мумкин эмас. Чунки улар тез бузилиб, ёқимсиз ҳид касб этади.

ган пивэ ёки бир бўлакча нон қўшиб ишлатилади. Картошка бўлакчаларини қўлласа ҳам бўлади.

Биласизми?

Мадинабону САТТОВА тайёрлади.



Aziz bolajonlar! Siz ham chizgan rasmlaringiz va yozgan ertaklaringizni o'z suvratingiz bilan birga bizga jo'nating. Yoshingiz va nechanchi sinfda o'qishingizni ham yozishni umutmang. Xatlaringizni kutamiz.

Sohiba darvoza yonidagi kursida o'tirgan edi. Bir vaqt uning yoniga bir kampir kelib o'tirdi. Sohiba unga "Assalomu - alaykum" deb joy berdi. Kampir kulib alik oldi. Uning bozor xaltasida ko'katlar, mevalar ko'rinib turardi.

— Buvijon bularni kimga oldingiz?

— Bolam, yuzimdagi ajinlarga hayron bo'layotgandirsan. Birorta tishim yo'q, ko'rayapsanmi, - deb kampir og'zini ochib ko'rsatdi. Qizim, sen meva, ko'katlar va sabzavotlar eysanmi so'radi kampir.

— Ha, dedi-yu, Sohiba indamay qoldi. Chunki u ko'kat solingan ovqatni yomon ko'rardi, injqlik qilib eyishni xohlamasdi.

— Bolam ko'proq ko'kat egin, tishlaring sog'lom, yuzlaring ajinsiz bo'ladi, dedi kampir va o'midan turib ketdi...

Oradan ancha vaqt o'tdi. Sohibaning tishi og'rib qoldi. Onasi tish doktoriga olib borayotib yo'lda o'sha kampirni ko'rib

AJIN

qolishdi. Salomlashgach: — Qaerga borayapsizlar, bolalarim, - deb to'xtatdi. — Tish doktoriga borayapmiz kechasi bilan qizimning tishi og'rib chiqdi. — Qizim, men senga ko'katlar eb turgin degandim-ku, shokolad va shirinliklarni ko'p ebsanda ana tishing og'rib qolibdi, dedi kampir.

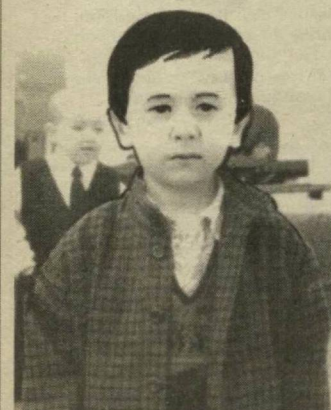
Ular xayrlashdilar. Yo'lda onasi u kampirning kimligini so'radi. Sohiba kampirni darvozasi yonidagi kursida o'tirganida tanishganini aytdi. O'shanda menga ko'proq ko'katlar egin, degandilar bu kishi, Oyijon.

Oyisi unga ko'proq ko'katlar esang, jismoniy mashqlar qilsang, injqlik qilmasang, tishlaring qurtlamaydi, yuzing ajin ham kam bo'ladi, dedi.

Sohiba oyisiga quloq solib, injqlik qilmasdan tishini davolatdi. SHundan keyin u ko'katlar, sabzavotlarni eydigan, vaqti turib jismoniy mashq qiladigan, aqli qiz bo'ldi.



Xosibonu NURIDDINOVA
Samarqand viloyati, Kattaqo'rg'on tumani 6 - maktabning 4 - sinf o'quvchisi. U hikoyalar mashq qiladi, rasmlar ham chizadi.



Jahongir FAXRIDINOV
Shahrisabz shahridagi Qori - Niyoziy nomli maktabning 4 «A» sinf o'quvchisi. U maktabning a'lochi o'quvchilaridan. Shu bilan birga rasm chizishga ham ishtiyoqi kuchli. Ayniqsa, tarixiy mazudagi rasmlar chizishga qiziqadi. Axir Amir Temur yurtida yashaydi-da!



(Boши ўтган сонларда) 31. ПУШАЙМОНЛИК ХАКИДА

Сўйгги пушаймон - ўзингга душман.
Халқ сўзи
Пушаймонликнинг меваси аччиқдир. Уйланмай қилган иш пушаймонлик келтиради.

Бир донишманддан сўрабдилар:
- Қайси ёмон одатлар одамларга пушаймон келтиради?
У жавоб берибди: - **Етти нарса одамни пушаймон ботқоғига ботиради.**
Биринчиси: - **Ҳамма нарсага аччиқланиш;**
Иккинчиси: - **Синалмаган одамга ишонч;**
Учинчиси: - **Дўст-душманни ажрата билмаслик;**
Тўртинчиси: - **Сирни ҳар кимга айтиш;**
Бешинчиси: - **Ақлсиз нодон одамларнинг маслаҳатига қулоқ солиш;**
Олтинчиси: - **Бефойда сўзларни кўп сўзлаш;**
Еттинчиси: - **Нодону-нокас одамларга ёрдамлашиш, -** деган экан.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: - **Сабрсиз ва шошқалоқлик кишиларга кўп пушаймон келтиради, -** деган эканлар.

32. КАМТАРЛИК ВА МАН-МАНЛИК ХАКИДА

Манманлик - тошбағирликни тугдиради.
Сухомлинский
Камтаринлик - улугликдир. Улуғлар камтарин бўлган.
Камтаринликнинг етишмаслиги, ақлнинг етишмаслиги деган эди бир ёзувчи.

Манманлик эса ёмон иллат ва куфирликдир.

Бир фозил донишманд шундай дебди: - **Камтарин кишилар ўз қучқувватлари, ақл-заковатлари, қайноқ қалбларини халқ учун бағишлайди. Улар бу қилган ишларини миннат қилмайдилар. Буни ўзлари бахт деб биладилар. Баъзи кишилар факат ўзларини ўйлайдилар, мактанадилар. Улар хушомадгўй одамларни ёқтирадилар.**

Пайғамбаримиз: "Агар бахт-саодат истасанг, қуруқ манманликдан йироқ бўл, ҳикматли сўзларни сокинлик билан тингла.

Тақабурлик, адоват, манманликдан ҳазар қилинлар", деган эканлар.

33. ХАЛОЛ ВА ХАРОМ ХАКИДА

Ҳоқимларнинг ҳаёда олиши - ҳаромдир.
"Ҳадис"дан
Халоллик - дил поклик ва кўнгил равшанлик. Халол бўлсанг сихат бўласан. Харомга қўл урма, ундан узоқ юр.

Бир донишманд: **"Халол юрсанг бало келмайди. Ҳаромликдан сақлансанг кишиларнинг ободроғи бўласан.**

Оллоҳ таолонинг берган қисматига рози бўл, кишиларнинг хавфсизроғи бўласан. Ҳаромликдан сақлансанг кишиларнинг ободроғи бўласан", - деган экан.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: - **Ростгўй ва халол одам ҳамма жойда азизу, муҳтарам бўлғайдир, -** деган эканлар.

34. ЁМОНЛИК ХАКИДА

Яхшилик билан дўстдир - дўстларинг, Ёмон бўлса ёвдан не фарқи анинг.
Ҳисрав Дехлавий
Ёмонлик қилишдан сақлан. Ёмон одам яхшиликни билмайди. Ёмондан йўл сўрасанг адаштиради.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: - **Одамларнинг энг ёмони иккиозламачи киши бўлиб, ул бировларга бир юзини, бошқа бировларга эса иккинчи юзини қаратгайлар, -** дебдилар.

35. ДАНГАСАЛИК ХАКИДА

Дангасага иш буюрсанг сenga ақл ўргатади.
Халқ матали
Дангасанинг бири икки бўлмайди, оқибати йўқчилик, гадолик.

Бир куни донишманд Луқмони Ҳаким шогирдларига насиҳат қилиб: - **Дангаса, гийбатчи, бахиллардан ҳазар қилинлар, -** дейди.

Шогирдлар ундан изох сўрашадилар. Шунда донишманд жавоб беради: - **Гийбатчининг дўсти, бахилнинг ҳамроҳи бўлмайди, дангаса ва ялқовнинг иши беунум бўлади.**

Бинобарин, бедўст, беҳамроҳ, бебарак ҳаётнинг маъноси бўлмайди, - деган экан.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: - **Умматларимда содир ва пайдо бўлишдан кўрққан яна хавотирланган нарсаларнинг ёмони тўртта.**

Биринчиси: - **Кўп ухлаши.**
Иккинчиси: - **Қорни катталиги.**
Учинчиси: - **Йимони заифлиги.**
Тўртинчиси: - **Дангасалиги, -** деган эканлар.

36. ЁЛҒОНЧИ ХАКИДА

Ҳаммасидан ўзи-ўзи алдаган осон.
Демосфен
Ёлғон сўз пуч сўз, ёлғончи кўп бало келтиради. У - муттаҳамдир.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ алайҳи васаллам: - **Оллоҳ таоло қиёматда энг ёмон кўрадиган саккиз тоифа киши бор:**

Биринчиси: - **Ёлғончиларни.**
Иккинчиси: - **Тақабурларни.**
Учинчиси: - **Гиначиларни.**
Тўртинчиси: - **Хушомадгўйларни.**
Бешинчиси: - **Ҳасадчиларни.**
Олтинчиси: - **Таъмагирларни.**
Еттинчиси: - **Чақимчиларни.**
Сақизинчиси: - **Дўстлар орасига нифок солувчиларни, -** деган эканлар.

37. ХАКОРАТ ХАКИДА

Ҳеч кимни лаънатлаш керак эмас, Лаънат мусибат элчиси, дейди.
В.Шекспир (асаридан)
Лаънат - тинчлик бузар, дўстликка, бирликка раҳна солувчи қора кучдир. Ҳақоратлаш эса - дилозорлик, пасткашлиқдир.

Айтадиларки: - Бир куни кун ботиб қош қорайганда бир дилозор йўл-йўлақай оқил ва фозил Афина давлатининг арбоби Периклни ҳақоратлаб келаверади.

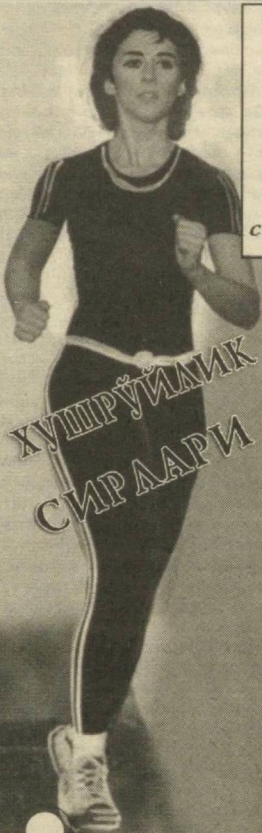
Перикл лом-мим демайди. Уйига етиб келганда хизматкорини қақирди: - **Машғал ёқиб, жанобни уйигача элтиб қўй, -** дейди.

Табиатан хушфёъл Периклнинг юнон давлати арбоби сифатида кўтарилши бежиз эмасди.

Ёмон гаплар унинг бир қулоғидан кириб, иккинчи қулоғидан чиқиб кетарди.

Пайғамбаримиз: - **Кимки ўзгаларнинг ота-онасини ҳақорат қилса гуноҳга ботади. Мусулмон одамнинг ҳақоратлаши, сўкинши кофирликка киради, -** деган эканлар.

(Давоми бор)
Ҳасан НАЗАРОВ,
Тошкент вилояти,
Қибрай тумани, Байтўрғон ж/х.



ХУШРЎЙЛИК
СИРААРИ



ОРТИҚЧА ЮК ДАН ҚУТУЛИНГ!

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш - семизликдан қутулиб, сарвқомат бўлишнинг энг яхши усулидир. Бунинг учун аввало ҳар ким шуғулланиш учун ўзига мос келадиган спорт турини аниқлаб олиши керак.

Тиббиётчи олимларнинг айтишича, спортнинг фақат аёллар учун аталган махсус турлари ҳам бор.

Аёллар спортнинг юриш, югуриш, сузиш, гимнастик машқлар каби турлари билан шуғулланишлари мумкин экан. Юриш ва югуриш юрак томирларидаги қон айланиши фаолиятини яхшилаб, оёқдаги мушакларни чинқитиради. Шунингдек, ортиқча вазндан қутулишга ҳам катта ёрдам беради. Озишни истаганларга югуриш катта ёрдам беради. Югуриш билан деярли барча аёллар шуғулланишлари мумкин.

Сузиш ҳам спортнинг оздирувчи турларидан ҳисобланади. Сузиш пайтида танадаги деярли барча мушаклар ишлайди. Аиниқса, туз йиғилишидан толиқиб кетган бел,

умуртқа погонаси, кўкрак мушаклари учун сузишнинг фойдаси бекиёсдир.

Сузиш нафақат оздиради, балки, қомат чиройли, тик бўлишини ҳам таъминлайди. **Гимнастика машқлари** эса ўзининг келишган қаддиқоматини сақлашни истаганлар учун энг қулай спортдир.

Машқларни тез-тез ўзгартириб бажариш танадаги барча мушакларни ҳаракатлантиради.

Спорт билан шуғулланиш инсоннинг ҳаётга, яшашга бўлган қизиқишини ҳам кучайтиради. Фақат ҳар бир аёл ўзига мос келадиган спорт турини танлаб олиши керак.

Бадминтон - ҳам деярли ҳамма учун қулай бўлган спорт туридир. У кишидаги чидамлиликни ошириб, танани ҳар қандай ҳолатда ҳам бошқара олишга ёрдам беради.

Волейбол ва баскетбол - кайфияти тез бузиладиган инсонларга жуда қўл келади. Ушбу спорт оёқ ва қўллардаги мушакларни ва тезликка ривож қилиш хиссини чинқитиради.

ҚОМАТ РАСО БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ...

Кўп аёллар семириб кетишган, бирданига озиш учун ҳаракат қила бошлайдилар. Баъзилар умуман овқат емасдан ёки энгил овқатлар ейишга ўтиб олишади. Бу нотўғри ва соғлиқ учун анча зарарлидир.

Кунда еб ўрганиб қолган маҳсулотлардан бирданига кечиш қийин. Озиш режасини амалга ошириш учун руҳан тайёрланиш керак.

● Аввало зарарли одатлардан воз кечинг. Ичиш ва чекишни ташланг. Турли мева шарбатлари ичинг. Аиниқса, эрталабки нонуштаки сигарет чекишдан эмас, балки, бир стакан мева шарбати ичишдан бошласангиз, тезда юзингиз тиниқлашганини сезасиз.

● Парҳез қилувчилар кўпинча ошқозонда оғриқ пайдо бўлгандан қилиши керак.

Парҳез қилсангиз кўпроқ минерал сув ичинг.

● Таомни жуда очиққанингиздагина энг. Овқатланишдан ярим соат олдин қайнатилган илиқ сув ичиб олинг.

● Жуда иссиқ ва жуда совуқ таомлар тишларингизни ҳамда ошқозонингизни ишдан чиқаради.

● Ширинлик ўрнига қуритилган мевалардан кўпроқ энг. Шунингдек, сабзавотларни хом ва қайнатилган

ҳолда есангиз, фойдали дармондориларнинг деярли ҳаммасини сақлаб қолган бўласиз.

● Сабзавотларни иложи борича хом ҳолда ейишга ҳаракат қилинг. Масалан : 100 грамм пишган гўшт есангиз 300 грамм анги узилган сабзавотлардан тайёрланган салатлар истеъмол қилинг.

● Қуюқ чой, қаҳваларни умуман ичманг. Уларнинг ўрнига минерал сув, турли шарбатлар, кўк чой ва доривор гиёҳлар дамламасидан ичинг.

● Нон ва нон маҳсулотларини иложи борича кепакли ундан тайёрланганидан ейишингиз керак. Лекин уларни ҳам меъёрида ейиш тавсия этилади.

● Ҳафтада бир кун фақат қайнатилиб совутилган сув ичсангиз, бу танангизни зарарли хиллардан тозалайди ва ўзингизни бутунлай соғлом ҳис этасиз.

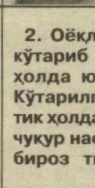
ОЗГИНА ҲАФСАЛА ҚИЛСАНГИЗ...

Унча мураккаб бўлмаган мана бу машқлар бел ва бўксадаги ёғ қатламидан ҳалос қилади. Мушакларни чинқитириб, лимфа туғунларидаги қон айланишини ҳам яхшилайди. Бир ҳафтадаёқ натижаси сезилади.



1

1. Полга ўтириб, оёқларингизни тиззадан букинг ва қўлларингизни тиззаларингизнинг остига кўйинг.



2

2. Оёқларингизни ердан кўтариб тўпикдан буккан ҳолда юқорига кўтаринг. Кўтарилган оёқларингизни тик ҳолда тутинг-да, чуқур-чуқур нафас олган ҳолатда бироз тик тутиб туринг.



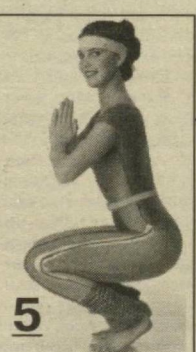
3

3. Полга ётган ҳолда тиззангизнинг пастидан тутиб, оёқларингизни тўғри тутинг. Сўнг бир вақтда икки оёғингизни тиззадан букиб кўтаринг. Ушбу машқни бир неча марта такрорланг.



4

4. Полга чўккалаб ўтириб, қўлларингизни тўғрига узатинг-да ўтириб туринг.



5

5. Қўлларингизни кўкрагингизга кўйиб кафтларингизни бирлаштиринг ва оёқ учиде туриб ўтиринг.

К а р а м таркибида жуда кўп оксиллар, кальций, фтор ва т е м и р моддалари бор.



Саримсоқпйез танадаги холестеринни камай-тириб, микробларни йўқотади.

Куйидаги таомларнинг қуввати ҳақида билиб олсангиз семириб кетмайсиз.

● Қайнатилган ёки қовурилган картошка - В ва С дармондориларига бой. Уни помидор шарбати ёки сабзавот салатлари билан истеъмол қилиш мумкин.

● Макарон маҳсулотлари - қуввати анча пайтгача етadиган маҳсулот. Уни сабзавотлар билан димлаб ейиш мумкин.

● Ловия - оксиллар, углеводларга бой. Ундан шўрва, салат тайёрлаб ейиш фойдали.

● Гуручда ёғ кам бўлади. Оксил ва В дармондориси бор.

● Мевалар ҳўл ва қуритилганидан катъий назар энг ажойиб қувват манбаидир. Улар таркибидаги қанд қонга тезда сўрилиб бир зумда тетиклаштиради.

● Сули ёрмасидан ҳам тўйимлироқ нонушта йўқ. Унинг таркибида В, Е дармондорилари мавжуд. Унинг қуввати анча вақтгача сақланади.

● Ёнғоқ - минералларга, цинк ва селен моддаларига бойдир. У танани расо сақлаб туришга ёрдам беради.

● Гречиха мунтазам тановул қилинса қон босимини меъёрида сақлашга ёрдам беради.

● Ноннинг - қуввати тўйимли. Унинг таркибидаги В дармондорисиде ёғ йўқ. Кепакли ундан тайёрланган нондан кўпроқ истеъмол

қилиш керак.

● Оёқлардаги тирноқларга лак суришдан олдин уларни яхшилаб ювиб, иложи бўлса, ваннадан сўнг, яхшилаб тозалаб, текислаб сурилади. Парвариланмаган оёқ тирноқларига сурилган лак аёлнинг дидсизлигини билдиради.

● Кўпроқ оёғи оғрийдиган аёлларга олма ейиш тавсия этилади. Унинг таркибидаги темир танадаги модда алмашинувини яхшилаб, мушакларни бўшаптиради.

● Шунинг унутмангки, оёқларга ванна қилишдан олдин албатта шифокор билан маслаҳатлашган маъқул. Чунки, баъзиларга иссиқ, бошқаларга эса совуқ ванна тўғри келади.

