

БАҲОР КЕЛДИ, ПЕШВОЗ ЧИҚАЙЛИК!

Бутун дунё пролетарлари, бирлашингиз!

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

5-йил чиқиши
2 МАРТ 1970 й.
ДУШАНБА
№ 51 (1119).
БАҲОСИ 2 ТИЯИН

ЎЗБЕКИСТОН КП ТОШКЕНТ ШАҲАР КОМИТЕТИ ВА ТОШКЕНТ ШАҲАР СОВЕТИНИНГ ОРГАНИ

ФУСУНКОР ФАСЛ

ХАР фаслнинг ўзгача ташти ва наъшаси бўлади. Баҳорнинг ҳам ажойиб гапти бор. Унинг ўлкамизга ташриф буюрганини биргина ўт-ўланларнинг она ер бағрига яшил гилам тўшаганидан эмас, балки кунларнинг кинигига аллақандай хуурбахш этувчи илқидидан ҳам сезиш мумкин.

Заводларнинг пехларига сўлим баҳор ҳаммадан илгари кириб келади. Бу ерда мусалло осмоннинг рангидоғи феруза бўёқлар тантана қилади. Конвейерлардан кетма-кет машиналар тушириб олиниб, республикамизнинг энг узоқ бурчакларига етказиб берилади. Ҳа, шаҳримизда қишлоқ меҳнаткашларининг ҳақиқий ёрдамчилари дунёга келади. Қишлоқ аҳлининг оғирини енгил қилувчи бундай ёрдамчилар — машиналар кўриқ ерларни ажойиб водийга айлантириш, қақраб ётган ерларга сув чиқариш, «оқ олтин»дан мўл ҳосил тўплаш ва йиғиб оlishда деҳқонларимизга мадад беради.

Ҳосилнинг эса мўл-кўл бўлиши кўзда тутилади. Табиатнинг ҳар қандай илқидидан ҳам қишлоқ меҳнаткашлари ишга ҳалал беролмайди. Агар керак бўлб қолса улар ана шу илқидиқ билан мардонвор кураша оладилар. Бунда пахтакорларимизга ҳар доим шаҳримиз меҳнаткашлари ёрдамга ошқисади.

«Фроқ ва Болға» иттифоқи ҳаётимизнинг, ишмизнинг ва габаларимизнинг асосидир.

Пехларга кириб келган сўлим баҳор завод территорияларига, кўча-кўйларга, шаҳримиздаги турар-жой кварталларига ҳам ёйилапти.

Ҳар бир янги баҳор янги-янги ташвишларга бойдир. Биз эса шаҳримизнинг янгида гузал, янгида тоза бўлиши йўлида бутун куч-ғайратимизни амалга кечирамиз.

Иллар ўтапти. Ўзбекистон пойтахтининг харитаси эса кун сайин ўзгариб борапти. Шаҳримизда бунёд этилаётган илгидан-илги кўчалар, хибонлар ва майдонларни санаб саногига етолмайсан киши. Шаҳримизнинг қиёфаси тубдан ўзгариб кетганини айтмас ҳам бўлади. Тошкентимиз чиройли дов-дахлар, анвойи гуллар билан бурканяпти. Баҳор келиши билан у ўзининг бутун латофатини кўрсатади. Болалар майдончалари, спорт иншоотлари, хибонлардаги сухатхоналар тартибга келтирилади. Бир неча кун ўтгач, қараб, сизки, ҳаммаёқ яшил гилам билан беэзади.

Пойтахтимиз меҳнаткашлари Владимир Ильич Ленин тугилган кунининг 100 йиллиги шарафига меҳнатда ажойиб ютуқларни ва габаларини қўлга кириштириб, ҳаммамизнинг қалбимизга қувонч бағишламоқдалар.

Ҳа, бу йилги баҳорнинг ўзгача гапти, ўзгача наъшу намоси ва ўзга хусусияти бўлади.



ПЛАНДАН ТАШҚАРИ МИЛЛИОН

Чилонзор районидagi санаот корхоналарининг 1970 йилга олган социалистик мажбуриятлари В. И. Ленин тугилган кунининг 100 йиллигини муносиб кутиб олишга қаратилган.

«Қизил тоғ» тикувчилик фирмасининг ватанпарварлик ташаббусини қўллаб-қувватлаб, 11 апрелда Коммунистик шаҳарнинг ўн наҳмида шу кунини иситиб, қилган хом ашё ҳисобига ишлаб, иш ҳақини беш йиллик фондига топширади» дейилади мажбуриятда.

Чилонзорликлар ўз олдларига маҳсулот реализация илқини тўрт ойлик планни 22 апрелда бажариш ва пландан ташқари 1 миллион сўмлик маҳсулот ишлаб чиқариш вазифасини қўйганлар.

Ишлаб чиқаришга янги техникали жорий этилиб, меҳнатчи ташкилоти ортиши прогрессив усулларидан фойдаланиш, илгор технология ҳисобига район корхоналари шу вақт ичда пландан ташқари 285 минг сўм фойда кўрадилар.

• Гул ҳаёт чиройи АНВОЙИ ГУЛЛАР

Орқонидега районидagi Ленин номи колхоз соҳибдори, республикада хизмат кўрсатган агроном З. Фаҳриддинов мўлдатар ҳид таратувчи гулларнинг ўттиздан ортин хилини парвариш қилмоқда. Бу гуллар қиш-баҳар ҳаммаҳарларимизга тортиқ қилинапти.

Зайиндиди ана хотин-қизларнинг халқаро байрами 8 — Мартга совға сифатида «Глодиолис» гулини дунёга чиқаради. Бу гул жуда хушбўй, чиройлидир. Шунингдек, гул илҳосмандларига неча минг туплаб атиргуллар ҳам етказиб берилади.

• Баҳор тараддуди МИЛЛИОН ТУП КАРАМ КҮЧАТИ

«Кўклам — меҳнат билан кўркам», — дейди халқимиз. Пойтахт области Калинин районини территориясида жойлашган картошка ва сабзавотчилик илқий-тектириш институтини коллективий бақолада энди чўч қўллаб карам ва помидор кўчатлари ўстирмоқда.

Махсус планка ва тепличаларда бир миллион тупдан ортироқ карам кўчати ўстирилади. Ҳаммаҳарларимиз қиёнда бу кўчатларни оладилар. Эртаги карам кўчатлари серҳосил янги наслардан иборатдир.

Кўклам жилолари

Шаҳримизда кўчат ўтказиш мавсуми бошланди.

Шаҳарни кўкламлаштириш ойлғидида завод, фабрика олий ўнв юртлари ва муассасаларнинг коллективлари фаол иштирок этади. Уларнинг кучи билан бир ярим миллион туп мевали ва манзарали дарахт, илқотлари, турли гул кўчатлари ўтказиш кўзда тутилади.

• Ўзбекистон КП шаҳар комитети ва шаҳар ижроия комитетда

КЎКАЛАМЗОРЛАШТИРИШ ВА ОБОДОНЧИЛИК ОЙЛИГИ

Шаҳарда кўкламзорларни кўпайтириш, ободончиликни яхши-лаш, кўча, майдон, боғ, хибон, санаот корхоналари, муассасалар, билим юртлари, мактаблар ва ҳовлиларда тозаликни сақлаш мақсадида Ўзбекистон КП шаҳар комитети ва меҳнаткашлар депутатлари шаҳар Советининг ижроия комитети ҚАРОР ҚИЛАДИЛАР:

1970 йилнинг 1 мартдан 1 апрелга қадар шаҳарда кўкламзорлаштириш ва ободонлаштириш ойлғи ўтказилсин. Районлар бўйича кўкламзорлаштириш ўз жўзасидан план тасдиқланган.

Район партия комитетлари ва ижрокомлар, шаҳар ижроия комитети бўлимлари, бошкарма ва трестлари, министрлик ва идоралар, санаот корхоналари ва коммунал маъий муассасалари курилиш-монтаж ташкилотлари, умумий овқатланиш свдо муассасалари, автомобиль хўжаликлари, билим

юртлари, уй бошкармалари ва маҳалла комитетларининг раҳбарлари ойлғидида ўз коллективларининг иштирок этишига бошчилик қилишга мажбурдирлар.

Кўча, ҳовли, свдо тармоқлари, жамоат жойлари, уй-жой массивлари, санаот корхоналари, ташкилотлар, мактаблар ва турар-жойларни кўкламзорлаштириш, ободонлаштириш, ишига студент ва ўқувчилар, маҳалла комитетлари ҳамда шаҳарнинг барча меҳнаткашларини актив жалб этиш лозим.

Шу йилнинг 20 апрелда қадар кўнғидидаги комплекс объектлар ташкиллансин; В. И. Ленин номи хибон, В. И. Ленин номи проспект, Ленин кўчаси, В. И. Ленин музей биноси яқиндаги территориялар, Г. Титов номи хибон ҳамда киши спорт саройи атрофлари биринчи навбатда кўкламзорлаштирилсин;

Итхисослашган ирригация ва гидротехника иншоотлари трести (урток К. Мўминов) министрликлар, идоралар, ташкилотлар, корхоналар ва аҳоли иштирокчи ойлғи мўбайида кенал, кўча атрофи ва териториялар ичидида ирригация тармоқларини мунтазам равишда сув билан таъминлашлари лозим.

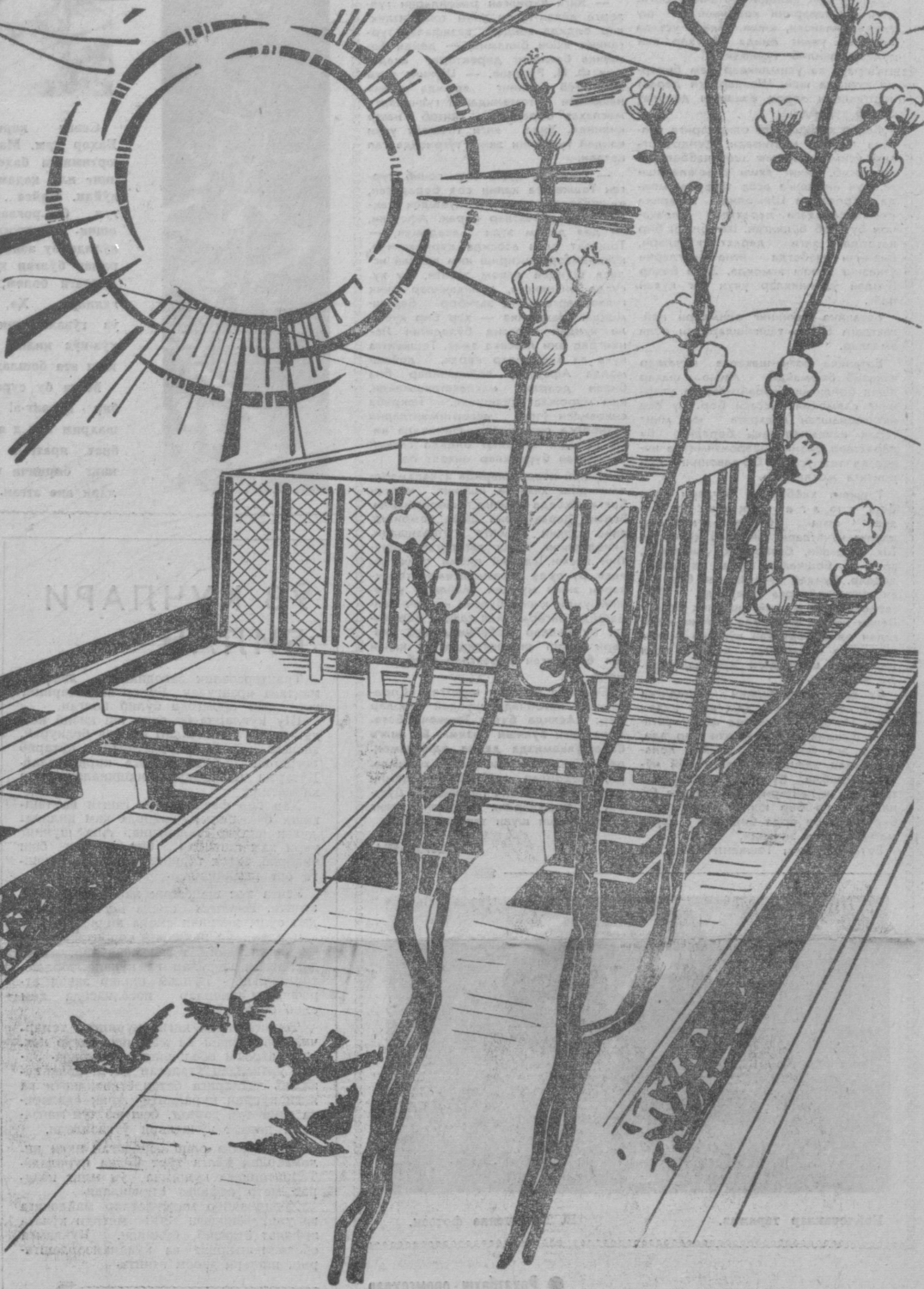
Уй-жойларни капитал ремонт қилиш, ва фоддаланишга топшириш маҳаллий Совет бошкармалари ва шаҳар ремонт курилиш трести маҳаллий Советларга қарашли бинолар пештонки ремонтдан чиқариб, бўйларни лозим. Уй-жой ва шаҳарчаелар территорияларини тартибга солиб, ободонлаштириб, ахлатни мунтазам равишда ташшига, экилган кўчатларни парвариш қилиб, ирригация тармоқларини тозалаб туришига эришиш таъминлансин.

Свдо, умумий овқатланиш, маъий хизмат курастиш бошкармалари, мағазин, ошхона, павильон ва эим.

ателларни ремонтдан чиқариб бўйш ҳамда улар территорияси яқиндаги жойларни ҳамда тоза сақлашлари лозим.

Ишларни координациялаш ва барча пассажир транспортни ривожлантириш бошкармалари зиммасига трамвай, троллейбус вагонлари, юк автомобиллари, аграрма машиналар ва таксиларни ремонтдан чиқариб, бўйш ҳамда тартибга солиш вазифаси юкгансин;

Районкоркомлар, ички ишлар бошкармаси, шаҳар соғлиқни сақлаш бўлими, шаҳар санитария-эпидемия станцияси билан нур сочадиган жойлар бор. Бугун у шаҳримизнинг энг табарруқ ери — Ленин хибони устида молон қилдилайб турибди. Шахмат тахталаридида тегиш, катор бетон плиталар орасидан мунис майсалар бўй чўзган. Қўчоқ етмас йўгон туллар хали япроқ ёзмаган.



ГУЛ МАВСУМИ

Қалдирғоч қорининг ёққанига уч — кун бўлди. Егаю, кўвш юзини кўриши билан эриди-кетди. Чамаси мана шу момик қор, қанотида қалдирғочни олиб келган бўлса ажаб эмас.

Баҳор келди! Табиат ўзининг бузилмас қонунига амал қилиб, кўкламни етказиб келди. Агар далага чиқиб қолсангиз, тепличкаларнинг кунгай томонларида кўвш парчасидида ярақлаб ётган қўқилуларга кўзингиз тўшади. Арчиқлар бўйида мовий кўзлар сузиқ гунафшларни, юмшоққича ерни тирнаб-тирмалаб чиққан чилғиз илғаччаларини кўриб қоласиз. Узоқ қиш ўйқусидан уялган эб қулочини эзиб, қоршиганча чуқур-чуқур нафас олади.

Баҳор келди! Бلكи сиз ҳар кунни ўзингиз ўтиб юрадиган йўлка четидида ниҳоллар бирдан кўртая чиқарганини кўни кеча кўриб қолгандирсиз. Бلكи кўнғиз бошидаги симбғоч ўчма илиниб қолган варракка кўзингиз тўшгандир. Бугун тоғ саҳас бошингизни сийғалаб ётган кўклам шамолни биринчи марта сезгандирсиз. Шунда юрагингиз бир орзиқиб кетган бўлса ажабмас. Негаки кўклам ҳаммаша ширин хотинларнинг эслатади. Қишлоқда-ку, баҳорнинг ҳар қадамини сезиб турасиз. Лекин сөрвощкин шаҳарда кўклам жамолни бирдан кўришиб қолади. Қўринадийо, кун сайин илғи-янғи жылвалари билан товланиб кўзингизни қамаштиради. Бугун Тошкентда ҳам Баҳорнинг кўрғабдиги наваларни кўз уқалаб қолди. Баҳор келди.

Энг табарруқ жой

Офтоб оналарга ўхшайди. Она ҳамма боласини баравар дхши қўргандек, кўвш ҳам барчага баравар нур сочаверади. Лекин ҳар бир онанинг алоҳида суянли фарзанди бўлгани сингари офтобнинг ҳам алғича меҳр билан нур сочадиган жойлари бор. Бугун у шаҳримизнинг энг табарруқ ери — Ленин хибони устида молон қилдилайб турибди.

Шахмат тахталаридида тегиш, катор бетон плиталар орасидан мунис майсалар бўй чўзган. Қўчоқ етмас йўгон туллар хали япроқ ёзмаган.

Ахад бўлтур гулзорга селинган арчалар яннаб ётибди. Ченка-ченкадаги сирларнинг навалари бўзриб қолди.

Бир қарашда хибоннинг у бошидан бу бошигача чўзилиб кетган иш хажминини тасаввурга сиғдириб бўлмайди. Бир ерда автокран гуруллайдди, аграрма машина хибон бўйлаб охишта юриб келадиди, қан олдида тўхтайдди. Шофёр бола машинадан сакраб тушиб, кичирилади:

— Аҳад ака, плита олиб келдим!

Ахад Олимов «Таштрансстрой»га қарашли 68-куринин бошқармаси йўналишлар бригадасининг бошлиғи. Ахад билан яшил пиджак кийиб олган шоғирларни машина атрофини ўраб олади. Қан гулзулдайди. Илғачка илгангил силлик бетон плита лопиллаб-лопиллаб пастлай бошлайдди. Кейин илбалагангил силлик қум йўлгага қўнади. Ингитлар домлар билан плитани сурибди. Ҳа ўрнига ётизадилар. Шахмат тахтасининг яна бир қатаги жойини оғаллайди.

Ахад Олимов бошлиқ бригада 68-куринин бошқармасига қарашли йўналишларнинг хибонда ишлаётган беш коллективидан бири. Гали Насов, Михаил Зотов, Юрий Турданов бошлиқ йўлчилар, етказилар ички сменаган ишлашляпти. (Давоми 2-бетда).

АЗИС ҲАМШАҲАРЛАР!

* Мевали ва манзарали дарахт кўчатлари ўтказайлик!

* Гулзорлар ва хибонлар барпо этайлик!

* Ўз ҳовлимизга ва шаҳримизга чирой бағишлайлик!

* Ёгингарчилик кунларига ариқ ва анҳорларни тозалайлик!

* Атир гулларнинг «либос»ини очиб тағларини юмшатинг!

ГУЛ МАВСУМИ

ФАРОҒАТ МАСКАНИ

(Боши 1, 2-бетларда).

Оқшом кўнати. Олисларда, биллар-билнимас куртак чиқара бошлаган дараклар ортида қуёш қизариб ботляпти. Бир қарашда нимсанасдек кўринадиган боғ ичида ҳаёт қайнайди. Бултурги ҳазонинг у ер бу еридан тегиб чиқётган майсалар ҳам, гуйғониб қолган сиреньлар ҳам шундан дарак беради. Синган тахталарийа та ремонт қилинган скамейкаларда онда-сонда ўтирган йиғит-қизларни кўрасиз.

Ҳа, Ленин қомсомоли номидаги маданият ва истироҳат боғида ҳаёт давом этипти. Қўрлар эриб кетиши билан боғнинг 70 гектарлик майдони ремонт қилиниши туширилади: «Гордортстройремонт» трести ажратган икки бульдозер, икки экскаватор ва ўнга агарма машина гуриллаб ишлаб турибди. Қомсомол кўлининг ўзани тозаланипти, лой қуйчалари тўлиб қолган ерлар қайтадан қазиланипти.

Умар Султонов агрономлик қилаётган парк боғбон-

ларнинг иши кўпайиб қолди. Мурод Тошқужаев, Тожибой Алихонов, Раҳбар Обидова сингари боғбонлар фароғат боғини мавсумга тайёрлаш учун бел боғлаб иш бошлаганларига аича бўлди. Ҳозир, боғда юз тул турли дараклар, етти юз тул атиргул экилди. Лекин ҳали қилинадиган ишлар кўп. Яна минг тул ишқол экиши, икки гектар майдондаги гулзорларни тартибга келтириши керак.

Бу йил маданият боғининг ҳордиқчиларга тайёрлайдиган совғалари кўп. Янги корусель қурилади, кўтарувчи хизматчиларга мўлжалланган янги бино битиб қолди.

Қомсомол боғи бу сафар ҳар йилгидан илгарироқ — 12 апрелда очилади. Боғда натта сарғаб байрамни ўтказилади. Ушбу доҳий туғилган кўнинг байрами ҳам шу ерда натта тантаналар билан ниҳонланади.

ҲАШАР

Асфальт кўчадан велосипед минган йиғитча гизиллаб боришти. У ора-чора қийириб қўяди:

— Эшитмадим деманглар, йишанба кун ҳашар! Тамом, бошқа гапнинг ҳо-

жати йўқ! Одамлар кўни-киб кетишган. Баҳор эшик қўйиши билан биров кетмон, биров белкурак, биров сулурги кўтариб, Янгиқобод маҳалласининг гузарига оқиб келаверади.

Илгарилари ерлар илиб қоллиши билан деҳқонлар кетмонини елгага илиб да-лага йўл оларди. Шу кўни наврўз байрами бўлар, ўғил-қизлар келса ота-оналарига оҳури қийимлар совта қи-лишар, кейин эса кексалардан оқ фотиҳа олиб, ерга омон уришарди.

Шаҳарда деҳқончилик қи-линадиган жой йўқ. Лекин баҳорнинг ўзига хос байра-ми ҳамон кишиларнинг кўнглига қувонч бағишлай-ди. Қўнлаб ҳашарга чи-қиб, ариқларни тозалаш, даракларни пархеж қилиш, кўча-қўйларни озода қилиб сулуришининг ўзи ҳам умум-халқ байрами. Эшигининг остида эилот сув шалли-раб оқинишини дарвоза таги-даги ёғоч скамейкага ўти-риб, олча ёни олманнинг сол-сида дам олишни ким хоҳ-ламайди!

Маҳалланинг кексалари Аливой Телипов, Мавлон Халилов, Тожибой Расулев, Тўхтабой Аҳмедов каби ота-хонлар халқни ҳашарга чор лаганда шунинг ўйлаганлари бежиз эмас...

Маҳаллада тўрт юздан ор-тиқ оила бор. Бултур аҳоли-инки минг тул мевали дар-рак ўтказган эди. Тасаввур қилинг, ҳар оилата беш тул-дан олма ёки олча тўғри келади. Бу йил яна олти юз тул кўчат ўтказилляпти. Ҳар икки ҳафтада бир мартадан ҳашарга чиқиш маҳаллада одат тусига кириб қолган. Бугунги кунда ҳашар деган сўз иш эмас, байрам деган маънони аниқлаб турибди. Баҳор байрами деган маъ-нони!

Хуллас наерга борманг, ҳамма жойда баҳор қувон-чини, унинг пириги ташви-шини сезиб турасиз. Шундай бўлиши табиий ҳам. Негаки баҳор ҳаминча олам-олам қувонч олиб келади.

У. ХАЛИЛОВ.



ДУҒОНАЛАР.

А. Тўраев фотоэтиди.

● Об-ҳаво қандай бўлади?

МАРТ ҲАВОСИ

Бу йилги қиш олат-дагидан ҳам юмшоқ-роқ келди. Децанбрь ойида ҳаво иссиқ бўл-ди. Январь ҳам ундан қолдиқмади. Февраль ойида эса ўртача ҳа-рорат 5—6 градус ат-рофида бўлди. Онинг кейинги кунларида айниқса кечалари ҳа-рорат 15 даражага кўтарилди. Ана шун-дай қиш 1960, 1962, 1963, 1966 ва 1968 йилларида бўлган эди.

...Фасилларнинг энг гузал — баҳорнинг биринчи оғи бошлан-ди. Март ойи учун тулданган маълумот-ларга қараганда вақти-вақти билан енгил ёғингарчиликлар бў-либ туради. Ой да-мида совуқ ҳаво иссиқ ҳаво билан алмашиниб туради.

Тошкент шаҳри ва об-ластада март ойида ўртача ҳарорат 5-7 да-ражада бўлади. Бу аввалги йилларга қа-раганда бироз пастроқ-дир. Март ойининг 6-8, 12-15 ва 22-27 кунларида ҳаво бироз совиёди. Қолган кун-ларда эса чиннакам ба-ҳор бўлади, дейиш мумкин. Ҳарорат 23 даражага кўтарил-ди мумкин. Март ойи-нинг биринчи ярмида ва учинчи ўн кунлиги-да ёғингарчилик бўлиб ўтади. Ёнигарчилик-нинг умумий намар-чилиги нормага яқин бўлиб, 50-70 милли-метрини ташкил қи-лади.

А. АВАНЕСОВА, Гидрометеороло г и я хизмати бошқармаси-нинг узоқ муддатли ҳаво ҳарорати бўли-ми бошлиғи.

● БАҲОР САЛАТЛАРИ

ТУРП САЛАТЛАРИ

Сабзавот неъматлари нинда турп аича аҳамиятли бўлиб, асосан хомили-га истеъмол этилади. Унинг таркибига «С» белгли витамини турли дардлар-га даво, фитоцид деб аталувчи модда эса вирусларнинг қушандаси. Сервус, картиллама этида яна бир мунча мине-рал тузалар борки, булар табиқатлик-нинг гарови ва таом ҳазм қилиши ҳам осонлаштиради. Ёнибарин, шу кунлар-да турли салатлар ейишнинг ҳазм таомлик аҳамияти катта.

СИРДАН

Турп ва сирни тенга-тенг олиб ар-часиз ва ҳар иккаласини сомонча усули-да майда қилиб тўғрайсиз, сўнг бир-бирига қориштирангиз вассалом, салат тайёр. Сир ўзи шўрроқ бўлгани учун туз ва зирворлар қўшилмайди. Бу са-лат ёғли ва гўштли таомлар билан бир-га ёки қуруқ ўзини нонга қўшиб ейиш учун тайёрланади.

ЁНҒОҚДАН

Турпни арчиб қиринг ёки майини сомон-ча шаклда тўғрагиз. Ёнғоқ мағзини ёки хандон пистани, ё бўлмаса бодом мағ-зини майдалаб янчиб, турпга аралаш-тиригиз.

Масаллиқ: 0,5 килограмм турп, 100 грамм ёнғоқ мағзи.

Бу салат маънақил таом сифатида истеъмол этиш учун тайёрланади.

АНОРДАН

Турпни қириб, устидан анор шарбати қуясиз. Шунда ушти ранга қириб, мазаси иштахабахш ва нордон бўлади. Бу салат палов ва кабобга қўшиб исте-ъмол этиш учун тайёрланади.

Масаллиқ: ярим кило турп, бир дона анорнинг шарбати.

Карим МАҲМУДОВ.

МИЛЛИЙ КЎЙЛАКЛАР

Ўзбекистон ССР Маҳаллий саноат минис-трлигига қаршли конструкторлик-техноло-гия бюросининг махсус бадийи совети ко-д-лективий миллий кўйлак намуналарини иш-лаб чиқди.

Аёллар учун тикилаётган кўйлақда қадим-ий нақиллар акс эттирилади. Бу кўйлак ми-нистрлиқнинг баҳор совғаси бўлиб, пойтахт корхоналарида тайёрланади.



САБЕР

ГУЛБАҲОР

Кезиб юрар субҳи сабо Уфқ олтин, мармар осмон. Табассумдек янлиқ ҳаво Баҳор меҳмон баҳор хандон

нақорат:

Баҳор келди кийиб атлас кўйлак Лолалардан тақиб гулчамбар Гулбаҳорни гулдак янгиштиб куйлай, Оламга тарасиз гул буй — муаттар! Кўнги тула гуллолалар Алвон-алвон шалолалар Оңар дарё каби мавжи Таралади қуй авжи

нақорат:

Муаттар буйларга гарқ бўлсин олам, Гуллар сарак-сарак тебратсинлар бош. Ерни ҳақиқ нурга қўйласини лолам Ҳар лол янлиқ турласини қуёш! Дилдан дилга узатар куй Субҳи сабо, субҳи сабо Дунё узра тантана туй, Ясанмоқда тўйдан дунё.

ОНАЖОН

Турилдим дунёи она деб билдим. Нафас олдим, қучоғингиз ошён-Сиз меҳр сочдингиз, мен бунёд бўлдим. Онажоним, Онажоним, Онажон!

Эмаклаб қолсам гар, тизза бўлдингиз, Атай-темак қилсам, меҳраиғиз шолон. Иссинг ошганда жиъза бўлдингиз, Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон! Кунлар тиним билмай, тунлари бедор, Бошимда парвона, дилда ҳалқон. Ниллар йилни қувиб ўтдилар қатор, Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Энди узоқ кетсам, йиғлаб қоласиз, Йўлимни пойлайсиз, бахш этасиз жон. Ҳафта ўтмай туриб, йўқлаб қоласиз. Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон! Она бўлмоқ қийин, фарзанд бўлайин, Вағрингиз тўлдириб юрай ёнима-ён Меҳримнинг нурига сизни ўрайин. Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Сочингиз оңарса, тонг отди, дейман, Отаман, оналик заҳмати аён, Сиз сўзлаб қолсангиз, бол тоғи, дейман, Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

Онажоним, Онажоним, Онажоним, Онажон!

● Билиб қўйган яхши

ГУЛРОМ

Севикли кишигиз баҳорнинг илк гул-чечакларидан қўли-нигизга бекиригизга гулдаста тўтқазди, дейлик. Уни худди бўса олаётгандек завқ-ланиб, тўйиб, севинч билан ҳидлайсиз. Гу-нафша, бутакўз, чуч-мома ва уларнинг кў-м-кўк барглари димоғи-нигизни чоғ этиб, муат-тар не тарайди. Се-викли кишигизга: «Раҳмат, янати ба-ҳорини ҳам саломат кут-тиб олайлик» дейсиз. Энди уйга қайтиб кел-дисиз. Қўлингиздаги нозик гулдастани авай-лаб, эҳтиётлаб олиб келаясиз. Унга қарай-сиз-да: «Қани энди шу тул беш-ўн кун бўлса ҳам сўймай турса» дейсиз. Бунинг иложи бормикин? Ҳа, иложи бор.

Гулдастани боғлан-ган жойидан секин ча-сиз, кейин тоза совуқ сув солинган оғзи тор гулдастга авайлаб жой-лайсиз. Гулнинг сўн-май туришига қайатл-маган совуқ сув, ра-вшан ёруғлик ва муъта-дил ҳарорат бўлса ки-фоя қилади. Сувни ҳар кўни кечқурун алмаштириб қўйсиз. Лекин баъзилар кўр-сатгандек гулдастга сувга қанд ва турли дорилар солиш, уни бир жойдан иккинчи жойга ҳадеб кўчира-виш мумкин эмас. Шу-ларга амал қилinsa, у-н-ўн беш кун сул-май, кўнглига ором бериб туради.

Сиз қўйида гул фасилнинг бе-заги, инсон саломатлигининг пос-бони бўлган «яшил дўстларимиз» — ўсимликларнинг ажойиб хиз-матлари билан танишасиз.

◆ Кўёш нурида жилваланиб турган ям-яшил барглар дов-даракларнинг шунчаки бир либоси эмас, у инсонга соғлиқ, тетиклик ва завқ бағишлайди.

◆ Ўсимликларнинг яшил барги-га қанча кўп қарасангиз, кўнглигиз шунча яхши дам олади ва серну-р бўлади. Чунки, ўсимликларда яшил хлорофилл дончалари ҳаёт-бахшилиги билан беқиёсдир.

◆ Яшил барглар — кислород «фабрикаси»дир. Кислород юрак-қон томир касалликлари, рак, сил ва бошқа кўплаб дардларга ҳаддан ташқари фойдалидир. Шу-нинг учун ҳам халқимиз энг му-ҳим нарсаларни «сув билан ҳаво-дек зарур» дейишади.

◆ Сувда ўсадиган хлорелла ўсимлиги кислород ишлаб чиқ-аришда бебаҳоқдир. Бу сув ўсимли-ги кичик бўлишига қарамай, кат-та ёшдаги одамдан бир сутна ич-

● Аёллар, сизлар учун

ЛАТОФАТ

Баҳор нафаси уфуриб қолди. Ҳадемай олам гулгара бўркандади. Ов-ғингиз тағига ям-яшил пояндоз ёзилди. Ат-одамларни ҳам гулгара одамлари ҳам хушрў-роқ бўлишга, ўзига қар-рашга чорлаётгандай бўлади.

Кўшда витаминлар ка-маини, очик ҳаводе кўп бўлмастик киши орга-низмизга таъсирсиз қол-майди. Шунингдек юз териси ҳам бироз да-ғаллашганини сезасиз. Териси қуруқ одамнинг юзида бевақт тушган ақинлар, баъзиларда доғ, хусубузар пайдо бўлиб, дилни хира қи-лади.

Гўзаллик кечаси пайдо бўлади, деган эди таж-рибали косметологлар. дам бири, Ушқу олдидан ўзингизга ороқ қараб олишингизни аҳамия-ти жуда катта. Бу жуда яхши натижа беради. Бирор юрхонада меҳ-нат қилдиган аёл эри-лабдан келгача банд бў-лади. Мухим ишлар би-лан шугулланади. Ана шу аёл кечқурун ҳамма ишларини саришта-се-ранжом қилганидан кей-ин ўзи учун ярим со-атгина вақт ажратиши лозим. Шу муддат унинг уйқусини яхши, вақтини хуш қилади.

Энг муҳими, одам ба-данини илиқ сувда со-вунлаб ювиши керак. Юзни уладан, лабини бў-ёқдан тозалаш қанчалик зарур бўлса, бу жара-ён ҳам шунчалик зарур-дир.

Терилари қуруқ аёл-лар юзларини косметик сут ёки суяк кремга ботирилган пахта билан олишингизни аҳамия-ти жуда катта. Бу жуда яхши натижа беради. Юз яхшилаб тозалангандан кейингизга озиқлантурув-чи крем сурши мумкин бўлади. Баҳорда юз-га озиқ беридиган ёгли кремлар сурши маъқул. Фақат юзгагина эмас, бўйиннинг пастки қисми-даги бўшлаб, юзнинг пастки қисмида сурши таъсия этилади. Кейин кўзингиз тағига бермоқ-лар билан галма-галдан охишта таппиллаб уриб турмоқ даркор. Шунда ақинлар йўқолади.

Ҳар уч кунда бир мартадан озиқлантурув-чи маска қилиш лозим. Маска йиғирма минут-дан кейин артиб ташла-нади. Маска қилишни истамангиз ички озиқ-лантурувчи кремнинг ўзини суриб йиғирма минутдан кейин артиб ташласа ҳам бўлади.

● ЎСИМЛИКЛАР ДУНЁСИ

Ўлкам яшиллиги— сиҳат яхшилиги

Фусуқор баҳор келди. У сеппи келинчақлардек ёйиши билан ўлкамиз яшилликка бурнанади. Қодир табият бу гул фасилга са-ҳийлик билан беқиёс хислатлар ва гўзалликлар инъом этган. Унинг жамоли ва намодиди ҳамма бойлик бор: анвойи ранглар, му-аттар ислар, парку булдулар, наъ-ранкор момақалдироқлар, Шаррос ёмғирлар, сарин урлар, минг хил чечаклар, маржон томчилар, бриллиант шабнамлар, юракча ўт солган муҳаббатлар, майсазорлар-да ширинзабон сўхбатлар, табият-га маҳфия ўқигувчи қўшларнинг савти-наволари!... Буларнинг ҳам-маси баҳорнинг хушбўй нафаси ва беғубор яшиллиги билан бошлана-ди.

Сиз қўйида гул фасилнинг бе-заги, инсон саломатлигининг пос-бони бўлган «яшил дўстларимиз» — ўсимликларнинг ажойиб хиз-матлари билан танишасиз.

◆ Кўёш нурида жилваланиб турган ям-яшил барглар дов-даракларнинг шунчаки бир либоси эмас, у инсонга соғлиқ, тетиклик ва завқ бағишлайди.

◆ Ўсимликларнинг яшил барги-га қанча кўп қарасангиз, кўнглигиз шунча яхши дам олади ва серну-р бўлади. Чунки, ўсимликларда яшил хлорофилл дончалари ҳаёт-бахшилиги билан беқиёсдир.

◆ Яшил барглар — кислород «фабрикаси»дир. Кислород юрак-қон томир касалликлари, рак, сил ва бошқа кўплаб дардларга ҳаддан ташқари фойдалидир. Шу-нинг учун ҳам халқимиз энг му-ҳим нарсаларни «сув билан ҳаво-дек зарур» дейишади.

◆ Сувда ўсадиган хлорелла ўсимлиги кислород ишлаб чиқ-аришда бебаҳоқдир. Бу сув ўсимли-ги кичик бўлишига қарамай, кат-та ёшдаги одамдан бир сутна ич-

да чиққан тўғиз юз грамм чама-сидиги зарарли карбонат ангидрид гасини қуёш ёруғида ўзига ютиб, бунинг овозига шунча кислород чиқаради. Бу ўсимликда оқсил, ёғ, минерал тузалар ва ўндан ор-тиқ турли витаминлар бор.

◆ Ҳар бир киши суткасига йи-ғирма санкиз нубометр ҳаво юта-ди. Ана шу ҳаводаги чанг, тузун, карбонат ангидрид ва микроблар инсон саломатлиги учун гонг та-рифлидир. Маъшур ҳақим Ноб Сино бунни жуда ҳам ўринли таъ-рифлаб, агар чанг ва тузун бўл-маганда инсон минг йил яшар эди, деганди.

◆ Дарактлар чанглари тўтиб қолди. Тўтовенс инислорд ўча-ради, карбонат ангидрид гасини ўзига олиб, ҳавони тозалаб тура-ди, шунингдек ҳаво ҳароратини ҳам, совуқни ҳам бир зайл қолга келтиради, турли микробларни ўл-диради.

◆ Саратон кунлари ҳаво қат-тиқ исганда ҳарорат асфальтда ўттиз санкиз-қирқ даражага бурса, хёёбон ва боғларда ўттиз даража-дан ошмайди. Чунки, «яшил дўст-ларимиз» бизни иссиқдан муҳфа-за қилиб туради.

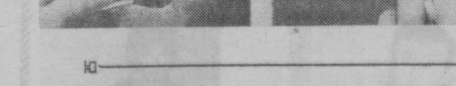
◆ Ҳавони «фильтр»лашда те-рак дарактининг хизмати жуда катта. Тўрт юз тул терак бир ёз мобайнида ҳаводан уч юз кило-грамдан ортиқроқ чангни ўзида тутиб қолади.

◆ Қайрағоч барглари теракка нисбатан олти марта, кастарин дараҳи эса уч марта ортиқ чанг ютади. Шунинг учун дарактларни чанг ютич — «пиллос» деса ҳам бўлади.

◆ Дарактлар кучли шамоллар-нинг тегилини сусайтиради, йу-наллишини ўзгартиради ва улар олиб келадиган чанг-тузонларни ютади.

Шунингдек, баҳорда кўлларга ҳам алоҳида парварши керак. Кўлни илиқ сувда совунланган чўтка билан яхшилаб ювгандан кейин крем-дан авайлаб қилиш ло-зим. Янги кўлга ёгли озиқлантурувчи кремдан калин суриб, бармоқ-уңдун юқорига қараб силанади.

Юқоридиги айтганла-римиз ўз йўлига, Бу те-рига таъки таъсир са-налади. Бундан ташка-ри, озиқ-овқатга кўпроқ эътибор бериш керак бўлади. Витаминлардан кўпроқ истеъмол қилиш лозим. Одамнинг баҳорда ма-дори қуриши, беҳолик кўпинча озиқ-овқатга этилади.



ХАНДАЛАР

Кинорежиссёр кино-колдузига техника та-раққийини ҳур бериб тушутиратеир:

— Тасаввур қила оласизми, мисс. Эра-миздан олдин одамлар телефонда гаплаши-ни билмаганлар.

— Эй, бу жуда осон-ку, трубкани оласиз, номерни терасиз васса-лом.

Солдат: Жаноб офи-цер, хотиним оласиз, касал. Инки кун рух-сат берамангиз.

Офцер: Бугун хоти-нингиздан ҳат келди. Унингизда соғайиб кет-

ганлиги ҳақида сизга гўрга-я, ўзингиз эсон айтиб қўйишимизни бўлинг.

Солдат: Елгон ҳам эми билан-да. Ахир мени уйланган эмасман-ку.

Муаллим: Айтчи Са-мр, қайси тиш энг ке-йин чиқади?

Самир: Тилла тиш, жаноби муаллим.

— Хотин, бошим шундай оғриптики, тарс ёрилай дейди-я.— деди эр хотинига.

— Ҳах, бошингиз

Хотим ўғридан су-ради: — Нимага бу бева аелинг уйига кир-динг?

— Ўз уйим деб ўй-лабман.— деб жавоб берди ўғри.

— Нега бўлмаса бу аелин кўриб беркин-динг?

— Уни ўз хотиним деб ўйлабман, жаноби хотим.— деди ўғри.

Арабчадан Р. Қодиров таржимаси.

ТАБАССУМ

