



ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТИ ЯХШИЛАНМОҚДА

ГАВАНА. Янги электростанция ишга тушди. У Кубадаги Сьенфуэгос шаҳридаги Карлос Мануэль де Сеспедес номи ТЭСни Матансас ва Сьенфуэгос вилоятларидаги исте...

РУС ТИЛИНИ ЎРГАНИШГА ҚИЗИҚИШ

БУДАПЕШТ. Венгриянинг ўрта мактабларида, гимназияларида, курслари ва олий ўқув юртиларида бир миллионга яқин киши рус тилини ўрганишга...

ҚАТЪИЯН ҚўЛЛАБ-ҚУВВATЛАМОҚДАЛАР

КОБУЛ. Афғонистоннинг турли тарафлари мамлакатда ташкил этилган миллий ватан фронтини қатъий равишда қўллаб-қувватлаётганига ари...

ҲИНДИСТОН ЯНГИЛИКЛАРИ

ДЕХЛИ. «Экономик таълим газетасининг халқ беришича, ҳиндистонлик оғиллар мамлакат сур ресурсларини ривозлантириш истиқ...

ФИЛАТЕЛИЯ ЯНГИ ЖАМИЯТ БУРЧАГИ ҚУРМОҚДАЛАР

ГАВАНА. «Денгиз бадиқлари» почта маркалари туркуми савдога чиқарилади. Ранг-баранг олтинта марказда Куба тропик суварларнинг бадиқлари туркуми тасвирланган.

РАБОТ. МАРЖАХ ПОЧТА, ТЕЛЕФОН ВА ТЕЛЕГРАФ ДАВАТЛАР МИНИСТРЛИГИ МАМЛАКАТИНИҲИ ҚЕДИМИЙ МАДАНИЯТ МАРКЗИ

Испания шаҳарлари-Европа қитъасидаги энг қадимги давлатлардан бирининг ниҳоятда бой тарихи ва маданиятини ўзига акс эттирди. Турли асрларда, турли услубда бунёд этилган бинолар ранг-баранг архитектура формалари билан киши динчатиши...

ФОТООБЪЕКТИВДА ИСПАНИЯ

Испания шаҳарлари-Европа қитъасидаги энг қадимги давлатлардан бирининг ниҳоятда бой тарихи ва маданиятини ўзига акс эттирди. Турли асрларда, турли услубда бунёд этилган бинолар ранг-баранг архитектура формалари билан киши динчатиши...

СУРАТДА: ТОЛЕДО ШАҲРИДАГИ ҚАДИМИЙ ЭҲРОМ.



СУРАТДА: ТОЛЕДО ШАҲРИДАГИ ҚАДИМИЙ ЭҲРОМ. В. Егоров фотоси.

МЕҲНАТ ИНТИЗОМИНИ МУСТАҲКАМЛАЙЛИК

Акмак Икромов ва Сергели районлари мусобақаси

Акмак Икромов ва Сергели районлари меҳнатчилари КПСС XXVI съезди шарафига қабул қилган социалистик меҳнурятларини ва икки ойлик плани муваффақиятли едо этдилар. Илгин даслабки икки ойда маҳсулот реализация...

АКМАК ИКРОМОВ РАЙОНИ:

Акмак Икромов райони меҳнат коллективлари съездида ватандашларимизнинг меҳнурятлари ва депутатлари меҳнурятлари нақадарини бажара бо...

СЕРГЕЛИ РАЙОНИ:

«Ўзбекистон» сунъий табиий кўн ишлаб чиқариш бирлашмасида, «Ўзбекпроектмел» бирлашмасида, ошхона ва бошқа буюмлар заводида, темир-бетон конструкциялари ишлаб чиқариш хажми анча ўси...

Январь-февраль ойларидаги социалистик мусобақанинг Сергели район партия комитети саноат, курилш, транспорт ва алоқа бўлими мудири И. Перезжонин шарҳлайди:

КПСС XXVI съезди шарафига январь-февраль ойларида бўлган социалистик мусобақа якунида «Ўзбекистон» сунъий табиий кўн ишлаб чиқариш бирлашмаси, мебель ишлаб чиқариш бирлашмаси, Сергели темир-бетон конструкциялари заводида бур ва курум ўз вақтида...



«Компрессор» заводда тайёрланган маҳсулотлар қўллаб чет эл мамлакатларига жўнатилди. Яқинда норхонада тайёрланган машиналар Куба, Монголия ва Вьетнамга жўнатилди. СУРАТЛАРДА: юк ортш участкасида компрессорлар вагонларга ортшмоқда. Унгада транспорт цехининг диспетчери К. Рақимов ва машинист Х. Аъламов.

БАРВАҚТ ҚУРИБ, БАРВАҚТ ЎЗЛАШТИРАМИЗ

ТИФИЗ ГРАФИК АСОСИДА

ТОШКЕНТ ТУҚИМАЧИЛИК КОМБИНАТИНИ РЕКОНСТРУКЦИЯЛАШ ИШЛАРИНИ ОЛИБ БОРАЁТГАН ҚУРУВЧИЛАР ВА ТУҚИМАЧИЛАР ТИФИЗ ГРАФИК АСОСИДА ИШЛАШГА АҲД ҚИЛДИЛАР.

Тошкент туқимачилик комбинатининг нехлари ва бўлимлари реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади.

Шу кунларда шахрнинг ҳар бир ишлаб чиқариш коллективларида КПСС Марказий Комитетининг Бош секретари Л. И. Брежневнинг партия XXVI съездидаги ҳисобот доклады синчиқлаб ўрганиб чиқилмоқда. Доклада партиянинг идеология, сиёсий-тарбиявий ишга тўғрнали, жумла...

КЕНГ ОММА ЎРТАСИДА

«...Партия Марказий Комитети идеология, сиёсий-тарбиявий ишларни таърифлаб берди. Бу вақфалар КПСС Марказий Комитетининг 1979 йил 26 апрел ҳароридида бўлиб ўтган. Бу — узоқ муддатга мўлжалланган ҳаракат ҳужжати...

ПЕШҚАДАМ ПИЛЛАЧИЛАР

КПСС XXVI съезди, Ўзбекистон Компартиясининг XX съезди қарорларини ҳаётга таъин қилаётган Тошкент таъриба пиллачилик фабрикаси ишчилари меҳнатда улкан ютуқларни қўлга киритмоқдалар. Икки ойлик план фабрика бўйича 105,2 процент қилиб бажарилиди. Пландаги 250 миғ сўмлик ўрнига 305 миғ сўмлик маҳсулот реализация қилинди. Корхонада бўлиб ўтган социалистик мусобақадда 3 цех, 20 бригада, 94 коммунист...

2 ТУШКЕНТ СЕТ ОҚШОМИ

25 МАРТ, 1981 й.

Тошкент туқимачилик комбинатининг нехлари ва бўлимлари реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади. 1981 йилда комбинатни реконструкциялаш ишлари шундан бошлади.

# БАҲОРГИ КАЙФИЯТИНГИЗ ҚАНДАЙ?



- ҚУЁШ ҲАРОРАТИ — ТАН РОҲАТИ
- МУСАФФО ҲАВО — ОДАМГА ДАВО
- ЛАЗЗАТЛИ ТАОМ — ДАРМОН ● МЕЪРНИ ВИЛГАН — СОҒЛИГИДАН АЙРИЛМАС
- ОЗОДА УЙНИНГ ФАЙЗИ БОР ● САЙРУ-САҲАТ АСАБИ ЭРКАЛАЙДИ.

## «ИЛИК УЗИЛДИ» ДА БАРДАМ БЎЛИНГ

Газетхон илтимоси

Журналист редакция баҳор фаслида нима учун одам ўзини баъзан хорғин сезди, нима учун шу тўғал фаслда баъзи хасталиклар қайталайди? Шулар ҳақида маълумот ва маслаҳат берсангиз. Д. Нисозов, Ш. Отаҳўжаев, Х. Обидов, ишчилар.

Инсон организми ниҳоятда мураккаб тўзилган бўлиб, унинг саломатлиги ва иш фаолиятининг нормал ҳолатда бўлиши жуда кўп сабабларга боғлиқ. Бу борада организмдаги эндорфин безларининг, айниқса бош миёдаги гипофиз ва буйрак усти безидаги адренал системанинг аҳамияти катта. Гипофиз-адренал системаси инсон аъсосида биологик маромини (ритм)ни бошқариб туради.

Биологик ритм туфайли инсон организм ҳар қандай шароит (иссиққа, совуққа, қоронғулукка, ёрқинга, оқинка ва бошқаларга) мослашишга ҳаракат қилади. Шу ритм туфайли киши организмий йил фаслларидаги ўзгаришларга мослашади. Бундай ҳол илмий медицинада адаптация деб аталади. Лекин адаптация киши танасининг ҳамма аъзоларида ҳамма вақт бир текис бўлмайдими? Шунга кўра, кишидан чиқиб, баҳор об-ҳавосига тўла мослашиш — алаптанилган ҳар бир кишида, унинг ҳар бир аъзосида бир текис бўлмайди.

Баҳор келиши билан кунлар кесиб бошлади. Шамол тезлини олдига ўзгариш бўлади. Эрталаб ҳаво оқин, нуруқ бўлса, кундузи ёмғир ёғиши, намгарчилик кучайиши, кечки томон эса яна ўзгариши мумкин. Баҳор баъзан бир кеча-кундузда йилнинг тўрт фаслини эслатади. Об-ҳавонинг бундай ўзгариши табиғатга иккинчи таъсир қилади, албатта. Шу сабабли баҳор келиши билан боғлиқ уйғунлашув ва баҳорнинг тез ўзгариши инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин. Киши танаси шундай таъсир таъсирининг таъсирини баҳорнинг ўзгариши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг бекороб об-ҳавоси айрим кишиларнинг руҳига салбий таъсир этиши ҳам мумкин. Кун оқин бўлмаса, тез-тез ёмғир ёғса, айримларнинг табиғати хира бўлади, асаби қўзғалади, қон босими ортади. Аниқланишича, намгарчиликнинг кучайиши, шамол, бурун, ҳаво босимининг кескин ўзгариши юракнинг миңгиланиб орғиниша сабаби бўлар экан. Ҳаво босимининг кўтарилиши қон босими нам бўлган кишиларда хуш келса, гипертоникларга аксинча бўлмайди. Шунинг учун ҳам гипертоник билан орғинган кишиларда криз (огирланмиш) ҳолатлари баҳор кезларида тез-тез содир бўлиб туради.

Киши танасида ёз ва куз ойларида таналанган моддалар, айниқса витаминлар қишда кўп сарфланади, баҳорга келиб уларнинг танадан миқдори анчагина қолган бўлади. Маълумки, витаминлар киши аъзосидаги модда алмаштирув жараёнида катта аҳамиятга эга бўлиб, уларнинг аъзосида етарли миқдорда бўлмагани кишининг умумий куч-қувватини, иммунитетини, микрофлора ва ташиқ муҳитининг зарарли таъсирларига қўшиқ қўлатиши билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун баҳорнинг келиши билан витаминларнинг танадан миқдорининг камлиги баҳорнинг келиши билан боғлиқ бўлади.

Баҳор кезларида турли атир гуллари билан бағрлардан гулданд тайёрлаб истеъмол қилиш ҳам фойдаланиш мумкин. Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳор ойлари баъзи касалликларнинг сурти қилинишига одатланадиган. Бу билан улар танани тозалаш ва ички ҳаракатларини кучайтириши кўзда тутилган. Умуман сурғи қилиш, айниқса кенсалар учун фойдаланиш мумкин. Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

Баҳорнинг келиши билан организмдаги баъзи касалликлар қайта қўзғалади. Масалан, баҳорда шамоллаш касалликларининг кўп турлари: туберкулез, астма, бронхит, аллергия ва бошқалар кўп ҳолда баҳорнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлади.

олиб келиши мумкин. Одатда сурғи учун сано япроғидан дамлама тайёрлаб ичдилар. Бу кунли сурғидир. Яхшии сурғи, изафериндан икки-уч таблеткани бир йўла ичиш ёки сенин таблеткадан бир дона қабул қилиш кифойатдир.

Фасли баҳорда уй-жой гигиенасига алоҳида аҳамият бериш керак. Уйларни шамоллатиш, уй кўтариш, гилям, кўрпа-тўшакларни очик ҳавога ёйиш мақсадга мувофиқдир.

Очиқ ҳавода овқатланиш, сайр қилиш, кўёш нуридан фойдаланиш инсон саломатлигини мустаҳкамлашни энг муҳим омилларидандир. Кўёш нурида чинкиш жуда кўп хасталикларни, жумладан, бод, ўпка, буйрак ва тери касалликларининг олдини олади. Кўёш нуридан қўроқ ва тўғи фойдаланиш эса киши танасида витаминлар миқдорини кўпайтиради, марказий асаб системаси тонусини орттиради, модда алмасишуви ва ички секретция безларининг иш фаолиятини мароматга келтиради. Натияжада кишининг умумий руҳи тетиклашади ва иш қobiliяти ортади.

Шуни ҳам таъкидлаш зарурки, баҳор кезлари кўёш нури натижасида баъзи аёлларнинг юз ва кулларида септикалар, септицизм кўришлари пайдо бўлади. Лекин булар ҳеч зарарли эмас, пўст ташламалар ва сўсимса, сегайдан бермайди. Уларни йўқотиш учун ламин, қизил сморгина, аччиқ қарам ва янги бодриг соқларини юзга суртиш кифойатдир.

Очиқ ҳавода баландтар ва жисмоний меҳнат қилиш, яъни кўчат ўтказиш, ер қопчиқ, даракталарни парвариш қилиш, экинларни сугориш соғлиқ учун гоат фойдалани.

Кўёш нуридан етарли ва оқилона фойдаланиш айниқса гулдаклар учун муҳим. Маълумки, тана терисидаги актив бўлмаган витамин А кўёш нури таъсирини оқиб бўлади. А витаминини айландириб, бошнинг куч-қувватини олдириб, унинг дурку бўлишига ёрдам беради. Шунинг учун ҳам болалар баҳорда тез ўсадилар. Лекин кўёш нуридан тўғри фойдаланиш, айниқса болаларда «фотоб уриш» ҳолатига олиб келиши мумкин. Бунда гулдакларнинг оғзи қўриб, қаттиқ чанқайди. Боши орғинди, қайт қилади, ийи кетади, ҳатто юрак, қон-томирларнинг иш фаолияти ёмонлашиб, ҳушидан кетиши ҳам мумкин. Шу сабабли кенса оналарининг гулдакларини баҳорнинг долазиз-галдоқ давридаги «фотоб уриш»дан сақлашга алоҳида эътибор беришлари бежиз эмас.

Табиғатнинг инсон учун керакли бўлган ҳамма инъомларидан тўғри фойдаланиш киши саломатлигини сақлашда муҳим омиллар эканлигини унутмаслигига эришиш керак.

**И. ФАТХУЛЛАЕВ,**  
медицина фанлари доктори, профессор.

**С. ИНОҒОМОВА,**  
врач.



**МАНА,** кўп миңг кишилик ишчиболлар оралиқ кутгон деқана-лар ҳам етиб келди. Эртдан бошлаб яна футбол майдонлари узра, радио ва телевизорларда ҳаммадан келбига яқин бўлган «футбол марши» жарағилан бошлади. Футбол бўйича 44-мама-лекат биринчилигига старт берилди. Олий лигада бахс юретадиган коллективлар орасида Тошкентнинг «Пахтакор» командаси ҳам бор. У мавсумдаги биринчи урғушувчи Москвада Марказий армия спорт клуби билан ўтказди. Мавсум бошлангани ара-фасида «Тошкент окшо-ми» гетотасининг музби-ри команда устози, То-жистон ССРда хизмат кўрсатган тренер Ишт-ван Ижоевнинг Сечен-билан учрашиб, ундан команда мавсумида қан-дай таъбирларни кўра-ди ҳақида сузлаб бери-ши илтимос қилди.

Тўғриси айтганда, ҳозир спортчиларини узоқ вақт дам олиштириб, деб бўлмайди. «Пахтакор» ҳам ўтган йилги мавсум якунига яқин келди. Бироз фурсат ўтказиб, мошки бошлаб юборди. Олимпиада жуда кўп муаммоларни ҳал қилиш вази-фаси тўради эди. Шунинг учун ҳам ҳар бир кундан мумкин қадар са-марали фойдаланишга ҳаракат қилиди. Асосий эътиборни умумжи-моний таъбирларни кў-райтириш, турли так-тик вариантларни синовдан ўтказиш, ўртоқлик уч-ру-

шувларида янги услубни синовга қаратади. СССР Кубогини учун ўтказилган зонал турнир биз учун ҳақиқий маъно-да синоб бўлди. Коман-да келгуси босқич мусо-бақаларида қатнашиш ҳужумчи қўлга кирит-олмаган бўлишига қара-масдан, унинг кўрсатган мухли мутахассилар ва уйхисларда яқин таас-сурот қолдири. Коман-дадаги ҳар бир ўйинчи ўз олдига қўйилган ва-зифани яқин тушунади. Турнир давомида биз ўйинчилар томонидан йўл қўйилган ҳатотери аниқ-лек бўлиши мавсумга рақиб команди ўйинчи-лар ҳужумлари ҳали жа-рима майдонига етмас-дегун бартерф қилишга мавсумга қўйилган. Ярим ҳимояда ҳаракат қилиётган ўйинчиларини қамчиликларни шундан, улар ўз майдонлардан рақиб команди майдони-га тезда ўта олмайдиган-де, улар ҳали ҳужумчи-ларга ўз вақтида ердик-га етиб бериш қўйин-масини ҳосил қилганлар-ди. Шуни ҳам айтиш ке-ракки, ҳимояда аниқ ўй-нидаётган спортчиларга эга бўлмаган команда яқин ва самарали ҳужум уюштириши озу ҳам қилолмайдди. Бу бора-да ҳам қамчиликларини бори-ши ҳимоячиларининг яқин қўриштиш учун ҳали кўп тегириш учун керак. Агар деравоза-бонлар ҳақида гелп-ради-га бўлса, Яновский ва Афанасев мавсумга та-йёрлик қўриштиришга эри-шиш керак. Аф-анасев ўтган мавсумда

Термининг «Автомобилист» командаси шаро-ити ҳимоя қилган эди. Яновский Душенбе ша-ҳрида бўлган СССР Кубо-гининг зонал баҳсларида энг яқин деравоза-бонларга таъна қилди. У ҳозир жуда яқин формада. Биз унга мавсумини охирига қадар ено шу формани сақлаб қолишни истайми. Аф-анасевнинг ҳам келаж-кидаги порлок деравоза-бонлар қаторига қўйиш мумкин. Лекин келаж-кида қандай оубрга ва қандай маҳоратга эга бўлиш унинг ўзига боғ-лиқ.

Ҳар бир ўйинчи ҳақи-да тўхатишга тўғри кел-ган экан, дедик мамла-кат биринчилигига та-йёрлик қўришган ҳа-қида фикр юритиш мақ-садга мувофиқдир. Команда составида ўт-ган йилги мавсумга нис-батан жидаий ўзгариш бўлгани йўқ. Марказий армия спорт клубидан келган Александров, «Керпата» командасидан Семенов ва Жамбул шаҳрининг «Химик» командасидан Огайини командага тақ-лим қилди. Шунинг а-йтиши керакки, «Пахта-кор»нинг ветеран фут-болчиси Могилийнинг яна ўз коллективига қайти-б келди. Унинг команда-га қайтиши билан ҳимоя-чиларнинг умумий та-йёрлиги яқин келди. Уларнинг умумий та-йёрлиги яқин келди. Уларнинг умумий та-йёрлиги яқин келди. Уларнинг умумий та-йёрлиги яқин келди.

Чунки Могилийнинг энг яқин ҳимоячилардан би-ри ҳисобланади. Бу йил-ги мавсумда ҳимоя чи-зишида Нуртожиев, Ко-вшов, Бойметов, Дени-сов, Турниченколар ҳа-ракат қилишди. Кух-левский, Церетели, Же-нов, Ахмадуллин, Бу-ронов, Постанов, Огай, Шоймарлонов, Медя-килар яқин ҳимояда ҳаракат қилдилар. Яку-бик, Амриев, Новиков, Поголев, Кабаев, Се-менов ва Пақлар эса ҳужумчилар бўлиб май-донга тушди.

## МАҚСАД-ЧИРОЙЛИ ЎЙИН КЎРСАТИШ

Бугун футбол бўйича 44-мама-лекат биринчилигига старт берилди. Янги мавсумнинг бошланги олддан «Тошкент окшоми» газетхонлари редакцияга қўнғироқ қилиб ва ҳат йўлдан, бу йилги мавсумнинг ўзига хос хислатлари: сафарда икки марта учрашув ўтказиш, мамлакат Кубогини учун бўладиган баҳсларни нега бошча ташкил қилинганлиги. Исламликда бўладиган Жаҳон биринчи-лиги жусобчалари олддан мамлакатимиз терма командасининг имкониятлари ҳақида сўрашмоқда...

Тўғриси айтганда, ҳар бир футбол мавсумининг ўзига хос томонлари бўлади, яъни у мавсум бир шир остида ўтади. Бу йилги чемпионатнинг шир-и — ўйин сифатини яхшилаш, етакчи командаларнинг маҳорати-ни янада ошириш-дир.

Кейинги йилларда жуда кўп командалар оқини қўлга киритиш кўп майдонда ўта сўст ҳаракат қилгани-ни ишқибозларга сир эмас. Худди шу нарсани ўйинчиларнинг ниҳоятда зерикари ўтишига са-баб бўлмоқда. Бундай вақтда тренер ва спортчилар ҳам майдонда фақат дурагга эришиши қўлаб ҳа-ракат қилдилар.

Ана шундай сабаб-лар туфайли футболчи-миз аниқ зерикари бўлиб қолди. Натияжа-да энг етакчи клубла-ринимиз ҳам халқаро турнирлари ниҳоятда сўст ўтказилган бў-лади қолди. Бунга Европа мамлакатлари-даги кубок эгалари-

нинг Кубогини учун ўтказилган турнирларда Кювнинг «Динамо», Дювнинг «Шах-тёр», Москвадан «Спартак» командалари муваффақиятсиз-ликни учраганларини мисол келтириш мум-кин.

Фақат Тбилисининг «Динамо» командаси ўз мухлисларини ҳуш-қўл эди. У Европа кубок эгаларининг Кювнинг учун ўтказилган беллашувларни ҳужум қор рўқда ўтказиб, ярим финал баҳслари-да қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритди.

Қисқа қилиб айтган-да, командаларимиз энг маҳоратли коман-далар билан бўлади-ган учрашувларга ҳа-миша тайёр бўлиши-ни керак. Ана шунинг ҳисобига олган ҳолда бу йилги мавсум кален-дарини бироз бошча таъинланган. Унда олий лига командаларининг қўвув машғулотларига қўвув яратиш кў-да тутилган. Мухим янгилик шундан иборатки, ҳар бир коман-

да икки учрашувни ўзга майдонда ўтказ-тидан кейин икки учрашувни ўз майдон-да ўтказди. Шу нарсга ҳисобга олинган-ки, сафардаги учра-шувлар географик жи-ҳатдан бир-бирга яқин бўлган шаҳарларда ўт-казилди. Бунга «Пахта-кор»нинг дастлабки учрашувларини мисол келтириш мумкин. Командаимиз мамлакат биринчилигини Мар-казий армия спорт клуби билан учрашувдан бошлади. Иккинчи турда эса ҳаммаҳарларимиз яна Москвада «Торпедо» командасининг футболчилари билан беллашдилар. Бунга яна бир мисол Симферополнинг «Таврия» командаси учин-чи турда Олмаотлада «Қайрат» командаси билан, тўртинчи турда эса Тошкентда «Пахта-кор» билан белла-шди.

Мавсумнинг яна бир хос янгилиги — бу СССР Кубогини ўйна-ларининг бироз эри-кчилик ширини. Фи-

нал учрашувни аввалги йиллардагидек август ойида эмас, 9 майда ўтказилди. Бунинг сабаби иккинчи қон-қонет миллий футбол федерацияларидан Евро-па мамлакатлари клубларининг турнири-да қатнашадиган коман-дани 11 ойига қадар аниқ қўришти-б бериши талаб қилмоқ-да. Шунинг учун ҳам мамлакат Кубогининг эгаси бўлган команда ту-ралигида Европа тур-нирида қатнашди. Ва-қохлаки, аввалги йил-ларда командалар бир йил кейин турнирда баҳс юритишарди.

Энди Жаҳон бирин-чилигининг саралаш мусобақаларига «Бў-та» футбол клуби ва «Спор» комитети фут-бол бошқармаси бош-лигининг ўринбосари Д. Ишандин саралаш турниридаги коман-даларнинг аҳоли, мам-лакатимиз терма коман-дасининг имконият-лари ҳақида сўзлаб бериши илтимос қил-ди. Машҳур футболчи бизга телефон ор-нали қўвудигарини сўзлаб берди.

Шундай қилиб, бугун футбол бўйича мамлакат 44-чемпионатига старт берилди. Мавсумини омадли бўлиш, чемпионат қатнашчилари!



## ЖАВОБ БЕРАМИЗ

Ф. ИСЛОМОВА: Меннинг эсон нусхада-ги паспортим мuddати 1982 йилгача белги-ланган. Айниқча, уш-мен қатон янги нусха-даги паспортга алма-штиришим лозим. Бу-нинг учун қаерга му-рожаат қилишим ке-рак?

Жавоб: Шунинг а-йтиши керакки, Сизга берилган паспорт дар-ҳақиқат 1982 йилгача ҳақиқий деб санала-веради. Лекин уни ян-ги нусхадаги паспорт-га алмаштириш керак. Маълумки, мамлакат-имиз бўйича паспорт-ларни алмаштириш мuddати 1981 йилнинг 31 декабрга қадар бел-гиланган. Лекин, бу, граждандар 1981 йилнинг сўнги кунига-ча кўчишлари керак, деган маънони англатмайди. Паспорт-ларни алмаштириш катта ва сермашқат ишдир. Шу сабабли маҳаллий Советлар-нинг ижроия комитет-лари фақатгина аҳоли пунктларида эмас, бал-ки, бир микрорай-онда паспортларни ал-маштириш мuddати-рини белгилаб чиққан. Ана шу мuddатлар тўғрисида ўзингиз ис-тикомат қилиб тура-диган жойингизда ту-рар-жой кентораси ёки Ички ишлар бў-лимига учрашингиз керак.

Б. ХИДОЯТОВ: Ўз-камизда баҳор кезла-пти. Ҳозир айни до-варакталарни ўтказ-тидан пайт. Ўтказил-ган шу доваракталар-ни парвариш қилиш бўйича маслаҳатлар берадиган бирор таш-килот борми?

Жавоб: Ўзбекистон ССР Фанлар акаде-мийасининг олимлар Уйи қошида (бу ўш-шўҳрамизнинг Тўра-Шевкенов йўлида 52-уйда жойлашган) кишлоқ ҳўжалини сек-цияси ишлаб туради. Ана шу секциядан ҳа-вадор болбонлар ўз-ларининг қўриқтири-ган барча саволларга тў-ла ва батафсил маслаҳат олишлари мумкин.

Н. ОБИДОВ: Шаҳ-римизда китобсевар-лар жамаияти бор экан. Ана шу жама-иятнинг ваифларини ҳа-қида, унга қандай қи-либ аъзо бўлиш тў-ғрисида маълумот бе-ришингизни илтимос қилар экан.

Жавоб: Маълумки, китобсеварлар клуби оммавий жамоат таш-килоти бўлиб, бундай клублар китоб мага-зинлари, қорхоналар, мивалити, саройлар ва уйлар, кўрпачона-лар, маллабар, етди ва ўрта махсус ўқи-ш орталарида ташкил этилади. Бундай клуб-лар китобларни пропа-ганда қилиш, улардан меҳнатшўрларни ком-мунистнинг руҳда та-йиблашда кенроқ фой-даланиш, жамоатчи-ликни китобларни тар-қатиш ишига янада кенроқ жалб этиш, китобсеварлар фаоли-ятини бирлаштириш ва координация қилишга ёрдамлаштириш ибор-атдир. Клублар ўз-инини китобсеварлар-нинг қизиқларини қатъий ҳисобга олган, илмий, техникавий ва бошқа иштирослашган бўлишларида давлат, маданий-олиғаруъ муас-сасалари, иккинчи со-юзлар билан мустаҳкам алоқада ташкил эти-ди.

Жавоб: 154 йилди Матюшина деган бир шахсининг арчалар та-всисига кўра порлоқ до-рилар тайёрлагани ҳақида хабар босил-ган, 154 йилди даст-лабни расмий дорих-она ташкил топди. 1672 йилда боп этилган бир йўлдамда ўш пайваста маъвуд бўлган барча до-рилар биринчи бор савлаб ўтилди. Мамла-катимизда дори тайёр-лаш тарихи ана шун-дай бошланган.

Ред. катор С. М. КАРАМОВ. 3 ТОШКЕНТ 25 МАРТ, 1981 й.

«Мен сиздан шифо топдим» деб айтган киши бемор эмас. Шифоборлар меҳнатшўрлар сўхат-сало-матининг доим муҳо-фаза қилиб, дил ташак-курнга сазовор бўлиш-епти. Шаҳримиздаги 1-клиник насалхона ме-дицнар коллективи ҳам аҳолига сиздиқидан хизмат қилишмоқда.



СУРАТДА: насалхона ҳузоқ томон, бурун хасталиқлари бўлими-нинг мударри Хўмазар Инолов (уртада) бир гурупа медицина ходим-лари билан беморнинг реентеги сурагини кў-здан кечирмоқда. И. Шонюмова фотоси.

