

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

ФАРЗАНДЛАР АРДОҒИДА...



Оилам- бут, юртимиз-тинч. Илоҳим барчамизни
ёмон кўздан асрасин,-дея дуо қилади Мирносир ота.

Тошкент шаҳар Шайхонтоҳур тумани Қох-ота маҳалласида юз ёшми қаршилаётган Мирносир ота 11 фарзанд, 37 нева-ра, 57 эвара қуршовида умр кечираётганидан жуда бахтли.

Унинг болалиги урушнинг оловли йилларида кечди. Ота-онадан эрта етим қолиб опа қўлида улгайди. Раҳматлик рафикаси Махсума опа билан 50 йил елкадош бўлиб, ўғил-қизларини ўқитиб уйли-жойли қилишди. Иш фаолиятини 1928 йилда Ички ишлар соҳасидан бошла-

ди. Жамоат тартибини сақлашдаги хизматлари учун қатор мукофотларга сазовор бўлди. Бугунги кунда ҳам Мирносир ота маҳалладаги ибратли ишларга қўмаклашиб келмоқда.

- Болаларимни ҳалол меҳнатга ўргатганман. Ҳаммаси ўзидан тинчиган. Болаларим эл-юрт хизматида бўлишса-да, вақт топиб кунора ҳолимдан хабар олиб туришади. Оиламизда келинлар, фарзандлар ўртасида бирор можаро чиққанини ҳеч эслай олмаيمان. Дилбандларим ҳар доим кўзимга нур, белимга қувват бўлгани учунми, кам-

пиримдан кейин бошқа аёлга уйланишимга ҳожат қолмади. Ўғилларимнинг ортидан келган келинларимни қизларимдан зиёд, куёвларимни эса ўғилларимдан орттиқ қўраман.

Энг эзгу орзуим Макка-ю Мадина сафари эди. Яқинда Ҳаж сафаридан "Ҳожи" бўлиб қайтдим. Ҳалоллик, тўғрилиқ ва камтарлик одамга обрў-эътибор келтиради. Меҳнатдан қочманглар, меҳнатнинг тоши оғир бўлгани билан оши ширин ва баракали бўлади,- дейди отахон.

Адиба УМИРОВА

ФАҚАТ ЭРКАКЛАР УЧУН

Тошкентда Шарқ нашриёт матбаа акциядорлик компанияси муассислигида нашр этилган "Ворис" журналининг тақдироти ўтказилди.

Маълумки, мамлакатимизда кўплаб газета ва журналлар нашр этилади. Уларнинг ҳар бири ўз муштариси, ўқувчиси эга албатта. Хотин-қизларга бағишланган "Санам" журналининг нашр этилаётганлигига ҳам бу йил етти йил бўлибди. Мана шу тарихан қисқа вақт мобайнида журнал ўз ўқувчиларини топди. Тахририят жамоасининг савий-ҳаракати ва жонқуярлиги журналнинг ўзига ҳослигини ва ўқимлишлигини таъминламоқда.

Журнал жамоаси етти йиллик санани муносиб нишонлапти. Тахририят ходимлари яна бир хайрли ишга қўл уришди. Юртимизда илк мартаба эркаклар учун мўлжалланган "Ворис" номли янги журнал нашр этилди.

"Туркистон-пресс"



Бувайда тумани марказий шифохонаси қошидаги туғруқхона бўлими қайта таъмирдан чиқарилди.

ОНАЛАР ҚУВОНЧИ

"Сихат-саломатлик йили" Давлат дастури доирасида амалга оширилган бунёдкорлик ишлари натижасида туманда она ва болаларга қўлайлик яратиб берилди. Бу ерда 33та хона, 9та туғруқ зали, 3 ўринли замонавий реанимация хоналари ташкил этилди. Ҳар бир хона иссиқ ва совуқ сув тармоқларига улашиб, иситиш тармоқлари ишга туширилди.

Туманда бехатар оналик дастури доирасида амалий ишлар қилинмоқда. Айни кунда туман аҳолисига 17 нафар акушер-гинеколог, 100 нафарга яқин ўрта тиббиёт ходими она ва бола саломатлигини назорат қилиб, керакли ёрдамни бериб келишмоқда. Ҳар бир хонадонга бириктирилган тиббиёт ходимлари соғлом она, соғлом фарзандни дунёга келтириш ва тарбиялаш учун нималарга эътибор қаратиш борасида тушунтириш, тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бормоқда.

Расул КАМОЛ,
"Туркистон-пресс"

ТЕМИРГА БОЙ НОН

Олдин хабар берганимиздек, унни фойдали моддалар билан тўйинтириш давлат дастури режасида белгиланганига кўра Республикаимизнинг Тошкент, Фарғона ва Жиззах вилоятларида, куз ойига бориб яна икки вилоятда - жами 5 вилоятнинг 14 та ун ишлаб чиқариш корхоналарида тайёрла-

наётган 1-навли унга махсус темир моддаси ва фоллий кислотаси қўшилиб тўйинтирилиб борилади.

29 июл куни Тошкентнинг "Фалла-Алтег" ун тайёрлаш комбинатида 1-навли ун таркибини юқоридаги микроэлементлар билан бойитиш ишлари бошланди. "Тошкент-нон" нон маҳсулотлари пишириш Ассоциаци-

Темирга бой нонни-
саломатлик гарови!



ЁШЛАР—КЕЛАЖАГИМИЗ

2003 йили Республика Фанлар академиясининг Кибернетика институти қошида компьютер технологияси бўйича чуқур билим берувчи "Компьютер технологиялари" академик лицейи ташкил этилди. Унга 9-синфни битирган иқтидорли ўқувчилар қабул қилинади.

Академик лицейда замонавий техникани мукаммал эгаллаш, аниқ фанлар дунёсига кириб бориш учун барча шароитлар яратилган. Замонавий техника билан жиҳозланган компьютер, интернет, лингфон, лаборатория хоналари, спорт ва тренажёр залларида талабалар зўр иштиёқ ва мароқ билан шуғулланиб, таълим олишмоқда.

Ҳар йили ўтказиладиган фан олимпиадаларида академик лицей талабалари муваффақиятли иштирок этиб келмоқдалар.

Электрон дарсликлар, замонавий компьютер билан жиҳозланган, бадий ва илмий китобларга бой кутубхона ҳам ўқувчилар хизматида.

Бадий адабиётнинг сеҳрли оламига кириб бориш, ўқувчиларни мустақил фикрлашга ўргатиш, ўз фикрини раво-аниқ ва чиройли қилиб гапиришга ўргатиш мақсадида ушбу кутубхонада "Китобхонлик кечалари" ўтказилади. "Балли йигитлар", "Лицей гўзали" кўрик-танловлари, миллий спорт турлари бўйича мусобақалар, хушёрлик ва огоҳликка даъват этувчи тадбирлар ўтказиб келинмоқда.

Академик лицейда "Комтех" студияси, ёш хаваскорлар-

нинг "Нихол" театри фаолият юритмоқда. Академик лицейда ўтказиладиган "Маънавият кунлари"да ўқувчилар санъат саройлари, музей, театр ва кутубхоналарга ташриф буюриб, маънавий дам олишади. Талабалар М.Улуғбек туманида жойлашган "Қариялар маркази" отахон ва онахонлари ҳолидан тез-тез хабар олиб туришади, байрам дастурлари, совғасаломлари билан уларни хурсанд қилиб келишади.

Лицейда инглиз тили тўғраги самарали фаолият юритмоқда. "Қасб-хуна" таълимини такомиллаштириш ҳамкорлиги" лойиҳаси бўйича Германия ва Ўзбекистон ҳамкорлигида ташкил этилган семинар иштирокчилари ва германиялик экспертлар билан учрашув ўқувчиларда дунёвий билимларни ўрганишга бўлган қизиқишини янада оширди.

- Ҳозирги кунда академик лицейимизда янги ўқувчиларни қабул давом этмоқда. Бу ишга зўр масъулият билан тайёргарлик кўрдик. Азиз ёшлар! Ўз тақдирингизни илм-техникага бағишлашга ва келгусида Ватанимиз илм-фанини дунёга танитишга бел боғлаган бўлсангиз, лицейимизга марҳамат қилинг,- дейди академик лицей директори С.Жуманазаров.

Шахноза
МУҲАММАДИЕВА

МЕҲРИМИЗ СЕНГА - БОЛАЖОН

Яқинда Болалар жамғармасида "Ногирон болаларни ҳимоялаш" мавзусида тадбир бўлиб ўтди. Тадбирни Болалар жамғармаси раиси И. Юсупова очди. У ногирон болаларни ўстираётган ота-оналарга, ногирон болалар уйи тарбиячилари ҳар қандай эъзоз-хурматга сазовор эканликларини таъкидлади. БМТнинг ЮНИСЕФ, "Болаларни қутқаринг" ташкилотлари томонидан С. Махмудов, М. Азизова, С. Сотников, М. Иноғомов, М. Юнусовга ногиронлар аравачалари топширилди.

А. УМИРОВА

ясида тўйинтирилган ундан нон тайёрланади. Аҳоли ўртасида ушбу ноннинг инсон организми учун афзаллигини таъкидловчи "Нон полвон"нинг сурати чизилган плакатлар, аҳолига нон сотиш учун мўлжалланган барча дўконларда осиб қўйилади. Плакатлардан ташқари, ҳар бир нон дўқонида, микроэлементлар билан бойитилган нон ҳақидаги барча маълумотлар ёзилган брошюралар ҳам дўкон пеш-

тахталарига қўйилган бўлади.

Ушбу плакатлар ва брошюралар тарқатилишида болалар парламенти томонидан тайинланган ва ЮНИСЕФ томонидан ҳозирланган махсус кийимларни кийган болалар (волонтерлар) катталарга яқиндан ёрдам беришади.

"Нон-полвон"нинг нони-га марҳамат!

Лола АХМЕДОВА

МАСЛАХАТЧИНИНГ ИШИ

Яқинда Сирдарё вилоятининг Гулистон шаҳри диний маърифат ва ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар билан учрашиб суҳбатлашдик. Маслаҳатчилар бугунги кунда амалда ошираётган фаолиятлари ҳақида бир-бирларига ҳикоя қиларканлар, айримларини суҳбатга тортдик.

Гулчехра АХТАРЯНОВА - Тургун

Ахмедов номли маҳалла фуқаролар йиғини маслаҳатчиси.

- Маҳалламизда 5100 аҳоли истиқомат қилса, шундан 3006 нафари хотин-қизлар. Демак, уларнинг ютуқлари ҳам, муаммолари ҳам шунга яраша. Уларнинг дунёқараши ҳам, имкони, билими ҳам турлича. Мен ҳар бир оилага ўзига хос муносабат қилишга, кўнглига киришга ҳаракат қиламан. Аҳоли оғир оила болаларига имкон қадар ёрдам беришга уринаман. Масалан, Степановлар оиласида ота - маҳкум (қамқоқда), она - ичучи. Уларнинг 3 фарзандини болалар уйига жойлаштирдик. Яқинда ушбу болаларнинг икkitаси қурилиш коллежига кирди. Ҳозир ана шу болалар билимли, одобли бўлиб етишган денг. Икки кўли кўксига, маҳалладагилар билан бир чиройли кўришишади. Ота-онасининг қилмишларидан уялиб юришади. Икки ишлар ходимлари Амир Қудратов, Фарҳод Зиёев, қизлар касаликларни шифокори Сония Темировна, Шарофат Ибодуллаева, ФХД мудири Раъно Бобоевалар билан биргаликда хотин-қизларимиз ўртасида тез-тез суҳбатлар ўтказамиз. Богчаларга ҳам бориб, болажонларнинг тозалик ҳақидаги фикрларини янада бойитишга ҳаракат қиламиз. Ахир бола бошидан деб, бекор айтишмаган-ку!

ВА МАСЪУЛИЯТИ

Насиба АЗИМОВА - Фарҳод маҳалласи фуқаролар йиғини маслаҳатчиси:

- 25 йил мактабда меҳнат ўқитувчиси бўлиб ишладим. 2004 йилдан буён маҳалла фуқаролар йиғинида диний маслаҳатчи-ман. Ишимнинг аввалини ҳар бир оиланинг нимага муҳтожлигини ўрганишдан бошладим. Одамнинг руҳиятини ҳам ана шу етишмовчилик турли шаклларга солиши мумкин. Нефть маҳсулотлари омбори, Дон маҳсулотлари корхонаси, маҳалламизда истиқомат қиладиган айрим корхоналар раҳбарлари ҳомийлигида ижтимоий ҳимояга муҳтож оилаларга ёрдам беришга ҳаракат қилаяпман. Ишимизда вақти-соат деган гап йўқ. Бир кун тун яримдан оққанда эшик тақиллади. Чиксам, ёшгина келинчақ кўзлари кўкарган, ўзи бир аҳволда йиғлаб турибди. Эри билан уришиб қолибди. Уч фарзанди бор. Қайнона-қайнотаси оғир-вазмин одамлар. Аёлни юпатиб, фарзандлари ҳақида уйлашини таъкидлаб, бу ишни судгача олиб бормаслигини тушунтириб, шаштидан туширдим. Эртаси кун фуқаролар йиғини раиси билан бориб, кўчини олиб кетишга келган қудалар билан астойдил гаплашдик. Йигитдан ҳам бу ҳол тақор-

ланмаслиги ҳақида сўзини олдик. Оила изига тушди. Аёлни ишга жойладим. Ҳозир ҳамма нарсга изига тушди. Демак, аёлнинг ишсиз, уйда ўтириб қолиши ҳам оилада жанжал чиқишига сабаб бўлади. Шу боис, маҳаллада 10 йиллардан буён қаровсиз қолган чойхонани таъмирлаб, хотин-қизлар учун чеварчилик ўқув маркази очдим. Уйимдаги тикув машинанинг ёнига яна 4-5 тасини сотиб олдим. Тошойнам борми; гилам, стол-стулларгача уйимдан олиб келдим. 10 чоғли қизга бепул хунар ўргатаяпман. Улар маҳалладагилардан буюртма олиб ишлашга ўрганишарди. Иш кўламини кенгайтириб, қизларга пазандалик, сартарошлик, уқалаш, ҳамширалик хунарини ўргатишни ҳам йўлга қўймоқчиман. Бу билан маҳалла хотин-қизларининг кўнглига кириш ҳам осон кечади, деб уйлайман.

Муаззам БОБОЖОНОВА "Аҳиллик"

маҳалласи фуқаролар йиғини маслаҳатчиси:

- Худудимизда 1850 нафар хотин-қизлар бор. Маҳалламиз аҳли ўзига аҳил-иноқ. Вилоят меҳнат бўлими бошлиғи Абдурашид Абдуллаев ҳомийлигида кам таъминланган оилаларнинг рўзгорини бутлаяпмиз. "Ибратли оила", "Балли қизлар", "Намунали келин" сингари танловлар тез-тез ўтказиб турилади. Бу ҳам ўз ўрнида ёшларни, аёлларни яхшиликка йўналтиради, ҳар қил оқимларга мойилликлардан сақлайди, деб уйлайман. Ўз фикрларимизни оилаларда ўтказилаётган тадбирларда ҳам аёлларга етказамиз. Ҳар ойда икки марта уй бошлиқларини чақириб гаплашиб оламиз. Хуллас, ҳамкорликда иш юртиш муваффақиятга йўл очаркан...



АЁЛ СУД ҲИМОЯСИДА

Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Фармони ижроси юзасидан Республика Олий суди Раёсати дарҳол қарор қабул қилди. Фуқаролик ишлари бўйича судлар зиммасига никоҳдан ажратиш тўғрисидаги ишларни кўришда тарафларга албатта ярашиш учун қонунда белгиланган муҳлатларни тайинлаш ва суд ажримини эр ва хотиннинг яшаш жойидаги маҳалла фуқаролар йиғинларига, Хотин-қизлар қўмиталарига муҳокама учун юбориш, оила, меҳнат, уй-жой ҳуқуқи билан боғлиқ фуқаролик ишларини кўришда аёллар ҳуқуқини, ҳимоясини таъминлаш, ҳар ярим йилда аёллар ҳуқуқи билан боғлиқ фуқаролик ишлари юзасидан суд ама-летини умумлаштириш каби муҳим вазифалар юклатилди.

Ҳуқуқий дарсхона

Фуқаролик ишлари бўйича Навоий вилоят суди ҳамда фуқаролик ишлари бўйича туманлараро судларида Президент Фармони ҳамда шу асосда Олий суд Раёсати қарорини бажариш борасида ўз ваколатлари доирасида ва албатта қонунлар асосида амалий ҳаракатлар қилинмоқда. Оила кодексининг 39-моддасига кўра, ҳомиладорлик вақтида ва бола туғилганидан кейин бир йил мобайнида аёлнинг розилигисиз никоҳдан ажратиш иши қўрилмайди. Агар судда никоҳдан ажратиш тўғрисида даъво қўзғатилган бўлса-ю, суд мажлиси жараёнида аёлнинг ҳомиладорлиги аниқланса, суд иш юритиш-ни тўхтатади.

Бу ҳам онанинг, ҳам туғилажак боланинг манфаати учун суд томонидан ҳимоя кафолатидир.

Меҳнат кодексига аёлларнинг меҳнат қилиш ҳуқуқи ва улар ҳимояси тегишли моддаларда кафолатланган. Шу кодекснинг 78, 224-моддаларида иш берувчи томонидан ҳомиладор аёлларни ва 3 ёшга тўлмаган болалари бор аёлларни ҳомиладорлиги ёки ёш боласи борлигини ваз қилиб ишга қабул қилмаслик гайриқонуний ҳисобланиши кўрсатилган.

Фуқаролик ишлари бўйича Навоий вилоят суди Раёсатининг ҳар бир йилигида судьяларга аёллар ҳуқуқига оид ишларни кўришда иш учун аҳамиятли ҳолатларни аниқлаш масъулияти юклатилади.

Бу тадбир эса судьяларнинг аёллар ҳуқуқини доимо қонун доирасида ҳимоялашни оғишмай амалга оширишларида бир қурол вазифасини ўтайди. Ҳар бир фикр исботи билан чиройли. Суд ҳам иш юзасидан қонуний ҳуқуқга келишда ишдаги ҳужжатларга, далил, исботларга ва ниҳоят қонун талабларига асосланади.

И. ШОЙМАРДОНОВА,
Фуқаролик ишлари бўйича
Навоий вилоят суди судьяси.
(Давоми бор.)



Вилоятнинг фаол аёллари маслаҳатчиларга ҳар доим ўз тажриба ва билимларидан келиб чиққан ҳолда кўмак беришади.

Суратда фаол аёллар - (чапдан ўнгга) Дилбар Қобулова - Гулистон шаҳар санитария эпидемиология станцияси бош шифокори, Покиза Аҳмаджонова - вилоят хотин-қизлар қўмитаси қотибият мудири, Сония Давлатова - Гулистон шаҳар ҳокими маслаҳатчиси, Ҳаётхон Ортиқбоева - вилоят Ўзбекистон уюшмасининг масъул котиби, Олий Мажлис сенатори, Саҳобат Зуричнова - Гулистон шаҳар ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар қўмитаси раиси.

- Сабр-қаноат - оила устуни эканлигини ёшларга доим ўқтираман, дейди маслаҳатчи Муҳаббат Рустамова.

Суратчи: О.НУРМАМАНОВ.



Маслаҳатчилар жам бўлганда...

Маслаҳатчилар бугунги ишлари, келажак режалари ҳақида мароқ билан сўзладилар. Аммо ҳали кўп изланишлар, тинмай малака оширишлари лозимлиги ҳақида қайта-қайта таъкид-

лашди. Мен улар билан дилдан суҳбатлашарканман, маслаҳатчига тўланадиган ойлик маош камлиги, имкони борича уларнинг ўзларига ҳам моддий ёрдам зарурлигини ҳис қилдим. Одам-



- Тез-тез шаҳар ҳокимиятида кенгашиб, фикрлашиб турамыз, дейишади Гулчехра Бакирова билан Мамлакат Бегманова.

лар ташвиши билан эрта-ю кеч тинмайдиган маслаҳатчиларимизга махсус қўлланмалар чиқариш ҳақида ҳам уйлаб кўрилса яхши бўларди. Санобар ФАХРИДДИНОВА.

ЎЗ КЎЗИМ БИЛАН КЎРГАНЛАРИМ

Ўзим Тошкентдаги обод маҳаллаларнинг бирида яшайман. Шинам ҳовли-жойим бор. Албатта ҳовлимда кичкинагина боғ яратганман. Турли мева-ли дарахтлар экканман. Бунга ҳаққим бор, чунки у ер меники, ўзимнинг ҳовлим. Лекин кўп қаватли уйларда яшовчи фуқароларни ҳаммага тегишли ерларни ўраб олиб, томорқага айлантираётганларини қандай изохлаш мумкин. Яқинда бир ҳамкасбимизникида меҳмонда бўлдим. У "Генерал Петров" деб юритиладиган мавзеда яшаркан. Дугонамизникига мавзени бир оз айланиб, пиёда бордик. Мавзедаги уйларни томоша қилиб ҳайрон қолсан. Албатта биринчи қаватда яшайдиганларни олди-атрофини бир оз ўраб олишни тушуна бўлади, лекин бу даражада гиштин деворлар, темир дарвозалар... Айримлар ҳатто кўпқаватли уйга улаб уйлар ҳам қуриб олишган. Бизнинг таажубланганимизга қарата ҳамкасбимиз: «бизнинг мавзе шунақа, «особий» деб», қулди. Хай майли, лекин қурилмалар қалашиб кетганидан уйлар ораси то-райиб ҳаво юриши кийин бўлганидан ўша ерда яшовчи одамларнинг ўзи кийналмаётимикан? Бехитир, шунчалик қурилиш қилишга ишқибоз эканлар, кўпқаватли уйларни бежамасдан ҳовли-жой қилиб

кўнгилларига сиққанча қури-лиш қилавермайдиларми, деб ўйлаб қолсан. Бир оз юрган, бир уй олдида чикдик. Уй қар-шида бир нечта томорқа. То-морқаларга ўчалар қурилган, товуқхона бўлса керак. Бир бино каттароқ экан, ҳамкасби-мизнинг айтишича томорқа эга-си нонвойхона учун мўлжаллаб солганимиш. Ё тавба, дейсан, одамлар бунчалар тубанлашиб кетишган. Шунча юриб болалар учун бирон ўйингоҳ, қумдон ё арғамчи кўрмадик. Қандок қилиб ўзи юқори қаватда яшаб туриб, барчага тегишли ерни беэбетларча ўраб олиб, товуқ-хона, нонвойхоналар қуриш мумкин. Бунга ким рухсат бер-ган. Томорқалар атрофи ба-ланд яшил буталар билан ўрал-ганидан у ерда нима бор, би-либ бўлмайди. Бундай ерлар жиноятчилар яшириниши учун жуда қулай-да, уй ҳам тайёр, сув ҳам бор. Ўша томорқа эгалари маҳалла фаоллари эмиш. Фаол шунақа бўлса... Шунчалик фаол экан, болалар учун ўйингоҳ қу-рин, турниклар, арғамчилар ясагисин. Наҳотки шунча айла-ниб болалар ўйнаши мумкин бўлган бирон тузукроқ ерни қўрмасак. Ё бу мавзеда яшов-чиларни боласи йўқмикан? Ун-доқ десак, ҳамкасбимизнинг фарзандларини иккитаси ўғил. Кенжаси кўз ўнгимизда тўп кўтариб юрибди-ю, лекин уни

ўйнашга жой йўқ. Уйлар ораси-да машина юриш учунгина жой қолган ҳолос. Барча кўрганлар-ни қозғаша ифодаб бериш қийин. Агар ишонмасангиз ўзингиз кўришингиз мумкин. Яна бир ажабланишли ҳолатни кўрдик, шундоққина уйларнинг биқинида гаражлар қўйилган, бу ҳам камдек гаражлар орасида ахлатхона бор. Ҳамкасбимиз-нинг айтишича, шу ахлатхонада чиқиндиларни ёқиб юборилиш натижасида иккита гараж ичидаги машинаси билан ёниб кетганмиш. Ўша машиналари ёниб кетган кишиларга ичимиз ачиди. Ана сизга манзара. Ме-нимча, ушбу мавзеда ҳам бир оз бўлса-да, тартиб ўрнатилса ёмон бўлмасди. У ердаги одамлар ҳам бир оз бўлса-да, енгил нафас олишарди. Бунга бажариш ал-батта киш лардан анчайин ме-нат талаб этса-да, оқибатда бо-лажонлар ярашади. Ўйлайман-ки, юқоридagi мавзе жойлаш-ган Мирзо Улуғбек тумани ҳокимлиги ва маҳалла вакилла-ри мендан ранжишмайди. Мен фақат ўз фикримни билдирдим ҳолос. Агар бирон нарсани бўрттириб айтган ёки тўхмат қилган бўлсам, майли, инкор этгисин. Мен ўз кўзим билан кўрганимни айтдим. Мутасадди ташкилотлар бунга бефарқ бўлмасалар яхши бўларди.

Р. МАМАСОДИҚОВА,
Тошкент шаҳри.

Бу қишлоққа ҳар доим бориб тура-ман. Жуда катта қишлоқ. Камида йи-ғирма минг аҳоли истиқомат қилади. Қишлоқда таниш биро-дарларим бор. Вақти қазоси етиб улардан бири бандалик қилди. Дафн маросимидан қай-тарканмиз, қатнашганларнинг боши ҳам, ғамгин, яхши инсон хотирасига хурмат туйғулари зоҳир эди.

Қабристон дарвозахонаси ёнида мўъжазгина қоровулхона, у-бу нарсалар сақланадиган ай-вон ва кишилар ўтириб, дуои фотиҳа ўқиладиган сура бор.

Йигитлар "хизматини ўтаган" тўрт оёқли чўбин отни айвон та-гига элтиб қўйдилар. Тўрт оёғи ерда чўбин от устига майит ювил-

МУЛОҲАЗА.
МЎШОҲАДА.
МЎШОҲАРА.

экан. Майли, йўқ бўлса, ясапти ше-ракдир. Аммо ниет соғлом бўлиши керак.

Ўлим ҳақ. Ҳар банданинг бо-шида бор савдо бу. Омонат топ-ширилгандан сўнг меҳмонга жа-воб берилади. Ўлгити манзил-га кузатиб қўйилади. Меҳмон кетар экан, унинг бир куним-зўр куним, деган ташвишу хиз-матларини тириклар қиладилар.

Ўлим билан боғлиқ ҳодисада бажариладиган ҳар бир ҳара-катда маъно, мазмун, моҳият бор. Улар "олди кейини шу бўлсин, бошқа ўлим бўлмасин", деган мазмунга қаратилган.

Махсус тобутлар йўқ вақти майит қабристонга нарвон (шо-ти)да олиб бориладир. Ундан бу мақсадда фойдаланилгани

“МЕҲМОН”

ган тахтани қўйиб жўнаб қолдилар. Бир қарашда бу на-рса оддий ҳол. Ҳар доим такрорланади. У жойга элтиб қўйган йигитлар гуноҳкор ҳам эмас. Чунки улар тобутнинг кан-дай қўйилиши мо-ҳиятини билмаслар. Ўша ерда турган ёши катта қария нега хим турди? Йи-гитларга мана бундай қўйинлар, деб ўргатса бўларди-ку! Йигитларнинг тобут оғзи очик, оёқлари ерда қолдираётгани-ни кўриб, мен сал наридан бўлса-да, "Тобутни тўнтариб



кузатилаётганда...

қўйинг", - деганимга қарамасдан ўша ёши катта бобо индамай қараб тураверди. "Бу ерда маъ-нисига тушунмас эканлар. Шун-дай қўйишга одатланган экан-лар", -деб мен ҳам одамлар оқимига қўшилиб кетдим.

Марҳум чиққан хонадонда ҳам бу нарса мени тинч қўймади. Дуои фотиҳа ўқиб турган бобо-га шу ҳақда гап очдим.

- Бизда ҳар доим шундай қол-дирилса керак. Бу ҳақда ўйла-маймиз ҳам.

- Чўбин отнинг оёқлари ерга тегиб турса, оғзи очик турса, устига майит ювиладиган тахта қўйилса, хизматга шайлик бел-гиси, мени ишлатинглар дегани эмасми?

- Ҳа, худди шундай.

- Унда тахтани ерга ётқизи-б, устига тобутни оёқларини ос-мондан қилиб ётқизиб қўйилса, сенга ишимиз тушмасин, одам-лар соғ-омон бўлиб, узок яша-син, дегани эмасми?

- Ҳа, ҳа, бунга тушунмас экан-миз. Дамкомга айтиб, тобутни тўнтарирамиз.

Ҳар гал қишлоққа келганда бу тўғрида гап очавердим. Қўпдан қўп гап чиқади.

- Гапингизда жон борга ўхшай-ди, - деди бир отахон. - Кун оша, уч кунда бир ўлик кўмилган дам-лар бўлди. Одамлар ҳисоблаш-са, икки ҳайит орасида ўттизга яқин жаноза ўқилган экан. Де-мак, тобутнинг қандай қўйили-шида ҳам сир бор экан-да.

Қайсидир қишлоқда бўлганимда шу мавзуда гап очилганда бир қай-вони "яхшироқ" тобут яса-тиш учун кишилардан пул йиғдирган

учунми, ётқизи-б қўйиш талаб қилинарди.

Ёки иккита ингичкароқ узун ёрочга қалта тахтачалар ип билан маҳкам боғлаб чиқилиб, майит-ни кўтариш учун омонатгина нарвонга ўхшаш чўбин от тайёр-лардилар. "Хизматини ўтагач" ип ечилса яна ёроч тахтачалар бир сиқим бўлиб қоларди.

Майитни уйдан кўтариб олиб кетаётганларидан изидан кесак отиб қолардилар. Бунда ҳам "олди-кейини шу бўлсин" де-ган фикр бор. Худди шу ҳолат Ҳазрат Ясавий ҳикматларида ҳам кўзга ташланади.

Меҳмон ўзи келса, Худо юбор-ган деймиз. Ўзимиз чақирган бўлсак, ўз меҳмонимиз. Улар уйларига қайтгунларича, олди-га тушиб, уйигача кузатмаймиз. Дарвозахонадан хайрлашамиз.

Аммо бирор киши бандалик қилиб, сўнгги манзилга кузат-гунча ёш-ёш фарзандлари, на-биралари тўн кишига, белига қийик боғлаб, бошига дўппи қийиб, қўлида асо тутиб, "меҳ-мон" - тобут олдида тушиб бо-раётганини кўрамиз. Биродар-лар! Меҳмон тирик бўлса ҳам, охират манзилига кетаётган бўлса ҳам олдида тушиб куза-тилмайди. Жаноза ўқиган ула-мо отахонларимиз оғохлан-тириб қўйсалар олам гулистон. "Меҳмон"нинг фарзанди-ю на-биралари тўғри тушунадилар. Бизнинг ҳаракатларимиз, амалларимиз эзгуликка хизмат қилиши керак. Ёзуликка, ўлимни чорлашга эмас.

Нима дедингиз, хурматли муштарий?!

Мўмин ХОЛМУРАДОВ

Ҳаммамизга маълумки, қадим-дан тангаларга давлат рамзла-ри ва шохинг расми туши-рилган бўлади.

Бизнинг ҳам бир, беш, ўн, йиғирма беш ва эллик сўмлик тангаларимиз олди то-монига Ўзбекистон ха-ритаси, байроқ чиқи-лари ва орқа томонига гербимиз тамгаси ту-ширилган. Йиғирма беш сўмлик тангага эса Улуғ бо-боларимиз расми муҳрланган. Булар ўзбекман деган ҳар бир инсон учун муқаддас рамзлар-дир. Таассуфлар бўлсинки, беш, ўн сўмлик тангалар ҳозир-ги кунимизда оёқ остида ётган-лигига кўзимиз тушиб қолади. Айниқса, автобусларда бу ҳол афсуски, жуда кўп учрамоқда. Кондукторларнинг бу тангалар-



ДАРАХТЛАР МАНГУЛИК ТИМСОЛИ

Ушбу мавзуда кўп ва хўп суҳ-батлашса бўлади. Аммо, газет-хоннинг қимматли вақтини олмаслик учун энг зарур ҳуло-салар устида тўхталмоқчиман. Аввало энергия алмашинувчи дарахтлар турли фаслларда турлича таъсир қилишини ай-тиш жоиз. Дарахтлар баҳор ва кўз фаслларида ўзгача таъсир қилгача эга бўлади. Мухаббатга мойил одамлар учун бодом ва шафтоли баҳорда илҳомбахш қулгача эга бўлади. Ўзтибор бер-ган бўлсангиз ушбу дарахтлар-нинг киши руҳиятига ижобий таъсири ҳам кишини тўлқин-лантириб юборади. Қадди шамшод тераклар сизни олис-олисларга чорлайди. Япроқла-ри енгил шамолдан чапак ча-лаётган ушбу дарахтларга бир зумгина боқганингизда ҳаё-линингиздаги гулборлар йўқолиб, самовий кенгликларга талли-насиб. Юрагингизни бахиллик, ҳасад туйғулари тарк этиб,

борлигингизни эзгулик чирмаб олади. Ота-боболаримиз эшик олдида тераклар экишган, шаф-толизорларда гап-гаштаклар, ўлказишгани бежиз эмас. Мен "Чиғатой" қабристони ёндош маҳаллада истиқомат қиламан. Болалигимда қабристонга кўплаб арча ва чинорлар экил-ганлигини тушунмасдим. Ёнди билсам, бундай жойлар-га бошига мусибат тушган одамлар келаркан. Улар руҳи-даги маъносил ушбу дарахтлар таъсирида тарқаб кетади. Ҳаёт-нинг барибир абадий эканли-ги онг-шуурга ижобий таъсир қилмай қўймайди.

Шу ўринда бир нарсани таъ-кидлаш керак. Дарахтлардан қувват олаётган пайтда шохла-рининг жойлашуви катта аҳамиятга эга. Шохлари тар-либсиз, тарвақайлаб кетган чи-нор ёки тераклар киши ҳаё-лини тарқоқ уйларга тўлдир-ди. Аниқ бир фикрга эга бўлиш

учун шохлари тартиблашти-рилган дарахтлар билан муло-қот қилинади. Шунда фикр бир жойда жам бўлади.

Айни вақтда дарахтлар турли ёшдаги одамларга турлича таъ-сир қилади. Агар қария қайра-ғор ёнида ўзини хушхўл сезса, ёшлар мажнунтол шохларидан ҳаяжонлари ортади. Юқорида-ги фикрларга суянган ҳолда энергиямиз манбаи бўлган да-рахтларнинг умрини узок қилишга ҳам алоҳида эътибор бериш лозимлигини таъкидлай-ман. Бунинг учун маҳаллаларда, ҳовли томорқаларда кўплаб да-рахтлар ўтказишимиз, уларни парваришлашимиз керак. Зин-ҳор дарахтларимиз орасида қуриганлари турмаслиги шарт. Чунки қуриган дарахт, ёки шох руҳиятга азоб бериб, қувватни парчалайди.

Ҳамдам ТҮЙЧИЕВ,
Тошкент тиббиёт коллежи
ўқитувчиси.

- Мен Самарқанд вилояти, Пойарик туманидан бўламан. Мана бу суратга қара қизим, шундай йигит ҳам ўладими, - деди тахририятга келган аёл овози титраб. - Бор йўғи 30да. Боламнинг орзулари жуда катта эди. Пешонамизга сиғмади.

- Бардошли бўлинг, - дейман келбатлари келишган йигитнинг суратларидан кўз узолмай.

- Аввал болангиз нега ўлди, деб сўранг мендан? У оила-сидаги моjarолардан чарчаган эди. Мен ношуд эса лоқайдлик қилдим. Хотин фаҳм-фаросатсиз бўлса, эрининг юрагини кемирад экан.

- Болангиз нима иш қиларди?
- Ўғлим юридик институтини тугатган, республикамиздаги нуфузли олийгоҳлардан бирида илмий иш қилаётганди. Келинни ўзим олиб бергандим. Ўқиган, ўғлимни қадрлайди, деб ўйлаган эдим. Аммо у ўқисада, ўқмаганлардан экан.

- Улар Тошкентда яшашармиди?
- Йўқ, келин биз билан қишлоқда турар эди. Шаҳарда уйи бўлмагани учун олиб келолмаётган эди. Аммо келин сабр қилолмади.

- Келиннинг балки уй юмушларидан чарчагандир.

- Асло, қизчасига доим ўзим қарардим. Мактабда ишлайди, чарчайди, устига-устак эри узокда, деб кўнглига қарардим. Эркалатиб юбордим-да. Мана хатларини ўқинг, ўғлимга ёзган экан, доим биздан миннатдорлигини, ҳеч ҳам қайналмаётганини ёзган. Бу хатларни ўғлимнинг чўнтагидан топиб олдим.

- Сизлардан ёмонлик кўрмаган, ўғлингиздан бир оғиз қаттиқ гап эшитмаган экан, унда нима муаммо бор эди?

- Болаларимнинг эси-дарди илм олиш. Хаммаси олий ўқув юртиларига киришди. Ўғлимнинг қизчаси туғилганда қудаларимиз бешиқ олиб келамиз, базм қилиб берасизлар деб туриб олди. Биз бироз йиғиниб олишимизни айтган эдик, келиним аразлаб кетиб қолди. Орадан уч-тўрт кун ўтиб уйга маҳалла оқсоқоли, кўни-қўшнилари кириб келишди. Келиним уларни муҳокама қилишга олиб келган экан. Улар ҳеч бир муҳокама қилишга аргизулик сабаб йўқлигини айтиб кетишди. Аммо ўшанда ўғлим маҳалладаги обрўмизни ўйлаб қаттиқ сиқилди, фақат хоти-

ни Ферузага бир оғиз: "Менга айтмай шу ишни қилдингми?", деди. Шу бўлиб ўтган воқеадан кейин келиним отасиникига кетиб қолди. Ўғлимнинг юраги халсталанди. Даволатмаган жойимиз қолмади. Орадан бир муна вақт ўтиб ...
- Фарзандингиз бирор марта юрак

хуружидан шикоят қилганимиди?

- Ҳеч соғлиғидан нолимаган эди. Шифокорлар ҳам унинг бу касали кучли сиқилиш туфайли пайдо бўлганини, юраги касал одам бунча илмий ишни қила олмаслигини айтишди. Энди билсам у барча дардини ичига ютаркан. Мен кўкрак беги ўсмаси билан халсталган эдим. Ўшанда ўғлим ўртоқларига: "Агар онамга бир нарса бўлса, қидолмайман", деган экан. Шу туфайли хотинининг моjarосини ҳам, ўз илмий ташвишларини ҳам, иқтисодий етишмовчиликларини ҳам менга билдирмас экан.

- Касал ётганида келиннинг эридан ҳол - аҳвол сўраганими?

- Бирор марта ҳам келгани йўқ. Ўғлимдан келинни қақиртирайми, деб сўраганимда: "Соғлиғимда керак бўлмагандим. Энди беморлигимда керак бўлармидим", - деганди. Боламнинг қирқи ҳам бўлмаганди, ҳовлимиз ёнидаги спорт мажмуасида баланд овозда қийқириб волейбол ўйнади.

- Ҳозир келиннингиз қаерда яшайпти, набирангизни кўриб турасизми?

- Улар онасининг уйида, қизчасини ҳали кўрганим йўқ, юрагим кўтаролмайди. Ўғлим: "Соғайиб кетсам, қизимни олиб ўзингиз тарбиялайсиз", - деганди. Яқинда мактабда унинг хотира кечаси бўлди. Бир вақт карасам боламнинг портрети йўқ бўлиб қолди. Суриштирсак келиним бир хонага кириб суратни қуқоқлаб уввос солиб йиғлаётган экан. Агар у ўз бахтини вақтида асраганида эди...

- Тошкентга иккита мақсад билан келгандим. Болажонимнинг илмий раҳбарлари билан учрашдим. Улар ҳам шоғир-

дининг эрта кетганидан жуда куйинишди. Унинг диплом ишини китоб қилиб чоп этишларини айтишди. Тахририятга эса, оиламиз бошига тушган оғир кунлар газетдада чиқса яна қайсидир бир қалбсиз аёл жуфтининг қалбини кемиришдан тийилармиди, деган ниятда келдим.

- Онахон, тўғри, фарзанд доғи оғир. Аммо сизнинг ўғлингиз ўлмаган. У ўз меҳнати, илми,

Ўрни асрай болмадик



одоби билан маҳалласи, қишлоғи, қолаверса ўша соҳада иزلанаётган ёшлар ҳаётида мангу яшайди, - дедим мен ва ушбу мақолани ёздим. Ўқувчиларимиз эса хулоса ва фикрларини билдирадилар, деган умиддаман.
Матлуба ШУКУРОВА

ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

Отаси шундай бешафқат бўлганидан кейин, унга боламини ишонмадим, ишонолмадим. Сўнг, бир ой бозорга чиқмасдан ўғлимнинг олдида у бутунлай соғайгунча ўтирдим. Бу эса эримга ёқмасди. Тезроқ ишга чиқишимни истарди. Мен қорнимга эмас, қадримга йиғлайман.

Ахир ўғлимиз ўғай эмасди-ку! Унинг нега бунақа қилганига сира тушуна олмайман.

- Эрингизга йўл-йўриқ кўрсатадиган ота-онаси, ака-укалари йўқми?

- Бор. Қайнонам қанчалар насиҳат қилди. Қулоғига олгани йўқ.

- Ўғлингизга қаттиққўл экан, қизларингизга муносабати қандай?

- Қизларини яхши кўради. "Сен касалсан. Мени инвалиднинг отаси дейишадди. Бундан кўра ўлганинг яхши эди", - деб шундоқ ҳам ўқисик боламнинг дилини вайрон қиладди.

Бир кун илгим: "Ойижон! Мени инвалидлар яшайдиган жойга топшириб юбора қолинг. Отамнинг таъна-ю маломатидан яшагим ҳам келмай қолди", - деб йиғлади. Ахир жон-жигаримни қандай қилиб топшириб юборай? Унинг соғлом бўлиб кетишига умид бор-ку.

Бу аёл тахририятимизга илгари ҳам келганди. У ўғлининг туғилган кунига қутлов бериб кетганди.

Бугун эса... Мен бу бағритош отага қарата шундай дегим келди:

Эй, падали бузуқвор! Сиз ҳам бир кун илгимиздек меҳрга, муруватга зор бўласиз. Бу қайтар дунё-ку! Нимани хор қилган бўлсанг, шунга зор бўласан, дейишган. Бунинг унутманг!

ГУЛБАШАКАР

"ҚАЙТАР ДУНЁ", ДЕЙДИЛАР...

- Онани яратмасин экан, бир неча йилки, дардиманд боламнинг дардида адо бўлганман, - дея гап бошлади хонамга кирган аёл.

- Қаерда ишлайсиз, синглим? - дея сўрадим.

- Бозорда тирикчилик қиламан. Шундан уч-тўрт сўм топиб рўзгор тебратиб турибман. Шу кунларда оилам анча нотинч бўлиб қолди...

- Бунга нима сабаб бўлди?

- Икки қиз, бир ўғлим бор. Ўғлим ёшлигидан касал. Унга кетган пулларимга ачинмайман. Ҳар ҳолда сал бўлса-да, оёққа турғазиб олдим. Уйда ўқитдим.

- Ҳозир у неча ёшда?

- 15 га қирди. Муаллимлари нукул макташди. Саломатлиги ҳам анча яхшиланиб қолди. Лекин барибир, у анча камқувват. Уйимиздаги жанжал ҳам шундан чиқади-да.

- Ахир у яхши деясиз-ку?

- Тўғри. Лекин гап бунда эмас. Шифокорларнинг тавсиясига кўра ўғлим, бир ой тўшада ётиши, турли томиловчи уқолларни олиши керак эди. Аини шу пайтда ўғлимга тансиқ, кўнгли истаган таомлардан тайёрлаб бермоқчи бўлдим. Кечкурун бозордан келганим-

дан кейин, овқат пишириб музлаткичга қўярдим. Эримдан эртасига ўғлимга иситиб беришини сўрадим.

- Ахир эрингиз ишламайдими?

- Ҳамма гап шунда-да. Илгари бир ташкилотда ишларди. Кейинчалик қорхона ёпилган уйда ўтириб олди. Ҳатто, иш қидириб ҳам кўрмади. Бор пулларимиз тугагач, мен бозорга чиқишга мажбур бўлдим.

Қўшимчидан озроқ қарз олиб иш бошладим. Бошида анча қийналдим. Эрим эса уйда болаларга қараб ўтирарди. Менга ҳам бу маъқул эди. Чунки, чарчаб келардим. Аранг овқат пиширардим.

Ҳозир топишим ёмон эмас. Озгина сармоя ҳам йиғиб қўйдим. Лекин, эримдан нафратлана бошладим.

- Пулингиз кўпайиб кетгач, у ёмон кўрива бошладими?

- Гап унда эмас. Эрим семириб кетгач, дангасалиги ҳам ошиб борди. Ҳатто, касал боламга пишириб кетган овқатларимни ҳам иситиб бермасдан, кун бўйи ўлайдиган одат қиларди. Уйга келганимда боламнинг юзлари оппоқ оқариб кетган бўларди. Бунинг дори-уқолларнинг таъсири бўлса керак, деб ўйлагандим. Ўғлим ҳам индамасди. Аммо, кечкурун овқат берсам сира тўймасди. Кейин ўғлимдан сабабини сўраб билдим.

БЕКАТДА АЧЧИК ХУЛОСА

- Битта синглим, учта укам бор, деди бекатда автобус кутиб ўтирарканмиз менга суҳбатдош аёл. Синглим иккаламиз бир туманда яшаймиз, орамиз унча узок эмас. Укаларим эса қўшни туманда, учаласи бир жойда, қўшни туришади. Онам раҳматли жуда чаққон аёл эди. Биз қизлардан, бошқа қариндош-уруғлардан ҳам тинмай ўзи хабар олиб тургучи эди. Узоғи билан ҳар хафта бирров келиб, бир пиёла чой ичар-ичмас қайтиб кетар эди. Доим "Бозорга тушгандим ёки тоғангни кўриб қайтаётгандим, холангдан хабар олгандим, синглинг тушимга кирибди, шуниқидан келаяман, сени ҳам йўл-йўлақай кўриб кетай дедим", дерди. Туғилган кун-у байрамларда ҳам совға-саломини кўтариб ўзи келарди. Укаларим, келинларим ҳақида гап кетса "қўявер уларни, вақтлари йўқ, ишлари жуда кўп. Биласан, фермер хўжаликлари бор, уларни овора қилиб нима қиласан", - дерди. Баъзан шундай бўлардики, уларга атаган совға-саломимни онам уйимга келганида бериб қўя қолардим.

- Болаларинг кичкина, овора бўлиб юрасанми қийнаиб, - дердилар.

Онамдан ҳамма жигарларимнинг соғ-саломатликлари ҳақида билгач, уларниқига боришга унча ҳам зарурат сезмасдим. Уларни ҳам, "нега ҳеч келишмайди", - деб ранжимасдим, кутмасдим ҳам. Ахир ўртада бир-биримизнинг саломимизни, меҳр-оқибатимизни етказиб турувчи онам бор эди-да. Шунинг учун онам ҳафтадан ўтиб келавермас, қўлим ишга бормай, йўл қарайвериб чарчардим. Вақти-соати етиб онам оламдан ўтди. Энди менинг қийналганимни кўрсангиз эди, Ҳафтани айтасизми, ойлари ўтиб ҳам эшигимдан келадиган бир меҳрибоним йўқ. Укаларим ойлари давомиди, ҳатто байрамларда ҳам қорасини кўрсатмайди. Тўғри, тўй-маъракаларимда совға-саломини, хизматларини аяшмайди. Аммо сўраб келганининг ўрни бошқа экан. Ахирги соғинсам онамга ўхшаб ўзим ҳаммаларини излайдиган бўлдим. Бир кун улардан хафа бўлиб: "Мени кўргани ҳеч бормайсанлар-а", - дедим. Шунда улар нима дейишди, биласизми. Аввал хайрон бўлишди, кейин: "Соғ-саломатлигингизни эшитиб, кўриб, билиб юрибмиз-ку, нима қиламиз бориб", - дейишди. Оби-дийда қиявергандим ҳатто жадллари чиқди. Дафъатан миямда нимадир ярқ этиб, онамнинг бир вақтлар хато қилганлигини англаб қолдим. Синглимниқига бормганимда, унинг йўл қараб, жигарларини қутаётганини, онамни эслаб йиғлаб ўтирганини кўрдим-у бунга яна ҳам амин бўлдим. Вақтида онам ҳадеб ўзлари чолавермай, биз-жигарларидан хабар олиш учун укаларимни тез-тез жўнатиб туришлари керак эди. Шунда уларнинг қалбиде соғинч ҳисси шақлланган бўлиб, туғишганларини йўқлаш одатга айланиб, онамдан кейин ҳам бу нарса оддий ҳол бўлиб қолаверарди....

Аёлдан эшитганларимни оққа кўчирар эканман, хаёлан шундай фикр кўнглимдан кечди: аэзилар болаларингизни мажбурлаб бўлса ҳам бир-бирини тез-тез йўқлаб туришга ўргатинг. Токи сиздан кейин ҳам уларнинг меҳр-оқибати ўз маромида давом этсин.

Насиба РИЗАЕВА.

ЁМОН ОДАМЛАРДАН ҚОЧИНГ

"Мудҳиш хато" - 19-сон

ЭСЛАТМА: Менинг охирагим куйиб кетган, ҳар қандай жазога лойиқман. Бир гулдай оилани вайрон қилдим. Аммо бунга ҳеч ким билмайди. 6 йилдан бери ана шу вижадан азоби мени қийнади.

Муаллиф: С. ФАХРИДИНОВА.

Мақолани ўқиб, чуқур ўйга толдим. Бу воқеанинг илдизи қаерда? Боланинг ота-она насихатиға қулоқ солимай ўсганидими? Ёки мактабда яхши ўқимай, кўча-кўйда умрини бекорга сандироклаб ўтказишиға имконият яратган ота-онадими? Ҳасадгўй, рашқчи, бировнинг омадини кўра олмайдиган, ноинсоф одамлар қаердан пайдо бўлади? Жигарларини, хотин, бола-чакасини ҳадрига етмаслик нимадан келиб чиқади. "Тийиқ" деган нарса бор: ота тийиғи, она тийиғи, мактаб тийиғи, маҳалла-қўй тийиғи... Бундай одамлар ана шу тийиқсизлик дардиға мубталодир.

Азиз ўғилларим! Севган қишингизнинг соғлигини сақлаш, фарзандларингизға ёрдам бериш сизнинг бурчингиз-ку! Улар сиз билан яшайдими-йўқми, унга хайрихоҳ бўлиш, яхши-



лик, фақат яхшиликни раво кўриш сизнинг вазифангиздир. Ёмон ҳулқ эгаси бўлишдан ўзингизни тийинг, ёмон одамлардан қочинг. Яхшиларға ёндошиб, ҳар доим ўйлаб, катталар билан маслаҳатлашиб иш қилинг, азизларим.

7 фарзанднинг онаси Санобар АБДУЛАЗИЗОВА, Тошкент.

Акс-садо

ЯХШИЛАР КҮП ДУНЁ БУ!..

Ёшим 76 да. Тақдир тақозоси билан бир дардга йўлиққанамга 55 йил бўлди. Бир оёғимдан ажраб қолганман. Ногиронликда 34 йил наشريётда мусоҳахлик вазифасида ишладим. Ишим фақат ўқиш бўлгани учунми ёш ўтиши билан кўзимда ўзгариш пайдо бўлди. Шифокорларға учрашдим. Улар мени кунт билан текширишиб, кўзимға мос кўзойнакни тавсия қилишди. У "цилиндри" деб аталар экан.

1988 йили инфаркт бўлдим. Сўнг қандили диабет касаллиғиға гирифтор бўлиб, вақт ўтиши билан кўзларимға оддий +4 ойнак тавсия қилишди. Йиллар ўтиши билан ўнг кўзим кескин хиралашиб кетаётгани сезилиб қолди. Шунда менға Республика кўз касалликлари шифохонаси шифокорлари муруват кўрсатишди.

Яқиндагинада радиода Тиббиёт Фанлари доктори, профессор Холидбек Комилов билан мулоқот уюштирилди. Мен телефон орқали у кишиға муро-

"Менга ёрдам беринг, яхшилар!" 26-сон

ЭСЛАТМА: Борган сари кўзларим хиралашмоқда. Дугоналарим каби бичиш-тиқишлар қилсам дейман. Агар менинг кўзларимға нур ато этувчи саховатли шифокор бўлса, мен улараан бир умр миннатдор бўларам.

Муаллиф: Б. САЙДАЛИЕВА.

жаат қилдим. Домла Комилов манзилими ёзиб олди. "Биз сизға ёрдам берамиз, телефонингизни айтсангиз, уйингизға боришдан олдин сизға кўнгирак қиламиз", - деди. Меҳр тўла айтилган сўзлардан олам нурға тўлиб, кўзларим чарақлаб очилиб кетгандек, бошим кўкларға етди. Ўйламанки, Нозима қизимизға ҳам ёрдам кўрсатишади. Унинг кўз нуллариини сақлаб қолишади. Мен бунга жуда ишонаман.

Жаҳонгир АБУБАКИРОВ, меҳнат фахрийси, I-гурӯх ногирони.

"Ўқинг", -23-сон

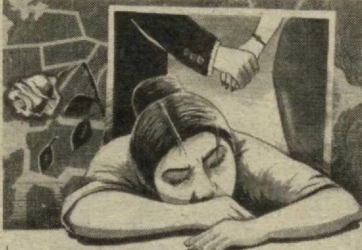
ЭСЛАТМА: Моҳина ўзи билан ишлаётган аёлға келин бўлади. Қайнона унинг укучислигини кўриб, ўзи иш ўргата бошлайди. Бу келинға ёқмади. Оқибатда ота-онаси уни уйлариға олиб кетишди. Аваз эса яланиб бормасди. Эри бошқа аёлға уланганини эшитган Моҳина куйиб-ёнади. У ўз хатосини кеч, жуда кеч тушунади.

Муаллиф: Бахтиёр МАНСУРОВ

Айб ўзингизда...

Моҳина эса, овқат пиширишға нўноқ бўлиб, шўрва тайёрласа, ё тузи паст, ёки шўр бўлар, қуюқ овқат қилса албатта тағига оларкан. Бунга билган қайнона олдиниға индамабди. "Хали ёш, ўрганиб кетар, билмаганини ўзим ўргатаман, деган фикрда бўлибди", - дея тафсилот беради қаламқаш. Шундан ҳам билиш мумкинки, Моҳина келинликка мослаб тарбияланмаган. "Ёлғиз қиз", - дея эрқалатилган.

Одатда, ўзбекчилик удуларимизға кўра қиз болани узатилгунича ҳар томонлама етук қилиб тарбиялаш керак. Моҳина бўзининг моқисидек, она уйига: "Қайнонам кун бермаёпти", "Сизлар таппи ёққансизлар дейпти", "Куёвингизни менға кўнгли



йўқ" каби гапларни етказиб, гулдек умрини ҳазон қилди. Моҳина энди онасининг кенг уйида уларға қарам бўлиб яшаб келмоқда. Шуларнинг бари-барига унинг ўзи сабабчи.

Афифа ХАСАН қизи

Гулнораҳон! Сизнинг дил изтиробингиз, мардлик ва шижоатингизни ҳаммага ибрат қилса арзигулик. Айниқса, онангизнинг бу ишдаги жонбозлиги, меҳру муруввати, отангизға бўлган муҳаббати таҳсинға лойиқ.

София ҳоланинг вафою садоқати менимча барча газетхонларни ҳам тўлқинлантирган.

Шу ўринда дилим тубида ётган, лекин тез-тез мени ўз турткиси билан уйғотиб турадиган хотира яна бир бор жонланди. Бу ҳодиса ҳам худди

ОФРИҚЛИ ИМТИҲОН

сизнинг ҳаётингиз мисол аламми, аммо сал фарқли ўлароқ бироз аянчли ҳам. Аммо бошқаларға (ҳаётда адашганларға, албатта) ўрнатқ бўлса ажабмас. Бу воқеа бўлганиға атиги 3 йил бўлди ҳолос, лекин тарихи узун.

Жияним, - амманнинг ўғли. Исми-Илёс. Амманнинг бугундаги суянчи, таянчи, севинчи...

Амман севиб турмуш қурди. 3 ўғил, бир қиз оила қувончи эди. Поччамиз такси қилиб жуда пулдор бўлиб қолди. Фарзандларининг каттаси 4-5 ёшда, кенжаси бир ёшда-лиғида бу кишининг дилида янги муҳаббат гунчаси туғилди. Энди на амман, на жиянларим уни тўхтата олмади. Илтимосу, ялинишлар кор қилмади. Кўчанинг бошида атиги 3-4 уй нарида таралла-бедод қилиб яшади. Амман қўлида ёш боласи билан нон қилиб берар, 4-5 ёшдаги тўнғич бола зиммасиға нон сотиш, оила боқшдек вазифа юкланди. Жажжи қўллари билан совуқ тангаларни санар, тийинни тийинға қўшиб, бир бурда нон топиб онаға мадад бўлишға интиларди.

Кўшни болаға дадаси велосипед олиб берганида, ўзини қўярга жой тополмай, ёстик остиға бошини тикиб тўйиб-тўйиб ййлагани, худди шу кунни, ҳа, айнан шу кунни отаси янги машинасиға хотинини миндириб кўчани чангитиб қайта-қайта ўтгани ҳануз ёдида. Орадан икки кун ўтгач она-бола - амман ва Илёсжон арава судраб бозордан қайтишар, беғам гўдак арава ичида пишиллаб ухлаб ётар, тўғридан келаётган машина тўғри улар устиға бостириб келарди. Онасининг: "Болам", -деган овозини эшитди. Онанинг оёқ-қўли шикаст еди. Ҳайтовур икки болакай соғ-омон қолди. Энди нон қиладиган қўллар гипсда эди. Оғирлик яна бош фарзандаға тушди. Ота эса машина ичида кулиб қараб, сигнал бериб ўтиб кетар. "Боладимми?" деяётгандек, улар қалбига туз сепаб эди. Илёс уни аниқ кўрган эди. Рулда отаси тилла тилларини ййиллатиб ўтирар, ёнида ойимчаси қаҳ-қаҳ отиб кулар эди. Илёс яна оғирликни бўйниға олди. Охиригача даволатишға пули йўқлиғи ҳали-ҳануз унга алам қилади. Чунки, шундан кейин онаси ногирон бўлиб қолди. Хуллас, йиллар ўтаверди. Вақт оқар сув мисол. Бахтиёр онлар эса отасиға бахт улашган эди. Улар ўғил қўришди. Эсида, икки ёшли болакайни кўчада велосипедда дадаси айлантитар, 9 ёшли Илёс эса яна бир умрлик орузси оғушида ййлар эди. Илёс энди ёлғиз ўзи арава судраб оилани тебрат бошлади. Тунда нон мушлаб, тонгда бир амаллаб нонни ёпиб, кун бўйи одамлар юқини аравада судраб пул топар, ота эса кўз ўнгида хотинини севиб, ўғилчасини суюб яшар эди. Кунларнинг бирида тушлиқда келган Илёсжон онасининг ййғисини сезиб қолди. Боисини билганда чидаб туролмади. Момосининг олдиға борди. Дадаси уйни сотиб пулини олмоқчи эканлигини айтди. Момо ҳам кулиб

"Адашган ота дуоси" 23-сон

ЭСЛАТМА: София опани эри Умарали ака уш фарзанди билан ташлаб кетди. Йиллар ўтиб Умарали ака 74 ёшда кўчада қолди. Онасининг даъвати билан қизи Гулнораҳон уни топиб уйиға олиб келди. Қизини адо қила-қила ота икки ойдан сўнг вафот этди.

Раъноҳон УСМОНОВА, Бешариқ тумани.

қўйди. Ахир она ўз боласи тарафида, қолаверса, ногирон келин кимға керак? Илёсни маҳалла оқсоқоли, амакиси қўллаб-қувватлади. Уй уларға қолди. Аммо кундош келиб шундай жанжал кўтардики, онасини шундай урдиди, Илёс бунга ҳалигача юрак исканжасидиға энг оғир кун ҳисоблайди. Момо ҳам улар тарафидиға унга қаттиқ алам қилганди.

Ҳаёт эса ўз маромида давом этарди. Ён кўшни оёқ-қўли қаққон болани ёниға олди. Иш берди. Илёс қўлиға биринчи ойликни олиб, ош дамлаб онасини хурсанд қилаётганида, отаси қамалгани ҳақидаги хабарни эшитди. Аммо унинг юраги тош бўлиб қотган эди. Отаси каби бефарқ бўлмоқчи бўлди. Қўлида машинанинг қалити, гарчи ўзиники бўлмаса-да, бегона инсон ўз машинасини берди. "Бемалол ҳайдайвер, янгангни керакли юмушлариға олиб бориб келавер. Ўзиниға ҳам керакли вақтда минишинг мумкин". Бу гаплар бегона инсон оғзидан чиқди. Момосининг сўнги кунида Илёс отаси ўрнида ўғли бўлиб қирди. 3 йил ўтиб эса магазиннинг энг ишончли вақили, мудирнинг ўнг қўли, ўша оиланинг содиқ ҳайдовчисига айланди.

Яна ноҳуш хабар уни толиқтирди. "Отанг ўлди, олиб кетинглар"... телеграммадаги бу совуқ сўзлар уни гангитди. Ҳаммаси кўз олдидан бир-бир ўтди: "Бормайман, тамом вассалом", ўзига-ўзи ҳукм чиқарди. Шу пайт она: "Болам, эл нима дейди, йигитнинг иши эмас бу қилинган", -деди. Шунда: "Онажон, отам қилган иш йигитнинг ишимиди?" -демоқчи бўлди-ю, аммо, онасиға ўтган кунларни эслатишни истамасди. 2 кун йўл юриб отасининг манзилини топди. У ёқ-бу ёққа югуриб, расмийлаштириб, майитни у вилоятдаги бир вилоятта машина ёллаб олиб келди. Ховли юзида тумонот одам. Ҳамма ййғидан сархуш. "Отажоним, отам-е, сўзингизға зор қилдингиз-а, меҳрингизға тўймадим-а? Вой қизим деб жон бердингиз-а?!" дея Илёснинг битта-ю битта синглиси ййғлар, "Вой умрим-а" деб онаси овоз чиқарар эди. Жанозаға келганлар яна бир марта сергак тортишди. "Марҳумнинг қарзи бўлса ким бўйниға олади?" -деганда икки жиянгинам дараға отилиб чиқди. Илёсжон: "Мен оламан бўйиниға" деганда, укаси Исмоилжон ҳам "Биз оламиз", деди-ю акаси ёниға турди. Илёс ўшандагина ёниға қанот қўшилганини, энди яна бир таянчи борлигини юракдан хис этди-ю, сўнги йўлга кузатаётган отасининг изидан қараб, юраверди.

Мана шу ҳали уйланмаган жияннинг ҳаёт ҳикояси.

Ҳа, азиз, муҳлис. Бу дунё шундай қизик имтиҳонларға бой, сир-синоати мўл дунё экан.

Дилбар НОРМУРОВА, Термиз шаҳри.

ТАБРИКЛАЙМИЗ

Хурматли РАЪНО!

Туғилган кунингиз муборак бўлсин. Сизга суҳбат-саломатлик, оилавий бахт тилаймиз. Узоқ умр кўринг. Оилангиздан хотиржамлик аричасин. Баҳром, Исроил, Акмал, Гулбаҳор, Умш.

Азиз дўстимиз Ботиржон ҲАСАНОВ!

Таваллу аёмингиз билан табриклаймиз. Сизга суҳбат-саломатлик, сермазмун, тотлаи умр ила оилавий бахту саодат тилаймиз.

Дўстларингиз ва яқинларингиз номидан Иброҳимжон.

РАҲМАТ СИЗГА, ШИФОКОРЛАР!

Хаётда баъзан шундай инсонларга дуч келасан-ки, улар бир умр қалбигиз тўридан жой олади. Улар сенга қилган яхшилигини шу заҳоти унутгани табиий, лекин сен умрбод уларга тахсин айтасан, шулар боис хаётга шодланиб боқасан, қалбигиз қувончга тўлади. Бизнинг оиламиз миннатдорчилик билдирмокчи бўлган инсонлар ҳам ана шундай бекиёс шифокорлардир.

Шу йил отамизнинг қон босими ошиб, аҳоли анчагина оғирлашиб қолди. Тили гапдан қолиб, ҳатто ўзини сезмай ҳам қолди. Биз падари бузуқворимизнинг аҳолини қўриб яшашидан умидимизни узиб, қаттиқ изтиробга тушган эдик. Тезда отамизни Хоразм вилоят Хазорасп тумани марказий шифохонаси,

шошилиш тез тиббий ёрдам бўлимига олиб бордик. У ерда бўлим бошлиғи Турсун Саидмуродов, шифокорлар Якубов Шокир, Ботиров Жумабой, Назаров Норбой, Саидов Сардор ва ҳамширалар Тиллаева Хосият, Раҳимова Интизор каби фидойий оқ халат соҳиблари меҳнат қилиб, тунларни тонга улаб ўз маҳоратларини кўрсатишди. Касаллик билан узоқ олишув, дўхтирларнинг кучли билим ва тажрибаси туфайли отамиз хаётга қайтди. Минг тахсинлар бўлсинки, жафокаш шифокорлар бизнинг юрагимизга қувонч олиб кирди. Юртимизда ана шундай саломатлик посбонлари борлигидан қалбимиз қувончга тўлди. Биз уларга чин дилдан миннатдорчилик билдирмакчимиз.

Машарип БОБОЖОНОВ.

Миннатдорчилик

ҚАДРИ УЛУҒЛАНДИ

Бизнинг Ўрта-Чирчиқ тумани «Ўзбекистон» жамоа ҳўжалиғи Г.Ғулом кўчасида туғилиб вояга етган Зарифа Салимбоева тақдир тақозоси билан Андижон вилояти Қўрғонтепа туманидаги Ғуломжон Мирзахмедовга турмушга чиққан эди. У шу тушган жойида ўн саккиз йил яшаб, бахтли ҳаёт кечирди. Зарифа ширин сўзлиги, меҳнатқашлиги ва очик кўнгиллилиги билан барчага қадрдон бўлиб қолган экан. Аммо бевақт ажал бу жафокаш аёлни хаётдан эрта олиб кетди. Сўнгги бор Зарифа 9 май куни «Хотира куни» муносабати билан ўзи туғилиб ўсган жойига келиб, қариндош-уруғлари, дўгоналари билан дийдорлашганди. Ушанда анчадан бери ўзини ёмон ҳис қилаётганини айтганди. Шифокорлар: «Узоқ йўлга юрма», - деганига қарамай, келгани ҳақида гапириб, 13 май куни қайтиб кетганди.

Орадан бир ҳафта вақт ўтиб...

Бу шум хабарни эшитган қишлоқ аҳли изтиробга тушди. Зарифанинг дафн маросими ўтказиларкан андижонликларнинг инсонийлик фазилатига таҳсинлар айтди. Чунки Қўрғонтепа туман ҳокими, Хотин-қизлар қўмитаси раиси, Маҳалла жамғармаси раиси машиналарни ташкил этиб, дафн маросимига кетадиган харажатни қоплашди, ёрдам пуллари беришди. Зулхуморхон, Иқболхон, Халимаҳон каби фаоллар бош бўлиб ўз келинларини сўнгги йўлга кузатишди.

Мен эса Зарифа Салимбоева туғилиб ўсган қишлоқ аҳли номидан бу азиз инсонларга чуқур миннатдорчилик билдираман. Зарифа боғлаган қадрдонлик ришталари ҳеч қачон узилмасин.

Муборак РЎЗМЕТОВА,

Ўртачирчиқ тумани, Ўзбекистон ж/х, Кучлик маҳалласи маслаҳатчиси.

Гоҳо саҳро чўлдан йўл солиб юрдим,
Гоҳо бир маймунига соз чапб турдим,
Авалим хор бўлдим майхоналарда,
Охир... Ҳақ бошида чайлашни қурдим.

«Oila va jamiyat» ўғитномаси

Қирқ бешимда юрагимни подшо қилдим,
Тавба деган кўз ёшимдан ишо қилдим,
Май қадаҳин тошга урдим, тошми бошга,
Бошини эса жойнамошга ошно қилдим!..

Шамсиддин САДОЙЙ

Ўзбекистонда ҳаво ўзгариб туради, ёгингарчилик кутилмайди. Тоғли вилоятларда қисқа муддатли ёмғир ёғиши, момақалдирик бўлиши мумкин. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Ҳарорат кечаси 18-23°, кундузи эса 35-40° бўлади.

Жигар одам организми фаолиятида жуда муҳим ва мураккаб вазифаларни бажаради. Жигар организмнинг марказий биохимиявий лабораторияси ва энг катта беги ҳисобланиб, оғирлиғи 1200-1800 гр. гача бўлади. Жигар бир суткада 600-700 гр. (сафро) ишлаб чиқариб овқат ҳазм бўлишида ва озиқ моддаларнинг ичакдан қонга сўрилишида муҳим роль ўйнайди. Олимларнинг таъкидлашича жигар ҳужайраларида 500 га яқин кимёвий жараёнлар кечиб, у фақат модда алмасиувини эмас, заҳарларни ва дори моддаларини гликоген бирикмаларга ай-

хомиладорлик даврида ушбу хасталикка чалиниши ва касаллик пайдо қилувчи вирусларнинг она қонидан хомилага, шунингдек, туғруқ вақтида ёки ундан кейин юқуши сабаб бўлади. Юқумли сариқ хасталиги кичик ёшдаги болаларда, кекса кишиларда, хомиладор аёлларда, спиртли ичимликни суиистеъмол қилувчиларда ва бошқа касалга чалинган кишиларда ҳам бу дард қийин ва оғир кечади.

Ўткир вирусли гепатит, алкоголь, турли кимёвий моддалардан сурункасига заҳарланиш, озиқ моддада витамин ва

ЖИГАР - ЭНГ НОЗИК

лантиради ва биологик қувват манбаи бўлган АТФ кислотасини ҳосил қилиб, ҳужайраларга тақсимлайди.

Жигарнинг асосий вазифаларидан бири ўт (сафро) ишлаб чиқариш ва меъда-ичакда содир бўладиган ҳазм жараёнини қисман таъминлаш, шунингдек қон витаминлар, гликоген, ёғ моддаларининг баъзи биоэлементларини сақлаш, ҳусусий тана оқсилларини яратиш, қон яратишда иштирок этиш ва инсон аъзоларини махсус фагоцитар ҳужайралари ёрдамида инфекциядан ҳимоя қилишдан иборат.

Организмда зарарли моддалар кўплаб пайдо бўлганда (масалан, ҳазм органларининг сурункали касаллигида, алкогольизмда, жигар фаолиятлари бузилади, бу эса оғир касалликларга олиб келади. Жигар касалликларидан ўткир ва сурункали яллиғланиш жараёнлари, шунингдек, гепатит, жигар циррози, жигар эхинококкози кўпроқ учрайди. Шифокор олимларнинг таъкидлашича, жигар касалликлари, жигар ва ўт йўллари касалликлари, деб шартли равишда иккига бўлинган. Бу тизимлар ўзаро шундай боғланганки, жигар касаллигида ўт йўли ва ўт пуфағида бирор даражада ўзгариш кузатилади. Шунингдек, ўт пуфағи ёки ўт йўли касаллигидан кейин албатта жигарда ўзгариш пайдо қилиниши аниқланган.

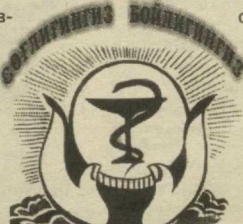
Гепатит - жигарнинг яллиғланиши бўлиб, инфекция (масалан, вирусли гепатит) ва ноинфекцион (масалан, турмушда ишлатиладиган баъзи заҳарли таъсирга эга моддалардан заҳарланганда) фаркланади.

Гепатит ўткир ва сурункали бўлиб, ўткир гепатитда жигар фаолияти бузилиб, кўпинча кўз оқи ва бадан сарғаяди. Ўткир гепатит баъзан 2-3 ой қўзилиб, сурункали гепатитга айланиб, жигар циррозига олиб келиши мумкин.

Гепатитнинг бир неча шакллари мавжуд. Улар турли тилдаги вируслар орқали юзага келиб, ҳозирги вақтда гепатит қўзғатувчи А, В, С, Е, Д гепатит қўзғатувчилари ўрганилган. Одамлар кўпинча А ёки В гепатити билан касалланишмоқда. Ёш болаларда юқумли сариқ касаллигининг кенг тарқалишига оналарнинг

оқсил етишмаслиги, баъзи дориоларни кўп миқдорда истеъмол қилиш жигар циррозига сабаб бўлиши таъкидланади.

Бемор дармонсизланиб, озиб кетади, иштаҳаси йўқолади, кўнгли айниқди, баъзан қусати, ичи кетади ёки қотади, бада-



АЪЗОНИ АСРАНГ

ни кичишади, баъзан сарғаяди, камқонлик авжига чиқади ва ҳ-к.

ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

1. Вирусли гепатит билан оғриб қолган беморни уйда ўз билармонлик билан даволаш жуда хавфлилигини унутманг!

2. Вирусли гепатитнинг олдини олишда болаларда учрайдиган рахит, эксудатив диатез, камқонлик каби касалликларни вақтида даволаш катта аҳамиятга эга.

3. Болани жигар хасталикларидан сақлаш унчун ўзини атрофидаги барча нарсаларни, айниқса, ўйинчоқларини ва боланинг шахсий буюмларини доимо озода тутиш лозим.

4. Овқатланишдан олдин, кўчадан уйга кирганда, ҳожатхонадан чиқишда кўллари яхшилаб ювиш зарур.

5. Мева ва сабзавотларни истеъмол қилишдан олдин албатта тозалаб ювиш, сўнгра қайнатилган сув билан чайиб олиш керак.

6. Қайнатилмаган сув ичмаслик, дуч келган жойда овқатланмаслик, тозаллиги шубҳали бўлган ҳавзаларда чўмилмаслик лозим.

7. Жигар хасталикларидан асоратсиз соғайиб кетишда, пархез, тўғри ҳаёт кечирish тарзи ва озодалик, чиниқиш, бадантарбия талабларига риоя қилиш муҳим роль ўйнашни унутманг.

8. Беморга тинч шароит яратилиши, жисмонан ва руҳан ором олиши шарт.

9. Сут маҳсулотлари, қатиқ, твoрoғ, туя сути ва қумрони, турли мева шарбатлари, гулоб, гул мураббоси каби витаминларга бой озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш керак.

10. Спиртли ичимликлар мумкин эмас, газли сувлар, аччиқ чой, кофе, ўткир, ширин, ёғли таомлар тавсия этилмайди.

Сафар МУҲАММАДИЕВ, доцент.

Э Ё Л О Н : Тошкент шахри, Учтепа тумани, Ибрат кўчаси, 65 уй (3 хонали 4 сотих ҳовли) СОТИЛАДИ. Шошилиш! ТЕЛ: 397-00-72. Фотима.

КҲЙ (21.03 — 20.04). - Ҳафта одатдагидек тинч ва хотиржам ўтади. Аммо, уйингизга олисдан яқинларингиз келиши мумкин.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Бизнес билан шуғулланадиганлар учун омадли ҳафта. Шартномалар тузсангиз фойда кўрасиз.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). - Уй жиҳозлари сотиб олишингиз учун қулай ҳафта. Бироқ маблағингизни сал тежаброк ишлатишингиз керак.

КИСКИЧБАКА (22.06 — 22.07). - Бу ҳафтада янги иш изламанг. Бу ишни яхшиси кейинроққа қолдиринг.

МУНАЖЖИМЛАР

АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Севмишганлар учун ҳафта жуда омадли келади. Уларнинг тўй кунлари белгиланади.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Ҳамкасбларингиз билан сафарга ёки дам олишга боришингиз эҳтимоли бор. Фақат сал эҳтиёткор бўлинг.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Онангиз ҳаёт бўлса ҳузурига бориб зиёрат этиб келинг. Дийдорингизни кутган онангизни куттирманг.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). - Шифокорга ишингиз тушади. Касалингиз оғир бўлмаса-да, олдини олишга ҳаракат қилинг.

БАШОРАТИ

ЎҚОТАР (23.11 — 21.12). - Табтил олиб саёхатга чиқадиган пайтингиз келди. Оила аъзоларингиз билан ёз гаштини суринг.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). - Танқид қилишга асабийлашманг. Ўз хатти-ҳаракатларингиз ҳақида яхшилаб ўйлаб кўринг.

ҚОВҒА (21.01 — 18.02). - Хонадонингизга хушхабар келади. Хурсандчилигингизни барча яқинларингиз билан баҳам кўринг.

БАЛИҚ (19.02 — 20.03). - Худбинлигингиз билан ўзгаларнинг дилини оғритганингиз учун тақдир сиздан юз ўгиради.

УШБУ СКАНВОРД «ХАЗИНА» ГАЗЕТАСИ ТОМОНИДАН ТАҚДИМ ЭТИЛГАН

Идиш	Куч таъсири	Келаси ошпази		Шакл ... Ангелес	Чанг	Тоғ (Осиё)	Сув	Султон Хиндча исм	Хордиқ	Чиройли юриш	Айленд Туман Бухоро	Озгин
Саводсиз		Сатурн йўлдоши	Сув буғи			Осиё давлат	Хитойдаги тоғ					
			Эр	Афсонавий минора			Сон	Мижоз				
Гуноҳкор				Ғалаба	Раҳимов (генерал)		Томон	Илон			Оммавий кийиниш	
Шифобахш ичимлик				Болалар касаллиги	Чотқолдаги чўққи			Йўсин	Юмшоқ			
Юз	Агар				Кичик зона ороларига орол	Кал		Отабекнинг ёри	Мулзам			Халқаро ҳарбий таъж.
	Муслиқ асар	Сўз туркуми				Ёв	Туз		Охир	Карате белбоғи		
		Жангнома асар	Таъм			РФда яшовчи халқ	Жун газлама			Шаҳар Австр-я		
		Балиқчи куш	Немис математиги				Қовун кесиги			Лексия ўқувчи	Кўрсат олмош	
Гўшт			Хукмдор	Сабр			Барҳаёт	Немис бастакори			Самара	
Либос			Энциклопедия	Тумов			Қирғин	Хурсанд				Адабий асар
Осиё давлати				“...ут-тайр”	Сув жонивори			Занжир	Самар-д вил. қишлоқ			
Ошхона буюми	Хизматкор				Женнифер	Улкан			Шаҳар (италия)	Дон қурти		
Ички аъзо	Оқсоқ	Яшин				Тоза эмас	Фойда			Кўхат	Фарзанд	
		Куя	Филиппиндаги орол				Иккинчи ном	Уй безаги			Қабр	Ер ўлчови
			Тўлов	Керамика			Алифбо	Треска симон балиқ				Спорт жиҳозлари фирмаси
Оч эмас				Қон сўрувчи кўрт	Пойтахти Катманду			Керак	Тонг			Қабиҳ
Мат-ёр				Бугдой чангги	Мўйсафил кўрки			Ноёб ақл эгаси	Назоратчи			Маргарин тури
Чехра					Товуқ хона	Электрод			Таом	Аёллар исми		
Сув олиш жойи	Тохир					Ор	Еввойи қоратол			Шаҳар (тож.)	Қаҳрамон сериал	
Ер ўлчови	Вене-суэла	Молдава адиби				Баракунум	Пинҳон			Олой, Чорсу	Бесингер	
			Дарслик От сочи				Юксалиш	Қ/х ишчиси			Сут маҳсулот	Самолёт русуми
Кўл, денгиз	Шаҳар АҚШ		Ой					Британиядаги шаҳар	Олис			Моҳсимон идиш
				“Сетора” альбоми	Камчатка яқинидаги ороллар				Битик	Қараш		Аслзода хоним
Синиш		Масофа		Ит зоти	Гигиена ашёси			Кривой ... (Шаҳар)	Ёрдамчи қиз			
Углевод					Моҳир	Маш. Ток ишлаб чиқ. қисм			Ма	Қад. Юнон нотиғи		
						Хусн			Кирувчи самолёт	Таналаги суюқ тўқима		Уят
Шаҳар (испан.)						Шаҳар (Япон)					Пайғамбар	

ДУШАНБА 1

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДИЕНЕСИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.45 "Тахлилнома".
8.45 ТВ анонс.
8.50 "Буюк Ипак йўли". Хужжатли телесериал.
9.35 "Бизнес ҳафта".
9.50 "Сурнай наволари".
10.00 Янгиликлар.
10.05 ТВ анонс.
10.10 "Камалак" экран.
10.30 Ўзбекистон телерадиокорпорацияси эстрада-симфоник оркестрининг концерти.
11.50 "Риштон мўжизалари".
12.00 Янгиликлар.
16.55 Кўрсатувлар дастури.
17.00 Янгиликлар.
"Болалар сайёраси".
17.15 "Ҳайла, Ўзбекистон!".
17.50 "Эртанглар - яхшиликка етаклар".
18.10 "Равнак" студияси намоиш этиди.
18.25 "Аёл эрки".
19.20 ТВ анонс.
19.25 "Ўзлоти" кундалиги ва рекламалар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида).
20.05 Ўзбекистон республикаси мустақиллигининг 14 йиллиги олдидан "Буюк сиймолар". Иброҳим Мўминов. 1-қисм.

СЕШАНБА 2

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДИЕНЕСИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 "Буюк Ипак йўли". Хужжатли телесериал.
9.25 "Яхшилик".
9.45 "Ўзбектефилм" намоиши: "Музыка оҳанглари".
10.00 Янгиликлар.
10.05 ТВ анонс.
10.10 "Аёл эрки". Телесериал.
11.05 "Монте Карлодаги цирк фестивали".
12.00 Янгиликлар.
12.05 ТВ анонс.
12.10 "Остонаси тиллодан".
12.30 "Бегона". Телесериал.
14.00 Янгиликлар.
14.15 "Оҳанглар оғушида".
14.25 "Санников ери". Бадий фильм.
15.55 ТВ анонс.
16.00 Янгиликлар (инглиз тилида).
"Болалар сайёраси".
16.10 "Кувнок старлар".
16.45 Эртанглар - яхшиликка етаклар".
17.00 Янгиликлар.
17.10 ТВ анонс.
17.15 "Портретга чизилар".
17.30 Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг

20.30 "Ахборот".
21.05 ТВ анонс.
21.10 Г. Эркуллова куйлайди.
21.40 "Бегона". Телесериал.
22.40 ТВ анонс.
22.45 "Такдир".

ЎШЛАР
ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Мунаввар тонг".
8.30 Мафтунингман, диёрим!
8.35 Ёзи "Камалак" билан.
8.55 Иқлим.
9.00 "Давр" ҳафта ичида.
9.40 "Эраимиздан аввалги дунё".
10.05 Қизил ҳудуд.
10.20 Болалар экран: "Тарзан".
11.45 Орузлар қанотида.
12.15 Чемпион сирлари.
12.35 "Ўзбектефилм" намоиши: "Олисга раҳзада".
12.50 Мусликий лаҳзалар.
13.00 Давр.
13.15 "Даллас". Телесериал.
14.00 "Анпаним". Мультсериал.
14.25 16 га кирмаган ким бор?
14.45 "Бензоколонка маликаси". Бадий фильм.
16.00 Давр.
16.10 Мафтунингман, диёрим!
16.25 "Сени излаб". Телевизион бадий фильм.
17.00 Кўрсатувлар дастури.
17.05 "Янги авлод" почтаси.
17.25 "Меъёр-соғлиқ гарови".
17.45 Озод юрт фразанлари.
18.05 Ёшлар овози.
18.25 Телевикторина.

18.30 Куйиш юрт одамлари.
18.50 Сув - ҳаёт манбаи.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00 Давр.
19.35 Ишга марҳамат!
19.40 Мафтунингман, диёрим!
19.45 Ҳамкор-205.
19.55 ТВ-автокат.
20.00 Спорт - лото.
20.10 Олис манзиллар.
20.30, 21.20 Ёшлар.
20.35 "Мухаббат моҳароси".
21.25 Ракурс.
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.40 Мафтунингман, диёрим!
22.45 "Эсмеральда".
23.15 Интерфутбол.



"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 Болалар экран.
17.45 ТТВда сериал: "Индаба".
18.10 Мультчархпалак.
18.30, 20.00, 21.40, 22.20 "Пойтахт" ахборот дастури.
18.50, 22.00 "Экспресс" телегазетаси.
19.10 "Ез репортажи".
19.30 "Табриклаймиз, кутлаймиз".
20.20 ТТВда сериал: "Морена Клара".
21.0 "Сўз беринг". Ток шоу.
22.40 Кинонигоҳ. "Балогат бекати". 1-қисм.
23.20-23.25 Хайрли тун!



SPORT TV

7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодро удро".
8.45 "Хабарлар".
9.00 Мультсериал.
9.10 "Хазайка судбы". Сериал.
9.55 Гандбол. Ўзбекистон чемпионати.
10.25-11.25 Сув спорти. Жаҳон чемпионати.
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тилида).
17.15 "Саломат бўлинг".
17.30 Кураш. Фахрийлар ўртасида жаҳон чемпионати.
18.30 "Ха". Маленькие комедии.
18.50 "Жди меня".
20.00 "Вести".
20.20 Премьера. "Близнецы". Сериал (Республика Корея).
21.15 "Спортмиз маликалари".
21.30 "Хабарлар".
21.45 "Футбол плюс".
22.25 "Проф-Ринг".



SPORT TV

17.05 НТТ- "Мадагаскар" - 1 серия
17.25 НТТ- "Морская элегия" - 1 серия
17.45 НТТ- Мусликий лахзалар

залар
18.00 - НТТ - "Шов-шув" - телесериал 5 серия
18.45 - НТТ - "Парламент соати"
19.00 - "Ошикона", мусликий дастури
19.45 - "Теле-Хамкор"
20.00 - "Мусликий лахзалар" музыкальная передача
20.45 - "Телехамкор" фойдал газетта
21.00 - НТТ - "Кунгил кучалари" телесериал 6 серия
22.00 - "Мусликий лахзалар" музыкальная передача
23.00 - Х/ф "Достат коротышкун", комедия



5.00 Телеканал "Доброе утро"
8.00 Новости
8.05 Приключенческий фильм "Остаться в живых". Фильм 4-й
9.40 Иронический детектив "Любительница частного сыска Даша Васильева" 11.00 Новости
11.20 Все за одного в приключенческом фильме "Визит, гардемарины!"
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Сериал "Герой нашего времени"
14.50 Сергей Николенко, Олег Табаков в приключенческом сериале "Богатство"
15.50 Сериал "Хазайка судбы"
17.00 Вечерние новости (с

субтитрами)
17.10 Криминальная Россия. "Черная маска". 2-я серия
17.40 "Две судьбы". Многосерийный фильм
18.50 Жди меня
20.00 Время
20.30 Летний кинотеатр. Джеймс Белуши в комедии "К-9: Собачья работа"
22.20 Шпионские игры в приключенческой комедии "КТБ в смокинге"
0.10 Комедия "Священные узы брака"

1.40 Приключенческий фильм "Побег с планеты обезьян"
2.00 Новости
2.05 Фильм "Побег с планеты обезьян". Окончание
3.20 Молодежная музыкальная премия
4.00 Новости
4.05 Молодежная музыкальная премия. Окончание



4:00 "Доброе утро, Россия!"
7:45 Алексей Гибров в детективе "Дело пестрых".
9:45 ВЕСТИ.
10:00 ВЕСТИ.
10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10:50 "Частная жизнь". Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
11:45 Галина Польских в телесериале "Тени исчезают в полдень".
12:50 ВЕСТИ.
13:00 ВЕСТИ.
13:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

13:30 Джеймс Кубурн в комедии "Чокнутый профессор" (США). 1996г.
15:30 ВЕСТИ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16:00 ВЕСТИ.
16:10 "Кулагин и партнеры".
16:45 Денис Матросов в телесериале "Кармелита".
17:45 Борис Невзоров в телесериале "Исцеление любовью".
18:45 ВЕСТИ.
19:00 ВЕСТИ.
19:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
19:50 "Спокойной ночи, малыши!"
20:00 Маргарита Шубина в телесериале "Неотложка".
20:55 Александр Дедюшко, Аристарх Ливанов, Ольга Кабо и Владимир Конкин в телесериале "Сармат".
22:00 "ВЕСТИ++"
22:20 "Тайна гибели Пахтара".
23:15 ВЕСТИ.
23:30 ПРЕМЬЕРА. Александр Носик, Николай Романов, Владимир Овчаров, Дарья Мороз, Нина Усатова, Ирина Мирошниченко, Светлана Крючкова и Юрий Назаров в телесериале "Прощальное эхо".
0:25 "Дорожный патруль".
0:45 НОЧНОЙ СЕАНС. Эдвард Броди и Джо Мантегния в фильме Барри Левинсона "Высоты свободы" (США). 1999г.
2:45 "Ангелы Чарли". Телесериал (США).
3:30 Канал "Европейс" на русском языке.



SPORT TV

7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодро удро".
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида).
9.00 Мультсериал.
9.10 "Хазайка судбы". Сериал.
9.55 Гандбол. Ўзбекистон чемпионати.
10.25-11.25 Сув спорти. Жаҳон чемпионати.
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тилида).
17.15 "Болалар спорти".
17.30 "15-А". Сериал.
17.55 Жаҳон спорти: Теннис.
18.55 Кураш. Фахрийлар ўртасида жаҳон чемпионати.
20.00 "Вести".
20.20 Премьера. "Близнецы". Сериал (Республика Корея).
21.15 "Футбол шархи".
21.30 "Хабарлар".
21.45 Андижанская трагедия: хроники событий.
22.15 "Евро-2004". "Португалия" - "Голландия".
23.50 "Тунингиз осуда бўлсин!"



SPORT TV

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Бедная Настя".
14.00 - Х/ф "Достат коротышкун", комедия
15.30 - "Ошикона", мусликий дастури
16.15 - Детский час.
16.45 - "Теле-хамкор"
17.05 "Мадагаскар" 2 серия
17.25 "Морская элегия" 2 серия
17.45 Эстрада кушклари
18.00 - НТТ "Шов-шув" телесериал 6 серия
18.45 - НТТ Бахадур наволар
19.00 - "Ошикона" мусликий дастури
19.45 - "Мультфильмы"
20.00 - "Мусликий лахзалар"
20.45 - "Телехамкор", фойдал газетта
21.00 - НТТ "Кунгил кучалари" телесериал 7 серия
22.00 - "Мусликий лахзалар"
23.00 - Х/ф "На запад", приключения

"Сегун"
14.00 Новости
14.20 Сериал "Герой нашего времени"
14.50 Олег Табаков в приключенческом сериале "Богатство"
15.50 "Хазайка судбы"
17.00 Вечерние новости
17.10 Криминальная Россия. "Тринадцатый дракон". 1-я серия
17.40 "Две судьбы". Многосерийный фильм
18.50 Премьера. "Федеральный судья"
20.00 Время
20.30 Джеймс Белуши в комедии "Собачья работа - 2"
22.10 "КТБ в смокинге". Заключительные серии
0.00 Мэрилин Монро в комедии "Давай сделаем это легально"
1.40 "Последний герой". Фильм 1-й
2.00 Новости
2.05 "Последний герой". Окончание
3.25 Сериал "Дефективный детектив". Окончание
4.05 Сериал "Дефективный детектив". Окончание
4.15 "Подводный мир Андрея Макаревича"

4:00 "Доброе утро, Россия!"
7:45 Лариса Удовиченко в сериале "Право на защиту".
8:45 "Люди-обезьяны. Секретные опыты доктора Иванова".
9:45 ВЕСТИ.
10:00 ВЕСТИ.
10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10:50 "Частная жизнь". Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.

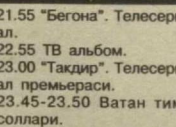
11:45 Галина Польских в телесериале "Тени исчезают в полдень".
12:50 ВЕСТИ.
13:00 ВЕСТИ.
13:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
13:30 ПРЕМЬЕРА. "Суд ищет".
14:30 Владимир Конкин в телесериале "Сармат".
15:30 ВЕСТИ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16:00 ВЕСТИ.
16:10 "Кулагин и партнеры".
16:45 Денис Матросов в телесериале "Кармелита".
17:45 Валентина Талызина, Амалия Гольдман, Алексей Буддаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале "Исцеление любовью".
18:45 ВЕСТИ.
19:00 ВЕСТИ.
19:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
19:50 "Спокойной ночи, малыши!"
20:00 Маргарита Шубина в телесериале "Неотложка".
20:55 Александр Дедюшко, Аристарх Ливанов, Ольга Кабо и Владимир Конкин в телесериале "Сармат".
22:00 "ВЕСТИ++"
22:20 Премьера. "Спасты СССР. Идея Ботаника".
23:15 ВЕСТИ.
23:30 Юрий Назаров в телесериале "Прощальное эхо".
0:25 Диего Ланг, Мишель Пфаффер, Колин Ферт и Джеймс Гейсон Ли в фильме "Тысяча акров".
2:35 "Дорожный патруль".
2:50 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. "Закон и порядок" (США).
3:30 Канал "Европейс" на русском языке.

ЧОРШАНБА 3

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДИЕНЕСИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
8.00-8.35 "Ахборот".
8.35 ТВ анонс.
8.40 "Буюк Ипак йўли". Хужжатли телесериал.
9.25 "Мерос" ансамблининг концерти.
9.40 "Экран хандаси".
10.00 Янгиликлар.
10.05 ТВ анонс.
10.10 "Аёл эрки". Телесериал.
"Сихат - саломатлик" тележурнали.
11.05 1 "Эл саломатлиги йўлида".
2. "Соғлом бўлай десангиз".
11.35 ТВ анонс.
11.40 Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 14 йиллиги олдидан. "Юртим жамоли". Экранда - Фаргона.
12.00 Янгиликлар.
12.05 ТВ анонс.
12.10 "Бу турфа олам".
12.40 "Дўстлик" тележурнали: "Ягона оилада".
13.10 Мусликий альбом.
13.15 "Бегона". Телесериал.
14.00 Янгиликлар.
14.15 ТВ анонс.
14.20 "Хаёт ва қонун". Тележурнал.
20.05 "Уч плюс икки". Бадий фильм.
"Болалар сайёраси".
16.15 "Ерилош". Видеофильм.

16.45 "Эртанглар - яхшиликка етаклар".
17.00 Янгиликлар.
17.10 ТВ анонс.
17.15 Биржа ва банк хабарлари.
17.25 "Яхшилар ёди".
17.50 ТВ анонс.
17.55 "Хазина".
18.00 "Куйла, ёшлигим". Мусликий дастур.
18.20 "Аёл эрки". Телесериал.
19.15 ТВ анонс.
19.20 "Ўзлоти". Телевизион дастур.
19.30 "Ахборот" (рус тилида).
19.55, 20.25, 21.00 Ёшлар.
20.00 ТВ анонс.
20.05 "Шарқ тароналари" фестивали оҳанглари.
21.00 "Ахборот".
21.05 ТВ анонс.
21.10 "Оддий ҳақиқатлар".

ЎШЛАР
ТЕЛЕКАНАЛИ

16.55 Кўрсатувлар дастури.
17.00 "Янги авлод" студияси: Шоҳсупа.
17.20 "Мехрибон тулки". Мультфильм.
17.40 Наво.
17.55 Ёшлар овози.
18.15 "Ез-ўтмоқда соз". Фотоатоллов.
20.00 Автопатруль.
18.40 Каталог.
18.50 Мафтунингман, диёрим!
18.55, 21.55 Иқлим.

19.00 Давр.
19.35 Ишга марҳамат!
19.40 Мафтунингман, диёрим!
19.45 "Меҳр кўзда". Мактубларга шарҳ.
20.00 Спорт - лото.
20.10 Телевикторина.
20.15 Ҳамкасб.
20.35 Мусликий лаҳза.
20.40, 21.30 Ёшлар.
20.45 "Мухаббат моҳароси". Телесериал.
21.35 Давр мавзуси.
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.35 ТВ - анонс.
22.40 Мафтунингман, диёрим!
22.45 "Эсмеральда". Телесериал.
23.15 "Ёшлар" телеканалида спорт дастури: Ринг қироллари.
0.05-0.10 Хайрли тун.

"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 ТТВда сериал: "Индаба".
17.55 "Мактабдан сўнг". Хужжатли фильм.
18.05 "Иқтисодий тараққиёт йўлида".
18.30, 20.00, 21.20, 23.25 "Пойтахт" ахборот дастури.
18.50, 21.00 "Экспресс" телегазетаси.
19.10 "Этликот".
19.30 "Табриклаймиз, кутлаймиз".
20.20 ТТВда сериал: "Морена Клара".
21.40 "Ҳамшаҳарлар".
22.00 Кинонигоҳ: "Афона".
23.45-23.50 Хайрли тун, шаҳрим!



17.00 "Хабарлар" (Рус тилида).
17.15 "Шоҳрух клуби".
17.30 "15-А". Сериал.
17.55 Жаҳон спорти: Енгил атлетика.
18.55 Кураш. Фахрийлар ўртасида жаҳон чемпионати.
20.00 "Вести".
20.20 Премьера. "Близнецы". Сериал (Республика Корея).
21.15 "Майдон ортидаги одам".
21.30 "Хабарлар".
21.45 "Баҳодирлар ўйини".
22.15 "Евро-2004". "Греция" - "Чехия".
23.50 "Тунингиз осуда бўлсин!"

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Бедная Настя"
14.00 - Х/ф "На запад"
15.30 - "Аёллар орзуи"
повтор передачи
15.50 - Детский час
16.45 - "Телехамкор"
17.50 "Мадагаскар" 3 серия
17.45 - Созлар навои
18.00 - "Шов-шув" телесериал 7 серия
18.45 - Озгина-созиғина
19.00 - "Ошикона"
19.45 - "Мультифильм"
20.00 - "Музыкальный лахзалар"

20.45 - "Телехамкор", фойдали газета
21.00 - НТТ "Кунгил кучалари" 8 серия
22.00 - "Музыкальный лахзалар"
23.00 - Х/ф "Ты мне, я тебе", комедия

5.00 "Доброе утро"
8.00 Новости
8.05 "КГБ в смокинге". Приключенческая комедия
9.10 Иронический детектив "Любительница частного сыска Даша Васильева"
10.30 Дисней-клуб: "Кряк-брак"
11.00 Новости

мойиши: "Жахонни забт этган санъат".
17.35 "Зийнат".
17.55 ТВ анонс.
18.00 Эстрада тароналари.
18.25 "Аёл эрки".
19.20 ТВ анонс.
19.25 "Узлото" кундалиги ва рекламалар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "Дунёқараш".
20.30 "Ахборот".
21.05 ТВ анонс.
21.10 Телемулоқот.
21.55 "Бегона". Телесериал.
22.55 ТВ анонс.
23.00 "Такдир".

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.
8.30 Мафтунингман, диёрим!
8.35 «Бонифаций таътилда». Мультфильм.
8.55 Иқлим.
9.00 Давр.
9.25 Бешбармақ 1-қисм.
10.00 Жаҳон жуғрофияси.
10.50 Янги алифбони ўргатимиз.
11.05, 13.10, 16.15, 19.35, 22.35 ТВ - анонс.
11.15 Давр мавзуси.
11.30 Чемпион сирлари (рус тилида)
11.50 «Ўзбектеlevision» на мойиши: «Наққош».
12.10 Автопатруль.
12.30 Ёшлар овози.
12.50 Мусликий лахзалар.
13.00 Давр.
13.15 «Даллас». Телесериал.
14.00 «Анпанман». Мультсериал.

17.55 "Хазина".
18.00 "Худоят сари".
18.25 "Аёл эрки".
19.25 "Узлото" кундалиги ва рекламалар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "Бугуннинг одамлари".
20.30 "Ахборот".
21.05 ТВ анонс.
21.10 "Жаҳолат ўти". Хужжатли телесериал.
21.40 "Бегона". Телесериал.
22.40 ТВ анонс.
22.45 "Такдир".

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ
6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 «Мунаввар тонг». Информацион-дам олиш дастури.
8.30 Мафтунингман, диёрим!
8.35 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма.
8.55 Иқлим.
9.00 Давр.
9.25 Бешбармақ, 2-қисм.
10.00 Давр репортаж.
10.10 Тенгдошлар.
10.30, 13.10, 16.15, 22.35 ТВ - анонс.
10.35 1001 маслаҳат.
10.55 «Учинчи сайёра» маторифий дастури.
11.45 Парламент вақти.
12.10 Бегойим.
12.30 Ёшлар овози.
12.50 Мусликий лахзалар.
13.00 Давр.
13.15 «Даллас». Телесериал.
14.00 «Анпанман». Мультсериал.
14.25 «Мехр кўзда». Мактубларга шарҳ.
14.40 «Дубравка». Бадий фильм.

11.20 Приключенческий фильм «Гардемарины - 3». 1-я серия
12.10 Ричард Чемберлен в приключенческом сериале «Сегун»
13.10 «Фальшивые таблетки». Документальный фильм
14.00 Новости
14.20 Сериал «Герой нашего времени»
14.50 Олег Табаков в приключенческом сериале «Богатство»
15.50 «Хозяйка судьбы»
17.00 Вечерние новости
17.10 Криминальная Россия. «Тринадцатый дракон». 2-я серия
17.40 «Две судьбы». Многосерийный фильм

14.25 Ракурс.
14.50 «Омад хамиша келавермайди». Бадий фильм.
16.00 Давр.
16.10 Мафтунингман, диёрим!
16.25 Хамкасб.
16.45 Кўрсатувлар дастури.
16.50 «Янги авлод» студияси: Бўш ўтирма, Болалар шериати.
17.20 «Тимсоҳ» - мушук.
Мультфильм.
17.30 Тенгдошлар.
17.50 «Ез - ўтмоқда соз». Фототанлов.
17.55 Хамкор - 205.
18.05 Ёшлар овози.
18.25 Табабат оламида.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00 Давр.
19.40 Ишга марҳамат!
19.45 Мафтунингман, диёрим!
19.50 Давр репортаж.
20.00 Мусликий лахза.
20.05 Бегойим.
20.25 ТВ-адвокат.
20.30, 21.20 Ёшларонлар.
20.35 «Муҳаббат моҳароси». Телесериал.
21.25 Парламент вақти.
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.40 Мафтунингман, диёрим!
22.45 «Эсмеральда». Телесериал.
23.15 - 23.20 Хайрли тун.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ
17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 ТТВда сериал: «Индаба»
17.55 «Мактабдан сўнг». Хужжатли фильм.
18.05 «Дугоналар».

15.55 Телевизионная телегазета.
16.00 Давр.
16.10 Мафтунингман, диёрим!
16.25 Кўрсатувлар дастури.
16.30 «Янги авлод» студияси: У ким? Бу нима?
16.50 «Сехрилай», «Бео-доб». Мультфильмлар.
17.10 Ёшлар куйлаганда.
17.25 Томир.
17.45 «Ез-ўтмоқда соз». Фототанлов.
17.50 «Хиросима фарёди». Хужжатли фильм.
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.40 «Эсмеральда». Телесериал.
23.10 «Ёшлар» телеканалда спорт дастури: Интерфутбол.
0.00-0.05 Хайрли тун.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ
17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 ТТВ да сериал: «Индаба»
17.55 Миттвойлар мактаби.
18.20 «Эл хизматиди».
18.30, 20.00, 21.20, 22.30 «Пойтахт» ахборот дастури.
18.50, 21.00 «Экспресс»

18.50 Премьера. «Федеральный судья»
20.00 Время
20.30 Джеймс Белуши в комедии «Собачья работа - 3»
22.10 Футбол. Лига чемпионов. «Локомотив» (Москва) - «Работнички» (Македония)
0.10 Премьера. Эрик Кантона за пределами поля в детективе «Обжора»
1.50 «Последний герой». Фильм 2-й
2.00 Новости
2.05 «Последний герой». Окончание
3.35 Сериал «Дефективный детектив»
4.00 Новости
4.05 Сериал «Дефективный детектив». Окончание

18.30, 20.00, 21.30, 23.40 «Пойтахт» ахборот дастури.
18.50, 21.50 «Экспресс» телегазетаси.
19.10 «Аёл қалби».
19.30 «Табриклаймиз, қутлаймиз».
20.20 «Морена Клара».
21.00 «Саодат қалити».
22.10 Кинонигоҳ. «Унг киргоқ, сўл киргоқ».



7.30 «Хабарлар».
7.45 «Бодрое утро».
8.45 «Хабарлар» (Рус тилида)
9.00 Мультсериал.
9.10 «Хозяйка судьбы». Сериал.
10.40-10.55 Студия «Равнак» представляет.
«SPORT». ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 «Хабарлар» (Рус тилида)
17.15 «Болалар спорти».
17.30 «15-А». Сериал.
17.55 «Нокаут».
18.25 «Белида белбоғи борлар».
18.45 «Кривое зеркало».
20.00 «Вести».
20.20 Премьера. «Близнецы». Сериал (Республика Корея)
21.15 Мусликий дастур.
21.30 «Хабарлар».
21.45 «Евро-2004». «Португалия» - «Греция».
23.20 «Тунингиз осуда бўлсин!»

15.55 Телевизионная телегазета.
16.00 Давр.
16.10 Мафтунингман, диёрим!
16.25 Кўрсатувлар дастури.
16.30 «Янги авлод» студияси: У ким? Бу нима?
16.50 «Сехрилай», «Бео-доб». Мультфильмлар.
17.10 Ёшлар куйлаганда.
17.25 Томир.
17.45 «Ез-ўтмоқда соз». Фототанлов.
17.50 «Хиросима фарёди». Хужжатли фильм.
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.40 «Эсмеральда». Телесериал.
23.10 «Ёшлар» телеканалда спорт дастури: Интерфутбол.
0.00-0.05 Хайрли тун.

7.30 «Хабарлар».
7.45 «Бодрое утро».
8.45 «Хабарлар»
9.00 Мультсериал.
9.10 «Хозяйка судьбы». Сериал.
9.55 - 10.35 «Кикбоксинг салтанати».
«SPORT». ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 «Хабарлар» (Рус тилида)
17.15 «Кураш қондалари».
17.25 «Спорт - клуб».
Ринг.
17.55 Жаҳон спорти: Енгил атлетика.
18.50 «Поле чудес».
20.00 «Вести».
20.20 Премьера. «Близнецы». Сериал (Республика Корея)
21.15 «Захирадаги спортчи».
21.30 «Хабарлар».
21.45 Жаҳон спорти: «Снукер».
22.45 Футбол. Ўзбекистон чемпионати «Навбахор» - «Пахтакор».
00.15 «Тунингиз осуда бўлсин!»

4:00 «Доброе утро, Россия!»
7:45 Лариса Удовиченко в сериале «Право на защиту»
8:45 «Хозяин зоны»
9:45 ВЕСТИ.
10:00 ВЕСТИ.
10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10:50 «Частная жизнь». Ток-шоу с Владимиром Молчановым и Ликой Кремер.
11:45 Галина Польских в телесериале «Тени исчезают в полдень»
12:50 ВЕСТИ.
13:00 ВЕСТИ.
13:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
13:30 ПРЕМЬЕРА. «Суд идет»
14:30 Владимир Конкин в

12.00 - Открытие программы
12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Бедная Настя"
14.00 - Художественный фильм «Ты мне, я тебе», комедия
15.30 - "Хикоя" повтор передачи
15.50 - Детский час - мультсериал
16.45 - "Телехамкор" фойдали газета
17.00 НТТ "Мадагаскар" 4 серия
17.25 - НТТ Япон болари
17.45 - НТТ Киноконцерт
18.00 - НТТ "Шов-шув" телесериал 8 серия
18.40 - НТТ Жаҳон эстрада-си
19.00 - "Ошикона" мусликий дастури
19.45 - "Мультифильм"
20.00 - "Мусликий лахзалар"
20.45 - "Телехамкор", фойдали газета
21.00 - НТТ Кунгил кучалари" телесериал 9 серия
22.00 - "Мусликий лахзалар"
23.00 - Художественный фильм «Незаконно твой», комедия
00.00 - Программа передач

5.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «КГБ в смокинге». При-

12.05 - "Теле-хамкор"
12.25 - "Детский час"
12.50 - "Бедная Настя"
14.00 - Х/ф "Незаконно твой", комедия
15.30 - "Ошикона".
16.15 - "Озгина - Созгина", повтор передачи
16.45 - "Теле-хамкор" фойдали газета
17.05 "Мадагаскар" 5 серия
17.25 "Марказ-ТВ такдим этади"
17.40 - НТТ "Аёллар орзуи" передача 30 канал
18.00 Кино - утмишга назар
18.15 - "Зив" студияси такдим этади
18.45 Мумтоз оханглар
19.00 - "Ошикона" мусликий дастури
19.45 - "Мультифильм"
20.00 - "Мусликий лахзалар"
20.45 - "Телехамкор", фойдали газета
21.00 - НТТ "Кунгил кучалари" 10 серия
22.00 - "Мусликий лахзалар"
23.00 - Х/ф "Охотники за привидениями".

5.00 «Доброе утро»
8.00 Новости
8.05 «КГБ в смокинге». Приключенческая комедия. Заключение серии
9.10 Иронический детектив «Любительница частного сыска Даша Васильева»
10.30 Дисней-клуб: «Ведьма»
11.00 Новости
11.20 Юрий Назаров в фильме «Команда - 33»

телесериале «Сармат».
15:30 ВЕСТИ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16:00 ВЕСТИ.
16:10 «Кулагин и партнеры»
16:45 Денис Матросов в телесериале «Кармелита»
17:45 Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью»
18:45 ВЕСТИ.
19:00 ВЕСТИ.
19:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
19:50 «Спокойной ночи, малыши»
20:00 Маргарита Шубина в телесериале «Неотложка»
20:55 Владимир Конкин в телесериале «Сармат»
22:00 «ВЕСТИ»
22:20 «Черный бизнес раз-

ключенческая комедия
9.10 Иронический детектив «Любительница частного сыска Даша Васильева»
10.30 Дисней-клуб: «Кряк-брак»
11.00 Новости
11.20 Приключенческий фильм «Гардемарины - 3». 2-я серия
12.20 Ричард Чемберлен в приключенческом сериале «Сегун»
13.30 «Ералаш»
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Сериал «Герой нашего времени»
14.50 Сергей Никоненко, Олег Табаков в приключенческом сериале «Богатство»
15.50 Сериал «Хозяйка судьбы»
17.00 Вечерние новости
17.10 Документальный детектив. «Война на игровом поле». Дело 2005 года
17.40 «Две судьбы». Многосерийный фильм
18.50 Премьера. «Федеральный судья»
20.00 Время
20.30 Летний кинотеатр. Ким Бейсингер, Алекс Болдуин в приключенческом фильме «Побе»
22.40 Джин Эхмен в фильме «Камера»
0.40 Софи Лорен, Марчелло Мاستроини в комедии «Вчера, сегодня, завтра»
2.00 Новости
2.05 Комедия «Вчера, сегодня, завтра»
3.00 Мишель Пикколи в остросюжетном фильме «Цена риска»
4.00 Новости
4.05 Остросюжетный фильм «Цена риска». Окончание

12.50 Ричард Чемберлен в приключенческом сериале «Сегун»
14.00 Новости
14.20 «Анекдоты»
14.50 Олег Табаков в приключенческом сериале «Богатство»
15.50 «Хозяйка судьбы»
17.00 Вечерние новости
17.10 Вне закона. «Охота на волков». 1-я серия
17.40 «Две судьбы». Многосерийный фильм
18.50 «Поле чудес»
20.00 Время
20.25 «Кривое зеркало»
22.00 Арнольд Шварценеггер уходит в джунгли в остросюжетном фильме «Хищники»
0.00 Премьера. Пирс Броснан в фильме «Звездин»
1.40 Фильм Такеси Китано «Точка кипения»
3.30 Сериал «Дефективный детектив»
4.20 «Цирковые династии». Запашные

4:00 «Доброе утро, Россия!»
7:45 Виктор Раков, Вера Воронкова, Сергей Чонишвили, Борис Галкин, Андрей Смирнов и Лариса Удовиченко в сериале «Право на защиту»
8:45 «Мой серебряный шар. Клавдия Шульженко». Ведущий - Виталий Вульф.
9:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
10:00 ВЕСТИ.
10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10:50 ПРЕМЬЕРА. Кира Найтли в комедии «Играй как Бэкхем» (Великобритания-Германия). 2002г.

витого социализма. Цеховики».
23:15 ВЕСТИ.
23:30 ПРЕМЬЕРА. Александр Носик, Николай Романов, Владимир Овчаров, Дарья Мороз, Ирина Усатова, Ирина Мирошник, Светлана Крючкова и Юрий Назаров в телесериале «Прощальное эхо».
0:25 Марина Могилевская, Александр Песков, Николай Еременко-мл. и Сергей Газаров в детективе «Гладиатор по найму». 1993г.
2:15 «Дорожный патруль».
2:30 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок» (США).
3:20 Канал «Евроныс» на русском языке.

4:00 «Доброе утро, Россия!»
7:45 Лариса Удовиченко в сериале «Право на защиту»
8:45 «Юрибег. Последняя схватка»
9:45 ВЕСТИ.
10:00 ВЕСТИ.
10:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10:50 «Частная жизнь»
11:45 Галина Польских в телесериале «Тени исчезают в полдень»
12:50 ВЕСТИ.
13:00 ВЕСТИ.
13:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
13:30 «Суд идет»
14:30 Владимир Конкин в телесериале «Сармат»
15:30 ВЕСТИ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
16:00 ВЕСТИ.
16:10 «Кулагин и партнеры»
16:45 «Кармелита»
17:45 Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью»
18:45 ВЕСТИ.
19:00 ВЕСТИ.
19:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
19:50 «Спокойной ночи, малыши»
20:00 Маргарита Шубина в телесериале «Неотложка»
20:55 Владимир Конкин в телесериале «Сармат»
22:00 «ВЕСТИ»
22:20 «Генный пародии. Недолгая жизнь Виктора Чистякова»
23:15 ВЕСТИ.
23:30 Юрий Назаров в телесериале «Прощальное эхо»
0:25 Кристина Риччи в фильме Энга Ли «Ледяной ветер» (США). 1997г.
2:45 «Дорожный патруль»
2:55 «Закон и порядок»
3:45 ВЕСТИ.

12.50 ВЕСТИ.
13:10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-МОСКВА.
13:30 ПРЕМЬЕРА. «Суд идет»
14:30 Александр Дедюшко, Аристарх Ливанов, Ольга Кабо и Владимир Конкин в телесериале «Сармат»
15:30 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
15:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-МОСКВА.
16:00 ВЕСТИ.
16:10 «Кулагин и партнеры»
16:45 Степан Старчиков, Ирина Сенотова, Надежда Бахтина и Денис Матросов в телесериале «Кармелита»
17:45 Валентина Талызина, Амалия Гольдандская, Алексей Буддаков, Эммануил Виторган, Валентин Смирнитский и Борис Невзоров в телесериале «Исцеление любовью»
18:45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
19:00 ВЕСТИ.
19:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-МОСКВА.
19:50 «Спокойной ночи, малыши»
20:00 «Бабы, вперед!». Программа Елены Степаненко.
21:50 Елена Яковлева, Анатолий Кузнецов, Николай Бурляев и Денис Карасев в остросюжетном фильме «Русская рулетка». 1990г.
23:30 Энтони Хопкинс, Кьюба Гудинг-мл. и Дональд Сазерленд в фильме «Инстинкт» (США). 1999г.
1:50 «Дорожный патруль»
2:10 Триллер «Эра vampiro» (Гонконг). 2002г.
4:05 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. «Закон и порядок» (США).

ШАНБА 6

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
9.00-9.35 "Ахборот".
9.35 ТВ анонс.
9.40 "Хидоят сари".
"Болалар сайёраси".
2. "Олтин тоғ".
11.15 "Онлар мактаби".
11.35 ТВ анонс.
11.40 "Аёл эрки". Телесериал.
12.35 "Дўстлик" тележурнали: 1. "Бизнинг мирас". 2. "Истиқи".
13.05 Охланлар оғулида.
13.15 "Бегона". Телесериал.
14.00 Янгиликлар.
14.10 ТВ анонс.
14.15 Спорт янгиликлари.
14.30 "Хаммаси яхши бўлади".
Бадий фильм.
"Болалар сайёраси".
16.10 "Санаъат гўнаҳлари".
16.20 "Эртақлар - яхшиликка
етақлар".
16.35 "Бизнинг ҳафта".
16.50 "Ёзи қўлақли қизақлар".
Ҳужжатли фильм (Япония)
17.20 ТВ анонс.
17.25 "Жиддий ўйин".
18.05 "Аёл эрки". Телесериал.
19.00 ТВ анонс.
19.05 "Ёшлик наволари".
19.15 "Ўзлоти". Телелотерея.
19.25, 19.55, 20.25, 21.00
Эълонлар.
19.30 "Ахборот" (рус тилида)
20.00 ТВ анонс.
20.05 "Ҳаёт давом этади".
20.30 "Ахборот".
21.05 ТВ анонс.
21.10 "Меҳр кўзда".
21.50 "КиноТеатр".
22.10 "Уруш ва тинчлик". Бадий
фильм. 3-қисм.

ЎШЛАР
ТЕЛЕКАНАЛИ

7.00 "Мунаввар тонг".
8.30 Мафтунингман, диёрим!
8.35 "Ўхша Насриддин". Мульт-
фильм.
8.55 Иқлим.
9.00 Давр.
9.25 Табобат оламида.
9.50 "Ёз нафаси".
10.00 Ватанпарвар.
11.00 Давр мавзуси.
11.15 Охланлар.
11.55 Кишлоқдаги тенгдошим.
12.15 "Маҳобҳорат". Телесериал.
13.00 Давр.
13.10 Қўллаган меҳмон.
13.35 Усмон Азим "Алпомишининг
кайтиши". Бобур номидаги.
Анжисон виллоят мусикий драма
театрининг спектакли.
15.05 "Анҳор-ҳаёт суви". Теле-
фильм.
15.15 Интерфутбол.
16.00 Давр.
16.10 Интерфутбол.
16.55 Кўрсатувлар дастури.
17.00 Билангон маслаҳати.
17.20 "Мульттомоша".
17.50 Бола тилидан.
18.20 Саломатлик сирлари.
18.40 Каталог.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00 Давр.
19.40 Мафтунингман, диёрим!
19.45 "Қилин қирқ ёриб".
20.35 "Шарқ тароналари" мусика
фестивалидан лавҳалар.
20.55, 21.45 Эълонлар.
21.00 "Маҳобҳорат".
21.50 Олтин мерос.
22.00 Давр.
22.40 Мафтунингман, диёрим!
22.35 ТВ - анонс.
22.45 Кўлгуч.
22.55 "Садқат". Бадий фильм.
1 - қисм.

"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 "Мултқархалар".
17.40 "Франциянинг унутилмас
ғўнаҳлари". Ҳужжатли фильм.
18.30, 20.00, 21.25, 23.25 "Пой-
тахт" ахборот дастури.
18.50 "Шунақа гаплар". Хажвий
кўрсатув.
19.10, 21.45 "Экспресс" телега-
зетаси.
19.30 "Табриқлаймиз, кутлай-
миз".
20.20 "Биргаликда кўлайимиз".
21.05 "Ёшлар даврасида".
22.05 Кинонигоҳ. "Элвис ва
мен". 1-қисм.
23.45-23.50 Хайрли тун, шаҳрим



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодроғе утго".
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида)
9.00 Оғир атлетика. Осиё че-
мпionatoи олимпиада.
9.20 Сув спорти. Жаҳон че-
мпionatoи.
10.20 "Русская звезда Голли-
вуда". Док. фильм.
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тилида)
17.15 "Болалар спорти".
17.35 Футбол. Ўзбекистон че-
мпionatoи. "Нефчи" - "Самар-
анд-Д".
18.25 "Зафар бекати".
18.45 Футбол. Ўзбекистон че-
мпionatoи. "Насаф" - "Локомо-
тив".
19.35 "Ха". Маленькие коме-
дии.

20.00 "Вести".
20.20 "Нокаут".
20.50 "Спорт клуб".
21.00 Мусикий дастур.
21.15 "Спорт - менинг
ҳаётим".
21.30 "Хабарлар".
21.45 Жаҳон спорти: "Еврофут-
бол".
23.20 "Тунингиз осуда бўлсин!"



9.00 - Ойроғиё программаси
9.05 - "Теле-хамкор" фойдали
газета
9.20 - "Детский час" - мультсе-
риал
9.50 - Фильм детям: "Осторож-
но Василик", приключения
11.10 - "Ошикона" мусикий дасту-
ри
11.55 - Звёзды ринга на "30-
м": Лучшие поединки звёзд
профессионального и любите-
льского бокса
12.40 - "Охотники за привиде-
ниями", фантастика
14.30 - "Солдаты-3" телесе-
риал
15.30 - "Спорт - экстрим"
16.00 - "Детский час" - мультсе-
риал
16.45 - "Теле-хамкор" фойдали
газета
17.05 - НТТ "Болалар соати"
17.30 - НТТ - "Ер-ёр" бадий
фильм
19.00 - "Ошикона" мусикий дасту-
ри
19.45 - "Телехамкор" фойдали
газета
20.00 - "Хит-парад - плюс"
21.00 - НТТ "Ради спасения
любимой" художественный
фильм 1 серия (Индия)
22.30 - НТТ Анонс
22.35 - НТТ "Ради спасения
любимой" художественный
фильм 2 серия (Индия)

1
ТВ

4.50 Приключенческий фильм
"Малыш - Каратист".
5.00 Новости
5.10 Приключенческий фильм
"Малыш - Каратист". Продол-
жение
7.20 Играй, гармонь любви-
мая!
8.00 Слово пастыря
8.10 Здоровье
9.00 Новости
9.10 Мировая премьера. "Хи-
росима"
11.00 Новости (с субтитрами)
11.10 История с географией.
"Последний полет "Колумбии"
12.10 Умницы и умники
12.50 Нарисованное кино.
Большая любовь маленького
гиганта в комедии "Муравей
Анти"
14.10 Александр Розенбаум,
Татьяна Овсиенко, Александр
Маршал в концерте Трофима
15.10 Комедия Эльдара Рязанова
"Девушка без адреса"
17.00 Вечерние новости (с
субтитрами)
17.20 Джон Траволта в комедии
"Уж кто бы говорил"
19.00 "Кто хочет стать милли-
онером?" с Максимом Галкиным
20.00 Время
20.20 Премьера. Стивен Сигал
в остросюжетном фильме
"Ни жив, ни мертв" (2002 год)
22.10 "Вне игры". Юмористи-
ческая программа
23.10 Роберт Редфорд в трил-
лере "Гавана"
1.50 Приключенческий фильм
"Двойная рокировка - II" (2003
год)
4.00 Сериал "Дефективный
детектив"

5.00 "Доброе утро, Россия I".
6.40 "Золотой ключ".
7.00 ВЕСТИ.
7.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
7.20 "Русское лото".
7.55 "Утренняя почта".
8.25 Дэвид Суше в детективе
"Пуаро Агаты Кристи. Рождество
Эрика Пуаро" (Великобрита-
ния). 1990г.
10.00 ВЕСТИ.
10.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10.20 "В поисках приключений".
11.20 "Комната смеха".
12.15 "Советская империя. На-
родный автомобиль".
13.00 ВЕСТИ.
13.20 Людмила Максакова в де-
тективе "Пропажа свидетеля".
15.00 "Земное и небесное. Спа-
си и Сохраняй". Ведущая - Ири-
на Купченко.
15.40 "Земное и небесное. Лето
Господне".
16.20 Василий Петренко в де-
тективе "Гиблое дело". 1981г.
17.00 Праздничный концерт, по-
священный Дню воздушно-десан-
тных войск.
19.00 ВЕСТИ.
19.25 "Честный детектив". Автор-
ская программа Эдуарда Петрова.
19.55 Аркадий Арканов в юбилей-
ном вечере Эльдара Рязанова.
21.35 Джон Кьюзак, Джин Хэк-
ман и Дастин Хоффман в трил-
лере "Вердикт за деньги" (США).
0.10 ПРЕМЬЕРА. Вэл Килмер,
Нив Кэмпбелл и Сэм Шепард в
остросюжетном фильме "Сле-
пой горизонт" (США). 2003г.
2.10 "Горячая десятка".
3.05 НОЧНОЙ СЕАНС. Бен Газ-
зара в фильме по роману Жоржа
Сименона "Семья Рико" (США).
4.30 Канал "Евроньюс" на рус-
ском языке.

ЯКШАНБА 7

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Ассалом, Ўзбекистон!"
9.40 ТВ анонс.
9.45 Бахтли болалик қўшиқлари.
10.00 "Ватанпарвар".
11.00 "Ватан ҳақида қўшиқлар".
11.10 "Камалат" экраны.
12.20 "Дўстлик" тележурнали:
1. "Хамкорлик ришталари" 2. "Ди-
дар".
12.50 "Аёл эрки". Телесериал.
13.45 ТВ анонс.
13.50 "Айтишув". Мусикий дасту-
р.
14.25 "Дунё". Бадий фильм 1 -
қисм.
15.35 ТВ анонс.
15.40 "Ҳаёт давом этади".
16.00 "Дунё". Бадий фильм. 2-
қисм.
"Болалар сайёраси":
17.25 "Олтин тоғ".
18.00 ТВ анонс.
18.05 "Аёл эрки". Телесериал.
18.40 "Одаим аранг".
19.00 ТВ анонс.
19.05 "Тамалдан".
19.25, 20.00, 20.25, 21.10
Эълонлар.
20.30 "Тахилнома" (рус тилида)
20.55 "Шарқ тароналари" фести-
вали охангари.
20.30 "Тахилнома".
21.15 ТВ анонс.
21.20 "Оталар сўзи- ақлнинг қўзи"
хазинасидан.
22.10 "Келин-куёв".
23.20 "Жаҳон киноси": "Уруш ва
тинчлик". Бадий фильм. 4-
қисм.
00.55-1.00 Ватан тимсоллари.

ЎШЛАР
ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 "Мунаввар тонг". Информ-
мациядан олинган дастури.
8.30 Мафтунингман, диёрим!
8.35 "Янги авлод" студияси:
Билангон маслаҳати.
8.55 Болалар учун фильм:
"Мис тоғ бекаси".
10.15, 13.55, 15.45, 17.20,
19.30 ТВ - анонс.
10.20 Қўлгуч.
10.30 Ёшлик наволари.
10.40 "Учинчи сайёра" маъриф-
ий дастури.
11.30 "Заковат". Интеллекту-
ал ўйин.
12.20 "Маҳобҳорат". Телесери-
ал.
13.05 Жараён.
13.30 Телевикторина.
13.35 Томир.
14.00 "Уч бақалок". Бадий
фильм.
15.25 "Ниҳол" мукофоти со-
ҳиблари қўлайди.
15.50 Хуш келибсиз!
16.10 Чемпион сирлари.
16.30 Ринг қироллари.
17.25 Кўрсатувлар дастури.
17.30 "Мульттомоша".
17.50 "Янги авлод" студияси:
Катта таваффуф.
18.20 Мафтунингман, диёрим!
18.25 "Эраммиздан аввалги
дунё". Илмий-оммабоп фильм.
3-қисм.
18.50 Мумтоз наволар.
18.55, 21.55 Иқлим.
19.00 "Ҳаёт-ҳафт ичида".
19.35 Сув-даёт манбаи.
19.40 Озодбек Назарбеков қўй-
лайди.

"ТОШКЕНТ" ТЕЛЕКАНАЛИ

20.05, 20.55 Эълонлар.
20.10 Жаҳон маданияти хази-
насидан: "Маҳобҳорат".
Телесериал.
21.00 Оханабо.
21.40 "Садқат". Бадий
фильм 2-қисм.
23.10 - 23.15 Хайрли тун.



17.20 Кўрсатувлар тартиби.
17.30 "Эртақларнинг сирли одами".
19.10 "ТВ плюс".
19.40, 21.30 "Экспресс" телега-
зетаси.
20.00 "Пойтахт плюс".
20.20 "Табриқлаймиз, кутлай-
миз".
20.50 "Нима учун?"
21.50 "Туризм ҳақида".
22.20 Кинонигоҳ. "Элвис ва
мен". 2-қисм.



7.30 "Хабарлар".
7.45 "Бодроғе утго".
8.45 "Хабарлар" (Рус тилида)
9.00 "Соғлом овқатланиш сир-
лари". Инглиз тилида.
9.10 "Непугетые заметки".
9.30 "Пока все дома".
10.10 "Кувонк стартлар".
10.50 "Райббингиз гроссмей-
стер".
11.10 Живой мир.
12.20-12.40 Дональд Дак пред-
ставляет.
"SPORT". ТЕЛЕКАНАЛИ.
16.55 Кўрсатувлар тартиби.
17.00 "Хабарлар" (Рус тили-
да)

17.15 "Болалар спорти".
17.35 "Гиннес рекордлари".
18.05 "Спорт - саломатлик га-
рови".
18.25 "Халқ ўйинлари".
18.45 "Проф-РИНГ".
19.35 "Тайм аут".
20.00 "Вести недели".
21.00 "Жаҳон футбол".
21.30 "Хабарлар".
21.45 Жаҳон спорти: "Еврофут-
бол".
23.20 "Тунингиз осуда бўлсин!"



9.05 - "Теле-хамкор"
9.20 - "Детский час"
9.40 - "Юлдузлар табиғи" муси-
кий дастури
10.05 - Документальный сериал
11.00 - "Телехамкор" фойдали
газета
11.15 - Документальный сериал
на узбекском языке
12.00 - "Подарок чёрного ко-
лдуна", сказка
13.30 - "Хит-парад - плюс" по-
втор передачи
14.30 - "Солдаты-3" телесериал
15.30 - "Спорт - экстрим"
16.00 - "Детский час", мультсе-
риал
16.45 - "Телехамкор" фойдали
газета
17.05 - НТТ - "Болалар соати"
17.30 - НТТ - Анонс
17.35 - НТТ - Хайвонот олами
18.05 "Санаъат усталари концерт"
18.30 "Гиннес рекордлари"
19.00 - "Телехамкор".
19.15 - "Ошикона".
20.00 - "Хикоя" познавательная
передача
20.20 - "Мусикий лахзалар"
21.00 - НТТ "Побег из Шоуше-
на" художественный фильм

1
ТВ

5.00 Новости
5.10 "Думают ли дельфины?".
Документальный фильм
5.40 Лев Дуров в остросюжет-
ном фильме "34-й скорый"
7.10 Служу Отчизне!
7.40 "С добрым утром, Микки!"
8.10 "В мире животных" с Ни-
колем Дроздовым
9.00 Новости
9.10 "Непугетые заметки"
9.30 Пока все дома
10.10 До-шоу
11.00 Новости (с субтитрами)
11.10 Живой мир. "Прогулки с
динозаврами"
12.20 Дисней-клуб: "Дональд Дак
представляет"
12.50 "КВН-2005". Высшая лига.
Первый четвертьфинал
15.10 "Последние 24 часа Ан-
дрея Миронова". Документальный
фильм
16.10 Воскресный "Ералаш"
16.30 Алла Пугачева, Олег Газ-
манов, Лариса Долина, группа
"Любез" и другие в большом празд-
ничном концерте
18.20 Приключенческий фильм
"Остаться в живых". Фильм 5-й
20.00 Время
20.20 Джулия Робертс, Брайан Питт
в остросюжетном фильме "Мек-
сиканец"
22.30 Бокс. Бои сильнейших
профессионалов мира. Артуро
Гатти - Флойд Мейуэзер
23.10 Суперчеловек. "Реальная
жизнь командос"
0.10 Сериал "Секретные матери-
алы" (X-files)
1.50 Легкая атлетика. Чемпионат
мира. Передача из Финляндии
2.20 Маколей Калкин, Элайджа
Вуд в триллере "Добрый сынок"
3.50 Сериал "Дефективный де-
тектив"

5.00 "Доброе утро, Россия I".
7.00 ВЕСТИ.
7.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
7.20 "Студия "Здоровье".
7.50 Всероссийская лотерея "ТВ
Бинго шоу".
8.05 Дэвид Суше в детективе
"Пуаро Агаты Кристи. Тайна ото-
рванной прачки".
10.00 ВЕСТИ.
10.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
10.20 "Городок". Дайджест. Раз-
влекательная программа.
10.55 Мария Шукшина, Владис-
лав Галкин, Ольга Аросева, Тат-
ьяна Абрамова и Семен Морозов
в детективном сериале "Приклю-
чения мага".
12.00 ПРЕМЬЕРА. "В поисках
рая, Индийские робинзоны".
13.00 ВЕСТИ.
13.20 "Фитиль N49". Сатириче-
ский тележурнал.
14.05 СОКРОВИЩА ИНДИЙС-
КОГО КИНО. Мелодрама "Наступи-
т завтра или нет". 2003г.
16.00 ВЕСТИ.
16.10 Мелодрама "Наступит за-
втра или нет". 2003г. Продолже-
ние.
17.05 "Аншла" на Черном море".
19.00 ВЕСТИ.
19.25 "Специальный корреспон-
дент".
19.50 Эдди Мерфи и Джэнет
Джексон в комедии "Чокнутый
профессор-2" (США). 2000г.
21:55 Джулия Робертс и Хью
Грант в романтической комедии
"Ноттинг - Хилл" (Великобрита-
ния-США). 1999г.
0:25 Роберт Митчум в триллере
Сиднея Поллака "Якудза" (США-
Япония). 1975г.
2:35 Детектив "Прочная сеть-2".
3:25 Канал "Евроньюс" на рус-
ском языке.

ЯҚИНЛАРИНГИЗ БИЛАН ДИЙДОРЛАШИБ ТУРИНГ

Тушга нималар кирмайди дейсиз. Куни кеча туш тасвирида қаттиқ уйғондим. Анча вақтгача ўзимга кела олмадим. Кейин билсам тушимда руҳлар мени эгзуликка, меҳр-оқибатга қорлашган экан.

Тушимда катта бир анжуман-да қатнашаётган экан. Намоз вақти бўлиб қолди. Бир қанча одамлар пойи-тахорат олиб намоз ўқишга киришди. Шунда орқа курагимга катта ҳашо-рат қўниб, менга озор бера

бошлади. Намозни бузмаслик учун оғриққа чидаб, ўзимни қўлга олишга интилдим. Ахир бўлмади. Намозни тугатишим билан курагимдан ҳашоратни тушириб юбориш мақсадида қаттиқ силкинган эдим, уйғониб кетдим. Уйғонгандан кейин ҳам елкамда нимадир борга ўхшаб, хонада у ёқ-бу ёққа юра бошладим. Уйдагилар аввалгига чўчиб кетишди, кейин менга тасалли беришди. Аста-секин ўз ҳолимга қайтдим. Бирок қўрган

тушим хотирмада муҳрланиб қолди. Зиммамдаги барча юмуш-ларни бир-бир назардан ўтказиб, учрашимиз лозим бўлган барча одамларга учрашдим, қўнғилари-ни кўтариш учун бир қанча яқин-ларимни қўриб қелдим.

Катта ўғлимни уйлантириб, алоҳида ховли олиб чиқарган эдим. Қўрган тушим боис, на-бирани ҳам қўриб қелишга аҳд қилдим. Бордим. Келиним уйда экан. Қизим ҳам қелган экан. Қўшалок набираларимни

ўйлатиб, дилим хушуд бўлиб, уйга қайтдим. Қўрган тушим ҳам унут бўлди. Аслида шу куни ўғлим билан келиним айтишиб қилиш-ган экан. Келиним жаҳл билан кетмоқчи бўлиб турганида мен кириб борибман. Ўғлим ҳам, келиним ҳам мендан истихоло қилиб, мени олдимда чирой-ли суҳбатлашиб ўтиришган. Мени кетгач, уртадаги араз ҳам таркаб, оиладаги инюлик давом этган. Қиссадан ҳисса шуки, ту-шимда оғриққа сабр қилиб на-мозни бузмаганлигим оила сак-

ланиб қолишга доло-лат бўлса, елкамдаги оғриқ зиммамдаги ва-зифаларининг оғирлиги-га дололат экан.

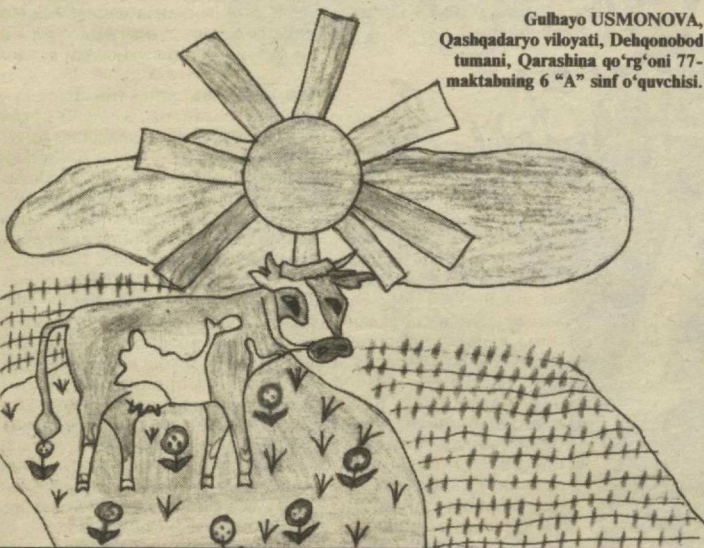
Халқда "Яхши тушга ҳам сада-дақ қилин", деган бир гап бор. Шундай экан ҳар яхши ё ёмон тушдан сўнг яқинларингизни бориб қўринг. Зеро ақинларни қўриб туриш ҳам хайрли сада-қадир. Шунда юқоридagi каби бир қанча қўнғилсизликлар олди олинади.

Ҳадам Тўйичев,
Тошкент тиббиёт коллежи
ўқитувчиси.



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

Gulhayo USMONOVA,
Qashqadaryo viloyati, Dehqonobod
tumani, Qarashina qo'rg'oni 77-
maktabning 6 "A" sinf o'quvchisi.



CHIN O'RTAQ

Kel bo'laylik chin o'rtoq,
O'ynaylik birga quvnoq.
Ta'til paytida ko'proq,
Orttiraylik chin o'rtoq.

Barchaning havasi,
Kelsin bizdaqalarga.
Bizdan o'rnak olishib,
Do'st tutinsin barchaga.

Ko'proq do'stlar topishib,
Ahil inoq bo'lishsin.
Bir-biriga har qachon
Bo'lsin doim mehribon.

Gulnoza TUROPOVA,
Surxondaryo viloyati,
Qumqo'rg'on tumani,
Qurbon Yo'ldoshev
mahallasi 19-maktabning 6
"A" sinf o'quvchisi.

«FASL» krossvordi

Erta bahorda gullaydi

Navro'z

taomi

Oq

ko'ngil

Vatan,

maskan

B

A

H

O

R

O

Y

Olim, dono

Gullar ekilgan joy

So'z turkumi

Sojida SAIDQULOVA,
Samarqand viloyati, Ishtihon tumani, Barlos qishlog'i
22-maktabning 6 "A" sinf o'quvchisi.



Ibrohim BEKMIRZAYEV,
Andijon viloyati, Buloqboshi tumani 43 -
ixtisoslashtirilgan maktab internat.



To'rtliklar

ONAJONIMGA

Menga oq sut bergansiz,
Shirin o'g'lim degansiz.
Besh baho olganimda,
Sevintirding degansiz.

ORZU

Men katta bo'lganimda,
Zo'r shifokor bo'laman.
Elimga xizmat qilib,
Quvonchlarga to'laman.

QO'G'IRCHOQ

Singlim uchun ovunchoq,
Sotib oldim qo'g'irchoq.
Erkalaydi erta - kech,
Qo'lidan qo'yamaydi hech.

Sho'x qizchani ermagi,
Bor bo'lsin ko'zi munchoq.
Qo'llaridan tushmasin,
Kulib turgan qo'g'irchoq.

(Boshi ўтган сонларда)

Энди озгина бўлса-да, кўпол муомала ва ёмон сўзлаш ҳақида. Кўпол, ҳақоратомуз, ёмон сўздан кишининг аъзойи бадани ларзага келади. Томирлар уриши тезлашиб, юрак бесаранжом бўла бошлайди. Кишининг ранг-рўйи оқариб, нафас олиши тезлашади. Мутахассисларнинг айтишича, инсоннинг

НАБИРАЛАРИМГА

ички аъзоларида ҳам ўзгариш содир бўлар экан. Масалан: ошқозон-ичак тизими, жигар, буйрак каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг фаолияти сусайиб, юракда ўзини қон билан таъминлайдиган томирларнинг сиқилишидан ҳар хил оғриқлар пайдо бўлар экан. Бундай ҳолатларнинг тез-тез такрорланиши юракда хуруж пайдо бўлиши, юрак инфаркти, қон босимининг кўтарилиши, ошқозон, 12 бармоқли ичакда яра бўлиши каби касалликларга ҳам сабабчи бўлар экан. Бундай ҳолатларнинг тез-тез такрорланиши юракда хуруж пайдо бўлиши, Шунингдек, ёмон сўз ва муомала кишининг асабига таъсир этиб, уни жингаси, гап кўтармайдиган қилиб қўяр экан.

Шундай ҳикмат бор:

- Ҳар ким очик юз, ширин сўз ва мулоимликни одат қилса, улугликка етишади, тўғрилиқни пеша қилса, мартабаси баланд бўлади, тилини ёлғонни сўзлашдан тийса, ҳамманинг ишончини қозонади, ёмонлардан йироқ бўлса, яхшилар суҳбатига йўл топади.

Улуғлар айтадиларки, олти пайтда одамнинг тили жим бўлмаса, ундай тилнинг борлигидан кўра соқов бўлмоғи афзалдир. Биринчиси - кўп гапиришда, иккинчиси - қасам ичишда, учинчиси - кишини уялтириб қўядиган, беҳуда ҳазил-мutoйиба пайтида, тўртинчиси - кишини ёмонлаб тилга олишда, бешинчиси - эркаклар орасида ўзгаларнинг хотини ҳақида гапиришда ва олтинчиси - ўзини бошқалардан юқори қўйиб мактабини пайтида.

Шундай экан, ортиқча ҳазилкашлиқдан, масхаралашдан, ёмон сўزلарни ишлатишдан ва лақмалик қилишдан ўзларингизни тийинглار.

Инсонлар ахлоқи ва одоби, билимлари, истеъдоди, қобилияти, виждони, иймони, эътиқоди, дунёқараши ва яна кўпгина фазилатлари билан бир-биридан ажралиб турадилар. Шарқ донишмандларидан бири бундай деган экан: Ҳар қандай халқнинг маънавиятини уч фазилат билан белгилаб оلسа бўлади. Биринчиси - одамларнинг саломлашиш одобидан, иккинчиси - касб-хунарларидан, учинчиси - марҳумларнинг қабрларини қандай аҳволда тутишларидан.

Эндиги сўз "Ассалому алайкум" каломининг қудрати ҳақида боради. "Ассалому алайкум" жумласининг маъноси: "Сизга саломатлик, тинчлик ва осийиштаклик бўлсин", демакдир. Саломлашишнинг аҳамияти ҳақида шундай нақл бор: "Битта салом билан бешта нарсаси - ўзини енгил сезиш, шон-шўрат топиш, қут-баракали, илмли бўлиш ва нихоят узок умр кўришга эришилади". Салом бериш фарз ва бу дил саховати инсонга бўлган ҳурматнинг белгисидир. Салом-алиқ шу қадар муқаддас нарсаси, уни бузиш ҳақоратга тенгдир. Бу ҳол кўришувчилар бир-бирлари билан қандай муносабатда эканликларини яққол англатиб қўяди. Саломлашиш, сўрашиш ва илтифот этишда одамга бўлган ҳурмат, иззат, илиқ илтифот, меҳрибончилик, одамшавандлик ва инсоний фазилатларнинг чўгдек тафти бор.

Одоб, ахлоқ ва эътиқоднинг юксаклиги ҳам шулар орқали намён бўлади. Сидқидилдан ва самимий салом берган кишининг юзларидан таралган ёғду ва кўзларидан чакнаган табассум нури алик олувчиларнинг дилини равшан қилиб юборади.

Пайғамбаримиз Мухаммад (с.а. в.) ҳадисларида: "Менинг умматимдан ким йўлиқса салом бергин, савобларинг кўпаяди. Ўз уйингга кирганингда аҳлингга салом бергин (яъни болачақларингга салом бер) уйингга хайру барака қиради; Масжидга кир-

НАСИҲАТЛАР

ганда "Ассалому алайкум Расулуллоҳ", ўз уйингга, аҳлингга кирганда "Ассалому алайкум" ҳамда ҳеч ким йўқ уйга кирганда "Ассалому алайкум ва аъло ибодиллоҳис солиҳийн" дегин дейилади. Аллоҳ таоло салом бериш билан бир қаторда алик олишни ҳам ўргатиб, "Нисо" сурасининг 86-оятда "Қачон сизларга салом беришса, сизлар ундан чиroyилроқ қилиб алик олинг ёки ўша саломни ўзини қайтаринглр. Албатта, Аллоҳ ҳамма нарсани ҳисобга олувчи зотдир", дейилган.

Бундан англашладиган маъно шуки, бирон киши сизга: "Ассалому алайкум" деса, сиз унга "Ва алайкум ассалому ва раҳматуллоҳи ва баракотуҳ" деб олишингиз лозим.

Бир ҳадиси шарифда ривоят қилишларича, бир киши келиб: "Ассалому

алайкум", деб Пайғамбаримизга салом берибди. Пайғамбаримиз алик олиб, "ўн" деб қўйибдилар. Иккинчи киши келиб: "Ассалому алайкум ва раҳматуллоҳ" деб салом берибди. Пайғамбаримиз алик олиб "йигирма" деб қўйибдилар. Учинчи киши келиб эса: "Ассалому алайкум ва раҳматуллоҳи ва баракотуҳ" деб салом берибди. Пайғамбаримиз алик олган "ўттиз" деган эканлар. Саҳобалар хайрон бўлиб сўрашибди: "Эй Расулуллоҳ, нега биринчи киши билан саломлашганда "ўн", иккинчиси "йигирма", учинчиси "ўттиз" деб қўйдингиз? Сабабини тушунмадик?"

Пайғамбаримиз жавоб қилдилар: Биринчи киши "Ассалому алайкум" деди ва ўн савобга эга бўлди. Иккинчи киши "Ассалому алайкум ва раҳматуллоҳ" деди, унга йигирма савоб ёзилди. Учинчи киши эса "Ассалому алайкум ва раҳматуллоҳи ва баракотуҳ" деб ўттизта савоб олди, дегандилар.

Бундан маълум бўлишича, саломлашишда айtilган битта ортиқча яхши тилак савобнинг унга ортиқча сабаб бўлар экан. Салом берган кишининг қўли кўксига, чеҳраси очик бўлса, оладиган савоблари янада зиёда бўлади дейилган.

Хусайн Воиз Кошифий салом бериш одобини қуйидагача баён қилган:

Агар неча хил вазиятда салом бериш керак, деб сўрасалар, етти хил шариатда деб айтгил. **Биринчидан**, тариқат биродарини кўрганда салом бериш шарт. **Иккинчидан**, йўлда юрганда одамларга салом бериш керак. **Учинчидан**, биродарининг эшигига етганда салом бериш жоиз. **Тўртинчидан**, йигинларга борганда жамоага салом бериш лозим. **Бешинчидан**, агар бир ерда ўтирган бўлсанг, қолганларга салом дегил - буни хайрлашув саломи дейдилар. **Олтинчидан**, қабристонга яқинлашганда салом бериш керак. **Еттинчидан**, ўз уйингга кирганда хонадон аҳлига салом бериш керак.

(Давоми бор)

Мансур АЛИЕВ

Ҳалил бобо ажал шарпасини сеза бошлагач, тепасига йиғилиб олган яқинлари, дилбандларига хира торган кўзлари билан бирма-бир нигоҳ солиб чиқди.

— Марғуба, — катта қизи отасини уринтирмаслик учун ёнига яқин келди. — Мен энди ошимни ошаб, ёшимни яшаб бўлдим.

— Ундай деманг ада, ҳали кўп яшасиз, — деди Марғуба кўзигада ёшни дастурмоли билан сидириб.

— Раҳматли онангининг ёнига кетяпман, сен шу уйда тўнғичимсан, укаларинг, сингилларингга энди бош бўласан. Ҳамманг бир тан, бир жон бўлинглар. Бир-бировингнинг қўллаб-қувватлаб, оқибатли бўлинглар. Искандар, сен шу уйда эркаклардан каттасан, опаларингнинг турмушидан кўнглим тўқ, Худога шукр, ўзидан тиниб-тинчиб кетган. Аммо, уканг Собирни кўзим қиймаяпти, ҳали жуда ёш, гўр. Шу бола оёққа туриб, бир касбнинг этагидан тутгунча сенинг қарамонингда бўлсин. Бекаму кўст қилиб, уйлантириб, мана шу ҳовлини унга берасизлар. Сенинг бўлса унинг бор, — дея васият қилди Ҳалил бобо.

— Ҳўп, ада хавотир олманг, Собирни ёлғизлатиб қўймаймиз, шу ҳовли унга қолади, укамни ўзим уйлантириб, тўйларига бош-қош бўламан, — дея оталикни бўйнига олди Искандар.

Собир улғайган сари ўз аврасини ўзи торта бошлади. Бола-чакаки акасига ортиқча юк бўлмай, уйланишга ҳам ўзи пул жамғара бошлади. Шундай бўлса-да, Искандар ваъдасига биноан лоақал бир мартаба йўқлаб, иссиқ-совуғидан хабар олмади. У ҳам ўз оиласини боқайдан ортмасди. Орадан бирон йил ўтиб Собир ўз топан-тутгани билан уйланиб, оилалик ҳам бўлди. Хотини ҳам оқила, юшмоқ таъб аёл чиқди. Бола-чака орттириб, отасидан қолган ҳовлининг чирогини ёқиб ўтирди. Йиллар шу зайлда ўтаётганда, аммо, Собирнинг бошига мусибат тушди. Катта ўғли Алишерга сон яра чиқиб, газак олиб кетибди. Дўхтирлар зудлик билан операция қилиш кераклигини, икки юз минг олиб келса, чет эл дори-дармонлари билан газакни кесмай, тозалаб ташлашларини, пул олиб кела олмаса оёғини кесилларини айтишди.

Рўзгордан орттира олмай, қора кунга пул ташлаб қўймаган Собир, нажот излаб якжаю ёлғиз акасиникига

борди.

Унинг аячли аҳволини кўрган Искандар бирор қулфат содир бўлганини англади.

— Кел ука, тинчликми, хомуш кўри насан? — дея қарши олди Собирни.

— Ака, каттам Алишернинг оёғига яра чиқиб, газак олиб кетибди. Операция қилишмоқчи, икки юз минг етказиб борсам, кесмай даволашар экан. Хотинимнинг зирак, узукларини сотиб, қолаверса кенжамнинг тўйига аталган қўйни ҳам сотиб, етмиш минг тўпла-

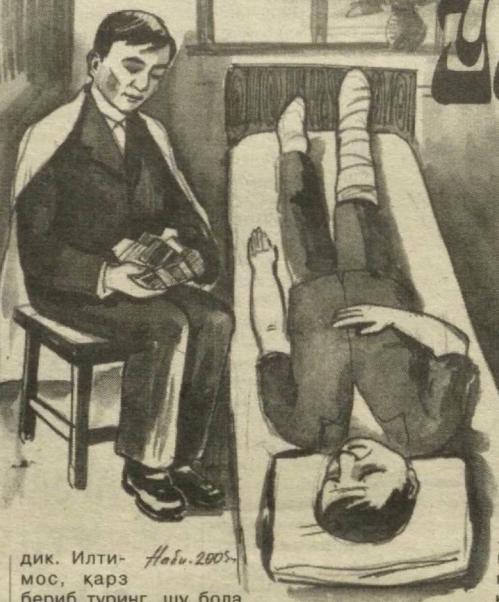
пешадан. Ким нима сўраса, икки қўллаб тутказиб юбораверасиз, қизларнинг бўйи етиб турибди, селига бирон нима ташлаш ҳам керакми? У ёқда акам тўй бошлаб қўйибди. Жигар бўлиб бирон нимасини кўтармасак уят бўлади, — дея бобиллаб берди.

Искандарнинг асаблари тортилди.

— Миянгни еганмисан, жиянимнинг ҳолини эшитгандирсан? Оёғини келтишмоқчи, бола ногирон бўлиб қолмаслиги учун беряпман бу пулни. Сен бўлсанг иккинчи даражали масалаларни айтяпсан, — деди тутакчи.

Аммо, шайтоннинг ургочи-Сорага бас келиб бўлмасди.

ОҚИБАТЛИ



дик. Илти-
мос, қарз
бериб ту-
ринг, шу бола

ногирон бўлиб қолмасан, жон ака, яхши кунингизда қайтараман, — дея зорланди, кўзларида ёш айланаётган Собир.

— Хавотир олма, озгина ташлаб қўйганим бор, ҳозир олиб чиқаман, — деб уй ичига кириб кетди Искандар.

Ишлари яхши юришиб турган Искандарнинг уйида ҳозир юз мингдан ошқ пул бор эди. Укасининг абор ҳолатини кўриб, ҳаммасини бериб юборишга аҳд қилди. Пул турган хонада эса қайнукаси билан сўрашишга ҳам чиқмай, ҳамма гапни уй ичиди эшитиб турган Сора эрига қақчайиб тикилди.

— Ўргилдим сиздака саҳоват-

Манави уйдаги бор пул, аксига олиб қизларнинг селига икки той пахта билан ўттиз метр газлама олиб, кўрпа қавитишга чеварниқига ташлаб келгандим. Бормиз шу, — дея пулни қайнукасининг қўлига тутқазди.

Хотинининг макр-хийласидан, қилган ишидан Искандарнинг мушлари тугилди. Ҳозир укаси Собир: "Мен сиздан ҳар қуни пул сўраб юрганмидим? Отамга берган ваъдангиз қани? Шунақа вазиятда кунингиз ярамасангиз, қанақа қондош бўлдингиз?" - дея зарда қилиб кетса керак деб ўйлаганди, аксинча,

— Раҳмат ака шунисига ҳам, яхши кунларда қай-

тарай, қолганини бирортасидан қарз кўтарарман, — дея хайрлашди.

Қондош акаси уйда турган пулни бермаган Собирга, қайси бегона икки қўллаб пул тутарди, Собир минг югур-югур қилгани билан, айтилган муддатга етказиб беролмади пулни. Алишернинг яра чиққан оёғини кесиб ташлашди. Бу хабарни эшитган Искандарнинг эти увишиб кетди. Виждони қийналиб, алампдан хотини бўралатиб сўқди. Собир чиндан ҳам танг аҳволда қолганига, ўша пайт ўзида пул бўлмаганлигига ишонди. Орадан бир ой ўтиб, Соранинг акаси тўй қилди. Бутун ароқ-ичимликларини, яна анча нарсасини Искандар кўтарди. Укасига раво кўрмаган пулнинг уч-тўрт ҳиссаси кетди.

Искандар гап-гаштак ўйнайдиган улфатлари билан тоққа чиқиб кетди. Мириқиб дам олиб ширақайф ҳолатда рулга ўтирди. Тоғ ён бағирлари бўйлаб келаётган машина, Искандарнинг мастлиги сабаб, йўлдан чиқиб кетиб, харсанг тошга зарб билан урилди. Машина ичидигиларининг бари оғир жароҳат олди. Искандарнинг боши ёрилиб, ўнг бўксаси синди, яна бир қанча аъзолари шикастланиб, операция учун Собирга айтилган пулнинг икки-уч баробарини сўрашди. Доим топан пули кетадиган хотини Соранинг яқинлари, қариндошларидан сас чиқмади. Уйдаги бор пули эса урвоқ ҳам бўлмади. Ҳатто дори-дармонларига етмади. Аячли ҳолатда уч кун шифохонада дахшати оғриқ билан олишиб ётди. Қунига эса бир даста пул билан кириб келган укаси Собир яради.

— Ака, ҳовлини сотиб, айтилган қийматни етказиб келдим, Худо хоҳласа тузалиб, яна оёққа туриб кетасиз, — деди тўлқинланиб.

— Ўзинг энди кўчада қолгандирсан? — деди бўғилиб Искандар.

— Йўқ, қолган пул уч хоналик уй оволишга етади. Ҳечқиси йўқ, шунақа кунларда бир-бировимизга ярамасак, қачон яраймиз. Отамнинг васиятлари ҳам шундай бўлган, — деди ўғлининг ногирон бўлиб қолаётганида ҳам сотмаган ҳовлисидан, ҳозир айрилган бўлса-да, сира афсус кечмади.

Искандар укасининг шарофати билан операциядан омон чиқиб, секин-аста оёққа тура бошлади. Аммо, хар сафар қўлтиқтаёқда бир амаллаб ҳаракатланаётган ногирон жияни Алишерни кўрганда эса ич-этини ит тирнарди. Виждон азоби уни қийин қистовга олиб, сира тинчлик бермасди.

Дилором АБДУЛЛАЕВА.

Исроил тоғанинг битта-ю битта ўғли бор. Шу ўғлини уйлантириш ниятида ёз бўйи қўлидан кетмон тушмайди. Хотини раҳматлига "сендан кейин уйланмайман", деб ваъда бергани учун каттагина ҳовлида аёلسиз яшайди.

Ўғлини уйлантириб, неварачевара қўришни орзулайди. Бироқ аяган кўзга чўп тушиб, ўғли Дилшодбек ёшли-гиданқо касаланд бўлиб қолди. Унинг ранглар чехрасига боқса, Исроил тоғанинг юраги эзилиб кетади. Ўғлининг қанақа касали борлигиниям аниқ билмайди. Дилшодбек уйга киради, кўчага чиқади, тенгқурларига ҳам қўйилавермайди. Бирор иш билан овуниб қолганида, касали балким тезроқ тузалиб кетармиди?.. Унинг тенгқурлари тошни еса ҳам ҳазм қилиб юборадиган йигитлар бўлишди.

Исроил тоғга нима ҳам қила оларди? Демак, Тангрининг инояти шундай экан.

Икки эшик нарида яшайдиган Хайринисанинг гапи эса Исроил аканинг сўяк - сўягидан ўтиб кетган. Унинг оила-сидигилар ҳаммаси тижорат-

чи. Бир ўлига машина олиб беришган. Яқинда-ям носковокка нос борми, деб юрган Хайринисанинг эри баданига жир битиб, эррайим бўлиб қолган. Тўйлар-

Ёлгончи ўзига жафо қилар

да унча-мунча одамнинг ёнига ўтирмайди. Шу оиланинг кенжа қизи Ҳакимаҳон олти ойча илгари шаҳарда ўқиб, ҳамшира бўлиб қайтди. Аммо ҳеч қаерда ишлагани йўқ. У кўчадан ўтган-кетганда Дилшодбек билан саломлашиб, ҳол-аҳвол сўраб туради. Дилшодбекка шу киз жуда ёқди. Ҳакимаҳонни ҳам Дилшодбекка бир оз кўнгли бор экан. Қарангки, ҳамшира қиз: «Дилшодбекнинг касали тузалиб кетади. Яхши от кейин чопайди», деганмиш. Бундай хулосани унинг қалбига Оллоҳ маъқул солган бўлса керакки, шундай башоратни айтишга журъат қилган.

ҚИССАДАН ҲИССА

Ҳамшира қизнинг башоратидан Исроил тоғанинг кўнгли тоғдай кўтарилди. Дилшодбек ҳам анчагина руҳий бардам тортиб, дадасига қўшилиб далага қатнай-диган бўлиб қолди. Исроил тоғ эса Дилшодбекни толиқиб қолмасин деб, олдинроқ уйга жўнатиб юбо-

ради. Хар қуни Дилшодбек тутқатор ёқалаб уйга йўл олади. Шу сўқмоқ йўл унга қадрдон бўлиб қолган. Ҳакимаҳонни мана шу сўқмоқ йўлда холи учратишга ҳаёллаб, ҳамшира ширин уйга фарқ бўлади. Бугун ҳам у сўқмоқ йўлнинг тугашига туташган кўприк ёнига яқинлашганда, Ҳакимаҳонга кўзи тушди-ю, бирдан юраги ҳалқириб кетди.

— Ҳакимаҳон, ўзингизмисиз? — қадамни секинлатди у.

— Ўзимга ўхшаганманми? — уялиб ерга қаради ҳамшира қиз.

— Ҳа, жудаям. Ҳў, лайлақларга қаранг, сизга эргашиб учиб келишибди. Бу сўқмоқ йўлдан юрмас эдингиз шекилли?

— Баъзида. Ҳў, тиббиёт пунктидан иш гаплашяпман. Ўзингиз даладан қайтапсизми?

— Шунақа. Дадам чой қўйиб тургин, деди.

Ҳамшира қиз шунақаям гўзал эдики, Дилшодбек учун бунақа бахтли он ҳеч қачон бўлмаганди.

У хаяжондан энтикди. Бир фурсатдан сўнг иккаласи

ҳам икки томонга кетишди...

Исроил аканинг таваккал қилиб совчи жўнатиши, Хайриниса билан эрининг нафсониятига теккандай бўлди. Хайринисанинг эри совчиларга очик-ойдин гап қилиб қўя қолди.

— Совчи жўнатишдан олдин Исроил ямоқ тўнини янгилаб олсин. Унинг шил касал ўғлига берадиган қизимиз йўқ.

Кўп ўтмай Хайриниса кишлоққа: «Исроилжоннинг ўғлини яна бир йил умри қолиб-

ди. Фолбинга борсак, шунақа деди», — деган гап тарқатди.

Бу гапдан Дилшодбекнинг дарди яна ҳам оғирлашди. Ана шундан кейин Исроил тоғга об-ҳавони ўзгартиш учун Дилшодбек билан Сирдарёга икки йилга қўчиб кетишди. Ҳакимаҳонни эса қувва узатиб юборишди. Орадан икки йил ўтган, Ҳакимаҳоннинг башорати тасдиқланди.

Дилшодбек ростмана соғайиб кетди. Улар қишлоққа қайтиб келишиб, тўй тарадудини қўришди. Дилшодбекни бошқа қизга уйлантиришди. Набиралар кўпайиб борди. Мана Дилшодбек тадбиркорлик билан шуғулланиб, хусусий гишт заводи қурди. Дадасини эъзозлаб, унинг хизматини қилмоқда.

Аммо Хайринисанинг икки ўғли «Дамас» да юк олиб келишгаётиб, чегара постини четлаб ўтишгаётганда, машина ағанаб кетиб, қаттиқ шикастланишди. Иккала ўғил ҳам ногирон бўлиб қолди.

Ҳа, яхшилар ёлгон гапнинг қусури унинг эгасига қайтаркан.

Комилжон НИШОНОВ.

Манзураҳоннинг эри оламдан ўтиб, тўрт фарзанди билан бева қолди. Эндигина уч ёшга тўлаётган кенжа кизи Дилноза инжикроқ бўлиб улғаяпти. Онаизор кенжатоғига қаймоғи олинманган сутта нон тўғраб едиришни орзулайди. Раҳматлик ҳўжайини тириклигида бирон соғин сигир сотиб олишга қурбилари етмади. Манзураҳон ҳар қалай бузоқ бўлсам бирор йилда сигир қилиб оларман, деган ниятда тишининг қавағида сақлаб юрган пулини камзулининг чўнтағига пўхтаб жойлаб, мол бозорига отланди.

Хайриятки, унга ҳамроҳ бор эди. Қўшниси Абдураззоқ ака билан тонг қоронғусида йўлга чиқибди. Йўл-йўлаккай уларга бозор-ўчарни яхши биладиган, қўшни маҳаллалик Урайим қассоб ҳам қўшилди. Йўллари очик қелиб, тездаёқ киракаш машиналарнинг бирига ўтиришди. "Жигули" ўрнидан жилаётганда, бошига қопни учбурчаклаб ёпишиб олган яна бир киши машинага ўтирди. Баъзида мардикор бозорига чиққанлар орасида ўзини ёмғирдан ва иссиқдан сақлаш учун қопни бошига мана шунақа учбурчаклаб ёпишиб олганлар учраб қолади. Улар одатда камбағаллигини яширмайдиган, содда ва кирчимол одамлар бўлишди. Лекин пайти келганда гапниям жойига қўйишди.

Янги ҳамроҳ машинага ўтираётиб, бошидаги қопни олди-да, юмалоқлаб, тиззасига қўйиб олди. Сўнг ҳамма билан салом-алик қилгач, "йўлимиз бехатар бўлсин", - дея юзига фотиҳа тортиб қўйди. Янги ҳамроҳ Манзураҳонга бир оз танишди кўринди. Унинг қош-киприклар сарғимтироқ, ияги чўзинчоқроқ эди. Нимаси биландир раҳматлик эрига ҳам ўхшаб кетарди.

Хайдовчи адирлар оралигидан ўтадиган яқинроқ йўлни танлади. Бозорчиларга машинани қайси йўлдан юриши барибир эди. Эртароқ бозорга етиб олишса бўлгани-да, ёмғир ёғиб тургани учун адирлар оралиги қоп-қоронғу эди. Киракаш хайдовчи сўзамоллик билан ҳаммани қулдириб бораётганди. Адир йўли яримлаб қолганида эса у олдинга тикилиб қараб, тезликни пасайтирди.

- Ўе, ярамаслар! Шу хувиллаган адирда ҳам олатаёқ ушлаганлардан қўтилимайсан.

- Уларнинг ҳам нафиси бор-да, - қўшимча қилди Урайим қассоб.

Машина тўхтаб-тўхтамай, унинг шундоқкина пешонасида олатаёқ ушлаган икки киши пайдо бўлишди. Уларнинг иккаласи ҳам эгнига зангори куртка, бошига эса жигарранг шлём кийиб олишганди. Хайдовчи хушламайроқ машинадан тушди. Шу пайт олатаёқ ушлаганларнинг бири энгашиб, машина ичига мўраллади.

- Қани тушинглар, ҳўжжатларни кўриб қўямиз!

- Бизда ҳўжжат нима қилади, - таажубланди Урайим қассоб. - Мол бозорига кетаётган бўлсак.

- Тушинглар! - қатъий буюрди йўл но-зири. - Бу машина ўғирланган.

Абдураззоқ ақанинг сал жаҳли чиққандай бўлди.

- Ўғирланса бизнинг нима ишимиз бор? Нозир баттар ғазабга минди.

- Ҳамманглар шериксанлар, туш пастга! Чекада тўтирган йўловчи сарғимтир киприкларини пирпиратиб, биринчи бўлиб пастга тушди-да, ёмғирдан ҳимояланиб, яна бошига қопни ёпиб олди.

Ноилж ҳамма пастга тушди. Манзураҳон бир оз қўрқиб кетди. Олатаёқ ушлаганларнинг ёнида автомат елкагани яна бир киши бор эди. Киракаш йигит уларнинг муомаласидан қизчишиб кетди.

- Машинани ихарага олганман, мана ҳўжжатлари!

- Бу ҳўжжатларингга гўшт ўрайсан. Ҳаммаси қалбаки!

- Биламан, сизларга "қуригидан" керак. Ана шуниси йўқ менда. Йўлга энди чиқдим.

- Бекор айтибсан. Сенга жон эмас, ҳамён керакка ўхшаяпти. Мана шуни хохлаясанми?

Барзанги нозир унинг қорнига зарб билан мушт солди. Киракаш йигит қорини чангаллаб, мўқасидан йиқилди. Тўлғониб, ўнтай бошлади. Энди барзанги Урайим қассобнинг қаршисига тўхтади.

- Гапир! Сендаям ҳеч нарса йўқми?

Урайим қассобнинг қорамтир сумка тутган қўллари қалтирай бошлади.

- Сал инсоф қилинглар йигитлар. Бизниям бола-чақамиз бор.

Барзанги унинг ялинишига заррача парво қилмади. Қўлидаги қорамтир сумкани силтаб тортиб олди-да, уни автомат елкалаб турган шеригига узатди.

- Майли, беринг! Шулар пулга тўйсин. Лекин қайтариб оламиз.

Манзураҳон негадир қоп ёпинган кишининг гапига ишонди. Камзулининг тугмасини ечиб, салафанга ўралган пулни олди-да, бақалоққа узатди. Ана шундан кейин бақалоқ қоп ёпинган киши қаршисига ўтиб, унинг юзига тикилди.

- Ўзинг нега қараб турибсан? Узатмайсанми?!

- Менда пул йўқ, - бемалол жавоб қилди у.

- Ўнда нега азонлаб мол бозорига кетаяпсан?

- Ўша жойда ўт-сомон ташиб, уч-тўрт сўм ишлаб келмоқчиман.

Афтидан тонг ни ёриша бошлагани йўлтўсарларни шошириб қўйганди. Улар борки ўлжаларини машинага улоқтиришиб, унга ўтиришди-да, тезда жўнаб кетишди. Киракаш йигит қаддини тиккалаб, уларнинг ортдан югурди.

ДАРАДАН УЧГАН



Қабумтар

- Дастмоямнинг ярмини олинглар, - зорланди қассоб. - Майли, ярмига розиман. - Сенга ёнингда қолганиям етади, - унинг жағига туртди барзанги. - Ким овоз чиқарса, ўлигини адирга қалаштириб кетамиз.

Барзанги энди Абдураззоқ ақанинг қаршисига тўхтади.

- Ҳа, оқсоқол?! Ичингиздаги белбоқни ўзингиз ёчасизми ёки ўзим ечиб олайми?

Барзангининг бақалоқроқ шериги Абдураззоқ ақанинг орқасига қелиб, билани унинг бўйнига гиров қилиб ташлади. Сикувдан Абдураззоқ ақанинг қўзлари олайиб типирчилаб бошлади. Барзанги унинг белини пайпаслаб, белбоғини ечди. Белбоғда дастланган аллақанча пул бор эди.

Ана шундан кейин бақалоқ Абдураззоқ ақанинг томоғини сикувдан бўшатди. У нафасини ростлаб олмай хансираб, ўқичётганди. Манзураҳон энди ростмана қўрқиб кетиб пиқиллаб йиғлаб юборди.

Энди гап унга келган эди.

- Сал инсоф қилинглар. Мен тул хотин бўлсам. Тўртта болам бор. Гўдагимни ўйи ташлаб келганман.

Бозорга бузоқ олгани кетаётгандим.

- Бўпти, сенга тегмаймиш. Ол қўйинг-дагини! Агар ўз розичилигинг билан олмасанг, камзулингни сўтиб-қиймалаб олам.

- Аёл кишини қўрқитманглар, - гап қилди қоп ёпинган киши. - Сизларниям аёл киши тўққан-ку?

Барзанги унинг қаршисига ўтиб тўхтади.

- Тилинг узун эканми?

- Баъзида узун бўлиб қолади, - жавоб қилди-у. - Сизларни давлатнинг одами десам, қароқчи экансизлар-ку?

- Тилингни аралайдиган бўлиб қолибди. Майли, шуни хоҳласанг нима ҳам дердим.

Барзанги афтидан унинг оғзига тепмоқчи эди. Аммо орқага салгина тисарилиб, тепишга шайланганида, оёғи кетиб, чалқанчасига йиқилиб тушди. Бехосдан йиқилгани учунни қаддини тиклашга қийналиб, қуйимичини силлаб бошлади. Автомат елкагани шериги уни суяб тиккалагунча, бақалоқ Манзураҳоннинг бурни остига ханжар тиради.

- Чиқармайсанми?! Еки сениям ўлигингни қалаштириб кетайликми?

Қоп ёпинган киши яна гап қилди.

- Ҳей, инсофсизлар! Мен машинани ихарага олганман. Хонавайрон қиласан мени тўхта!

Бозорчилар нима қилишларини билмай, гангиб қолишди. Урайим қассоб аламли ўкирди.

- Воей! Нима қиламиз энди?

- Кетиша олмайди, - деди қоп ёпинган киши аллақандай ишонч билан.

Бу гапдан Урайим қассоб тўтоқиб кетди.

- Нега кетиша олмас экан? Машинани учириб кетишди-ку? Сизнинг пулингизни олишмади-да, шунга хотиржамсиз?

Нега мана бу аёлнинг пулини бердириб юбордингиз? Бировнинг пулига ачинмайсиз-да?

- Мен сизларга ачиндим, - галати жавоб қилди қоп ёпинган киши.

- Қўжнори ичиб олмаганимиз-ми? - луқма ташлади Абдураззоқ ака. - Ачиниш шунақа бўладими?

- Шунақа бўлади, - таъкидлади у. - Мана бу аёлнинг гўдаги бор экан-ку?

- Ҳа, гўдагим бор, - хўрлиги келиб йиғлади Манзураҳон.

- Агар гўдаги борлиги рост бўлса, унинг ҳақини ҳеч ким еб кета олмайди.

- Бекор гап, - қўл силтади Урайим қассоб. - Ҳозирги одамлар аждархониям бутунча ютади.

- У гапнингиз ҳам тўғри. Лекин битта қалбакиликни сезмабсизлар.

- Қанақа қалбакилик? - сўради Урайим қассоб.

- Анави киракаш йигит ёлғондан дод солди. У ҳам ана шуларга шерик. Машина орқасидан бекорга югуриб кетмади. Уни ҳам машинага чиқариб олишган бўлса керак.

- Унақа бўлса, нега уни уришди?

- Ана шуни сезмабсизлар-да. Қалбаки мушт тушди унга. Менимча улар адирдан чиқиб кетиша олмайди. Автоматлари ҳам қалбаки бўлса керак.

- Ҳатто машинанинг рақамини ҳам билмай қолбимиз, - афсусланди Абдураззоқ ака.

Пул ачиги - жон ачиги деганларидай, бозорчилар "Жигули" кетган томонга қараб, илдам йўлга тушишди. Югуришиб-секинлашиб, охири жилга бўйидан чиқди. Шу жойдан йўл иккига айрилиб, бир томони жилга бўйлаб юқорига, яна

бир томони кўприқдан ўтиб, паст-баланд адирларга туташиб кетганди. Қоп ёпинган киши ҳавони хидлаб кўриб, жилга бўйлаб тушган йўлни танлади.

- Менимча мана шу ёққа кетишган.

Улар чагга бурилишиб, ўйдим-чуқур йўлдан одимлаб кетишди. Жилга суви лойқаланиб оқаётганди. Улар жилганинг хувиллаган соҳили бўйлаб ичкарига кириб боришаётганди.

Урайим қассоб йўл юришга йўқроқ экан кўп ўтмаёқ унинг қаҳри-ғазоби орта бошлади.

- Сумкада бир миллион сўм пулим бор эди, мана бу одам бизни лақиллатиб кетаётганга ўхшайпти. Машина юрган бўлса, изи қоларди-ку, бу йўлда?

- Мен ҳам хайронман, - қўшимча қилди Абдураззоқ ака. - Улар бунақа хилватда нима қилишади?

- Ноумид шайтон, - деди Манзураҳон. - Жиндай юрайлик-чи.

- Агар бизни алдаб келаётган бўлса, ёқасидан олам, - очик гап қилди Урайим қассоб. - Ёнимда пичоғим борлиги энди эсимга тушди.

Олдинроқда бораётган қоп ёпинган киши яна битта мулошадан ўтандан сўнг, адирнинг "қўлтиғи"га ишора қилди.

- Ҳў ана, машина!

Урайим қассоб ана шу томонга астойдил қаради ва унга жон кирди.

Ёнидан пичоғини суғириб, олдинга интилки. Абдураззоқ ака ҳам жилга бўйидан иккига тошни саралаб олиб, у ҳам илдамлашди. Шундай бўлсам улар машина ёнига қўрқиброқ, иккиланиб яқинлашди. Бирин-кетин машина олдига етиб боришгач, хангуманг бўлиб қолишди. Йўлтўсарлар худди яшин ургандай машина атрофида чўзилишиб, ўнтаб ётишганди.

Машинанинг олдинги ўриндиғида эса, ароқ шишаси, қолбаса ва пластмасса стаканлар аралаш-қуралаш бўлиб ётарди. Киракаш йигит ҳам ана шулар қаторида эди. Улар еган овқатларини қусиб ташлашганди.

- Менимча ичган ароқлари захарланган экан, - тахмин қилди қоп ёпинган киши. - Пуллари тақсимлашга ҳам улғуришмабди.

Урайим қассоб машина ичига энгашиб, қорамтир сумкасини олди. Абдураззоқ ақанинг белбоғига пул қандай ўралган бўлса ана шундай турганди. Манзураҳоннинг бузоқ олмоқчи бўлган пули машина қутидонида экан...

Урайим қассоб қўзларига ишонмай, дасталанган пуллари қайта-қайта санаш билан овора эди. У пулининг бутунлигига ишонгач, машина атрофида чўзилиб ётганларга қараб сўкинди.

- Худнинг қаҳрига учрабсизлар-ку, падар лазнатилар. Ёганингни қусиб ётишавер!

Шундай дея у ўйинчоқ автоматни қўлга олиб, жилга томонга улоқтириб юборди. Абдураззоқ ака эса пулни қўлга олгач, Оллоҳга шўкр айтди. Унга бошқа ҳеч нарса керак эмас эди. Тезроқ уйга қайтса-ю, иссиқ чойни симириб, роҳатланишни ўйлаётганди. Манзураҳон ҳам жуда шод эди. У уч ёшга тўлай деб қолган қизчаси Дилнозани соғинганди. Шу тоғда уни бағрига босиб, эркалашни жуда-жуда истаётганди. Аммо қоп ёпинган киши билан ҳеч кимнинг иши йўқ эди. Уни қаёққа қўйиб бўлганидан ҳам беҳабар қолишганди. Қуппа-қундузи шундай очик дарода қаёққа кетган бўлиши мумкин? Бозорчилар атрофга аланглаб, ҳеч қандай хулосага келиша олмади. Одам омонга учиб кетмайдими-ку, ахир. Ёки қабутар бўлиб учдимикан?

Улар дарадан чиқишиб, катта йўл бўйига яқинлашганда, Манзураҳон ўша қоп ёпинган кишини нимаси биландир раҳматлик эрига ўхшаб кетишини эслаб, "Дадасининг руҳи эмасмикан", деган хаёлга борди. Унинг раҳмдиллигини, болаларга меҳрибонлигини эслаб, қўзларига ёш олди.

Бу воқеа Найман қишлоғига жуда тез тарқалди. Манзураҳоннинг эрини яхши билганлар ва айниқса Абдураззоқ ака билан Урайим қассоб, бир йилча илгари қаёқ қилган инсоннинг руҳи ўз қақалоғининг ҳақини сақлаб қолганлигига юрак-юракдан ишондилар.

Комилжон НИШОНОВ,

Анджон вилояти.



2005-йил
Сўхат
саломатлик
или

ОНА

МЕҲРИ

ОНАЖОН! СИЗ МЕНИ ЯХШИ КЎРАСИЗМИ?

Барча оналар каби мен ҳам қизалоғимнинг доим кучоғимга талпинишидан шодланардим. Доим: "Ойи-жон, сиз мени яхши кўрасизми?" - дея сўрашидан дилим яйрарди. Аммо, бора-бора унинг бундай сўрашлари, ўз истаклари йўлида менинг меҳримдан фойдаланаётганини сезиб қолдим. Баъзан, унинг инжиқликлари асабимга текканда, ёки бирор иш билан жуда машғул бўлсам, "Қизим, менга халакит берма, кўраяпсан-ку, бекор ўтирганим йўқ," деганимда, у жуда тушкун ҳолатда, кўзлари ёшланиб: "Сиз энди мени яхши кўрмайсизми?", дерди. Нозиманинг бу гапидан кейин мен албатта барча ишимни йиғиштириб, уни бағримга босар ва оналар ҳеч қачон яхши кўрмай қолмаслигини, улар меҳрининг чегараси йўқлигини ўқтирдим.

Шундай қилиб у 8-9 ёшларга кирганда жуда иззатталаб, инжиқ қиз бўлиб қолганини англадим. Аслида оналик муҳаббатим қизимнинг бундай табиатини сезишга тўқсинлик қилган экан. Яқин дугонам менинг "қўзимни очди". Бир кунни ҳовлида болаларнинг ўйнаётганини кузатиб турган эдик, у менга: - Ўртоқжон, қизинг жуда шаддо, худбин бўлиб қолибди-я. Қара, бирорта болани ўз ҳолига қўймай, нуқул ўзининг айтганини қилдирапти. У фақат сенга эмас, ҳаммага буйруқ берадиган бўлибди,- деди. Бу гап менга жуда ёмон таъсир қилди. Ўша кунни Нозиманинг ўқитувчиси билан ҳам гаплашишга қарор қилдим. Ўқитувчиси қизимнинг дарс давомида барча болалардан устунлик қилишини, ҳатто, устозининг гапига ҳам парво қилмай, ўз айтганида туриб олишини айтди. Шунингдек, бундай тарбияни у оилада олаётганини ҳам алоҳида таъкидлади. Мен эса уятдан ер чиқишга мажбур бўлдим. Ўша кунни туни билан ухламай қичдим. Нима қилсам бўлади? Менинг кўнғилчан, юмшоқ табиатлигим билан бирор нарса чиқишига, қизимнинг феълини ўзгаришимга кўзим етмасди.

Ўйлаб-ўйлаб, ахири ўша дугонамдан ёрдам сўрадим. Шунда у менга ўн кунга саёхатга кетаётганини, агар иложи бўлса Нозимани ҳам уларга қўшиб юборишимни айтди. «У ерда қизинг сендан йироқда, овқатини ҳам олов ёки пишириб ейишга, барчаси учун ўзи ҳаракат қилишга мажбур бўлиши туфайли табиати ҳам ўзгаради» дея таъкидлади. Менинг эса бу гапга кўнишим жуда кийин эди. Чунки қизалоғим бир кун ҳам менсиз яшамаган эди-да. Лекин дугонам мени бу тақлифга рози бўлишга мажбур қилди ва қайтиб келгач қизимни бутунлай бошқача ҳолатда кўришимни айтди.

Ниҳоят юрагим титраб қизимни жўнатдим ва бир ой тиканини устида юргандек яшадим. Улар жўнаб кетишгач икки кун ўтиб, дугонам менга барчаси яхши кетаётганини, Нозима болалар билан тезда дўстлашиб, барча ишларни ўзи уйдалаётганини ва ҳатто ўзи овқат қилаётганини, унинг буйруқ билан гапиришларидан, тезда аразлаб қолишларидан асар ҳам қолмаганлигини айтди.

Дарҳақиқат, қизим саёхатдан бутунлай бошқача бўлиб қайтди. Ва мен ҳам бу ҳолатни сақлаб қолишга уриндим. Энди биз она-бола бироз жиддийроқ гаплашадиган бўлдик. Ҳар биримизнинг оиладаги ўз вазифамиз аниқланди. Кейин эса мен қизимни рақс тўғрарига бердим. Ҳозир Нозима билан фақат уйда кечкурун бирга бўламиз. У ҳам ўз машғуллигидан мамнун ва анчагина ақли бўлиб қолган. Мен эса дугонемдан жуда миннатдорман.

Наргиза ШОДМОНОВА,
Шахрисабз.



РУҲИЯТ
СИРЛАРИ

Оналик меҳри- бу қандай тушунча? Унинг қудратини нима билан таққослаш мумкин? Аслида бу туйғу жамики оналарга Оллоҳ томонидан берилган нури ҳиссиётдир. Балки аёл ана шу оналик муҳаббати боис гўзал ва жозибалидир. Лекин баъзан ана шу муҳаббат муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.

Қуйида мухлисларимизнинг меҳр - муҳаббатнинг бола тарбиясидаги аҳамияти ҳақидаги фикрлари билан танишасиз.

РУҲШУНОС МАСЛАҲАТИ

► Фарзандингиз сиздан: "Мени яхши кўрасизми?" - дея сўраши уни ҳаётда дадил қадам ташлаши учун аҳамиятли. Бунда албатта ушбу саволга сизнинг қандай жавоб беришингиз муҳим рол ўйнайди. Бола шу саволи билан ўзининг севган, суянгани одамни кашф этади. Аммо бу савол қайта-қайта такрорланаверса, демек у ҳолда фарзандингизнинг мақсади ва саволнинг қайтарилиш сабабларига албатта аҳамият беринг.

► Оналик муҳаббатининг аниқ бир мувозанати борки, буни "олтин меъёр" ҳам деб аташ мумкин. Сизнинг ортиқча эркалашларингиз, ўпиб, кучоқлашларингиз кўпчилик ҳолларда болангизнинг ўз инжиқликларини баён этиши учун қулай келади. Улар энди ўзларига нисбатан янада кўпроқ эътиборни хошлаб қолади ва буни талаб ҳам қилади. Оқибатда бу боланинг феълда иродасизлик ва ўзига нисбатан ишончсизлик пайдо қилади.

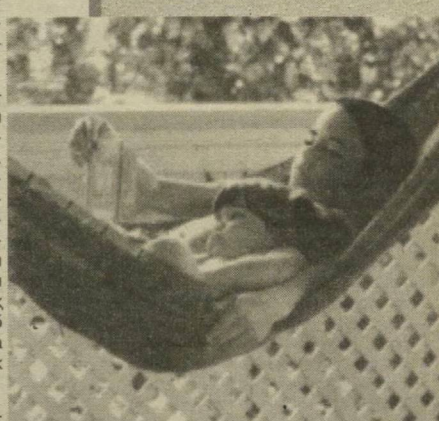
► Оилада иккинчи фарзанднинг туғилиши биринчиси учун ҳар доим рашқ, қизғаниш олиб келади. Чунки, биринчи фарзанд онасининг меҳр-муҳаббати бўлинаётганини ёки унинг эътибори ўзидан бошқача тушаётганини ҳис қилади. Энди унга «укангга сўғичини бер» ёки «бешигини тебрат», деб кўринг-чи, албатта норозилик билан жавоб беради.

► Тўнғич фарзандингизни бундай "қийин" аҳволдан чиқариш учун уни албатта баҳосини оширинг. Яъни, унга доим катта бўлиб, ака ёки опа бўлганлигини, ақли, онасининг энг яқин ёрдамчиси эканлигини тез-тез таъкидлаб туринг. Шунингдек, уни ҳар доимгидек севишингизга ишонтиринг.

Саҳифани ДИПРОЗ ва МАТЛУБА тайёрлашди.

БАРЧАНГИЗГА МЕҲРИМ БАРОБАР...

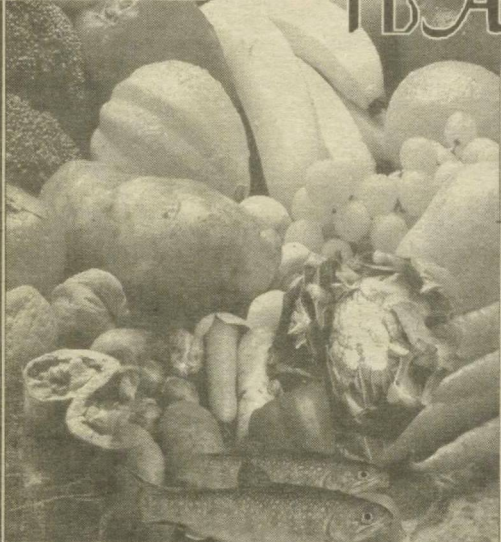
Турмуш ўртоғим ўғлимиз бўлишини жуда орзу қиларди. Жавоҳир туғилганида эса, қувончдан ўзига сиғмади. Нуқул: "Мен ўғлимни ўзим тарбия қиламан, ўғил болани тарбия қилиш эркакларнинг иши, аёллар ҳақиқий эркак қилиб тайёрлай олмайдилар", дерди. Шу гапиде туриб, ҳали чақалоқлигидеёқ Жавоҳирни тунлари туриб ўзи тебратар, йиғласа овуларди. Муздай сувга чўмилтирар, беш ёшга тўлганида ўзи билан бирга югуртирарди. Ҳатто, уни қизлар билан қандай муомала қилишга, йиғит кишини қийинчиликларга чидамли, сабрли бўлиши кераклигига ўргатиб борарди. Буларнинг барчаси Жавоҳирнинг синглиси туғулгунга қадар жуда аъло даражада кетаётган эди. Мен туғруқхонадан келгач у биринчи бор синглисини кўрганида қандайдир ғалати бир ҳолатга тушди. Ўша кундан бошлаб доим менинг эътиборимни ўзига қаратишга ҳаракат қиладиган бўлиб қолди. Мактабдан келган заҳоти югуриб қаршимга келиб менинг ширин гапларимни кутиб турадиган одат чиқарди. Орқамдан изма-из эргашар, қўлларимни маҳкам ушлаб оларди. Агар қизалоғимни қўлимга олсам, лабларини чўчқайтириб олдимга келиб ўтириб олар ва қўлимни ўзининг елкасига олиб борарди. У энди бироз инжик, асабий ва тушкун кайфиятда юрадиган бўлди. Энг муҳими мени доим: "Мени кўпроқ яхши кўрасизми, ёки синглимни?", деган савол билан қийнаб юборадиган бўлди. Чақалоқ билан кўпроқ боғланганим учун бу менга жуда қийинчилик туғдирди. Ушбу ҳолатни англаган турмуш ўртоғим Жавоҳирни эркак бўлишга чақирар, уни чалғитиш учун сайр қилишларга, ўйнатишга олиб борарди. Аммо, бу ҳам фойда бермади. У барибир мени қизганишини, доим нигоҳи билан мени кузатишини қўймади. Оқибат тоқати тоқ бўлган дадаси ўғлимни уришиб берди. Шунда Жавоҳир йиғлади. Унинг бу ҳолатини кўрган дадаси: "Мен сени ҳақиқий эркак қилиб тарбияламоқчи эдим. Афсус, сенинг табиатинг бўш экан", дея жуда асабийлашди. Мен эрим билан маслаҳатлашиб қаттиққўллик билан бир нарсга эришмаслигини айтдим ва уни Жавоҳирни олиб болалар руҳшуносига боришга кўндирдим. Ота-бола икки марта руҳшунос қабулида бўлгандан кейин муносабатлари яхшиланиб қолди. Энди Жавоҳир олдинги инжиқликларини ташлади, ҳатто, мени синглисига



кўпроқ қарашга ундади. Фақат мен ўғлим билан кунига ярим соат бирга ўйнайдиган бўлдим. Бир кун у мендан эртақ ўқиб беришимни сўради. Бу эртақ синглисини яхши кўрадиган ака ҳақида эди. У бу китобни руҳшунос берганини ва шифокорнинг: "Оналар барча фарзандларини бирдек яхши кўради, фақат ҳозир синглинг кичик бўлганлиги учун унга кўпроқ қараши керак. Сен ҳам бунинг учун ойингга ёрдам бер", деганлигини айтди.

Зулфия БОТИРОВА,
Жиззах

ОЗДИРУВЧИ ПАРХЕЗЛАР



ҚУВВАТЛИ ТАОМ АЙБДОРМИ?

Ортиқча вазн қандай пайдо бўлади? Узоқ вақтгача бунинг сабаби қувватли таомлар истеъмол қилиши оқибатида деб келинган. Бироқ, шундай одамлар борки, улар ёшлиқдан бошлаб нимани егиси келса еб, пархез ҳам қилмасдан кексайгунча келишган қоматларини сақлаб қолишган. Ейиладиган озиқ-овқатларнинг миқдори бир йилда 400-500 килограмми ташкил этиши керак. Базилар эса истеъмол қилган ҳар бир грамм таомини ҳисобласалар-да, соат сайин семира бошлайдилар. Инсон танаси ҳар қандай вазиятда ҳам ўзининг қувватини сақлаб қола олади. Пархез натижасида вазн камайса-да, бироқ ортиқча ёғлар йўқотилмайди. Агар танада қувват камайса, демак, оксиллар камая боради. Оқибатда эса тери, мушаклар, сочлар ва тирноқлар азият чекади. Хатто, очлик натижасида мия фаолияти пасайиб, ҳуддан кетиш ҳоллари учрайди.

Агар қувват камайиши зарар бўлса, унда қандай қилиб ортиқча вазни йўқотиш мумкин? Сиз маҳсулотларни яхши ажрата билишингиз зарур бўлади.

ЯХШИ ВА ЁМОННИ АЖРАТА ОЛИНГ!

Тиббиётда озиқ-овқат ва меваларнинг таркибидаги углеводлар, ёғ ва оксилларга қараб иккига бўлинади:

Углеводлар — танадаги моддалар алмашинуви жараёнида глюкозага айландиган бу модда танани қувват билан таъминлайди. Глюкоза қонга тушган, ошқозон ости безлари инсулин моддасини ишлаб чиқаради. Ва глюкозанинг қонга сўрилишига ёрдам беради. Углеводлар ёрма, ун, нон, пишириқлар, картошка ва асал таркибида кўп бўлади.

Ҳар гал нонушта, тушлик ва кечки овқат таркиби ё углеводли, ё оксилли, ёки оксил-углеводли бўлиши керак.

УГЛЕВОДЛИ НОНУШТА

Кепакли ундан тайёрланган нон, ёғсиз, сутсиз, шакарсиз бўтқа, шакарсиз эзилган мева джеми.

ОКСИЛ-УГЛЕВОДЛИ НОНУШТА

Қора нон, донли маҳсулотлардан тайёрланган бўтқа, ёғсиз творог.

ОКСИЛЛИ НОНУШТА

Пишлоқ, қуймоқ, ёғсиз творог. Бу нонушта ёғларга бой, лекин у холестерин ва юрак-томир касалликларидан қийналадиган кишиларга тўғри келмайди.

ТУШЛИК

У углеводли ёки оксилли-углеводли бўлиши керак. Тушликнинг оксилли бўлиши эса тўқималарни мустаҳкамлайди. Хом сабзавотлар, балиқ, товۇқ гўшти, қўқ салат, пишлоқ ва газланмаган сувлар ичиш мумкин.

КЕЧКИ ОВҚАТ

Кечки овқатни соат 8 дан кейин емаслик керак. Энг тўғри кечлик ёғ қўшилган оксиллардир. Яъни, картошқасиз шўрва, тал, сабзавотли шўрва, помидор қайлал, пиширилган гуруч, макарон ейиш мумкин. Кечликка ловия, нўхат ва мош-ли овқатлар тановул қилган маъқул. Гоҳо мевалардан кеч-

лик қилиш эмас. Фақат син еб бўлмайди.

Кибиди С дармондориси кўп бўлгани учун уйқуни қочиради.

Ушбу маслаҳатларга қараб ҳар ким ўзи учун маъқул келадиганини танлаб олиши мумкин.

Бу маслаҳатларга биноан пархез қилиб оздингиз ҳам. Аммо, кейинчалик ҳам вазни шу тарзда ушлаб туришни истасангиз...

✓ Ҳар доим ўз вақтида овқатлангиз. Хатто, тўй ёки ресторанларга борсангиз ҳам ушбу

Ёз, қуёш ва мевалар... Сиз эса ҳалигача ўзингизни ургангиз йўқ. Чунки, вазнини да ортиб кетишидан қўчийсиз. Аммо, айнай аёллар ёрдамида қоматингизнинг сарвдек тик ва ишини биласизми? Агар билмасангиз, қуйидагиларимиз сиз учун айна мудоао бўлиши мумкин.

Углеводлар ҳам иккига, яъни "яхши" ва "ёмон" га бўлинади.

— **Яхши углеводлар** қонда глюкоза миқдорини салгина оширади. Бу пайтда ошқозон ости безлари ўз ишини енгилгина бажаради.

Бу углеводга кепакли ун, донли маҳсулотлар, ловия, нўхат, мевалар, сабзавотлар, шакарсиз мева шарбатлари, қўзқорин, сут маҳсулотлари киради.

— **Ёмон углеводлар**

қонда глюкоза миқдорини ҳаддан ташқари ошириб юборади. Бу эса ошқозон ости безларининг кўпроқ инсулин ишлаб чиқаришига олиб келади. Ёмон углеводларга оқ қанд, турли конфетлар, оқ нон, гуруч, картошка, жўжори, газли ва спиртли ичимликлар, сабзи, қанд лавлаги, қовун, узум ва бошқалар киради.

Агар инсон шундай меваларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилса, ошқозон ости безларининг инсулин ишлаб чиқариши қийинлашади. Натижада у қонга қанча глюкоза тушган бўлса, шунча инсулин ишлаб чиқаришга мажбур бўлади. Сарвқомат бўлишни истаганлар ана шундан ҳулоса чиқариб олишлари керак.

“Ё” ЛИ САВОЛЛАР...

Ёғлар икки хил, ўсимлик ва ҳайвон ёғларидан иборат бўлади.

— **Ўсимлик ёғлари**га кунгабоқар, маргарин, пахта ёғи ва бошқалар киради.

— **Мол ёғлари** гўшда, балиқда, қаймоқ ва сут маҳсулотларида мавжуд.

Ёғларнинг таркибида А, Д, Е, К ва ёғ кислоталари бўлиб, у танадаги гормонларни меъёрлаштиради. Инсон барибир ёғсиз яшай олмайди. Бироқ уни "ёмон" углеводлар билан қўшиб истеъмол қилинса, вазни тезда ошириб юборади. Бундан ташқари ёғлар холестеринни оширишга бўлган таъсирига қараб учга бўлинади.

1. "Ёмон" ёғлар холестерин миқдорини ошириб юборади. У пишлок, гўшт, сариеғ, сут ва дудланган маҳсулотларда, товۇқ гўштида бўлади.

2. Холестеринни камроқ пайдо қиладиган ёғлар — тухум, балиқ, қуш гўшти.

3. "Яхши" ёғлар, буларни камайтирадиган — баёғларидир.

Демак, кўриниб турибдики руҳдаги ёғлар ҳаммасидан далироқ экан.

Бироқ, болаларга тавсия балиқ мойида ҳеч қандай уйқу. У юрак томир хасталикларининг олдини о

ТАНАНИНГ АСС ОКСИЛДИР

Оксиллар — органик модда, у танадаги ҳамма тирик тўшқил этади. Суяклар, тери, қон, лимфа тугунлари да оксиллар бор.

Оксиллар — мол ва ўсимлинган маҳсулотларда кўп.

— Ҳайвонлар оксилли балиқ, лок, тухум ва сут маҳсулотлари.

— Ўсимлик оксиллари — ёри ёнғоқларда бор.

Танада оксилнинг етишмаслиги асоратларга олиб келади: шалвираб, мушаклар ўла бо

Ҳайвон ва ўсимлик ёғлари

ҳида истеъмол да танани ат билан таъминди. Мабодо ёнокислота ет унда қолг сўрилмайди, таомномада ҳайвон оксиши шарт.



ТУҒРИ ОЗИШНИ ЎР

Озиқ-овқат маҳсулотлари та, малар борлигини билганимиз, оздиришга ёрдам берадиганларни ўзимиз ҳам танлай олд да сизларга озишнинг иккини тавсия этамиз.

Озиш учун қатъий риоя қил рақ бўлган усулнинг бири шундай.

● Кунига уч маҳал албатта Мабодо, эрталабки нонушта ни унутиб қўйсангиз, танан

✓ Ёмон углеводлар сизнинг душманингиз. Демак, қанд ёки шакарни кам истеъмол қилинг.

✓ Шакар ўрнига қайноқ шоколад қуйилиб кўпиртирилган музқаймоқ ичинг. Бироқ буни камайтиришга ҳаракат қилинг.

✓ Оч қоринга спиртли ичимлик ичманг. Тушлиқдан олдин хом сабзавотлардан тайёрланган салат енг.

Саҳифани ДИЛДОР ва ҲАМИДА тайёрлашди.

1 Бир варақ қоғоз олиб, унга 10 сантиметр узунликда вертикал чизик чизинг:

Чизикнинг:
Юқорисига - энг бахтли одамлар,
Пастига - энг бахтсиз одамлар, деб ёзинг.
Сиз ўзингизни чизикнинг пастига қўшасизми ёки юқорисигами? - Белгиланг.

2 Яна шундай чизик чизинг.

Юқорисига - энг ақлли одамлар,
Пастига - энг аҳмоқ одамлар, деб ёзинг.
Фикрингизча, сиз қайси бирига тегишлисиз? - Белгиланг.

3 Ана энди шу қаторга учинчи чизикни чизинг.

Юқорисига - энг соғлом одамлар,
Пастига - энг оғир касал одамлар деб ёзинг.
Сиз ўзингизни булардан қай бирига мансуб, деб биласиз. - Белгиланг.

4 Энди эса охириги, тўртинчи чизикни чизинг.

Юқорисига - омадли одамлар,
Пастига - омадсиз одамлар, деб ёзинг.
Сиз ўзингизни омадли деб ўйлайсизми ёки аксинчани? - Белгиланг.

АҚЛЛИ - АҲМОҚ, СОҒЛОМ-КАСАЛ...

Қуйдаги тест сизга ўзингизга қандай баҳо беришингизни билишга ёрдам беради.

Тестнинг калити: Одатда биз ўзимизга ўртачадан анча юқори баҳо берамиз. Сиз ўзингизни ақлдилар сафига қўшдингизми? Ўйлаб кўринг-чи, ўзингизга анча ошириб баҳо бермаяпсизми? Аммо аслига нисбатан ўзингизга юқори баҳо беришингиз муаммолар туғдириши мумкинлигини ҳам унутманг.

Агар чизикларнинг юқориси - пастига бирдай "О" қўйиб чиққан бўлсангиз - бу хавфли ҳолатни бошдан кечираётганингиздан дарак беради. Балки сизнинг ҳеч жойда ўз ўрнингизни тополмаётганингизга сабаб шудир. Сиз барибир омадга эришолмайман деган гапга

қаттиқ ишониб қолгансиз. Шунинг учун ўзингизга ёқмайдиган ишларга уриниб саргардонликда юрасиз. Ўзингизга, ўз куч ва салоҳиятингизга қаттиқ ишонишингиз ва ҳаётда қатъият билан олға қадам босишингиз керак.

Вақтинча саломатлигингиз ночорлигидан ўқинаётгандирсиз? Масалан, сиз айни дамда шамоллаб қолган бўлсангиз ҳам бошқаларга қараганда ўзингизни бахтли ва соғлом сезаётгандирсиз? Нима бўлганда ҳам кайфиятингиз бузилмасин, аксинча, орадан биров вақт ўтгандан кейин, яна ушбу тест ёрдамида ўзингизни синаб кўринг!

ТАҚИНЧОҚЛАР ВА САЛОМАТЛИК

ган қатлар

Аждодларимиз турли тақинчоқлар билан безанишни жуда ёқтирганлар. Лекин улар безакларни бировларга кўз-кўз қилиш учун эмас, балки саломатликларини сақлаш учун шундай қилишган.

Чиндан ҳам улар бу тақинчоқлар инсонни ёвуз руҳлардан, касалликлардан сақлашга қаттиқ ишонишган. Орадан юз йиллар ўтгандан кейин, олимлар уларнинг нақадар ҳақ эканликларини исботлашди.

Олтин, мис, кумуш бизни жуда кўп касалликлардан сақлар экан. Шунингдек, ушбу металллар шифокорларнинг турғи ташхис қўйишига ҳам ёрдам беради.

Масалан, **олтин** танани тетиклаштириб, унга ёшлик бағишлайди. Оғир ва қалин олтиндан ишланган тилла занжир эндиликда диди пастлик ҳисобланмайди.

Тиббиётчиларнинг аниқлашича, бундай занжирлар юракнинг иш фаолиятига ёрдам беради. **Кумуш** эса деярли ҳаммага маъқул келади. Кумуш танани турли микроблардан химоя қилиб, асаблар зўриққан пайтда ёрдам беради. Кумуш узук номсиз бармоққа тақиб юрилса, қон босимини пасайтиради. Агар кумуш тақинчоқ танага текканда қорайса, демек, шифокорга учраб соғлигингизни текширтиришингиз керак. **Мис** эса ҳароратни тушириб, моддалар алмашишуви ва қон айланишини меъёрига келтиради.



КИМ БИЛАН ҚАНДАЙ МУНОСАБАТДАСИЗ?

Ушбу тест сизга оилангизда бўлаётган муаммоларни ҳал қилишга ёрдам беради.

Буни аниқлаш учун битта оқ қоғоз олингиз, ўртасига айлана чизинг. Буни оила аъзоларингиз атрофида ўтирадиган стол деб ва унга яқинларингизни ўтқизаман деб фарз қилинг. Уларни стол атрофига қай тартибда ўтқизасиз? Улар сиздан қандай масофада ўтиради? Кимдир яқин, кимдир сиздан олисда... Кимдир столнинг тўрига, кимдир эса энг пастдан жой олган?

Буни ечишнинг калити шундай: Мабодо, сиз турмуш ўртоғингизни ўзингиздан узоққа ўтқизган бўлсангиз, бу ораларингиз совуб кетганини билдирмайдими? Даврада ўтирганларнинг ҳар бирини ўзингиздан узоқ ёки яқин ўтқизганингизга қараб улар билан ўзингизнинг муомала-муносабатингизни фикрлаб, ўйлаб кўринг. Хулоса чикаринг. Оиладаги ҳар бир одам шу хонадонда сизнинг ёнингизда ўзини бахтли ҳис этиши керак. Айнан ўзингиз шундай мухитни барқарор этишга масъул эканлигингизни унутманг. Яқинларингиз бахти - Сизнинг бахтингиздир. Шундай эмасми?



БИЛМАСАНГИЗ БИЛИНГ

Аниқланишича, болалигидан икки тилда гаплашувчи одамларда қариш жараёни секин кечаркан. Инглиз олимлари ўрта ва кекса ёшдаги инсонлардаги реакция тезлиги ва диққат-эътиборни жамлай олиш қувватини аниқлаш борасида қатор тадқиқотлар ўтказдилар. Шунга кўра, икки тилни билувчилар ижобий натижаларни намойиш эта олдилар. Шифокорлар икки тилни билувчилар мияси узоқ вақтгача ёш бўлиб қолаётган, деган фикрни баён этдилар.

Озмочки бўлганларга: Кечки овқатни ним қоронғиликда ва шам ёруғида тановул қилманг. Аниқлашларича, одам қоронғиликда иштаҳасини жиловлай олмай қолаётган. Таъм сезгилари кучайиб, дастурхондаги нон билан бирга барча овқатлар ниҳоятда лаззатли туюларкан.

- Қўшиқчи (ўзидан рухсат ололмаганимиз боис исмини келтирмадик) кўркем қомати сири ҳақида шундай деди: "Баъзида мен 4 кг.га озмочки бўлсам - икки кун оч юраман - фақат сув, чой, кофе ичаман. Агар бу амал фойда бермаса, 9 кунлик парҳез қиламан. Дасталабки 3 кун фақат тузсиз, ёғсиз пиширилган гуруч истеъмол қиламан. Иккинчи 3 кун мобайнида фақат товуқ гўшти ейман. Охириги уч куним фақат олмахўрлик билан ўтади.

САИДА ВА БАСИРА тайёрлашди.

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

Oila va jamiyat

Фойдаланилмаган қўлёзмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.
Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

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

БОШ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Бош муҳаррир: 134-86-91
Қабулхона: (тел. ва факс) 133-28-20
Таъриқлар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: Оила - 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 «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Босишга топшириш вақти - 20.00. Босишга топширилди - 21.00

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.
Бюртма Г - 637. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.
Адади - 12167
Саҳифаловчи — Ш. БАРОҚОВ
Расом — Н. ХОЛМУРОВО
Навбатчи — М. ШУКУРОВА
Мусахҳиҳ — С. САЙДАЛИМОВ

1 2 3 4 5 6