

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

*«Эй одам боласи, агар заруратингдан ортиқчасини эҳсон қилсанг, ўзинг учун яхши. Агар бермасдан ушлаб қолсанг, ўзинг учун ёмон.*

*Кифоя қилгудек ризққа қаноат қилсанг, маломат этилмайсан. Эҳсон қилишни ўз қўл остингдагилардан бошлагин».*

*Имом Термизий ривояти*

# Саломатлик тақвими



**2014 йил**

**Январь, февраль, март**

**1435 ҳижрий йил**

**Сафар, рабиул аввал, рабиус соний,  
жумодул аввал**

«Yurist-media markazi» нашриёти  
Тошкент — 2013

MAJBURIY  
TAYINLANGAN O

Тошкентдан бошқа шаҳарларда қуёшнинг чиқиш ва ботиш фарқи.

**Олдин (минут):** Чимкент — 1, Хўжанд — 6, Ўш — 14,  
Жалолобод — 15, Бишкек — 21.

**Кейин (минут):** Денов — 7, Нурота — 14, Тошхөвүз — 38,  
Гулистон — 7, Шаҳрисабз — 10.

УЎК: 613 (059)

КБК: 5я2

С 26

*Саломатлик эмас-8*

**Саломатлик тақвими.** 2014 йил январь, февраль, март.  
Нашрга тайёрловчи Жаъфар Жабборов. — Т.: «Yurist-media  
markazi» нашриёти, 2013 й, 96 б.

Ушбу тақвимдан буюк аждодларимизнинг доно ўғитлари, за-  
монамиз соҳа мутахассисларининг қимматли маслаҳатлари ўрин  
олган бўлиб, улар халқимизнинг тиббий маданиятини юксалтириш,  
саломатлигини асраш, она ва бола соғлигини тиклаш, оилада соғ-  
лом турмуш тарзини тарғиб қилиш, оила мустақамлигини асраш  
борасида муҳим қўлланма бўлиб хизмат қилади.

**Тахрир ҳайъати:** Сафар Муҳаммадиев,  
доцент  
Абдулазиз Мансуров,  
Ўзбекистон мусулмонлари идораси раисининг  
ўринбосари

**Муҳаррир:** Адиба Ҳамро қизм

*Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги  
Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2013 йил 25 октябрдаги  
№ 2912-сонли рухсати билан чоп этилди.*

Нашрлиқ. № А1 221, 16.11.2012. Теришга 28.10.2013 йилда берилди.

Босишга 11.11.2013 йилда рухсат этилди. Бичими 70x84 1/32.

Times.uz гарнитураси. Офсет босма. 3,0 б/т.

3,51 шартли б./т. Адади 5000. Буюртма № 31-13.

Баҳоси шартнома асосида.

«Yurist-media markazi» нашриёти. Тошкент шаҳри,

Отчопар кўчаси, 82-уй. Тел: 230-04-74.

E-mail: yurist\_media@mail.ru

«Sinus-media» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Тошкент ш., Бобур кўчаси, 4-уй

Мурожаат учун телефон: (+99893) 512-57-30.

ISBN 978-9

93-4130-8-5

© «Yurist-media markazi» нашриёти, 2013

**Адиба Навоӣ**

Жабборов

2014/6

A

378

sonidagi

**O'zbekiston MK**

10 42192/1к  
291

## «МЕНИ ЙЎҚЛАМАДИНГ...»

Ота-онаси, қариндош уруғлари орасида кексайиб қолганларнинг ҳолидан хабар олмайдиган, вақти йўқлиғи, вазифалари муҳимлиги ва шунга ўхшаш турли баҳоналарни рўкач қилувчи бемехр, тошбағир, дунё ишлари-ю бойликка муккасидан кетган кишиларга қаратиб ҳадиси-шарифда шундай дейилган. «Аллоҳ таоло қиёмат куни айтади: Эй инсон фарзанди! Бетоб бўлдим, мени келиб кўрмадинг», у одам айтади:

«Эй Раббим, Сен бутун оламнинг парвардигори бўла туриб, мен Сени қандай қилиб кўришим мумкин эди?»

Аллоҳ айтади:

«Фалончи одамни бетоблигида бориб кўрмадинг-ку, агар борганинда унинг олдида мени топган бўлур эдинг». Сўнг дейди: «Эй инсон фарзанди! Ўзинг овқатландинг, аммо мени йўқламading».

Одам айтади:

«Эй Раббим, Сен бутун оламнинг подшоҳи бўлсанг, мен Сени қандай овқатлантиришим мумкин эди?»

Аллоҳ айтади:

«Фалон бандам овқат сўраб олдинга борганида, сен унга таом бермадинг. Агар таом берганинда эди, унинг ҳузурда мени топган бўлур эдинг». Кейин яна дейди:

«Эй инсон фарзанди! Мен сендан сув

сўрадим, сув бермадинг!»

Одам айтади:

«Эй Раббим, Сен бутун оламнинг парвардигори бўлсанг, мен Сенга қандай қилиб сув беришим мумкин эди?»

Аллоҳ айтади:

«Фалон бандам сув сўради. Сен унга сув бермадинг. Агар берганигда, мени унинг ҳузурда топар эдинг» *(Муслим ривояти)*.

Ушбу Ҳадиси Қудсийда ёрдамга муҳтож барча кишиларга кўмаклашиш, уларнинг оғирини енгил қилиш кераклиги баён қилинган.

Кексаларнинг ҳолидан хабардор бўлиб ҳаётий тажрибалари ва турмуш сабоқлари ҳақида фойдали маслаҳатларни олиш зарурлиги Расулуллоҳ (с.а.в.) нинг ушбу ҳадисларида таъкидланган:

«Катта ёшдагилар билан суҳбатда бўлинглар, уломолардан маслаҳат сўраглар ва донолар билан аралашиб туринглар».

Набий (с.а.в.) айтадилар: «Ким қари ота-онасига ёрдам бериш учун ҳаракат қилса, Аллоҳнинг йўлидадир, ким кичик болалари учун ҳаракат қилса, у ҳам Аллоҳнинг йўлидадир, ким одамлардан беҳожат бўлиши учун ҳаракат қилса, у ҳам Аллоҳнинг йўлидадир. Энди, ким одамлар кўрсин, эшитсин, деб ҳаракат қилса, у шайтоннинг йўлидадир» *(Табароний ва Ҳайсамий ривоят қилган)*.

*«Модомики, ҳасад қилиш-  
маса, одамлар яхшиликда  
бардавом бўладилар».*

Тобароний ривояти

2014  
**ЯНВАРЬ**

**1**

29 сафар

ЧОРШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:19	7:49	12:26	15:04	17:04	18:34
Андижон	6:07	7:37	12:14	14:52	16:52	18:22
Бухоро	6:40	8:10	12:47	15:25	17:25	18:55
Қўқон	6:12	7:42	12:19	14:57	16:57	18:27
Жиззах	6:25	7:55	12:32	15:10	17:10	18:40
Навоий	6:38	8:08	12:45	15:23	17:23	18:53
Наманган	6:09	7:39	12:16	14:54	16:54	18:24
Нукус	7:01	8:31	13:08	15:46	17:46	19:16
Самарқанд	6:28	7:58	12:35	15:13	17:13	18:43
Термиз	6:27	7:57	12:33	15:11	17:11	18:41
Хива	6:54	8:24	13:01	15:39	17:39	19:09
Фарғона	6:09	7:39	12:16	14:54	16:54	18:24
Қарши	6:30	8:00	12:37	15:15	17:15	18:45

## ЧУМЧУҚНИНГ ШИФОСИ

Ўзининг тиниб-тинчимаслиги, ажойиб ҳаракатлари ва кўринишининг чиройли ва хушранглиги билан киши диққатини тортадиган чумчуқ деб аталмиш мўъжаз қушча табобатда жуда қўл келади. Энг яхшиси ва шифобахшлиги қиш фаслида ҳам этини йўқотмагани, семизи ҳисобланади. Уй чумчуғи гарчи ёввойисига қараганда ҳар қанча семиз бўлса-да, шифобахшлиги айтарли даражада эмас, ҳатто ярамайди. Хонадон чумчугининг мизожи иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ, лекин дашту саҳрода яшайдиганининг қуруқлиги зиёдароқдир.

**Шифобахшлик хислатлари:** чумчуқни пишириб ейилса, баданда иссиқни оширади ва семиртиради, баданида бодлар пайдо бўладиган иссиқ мизожли кишиларга мос бўлиб, уларнинг шаҳватини қўзғатади.

**2** 2014  
**ЯНВАРЬ***1 рабиул аввал***Жоҳилликдан бесаодатроқ нима бор?**

Алишер Навоий

ПАЙШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	<b>6:19</b>	<b>7:49</b>	<b>12:27</b>	<b>15:05</b>	<b>17:05</b>	<b>18:35</b>
Андижон	6:07	7:37	12:15	14:53	16:53	18:23
Бухоро	<b>6:40</b>	<b>8:10</b>	<b>12:48</b>	<b>15:26</b>	<b>17:26</b>	<b>18:56</b>
Қўқон	6:12	7:42	12:20	14:58	16:58	18:28
Жиззах	<b>6:25</b>	<b>7:55</b>	<b>12:33</b>	<b>15:11</b>	<b>17:11</b>	<b>18:41</b>
Навоий	6:38	8:08	12:46	15:24	17:24	18:54
Наманган	<b>6:09</b>	<b>7:39</b>	<b>12:17</b>	<b>14:55</b>	<b>16:55</b>	<b>18:25</b>
Нукус	7:01	8:31	13:09	15:47	17:47	19:17
Самарқанд	<b>6:28</b>	<b>7:58</b>	<b>12:36</b>	<b>15:14</b>	<b>17:14</b>	<b>18:44</b>
Термиз	6:27	7:57	12:34	15:12	17:12	18:42
Хива	<b>6:54</b>	<b>8:24</b>	<b>13:02</b>	<b>15:40</b>	<b>17:40</b>	<b>19:10</b>
Фарғона	6:09	7:39	12:17	14:55	16:55	18:25
Қарши	<b>6:30</b>	<b>8:00</b>	<b>12:38</b>	<b>15:16</b>	<b>17:16</b>	<b>18:46</b>

Гўшти ейилса, ични юмшатади, лекин бошқа қисмлари ични қотиради. Ривоят қилишларича, чумчуқ паррандаларнинг сараси бўлиб, фалаж, юзнинг қийшайиши, аъзонинг нотавонлашиши, карахтлиги, закарнинг сустлиги, истисқо, сариқ, буйрак ва шаҳват сустлиги ва шунга ўхшаган хасталиклар учун дори бўлади, совуқ мизож ва ҳул мизож кишиларга энг яхши даво, жумладан қорин бодидан нолиб юрадиганлар учун ҳам дори бўлади.

Чумчуқ моясини олиб, ширин бодом ёғида қовуриб, ёқимли, қувватли таомлар билан истеъмол қилинса, одамга ҳузур бағишлайди, манийни кўпайтиради. Айниқса, ичи тозаланиб, тухум сариги ва зайтун ёғига қовурилгани, шунингдек, чумчуқ тухуми бу борада жуда қувватбахш ҳисобланади.

Бироқ иссиқ мизожли кишиларга чумчуқни ейишнинг зарари бор. Бунинг давоси анор, узум гўраси ва исканжабинни ейишдир. Унинг гўшти-

*Илми фурсат бўлганда ўрганивериш керак. Илм зарур бўлган пайтда фурсат топилмайди.*

Абдуллоҳ ибн Масъуд

2014  
**ЯНВАРЬ**

**3**

2 рабиул аввал

ЖУМА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:19	7:49	12:27	15:06	17:06	18:36
Андижон	6:07	7:37	12:15	14:54	16:54	18:24
Бухоро	6:40	8:10	12:48	15:27	17:27	18:57
Қўқон	6:12	7:42	12:20	14:59	16:59	18:29
Жиззах	6:25	7:55	12:33	15:12	17:12	18:42
Навоий	6:38	8:08	12:46	15:25	17:25	18:55
Наманган	6:09	7:39	12:17	14:56	16:56	18:26
Нукус	7:01	8:31	13:09	15:48	17:48	19:18
Самарқанд	6:28	7:58	12:36	15:15	17:15	18:45
Термиз	6:27	7:57	12:34	15:13	17:13	18:43
Хива	6:54	8:24	13:02	15:41	17:41	19:11
Фаргона	6:09	7:39	12:17	14:56	16:56	18:26
Қарши	6:30	8:00	12:38	15:17	17:17	18:47

га анор ёки узум ғўра сувини пуркаб истеъмол қилинса, тез ҳазм бўлади ва яхши фойда беради. Бунинг сабаби, чумчуқ гўшти қаттиқ ва иссиқ мизождир. Чумчуқнинг суяқларини чайнаш ва майдалаб ейишдан ўзни тийган маъқулдир. Акс ҳолда қизил ўнгач ва қориндаги ичакларга таъсир қилади.



*Муборак ҳадис*

### **Беморнинг ўзига ўлим тиламоғининг тақиқланганлиги ҳақида**

Анас ибн Молик ривоят қилади: «Расулulloҳ саллаллоҳу алайҳи васаллам (саҳобаларга хитоб қилиб): «Биронтангиз узоқ хасталаниб ётиб қолсангиз, (безор бўлганингиздан) ўзингизга ўлим тиламангиз! Башарти шундай қилмоғингиз зарур бўлса, «Эй парвардигоро, агар (бундан кейинги) яшамоғимнинг менга нафи бўлса, мени тирик қолдирғил, мабодо ўлмоғим афзал бўлса, омонатингни олғил, деб айтингиз!» — дедилар».

*Имом Бухорий ривояти*

**4** 2014  
**ЯНВАРЬ**

3 рабиул аввал

*Намнинг ҳаммаси дунёдир.  
Охират эса унга амал қилиш-  
дир. Ихлос билан қилинганидан  
бошқа ҳамма амал беҳудадир.*  
Саҳл ибн Абдуллоҳ Тустарий

ШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтош
Тошкент	6:19	7:49	12:28	15:07	17:07	18:37
Андижон	6:07	7:37	12:16	14:55	16:55	18:25
Бухоро	6:40	8:10	12:49	15:28	17:28	18:58
Қўқон	6:12	7:42	12:21	15:00	17:00	18:30
Жиззах	6:25	7:55	12:34	15:13	17:13	18:43
Навоий	6:38	8:08	12:47	15:26	17:26	18:56
Наманган	6:09	7:39	12:18	14:57	16:57	18:27
Нукус	7:01	8:31	13:10	15:49	17:49	19:19
Самарқанд	6:28	7:58	12:37	15:16	17:16	18:46
Термиз	6:27	7:57	12:35	15:14	17:14	18:44
Хива	6:54	8:24	13:03	15:42	17:42	19:12
Фарғона	6:09	7:39	12:18	14:57	16:57	18:27
Қарши	6:30	8:00	12:39	15:18	17:18	18:48

## Қариси бор уйнинг...

Фарзанд ота-онага доимо яхши муомаллада бўлиши шарт. Айниқса, кексалик ёшига етиб, баданлари заифлашиб, ёрдамга муҳтож чоғларида ҳар бир ўғил-қизнинг масъулияти яна ҳам ортади. Чунки инсон кексайгач, унинг кўнгли нозик бўлиб қолади. Ҳар қандай сўз ва муомала ёқавермайди. Шундай ҳолда фарзанд уларга заррача ҳам эътироз билдириши мумкин эмас. Ота-она боласини тарбия қилиш ва парваришлаш вақтида ҳар қанча машаққат бўлса сабр қилган, «Уф» демаган. Аксинча, унга бор меҳрини бахшида этган, фарзанд гўдаклигида ота-онага қанчалик муҳтож бўлса, ота-она ҳам кексайганида фарзандининг ёрдамига шунчалик муҳтождир. Зеро, Аллоҳ таоло шундай марҳамат қилади: «Биз кимга узоқ умр берсак, унинг вужудини ҳам (эгик, заиф) қилиб қўюрмиз. Ахир ақл юргизмайдилар-



*Кишининг олим бўлишига  
Аллоҳ таолодан қўрқмоғи,  
илмсиз қолишига эса амалига  
мағрурланиши кифоя қилади.*

Масруқ ибн Аждаҳ

2014  
**ЯНВАРЬ** **5**

4 рабиул аввал

ЯКШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:19	7:49	12:28	15:08	17:08	18:38
Андижон	6:07	7:37	12:16	14:56	16:56	18:26
Бухоро	6:40	8:10	12:49	15:29	17:29	18:59
Қўқон	6:12	7:42	12:21	15:01	17:01	18:31
Жиззах	6:25	7:55	12:34	15:14	17:14	18:44
Навойй	6:38	8:08	12:47	15:27	17:27	18:57
Наманган	6:09	7:39	12:18	14:58	16:58	18:28
Нукус	7:01	8:31	13:10	15:50	17:50	19:20
Самарқанд	6:28	7:58	12:37	15:17	17:17	18:47
Термиз	6:27	7:57	12:35	15:15	17:15	18:45
Хива	6:54	8:24	13:03	15:43	17:43	19:13
Фарғона	6:09	7:39	12:18	14:58	16:58	18:28
Қарши	6:30	8:00	12:39	15:19	17:19	18:49

ми?!» (Ёсин сураси, 68-оят.) Бугун қарамоғида кекса ота-онаси ёки бирор қариндоши бор кишилар ўзлари ҳам бир кун келиб шу ҳолга тушишларини ўйласинлар, бундан ибрат олиб, уларга доимо яхши муомалада бўлсинлар.

Кексаларнинг борлиги улкан бахтимиз. Уларнинг дуолари туфайли Аллоҳ таоло бизларни турли бало ва офатлардан сақлайди. Бу ҳақда Расулulloҳ (с.а.в.) шундай деганлар:

«Агар ораларингизда мункиллаган қариялар, ўтлаб юрган жонзотлар ва эмизикли чақалоқлар бўлмаганида эди, бошингизга балолар селдай оқиб келарди». Бошқа бир ҳадисда эса шундай марҳамат қилинади: «Мўйсафид кишини ҳурмат қилиш Аллоҳ таолони улуғлаш демакдир». Қарияларга яхши муомала қилишни Аллоҳ буюради. Парвардигорнинг амрига итоат этиш эса уни улуғлашдир. Ҳар бир ўғил-қиз қарияларни улуғлаш, уларнинг хизматини тўла-тўқис адо этиш нақадар са-

**6****2014  
ЯНВАРЬ***5 рабиул аввал**Аллоҳ ризоси отанинг ризосидадир. Ғазаби ҳам отанинг ғазабидадир.*

Термизий ривояти

<b>ДУШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>кӯёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>6:19</b>	<b>7:49</b>	<b>12:29</b>	<b>15:08</b>	<b>17:08</b>	<b>18:38</b>
Андижон	6:07	7:37	12:17	14:56	16:56	18:26
Бухоро	<b>6:40</b>	<b>8:10</b>	<b>12:50</b>	<b>15:29</b>	<b>17:29</b>	<b>18:59</b>
Қўқон	6:12	7:42	12:22	15:01	17:01	18:31
Жиззах	<b>6:25</b>	<b>7:55</b>	<b>12:35</b>	<b>15:14</b>	<b>17:14</b>	<b>18:44</b>
Навоий	6:38	8:08	12:48	15:27	17:27	18:57
Наманган	<b>6:09</b>	<b>7:39</b>	<b>12:19</b>	<b>14:58</b>	<b>16:58</b>	<b>18:28</b>
Нукус	7:01	8:31	13:11	15:50	17:50	19:20
Самарқанд	<b>6:28</b>	<b>7:58</b>	<b>12:38</b>	<b>15:17</b>	<b>17:17</b>	<b>18:47</b>
Термиз	6:27	7:57	12:36	15:15	17:15	18:45
Хива	<b>6:54</b>	<b>8:24</b>	<b>13:04</b>	<b>15:43</b>	<b>17:43</b>	<b>19:13</b>
Фарғона	6:09	7:39	12:19	14:58	16:58	18:28
Қарши	<b>6:30</b>	<b>8:00</b>	<b>12:40</b>	<b>15:19</b>	<b>17:19</b>	<b>18:49</b>

вобли эканлигини ва унга хилоф иш қилиш, уларнинг кўнглини ранжитиш, ҳурмат-иззат қилмаслик қанчалик гуноҳлигини ушбу ҳадисдан билиб олиши мумкин: **«Кичикларимизга раҳм-шафқатда, катталаримизга ҳурмат, иззатда бўлмаган киши биздан эмасдир»**. Афсуски, ҳозирги пайтга келиб кексайиб қолган ота-оналарининг ҳолидан хабар олмайдиган бемеҳр, тошбағир кишилар оз бўлса-да учраб туради.

Уларнинг баъзилари ота-оналарини қариялар уйига ташлаб, ўзлари роҳату фароғатда яшамоқчи бўладилар. Билмайдиларки, бу қилмишлари билан улар бу дунёда ҳам, охираатда ҳам аянчли аҳволга тушадилар.

Наҳотки улар фарзанд бўла туриб, ота-онасининг ҳурмат ва иззатларини бажо келтирмай, «тирклигимда қилмадинг шод, ўлганимдан кейин хоҳ қилгину-хоҳ қилмагин ёд», деган нолаи-фиғонларини эшитишгача бориб етса?

*Гуноҳ қилиш илмининг ба-  
ракасини йўқотади, уни  
унутишга олиб келади.*

Абдуллоҳ ибн Масъуд

2014  
**ЯНВАРЬ**

**7**

*6 рабиул аввал*

<b>СЕШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>кўёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>6:19</b>	<b>7:49</b>	<b>12:29</b>	<b>15:09</b>	<b>17:09</b>	<b>18:39</b>
Андижон	6:07	7:37	12:17	14:57	16:57	18:27
Бухоро	<b>6:40</b>	<b>8:10</b>	<b>12:50</b>	<b>15:30</b>	<b>17:30</b>	<b>19:00</b>
Қўқон	6:12	7:42	12:22	15:02	17:02	18:32
Жиззах	<b>6:25</b>	<b>7:55</b>	<b>12:35</b>	<b>15:15</b>	<b>17:15</b>	<b>18:45</b>
Навоий	6:38	8:08	12:48	15:28	17:28	18:58
Наманган	<b>6:09</b>	<b>7:39</b>	<b>12:19</b>	<b>14:59</b>	<b>16:59</b>	<b>18:29</b>
Нукус	7:01	8:31	13:11	15:51	17:51	19:21
Самарқанд	<b>6:28</b>	<b>7:58</b>	<b>12:38</b>	<b>15:18</b>	<b>17:18</b>	<b>18:48</b>
Термиз	6:27	7:57	12:36	15:16	17:16	18:46
Хива	<b>6:54</b>	<b>8:24</b>	<b>13:04</b>	<b>15:44</b>	<b>17:44</b>	<b>19:14</b>
Фарғона	6:09	7:39	12:19	14:59	16:59	18:29
Қарши	<b>6:30</b>	<b>8:00</b>	<b>12:40</b>	<b>15:20</b>	<b>17:20</b>	<b>18:50</b>

Бу шундай кучли тўғки, кимга бориб тегса, у одам жисман тирик бўлса ҳам, руҳан ўликлар қаторидан жой олади. Халқ бундай оламини, қари ва ёшлигидан ёки эркак ва аёллигидан қатъи назар, «ота-онанинг қарғишини олган нокас», «биронинг яхшилигини билмайдиган ноқўр», «онанинг оқ сўтини ва отанинг меҳрини оқламаган кўрнамак», деб қоралайди ва жирканади.

Ўзингиз бир ўйлаб кўринг, ота-оналаримиз қанчадан қанча оғирликларни бошидан кечириб, сиз билан бизни ўстирган, кечани-кеча, кундузни-кундуз демай «болам» деб, бор-йўғини сарфлаган, куч-қувватимиздан қолган вақтимизда белимизнинг қуввати ва дилимизнинг малҳами бўлармикан, деган умидлар қилиб, тунларни мижа қоқмай ўтказган кунлари кўп бўлган.

Бас шундай экан, болам-чақам, деб бутун ҳаётини бағишлаган, қариялик гаштини суриш орзусида ўғил-қиз ўстирган ҳар бир қарияни қари-



2014  
**ЯНВАРЬ**

7 рабиул аввал

*Агарда муаллим бўлса  
беозор, дарсхонани қилгай  
болалар бозор.*

Саъдий Шерозий

ЧОРШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:19	7:49	12:29	15:10	17:10	18:40
Андижон	6:07	7:37	12:17	14:58	16:58	18:28
Бухоро	6:40	8:10	12:50	15:31	17:31	19:01
Қўқон	6:12	7:42	12:22	15:03	17:03	18:33
Жиззах	6:25	7:55	12:35	15:16	17:16	18:46
Навоий	6:38	8:08	12:48	15:29	17:29	18:59
Наманган	6:09	7:39	12:19	15:00	17:00	18:30
Нукус	7:01	8:31	13:11	15:52	17:52	19:22
Самарқанд	6:28	7:58	12:38	15:19	17:19	18:49
Термиз	6:27	7:57	12:36	15:17	17:17	18:47
Хива	6:54	8:24	13:04	15:45	17:45	19:15
Фарғона	6:09	7:39	12:19	15:00	17:00	18:30
Қарши	6:30	8:00	12:40	15:21	17:21	18:51

ган чоғида бахтиёр қилайлик.

Ахир, уларга арзон бўлса ҳам тоза кийим, оз бўлса ҳам, оғзига ёқадиган овқат, ширинсўз, ёқимли муносабат, ҳурмат ва иззатдан бошқа нарса керак эмас-ку.

Ўнлаб қариялар билан суҳбатдан уларнинг: «Кексалиқдан ҳам кексайганда бева ҳолиш оғир экан», деган нолаларини сиз азиз фарзандларига етказиб, ушбу масала тўғрисида ҳам ўйлаб кўришингизни истардим.

Келинг дўстлар! Ота-оналаримизнинг қадр-қимматларига етайлик, уларнинг куч-қувватдан қолган вақтларида дилларини оғритиб, тоқатларини тоқ қилмайлик. Бугун бўлмаса эртага ўзимиз ҳам ота-она, бобо-буви бўлишимизни ўйлаб, «Қайтар дунё», «Нима эксанг, шуни оласан», деган халқ мақолини ёдимиздан чиқармайлик.

Севиқли қарияларимизнинг кўнгилларини овлаб, уларнинг «Барака топ», «Берган сутимга ва

*Кекса киши бўлса нодону жоҳил, ақлли гўдакни ундан афзал бил.*

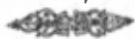
Носир Хисрав

2014  
**ЯНВАРЬ 9**

8 рабиул аввал

ПАЙШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:18	7:48	12:30	15:11	17:11	18:41
Андижон	6:06	7:36	12:18	14:59	16:59	18:29
Бухоро	6:39	8:09	12:51	15:32	17:32	19:02
Қўқон	6:11	7:41	12:23	15:04	17:04	18:34
Жиззах	6:24	7:54	12:36	15:17	17:17	18:47
Навоий	6:37	8:07	12:49	15:30	17:30	19:00
Наманган	6:08	7:38	12:20	15:01	17:01	18:31
Нукус	7:00	8:30	13:12	15:53	17:53	19:23
Самарқанд	6:27	7:57	12:39	15:20	17:20	18:50
Термиз	6:26	7:56	12:37	15:18	17:18	18:48
Хива	6:53	8:23	13:05	15:46	17:46	19:16
Фарғона	6:08	7:38	12:20	15:01	17:01	18:31
Қарши	6:29	7:59	12:41	15:22	17:22	18:52

қилган яхшилигимга розиман», «Мендан қайт-маса, бола-чақангдан қайтсин», деган дуоларини олайлик. Ҳеч вақт кам бўлмаймиз, аксинча, жонажон халқимиз олдида обрў ва эътиборимиз ошади, яхши ниятли кишиларнинг чин юракдан чиқариб айтган олқишларига сазовор бўламиз, албатта. (*«Кексалик ҳикматлари»дан*)



Муборак ҳадис

### Икки кўзи ожиз кишининг фазилати ҳақида

Анас ибн Молик Жаноб Расулуллоҳнинг бундай деганларини эшитган эканлар: **«Аллоҳ таоло: «Агар мен бандамнинг икки маҳбубасидан маҳрум этсаму, у бунга сабру тоқат айласа, бунинг бадалига унга жаннатдин жой ато этгайман!» дейди. Икки маҳбубадин мақсад — икки кўз демақдир».**

Имом Бухорий ривояти

**10** 2014  
**ЯНВАРЬ**

9 рабиул аввал

*Ўзини гуноҳ ва бадхуқ-  
ликдан сақлай олмаган ки-  
шига ялм фойда бермайди.*

Имом Шофетий

<b>ЖУМА</b>	<b>тонг</b>	<b>қуёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>6:18</b>	<b>7:48</b>	<b>12:30</b>	<b>15:13</b>	<b>17:13</b>	<b>18:43</b>
Андижон	6:06	7:36	12:18	15:01	17:01	18:31
Бухоро	<b>6:39</b>	<b>8:09</b>	<b>12:51</b>	<b>15:34</b>	<b>17:34</b>	<b>19:04</b>
Қўқон	6:11	7:41	12:23	15:06	17:06	18:36
Жиззах	<b>6:24</b>	<b>7:54</b>	<b>12:36</b>	<b>15:19</b>	<b>17:19</b>	<b>18:49</b>
Навоий	6:37	8:07	12:49	15:32	17:32	19:02
Наманган	<b>6:08</b>	<b>7:38</b>	<b>12:20</b>	<b>15:03</b>	<b>17:03</b>	<b>18:33</b>
Нукус	7:00	8:30	13:12	15:55	17:55	19:25
Самарқанд	<b>6:27</b>	<b>7:57</b>	<b>12:39</b>	<b>15:22</b>	<b>17:22</b>	<b>18:52</b>
Термиз	6:26	7:56	12:37	15:20	17:20	18:50
Хива	<b>6:53</b>	<b>8:23</b>	<b>13:05</b>	<b>15:48</b>	<b>17:48</b>	<b>19:18</b>
Фарғона	6:08	7:38	12:20	15:03	17:03	18:33
Қарши	<b>6:29</b>	<b>7:59</b>	<b>12:41</b>	<b>15:24</b>	<b>17:24</b>	<b>18:54</b>

## Дунёдаги энг яхши ҳид

Бир куни Ҳусайн Бойқаро: «Дунёдаги энг яхши ҳидни келтиринг!», деб қолибди. Сарой аҳли чор тарафга югуришибди. Унга қучоқ-қучоқ гуя келтиришса ҳам, қалампир мунчоқни рўпара қилишса ҳам, ер юзидаги жамики хушбўй ҳидли нарса-ларни муҳайё этишса-да, султон:

— Мен истаган нарса бу эмас! — деб туриб олибди. Кейин: «Уч кун муҳлат бераман. Шу муддатда топсаларинг, топдиларинг, бўлмаса ҳаммангни жазога торттираман!», дебди.

Вазирлар нима қилишни билолмай, ўйлайвериб, жуда бошлари қотибди. Ҳусайн Бойқаро истаган ҳидни топиша олмай, охири Алишер Навоийнинг олдига боришибди. Буюк шоир ижод билан банд бўлгани учун саройдаги вазиятдан беҳабар экан. Вазирлару уламолар:

— Султонимиз айтган ҳидни топиб, шу бало-

*Қанча кучанмасин сохта билимдон, у юксала олмас кўкка ҳеч қачон.*

Мирза Шафий

2014  
**ЯНВАРЬ** 11

10 робиул аввал

ШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:18	7:48	12:31	15:14	17:14	18:44
Андижон	6:06	7:36	12:19	15:02	17:02	18:32
Бухоро	6:39	8:09	12:52	15:35	17:35	19:05
Қўқон	6:11	7:41	12:24	15:07	17:07	18:37
Жиззах	6:24	7:54	12:37	15:20	17:20	18:50
Навоий	6:37	8:07	12:50	15:33	17:33	19:03
Наманган	6:08	7:38	12:21	15:04	17:04	18:34
Нукус	7:00	8:30	13:13	15:56	17:56	19:26
Самарқанд	6:27	7:57	12:40	15:23	17:23	18:53
Термиз	6:26	7:56	12:38	15:21	17:21	18:51
Хива	6:53	8:23	13:06	15:49	17:49	19:19
Фарғона	6:08	7:38	12:21	15:04	17:04	18:34
Қарши	6:29	7:59	12:42	15:25	17:25	18:55

дан халос қилинг, — дейишибди. Дўстининг кўнгли нимани истаб қолганлигини билолмай, Алишер Навоийнинг ҳам боши қотибди.

Эртаси куни Навоий хаёл суриб, ариқ ёқалаб кетаётган экан, экин суғораётган деҳқон бобога дуч келибди. Салом-алиқдан сўнг: «Айтинг-чи бобо, энг яхши ҳид ниманинг ҳиди?», деб сўраган экан, деҳқон бобо: «Янги ёпилган нонни олиб боринглар-чи, отам раҳматли дунёда энг лаззатли ва ёқимли ҳид — буғдой унидан ёпилган нон ҳиди, ҳеч қайси ҳид унга етолмайди, дердилар», деб маслаҳат берибди.

Алишер Навоий хурсанд бўлиб, деҳқон бобо айтганидай, бир сават нон ёптирибди-да, саройга етиб борибди. Бир зумда саройга ажиб бир ёқимли ҳид таралиб, барчанинг дилини яшнатиб юборибди.

— Раҳмат, дўстим, — дебди Хусайн Бойқаро қувониб. — Кўнглим янги ёпилган нон исини

# 12 2014 ЯНВАРЬ

11 рабиул аввал

*Илмига амал қилмаган олим жоҳиллар қаторига киради.*

Али ибн Абу Толиб

ЯКШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:18	7:48	12:31	15:15	17:15	18:45
Андижон	6:06	7:36	12:19	15:03	17:03	18:33
Бухоро	6:39	8:09	12:52	15:36	17:36	19:06
Қўқон	6:11	7:41	12:24	15:08	17:08	18:38
Жиззах	6:24	7:54	12:37	15:21	17:21	18:51
Навоий	6:37	8:07	12:50	15:34	17:34	19:04
Наманган	6:08	7:38	12:21	15:05	17:05	18:35
Нукус	7:00	8:30	13:13	15:57	17:57	19:27
Самарқанд	6:27	7:57	12:40	15:24	17:24	18:54
Термиз	6:26	7:56	12:38	15:22	17:22	18:52
Хива	6:53	8:23	13:06	15:50	17:50	19:20
Фарғона	6:08	7:38	12:21	15:05	17:05	18:35
Қарши	6:29	7:59	12:42	15:26	17:26	18:56

истаётган экан, топиб келибсиз. Дунёдаги янги ёпилган нон исидан хўра азизроқ, ёқимлироқ ҳид йўқ экан.

— Султоним, раҳматни менга эмас, деҳқон бо-бога айтинг. Кўнглингиз хоҳишини шу киши топи-ди, — деб жавоб берибди Алишер Навоий.

Дўстининг камтарлигига, донолигига яна бир бор таҳсин ўқиган Хусайн Бойқаро деҳқон бобога бош-оёқ сарпо бериб, мукофотлашни буюрибди.



*Муборак ҳадис*

Анас розийаллоҳу анҳу куйидагиларни айтганлар: «Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламга: «Эй Аллоҳнинг Расули, мени дуоси қабул бўладиганлардан қилиб кўйинг», дедим. «Эй Анас, касбингни пок қилгин, дуоинг қабул бўлур. Чунки бир одам оғзига бир лўқма ҳаромни солса, қирқ кунгача дуоси ижобат бўлмас», дедилар у зот».

*Имом Бухорий ривояти*



Ҳамма ибодатларнинг  
энг фазилятисини илм бил-  
лан қўшилиб келганидир.  
Абу Исҳоқ Зухурхурий

2014  
**ЯНВАРЬ** **13**  
12 рабиул аввал

ДУШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:17	7:47	12:31	15:16	17:16	18:46
Андижон	6:05	7:35	12:19	15:04	17:04	18:34
Бухоро	6:38	8:08	12:52	15:37	17:37	19:07
Кўқон	6:10	7:40	12:24	15:09	17:09	18:39
Жиззах	6:23	7:53	12:37	15:22	17:22	18:52
Навой	6:36	8:06	12:50	15:35	17:35	19:05
Наманган	6:07	7:37	12:21	15:06	17:06	18:36
Нукус	6:59	8:29	13:13	15:58	17:58	19:28
Самарқанд	6:26	7:56	12:40	15:25	17:25	18:55
Термиз	6:25	7:55	12:38	15:23	17:23	18:53
Хива	6:52	8:22	13:06	15:51	17:51	19:21
Фарғона	6:07	7:37	12:21	15:06	17:06	18:36
Қарши	6:28	7:58	12:42	15:27	17:27	18:57

Жалолiddин Румий

## «Дардсиз дуо совуқ бўлади»

Бир киши ҳар кеча туриб, Аллоҳга ибодат ва дуони канда этмасди. Шайтон унга васваса ташлади:

— Неча йиллардан бери ҳар кеча саҳаргача Аллоҳни зикр қиласан. Бирор жавоб бўлдими? Ҳеч фойдасини кўрмаганинг ҳолда, қачонгача бу ишда давом этасан?

Кишининг кўнгли оғриди, бошини ерга қўйиб, ухлаб қолди. Тушида унга бундай дейилди:

— Ўзингга кел, уйғон! Дуодан, зикрдан ҳам зерикадимми одам?

— Шу пайтгача сўрадим, лекин бирор марта жавоб бўлмади. Илоҳий лутфдан баҳрасиз қолишдан кўрқаяпман...

— «Аллоҳ» дейишининг лутфи туфайлидир.

Чоралар

2014/16

А

378

Ўзбекистон Республикаси

nomidagi

O'zbekiston MK

**14** 2014  
**ЯНВАРЬ**  
13 рабиул аввал

*Илмига амал қилмаган  
олим бошқани кийинтир-  
ган ҳолда ўзи яланғоч қол-  
ган иғнага ўхшайди.*

Абу Хомид Фаззолий

СЕШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:17	7:47	12:32	15:17	17:17	18:47
Андижон	6:05	7:35	12:20	15:05	17:05	18:35
Бухоро	6:38	8:08	12:53	15:38	17:38	19:08
Қўқон	6:10	7:40	12:25	15:10	17:10	18:40
Жиззах	6:23	7:53	12:38	15:23	17:23	18:53
Навоий	6:36	8:06	12:51	15:36	17:36	19:06
Наманган	6:07	7:37	12:22	15:07	17:07	18:37
Нукус	6:59	8:29	13:14	15:59	17:59	19:29
Самарқанд	6:26	7:56	12:41	15:26	17:26	18:56
Термиз	6:25	7:55	12:39	15:24	17:24	18:54
Хива	6:52	8:22	13:07	15:52	17:52	19:22
Фарғона	6:07	7:37	12:22	15:07	17:07	18:37
Қарши	6:28	7:58	12:43	15:28	17:28	18:58

ахтаришинг Аллоҳ таолонинг сenga марҳаматидан, оёқларингдаги боғларни ечганидандир. Кўркувинг, муҳаббатинг, умидинг илоҳий эҳсон...

Ҳар бир «Эй Раббим!» дейишинг замирида Аллоҳ таолонинг «Лаббай» деган жавоби бор...

Гофил, жоҳил одам дуодан узоқдир. Чунки «Ё Аллоҳ» дейиш учун унга изн йўқ. Оғзи ва тилида қулф бор.

Унутма, сени Аллоҳга ёлвориш, дуо қилишга бошлаётган дард-аламлар дунё бойликларидан яхшидир. Зеро, дардсиз дуо совуқ бўлади. Мусибатлар ичра қилинган дуо кўнгил тубидан чиқади.



### *Муборак ўғитлар*

Ҳазрати Умар розийаллоҳу анҳу айтадилар:

— Ким кўп кулса, ҳайбати камаяди, одамлар назаридан қолади. Кўп гапирган кишининг хатоси кўпаяди. Хатоси кўп кишининг ҳаёси озаяди, ҳаёси камайганинг таквоси йўқолади, таквоси йўқнинг қалби ўлади.

*Илм кўп ривоят қилиш  
билан эмас, кўп тақво  
қилиш билан бўлади.*

Абдуллоҳ ибн Масъуд

2014  
ЯНВАРЬ

15

14 рабиул аввал

ЧОРШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:17	7:47	12:32	15:18	17:18	18:48
Андижон	6:05	7:35	12:20	15:06	17:06	18:36
Бухоро	6:38	8:08	12:53	15:39	17:39	19:09
Қўқон	6:10	7:40	12:25	15:11	17:11	18:41
Жиззах	6:23	7:53	12:38	15:24	17:24	18:54
Навой	6:36	8:06	12:51	15:37	17:37	19:07
Наманган	6:07	7:37	12:22	15:08	17:08	18:38
Нукус	6:59	8:29	13:14	16:00	18:00	19:30
Самарқанд	6:26	7:56	12:41	15:27	17:27	18:57
Термиз	6:25	7:55	12:39	15:25	17:25	18:55
Хива	6:52	8:22	13:07	15:53	17:53	19:23
Фарғона	6:07	7:37	12:22	15:08	17:08	18:38
Қарши	6:28	7:58	12:43	15:29	17:29	18:59

## Даволарнинг энг яхшиси

Кўп касалликлар шайтоннинг бандага етказадиган зарари оқибатида юзага келади. Чунки шайтон ёмонлик ўчоғидир. Тутқаноқ, сеҳрланиш, фалаж, баданга оқ тушиши, яра тошиши каби касалликлар гарчи тиббиёт тилида бактерия, микроб ёки вируслар таъсиридан келиб чиқади, дейилса ҳам, уларни инсон жисмига шайтон олиб киради. Шайтон гўё вабо каби инсонга ёпишади ва вирус, микробларни тарқатади. Шунинг учун касалликдан сақланмоқчи бўлган мўмин олдин жасаидан, кейин руҳидан шайтонни узоқлаштириши керак.

Абу Ҳурайра (р.а.) айтадилар: «Расулуллоҳ (с.а.в.): «Ухламоқчи бўлсанг, Оятал Курсини ўқи, шунда Аллоҳ бир сақловчи фаришта йўллаб, тонг отгунча сенга шайтонни яқин келтирмайди», дедилар» (Имом Бухорий ривояти).

# 16 2014 ЯНВАРЬ

15 рабиул аввал

*Аллоҳнинг наздида  
дуодан афзалроқ ибодат  
йўқдир.*

Термизий ривояти

ПАЙШАЛБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:16	7:46	12:32	15:19	17:19	18:49
Андижон	6:04	7:34	12:20	15:07	17:07	18:37
Бухоро	6:37	8:07	12:53	15:40	17:40	19:10
Қўқон	6:09	7:39	12:25	15:12	17:12	18:42
Жиззах	6:22	7:52	12:38	15:25	17:25	18:55
Навоий	6:35	8:05	12:51	15:38	17:38	19:08
Наманган	6:06	7:36	12:22	15:09	17:09	18:39
Нукус	6:58	8:28	13:14	16:01	18:01	19:31
Самарқанд	6:25	7:55	12:41	15:28	17:28	18:58
Термиз	6:24	7:54	12:39	15:26	17:26	18:56
Хива	6:51	8:21	13:07	15:54	17:54	19:24
Фарғона	6:06	7:36	12:22	15:09	17:09	18:39
Қарши	6:27	7:57	12:43	15:30	17:30	19:00

Касалликдан сақланишнинг яна бир йўли Аллоҳ таолонинг зикрини кўпайтиришдир. Қалб хотир-жам бўлганида, нафс ором олади ва жасаднинг қуввати ортади. Парвардигори олам унга бир сақлагувчи юборади.



### Тиббий ўғитлар

Камқонликдан азият чекувчи одамлар анор шарбатидан ичса, қонидаги гемоглобин миқдори ошади, қон босимидан азият чекувчилар учун эса анорнинг сийдик ҳайдовчи хусусияти жуда қўл келади. Маълумки, барча сийдик ҳайдовчи дорилар танадаги калий миқдорини ювиб чиқаради, бу нарса юрак-томир касалликларидан азият чекувчилар учун жуда ҳам хавфли. Анор шарбатидан эса ҳаммаси аксинча — у юрак фаолиятини қўллаб-қувватлаб, унга калий етказиб беради.

Анор шарбатининг биологик фаол моддалари саратон (рак, ўсма) ҳужайраларининг ҳосил бўлишини 46 фоизга камайтиради.

Олим керакки, ўз илмининг поя ва миқдорини асрагай, гавҳарни имтиҳон учун тошга урмагай.

Алишер Навоий

2014  
ЯНВАРЬ

17

16 рабиул аввал

ЖУМА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:16	7:46	12:33	15:20	17:20	18:50
Андижон	6:04	7:34	12:21	15:08	17:08	18:38
Бухоро	6:37	8:07	12:54	15:41	17:41	19:11
Қўқон	6:09	7:39	12:26	15:13	17:13	18:43
Жиззах	6:22	7:52	12:39	15:26	17:26	18:56
Навоий	6:35	8:05	12:52	15:39	17:39	19:09
Наманган	6:06	7:36	12:23	15:10	17:10	18:40
Нукус	6:58	8:28	13:15	16:02	18:02	19:32
Самарқанд	6:25	7:55	12:42	15:29	17:29	18:59
Термиз	6:24	7:54	12:40	15:27	17:27	18:57
Хива	6:51	8:21	13:08	15:55	17:55	19:25
Фарғона	6:06	7:36	12:23	15:10	17:10	18:40
Қарши	6:27	7:57	12:44	15:31	17:31	19:01

## Сано барги (маккаи сано)нинг шифоси

Асма бинти Умайс розияллоху анҳодан ривоят қилинади: «Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: «Нима ила ичингни тозалайсан?» деб сўрадилар. «Шубрим ила», деди. «Иссиқ, қаттиқ», дедилар. Кейин сано ила ич тозалаган эдим. Набий соллalloҳу алайҳи васаллам: «Агар бирор нарсада ўлимнинг шифоси бўлса, санода бўлар эди», дедилар». (Термизий ривояти)

Халқ орасидаги номи ва синонимлари: *сано барги, Искандария барги, маккаи сано, узун (найза) барг кассия.*

Сано баргининг асосий таъсир этувчи антрагликозидлари сурги таъсирига эга. Улар овқатни ҳазм қилувчи ферментлар ва бактериал жараёнлар таъсирида қанд моддалари ва аглюконларга парчаланadi. Аглюконлар ҳазм қилиш трактининг

**18** 2014  
**ЯНВАРЬ**

17 рабиул аввал

*Мазулумнинг дуоси  
ижобат бўлади. Гуноҳкор  
бўлса, гуноҳи ўзига.*

Аҳмад ривояти

ШАНБА	тонг	қуеш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:15	7:45	12:33	15:21	17:21	18:51
Андижон	6:03	7:33	12:21	15:09	17:09	18:39
Бухоро	6:36	8:06	12:54	15:42	17:42	19:12
Қўқон	6:08	7:38	12:26	15:14	17:14	18:44
Жиззях	6:21	7:51	12:39	15:27	17:27	18:57
Навоий	6:34	8:04	12:52	15:40	17:40	19:10
Наманган	6:05	7:35	12:23	15:11	17:11	18:41
Нукус	6:57	8:27	13:15	16:03	18:03	19:33
Самарқанд	6:24	7:54	12:42	15:30	17:30	19:00
Термиз	6:23	7:53	12:40	15:28	17:28	18:58
Хива	6:50	8:20	13:08	15:56	17:56	19:26
Фарғона	6:05	7:35	12:23	15:11	17:11	18:41
Қарши	6:26	7:56	12:44	15:32	17:32	19:02

шиллик пардаси рецепторларини қўзғатиш хусусиятига эга. Бунда улар безларнинг шира чиқаришини активлаштирмайди, аммо ҳаракатлантирувчи фаолиятни кучайтиради. Буларнинг барчаси айниқса йўғон ичакда акс этади. Сано барги узоқ муддат терапевтик дозаларда истеъмол қилинса, организмга ҳеч қандай токсик таъсир этмайди. Бунда унинг организмга таъсири юмшоқ ва оғриқсиз бўлади. Антрагликозидлар суст сурги таъсирига эга, шунинг учун унинг дамламаси кечаси ётишдан олдин ичилади. Сано барги дамламасини узоқ муддат ичиш мумкин эмас, чунки унга одатланиб қолиш мумкин. Шунинг учун шифокор уни беморга бошқа сурги дорилар билан навбатма навбат ичиш учун белгиласа мақсадга мувофиқ бўлади.

Сано барги биз билган барча кучли сурги дориларининг энг ишончлиси ҳисобланади. У кўпгина ич сурадиган чойлар таркибида учрайди. Сано меваси ҳам сурги сифатида ишлатилади, аммо у

*Ким ҳадисни ёдласа, даражаси кўтарилади. Ким нафсини сақламаса, унга илм фойда бермайди.*

Имом Шофеъий

2014  
**ЯНВАРЬ 19**

18 рабиул аввал

ЯКШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:15	7:45	12:33	15:23	17:23	18:53
Андижон	6:03	7:33	12:21	15:11	17:11	18:41
Бухоро	6:36	8:06	12:54	15:44	17:44	19:14
Қўқон	6:08	7:38	12:26	15:16	17:16	18:46
Жиззах	6:21	7:51	12:39	15:29	17:29	18:59
Навобий	6:34	8:04	12:52	15:42	17:42	19:12
Наманган	6:05	7:35	12:23	15:13	17:13	18:43
Нукус	6:57	8:27	13:15	16:05	18:05	19:35
Самарқанд	6:24	7:54	12:42	15:32	17:32	19:02
Термиз	6:23	7:53	12:40	15:30	17:30	19:00
Хивв	6:50	8:20	13:08	15:58	17:58	19:28
Фарғона	6:05	7:35	12:23	15:13	17:13	18:43
Қарши	6:26	7:56	12:44	15:34	17:34	19:04

баргидан кўра кучсизроқ таъсир қилади. Сано барги ва мевасидан тайёрланган чой ва дамламалар ҳозирги кунда ҳам ич қотишга қарши восита сифатида халқ орасида кенг қўлланилади. Бироқ шу ерда таъкидлаб ўтиш жоизки, барча сурги воситаларидан, жумладан ўсимлик шаклидагидан ҳам, узоқ муддат фойдаланиш ярамайди, чунки бу ичакларни кўзғатиши ҳамда керакли минералларни организмдан чиқариб, инсон саломатлиги учун хавф туғдириши мумкин.

Сано барги ва меваси қачон ишлатилади:

- ич қотишларда;
- ичаклар фаолиятини тартибга солиш учун;
- сурункали атоник ич қотишларда;
- ҳомилдорлик давридаги ич қотишларда;
- жигар ва ўт пуфаги касалликлари билан хасталанган беморлар учун, бунда у сабурдан кўра афзалроқ;
- ичакларни юмшоқ ҳолда бир оз бўшатиш

**20** 2014  
**ЯНВАРЬ**  
19 рабиул аввал

*Аксир одамлар илмла-  
ри тоғдек, амалари зар-  
ридек бўлиб қолиб, ян-  
лишншади.* Иброҳим Адҳам

ДУШАНБА	тонг	қуёш	туш	эср	шом	хуфтон
Тошкент	6:14	7:44	12:34	15:24	17:24	18:54
Андижон	6:02	7:32	12:22	15:12	17:12	18:42
Бухоро	6:35	8:05	12:55	15:45	17:45	19:15
Қўқон	6:07	7:37	12:27	15:17	17:17	18:47
Жиззах	6:20	7:50	12:40	15:30	17:30	19:00
Навойй	6:33	8:03	12:53	15:43	17:43	19:13
Наманган	6:04	7:34	12:24	15:14	17:14	18:44
Нукус	6:56	8:26	13:16	16:06	18:06	19:36
Самарқанд	6:23	7:53	12:43	15:33	17:33	19:03
Термиз	6:22	7:52	12:41	15:31	17:31	19:01
Хива	6:49	8:19	13:09	15:59	17:59	19:29
Фарғона	6:04	7:34	12:24	15:14	17:14	18:44
Қарши	6:25	7:55	12:45	15:35	17:35	19:05

керак бўлган барча касалликларда, масалан, ба-  
восир, орқа чиқиш йўли атрофида тешиклар пайдо  
бўлганда ва тўғри ичакдаги операциялардан сўнгги  
ҳолатларда;

— рентгеноскопиядан олдин ичакларни бўша-  
тиш керак бўлганда ҳамда қорин бўшлиғидаги  
операциялардан олдин ва кейин ишлатилади.

Ножўя таъсири: узоқ муддат истеъмол қилиш-  
дан сақланинг, ичаклар беркилиб қолган ҳоллар-  
да истеъмол қилманг. Сано баргидан ич сурувчи  
ва пешоб ҳайдовчи дамлама тайёрлаш усули:

1 ош қошиқ сано барги устига бир стакан  
қайноқ сув солиб 3-4 соат дамланади. Дамламани  
кечаси ётишдан олдин қултумлаб ичинг. 7-10 со-  
атдан сўнг дамлама ўз таъсирини кўрсатади.

Сано барги уруғларини истеъмол қилиш эми-  
зикли аёлларнинг сутини кўпайтиради.

Кунжут ва асалга сано уруғлари аралаштириб  
ейилса, эрлик қувватини оширади.



*Илм сарват (бойлик)дан  
устундир. Чунки сен сарват-  
ни кўриқлайсан, илм эса сени  
кўриқлайди.*

Али ибн Абу Толиб

2014  
**ЯНВАРЬ 21**

20 рабиул аввал

СЕШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:13	7:43	12:34	15:25	17:25	18:55
Андижон	6:01	7:31	12:22	15:13	17:13	18:43
Бухоро	6:34	8:04	12:55	15:46	17:46	19:16
Кўқон	6:06	7:36	12:27	15:18	17:18	18:48
Жиззах	6:19	7:49	12:40	15:31	17:31	19:01
Навоий	6:32	8:02	12:53	15:44	17:44	19:14
Наманган	6:03	7:33	12:24	15:15	17:15	18:45
Нукус	6:55	8:25	13:16	16:07	18:07	19:37
Самарқанд	6:22	7:52	12:43	15:34	17:34	19:04
Термиз	6:21	7:51	12:41	15:32	17:32	19:02
Хива	6:48	8:18	13:09	16:00	18:00	19:30
Фарғона	6:03	7:33	12:24	15:15	17:15	18:45
Қарши	6:24	7:54	12:45	15:36	17:36	19:06

## Ичкилик ва жигар циррози

Бугунги тиббиёт спиртли ичимлик ҳақида шундай дейди: «Спиртли ичимликлар одам танасининг барча ҳужайра, тўқималарига заҳарли таъсир кўрсатади ва энг аввало, сурункали гастрит, ошқозон яраси касалликларини юзага келтиради».

Спиртли ичимлик ошқозондан қон томирларига тез сўрилади ва жигарга боради. Жигарда спиртнинг парчаланишидан сирка кислотаси ва бошқа зарарли моддалар ҳосил бўлади. Улар жигар ҳужайраларини яллиғлантириб, сурункали сариқ касаллигига сабаб бўлади. Агар сурункали гепатит касаллигига чалинган одам спиртли ичимлик истеъмол қилишни давом эттирса, жигар ҳужайраларининг маълум қисми зарар таъсирида емирилади ва улар ўрнида бириктирувчи тўқима ҳосил қилади. Бу ҳол тиббиётда «жигар циррози» деб аталади. Бунда жигар ҳажми катталашиб, фа-

**22**

2014

**ЯНВАРЬ**

21 рабиул аввал

*Сиз илмга бор-йўғингиз-  
ни бермагунингизча, у сиз-  
га бирор нарса бермайди.*

Абу Ҳомид Фаззолий

ЧОРШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:13	7:43	12:34	15:26	17:26	18:56
Андижон	6:01	7:31	12:22	15:14	17:14	18:44
Бухоро	6:34	8:04	12:55	15:47	17:47	19:17
Қўқон	6:06	7:36	12:27	15:19	17:19	18:49
Жиззах	6:19	7:49	12:40	15:32	17:32	19:02
Навоий	6:32	8:02	12:53	15:45	17:45	19:15
Наманган	6:03	7:33	12:24	15:16	17:16	18:46
Нукус	6:55	8:25	13:16	16:08	18:08	19:38
Самарқанд	6:22	7:52	12:43	15:35	17:35	19:05
Термиз	6:21	7:51	12:41	15:33	17:33	19:03
Хива	6:48	8:18	13:09	16:01	18:01	19:31
Фарғона	6:03	7:33	12:24	15:16	17:16	18:46
Қарши	6:24	7:54	12:45	15:37	17:37	19:07

олияти мутлақо бузилади. Ичкилик ўта зарарлигини ҳамма билади, лекин унга ружу қилганлар ичаверади. Ҳаётини, охиратини вақтинчалик кайф-сафога алмашади. Ичиш билан иймон гавҳаримизни йўқотиб қўймайлик. Ичувчи маст-аласт ҳолатда ётар экан, калиман шаҳодатни айта олмайди. Ҳаётда бунинг кўп гувоҳи бўлганмиз. Шунинг учун иймон гавҳаримизни ювиб юборувчи нарсалардан ўзимизни тияйлик.



### *Тиббий ўғитлар*

Чақ-чуқларни истеъмол қилиш меъёри кунига 10-15 донадир. Улар бадандаги ёғни йўқ қилади. Писта, бодом ва фундук колорияси кўп бўлиб, уларни кам истеъмол қилиш лозим. Семиз одамларга 10-15 донадан кўпроқ ушбу мағзлардан ейиш тавсия этилади. Ориқ одамларга эса ушбу мағзлардан 10-15 донадан кам ейиш тавсия этилади. Ҳамма мағзлар фойдали ҳисобланади. Писта ва бодом холестеринни камайтиради.

*Бу дунёда илмига амал қилмаган олимлар энг кўп пушаймонлик тортадиган кимсалардир.*

Иброҳим ибн Уяйна

2014  
**ЯНВАРЬ 23**

22 рабиул аввал

ПАЙШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:12	7:42	12:35	15:27	17:27	18:57
Андижон	6:00	7:30	12:23	15:15	17:15	18:45
Бухоро	6:33	8:03	12:56	15:48	17:48	19:18
Қўқон	6:05	7:35	12:28	15:20	17:20	18:50
Жиззях	6:18	7:48	12:41	15:33	17:33	19:03
Навойй	6:31	8:01	12:54	15:46	17:46	19:16
Наманган	6:02	7:32	12:25	15:17	17:17	18:47
Нукус	6:54	8:24	13:17	16:09	18:09	19:39
Самарқанд	6:21	7:51	12:44	15:36	17:36	19:06
Термиз	6:20	7:50	12:42	15:34	17:34	19:04
Хива	6:47	8:17	13:10	16:02	18:02	19:32
Фарғона	6:02	7:32	12:25	15:17	17:17	18:47
Қарши	6:23	7:53	12:46	15:38	17:38	19:08

*Ривоят*

## Барака кетмасин

Бир бадавлат хонадон бўлган экан. Хайр-саховатли, бир-бирига меҳрли бу хонадон соҳибига мол-давлат ва барака: «Уйингдан кетамиз», дейишибди. Шунда оила бошлиғи фарзандларини тўплаб, маслаҳат солибди:

— Болаларим, ўғилларим, қизим, келиним! Шукрлар бўлсинки, дастурхонимиз тўкин, устимиз бут. Биласизлар, уйимизда қут-барака, мол-давлат бор. Кеча менга ана шу мол-давлат ва барака: «Сенинг уйингни тарк этишимиз керак, кетамиз», дейишди. Энди нима қиламиз, аҳволимиз нима бўлади?

Фарзандлар ташвишланиб:

— Энди камбағал бўлиб қоламизми? Савдомиз ҳам юрмай қоладиган бўлибди-да...

— Ейишга нон тополмай оч қолишимиз мум-

**24** 2014  
**ЯНВАРЬ**

23 рабиул аввал

*Раббингиздан истаган  
нарсангизни, ҳатто оёқ кийимнинг  
узилиб кетган боғичини ҳам сўранг!*

Термизий ривояти

ЖУМА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:11	7:41	12:35	15:29	17:29	18:59
Андижон	5:59	7:29	12:23	15:17	17:17	18:47
Бухоро	6:32	8:02	12:56	15:50	17:50	19:20
Қўқон	6:04	7:34	12:28	15:22	17:22	18:52
Жиззах	6:17	7:47	12:41	15:35	17:35	19:05
Навоий	6:30	8:00	12:54	15:48	17:48	19:18
Наманган	6:01	7:31	12:25	15:19	17:19	18:49
Нукус	6:53	8:23	13:17	16:11	18:11	19:41
Самарқанд	6:20	7:50	12:44	15:38	17:38	19:08
Термиз	6:19	7:49	12:42	15:36	17:36	19:06
Хива	6:46	8:16	13:10	16:04	18:04	19:34
Фарғона	6:01	7:31	12:25	15:19	17:19	18:49
Қарши	6:22	7:52	12:46	15:40	17:40	19:10

кин... Йиртиқ-ямоқ кийимларга кунимиз қоладими?..

Ўйланиб қолган уй эгаси жим турган келинига:

— Сиз нима дейсиз, қизим? — дебди.

Оқила келин:

— Мол-давлат кетса ҳам орамиздан оқибат кетмасин, — деб жавоб берибди.

Буни эшитган мол-давлат ва қут-барака:

— Бу оиладан меҳр-оқибат кетмас экан, биз ҳам бу хонадонни тарк этолмаймиз, — дейишибди.



*Муборак ўғитлар*

Шайх Саъдий айтадилар:

— Оқил, доно одамларнинг сўзлари нодон, жоҳилларга таъсир қилмаса таажжубланманг, чунки карнай овози танбур овозини эшитмайди. Мушк-анбар ҳиди сассиқ саримсоқ ҳидидан ожиз бўлиб қолади.

*Жоҳил довулга ўхшайди,  
овози жуда кучли,  
аммо ичи бўшдир.*

Саъдий Шерозий

2014  
**ЯНВАРЬ 25**

24 рабиул аввал

ШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:11	7:41	12:35	15:30	17:30	19:00
Андижон	5:59	7:29	12:23	15:18	17:18	18:48
Бухоро	6:32	8:02	12:56	15:51	17:51	19:21
Қўқон	6:04	7:34	12:28	15:23	17:23	18:53
Жиззах	6:17	7:47	12:41	15:36	17:36	19:06
Навоий	6:30	8:00	12:54	15:49	17:49	19:19
Наманган	6:01	7:31	12:25	15:20	17:20	18:50
Нукус	6:53	8:23	13:17	16:12	18:12	19:42
Самарқанд	6:20	7:50	12:44	15:39	17:39	19:09
Термиз	6:19	7:49	12:42	15:37	17:37	19:07
Хива	6:46	8:16	13:10	16:05	18:05	19:35
Фарғона	6:01	7:31	12:25	15:20	17:20	18:50
Қарши	6:22	7:52	12:46	15:41	17:41	19:11

## Суяклар мустаҳкамлиги учун

Суяклар мустаҳкам бўлиши учун сут-қатиқ маҳсулотларини кўп истеъмол қилиш кераклигини яхши биламиз. Тиббиёт олимларининг фикрича, суякларини қарилик даврига қадар мустаҳкам ва эгилувчан ҳолатда сақлаш учун ҳар кун сут ичишдан ташқари, чучук қатиқ, йогурт, творог, пишлоқ (унинг қаттиқ турида эритилганига қараганда кальций миқдори деярли икки баробар кўп) истеъмол қилиш керак. Кальций сельдер, япроқли салат каби кўкатларда ҳам кўп. Туршак, бодом, кунжут ҳам суякларни мустаҳкамлайди. Кальций, айниқса, қоқланган балиқда кўп: 100 грамм шундай балиқ таркибида 3 грамм кальций бор.

Тишларимиз мустаҳкамлигини сақлаш учун эса, булардан ташқари суяк тўқималари ҳосил бўлишида фаол иштирок этувчи фосфор ва магнийга

# 26 2014 ЯНВАРЬ

25 рабиул аввал

*Илм амални чақиради.  
Агар ижобат этса, илм қолади. Ижобат этмаса,  
илм кетиб қолади.*

Суфён Саврий

ЯҚШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:10	7:40	12:35	15:31	17:31	19:01
Андижон	5:58	7:28	12:23	15:19	17:19	18:49
Бухоро	6:31	8:01	12:56	15:52	17:52	19:22
Қўқон	6:03	7:33	12:28	15:24	17:24	18:54
Жиззах	6:16	7:46	12:41	15:37	17:37	19:07
Навой	6:29	7:59	12:54	15:50	17:50	19:20
Наманган	6:00	7:30	12:25	15:21	17:21	18:51
Нукус	6:52	8:22	13:17	16:13	18:13	19:43
Самарқанд	6:19	7:49	12:44	15:40	17:40	19:10
Термиз	6:18	7:48	12:42	15:38	17:38	19:08
Хива	6:45	8:15	13:10	16:06	18:06	19:36
Фарғона	6:00	7:30	12:25	15:21	17:21	18:51
Қарши	6:21	7:51	12:46	15:42	17:42	19:12

бой неъматларни ҳам кўпроқ истеъмол қилган маъқул. Таомларингизда кўпроқ дуккакли неъматлар, калла-поча, ёнғоқлар бўлсин. Фосфор ва магний минераллари бодринг, карам, майиз, қора олхўри ва унинг қоқисиди ҳам кўп. Марганец эса кислороднинг қон таркибидан суяк тўқималарига ўтишига ёрдам беради. Жигар, буйрак, паранда гўшти, банан марганецга бой.

Суяклар мустақкам бўлишида кальций ва фосфор алмашинувини тартибга солувчи D дармондорисининг ўрни катта. У организмда ультрабинафша нурлар таъсирида ишлаб чиқилади. Бу дармондорининг ҳосил бўлиши учун куёшли кунларда соя-салқин боғда 2-3 соат сайр қилиш керак.

Пишлоқ протеин, кальций ва фосфор моддаларидан иборатдир. Солим суякларга эга бўлиш учун фақат кальций моддаси кифоя қилмайди. Кальций моддасидан кўра, фосфор моддасининг аҳамияти организм учун каттадир.

*Дуо базо билан тўқна-  
шади ва қиёматга ҳадар  
бир-бири билан курашади.  
Баззор ривояти*

2014  
**ЯНВАРЬ** **27**  
*26 рабиул аввал*

ДУШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:09	7:39	12:35	15:32	17:32	19:02
Андижон	5:57	7:27	12:23	15:20	17:20	18:50
Бухоро	6:30	8:00	12:56	15:53	17:53	19:23
Қўқон	6:02	7:32	12:28	15:25	17:25	18:55
Жиззах	6:15	7:45	12:41	15:38	17:38	19:08
Навобий	6:28	7:58	12:54	15:51	17:51	19:21
Наманган	5:59	7:29	12:25	15:22	17:22	18:52
Нукус	6:51	8:21	13:17	16:14	18:14	19:44
Самарқанд	6:18	7:48	12:44	15:41	17:41	19:11
Термиз	6:17	7:47	12:42	15:39	17:39	19:09
Хива	6:44	8:14	13:10	16:07	18:07	19:37
Фарғона	5:59	7:29	12:25	15:22	17:22	18:52
Қарши	6:20	7:50	12:46	15:43	17:43	19:13

Жисмоний машқлар одам склети шаклланишига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатиши аллақачон ўз исботини топган. Мушакларнинг фаол бўлиши суяклари тез ўсаётган болалар ва ўсмирлар учунгина эмас, ёши катта ва кексалар учун ҳам жуда зарур. Гимнастик машқлар, сузиш, кунига бир-бир ярим соат муттасил пиёда сайр қилиш керак.



*Муборак ҳадис*

### **Беморга сутли хўрда бериш хусусида**

Урва ибн Зубайр Ойша онамиз розийаллоҳу анҳо ҳақларида ривоят қиладирларки, ул зот касалга ёки бирор яқин кишиси вафот этган кимсага сутли хўрда ичиришни буюрар эканлар. Чунки, Расулulloҳ саллаллоҳу алайҳи васаллам: «**Сутли хўрда беморнинг дилига ором бериб, азадор кимсанинг қайғусини енгиллаштиргайдир**», дер эканлар».

*Имом Бухорий ривояти*

**28** 2014  
**ЯНВАРЬ**

27 рабиул аввал

*Билимсиз кишилар-  
нинг кўнгли хурофот-  
га мойил бўлади.*

Абу Райҳон Беруний

СЕШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:08	7:38	12:36	15:34	17:34	19:04
Андижон	5:56	7:26	12:24	15:22	17:22	18:52
Бухоро	6:29	7:59	12:57	15:55	17:55	19:25
Қўқон	6:01	7:31	12:29	15:27	17:27	18:57
Жиззах	6:14	7:44	12:42	15:40	17:40	19:10
Навоий	6:27	7:57	12:55	15:53	17:53	19:23
Наманган	5:58	7:28	12:26	15:24	17:24	18:54
Нукус	6:50	8:20	13:18	16:16	18:16	19:46
Самарқанд	6:17	7:47	12:45	15:43	17:43	19:13
Термиз	6:16	7:46	12:43	15:41	17:41	19:11
Хива	6:43	8:13	13:11	16:09	18:09	19:39
Фарғона	5:58	7:28	12:26	15:24	17:24	18:54
Қарши	6:19	7:49	12:47	15:45	17:45	19:15

## Акса урмоқ ҳақида

Аксириш пайтида организмдан нафас билан ўн баробар ғайритабiiй (патологик) хабар ёки хасталик информацияси чиқиб кетади.

Акса урмоқ ҳолатида оғизни ушлаб, овозни паст қилишга ҳаракат қилиш керак. Чунки Пайгамбаримиз саллаллоҳу алайҳи ва саллам акса вақтида бошларини пасайгириб, муборак юзларини ҳам ёпар эканлар. Аммо бошқаларга эшиттирмак учун ҳамдни баланд айтмоқ лозим. Ҳамдни эшитганларга эса жавоб бериш вожиб бўлади. Акса урган кишидан олдин бошқа киши ҳамд айтса, савобни у киши кўпроқ олади. Ҳадиси шарифда: «Ҳар ким акса урган кишидан олдин ҳамд айтса, уч дарддан — тиш оғриғи, жигар ва қорин дардидан омон қолади» деб марҳамат қилинган.

«Ширъатул-ислом»да келтирилишича, акса димоғни енгиллаштиради, зиёда нарсаларни димоғ-



*Билим — барча кул-  
фатларга қалқондир.*

Абу Абдуллоҳ Рудакий

2014  
**ЯНВАРЬ 29**

28 рабиул аввал

ЧОРШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:07	7:37	12:36	15:35	17:35	19:05
Андижон	5:55	7:25	12:24	15:23	17:23	18:53
Бухоро	6:28	7:58	12:57	15:56	17:56	19:26
Қўқон	6:00	7:30	12:29	15:28	17:28	18:58
Жиззах	6:13	7:43	12:42	15:41	17:41	19:11
Навоий	6:26	7:56	12:55	15:54	17:54	19:24
Наманган	5:57	7:27	12:26	15:25	17:25	18:55
Нукус	6:49	8:19	13:18	16:17	18:17	19:47
Самарқанд	6:16	7:46	12:45	15:44	17:44	19:14
Термиз	6:15	7:45	12:43	15:42	17:42	19:12
Хива	6:42	8:12	13:11	16:10	18:10	19:40
Фарғона	5:57	7:27	12:26	15:25	17:25	18:55
Қарши	6:18	7:48	12:47	15:46	17:46	19:16

дан чиқаради, нафсоний руҳни поклантиради, кўриш, ҳидлаш, тотмоқ, эшитиш ва сезишни қувватлантиради, шунингдек аксадан сўнг эгаси учун бир оз роҳатланиш ҳам вужудга келади. Аксада бандага инъом қилинган шундай улуғ неъматлари бўлганидан унинг шукронаси учун Аллоҳга ҳамд айтилади.

Ҳамд айтиш тартиби «Салоти Масъудий»да, акса урувчи: «Алҳамдулиллоҳи раббил оламин», эшитувчи эса: «Ярҳамука Раббука» деб келтирилган. Ушбу ривоятларнинг барчасига амал қилиш мумкин. Агар бир киши уч марта кетма-кет акса уриб, ҳар бирига ҳамд айтса, эшитувчига ҳар бирига жавоб бериш вожиб бўлади. Бундан зиёдасига эшитувчи ихтиёрлидир. «Иҳё»да келтирилган: «Акса Раҳмондан, эснаш эса шайтондандир». Шунинг учун эснашда умуман офизни очмасликка ҳаракат қилиш керак. Агар эснаш галаба қилса, у ҳолда чап қўл билан офизни маҳкам ёпсин.

**30****2014**  
**ЯНВАРЬ**29 *рабиуа аввал**Сабрнинг аввали*  
*аччиқ, охири эса ширин.*

Муҳаммад Зеҳний

ПАЙШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	<b>6:06</b>	<b>7:36</b>	<b>12:36</b>	<b>15:36</b>	<b>17:36</b>	<b>19:06</b>
Андижон	5:54	7:24	12:24	15:24	17:24	18:54
Бухоро	<b>6:27</b>	<b>7:57</b>	<b>12:57</b>	<b>15:57</b>	<b>17:57</b>	<b>19:27</b>
Қўқон	5:59	7:29	12:29	15:29	17:29	18:59
Жиззах	<b>6:12</b>	<b>7:42</b>	<b>12:42</b>	<b>15:42</b>	<b>17:42</b>	<b>19:12</b>
Навой	6:25	7:55	12:55	15:55	17:55	19:25
Наманган	<b>5:56</b>	<b>7:26</b>	<b>12:26</b>	<b>15:26</b>	<b>17:26</b>	<b>18:56</b>
Нукус	6:48	8:18	13:18	16:18	18:18	19:48
Самарқанд	<b>6:15</b>	<b>7:45</b>	<b>12:45</b>	<b>15:45</b>	<b>17:45</b>	<b>19:15</b>
Термиз	6:14	7:44	12:43	15:43	17:43	19:13
Хива	<b>6:41</b>	<b>8:11</b>	<b>13:11</b>	<b>16:11</b>	<b>18:11</b>	<b>19:41</b>
Фарғона	5:56	7:26	12:26	15:26	17:26	18:56
Қарши	<b>6:17</b>	<b>7:47</b>	<b>12:47</b>	<b>15:47</b>	<b>17:47</b>	<b>19:17</b>

## «Илоё, давлатинг зиёда бўлмай»

Аҳмад Яссавийни беш ёшидан тарбиялаб ўстирган устози Арслонбоб ота вафот этганида ундан Мансур отлик бир ўғил қолади. Бу пайтда Аҳмад Яссавий йигирма беш ёшли баркамол йигит бўлади. Арслонбоб ота энди ўз ўғли Мансурни Аҳмад Яссавийга шогирдликка беради.

Мансур Аҳмад Яссавийнинг биринчи даражали, садоқатли ва заковатли шогирдига айланади. Кейинчалик Мансур ота деган ном билан шуҳрат қозониб, Яссавия тариқатининг шуҳратига шуҳрат қўшади.

Занги ота — Мансур отанинг чевараси бўлади. Мансур ота шажараси Яссавий ворислари орасида энг узоқ умр кўришган. Тўрт юз йиллик давр мобайнида бу шажарадан кўплаб ёрқин сиймолар етишиб чиққан. Ана шу сиймолар орасида Занги ота алоҳида ўрин тутди.

*Тириклик — илм билан  
бўлур, роҳат — маърифат-  
да бўлур ва лаззат — Худо-  
нинг зикрида бўлур.*

Абу Язид Бастомий

2014  
**ЯНВАРЬ 31**

30 рабиул аввал

ЖУМА	тонг	күёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:05	7:35	12:36	15:37	17:37	19:07
Андижон	5:53	7:23	12:24	15:25	17:25	18:55
Бухоро	6:26	7:56	12:57	15:58	17:58	19:28
Қўқон	5:58	7:28	12:29	15:30	17:30	19:00
Жиззах	6:11	7:41	12:42	15:43	17:43	19:13
Навоий	6:24	7:54	12:55	15:56	17:56	19:26
Наманган	5:55	7:25	12:26	15:27	17:27	18:57
Нукус	6:47	8:17	13:18	16:19	18:19	19:49
Самарқанд	6:14	7:44	12:45	15:46	17:46	19:16
Термиз	6:13	7:43	12:43	15:44	17:44	19:14
Хива	6:40	8:10	13:11	16:12	18:12	19:42
Фарғона	5:55	7:25	12:26	15:27	17:27	18:57
Қарши	6:16	7:46	12:47	15:48	17:48	19:18

Занги отанинг нафаси ўткир ўғилларидан бири Саид отага Олтин ўрда хони Ўзбекхон мурид бўлади. Саид ота таъсирида Ўзбекхон ислом динини қабул қилади. Бу ҳодисадан Амир Темурнинг ҳам хабари бўлган, албатта. Шунинг учун у Занги отага ихлос қўйиб, унинг қабри устига мақбара қурдирмоқчи бўлгани ҳақида эл орасида чиройли бир ривоят пайдо бўлган.

Ривоятда ҳикоя қилинишича, Амир Темур Занги отага Тошкент яқинида қурдирмоқчи бўлган мақбара пойдевори кечаси қулаб тушади. Соҳибқирон бунинг сабабини билмоқчи бўлиб қурилиш бошланган жойга ўзи учун чодир тиктиради. Кечаси шу чодирда ухлаб ётганида тушига нуроний мўйсафид киради. «Бўтам, мени йўқлаб келибсен, илоё давлатинг зиёда бўлгай», дейди мўйсафид. Соҳибқирон унинг Занги ота эканини фаҳмлаб, таъзим бажо келтиради. «Менинг пири бузрукворим, — дейди мўйсафид, — Ул табар-

**1****2014****ФЕВРАЛЬ***1 рабиус соний*

*Илми амалда қўллай олмас экансан, кўп билишингдан фойда йўқ. Ахир сен мингта найза билан душманга ёлғиз қарши боровмайсан-ку!*

Харофий

ШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:04	7:34	12:36	15:39	17:39	19:09
Андижон	5:52	7:22	12:24	15:27	17:27	18:57
Бухоро	6:25	7:55	12:57	16:00	18:00	19:30
Қўқон	5:57	7:27	12:29	15:32	17:32	19:02
Жиззах	6:10	7:40	12:42	15:45	17:45	19:15
Навоий	6:23	7:53	12:55	15:58	17:58	19:28
Наманган	5:54	7:24	12:26	15:29	17:29	18:59
Нукус	6:46	8:16	13:18	16:21	18:21	19:51
Самарқанд	6:13	7:43	12:45	15:48	17:48	19:18
Термиз	6:12	7:42	12:43	15:46	17:46	19:16
Хива	6:39	8:09	13:11	16:14	18:14	19:44
Фарғона	5:54	7:24	12:26	15:29	17:29	18:59
Қарши	6:15	7:45	12:47	15:50	17:50	19:20

рук зот Ҳазрати Хўжа Аҳмад Яссавий Туркистонда ётибдилар. Сен аввал ул зоти баракотга мақбара бунёд эт!»

Туркистонда Аҳмад Яссавийга бағишланган улугвор мақбара Амир Темур томонидан қурдирилган.

*«Тил ва эл» китобидан*



*Муборик ўғитлар*

Абу Ҳомид ал-Ғаззолий айтадилар:

— Илм кўр қалб кўзини очувчи, қоронғу зулматда нур бағишловчи ва заиф баданларга куч-қувватдир. Илм билан банда аброрлар даражасига кўтарилади, олий мартабаларга етишади. Илм устида тафаккур қилиш кундузи рўза тутганга, уни музокара этиш кечани ибодат билан бедор ўтказганга тенгдир.

\* \* \*

Ҳазрати Али розийаллоҳу анҳу айтадилар:

— Кимки холис ният билан дуо қилса, дуо-си ижобатдан маҳрум бўлмайди.

<i>Илм талаб қилинлар, фақат илми ҳилм (мулоҳимлик) ва виқор билан яширинлар.</i>				2014 <b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>2</b>		
Ҳасан Басрий				2 рабиус соний		
<b>ЯКШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>куёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>6:03</b>	<b>7:33</b>	<b>12:36</b>	<b>15:40</b>	<b>17:40</b>	<b>19:10</b>
Андижон	5:51	7:21	12:24	15:28	17:28	18:58
Бухоро	<b>6:24</b>	<b>7:54</b>	<b>12:57</b>	<b>16:01</b>	<b>18:01</b>	<b>19:31</b>
Қўқон	5:56	7:26	12:29	15:33	17:33	19:03
Жиззах	<b>6:09</b>	<b>7:39</b>	<b>12:42</b>	<b>15:46</b>	<b>17:46</b>	<b>19:16</b>
Навоий	6:22	7:52	12:55	15:59	17:59	19:29
Наманган	<b>5:53</b>	<b>7:23</b>	<b>12:26</b>	<b>15:30</b>	<b>17:30</b>	<b>19:00</b>
Нукус	6:45	8:15	13:18	16:22	18:22	19:52
Самарқанд	<b>6:12</b>	<b>7:42</b>	<b>12:45</b>	<b>15:49</b>	<b>17:49</b>	<b>19:19</b>
Термиз	6:11	7:41	12:43	15:47	17:47	19:17
Хива	<b>6:38</b>	<b>8:08</b>	<b>13:11</b>	<b>16:15</b>	<b>18:15</b>	<b>19:45</b>
Фарғона	5:53	7:23	12:26	15:30	17:30	19:00
Қарши	<b>6:14</b>	<b>7:44</b>	<b>12:47</b>	<b>15:51</b>	<b>17:51</b>	<b>19:21</b>

*Яхшиларга ҳавас, касбга меҳр*

## Деҳқонлар тўғрисида

Деҳқонки ҳалол меҳнат билан дон сочади, ҳар бир донин етти юзга етказди. Сочган дони кўқаргунча, уни ўриб хирмон қилиб, ҳосил кўтаргунча: қурту қушлар ундан баҳраманд, дашт ваҳшийлари унинг билан хурсанд. Чумолилар уйи ундан обод. Кабутарлар мастлиги-ю, тўрғайларнинг шўх навоси шу донлардан.

Ўроқчининг тирикчилиги шунинг орқасидан, новвойнинг тандири у билан иссиқ, аллоф-унфурушнинг бозори у билан қизиқ. Фуқаронинг ризқ-рўзи, ғарибларнинг куч-қуввати дон биландир. Дон туфайли дастурхон нонга тўла. Давлат хазинаси эса дон туфайли инжу ва олтинларга бой.

Деҳқоннинг бир дон сепганида шунча ҳикмат бор. Деҳқоннинг боғи жаннатни эслатади; полизида руҳ озиғи кўринади. Дарахтининг ҳар бири кўк

**3****2014****ФЕВРАЛЬ***3 рабиус соний*

*Кечанинг бир қисмида илм музокараси билан машғул бўлиш менга кечани бутунлай бедор ўтказишдан маҳбуброқдир.*

*Абдуллоҳ ибн Аббос*

ДУШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:02	7:32	12:37	15:41	17:41	19:11
Андижон	5:50	7:20	12:25	15:29	17:29	18:59
Бухоро	6:23	7:53	12:58	16:02	18:02	19:32
Қўқон	5:55	7:25	12:30	15:34	17:34	19:04
Жиззах	6:08	7:38	12:43	15:47	17:47	19:17
Навой	6:21	7:51	12:56	16:00	18:00	19:30
Наманган	5:52	7:22	12:27	15:31	17:31	19:01
Нукус	6:44	8:14	13:19	16:23	18:23	19:53
Самарқанд	6:11	7:41	12:46	15:50	17:50	19:20
Термиз	6:10	7:40	12:44	15:48	17:48	19:18
Хива	6:37	8:07	13:12	16:16	18:16	19:46
Фарғона	5:52	7:22	12:27	15:31	17:31	19:01
Қарши	6:13	7:43	12:48	15:52	17:52	19:22

осмондек улкан, у дарахтлардаги гул, мевалар фалакдаги юлдуз ва юлдузчалардек, фақирларнинг сирка ва шинниси у мевалардан, боёнларнинг газаги ва аъло шарбати шу мевалардан. Бундай одам, яъни деҳқон, бахилликдан йироқ бўлса, яна яхши, зиқналигу ёлғон сўздан ҳазар қилса, яна яхши. Ер солиғини тўлашдан бош тортмаса, ўз шеригига жафо қилмаса, шунда унинг сочган донаси саодат инжусидан ҳосил беради, сепган уруғи эвазига мева эмас, юлдуз теради.

«Яхшидан боғ қолар», дейди доно халқимиз. Бу борада қадимги машоихлар ҳикоясини эшитинг:

Мадрасада бирга таҳсил кўриб, бир хужрада яшаган икки йигит олган илмларига амал қилиш учун икки томонга, бири тоғга, иккинчиси эса ўзи туғилиб ўсган қишлоғига жўнабди. Дарवेशликни ихтиёр қилган йигит тоғнинг хилват жойидан бир уй қуради-да узоқ йиллар давомида тоат-ибодат билан машғул бўлади. Оқибатда ат-

Отан шундай насиҳат қилган эди: «Илм ўрган, зеро фақир чоғинг-да у мол, бой вақтингда жамол — зийнатдир».

Зубайр ибн Абу Бакр

2014  
ФЕВРАЛЬ 4

4 рабиус соний

СЕШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:01	7:31	12:37	15:42	17:42	19:12
Андижон	5:49	7:19	12:25	15:30	17:30	19:00
Бухоро	6:22	7:52	12:58	16:03	18:03	19:33
Қўқон	5:54	7:24	12:30	15:35	17:35	19:05
Жиззах	6:07	7:37	12:43	15:48	17:48	19:18
Навой	6:20	7:50	12:56	16:01	18:01	19:31
Наманган	5:51	7:21	12:27	15:32	17:32	19:02
Нукус	6:43	8:13	13:19	16:24	18:24	19:54
Самарқанд	6:10	7:40	12:46	15:51	17:51	19:21
Термиз	6:09	7:39	12:44	15:49	17:49	19:19
Хива	6:36	8:06	13:12	16:17	18:17	19:47
Фарғона	5:51	7:21	12:27	15:32	17:32	19:02
Қарши	6:12	7:42	12:48	15:53	17:53	19:23

рофдаги ҳамма тирик жонзотлар тилини бемалол тушуна оладиган даражада юксак мартабага эришади. Кунлардан бир кун навбатдаги тоат-ибодатдан сўнг ҳордиқ олаётган экан, ғор оғзидаги бутага иккита чумчуқ кўнибди-да, ўзаро суҳбатлаша бошлабди.

— Эшитдингми? Фалон қишлоқдаги пистон исмли боғбон вафот этибди, — дебди улардан бири.

— Аттанг, ҳаммамиз баҳраманд бўлган анави боғни шу инсон яратган эди. Аллоҳ раҳмат қилсин, — дебди иккинчиси ачиниб.

Тоат-ибодат қилган, ғорда умргузаронлик қилаётган дарвеш мактабдаги дўстининг вафот этганини тушуниб, унинг яқинларига таъзия билдириш учун қишлоққа жўнабди. Йўлда гўзал бир боғга дуч келиб, бироз ҳордиқ чиқариш учун тўхтабди. Боғдаги қурт-қумурсқаларнинг Аллоҳга қилаётган ўкинчлари беихтиёр қулоғига кирибди. Боғдаги мевалардан татиб юрган жамики жон-

# 5 2014 ФЕВРАЛЬ

5 рабиус соний

*Сулаймон алайҳиссаломга ёшми  
ни ёки мол-дунёни ташлаш ихтиёри  
берилди. Шунда у зот шимки ташла-  
дилар. Кейин у кишига мол-мулк ҳам  
ато этилди.* Абдуллоҳ ибн Аббос

ЧОРШАНБА	тонг	күёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	6:00	7:30	12:37	15:44	17:44	19:14
Андижон	5:48	7:18	12:25	15:32	17:32	19:02
Бухоро	6:21	7:51	12:58	16:05	18:05	19:35
Қўқон	5:53	7:23	12:30	15:37	17:37	19:07
Жиззах	6:06	7:36	12:43	15:50	17:50	19:20
Навой	6:19	7:49	12:56	16:03	18:03	19:33
Наманган	5:50	7:20	12:27	15:34	17:34	19:04
Нукус	6:42	8:12	13:19	16:26	18:26	19:56
Самарканд	6:09	7:39	12:46	15:53	17:53	19:23
Термиз	6:08	7:38	12:44	15:51	17:51	19:21
Хива	6:35	8:05	13:12	16:19	18:19	19:49
Фарғона	5:50	7:20	12:27	15:34	17:34	19:04
Қарши	6:11	7:41	12:48	15:55	17:55	19:25

зотлар вафот этган боғбонга жаннатдан жой тилаб, Аллоҳга ёлборар эмиш. Дўсти яратган боғ шу эканлигини фаҳмлаган дарвеш оғир хўрсиниб, ўрнидан турибди ва қишлоққа кириб борибди. Таъзияхонада ҳам дўстининг нафақат солиҳ фарзандлари, балки бутун қишлоқ аҳли марҳумни даргоҳида қабул қилишни Тангри таолодан сўраб, дуо қилишарди. Дарвеш фақат ўзини ўйлаб янглиш йўл тутганини шу ерда тушунибди.

Лаззатли ва сеҳрли мевалар манбаи бўлмиш сўлим боғлар ўз-ўзи билан пайдо бўлмайди. Уларни савобталаб меҳнатсевар инсонлар не-не машаққатлар билан бунёд этадилар. Ўтмишдаги буюк инсонларнинг деярли барчаси ажойиб боғу-роғлар яратиб кетишгани ҳаммамиз учун ибрат намунасидир.

Аллоҳ таоло деҳқонларимизнинг умрларини, ҳосилларини зиёда қилиб, икки дунё саодатини насиб этсин.



*Эй ўғлим, сен олимлар билан ўтир. Уларнинг орасига кир, чунки Аллоҳ таоло ерни осмон суви билан тириктиргани каби қалбларни ҳикмат нури билан тириктиради.*

Луқмони Ҳаким

2014  
ФЕВРАЛЬ



6 рабиус соний

ПАЙШАНАБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:59	7:29	12:37	15:45	17:45	19:15
Андижон	5:47	7:17	12:25	15:33	17:33	19:03
Бухоро	6:20	7:50	12:58	16:06	18:06	19:36
Қўқон	5:52	7:22	12:30	15:38	17:38	19:08
Жиззах	6:05	7:35	12:43	15:51	17:51	19:21
Навоий	6:18	7:48	12:56	16:04	18:04	19:34
Наманган	5:49	7:19	12:27	15:35	17:35	19:05
Нукус	6:41	8:11	13:19	16:27	18:27	19:57
Самарқанд	6:08	7:38	12:46	15:54	17:54	19:24
Термиз	6:07	7:37	12:44	15:52	17:52	19:22
Хива	6:34	8:04	13:12	16:20	18:20	19:50
Фарғона	5:49	7:19	12:27	15:35	17:35	19:05
Қарши	6:10	7:40	12:48	15:56	17:56	19:26

## Зўрлик билан олинган ош

Фаридиддин Атторнинг «Тазкиратул авлиё» аса-рида келадик: «Бир куни Нишопурнинг улуғла-ри Шайх Аҳмади Ҳарбнинг хузурларига суҳбат қургани келдилар. Аҳмаднинг бир ўғли бор эди. Сархуш бўлиб келиб, баланд овоз бериб, эшик-дан кирди. Отасидан ва бу улуғлардан уялмади. Улуғларнинг туслари ўзгарди. Шайх Аҳмад:

— Нечун малул бўлдингиз? — дедилар.

— Ўғлингиз учун, — дедилар улуғлар.

Аҳмад марҳамат қилдилар:

— Ул маъзурдир, сабаби шуки, бир кеча қўшни-дан таом келди, едик. Онаси билан суҳбат қил-дик. Ўша кеча бу ўғлон она раҳмига тушди. Кейин мени шундоқ уйку босдики, вазифам фавт бўлди. Тонг отганида сўрасак, бу таом зўрлик билан олин-ган ош экан. Бизга шундан берган эканлар».

Бу ҳодиса улуғ олим, валий зотнинг ҳаётида содир бўлиши биз учун катта сабоқдир.

**7**

2014

**ФЕВРАЛЬ**

7 рабиус соний

*Нам олишда қийналдим,  
бир оз хорландим, тилагим  
ҳосил бўлгач, азизу мукар-  
рам бўлдим.*

Абдуллоҳ ибн Аббос

ЖУМА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:58	7:28	12:37	15:46	17:46	19:16
Андижон	5:46	7:16	12:25	15:34	17:34	19:04
Бухоро	6:19	7:49	12:58	16:07	18:07	19:37
Қўқон	5:51	7:21	12:30	15:39	17:39	19:09
Жиззах	6:04	7:34	12:43	15:52	17:52	19:22
Навоий	6:17	7:47	12:56	16:05	18:05	19:35
Наманган	5:48	7:18	12:27	15:36	17:36	19:06
Нукус	6:40	8:10	13:19	16:28	18:28	19:58
Самарқанд	6:07	7:37	12:46	15:55	17:55	19:25
Термиз	6:06	7:36	12:44	15:53	17:53	19:23
Хива	6:33	8:03	13:12	16:21	18:21	19:51
Фарғона	5:48	7:18	12:27	15:36	17:36	19:06
Қарши	6:09	7:39	12:48	15:57	17:57	19:27

## Қутуриш — ўта хавфли ва юқумли

Бу касаллик одамларга асосан қутурган итлар ва мушукларнинг, шунингдек ёввойи ҳайвонларнинг тишлаши, тирнаши ёки сўлаги орқали юқади. Касалликни қўзғатувчи вирус қутурган ҳайвонлар сўлагиди бўлади. Касаллик ҳайвонлардан ҳайвонларга ва ҳайвонлардан одамларга юқади. Аксинча эса одамдан одамга ва одамлардан ҳайвонларга юқмайди.

Қутурган итда касаллик аломатлари рўёбга чиқишидан 10 кун олдин, яъни касаллик яширин даврининг охириги 10 кунда ҳамда касаллик бошлангандан токи касал ҳайвон ўлгунга қадар юқумли ҳисобланади.

Қутуриш касаллиги жуда оғир кечиб, ўлим билан тугайди. Ўлим ниҳоятда азобли ва даҳшатли кечади. Бу тўғрида машҳур рус олими Данило

*Илм ўрганмасдан ту-  
риб, улуғликка интилган  
кишига ҳайронман.*

Абдуллоҳ ибн Муборак

2014  
**ФЕВРАЛЬ**

**8**

*8 рабиус соний*

ШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:57	7:27	12:37	15:48	17:48	19:18
Андижон	5:45	7:15	12:25	15:36	17:36	19:06
Бухоро	6:18	7:48	12:58	16:09	18:09	19:39
Қўқон	5:50	7:20	12:30	15:41	17:41	19:11
Жиззах	6:03	7:33	12:43	15:54	17:54	19:24
Навой	6:16	7:46	12:56	16:07	18:07	19:37
Наманган	5:47	7:17	12:27	15:38	17:38	19:08
Нукус	6:39	8:09	13:19	16:30	18:30	20:00
Самарқанд	6:06	7:36	12:46	15:57	17:57	19:27
Термиз	6:05	7:35	12:44	15:55	17:55	19:25
Хива	6:32	8:02	13:12	16:23	18:23	19:53
Фарғона	5:47	7:17	12:27	15:38	17:38	19:08
Қарши	6:08	7:38	12:48	15:59	17:59	19:29

Самайлович қуйидагича фикр билдирган: «Инсоният дунёга келибдики, қанчадан-қанча касалликларни бошидан кечирган ва кўрган, аммо қутуриш касаллигига мубтало бўлган бемор аҳволини кўришдан ортиқ кўрқинчли ва даҳшатлироқ ҳолат бўлмаса керак».

Машҳур рус ёзувчиси Антон Чехов қутуриш касаллигига дучор бўлган набирасини кузатиб унинг жуда қийналиб, жон берганини кўргач, «Бир ҳафтагача ўзимга келолмадим, телбанамо бўлиб юрдим, шундан кейин дунёдаги барча итлардан ҳам, итбоқарлардан ҳам кўнглим қолиб кетди», деган сўзларни ўз эсдаликларида ёзиб қолдирган.

Тиб илмининг султони Ибн Сино ҳам ўзининг «Тиб қонунлари» асарида агар бемор одамлар сувдан кўрқа бошлагач, уларни даволаб бўлмаслигини таъкидлаган. Бу касалликда бошқа юқумли касалликларда кузатилмайдиган, сувдан кўрқиш, ҳаводан кўрқиш каби аломатлар кузатилади ва бемор жуда қийналиб вафот этади.

**9****2014  
ФЕВРАЛЬ***9 рабиус соний**Жаҳолатни илм билан  
йўқ қилишга ҳаракат  
этинг. Ҳар бир ишни илм  
билан ҳал қилинглр.**Мухаммад Камол*

<b>ЯКШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>қуёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	5:56	7:26	12:37	15:49	17:49	19:19
Андижон	5:44	7:14	12:25	15:37	17:37	19:07
Бухоро	6:17	7:47	12:58	16:10	18:10	19:40
Қўқон	5:49	7:19	12:30	15:42	17:42	19:12
Жиззах	6:02	7:32	12:43	15:55	17:55	19:25
Навоий	6:15	7:45	12:56	16:08	18:08	19:38
Наманган	5:46	7:16	12:27	15:39	17:39	19:09
Нукус	6:38	8:08	13:19	16:31	18:31	20:01
Самарқанд	6:05	7:35	12:46	15:58	17:58	19:28
Термиз	6:04	7:34	12:44	15:56	17:56	19:26
Хива	6:31	8:01	13:12	16:24	18:24	19:54
Фарғона	5:46	7:16	12:27	15:39	17:39	19:09
Қарши	6:07	7:37	12:48	16:00	18:00	19:30

Ўтмишда бу касалликка «Сувдан кўрқиш», яъни гидрофобия деб бежиз ном берилмаган.

Шу боис ҳам касалликни даволашга эмас, балки олдини олишга ҳаракат қилишимиз керак. Бу нафақат ветеринария ва тиббиёт соҳаси ходимлари, балки барчамиз, ҳар биримизнинг шугулланишимизни тақозо этади. Ҳайвонларни, айниқса итларни сақлаш қодаларига риоя қилиш касалликнинг олдини олишда муҳимдир. Минг афсус билан таъкидлаш жоизки, аксарият фуқаролар ит сақлаш қодаларига риоя қилишмайди. Итларни ўз вақтида ветеринария кўригидан ўтказиб, қутуриш касаллигига қарши эмлатишмайди.

Баъзи фуқаролар уйларидаги ити касал бўлган, боқа олмаган ёки бирор кишини тишлаган тақдирда уни кўчага ҳайдашади ёки яшаб турган жойларидан узоқроқ жойга элтиб, адаштириб келишади. Бундай қаровсиз, дайди итлар эса қутуриш касаллигининг асосий манбаи сифатида атрофдагиларга жуда катта хавф туғдиради.

Сен олим ё ўрганувчи ёки  
унга қулоқ тутувчи бўл.  
Лекин тўртинчиси бўлма-  
ки, ҳалокатга юз тутасан.  
Абу ад-Дардо

2014 **ФЕВРАЛЬ** 10  
10 рабиус соний

ДУШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:55	7:25	12:37	15:50	17:50	19:20
Андижон	5:43	7:13	12:25	15:38	17:38	19:08
Бухоро	6:16	7:46	12:58	16:11	18:11	19:41
Қўқон	5:48	7:18	12:30	15:43	17:43	19:13
Жиззах	6:01	7:31	12:43	15:56	17:56	19:26
Навоий	6:14	7:44	12:56	16:09	18:09	19:39
Наманган	5:45	7:15	12:27	15:40	17:40	19:10
Нукус	6:37	8:07	13:19	16:32	18:32	20:02
Самарқанд	6:04	7:34	12:46	15:59	17:59	19:29
Термиз	6:03	7:33	12:44	15:57	17:57	19:27
Хива	6:30	8:00	13:12	16:25	18:25	19:55
Фарғона	5:45	7:15	12:27	15:40	17:40	19:10
Қарши	6:06	7:36	12:48	16:01	18:01	19:31

Ота-оналар болаларни кўчадаги дайди, қаров-  
сиз итлар билан ўйнашларига, уларни уйга олиб  
келишларига зинҳор йўл қўймасликлари керак.  
Зеро, эътиборсизлик ва лоқайдлик сўнгги пу-  
шаймонга айланмасин.

Қутуриш касаллигининг олдини олиш учун  
қуйидаги «олтин қоидалар»га амал қилиш зарур:

- ит сақлаш қоидаларига риоя этиш;
- итларни ҳудудий ветеринария хизматига ўз  
вақтида ҳисобга қўйиб, қутуришга қарши эмла-  
тиш;
- эгасиз, дайди итларнинг пайдо бўлишига  
йўл қўймаслик;
- имкон борича ит ва бошқа ҳайвонлар тиш-  
лашидан сақланиш;
- бирор ҳайвон тишлаган кишини зудлик би-  
лан тиббий ёрдамга мурожаат этишга даъват қилиш  
ва мутахассис врачнинг тавсиясига кўра уни қуту-  
риш касаллигига қарши эмлатиш.

А. Ҳайдаров

**11****2014**  
**ФЕВРАЛЬ***11 рабиус соний**Бир илм мажлиси лаҳв  
(беҳуда) мажлислардан  
етмиштасига каффо-  
рат бўлади.*

Ато ибн Абу Рабоҳ

СЕШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:53	7:23	12:37	15:51	17:51	19:21
Андижон	5:41	7:11	12:25	15:39	17:39	19:09
Бухоро	6:14	7:44	12:58	16:12	18:12	19:42
Қўқон	5:46	7:16	12:30	15:44	17:44	19:14
Жиззах	5:59	7:29	12:43	15:57	17:57	19:27
Навоий	6:12	7:42	12:56	16:10	18:10	19:40
Наманган	5:43	7:13	12:27	15:41	17:41	19:11
Нукус	6:35	8:05	13:19	16:33	18:33	20:03
Самарқанд	6:02	7:32	12:46	16:00	18:00	19:30
Термиз	6:01	7:31	12:44	15:58	17:58	19:28
Хива	6:28	7:58	13:12	16:26	18:26	19:56
Фарғона	5:43	7:13	12:27	15:41	17:41	19:11
Қарши	6:04	7:34	12:48	16:02	18:02	19:32

## Меҳмон ва мезбон

«Меҳмон отадай улуғ», дейди халқимиз. Меҳмонни эъзозлаш лозим. Ҳаммамиз қариндош-уруғ, ёру биродарларимизникига меҳмонга борамиз ёки уйимизга келган меҳмонларни иззат-икром билан кутиб оламиз. Лекин меҳмон ва мезбоннинг вазифалари, уларнинг бир-бирига муносабатлари, зиёфат одоблари хусусида кўпчилик маълумотга эга эмас. Меҳмоннинг вазифаси учта:

1. Мезбон кўрсатган жойга ўтириш. Чунки уй эгаси уйининг ҳолатини яхши билади. Бунда камтарлик қилиб, давранинг қуйидан ёки ўзини катта тутиб, юқоридан жой олиш ярамайди.

2. Дастурхонга қўйилган таомлардан кўнгил тусганича тановул қилиш. Егиси келиб ўзини тийиш ёки нафси очлик қилиб кўп ейиш ҳам одобдан эмас.

3. Зиёфатдан сўнг хонадон соҳибининг ҳаққига дуо қилиш. Зеро, мусулмоннинг мусулмонга хайр

*Илм ўрганиш нафл  
ибодатидан афзалроқ.  
Имом Шофевий*

2014  
**ФЕВРАЛЬ** 12  
*12 рабиус соний*

ЧОРШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:52	7:22	12:37	15:53	17:53	19:23
Андижон	5:40	7:10	12:25	15:41	17:41	19:11
Бухоро	6:13	7:43	12:58	16:14	18:14	19:44
Қўқон	5:45	7:15	12:30	15:46	17:46	19:16
Жиззах	5:58	7:28	12:43	15:59	17:59	19:29
Навоий	6:11	7:41	12:56	16:12	18:12	19:42
Наманган	5:42	7:12	12:27	15:43	17:43	19:13
Нукус	6:34	8:04	13:19	16:35	18:35	20:05
Самарқанд	6:01	7:31	12:46	16:02	18:02	19:32
Термиз	6:00	7:30	12:44	16:00	18:00	19:30
Хива	6:27	7:57	13:12	16:28	18:28	19:58
Фарғона	5:42	7:12	12:27	15:43	17:43	19:13
Қарши	6:03	7:33	12:48	16:04	18:04	19:34

тилаб қилган дуоси ижобатдир.

Меъзоннинг вазифаси қуйидагилардан иборат:

1. Топган нарсаларини меъмоннинг олдига олиб келиш. Зиёфатда ҳаддан ошириб дастурхонни тўлдириб юбориш керак эмас.

2. «Олинг, олинг», деб меъмонни қистайвермаслик, яъни ортиқча такаллуф қилмаслик. Чунки меъмоннинг қорни тўқ ёки парҳезда бўлиши мумкин. Баъзилар ўйлаганидек, овқат емаслик ёки кам ейиш меъзонга нисбатан ҳурматсизликни билдирмайди.



*Муборак ўғитлар*

«Салоти Масъудий»да келтирилишича, йўлда бавл қилмаслик керакким, бу никоҳсиз туғилган фарзанднинг аломатидурки, йўлда бавл қилур. Кимки йўлга бавл қилса, йўл лой бўлади. Бир мусулмоннинг оёғи ёки кийимига ўша лойдан тегса, у тоза деб ҳукм қилиб, намоз ўқиса, намози раво бўлмайди. Натижада, гуноҳи қиёматда йўлга бавл қилган кишининг бўйнида бўлади.

# 13 2014 ФЕВРАЛЬ

13 рабиус соний

*Ким илм ўрганишга чиқиш жиҳод эмас, деса, унинг ақли ва фикрида ноқислик бор экан.*

Абу ал-Дардо

ПАЙШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:51	7:21	12:37	15:54	17:54	19:24
Андижон	5:39	7:09	12:25	15:42	17:42	19:12
Бухоро	6:12	7:42	12:58	16:15	18:15	19:45
Қўқон	5:44	7:14	12:30	15:47	17:47	19:17
Жиззах	5:57	7:27	12:43	16:00	18:00	19:30
Навоий	6:10	7:40	12:56	16:13	18:13	19:43
Наманган	5:41	7:11	12:27	15:44	17:44	19:14
Нукус	6:33	8:03	13:19	16:36	18:36	20:06
Самарқанд	6:00	7:30	12:46	16:03	18:03	19:33
Термиз	5:59	7:29	12:44	16:01	18:01	19:31
Хива	6:26	7:56	13:12	16:29	18:29	19:59
Фарғона	5:41	7:11	12:27	15:44	17:44	19:14
Қарши	6:02	7:32	12:48	16:05	18:05	19:35

## Шумгиёҳ

Номидан кўриниб турибдики, яхши гиёҳ эмас. Бир жиҳати кўзиқоринга ўшаб кетадиган бу гиёҳнинг оқ ва қизил навлари бўлиб, кўпроқ шўрхок ерларда, қовун-тарвуз ва бошқа полиз экинлари орасида ўсиб чиқади ва тупроқдаги фойдали моддаларни сўриб олиб, бошқа экинларни қуритади. Шу боисдан ҳам деҳқонлар шумгиёҳни бирор донга қўймай юлиб ташлашга ҳаракат қилишади. Шунинг ҳам айтиш керакки, қизил шумгиёҳ танасидаги сув ширин бўлиб, айрим мамлакатларда уни ейишади ҳам. Лекин оқининг таъми тахир ва аччиқ. Бизнинг ўлкаларда шумгиёҳга бошқа экинлар қушандаси, зарарли ёввойи ўт сифатида қарашади.

*Шумгиёҳнинг мизожи учинчи даражада совуқ ва қуруқ. Унинг шифобахшлик хислатлари:* агар уни еса ичкетарни, қон кетишини ва қаттиқ терлашни тўхтатади, жигар ва меъдага қувват бағишлайди, меъданинг сустлигини ислоҳ қилади,



*Инсонларга яхшиликни ўргатувчи муаллим ҳаққида барча нарсалар, ҳатто денгиздаги балиқлар истиғфор айтади.* Абдуллоҳ ибн Аббос

2014 **ФЕВРАЛЬ** 14

14 рабиус соний

ЖУМА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:49	7:19	12:37	15:55	17:55	19:25
Андижон	5:37	7:07	12:25	15:43	17:43	19:13
Бухоро	6:10	7:40	12:58	16:16	18:16	19:46
Қўқон	5:42	7:12	12:30	15:48	17:48	19:18
Жиззах	5:55	7:25	12:43	16:01	18:01	19:31
Навой	6:08	7:38	12:56	16:14	18:14	19:44
Наманган	5:39	7:09	12:27	15:45	17:45	19:15
Нукус	6:31	8:01	13:19	16:37	18:37	20:07
Самарқанд	5:58	7:28	12:46	16:04	18:04	19:34
Термиз	5:57	7:27	12:44	16:02	18:02	19:32
Хива	6:24	7:54	13:12	16:30	18:30	20:00
Фарғона	5:39	7:09	12:27	15:45	17:45	19:15
Қарши	6:00	7:30	12:48	16:06	18:06	19:36

толиқишни бартараф этиб, иссиқ мизожлар баданга киришини рад этади, қаттиқ нарсаларни юмшатади, тананинг буцашган ва сустлашган бўғим ҳамда пайларини мустаҳкам қилади, қон кетиши ва терлашни тўхтатиш учун боғланса ҳам шундай самара беради.

Буни эчкининг янги соғилган сути билан пиширилса ёки янги сузма билан ейилса, сустлашган меъда ҳамда жигарга қувват бағишлайди ва даво бўлади.

Бироқ шумгиёҳни истеъмол қилиш ўпкага зарар етказиши, унинг зарарини бартараф этмоқ учун шакар ейиш лозим. Шумгиёҳдан бир кунда бир маҳал ейиш миқдори 7 граммдан ошмаслиги лозим.

Бунинг ўрнига вазнининг учдан бир миқдорида дарахт меваси, ярим вазнида товуқ туҳунининг куйдирилган пўчоғидан ва тенг миқдорда бодомлар елимидан ейилса, жоиз бўлади.

**15****2014**  
**ФЕВРАЛЬ***15 рабиус соний**Беморнинг ёнига борганингиз-  
да сизни дуо қилишини сўранг.  
Зеро, унинг дуоси фаришталар  
дуоси кабир.*

Ибн Можа ривояти

ШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	<b>5:48</b>	<b>7:18</b>	<b>12:37</b>	<b>15:56</b>	<b>17:56</b>	<b>19:26</b>
Андижон	5:36	7:06	12:25	15:44	17:44	19:14
Бухоро	<b>6:09</b>	<b>7:39</b>	<b>12:58</b>	<b>16:17</b>	<b>18:17</b>	<b>19:47</b>
Кўқон	5:41	7:11	12:30	15:49	17:49	19:19
Жиззах	<b>5:54</b>	<b>7:24</b>	<b>12:43</b>	<b>16:02</b>	<b>18:02</b>	<b>19:32</b>
Навоий	6:07	7:37	12:56	16:15	18:15	19:45
Наманган	<b>5:38</b>	<b>7:08</b>	<b>12:27</b>	<b>15:46</b>	<b>17:46</b>	<b>19:16</b>
Нукус	6:30	8:00	13:19	16:38	18:38	20:08
Самарқанд	<b>5:57</b>	<b>7:27</b>	<b>12:46</b>	<b>16:05</b>	<b>18:05</b>	<b>19:35</b>
Термиз	5:56	7:26	12:44	16:03	18:03	19:33
Хива	<b>6:23</b>	<b>7:53</b>	<b>13:12</b>	<b>16:31</b>	<b>18:31</b>	<b>20:01</b>
Фарғона	5:38	7:08	12:27	15:46	17:46	19:16
Қарши	<b>5:59</b>	<b>7:29</b>	<b>12:48</b>	<b>16:07</b>	<b>18:07</b>	<b>19:37</b>

## Қабзиятнинг давоси

Қабзият ёки ичнинг қотиши қатор хасталикларнинг асорати бўлиши ёхуд нотўғри овқатланишдан келиб чиққан бўлиши ҳам мумкин. Қабзият оқибати ёмон дардларга олиб келади. Куйида ични меъёрлаштирувчи содда ва беозор амаллар келтирилади.

\* \* \*

Шолғом уруғини ҳовончада янчиб, асал билан аралаштириб есангиз, ичингизни юриштиради.

\* \* \*

Сурункали равишда қабзиятдан озорланувчи кишилар олхўри ёки сули донлари қайнатилган сувдан истеъмол қилиб туришлари тавсия этилади. Бу борада турп шарбати, илиқ ҳолдаги тузланган карам шарбати истеъмол қилиш ҳам ижобий натижа беради.

\* \* \*

Ични юриштирадиган, қабзиятдан холи эта-

*Илм инсонийлик тождир.  
Инсонлар фақат у билан улуг-  
ланади. Мол-мулк эса жоҳил-  
нинг гурурланган матосидир.*  
Муҳаммад Камол

2014  
**ФЕВРАЛЬ** 16  
16 рабиус соний

ЯҚШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:47	7:17	12:37	15:57	17:57	19:27
Андижон	5:35	7:05	12:25	15:45	17:45	19:15
Бухоро	6:08	7:38	12:58	16:18	18:18	19:48
Қўқон	5:40	7:10	12:30	15:50	17:50	19:20
Жиззах	5:53	7:23	12:43	16:03	18:03	19:33
Навоий	6:06	7:36	12:56	16:16	18:16	19:46
Наманган	5:37	7:07	12:27	15:47	17:47	19:17
Нукус	6:29	7:59	13:19	16:39	18:39	20:09
Самарқанд	5:56	7:26	12:46	16:06	18:06	19:36
Термиз	5:55	7:25	12:44	16:04	18:04	19:34
Хива	6:22	7:52	13:12	16:32	18:32	20:02
Фарғона	5:37	7:07	12:27	15:47	17:47	19:17
Қарши	5:58	7:28	12:48	16:08	18:08	19:38

диган тарихий даволардан равоч илдизи шарба-  
ти, сабзи илдизмеvasи, кунгабоқар мойи кира-  
ди. Агар кунгабоқар мойидан чорак пиёла миқ-  
дорида ичилса, ични суради.

\* \* \*

Туршак ивитмаси ични енгил сурувчи неъмат-  
лардан ҳисобланади.

\* \* \*

Шивит (укроп) мевалари, шунингдек, арпа-  
бодиён уруғлари асосида тайёрланадиган дамла-  
малар ичинг, ични юриштирувчи беозор неъмат-  
лардандир.

\* \* \*

Ёнғоқ мағзини ҳовончада янчиб, эзилган ан-  
жир билан аралаштириб, ундан 45 грамм миқ-  
дорида истеъмол қилиб турсангиз, ичингиз  
юришади.

\* \* \*

Оқ атиргул гулбарглари эзиб (3,5—4 г) есан-  
гиз, ичингиз ростмана мулойимлашади.

**17**

2014

**ФЕВРАЛЬ**

17 рабиус соний

*Садақа Раббининг ғазабини сўндиради ва хунук ўлимдан сақлайди.*

Бухорий ривояти

ДУШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:45	7:15	12:37	15:59	17:59	19:29
Андижон	5:33	7:03	12:25	15:47	17:47	19:17
Бухоро	6:06	7:36	12:58	16:20	18:20	19:50
Қўқон	5:38	7:08	12:30	15:52	17:52	19:22
Жиззах	5:51	7:21	12:43	16:05	18:05	19:35
Навоий	6:04	7:34	12:56	16:18	18:18	19:48
Наманган	5:35	7:05	12:27	15:49	17:49	19:19
Нукус	6:27	7:57	13:19	16:41	18:41	20:11
Самарқанд	5:54	7:24	12:46	16:08	18:08	19:38
Термиз	5:53	7:23	12:44	16:06	18:06	19:36
Хива	6:20	7:50	13:12	16:34	18:34	20:04
Фарғона	5:35	7:05	12:27	15:49	17:49	19:19
Қарши	5:56	7:26	12:48	16:10	18:10	19:40

## Ризққа сабр қилиш

Ҳар бир инсон ўзига берилган ва берилмаган ризққа нисбатан ўзини қандоқ тутмоқлиги лозимлиги ҳақида бир неча кўрсатма:

— Ифбатли бўлиш.

— Ўзи учун бировнинг молидан умидвор бўлишни ор деб билиш. Ким ўзини ифбатли тутишга уринса, Аллоҳ таоло уни ифбатли қилиб қўйиши турган гап.

— Ўзида бировнинг сариқ чақасига ҳам эҳтиёжи йўқлигини изҳор қилиш.

— Кам бўлса ҳам ўзига берилган ризққа сабр қилиш.

— Сабр Аллоҳ таоло томонидан бандага инъом этилган энг катта ва кенг ато ҳисобланади. Сабрли киши ризқнинг озига ҳам, йўқчиликка ҳам чидаб, ўзини хор қилмай, бошини тик тутиб кун кўради. Сабр неъматидан бебаҳра банда эса, дунёнинг ярмига эга бўлса ҳам, тийиннинг устида

*Олимлар бўлмаганида  
инсонлар чорва моллари  
каби бўлиб қолардилар.  
Ҳасан Басрий*

2014 **ФЕВРАЛЬ** 18  
*18 рабиус соний*

<b>СЕШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>кўёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	5:44	7:14	12:37	16:00	18:00	19:30
Андижон	5:32	7:02	12:25	15:48	17:48	19:18
Бухоро	6:05	7:35	12:58	16:21	18:21	19:51
Кўқон	5:37	7:07	12:30	15:53	17:53	19:23
Жиззах	5:50	7:20	12:43	16:06	18:06	19:36
Навой	6:03	7:33	12:56	16:19	18:19	19:49
Наманган	5:34	7:04	12:27	15:50	17:50	19:20
Нукус	6:26	7:56	13:19	16:42	18:42	20:12
Самарқанд	5:53	7:23	12:46	16:09	18:09	19:39
Термиз	5:52	7:22	12:44	16:07	18:07	19:37
Хива	6:19	7:49	13:12	16:35	18:35	20:05
Фарғона	5:34	7:04	12:27	15:50	17:50	19:20
Қарши	5:55	7:25	12:48	16:11	18:11	19:41

умбалоқ ошиб, ўзини хор қилади, очкўзлигини билдириб кўяди.

— Ҳақиқий бойлик молу дунёнинг кўплигида эмас, нафснинг тўқлигида.



### *Имом Ризо табобатидан*

\* \* \*

Муҳаммад бин Урфаҳ ривоят қилади: «Хуросонда Маъмун ва Имом Ризо ҳузурларида эдим. Ҳазрат Имом Ризодан сўрадим: «Анжир ҳақида фикрингиз қандай?»

Ҳазрат буюрдилар: «Анжир енглари, у қулинж (колит) касалига шифодир. Шунингдек, у бадбўйликни бартараф этади, суякларни мустаҳкамлайди, сочни ўстиради, оғрикни кеткизади. Уни еган киши бирор-бир давога муҳтож бўлмайди.

Чириган ва қорайган анжирни ейиш баданда бит ҳосил қилади».

# 19 2014 ФЕВРАЛЬ

19 рабиус соний

*Ота-оналар фарзандларини дунё оташидан ҳимоя қилади, олимлар эса уларни охираг оловчи — дўзахдан муҳофаза этади.*

Яҳё ибн Муоз

ЧОРШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:43	7:13	12:37	16:01	18:01	19:31
Андижон	5:31	7:01	12:25	15:49	17:49	19:19
Бухоро	6:04	7:34	12:58	16:22	18:22	19:52
Қўқон	5:36	7:06	12:30	15:54	17:54	19:24
Жиззах	5:49	7:19	12:43	16:07	18:07	19:37
Навоий	6:02	7:32	12:56	16:20	18:20	19:50
Наманган	5:33	7:03	12:27	15:51	17:51	19:21
Нукус	6:25	7:55	13:19	16:43	18:43	20:13
Самарқанд	5:52	7:22	12:46	16:10	18:10	19:40
Термиз	5:51	7:21	12:44	16:08	18:08	19:38
Хива	6:18	7:48	13:12	16:36	18:36	20:06
Фарғона	5:33	7:03	12:27	15:51	17:51	19:21
Қарши	5:54	7:24	12:48	16:12	18:12	19:42

## Бадандаги ёғни камайтириш ҳақида

Агар танангиздан бир неча кило ортиқча вазни камайтиришни хоҳласангиз, қуйидаги тавсияларга риоя қилинг:

1. Ёғсиз сут ичишга одатланинг. Ушбу сутнинг маззаси унчалик яхши бўлмаса ҳам, соғлиқингиз учун фойдалидир. Қаҳва билан сут ичувчиларга ҳам ёғсиз бўлган сутдан фойдаланиш тавсия этилади.

2. Ёғи кам бўлган пишлоқ тановул қилинг.

Пишлоқ эрталабки нонушта учун муносибдир. Баъзилар тушлик вақтида ҳам пишлоқдан фойдаланишади. Бироқ айрим пишлоқлар таркибида 20-30 фоизгача ёғ мавжуд. Бу каби пишлоқлардан парҳез қилиш лозим.

3. Фойдали ёғларни истеъмол қилинг. Масалан, зайтун ёғи. Зайтун ёғини эрталаб наҳорда бир қошиқ ёки салатлар билан истеъмол қилиш тавсия этилади.

Куруқлик ва денгизда йўл  
топадиган миқдорда юлдуз-  
лар шмини ўрганнг, қол-  
ганидан ўзингизни тийинг.  
Умар ибн Хаттоб

2014 **ФЕВРАЛЬ** 20  
20 рабиус соний

ПАЙШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:41	7:11	12:37	16:02	18:02	19:32
Андижон	5:29	6:59	12:25	15:50	17:50	19:20
Бухоро	6:02	7:32	12:58	16:23	18:23	19:53
Қўқон	5:34	7:04	12:30	15:55	17:55	19:25
Жиззах	5:47	7:17	12:43	16:08	18:08	19:38
Навой	6:00	7:30	12:56	16:21	18:21	19:51
Наманган	5:31	7:01	12:27	15:52	17:52	19:22
Нукус	6:23	7:53	13:19	16:44	18:44	20:14
Самарқанд	5:50	7:20	12:46	16:11	18:11	19:41
Термиз	5:49	7:19	12:44	16:09	18:09	19:39
Хива	6:16	7:46	13:12	16:37	18:37	20:07
Фарғона	5:31	7:01	12:27	15:52	17:52	19:22
Қарши	5:52	7:22	12:48	16:13	18:13	19:43

4. Майонез ва кетчуплардан кам фойдаланинг.

Сиз мазали бир салат тайёрлайсиз. Аммо унга майонез ёки кетчуп аралаштирсангиз, соғлом салатингиздан нишон ҳам қолмайди. Шу сабабдан салатларни табиий ҳолатида истеъмол қилиш фойдадан холи бўлмайди.

5. Сабзавот ва кўкатларни ёгда қовуришга одат қилган бўлсангиз, ушбу ошпазлик услубини ўзгартириг. Таомларни қайнатиш ёки димлама қилиб пишириш мақсадга мувофиқ. Қовуриб тайёрланган таомлардан кам фойдаланинг.

6. Ширинликларни истеъмол қилишда эҳтиёт бўлинг. Зеро, турли торт, печенье ва бошқа ширин кулчалар таркибида қанд ва ёғ маҳсулотлари кўп учрайди. Ушбу маҳсулотлар организмда кўпроқ йиғилиб қолса, саломатликка путур етказди.

7. Ҳар ҳафтада балиқдан тайёрланган таомдан икки маротаба истеъмол қилинг. Балиқ таркибида мавжуд фойдали ёғ бошқа гўштлар ёғларидан фарқ қилади.

# 21 2014

## ФЕВРАЛЬ

21 рабиус соний

Эй ўғлим, Аллоҳни зикр қилаётган қавмини кўрсанг, улар билан бирга ўтир. Чунки олим бўлсанг, илмингга фойда беради, илмсиз бўлсанг, сенги илм ўргатадилар.

Луқмони Ҳаким

ЖУМА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:40	7:10	12:36	16:04	18:04	19:34
Андижон	5:28	6:58	12:24	15:52	17:52	19:22
Бухоро	6:01	7:31	12:57	16:25	18:25	19:55
Қўқон	5:33	7:03	12:29	15:57	17:57	19:27
Жиззах	5:46	7:16	12:42	16:10	18:10	19:40
Навоий	5:59	7:29	12:55	16:23	18:23	19:53
Наманган	5:30	7:00	12:26	15:54	17:54	19:24
Нукус	6:22	7:52	13:18	16:46	18:46	20:16
Самарқанд	5:49	7:19	12:45	16:13	18:13	19:43
Термиз	5:48	7:18	12:43	16:11	18:11	19:41
Хива	6:15	7:45	13:11	16:39	18:39	20:09
Фарғона	5:30	7:00	12:26	15:54	17:54	19:24
Қарши	5:51	7:21	12:47	16:15	18:15	19:45

## «Кўнглингга бир орзунни тугиб кўй»

*ёхуд хайрли иш умрни узайтиради*

Инсон кимгадир ёрдам бериш, кимнингдир оғирини енгил қилиш, чўккан кўнглини кўтариш, кимнидир ҳурмат этиш учун яшасз, меҳнат, ижод қилса, бу одам ўз-ўзини унутади; бутун фикри, эътиқодини хайрли ишларга бағишлайди. Яхши ният, яхши фикр, хайрли иш кишида руҳий турғунликни, руҳий бардамликни яратади. Чунки, ўз шахсий қобиғига ўралган киши шахсий манфаат учун яшаганда инсон сифатида ўзлигини топа олмайди. Бунинг маъноси шуки, доимо яхши фикрда, яхши ниятда бўлиб, кўтчиликка манфаат келтирувчи киши ўзининг ҳаёти бошқалар учун керак деб тушунади. Бундай ишонч унга куч ва соғлиқ бағишлайди, умрини узайтиради.

Донишманд табиблар ўтмишда сурункали касалликка дучор бўлиб ўлим тўшагида ётган бе-



*Ҳаром билан вояга  
етган вужуд жаннат-  
га кирмайди.*

Табароний ривояти

2014  
**ФЕВРАЛЬ 22**

22 рабиус соний

ШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:38	7:08	12:36	16:05	18:05	19:35
Андижон	5:26	6:56	12:24	15:53	17:53	19:23
Бухоро	5:59	7:29	12:57	16:26	18:26	19:56
Қўқон	5:31	7:01	12:29	15:58	17:58	19:28
Жиззах	5:44	7:14	12:42	16:11	18:11	19:41
Навой	5:57	7:27	12:55	16:24	18:24	19:54
Наманган	5:28	6:58	12:26	15:55	17:55	19:25
Нукус	6:20	7:50	13:18	16:47	18:47	20:17
Самарқанд	5:47	7:17	12:45	16:14	18:14	19:44
Термиз	5:46	7:16	12:43	16:12	18:12	19:42
Хива	6:13	7:43	13:11	16:40	18:40	20:10
Фарғона	5:28	6:58	12:26	15:55	17:55	19:25
Қарши	5:49	7:19	12:47	16:16	18:16	19:46

морга: «Агар Аллоҳ таоло сенга марҳамат қилишни, соғайиб кетишингни истасанг, кўнглингга бир орзунни тугиб қўй. Худо шифо бериб тузалсанг, хайрли иш қилиб, яқин кишилар, қариндош-уруғларнинг миннатдорчилигига эришасан». Табибнинг бу тавсиясига қулоқ солган бемор Аллоҳдан шифо сўраб, тузалсам, албатта, шу ишни бажараман, деб аҳд қилади, кўнглига тугади. Бу дардманд киши ўз ҳаётининг мазмунини топади ва белгилайди.

«Мен ўлишим керак эмас. Кўнглимдаги яхши ишни қилишим шарт» деб аҳд қилади, мўъжиза юз беради. Аллоҳнинг изни билан яхши ният ва хайрли ишга интилиш туфайли бемор касалликдан зўр кела бошлайди ва тузалади.

**Яна бир мисол:** ёши 70 дан ошган кампир қизи ва, 6 яшарли набираси билан биргаликда яшарди.

Кампир касал бўлиб, оғир ётиб қолибди. Кунларнинг бирида ҳаво етишмай кампир жуда қийналади. Қизи «кислородли ёстиқ» келтириш учун

**23**

2014

**ФЕВРАЛЬ**

23 рабиус соний

Ким олимнинг олдига келиб,  
у билан бирга ўтирса, унинг ил-  
мини эгаллашга қодир бўлмагача  
ҳам, унга етти яхшилик бордир.

Абу Лайс Самарқандий

ЯКШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:37	7:07	12:36	16:06	18:06	19:36
Андижон	5:25	6:55	12:24	15:54	17:54	19:24
Бухоро	5:58	7:28	12:57	16:27	18:27	19:57
Қўқон	5:30	7:00	12:29	15:59	17:59	19:29
Жиззах	5:43	7:13	12:42	16:12	18:12	19:42
Навоий	5:56	7:26	12:55	16:25	18:25	19:55
Наманган	5:27	6:57	12:26	15:56	17:56	19:26
Нукус	6:19	7:49	13:18	16:48	18:48	20:18
Самарқанд	5:46	7:16	12:45	16:15	18:15	19:45
Термиз	5:45	7:15	12:43	16:13	18:13	19:43
Хива	6:12	7:42	13:11	16:41	18:41	20:11
Фарғона	5:27	6:57	12:26	15:56	17:56	19:26
Қарши	5:48	7:18	12:47	16:17	18:17	19:47

дорихонага бориб, ёстиқни олиб келаётиб, чор-раҳада шошиб, транспорт ҳалокатига учраб вафот этади. Қизининг ўлиmidан хабардор бўлган кампир: «Набирамни кимга қолдираман, уни ким оёққа тургазади, мендан бошқа унинг ҳеч бир жонкуяри қолмади, мен қандай бўлса ҳам набирам учун яшашим, уни тарбиялаб, вояга етказишим керак», деб ният билан Парвардигорга илтижо қилади. Муъжиза юз бериб, кампир касалликни енгади. Набирасини вояга етказиб, яхши хонадонга куёвга узатиб, саксон уч йилу тўрт ойнинг юзини кўриб, яъни 1000 ой яшаб, бу фоний дунёдан боқий дунёга рихлат қилади.

«Кексалик ҳикматлари»дан



Муборак ҳадис

Расулulloҳ (с.а.в.): «Ҳасаддан сақланинг! Чунки, ҳасад яхшиликларни худди олов ўтинни егандек, еб юборади», дедилар».

Абу Довуд ривояти

*Дил бойлиги ва руҳ озиги  
уч нарасададир: биринчиси  
илмда, иккинчиси ризода,  
учинчиси қаноатда.*

Муъиниддин Жувайний

2014  
**ФЕВРАЛЬ** 24

24 рабиус соний

ДУШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:35	7:05	12:36	16:07	18:07	19:37
Андижон	5:23	6:53	12:24	15:55	17:55	19:25
Бухоро	5:56	7:26	12:57	16:28	18:28	19:58
Қўқон	5:28	6:58	12:29	16:00	18:00	19:30
Жиззах	5:41	7:11	12:42	16:13	18:13	19:43
Навоий	5:54	7:24	12:55	16:26	18:26	19:56
Наманган	5:25	6:55	12:26	15:57	17:57	19:27
Нукус	6:17	7:47	13:18	16:49	18:49	20:19
Самарқанд	5:44	7:14	12:45	16:16	18:16	19:46
Термиз	5:43	7:13	12:43	16:14	18:14	19:44
Хива	6:10	7:40	13:11	16:42	18:42	20:12
Фарғона	5:25	6:55	12:26	15:57	17:57	19:27
Қарши	5:46	7:16	12:47	16:18	18:18	19:48

*Ривоят*

## Ароқхўрнинг пушаймони

Ўтган замонда ичкиликка берилган бир киши яшаган экан. У ичгандан кейин ўз аҳли-аёлига кўп озор берар экан. Шундай кунларнинг бирида у уйига улфатларини меҳмонга чақириб, дастурхон тузаб, уни турли ичимликлар билан безаб турган экан. Шу пайт унинг саккиз яшар ўғилчаси олдига келиб, дастурхон устидаги шишалардан бирини олибди-да, отасига дебди:

— Дадажон, бу ароқ-а, сиз буни ичасиз-а, меҳмонларингиз ҳам ичади-а, кейин маст бўласизлар-а?

Ота индамабди.

— Катта бўлсам, мен ҳам ичаман-а? — дебди бола.

— Ия, нега ичасан, — дея жаҳли чиқибди отанинг.

— Йўқ, — дебди бола бийрон тил билан. — Ҳозир

# 25 ФЕВРАЛЬ

2014

25 рабиус соний

*Ақл каби мол, яхши хулқ  
каби дуст, одоб каби ме-  
рос, тавфиқ каби раҳбар,  
илм каби шараф йўқдир.*

Али ибн Абу Толиб

СЕШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:34	7:04	12:36	16:08	18:08	19:38
Андижон	5:22	6:52	12:24	15:56	17:56	19:26
Бухоро	5:55	7:25	12:57	16:29	18:29	19:59
Қўқон	5:27	6:57	12:29	16:01	18:01	19:31
Жиззах	5:40	7:10	12:42	16:14	18:14	19:44
Навой	5:53	7:23	12:55	16:27	18:27	19:57
Наманган	5:24	6:54	12:26	15:58	17:58	19:28
Нукус	6:16	7:46	13:18	16:50	18:50	20:20
Самарқанд	5:43	7:13	12:45	16:17	18:17	19:47
Термиз	5:42	7:12	12:43	16:15	18:15	19:45
Хива	6:09	7:39	13:11	16:43	18:43	20:13
Фарғона	5:24	6:54	12:26	15:58	17:58	19:28
Қарши	5:45	7:15	12:47	16:19	18:19	19:49

эмас, катта бўлганимда, сизга ўхшаб ароқ ичиб, сиз бувамни уриб, соқолларини тортган каби мен ҳам сизни уриб йиғлатаман. Ахир, мен сизнинг ўғлингизман-ку. Сизга ўхшасам ёмонми?!

— Тўхта болам! Менинг сўқир кўзимни очдинг, бундан буён бу заҳар-заққумни ичмаганим бўлсин, — дебди-да, шишаларни бирма-бир синдириб ташлабди.



*Тиббий уғитлар*

*Помидор инсон терисини бемаҳал қариш ҳамда офтобда қорайишдан асрайди. У ҳаётий муҳим витаминларга бой бўлиб, баданнинг имунитетини мустаҳкамлайди. Уни истеъмол қилган киши жисмонан бақувват ва ҳаракатчан бўлади.*

*Помидорнинг пўстлоғи ва уруғи овқатнинг ҳазм бўлишига кўмаклашиб, ичакларни поклайди. Уни истеъмол қилиш буйрак ва қовуғида тоши борлар учун жуда фойдалидир.*

*Даволанингиз! Аллоҳ кексаликдан бошқа ҳеч бир дардни давосиз яратмаган.*

Абу Довуд ривояти

2014  
**ФЕВРАЛЬ 26**

26 рабиус соний

ЧОРШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:32	7:02	12:36	16:10	18:10	19:40
Андижон	5:20	6:50	12:24	15:58	17:58	19:28
Бухоро	5:53	7:23	12:57	16:31	18:31	20:01
Қўқон	5:25	6:55	12:29	16:03	18:03	19:33
Жиззах	5:38	7:08	12:42	16:16	18:16	19:46
Навой	5:51	7:21	12:55	16:29	18:29	19:59
Наманган	5:22	6:52	12:26	16:00	18:00	19:30
Нукус	6:14	7:44	13:18	16:52	18:52	20:22
Самарқанд	5:41	7:11	12:45	16:19	18:19	19:49
Термиз	5:40	7:10	12:43	16:17	18:17	19:47
Хива	6:07	7:37	13:11	16:45	18:45	20:15
Фарғона	5:22	6:52	12:26	16:00	18:00	19:30
Қарши	5:43	7:13	12:47	16:21	18:21	19:51

## Ҳам оздиради, ҳам семиртиради

Узум таркибида темир, магnezия, фосфор каби керакли моддалар мавжуд. Бу мева таркиби қанд, тонин ва ишқорлардан иборат. Узумнинг фруктозаси осонлик билан қонга қўшилади. Узум инсон баданидаги қон ва сувларни камайтиради ва саратон касаллигига қарши курашади.

Кишмиш ҳам тоза узумдан камчилиги йўқ. Ҳатто кучлироқдир. Оналар шуни билишлари керакки, кишмиш бола учун энг кучли озуқа ҳисобланади. Мутахассислар узумнинг шарбатини кучли шарбат деб билиб, она сути билан тенглаштирганлар. Узум шарбати камқонлик, қон таркибида ёғлар кўпайиши ва юрак касалликларига даводир. Узум эркакликни кучайтиради. Эркаклик сувининг кўпайишига сабаб бўлади, оғриқларнинг олдини олади ҳамда ошқозонга куч беради.

Узум инсоннинг ҳам озишига ва ҳам семиришига сабаб бўлади. Озишни хоҳлаган одамлар эр-

**27**

2014

**ФЕВРАЛЬ**

27 рабиус соний

Бир киши илм ўрганиб, сўнг уни бошқаларга ўргатиши ҳам амал ҳисобланади.

Ҳасан Басрий

ПАЙШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:31	7:01	12:36	16:11	18:11	19:41
Андижон	5:19	6:49	12:24	15:59	17:59	19:29
Бухоро	5:52	7:22	12:57	16:32	18:32	20:02
Қўқон	5:24	6:54	12:29	16:04	18:04	19:34
Жиззах	5:37	7:07	12:42	16:17	18:17	19:47
Навой	5:50	7:20	12:55	16:30	18:30	20:00
Наманган	5:21	6:51	12:26	16:01	18:01	19:31
Нукус	6:13	7:43	13:18	16:53	18:53	20:23
Самарқанд	5:40	7:10	12:45	16:20	18:20	19:50
Термиз	5:39	7:09	12:43	16:18	18:18	19:48
Хива	6:06	7:36	13:11	16:46	18:46	20:16
Фарғона	5:21	6:51	12:26	16:01	18:01	19:31
Қарши	5:42	7:12	12:47	16:22	18:22	19:52

талаб узум тановул қилиши керак. Семириш учун эса узумни нон билан истеъмол этиш керак. Ҳомиладор аёлларга узум тановул қилиш фойдалидир.

Узумнинг суви инсон терисини юмшатади. Узумни зайтун ёғида қовуруб, бадан ёки юзнинг терисига суркасангиз, унинг латофатлигини ҳис этасиз.

Узум ҳамма мизожларга бир хил таъсир қилади. Уни икки таом ўртасида тановул қилиш тавсия этилади.



Муборак ҳадис

*«Одамнинг қорнидан кўра ёмонроқ тўлдирадиган идиши йўқдир. Одам болаларига белини тиклаш учун бир неча луқма таом кифоя қилади. Агар зиёда емасликнинг иложи бўлмаса, учдан бири таом учун, учдан бири ичимлик учун ва учдан бири нафас олиш учун бўш қолсин».*

Имом Термизий ривояти

*Нужум шмига эргаш-  
манглар, чунки у сеҳр ва  
фолбинликка олиб боради.*

Абдуллоҳ ибн Аббос

2014  
**ФЕВРАЛЬ 28**

28 рабиус соний

ЖУМА	тонг	күш	туш	аср	шом	ҳуфтон
Тошкент	5:29	6:59	12:35	16:12	18:12	19:42
Андижон	5:17	6:47	12:23	16:00	18:00	19:30
Бухоро	5:50	7:20	12:56	16:33	18:33	20:03
Қўқон	5:22	6:52	12:28	16:05	18:05	19:35
Жиззах	5:35	7:05	12:41	16:18	18:18	19:48
Навой	5:48	7:18	12:54	16:31	18:31	20:01
Наманган	5:19	6:49	12:25	16:02	18:02	19:32
Нукус	6:11	7:41	13:17	16:54	18:54	20:24
Самарқанд	5:38	7:08	12:44	16:21	18:21	19:51
Термиз	5:37	7:07	12:42	16:19	18:19	19:49
Хива	6:04	7:34	13:10	16:47	18:47	20:17
Фарғона	5:19	6:49	12:25	16:02	18:02	19:32
Қарши	5:40	7:10	12:46	16:23	18:23	19:53

## Тиланчиликнинг давоси

Расулulloҳ (с.а.в.) емиш тиланиб турган одамни кўриб, ундан сўрадилар:

— Уйингда бирон нарсанг борми?

— Ҳа. Ярмини тагимизга солиб, ўранадиган шолчамиз ва сув ичадиган тоғорамиз бор.

— Олиб кел уларни!

У олиб келгандан кейин, Расулulloҳ (с.а.в.) ўша ердагилардан сўрадилар:

— Буларни оладиган одам борми?

Ўша ердагилардан бири:

— Мен бир дирҳамга оламан!

Расулulloҳ (с.а.в.) яна сўрадилар:

— Кўпроқ берадиган йўқми?

Бошқа саҳоба нархини оширди:

— Мен икки дирҳам бераман!

Буюм икки дирҳамга сотилди. Расулulloҳ (с.а.в.) икки дирҳамни мол эгасига берар экан шундай дедилар:

1

2014  
МАРТ

29 рабиус сониё

Ўлимлар юлдузларга ўхшайди. Агар кўри-  
ниб турса, одамлар улар билан йул топши-  
ди. Агар кўздан йўқалиб қолсаюлар, қаёққа  
юришни билмай ҳайрон қалишади.

Ҳасан Басрий

ШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хўфтон
Тошкент	5:28	6:58	12:35	16:13	18:13	19:43
Андижон	5:16	6:46	12:23	16:01	18:01	19:31
Бухоро	5:49	7:19	12:56	16:34	18:34	20:04
Қўқон	5:21	6:51	12:28	16:06	18:06	19:36
Жиззах	5:34	7:04	12:41	16:19	18:19	19:49
Навой	5:47	7:17	12:54	16:32	18:32	20:02
Наманган	5:18	6:48	12:25	16:03	18:03	19:33
Нукус	6:10	7:40	13:17	16:55	18:55	20:25
Самарқанд	5:37	7:07	12:44	16:22	18:22	19:52
Термиз	5:36	7:06	12:42	16:20	18:20	19:50
Хива	8:03	7:33	13:10	16:48	18:48	20:18
Фарғона	5:18	6:48	12:25	16:03	18:03	19:33
Қарши	5:39	7:09	12:46	16:24	18:24	19:54

— Бир дирҳамига оиланг учун емиш ол, яна бир дирҳамига болта сотиб олиб, менга келтир!

У болтани олиб келди. Расулulloҳ (с.а.в.) му-борак қўллари билан унга соп ўрнатдилар ва шундай дедилар:

— Бор, ўтин кесиб сот! Сени ўн беш кун кўрмай!

Бояги одам кетди. 15 кундан кейин ўн дирҳам ишлаб келди. Расулulloҳ (с.а.в.) шундай дедилар:

— Бу ишинг, қиёмат куни тиланчилигинг пешонангда тамға бўлиб туришидан яхшироқдир.



*Имом Ризо табобатидан*

Ул ҳазрат буюрмишлар: «Расулulloҳ (с.а.в.)га бир дона беҳи такдим қилишди. Расули Акрам уни бир неча бўлакка бўлдилар. Беҳини яхши кўрар эдилар. Ундан бир қисмини еб, қолганини ёронларига бўлиб бердилар, сўнгра буюрдилар: «Беҳи энг, қалбингизни жилолантиради, кукрак қафасингизнинг оғирлигини кеткизади».



*Ризқ қулни ажалдан кўра  
кўпроқ қидиради.*

Баззор ривояти

2014  
МАРТ **2**  
*1 жумодул аввал*

ЯҚШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:26	6:56	12:35	16:14	18:14	19:44
Андижон	5:14	6:44	12:23	16:02	18:02	19:32
Бухоро	5:47	7:17	12:56	16:35	18:35	20:05
Қўқон	5:19	6:49	12:28	16:07	18:07	19:37
Жиззах	5:32	7:02	12:41	16:20	18:20	19:50
Навой	5:45	7:15	12:54	16:33	18:33	20:03
Наманган	5:16	6:46	12:25	16:04	18:04	19:34
Нукус	6:08	7:38	13:17	16:56	18:56	20:26
Самарқанд	5:35	7:05	12:44	16:23	18:23	19:53
Термиз	5:34	7:04	12:42	16:21	18:21	19:51
Хива	6:01	7:31	13:10	16:49	18:49	20:19
Фарғона	5:16	6:46	12:25	16:04	18:04	19:34
Қарши	5:37	7:07	12:46	16:25	18:25	19:55

*Пайғамбаримиз табобатидан*

## Бақлажон

Набий (с.а.в) бақлажон еган вақтларида унинг яхшилигини эслаб, шундай дер эканлар: «Кимки, бақлажонни касаллик келтиради, деган гумонда еса касаллик келтиради. Агар даво бўлади деб еса, даво бўлади».

Халифа Маъмун инсонларнинг ақлу-фаросатини бақлажонга муносабатидан билар экан, яъни ким бақлажонни кўпроқ яхши кўрса, унинг ақлини комилроқ деб билар экан.

Жаъфари Содик розийаллоҳу анҳу дейдилар: «Агар бир эшак устидаги юкнинг бақлажон эканини билганида, албатта, у бошқа эшакларга фахр қилар эди».

Бақлажон инсонга ҳикмат бахш этади. Димоқни ҳўл, қовуқни қавий қилиб, шаҳватни ҳам оширади.

**3** 2014  
**МАРТ**

2 жумодул аввал

*Агар бир киши уйдан чиқаетганида гуноҳи тоғдек бўлса, сўнг илм эшитгач, кўрқиб гуноҳ қилишден тўхтаса, уйига қайтганида унда гуноҳ қолмайди.*

Умар ибн Хаттоб

ДУШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:25	6:55	12:35	16:15	18:15	19:45
Андижон	5:13	6:43	12:23	16:03	18:03	19:33
Бухоро	5:46	7:16	12:56	16:36	18:36	20:06
Қўқон	5:18	6:48	12:28	16:08	18:08	19:38
Жиззах	5:31	7:01	12:41	16:21	18:21	19:51
Навой	5:44	7:14	12:54	16:34	18:34	20:04
Наманган	5:15	6:45	12:25	16:05	18:05	19:35
Нукус	6:07	7:37	13:17	16:57	18:57	20:27
Самарқанд	5:34	7:04	12:44	16:24	18:24	19:54
Термиз	5:33	7:03	12:42	16:22	18:22	19:52
Хивя	6:00	7:30	13:10	16:50	18:50	20:20
Фарғона	5:15	6:45	12:25	16:05	18:05	19:35
Қарши	5:36	7:06	12:46	16:26	18:26	19:56

*Даволардан садолар*

### БАҚЛАЖОННИНГ ЗАРАРИ

*Биқим оғриқ пайдо қилар бақлажон,*

*Бавосир дардига етади зиён.*

*Савда моддалари туғилар ундан,*

*Ранги рухсорингни бузади ёмон.*

*Темиратки пайдо қилади, тошма,*

*Бавосир юз берар, ейишга шошма.*

*Савдовий кўз оғриқ пайдо қилади,*

*Қўланжинг юз берар, ҳаддингдан ошма.*

### ЗАРАРИНИНГ ИСЛОҲИ

*Қовуриб емоқдир бунинг ислоҳи,*

*Гўштлар бўлсин доим унинг ҳамроҳи.*

*Бошқа ашёлар ҳам солинса агар,*

*Емоқ мумкин эрта ва кечда гоҳи.*

### ХУШБҮЙ ТЕРЛАШ

*Бақлажонни олу, сувга солиб қўй,*

*Яхшилаб ивсин, кўп ўйлашни қўй.*

*Оёғу қўлингни ювсанг шу сувда,*

*Терлаган терларинг бўлади хушбўй.*

*Кўрдимки, энг яхши  
дўст илм экан.*

Нажмиддин Кубро

2014  
МАРТ 4

3 жумодул аввал

СЕШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:23	6:53	12:35	16:17	18:17	19:47
Андижон	5:11	6:41	12:23	16:05	18:05	19:35
Бухоро	5:44	7:14	12:56	16:38	18:38	20:08
Қўқон	5:16	6:46	12:28	16:10	18:10	19:40
Жиззах	5:29	6:59	12:41	16:23	18:23	19:53
Навоий	5:42	7:12	12:54	16:36	18:36	20:06
Наманган	5:13	6:43	12:25	16:07	18:07	19:37
Нукус	6:05	7:35	13:17	16:59	18:59	20:29
Самарқанд	5:32	7:02	12:44	16:26	18:26	19:56
Термиз	5:31	7:01	12:42	16:24	18:24	19:54
Хива	5:58	7:28	13:10	16:52	18:52	20:22
Фарғона	5:13	6:43	12:25	16:07	18:07	19:37
Қарши	5:34	7:04	12:46	16:28	18:28	19:58

## Саждада тузлар «қочади»

Намоздаги ҳаракатлар елкаларнинг ҳаракатчанлигини сақлайди, ичакларга, буйракларга қувват бериб, уларнинг иш фаолиятини яхшилайти. Умуртқа поғоналарининг ўзаро эркин, силлиқ ҳаракатланишини таъминлайди.

Саждага борганда кўл, оёқ бўғимларида йиғилаётган тузлар «қочади». Бўғим ҳаракати қанчалик кенг ва сиқилиб ҳаракат қилса, улардаги ортиқча тузлар, кераксиз суюқликлар чиқиб кетади. Артроз (бўғимларга туз йиғилиши натижасида оғриб, юришни қийинлаштирадиган) хасталикнинг олди олинади. Саждага борганда кураклар кўтарилиб, улар эркин ҳаракат қиладиган бўлади. Агар курак кўкрак қафасига ёпишиб қолиб, унинг ҳаракати чегараланса, кўпинча юрак оғриқлари, инфаркт каби оғир касалликларни пайдо қилади.

Кўп ҳолларда оёқ касалликлари (тизза, бол-

**5** 2014  
**МАРТ**

4 жумодул аввал

*Бир-бирингиздан илм ўрганиб,  
камол топишингиз учун дил пар-  
дасини очиб ташланглар.*

Абу Али ибн Сино

ЧОРШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:22	6:52	12:34	16:18	18:18	19:48
Андижон	5:10	6:40	12:22	16:06	18:06	19:36
Бухоро	5:43	7:13	12:55	16:39	18:39	20:09
Кўқон	5:15	6:45	12:27	16:11	18:11	19:41
Жиззах	5:28	6:58	12:40	16:24	18:24	19:54
Навой	5:41	7:11	12:53	16:37	18:37	20:07
Наманган	5:12	6:42	12:24	16:08	18:08	19:38
Нукус	6:04	7:34	13:16	17:00	19:00	20:30
Самарқанд	5:31	7:01	12:43	16:27	18:27	19:57
Термиз	5:30	7:00	12:41	16:25	18:25	19:55
Хива	5:57	7:27	13:09	16:53	18:53	20:23
Фарғона	5:12	6:42	12:24	16:08	18:08	19:38
Қарши	5:33	7:03	12:45	16:29	18:29	19:59

дир, товон) бўғимлардан бошланади. Бунинг олдини олишнинг бирдан-бир йўли намоз пайтида ўтириш — қаъдадир. Ўтириш билан оёқ томирлари склерозининг ривожланиши тўхтайдди. Ўнг ва чап тарафга бошни буриб салом берган пайтда бўйин умуртқаларининг силлиқ ишлаши таъминланади. Бу билан фалажлик, кўз нури пасайиши, хотира сусайиши, бош оғриқлари ва бош айланишлар, қулоқ шанғиллаши, эшитиш ёмонлашувининг олди олинади.

Ўз ҳолатингизни намоздан олдин ва намоз ўқигандан кейин солиштириб кўринг.

*Муборак ўғитлар*

Абу Язид Бастомий айтадилар:

— Бир кеча меҳробда ўтирган жойимда оёқларимни чўздим. Шунда номаълум товуш қулоғимга шивирлади: «Подшоҳлар билан ҳамсухбат одамнинг ҳусни одобли бўлмоғи зарур».

*Илмингиз ҳар-қанча кўп бўлса  
ҳам, ўзингизни илмсиз ҳисоблаб,  
яна илм ўрганишга киришинг.*

Абу Язид Бастомий

2014  
**МАРТ**

**6**

5 жумодул аввал

ПАЙШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:20	6:50	12:34	16:19	18:19	19:49
Андижон	5:08	6:38	12:22	16:07	18:07	19:37
Бухоро	5:41	7:11	12:55	16:40	18:40	20:10
Қўқон	5:13	6:43	12:27	16:12	18:12	19:42
Жиззах	5:26	6:56	12:40	16:25	18:25	19:55
Навоий	5:39	7:09	12:53	16:38	18:38	20:08
Наманган	5:10	6:40	12:24	16:09	18:09	19:39
Нукус	6:02	7:32	13:16	17:01	19:01	20:31
Самарқанд	5:29	6:59	12:43	16:28	18:28	19:58
Термиз	5:28	6:58	12:41	16:26	18:26	19:56
Хива	5:55	7:25	13:09	16:54	18:54	20:24
Фарғона	5:10	6:40	12:24	16:09	18:09	19:39
Қарши	5:31	7:01	12:45	16:30	18:30	20:00

## Нонуштада — сут, хурмо, асал ва ҳолва!

Сут, хурмо, асал ва ҳолва нонушта учун фойдалидир. Қайта иситилган, қовурилган ёғли овқатларни кам тановул қилиш кераклигининг сабаби, улар қийин ҳазм бўлиб, ташналикни келтиришидадир.

Болалар учун кунига икки дона тухум истеъмол қилиш яхши меъёр ҳисобланади. Тухум саригидаги холестерин бола ривожланиши учун жуда зарур саналади. Ёш болалар ва ҳайз давридаги аёл-қизларимиз овқат пайтида чой ўрнига шарбат ёки табиий гиёҳлардан дамланган ичимликлар ичиши лозим. Қуритилган ўрик, ҳар хил мева қоқисидан дамламалар жуда фойдали. Ўрик шарбати камқонлик ва юрак учун бебаҳодир.

Овқат пайти кўп чой ичиш инсон баданидаги темирни ювади.

**7** 2014  
**МАРТ**

6 жумодул аввал

*Жаноза кўрганингизда ўрнингиздан туринг ва ўтиб кетгунча кутиб туринг.*

Бухорий ривояти

ЖУМА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:18	6:48	12:34	16:20	18:20	19:50
Андижон	5:06	6:36	12:22	16:08	18:08	19:38
Бухоро	5:39	7:09	12:55	16:41	18:41	20:11
Кўқон	5:11	6:41	12:27	16:13	18:13	19:43
Жиззах	5:24	6:54	12:40	16:26	18:26	19:56
Навоий	5:37	7:07	12:53	16:39	18:39	20:09
Наманган	5:08	6:38	12:24	16:10	18:10	19:40
Нукус	6:00	7:30	13:16	17:02	19:02	20:32
Самарқанд	5:27	6:57	12:43	16:29	18:29	19:59
Термиз	5:26	6:56	12:41	16:27	18:27	19:57
Хива	5:53	7:23	13:09	16:55	18:55	20:25
Фарғона	5:08	6:38	12:24	16:10	18:10	19:40
Қарши	5:29	6:59	12:45	16:31	18:31	20:01

*Пайғамбаримиз табобатидан*

## Анжир ва зайтун

Анжир қалбни мулойим қилади, яъни қаттиқ-қўлликни кетказди. Кўланж (ичак оғриғи)ни тўхтатади.

Имом Байзовий раҳимахуллоҳ ўз тафсириларида шундай деганлар: «Аллоҳ таоло мевалар орасидан айнан анжир ва зайтунни қасам билан эслаб, уларнинг бошқа мевалардан мумтозроқ эканлигини билдиради. Зеро, анжир ёқимли, гизоли, нозик, ҳазм бўлиши осон ҳамда фойдали мевалардандир. Қоринни мулойим қилиб, балғамни суюлтиради. Буйракни тозалайди, қовуқдаги тошларни суради. Жигар ва талоқдаги тугунларни очди. Баданни семиртиради».

Зайтун ҳам нонхуруш ва шифобахш мевалар сирасидан бўлиб, у ёқимли ва кўп дардларга фойдалидир.

*«Таомланиш одоби»дан*

*Сотаётганингда тортиб бер, олаётганингда ҳам тортиб ол.*

Бухорий ривояти

2014  
МАРТ

8

7 жумодул аввал

ШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:17	6:47	12:34	16:21	18:21	19:51
Андижон	5:05	6:35	12:22	16:09	18:09	19:39
Бухоро	5:38	7:08	12:55	16:42	18:42	20:12
Қўқон	5:10	6:40	12:27	16:14	18:14	19:44
Жиззах	5:23	6:53	12:40	16:27	18:27	19:57
Навоий	5:36	7:06	12:53	16:40	18:40	20:10
Наманган	5:07	6:37	12:24	16:11	18:11	19:41
Нукус	5:59	7:29	13:16	17:03	19:03	20:33
Самарқанд	5:26	6:56	12:43	16:30	18:30	20:00
Термиз	5:25	6:55	12:41	16:28	18:28	19:58
Хива	5:52	7:22	13:09	16:56	18:56	20:26
Фарғона	5:07	6:37	12:24	16:11	18:11	19:41
Қарши	5:28	6:58	12:45	16:32	18:32	20:02

*Ривоят*

## Хосиятли тош

Бир хотин эридан шикоят қилиб, донишманднинг олдига келибди.

— Эрим бўлар-бўлмасга мени ураверади, — дебди у.

Шунда донишманд унга бир кичкина тош берибди ва айтибди:

— Қачон эринг сени урмоқчи бўлса, мана шу тошни дарҳол тилинг тагига ташлаб ол!

Хотин уйга қайтиб боргач, эри нималандир дарғазаб бўлиб, уни калтакламоқчи бўлибди. Шунда хотин донишманд берган хосиятли тошни тил тагига ташлаб, оғзини маҳкам юмганича, қимир этмай тураверибди. Эри қанча бақириб, урушмасин, жим тураверибди. Хотинининг гап қайтармай, индамай турганини кўрган эр шаҳдидан тушиб, кўчага чиқиб кетибди.



2014  
МАРТ

8 жумодул аввал

*Бир одамга бошқаси сир айт-  
са, бу унга омонат бўлади, ҳеч  
кимга айтолмайди.*

Абу Довуд ривояти

ЯКШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:15	6:45	12:33	16:22	18:22	19:52
Андижон	5:03	6:33	12:21	16:10	18:10	19:40
Бухоро	5:36	7:06	12:54	16:43	18:43	20:13
Қўқон	5:08	6:38	12:26	16:15	18:15	19:45
Жиззах	5:21	6:51	12:39	16:28	18:28	19:58
Навой	5:34	7:04	12:52	16:41	18:41	20:11
Наманган	5:05	6:35	12:23	16:12	18:12	19:42
Нукус	5:57	7:27	13:15	17:04	19:04	20:34
Самарқанд	5:24	6:54	12:42	16:31	18:31	20:01
Термиз	5:23	6:53	12:40	16:29	18:29	19:59
Хива	5:50	7:20	13:08	16:57	18:57	20:27
Фарғона	5:05	6:35	12:23	16:12	18:12	19:42
Қарши	5:26	6:56	12:44	16:33	18:33	20:03

## Эркаклар ва жинсий ожизлик

Мутахассислар берган маълумотга кўра, қирқ ёшдан ошган эркакларнинг ярмидан кўпи импотенция аталмиш муаммога тўқнаш келар экан. Бундан ҳам каттароқ муаммо шундаки, одатда эркаклар касаллик белгилари яққол кўринган тақдирда ҳам шифокорга учрашни ўзларига эл кўрмайдилар.

Кўпинча эркаклар ёш ўтиши билан мижоз сустлиги пайдо бўлади, деб ўйлашади. Аммо бу фикр кўпам тўғри эмас. Ёш ўтиши билан кишида турли касалликларга учраш эҳтимоли ортади, холос. Импотенцияга олиб келувчи сабаблар жуда кўп, бироқ шифокорлар қуйидагиларни асосий омиллар сифатида кўрсатишади:

Руҳий изтироблар, тушкунлик, умуртқалараро диск жароҳати, склероз, ичкиликбозлик, кичик чаноқ соҳаси аъзоларида ўтказилган опера-



Фарзандни жаҳд зимистонидан рўшнолик томон етакла, илм — инсон фахри, жоҳиллик эса гафлатдир.

Жомий

2014  
МАРТ

10

9 жумодул аввал

ДУШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:14	6:44	12:33	16:23	18:23	19:53
Андижон	5:02	6:32	12:21	16:11	18:11	19:41
Бухоро	5:35	7:05	12:54	16:44	18:44	20:14
Қўқон	5:07	6:37	12:26	16:16	18:16	19:46
Жиззах	5:20	6:50	12:39	16:29	18:29	19:59
Навоий	5:33	7:03	12:52	16:42	18:42	20:12
Наманган	5:04	6:34	12:23	16:13	18:13	19:43
Нукус	5:56	7:26	13:15	17:05	19:05	20:35
Самарқанд	5:23	6:53	12:42	16:32	18:32	20:02
Термиз	5:22	6:52	12:40	16:30	18:30	20:00
Хива	5:49	7:19	13:08	16:58	18:58	20:28
Фарғона	5:04	6:34	12:23	16:13	18:13	19:43
Қарши	5:25	6:55	12:44	16:34	18:34	20:04

ция, артериал гипертензия, чекиш, қандли диабет, веноз — жинсий аъзода қон айланишининг бузилиши, дори-дармонлар таъсири — қон босимини туширадиган препаратлар, антидепрессантлар қабул қилиш.

Статистиканинг кўрсатишича, 60 фоиз ҳолларда жинсий аъзога қон етиб келмайди, етиб келган тақдирда ҳам тез айланиб, ўтиб кетар экан. 15 фоиз сабаб асаб тизимида юзага келган ўзгаришлар, яна 5 фоизи эса эндокрин (гормонал) хасталиклар билан боғлиқ. Рухий муаммолар таъсирида келиб чиқадиган импотенция эса 20 фоизни ташкил этади, демакки, айнан ана шу сабабга ёпишиб олиш тўғри эмас. Қон босими ошганда ёки босимни туширишга қаратилган даволаш оқибатида эркак жинсий аъзосида қон айланиши бузилиши мумкин. Чекиш ҳам худди шундай салбий таъсирга эга. Ичкиликбозлик оқибатида эса жигар фаолияти ўзгаради, бунинг оқибати



2014  
МАРТ

10 жумодул аввал

*Илмсиз жасад сувсиз  
шаҳарга ўхшайди.*

Шамсий Табризий

СЕШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:12	6:42	12:33	16:25	18:25	19:55
Андижон	5:00	6:30	12:21	16:13	18:13	19:43
Бухоро	5:33	7:03	12:54	16:46	18:46	20:16
Қўқон	5:05	6:35	12:26	16:18	18:18	19:48
Жиззах	5:18	6:48	12:39	16:31	18:31	20:01
Навоий	5:31	7:01	12:52	16:44	18:44	20:14
Наманган	5:02	6:32	12:23	16:15	18:15	19:45
Нукус	5:54	7:24	13:15	17:07	19:07	20:37
Самарқанд	5:21	6:51	12:42	16:34	18:34	20:04
Термиз	5:20	6:50	12:40	16:32	18:32	20:02
Хива	5:47	7:17	13:08	17:00	19:00	20:30
Фарғона	5:02	6:32	12:23	16:15	18:15	19:45
Қарши	5:23	6:53	12:44	16:36	18:36	20:06

тида эркаклик гормонлари алмашинуви бузилиб, меъёрдаги жинсий функция издан чиқади. Демак, бундан хулоса чиқариш мумкинки, жинсий муаммоларга йўлиқмаслик учун соғлом турмуш тарзига амал қилиш жуда муҳим экан.

Мизож сустлиги даволашнинг халқона усулидан бири: бир стакан янги тайёрланган сабзи шербатига бир ошқошиқ асал кўшиб, кунига 3 маҳал, 1/4 стакандан истеъмол қилиш керак. Бу маҳам ҳам ҳазм қилиш йўли касаллигида ҳам фойда.



*«Ҳавосул-ашё»дан*

**Билгинки, шаҳватни кесадиган нарсалар олтитадир. Биринчиси — ғамнинг кўплиги, иккинчиси — бўғимларнинг сустлиги, учинчиси — қаттиқ чарчаш, тўртинчиси — хунук манзарани кўриш, бешинчиси — уруғ аъзоларидан баъзисининг бузилиши, олтинчиси — жинсий аъзонинг шамоллаши.**

*Турт нарса инсонни улуғ-  
лайди: илм, одоб, омонат-  
дорлик ва иффат.*

Абул Ҳасан Сирий

2014 **МАРТ** **12**

*11 жумодул аввал*

<b>ЧОРШАНБА</b>	<b>тонг</b>	<b>куёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>5:10</b>	<b>6:40</b>	<b>12:33</b>	<b>16:26</b>	<b>18:26</b>	<b>19:56</b>
Андижон	4:58	6:28	12:21	16:14	18:14	19:44
Бухоро	<b>5:31</b>	<b>7:01</b>	<b>12:54</b>	<b>16:47</b>	<b>18:47</b>	<b>20:17</b>
Қўқон	5:03	6:33	12:26	16:19	18:19	19:49
Жиззах	<b>5:16</b>	<b>6:46</b>	<b>12:39</b>	<b>16:32</b>	<b>18:32</b>	<b>20:02</b>
Навоий	5:29	6:59	12:52	16:45	18:45	20:15
Наманган	<b>5:00</b>	<b>6:30</b>	<b>12:23</b>	<b>16:16</b>	<b>18:16</b>	<b>19:46</b>
Нукус	5:52	7:22	13:15	17:08	19:08	20:38
Самарқанд	<b>5:19</b>	<b>6:49</b>	<b>12:42</b>	<b>16:35</b>	<b>18:35</b>	<b>20:05</b>
Термиз	5:18	6:48	12:40	16:33	18:33	20:03
Хива	<b>5:45</b>	<b>7:15</b>	<b>13:08</b>	<b>17:01</b>	<b>19:01</b>	<b>20:31</b>
Фарғона	5:00	6:30	12:23	16:16	18:16	19:46
Қарши	<b>5:21</b>	<b>6:51</b>	<b>12:44</b>	<b>16:37</b>	<b>18:37</b>	<b>20:07</b>

*Даволардан садолар*

## **Туя ва бия сутининг хосиятлари**

### **КЎЗ НУРИ**

*Туянинг сутидан ичса ҳар киши,  
Кўз нури ошади, тугар ташвиши.  
Ёки уни кўзга суртганида ҳам,  
Кўзни ўтқир қилар ушбу суртиши.*

### **ШАКАР ВА СУТ**

*Шакар билан қўшиб ичсанг, эй одам,  
Нафас сиқишида беради ёрдам,  
Тиқилма очади, ҳарсиллаш кетар,  
Жигар қуруқлиги топади барҳам.*

### **ИСТИСҚО**

*Одамнинг ичида бўлса қотган шиш,  
Жигар тиқилмаси келтирса ташвиш.  
Таблий ёки зиққий истисқо бўлса,  
Туянинг сутидан кетар бу ташвиш.*

**13** 2014  
**МАРТ**

12 жумодул аввал

*Улар ҳақида кўп одам  
адашадиган икки неъмат  
бор: соғлиқ ва бўш вақт.*

Бухорий ривояти

ПАЙШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:09	6:39	12:32	16:27	18:27	19:57
Андижон	4:57	6:27	12:20	16:15	18:15	19:45
Бухоро	5:30	7:00	12:53	16:48	18:48	20:18
Кўқон	5:02	6:32	12:25	16:20	18:20	19:50
Жиззах	5:15	6:45	12:38	16:33	18:33	20:03
Навоий	5:28	6:58	12:51	16:46	18:46	20:16
Наманган	4:59	6:29	12:22	16:17	18:17	19:47
Нукус	5:51	7:21	13:14	17:09	19:09	20:39
Самарқанд	5:18	6:48	12:41	16:36	18:36	20:06
Термиз	5:17	6:47	12:39	16:34	18:34	20:04
Хива	5:44	7:14	13:07	17:02	19:02	20:32
Фарғона	4:59	6:29	12:22	16:17	18:17	19:47
Қарши	5:20	6:50	12:43	16:38	18:38	20:08

**БИЯ СУТИ**

*Бия сутин ичсанг, иштаҳа очар,  
Жинсий аъзо учун қувватни сочар.  
Қовуқ ярасини ямар бетиним,  
Ичнинг қотиши ҳам одамдан қочар.*

**ПЕШОБ ВА УНИНГ ЙЎЛИ**

*Биянинг сутини ичса ҳар одам,  
Сийдик ҳайдар, фойда йўли учун ҳам.  
Аёллар ичидан ҳайз ҳайдайди,  
Қовуқ ярасида беради ёрдам.*

**ҚИМИЗ**

*Унинг ачигани дейилар қимиз,  
Сутига нисбатан кучлидир ҳаргиз.  
Истисқо дардига фойдаси создир,  
Ичмоққа ғайрат қил, эй соҳиб тамиз.*

**ЧЕЧАК**

*Биянинг сутини айлайин баён,  
Чечак чиқмай туриб болага аён.  
Оз-оздан ичириб турилса агар,  
Унга чечак дарди чиқмас ҳеч қачон.*

*Жоҳилнинг биламан,  
дейиши кўрнинг кўра-  
ман, дейиши кабидир.*

Муҳаммад Камол

2014 **14**  
**МАРТ**

*13 жумодул аввил*

<b>ЖУМА</b>	<b>тонг</b>	<b>қуёш</b>	<b>туш</b>	<b>аср</b>	<b>шом</b>	<b>хуфтон</b>
Тошкент	<b>5:07</b>	<b>6:37</b>	<b>12:32</b>	<b>16:28</b>	<b>18:28</b>	<b>19:58</b>
Андижон	4:55	6:25	12:20	16:16	18:16	19:46
Бухоро	<b>5:28</b>	<b>6:58</b>	<b>12:53</b>	<b>16:49</b>	<b>18:49</b>	<b>20:19</b>
Қўқон	5:00	6:30	12:25	16:21	18:21	19:51
Жиззах	<b>5:13</b>	<b>6:43</b>	<b>12:38</b>	<b>16:34</b>	<b>18:34</b>	<b>20:04</b>
Навоий	5:26	6:56	12:51	16:47	18:47	20:17
Наманган	<b>4:57</b>	<b>6:27</b>	<b>12:22</b>	<b>16:18</b>	<b>18:18</b>	<b>19:48</b>
Нукус	5:49	7:19	13:14	17:10	19:10	20:40
Самарқанд	<b>5:16</b>	<b>6:46</b>	<b>12:41</b>	<b>16:37</b>	<b>18:37</b>	<b>20:07</b>
Термиз	5:15	6:45	12:39	16:35	18:35	20:05
Хива	<b>5:42</b>	<b>7:12</b>	<b>13:07</b>	<b>17:03</b>	<b>19:03</b>	<b>20:33</b>
Фарғона	4:57	6:27	12:22	16:18	18:18	19:48
Қарши	<b>5:18</b>	<b>6:48</b>	<b>12:43</b>	<b>16:39</b>	<b>18:39</b>	<b>20:09</b>

## **Энг бахтли инсон**

Қадим замонда оқил подшоҳлардан бири одамлар ўтадиган катта йўлга улкан бир тошни келтириб қўйишларини буюрибди, ўзи эса бир чеккага яшириниб: «Бу тошни одамларнинг йўлидан ким олиб ташларкан», дея кузата бошлабди.

Бир гуруҳ тижоратчилар ўзларининг от-аравалари билан тошга яқинлашишибди. Унинг атрофидан айланиб ўтишиб, ўз йўлларини давом эттирибдилар. Уларнинг аксарияти подшоҳни, нега одамлар ўтадиган йўлдан бу улкан тошни олиб ташлаш буйруғини бермагани учун, маломат қилишибди. Аммо улардан ҳеч бири тошни йўлдан бир четга суриб қўймабди.

Томарқасида етиштирган сабзавотларни эшагига ортиб олган кекса деҳқон йўлдан ўтаётиб, тошга дуч келиб қолибди. У тошни елкаси билан суриб, йўлнинг чеккасига юмалатмоқчи бўлибди.

**15** 2014  
**МАРТ**

14 жумодул аввал

*Дунёнинг турган-битгани  
ортиқчадир, лекин беш нарса  
бундан мустасно: нон, сув,  
кийим, уй ва манфаатли илм.*

Абул Ҳасан Сирий

ШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:05	6:35	12:32	16:29	18:29	19:59
Андижон	4:53	6:23	12:20	16:17	18:17	19:47
Бухоро	5:26	6:56	12:53	16:50	18:50	20:20
Қўқон	4:58	6:28	12:25	16:22	18:22	19:52
Жиззах	5:11	6:41	12:38	16:35	18:35	20:05
Навой	5:24	6:54	12:51	16:48	18:48	20:18
Наманган	4:55	6:25	12:22	16:19	18:19	19:49
Нукус	5:47	7:17	13:14	17:11	19:11	20:41
Самарқанд	5:14	6:44	12:41	16:38	18:38	20:08
Термиз	5:13	6:43	12:39	16:36	18:36	20:06
Хива	5:40	7:10	13:07	17:04	19:04	20:34
Фарғона	4:55	6:25	12:22	16:19	18:19	19:49
Қарши	5:16	6:46	12:43	16:40	18:40	20:10

Тошнинг оғирлигидан анчайин кучаниб, тер тўккан чол охир-оқибат улкан тошни бир чеккага суришга муваффақ бўлибди. Мақсадига эришиб, энди йўлига равона бўлаётган деҳқон улкан тош турган жойда тупроққа беланган ҳамённи кўриб қолибди. У тош тагига яшириб қўйилган ҳамённи очиб кўрибди. Тилла тангалар тўла ҳамёнда: «Бу тангалар тошни йўлдан олиб қўйган кишига тегишли», деган ёзув бор эди.

Ҳа, ўша содда, камбағал деҳқон кўпчилик эътибор ҳам бермайдиган ажиб сир-асрордан воқиф эди. Бошқаларга бахт улашиш учун сайъ-ҳаракат қиладиган киши энг бахтли инсондир.



### Муборак ўғитлар

«Йўл Аллоҳнинг дастурхони», деган халқ мақоли бор. Йўлни доимо тоза ва озода сақлаш лозим. Гул ва чиройли дарахтларни ўтқозиш кишининг таъбини равшан қилиб, умр, ризку рўз ва файзу баракотнинг зиёдалигига ҳам сабаб бўлади.

*Тежамкор киши  
асло камбағалликка  
йўлиқмайди.*

Табароний ривояти

2014 **16**  
МАРТ

15 жумодул аввал

ЯКШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:04	6:34	12:32	16:30	18:30	20:00
Андижон	4:52	6:22	12:20	16:18	18:18	19:48
Бухоро	5:25	6:55	12:53	16:51	18:51	20:21
Қўқон	4:57	6:27	12:25	16:23	18:23	19:53
Жиззах	5:10	6:40	12:38	16:36	18:36	20:06
Навой	5:23	6:53	12:51	16:49	18:49	20:19
Наманган	4:54	6:24	12:22	16:20	18:20	19:50
Нукус	5:46	7:16	13:14	17:12	19:12	20:42
Самарқанд	5:13	6:43	12:41	16:39	18:39	20:09
Термиз	5:12	6:42	12:39	16:37	18:37	20:07
Хива	5:39	7:09	13:07	17:05	19:05	20:35
Фарғона	4:54	6:24	12:22	16:20	18:20	19:50
Қарши	5:15	6:45	12:43	16:41	18:41	20:11

## Тутун тўла автобус

Агар сиз жамоат транспортида юрувчилардан бўлсангиз ёки қачонлардир ундан фойдаланишингизга тўғри келган бўлса, айтинг-чи, бирор марта автобус, дейлик, шаҳар ичида қатновчи автобусда сигарет чекиб кетаётган кишини кўрганмисиз? Йўқ, албатта, дейишга шошилманг. Кўргансиз, ҳайдовчини назарда тутаяпман.

Жамоат транспорти, аниқроғи, автобус ва маршрутли такси ҳайдовчиларнинг камида иккитадан биттаси чекади. Йўловчи тўла уловни бошқара туриб, сигарет чекиш ҳаддан ошишдан бошқарса эмас. Ёки «чекиш мумкин эмас» деган белги — тақиб фақат йўловчиларга тегишлими?

Ўша транспортда фақат ўзи эмас, чекмайди-ганлар, аёллар, энг ачинарлиси болалар ҳам борлиги ҳайдовчи амакининг парвойига ҳам келмайди. Ваҳоланки, ҳайдовчининг кабинаси салондан

**17** 2014  
**МАРТ**

16 жумодул аввал

*Илмнинг шукри амалдадир,  
амалнинг шукри зиёда  
бўлишлигидадир.*

Саҳл ибн Абдуллоҳ Тустарий

ДУШАНБА	тонг	кӯш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:02	6:32	12:31	16:31	18:31	20:01
Андижон	4:50	6:20	12:19	16:19	18:19	19:49
Бухоро	5:23	6:53	12:52	16:52	18:52	20:22
Қўқон	4:55	6:25	12:24	16:24	18:24	19:54
Жиззах	5:08	6:38	12:37	16:37	18:37	20:07
Навой	5:21	6:51	12:50	16:50	18:50	20:20
Наманган	4:52	6:22	12:21	16:21	18:21	19:51
Нукус	5:44	7:14	13:13	17:13	19:13	20:43
Самарқанд	5:11	6:41	12:40	16:40	18:40	20:10
Термиз	5:10	6:40	12:38	16:38	18:38	20:08
Хива	5:37	7:07	13:06	17:06	19:06	20:36
Фарғона	4:52	6:22	12:21	16:21	18:21	19:51
Қарши	5:13	6:43	12:42	16:42	18:42	20:12

ажратиб қўйилмаган. Бу ҳолни бартараф этиш учун транспорт хизматини кўрсатувчи ташкилот мутасаддилари ҳайдовчиларга керакли кўрсатма беришади, деб умид қиламиз.

Ш.Едгоров



### *Имом Ризо табобатидан*

Имом Ризо буюрмишлар: «Нордон ва ширин анорнинг сувини сўринг, зеро у инсонга қувват бағишлаб, қонни янгилайди. Анор кишининг жинсий қувватини оширади ва гўзал фарзандлар дунёга келишига кўмаклашади».

Имом Боқир бу жаннат меваси ҳақида шундай ёзадилар: «120 хил меванинг сарвари анордир».

Али (р.а.) буюрадилар: «Анорни уруғи билан энг, ошқозонингизни бақувват қилади. Болаларингизга анор едиринг, тиллари бурро бўлади».

Ҳазрат буюрадилар: «Анор энг, зеро унинг доналари қалбни 40 кунгача нуроний айлайди. Шайтонни эса қалбдан ҳайдаб чиқаради».



*Қаерда бўлсанг ҳам Аллоҳдан қўрқ! Ёмонлигинг ортидан уни ювадиган яхшилик қил.*

Термизий ривояти

2014  
МАРТ 18

17 жумодул аввал

СЕШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	5:00	6:30	12:31	16:32	18:32	20:02
Андижон	4:48	6:18	12:19	16:20	18:20	19:50
Бухоро	5:21	6:51	12:52	16:53	18:53	20:23
Қўқон	4:53	6:23	12:24	16:25	18:25	19:55
Жиззах	5:06	6:36	12:37	16:38	18:38	20:08
Навоий	5:19	6:49	12:50	16:51	18:51	20:21
Наманган	4:50	6:20	12:21	16:22	18:22	19:52
Нукус	5:42	7:12	13:13	17:14	19:14	20:44
Самарқанд	5:09	6:39	12:40	16:41	18:41	20:11
Термиз	5:08	6:38	12:38	16:39	18:39	20:09
Хива	5:35	7:05	13:06	17:07	19:07	20:37
Фарғона	4:50	6:20	12:21	16:22	18:22	19:52
Қарши	5:11	6:41	12:42	16:43	18:43	20:13

Саҳобийлар ҳаётидан

## Улар шундай эдилар...

Бир куни Расулуллоҳ (с.а.в.) бомдод намози ўқиб бўлингач, саҳобаларни саволга тутдилар:

— Бугун қайси бирингиз рўза тутдингиз?

Ҳазрати Абу Бакр (р.а.):

— Мен, Расулуллоҳ, — дедилар, — Кечаси ўзимга ўзим рўза ҳақида гапириб ётдим ва саҳарда рўзадор бўлдим.

Сўнгра Расулуллоҳ (с.а.в.) сўрадилар:

— Бугун қайси бирингиз бемор кўргани бордингиз?

Ҳазрати Умар (р.а.):

— Ҳозиргина бомдодни ўқидик, ҳеч қаерга борганимиз йўқ. Беморларни энди зиёрат қилсак бўлади, — дедилар.

Ҳазрати Абу Бакр (р.а.):

— Мен, Расулуллоҳ! Абдураҳмон ибн Авфнинг

**19** 2014  
**МАРТ**

18 жумодул аввал

*Ақалли бир мушукка  
бўлсанг меҳрибон, демак  
саломатдир сендаги иймон.*

Хусрав Деҳлавий

ЧОРШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:59	6:29	12:31	16:33	18:33	20:03
Андижон	4:47	6:17	12:19	16:21	18:21	19:51
Бухоро	5:20	6:50	12:52	16:54	18:54	20:24
Кўқон	4:52	6:22	12:24	16:26	18:26	19:56
Жиззах	5:05	6:35	12:37	16:39	18:39	20:09
Навоий	5:18	6:48	12:50	16:52	18:52	20:22
Наманган	4:49	6:19	12:21	16:23	18:23	19:53
Нукус	5:41	7:11	13:13	17:15	19:15	20:45
Самарқанд	5:08	6:38	12:40	16:42	18:42	20:12
Термиз	5:07	6:37	12:38	16:40	18:40	20:10
Хива	5:34	7:04	13:06	17:08	19:08	20:38
Фаргона	4:49	6:19	12:21	16:23	18:23	19:53
Қарши	5:10	6:40	12:42	16:44	18:44	20:14

бетоблиги ҳақида айтишган эди. Масжидга келаёт-  
тиб, йўлимни унинг уйига бурдим. Ҳолидан ха-  
бар олиб, кейин масжидга келдим, — дедилар.

Расулulloҳ (с.а.в.) яна сўрадилар:

— Қайси бирингиз бугун садақа бердингиз?

Ҳазрати Умар (р.а.):

— Расулulloҳ, намоз ўқиб бўлганимиздан бери  
сиз билан биргамиз-ку! Ҳали ҳеч ким садақа  
қилолгани йўқ, — дедилар.

Ҳазрати Абу Бакр (р.а.):

— Мен, Расулulloҳ! Масжидга кираверишда  
тиланчи турган экан. Ёнимда келаётган набирам-  
нинг қўлида нон бор эди. Мен ундан синдириб  
гадойга бердим.

Расулulloҳ (с.а.в.) севиниб:

— Сизни жаннат билан хурсанд қиламан, сиз-  
ни жаннат билан хурсанд қиламан! — дедилар.

*Нард ўйнаган одам  
қўлини тўнғиз қонига бо-  
тириб олган бўлади.*

Муслим ривояти

2014  
**МАРТ 20**

19 жумодул аввал

ПАЙШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:57	6:27	12:30	16:35	18:35	20:05
Андижон	4:45	6:15	12:18	16:23	18:23	19:53
Бухоро	5:18	6:48	12:51	16:56	18:56	20:26
Қўқон	4:50	6:20	12:23	16:28	18:28	19:58
Жиззах	5:03	6:33	12:36	16:41	18:41	20:11
Навоий	5:16	6:46	12:49	16:54	18:54	20:24
Наманган	4:47	6:17	12:20	16:25	18:25	19:55
Нукус	5:39	7:09	13:12	17:17	19:17	20:47
Самарқанд	5:06	6:36	12:39	16:44	18:44	20:14
Термиз	5:05	6:35	12:37	16:42	18:42	20:12
Хива	5:32	7:02	13:05	17:10	19:10	20:40
Фарғона	4:47	6:17	12:20	16:25	18:25	19:55
Қарши	5:08	6:38	12:41	16:46	18:46	20:16

## Бруцеллёз қандай касаллик?

Бруцеллёз (малта иситмаси, банг касаллиги, қора оқсоқ) одам ва ҳайвонларда учрайдиган юқумли аллергия касаллиқдир. Касаллик одамларда ҳароратни кўтареди, жигар, талоқ, томир, асаб ва таянч-ҳаракат тизимларининг шикастланиши ва таносил эъзоларининг зарарланиши билан кечади. Бруцеллёз билан асосан чорвачилик билан шуғулланувчилар, чўпонлар, қушхоналарда ва жунни қайта ишловчи хизматчилар, сут ва сут маҳсулотлари билан ишловчи шахслар, сут соғувчилар, бактериологик лаборатория ходимлари касалланадилар.

Бруцеллёз кўпинча бир неча ойдан бир неча йилларгача чўзилиши кузатиладиган. Бруцеллёзда касаллик аломатлари йўқолиши билан беморнинг тузалиши, сўнгра маълум вақт ўтгач касалликнинг яна қайталаниши кўп учраши маълум. Бру-

**21** 2014  
**МАРТ**

20 жумодул аввал

*Амал қилмай туриб,  
жаннатни талаб этиш  
гуноҳлардан биридир.*

Ҳасан Басрий

ЖУМА	тонг	кӯёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:55	6:25	12:30	16:36	18:36	20:06
Андижон	4:43	6:13	12:18	16:24	18:24	19:54
Бухоро	5:16	6:46	12:51	16:57	18:57	20:27
Қўқон	4:48	6:18	12:23	16:29	18:29	19:59
Жиззах	5:01	6:31	12:36	16:42	18:42	20:12
Навоий	5:14	6:44	12:49	16:55	18:55	20:25
Наманган	4:45	6:15	12:20	16:26	18:26	19:56
Нукус	5:37	7:07	13:12	17:18	19:18	20:48
Самарқанд	5:04	6:34	12:39	16:45	18:45	20:15
Термиз	5:03	6:33	12:37	16:43	18:43	20:13
Хива	5:30	7:00	13:05	17:11	19:11	20:41
Фарғона	4:45	6:15	12:20	16:26	18:26	19:56
Қарши	5:06	6:36	12:41	16:47	18:47	20:17

целлэз бўлган ҳайвон бола ташлайди ёки ўлик бола туғади. Бруцеллалар касал ҳайвоннинг сути, сийдиги, гўнги, тушган боласи билан ташқарига чиқади. Бруцеллалар касал ҳайвоннинг гўштида ҳам бўлади.

Организмга бруцеллалар ҳазм ва нафас йўларининг шиллиқ пардалари, шунингдек шикастланган тери орқали тушади.

Бруцеллэз билан оғриган молнинг хом сути ва сут маҳсулотлари (пишлоқ, мой, творог, бринза ва б.) ҳамда чала қовурилган ёки чала пиширилган гўшти истеъмол қилинганда, касаллик одамга юқади. Бруцеллэзнинг яширин даври бир ҳафтадан 2-3 ҳафтагача чўзилади. Бруцеллэз аста-секин бошланиб, унинг бошланғич даврида киши дармонсизланиб, боши, оёқ-қўллари (мушак ва бўғимлари) сал-пал қақшаб оғрийди, юраги ғаш бўлади, баъзан асабийлашади, иштаҳа пасаяди, уйқуси қочади, ҳарорат кўтарилади, баъзида жи-

Ҳақиқатан инсоннинг яратилишидаги асл ғоя унинг уз Яратувчисига чиройли бандалик қилмоғидир.

Муҳаммад Нуруллоҳ Жазарий

2014  
МАРТ 22

21 жумода аввал

ШАНБА	тонг	қуёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:54	6:24	12:30	16:37	18:37	20:07
Андижон	4:42	6:12	12:18	16:25	18:25	19:55
Бухоро	5:15	6:45	12:51	16:58	18:58	20:28
Қўқон	4:47	6:17	12:23	16:30	18:30	20:00
Жиззах	5:00	6:30	12:36	16:43	18:43	20:13
Навоий	5:13	6:43	12:49	16:56	18:56	20:26
Наманган	4:44	6:14	12:20	16:27	18:27	19:57
Нукус	5:36	7:06	13:12	17:19	19:19	20:49
Самарқанд	5:03	6:33	12:39	16:46	18:46	20:16
Термиз	5:02	6:32	12:37	16:44	18:44	20:14
Хива	5:29	6:59	13:05	17:12	19:12	20:42
Фарғона	4:44	6:14	12:20	16:27	18:27	19:57
Қарши	5:05	6:35	12:41	16:48	18:48	20:18

гар ва талоқ салгина шишади.

Бруцеллёз асосан иситма, эт ивишиши, беҳол бўлиш, бўғим ва мушакларнинг бўшашиб оғриши, қалтираш, терлаш ҳамда ички аъзолари ва таносил аъзоларининг зарарланиши каби белгилар билан кечади.

Бруцеллёзнинг асосий сабабчилари — уй ва ёввойи ҳайвонлар, жумладан, эчки-қўйлар, сизир-буқалар, чўчқалар, ит, мушуклар, каламушлар, буғилар, туялар, паррандалар ва бир қатор йиртқич ҳайвонлар ҳисобланади.

Бруцеллёзда таносил аъзоларининг зарарланиши ҳам кузатилади. Эркакларда жинсий ожизлик (импотенция) ҳолати вужудга келиши мумкин.

Олимларнинг хулосасига кўра, аёлларда таносил аъзоларининг зарарланиши кўпгина ҳолатларда ҳомиласининг тушиб қолишига сабаб бўлади. Аёл жинсий аъзоларидан чиқадиган суюқликда бруцеллалар бўлиши мумкин. Шундай экан

**23** 2014  
**МАРТ**

22 жумодул аввал

*Износиз бироянинг уйига  
мўралаган одамнинг кўзини  
уйиб олиш ҳалол бўлади.*

Бухорий ривояти

ЯКШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:52	6:22	12:29	16:38	18:38	20:08
Андижон	4:40	6:10	12:17	16:26	18:26	19:56
Бухоро	5:13	6:43	12:50	16:59	18:59	20:29
Кўқон	4:45	6:15	12:22	16:31	18:31	20:01
Жиззах	4:58	6:28	12:35	16:44	18:44	20:14
Навой	5:11	6:41	12:48	16:57	18:57	20:27
Наманган	4:42	6:12	12:19	16:28	18:28	19:58
Нукус	5:34	7:04	13:11	17:20	19:20	20:50
Самарқанд	5:01	6:31	12:38	16:47	18:47	20:17
Термиз	5:00	6:30	12:36	16:45	18:45	20:15
Хива	5:27	6:57	13:04	17:13	19:13	20:43
Фарғона	4:42	6:12	12:19	16:28	18:28	19:58
Қарши	5:03	6:33	12:40	16:49	18:49	20:19

жинсий алоқа вақтида эркак кишига касаллик юқиши мумкин. Она қорнидаги болага бруцелл ёз юқмаган тақдирда ҳам барибир туғилиш вақтида ёки эмизаётганда касаллик осонгина юқади. Бруцелл ёз аёлларда маститни (кўкрак безининг яллиғланиши) келтириб чиқариши натижасида кўкрак беги шишади ва қаттиқ оғриydi.

#### **Фойдали маслаҳатлар:**

1. Бруцелл ёз тарқалган жойларда яшайдиган одамлар қайнатилган ёки пастеризация қилинган сутни ичишлари керак.

2. Барча сут маҳсулотларини фақат пастеризация қилинган сутдан тайёрлаш керак. Агар бринза, пишлоқ сотишга рухсат этилгунга қадар 70 кун сақланмаган бўлса, у бруцелл ёзнинг юқиши жиҳатидан жуда ҳам хавфли ҳисобланади.

3. Бруцелл ёз одамларга юқмаслиги учун чорвадорлар, гўшт ва сут комбинати ишчилари бруцелл ёзга қарши эмланади. Бундай жойларда иш-

*Гуноҳ қилишдан тийилиш  
гуноҳга тавба қилишдан  
осонроқдир.*

Умар ибн Хаттоб

2014  
МАРТ 24

23 жумодул аввал

ДУШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:50	6:20	12:29	16:39	18:39	20:09
Андижон	4:38	6:08	12:17	16:27	18:27	19:57
Бухоро	5:11	6:41	12:50	17:00	19:00	20:30
Қўқон	4:43	6:13	12:22	16:32	18:32	20:02
Жиззах	4:56	6:26	12:35	16:45	18:45	20:15
Навоий	5:09	6:39	12:48	16:58	18:58	20:28
Наманган	4:40	6:10	12:19	16:29	18:29	19:59
Нукус	5:32	7:02	13:11	17:21	19:21	20:51
Самарқанд	4:59	6:29	12:38	16:48	18:48	20:18
Термиз	4:58	6:28	12:36	16:46	18:46	20:16
Хивя	5:25	6:55	13:04	17:14	19:14	20:44
Фарғона	4:40	6:10	12:19	16:29	18:29	19:59
Қарши	5:01	6:31	12:40	16:50	18:50	20:20

ловчилар коржомо (резина қўлқоп, комбензон, халат, резина этик) кийишлари лозим, ўсмирлар ва ҳомиладор аёллар бундай ишларга қўйилмаслиги керак.

4. Бруцеллэз ўз вақтида аниқланса ва қунт билан даволанса ҳаёт учун деярли ҳамма вақт хавфсиз бўлиб, бироқ ўткир ёки ўртача ўткир кечадиган бруцеллэзли эндокардит (юракнинг қопқоқлари тавақаларини ҳосил қилиб, бўшлиғини қоплаб турадиган ички пардасининг яллиғланиши) каби оғир асорат қўшилиб қолса, касаллик ҳаёт учун катта хавф туғдиради.



*Муборак ўғитлар*

Ваҳб ибн Мунаббаҳ айтадилар:

— Гарчи устундек қойим бўлсанг ҳам, то қорнингга ҳалолми ёки ҳаромми — нима кираётганига қарамас экансан, ибодатингнинг фойдаси йўқ.

**25** 2014  
**МАРТ**

24 жумодул аввал

*Илоҳо, мен гуноҳдан ти-  
йилишга қодир бўлмасам, гу-  
ноҳларимни афв этишга Сен  
қодирсан-ку!*

Яҳё ибн Муоз

СЕШАНБА	тонг	кӯш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:48	6:18	12:29	16:40	18:40	20:10
Андижон	4:36	6:06	12:17	16:28	18:28	19:58
Бухоро	5:09	6:39	12:50	17:01	19:01	20:31
Қўқон	4:41	6:11	12:22	16:33	18:33	20:03
Жиззах	4:54	6:24	12:35	16:46	18:46	20:16
Навоий	5:07	6:37	12:48	16:59	18:59	20:29
Наманган	4:38	6:08	12:19	16:30	18:30	20:00
Нукус	5:30	7:00	13:11	17:22	19:22	20:52
Самарқанд	4:57	6:27	12:38	16:49	18:49	20:19
Термиз	4:56	6:26	12:36	16:47	18:47	20:17
Хива	5:23	6:53	13:04	17:15	19:15	20:45
Фарғона	4:38	6:08	12:19	16:30	18:30	20:00
Қарши	4:59	6:29	12:40	16:51	18:51	20:21

## Ануширвон ва анор суви

Форс шоҳи Ануширвон бир куни овга жўнади. У чанқаб қолди ва сув излаб бир боққа тушиб қолди. Боғда бир йигит бор эди. Ануширвон ундан сув сўради. Йигит сув йўқлигини айтди. Ануширвон: «Унда менга анор сувини сиқиб бер», деди. Йигит анор сувини сиқди, Ануширвонга бу жуда ҳам ёқди ва у бутун бир боғни ўзиники қилиб олмоқчи бўлди. У йигитга яна бир коса анор сувидан беришини сўради. Йигит сувни сиққанидан кейин Ануширвон ичиб кўрса, анор суви жуда ҳам нордон экан. Ануширвон жуда ҳайрон қолди, чунки анор олдингиси каби битта дарахтдан узилган эди. Ануширвон бу бежиз эмаслигини билди. Парвардигори олам унинг золимлик қилмаслиги учун мўъжиза кўрсатди. Буни вақтида англаб етган шоҳ дарров тавба қилди ва боғ эгаларига боғни тартиб олмаслигини айтди.



*Художўйликнинг энг яхши-  
си ибодатни кўз-кўз қилмас-  
дан, яшириброқ бажо келти-  
ришдир.*

Али ибн Абў Толиб

2014  
МАРТ

26

25 жумодаул аввал

ЧОРШАНБА	тонг	куёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:47	6:17	12:29	16:41	18:41	20:11
Андижон	4:35	6:05	12:17	16:29	18:29	19:59
Бухоро	5:08	6:38	12:50	17:02	19:02	20:32
Кўқон	4:40	6:10	12:22	16:34	18:34	20:04
Жиззах	4:53	6:23	12:35	16:47	18:47	20:17
Навоий	5:06	6:36	12:48	17:00	19:00	20:30
Наманган	4:37	6:07	12:19	16:31	18:31	20:01
Нукус	5:29	6:59	13:11	17:23	19:23	20:53
Самарқанд	4:56	6:26	12:38	16:50	18:50	20:20
Термиз	4:55	6:25	12:36	16:48	18:48	20:18
Хива	5:22	6:52	13:04	17:16	19:16	20:46
Фарғона	4:37	6:07	12:19	16:31	18:31	20:01
Қарши	4:58	6:28	12:40	16:52	18:52	20:22

## Зулукнинг шифоси

Халқ табобатида азал-азалдан қўлланилиб келинган ва бадандан ҳаром қонни сўриб, одамларни оғир хасталиклардан қутқаришга хизмат қилган зулук булоқлар, кўллар, баъзан суви ширин сой ва анҳорларда яшайди. Ҳар хил турлари бор. Лекин табобатга яроқсиз, яъни қон сўрмайдиганлари ҳам мавжуд. Биз айтмоқчи бўлганимиз шифобахш зулуклар кўпроқ булоқларда яшайди, ранги бироз қоратоб ва катта-кичик бўлади, боши юмалоқ, қора ва қорнининг остида ола белгилари бори энг яхшиси ҳисобланади.

*Мизожи совуқ ва қуруқ. Унинг шифобахшлик хусусиятлари:* зулукни қуритиб туйиб, асалга қориб хамир қилиб ялаб ейилса, шишлар ва томоқ дардига шифо бўлади, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб тўкиб юборади. Зулукнинг туйилганини алой билан аралаштириб боғланса, ба-

**27** 2014  
**МАРТ**

26 жумодул аввал

*Ҳар бир уйнинг эшиги  
бор. Қабрининг эшиги эса  
оёқ тарафидадир.*

Табароний ривояти

ПАЙШАНБА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:45	6:15	12:28	16:42	18:42	20:12
Андижон	4:33	6:03	12:16	16:30	18:30	20:00
Бухоро	5:06	6:36	12:49	17:03	19:03	20:33
Қўқон	4:38	6:08	12:21	16:35	18:35	20:05
Жиззах	4:51	6:21	12:34	16:48	18:48	20:18
Навобий	5:04	6:34	12:47	17:01	19:01	20:31
Наманган	4:35	6:05	12:18	16:32	18:32	20:02
Нукус	5:27	6:57	13:10	17:24	19:24	20:54
Самарқанд	4:54	6:24	12:37	16:51	18:51	20:21
Термиз	4:53	6:23	12:35	16:49	18:49	20:19
Хива	5:20	6:50	13:03	17:17	19:17	20:47
Фарғона	4:35	6:05	12:18	16:32	18:32	20:02
Қарши	4:56	6:26	12:39	16:53	18:53	20:23

восир доналарини қуритиб, тўкиб юборади. Агар у суртилса, теридаги доғларни йўқотади.

Табобатда синовдан ўтган ва ўзини оқлаган зулукни баданнинг қаерида ҳаром қон туфайли йирингли яра, шиш, ширинча, тери доғлари ва бошқа захмлар пайдо бўлган бўлса, ўша жойга ёпиштирилса, ҳаром қонни оғриқсиз сўриб олади. Лекин шарти бор: зулукни ёпиштиришдан олдин бадан тоза бўлиши керак. Зулук қўйилган кишилар совуқ сув ичиш, совуқ ҳавога чиқиш, аччиқ ва туруш нарсаларни истеъмол қилишдан ўзларини тийишлари, яъни парҳез тутишлари керак. Бир кун олдин зулук қўйилган жойларга эртаси ҳам зулук қўйилса, қолган ҳаром қонларни тортади, бироқ ёпиштириладиган зулуклар бир кун олдингидан озроқ бўлиши лозим. Яна бир муҳим жиҳати — қонга тўйган зулукни то ўзи ажралиб тушмагунча, бадандан мажбуран олмаслик лозим. Ёки қонга тўйган зулукнинг оғзига

*Кўзларингизни йиғизга,  
қалбларингизни тафак-  
курга ургатинглар.*

Абу Сулаймон Дороний

2014 **МАРТ** **28**

27 жумодул аввал

ЖУМА	тонг	кўёш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:43	6:13	12:28	16:43	18:43	20:13
Андижон	4:31	6:01	12:16	16:31	18:31	20:01
Бухоро	5:04	6:34	12:49	17:04	19:04	20:34
Қўқон	4:36	6:06	12:21	16:36	18:36	20:06
Жиззах	4:49	6:19	12:34	16:49	18:49	20:19
Навоий	5:02	6:32	12:47	17:02	19:02	20:32
Наманган	4:33	6:03	12:18	16:33	18:33	20:03
Нукус	5:25	6:55	13:10	17:25	19:25	20:55
Самарқанд	4:52	6:22	12:37	16:52	18:52	20:22
Термиз	4:51	6:21	12:35	16:50	18:50	20:20
Хива	5:18	6:48	13:03	17:18	19:18	20:48
Фарғона	4:33	6:03	12:18	16:33	18:33	20:03
Қарши	4:54	6:24	12:39	16:54	18:54	20:24

озгина тупроқ ёки туз сепилса, осонгина ажра-  
либ тушади.

### Зулук қандай кўйилади?

Зулук солишнинг бир қанча тартиблари,  
қонун-қоидалари бор. Шунинг учун бу борада  
тажрибаси бор табиблар ушбу муолажани бажа-  
риши мақсадга мувофиқ.

Зулуклар шартли равишда икки хилга ажрати-  
лади: ҳалол ва ҳаром зулуклар. Ҳалол зулук мах-  
сус боқиб кўпайтириладиган зулукдир. Ҳаром зу-  
лук эса ариқ ва ботқоқларда табиий купаядиган-  
лари. Иккаласи ҳам бир хил вазифани бажаради,  
яъни бадандаги қонни сўриб олади. Фақат, ҳаром  
зулукнинг думи очиқ, яъни тешик бўлади. Бу  
зулукни қўяётганда думини қора ип билан боғ-  
лаб қўйиш керак, оқ ип билан боғланса, сўрмай  
қўяди. Агар думи боғланмаса сўрган қонни думи-  
дан чиқариб юбораверади ва тўймай, тишлаган  
жойидан ажралиб тушмайди. Ҳеч топилмаганда

# 29 2014 МАРТ

28 жумодул аввал

*Салом Аллоҳ таъолокинг  
исмларидан биридир. Курраи  
заминга қўйилгандир. Ўз ора-  
ларингизда уни кенг ёйинглар!*

Бухорий ривояти

ШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:42	6:12	12:28	16:44	18:44	20:14
Андижон	4:30	6:00	12:16	16:32	18:32	20:02
Бухоро	5:03	6:33	12:49	17:05	19:05	20:35
Қўқон	4:35	6:05	12:21	16:37	18:37	20:07
Жиззах	4:48	6:18	12:34	16:50	18:50	20:20
Навоий	5:01	6:31	12:47	17:03	19:03	20:33
Наманган	4:32	6:02	12:18	16:34	18:34	20:04
Нукус	5:24	6:54	13:10	17:26	19:26	20:56
Самарқанд	4:51	6:21	12:37	16:53	18:53	20:23
Термиз	4:50	6:20	12:35	16:51	18:51	20:21
Хива	5:17	6:47	13:03	17:19	19:19	20:49
Фарғона	4:32	6:02	12:18	16:34	18:34	20:04
Қарши	4:53	6:23	12:39	16:55	18:55	20:25

зулукни икки марта ҳам ишлатиш мумкин. Қондан тўйиб тушган зулукни кулга солсангиз ютган қонини қайт қилиб ташлайди. Ювиб яна ишлатиш мумкин. Лекин бу сафар тишлаган жойи қаттиқ оғрийди. Баҳорда, ўрик довучча пайтида зулук қўйилса тишлаган жойи оғримайди. Ишлатиб бўлинган зулукни кўмиб ташлаш лозим.

Ҳар қандай муолажа каби зулук ҳам ихлос билан қўйилиши керак. Қадимдан табибларимиз беморга зулук қўяётганларида зулукка мурожаат этишган. Тахминан мана бу тарзда: «Сен Худои таоло томонидан одамлар хасталигига даво бўлиш учун яратилгансан. Сенинг ана шун бемор хасталигига даво бўлишингни сўраймиз. Ҳаром қонни сўриб ташла ва бизга ёрдам бер. Биламизки, сен хастага шифо бўласан. Зулукжон, биз сендан розимиз ва раҳмат айтамыз». Баъзан зулук тишлаган жойдан қон оқиши тўхтамаса, чала куйдирилган пахта босиш лозим.

«Халқ таъобатидан ўғитлар»дан

Сен гуноҳнинг кичикли-  
гига эмас, кимга осийлик  
қилаётганингга қарагин.

Муҳаммад Нуайм

2014  
МАРТ 30

29 жумодул аввал

ЯКШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:40	6:10	12:27	16:45	18:45	20:15
Андижон	4:28	5:58	12:15	16:33	18:33	20:03
Бухоро	5:01	6:31	12:48	17:06	19:06	20:36
Кўқон	4:33	6:03	12:20	16:38	18:38	20:08
Жиззах	4:46	6:16	12:33	16:51	18:51	20:21
Навой	4:59	6:29	12:46	17:04	19:04	20:34
Наманган	4:30	6:00	12:17	16:35	18:35	20:05
Нукус	5:22	6:52	13:09	17:27	19:27	20:57
Самарқанд	4:49	6:19	12:36	16:54	18:54	20:24
Термиз	4:48	6:18	12:34	16:52	18:52	20:22
Хива	5:15	6:45	13:02	17:20	19:20	20:50
Фарғона	4:30	6:00	12:17	16:35	18:35	20:05
Қарши	4:51	6:21	12:38	16:56	18:56	20:26

## Ҳалолдан тоғиб, ҳалолга сарфла...

Амаким меҳнаткаш инсон. У киши бир сигирини боқиб, бозорга олиб чиқибди. Ҳа деганда харидор чиқавермабди. Нарҳини инсоф билан айтиб, сабр қилиб тураверибди. Шунда ўрта ёшли бир киши сигирни сотиб олмоқчи бўлиб, савдолаша бошлабди. Амаким гап орасида сигирнинг чап кузи кўр эканини айтибди.

Харидор сигирга яхшилаб разм солибди-ю, ба-рибир уни сотиб олибди ва: «Ростгўй одам экансиз», дебди. Амакимнинг ёнида турган ўғли: «Ота, зўрға бир харидор чиқувди унияма кеткизиб юборишингизга оз қолди», дебди норози оҳангда. Амаким 13 яшар ўғлининг қулоғидан тортиб: «Молнинг айбини айтиб сотиш керак, деган ҳикматни эшитганман. Бу гапни сен ҳам икки қулоғинг билан эшитиб қўй. Энди юр, мактабингга кийим-кечак, китоб-дафтар олиб берай», дебдилар. Амаким бу пулни ҳалолдан тоғиб, ҳалолга сарфлади.

**31** 2014  
**МАРТ**

30 жумодул аввал

*Масжидда ўтириш — Робби  
билан ўтириш, демакдир. У ерга  
кирган одам фақат яхши нар-  
салардан сўзламоғи керак.*

Сайд ибн Муσαιёб

ДУШАНБА	тонг	кўш	туш	аср	шом	хуфтон
Тошкент	4:38	6:08	12:27	16:46	18:46	20:16
Андижон	4:26	5:56	12:15	16:34	18:34	20:04
Бухоро	4:59	6:29	12:48	17:07	19:07	20:37
Кўқон	4:31	6:01	12:20	16:39	18:39	20:09
Жиззах	4:44	6:14	12:33	16:52	18:52	20:22
Навоий	4:57	6:27	12:46	17:05	19:05	20:35
Наманган	4:28	5:58	12:17	16:36	18:36	20:06
Нукус	5:20	6:50	13:09	17:28	19:28	20:58
Самарқанд	4:47	6:17	12:36	16:55	18:55	20:25
Термиз	4:46	6:16	12:34	16:53	18:53	20:23
Хива	5:13	6:43	13:02	17:21	19:21	20:51
Фарғона	4:28	5:58	12:17	16:36	18:36	20:06
Қарши	4:49	6:19	12:38	16:57	18:57	20:27

## Бавосир (геморрой) давоси

Зулукни қуритиб, сабур билан кўшиб бавосирга қўйилса, ярага шифо бўлади.

\* \* \*

Семизўтни қайнатиб, сувига ўтирсангиз, наф кўрасиз.

\* \* \*

Янтоқни қиймалаб эзиб азиятланган жойингизга боғласангиз, куйдириб тутунига азиятланган жойингизни тутсангиз, бавосирни йўқ қилади, гулини майдалаб боғласангиз, бавосирни қуритади.

\* \* \*

Оқ атиргулни туйиб боғланса, бавосир яраларини тузатади.

\* \* \*

Ширин ошқовоқ пўстини қуритиб, уни ҳовончада янчиб еган одамнинг бавосири тузалади.

## Садақа бераётиб...

Садақа бераётганда куйидагиларга эътибор берилгани маъкул:

- Ҳалол топилган молдан берилиши;
- Давлати оз бўлса-да, садақа берилиши мақбул амал;
- Мулкингизнинг энг яхшисидан садақа беринг;
- Риё аралашмаслиги учун пинҳона берилгани яхши;
- Савобдан маҳрум бўлмаслик учун олган одамга миннат қилинмаслик даркор;
- Садақа ҳақиқатда муҳтож ва солиҳ инсонларга берилади;
- Ўлим етиб, молдан маҳрум бўлишни истамаса, инсон тезроқ садақа бериши лозим.



## Имом Ризо табобатидан

*Шўр ва оғир сувлар ични қотиради, қор ва муз суви аксари мизожлар учун зарарлидир.*

\* \* \*

*Ошқозоним азият бермасин деган киши овқат еб бўлгунича сув ичмаслиги керак. Овқат орасида сув ичган кишининг баданида намлиги ошиб, ошқозони заифлашади, томирлар овқатининг қувватини шимиб ололмайди. Сувни кўп ичиш сабабли ошқозон катталашади.*

\* \* \*

*Илгари ғул қилинган сувга ғул қилган киши мохов касалига мубтало бўлса, ўзидан кўрсин.*

\* \* \*

*Иссиқ овқат ва шириликлардан сўнг совуқ сув ичиш тишларни барбод айлайди.*

\* \* \*

*Тишлари соғлом қолишини истаган киши ширинлик истеъмол қилгач, бир бурда нон есин.*

\* \* \*

*Беҳи энг, зеро у ақлингизни зиёда қилади.*



### *Муборак ўғитлар*

Абу Лайс Самарқандий айтадилар:

— Фарзандингнинг тили калимага жуфтланган кундан бошлаб, унинг онгига куйидаги уч муборак жумлани куймоғинг фарздир: «Ассалому алайкум», «Бисмиллоҳир раҳмонир раҳим», «Аллоҳу акбар».



*Бир байт шарҳи*

***Илму ҳикмат очилур пок луқмадин,  
Меҳру шафқат сочилур пок луқмадин.***

*Поклик парҳезкорликдан вояга етади. Поклик туфайли инсон жабарут оламидан фаришта мақомига кўтарилади. Бунга ўзгалар ҳаққиға хиёнат қилмаслик, ваъдада устиворлик, ростгўйлик, омонатга аминлик, ҳалол касб меҳнати ила мушарраф бўлинади. Ҳасад, жаҳолат, текинхўрлик, зўравонлик, ўғрилик, фирибгарлик эвазига ҳосил қилинган таомда хайр-барақа йўқ. Хушёр бўл, арпа экиб, буғдойни орзу қилма. Ахир, от дегани ҳўтик эмас, тойчоқ туғади.*

*Жалолиддин Румий, «Най ноласи»дан*