

# ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

ЎЗБЕКИСТОН КП ТОШКЕНТ ШАҲАР КОМИТЕТИ ВА ТОШКЕНТ ШАҲАР СОВЕТИНИНГ ОРГАНИ

## БАРҲАЁТ АНЪАНАЛАР

Октябрь революцияси номидagi Меҳнат Қизил Байроқ ордени Тошкент тепловоз-ремонт заводидида тантанали маросимда Туркистонда Совет ҳокимиятининг ўрнатилиши учун курашган шу корхона ишчилари Н. Н. Першин, Н. В. Шумилов, Д. И. Манжара, А. А. Казаков, В. С. Лепки, К. Д. Литвишко ва В. Д. Корношинлар шарафига ёд-

горлик тахтаси ўрнатилди. Олис 1917 йилда 12 нафар темирйўл бош устaxonаси [ҳозирги Октябрь революцияси номидagi завод] ишчилари каторида улар ҳам устaxonанинг ўзиди бўлиб ўтган митингга тўзунган биринчи Туркистон ишчи депутатлари Совети составига кирдилар...

зейининг Ўзбекистон тарихи ва маданият ёдгорликларини муҳофаза қилиш жамияти билан ўтказган қўшма мажлис советлариди бирди ўша йилларда устaxonани ишчилари бўлиб ишлаган яшрини большевиклар хотира-сини абадийлаштириш тўғрисидаги масала кўрилди, — деб эслайди заводнинг фазрий вете-

ран А. Комиссаров. — Улар Улуғ Октябрь революциясиди олдин ҳам чоризмини ағдарди, Туркистонда совет тузумини ўрнатилиши учун кенг подполье ишларини олиб борган эдилар. Завод партия комитети тақлимизни маълумлади ва йил ўтиб биз ёдгорлик тахтасини ўрнатишга муваффақ бўлдик. Февраль революция-

сиди кейин большевиклар партияси подпольедан чиқди. Шумилов, Першин, Манжара, Бош ва Боронди устaxonаларининг бошқа вакиллари РСДРПнинг Тошкентдаги бирлашган группасига қўшилдилар.

### «ТОНГУ» ГАЗЕТАЛАРГА

КПСС Марказий Комитети Бош секретари, СССР Олий Совети Президиумининг Раиси Ю. В. Андроповнинг Европада ядро қуролларини чеклаш тўғрисидаги масала юзасидиан ГФР бундестаги социал-демократ депутатлари группасига жавоби эълон қилинган.

Давлат бюджетни лойиҳалари кўриб чиқилди. СССР Министрлар Совети Раисининг ўринбосари, СССР Госплани раиси Н. К. Байбаков ва СССР молия министри В. Ф. Гарбузов доклады қилишди.

Мўл ҳосил етиштирилди. Эндиги бош вазифа уни жу-да қисқа муддатларда, ҳеч нобуд қилмай териб олишдан иборат. Тошкент обла-сти партия комитетининг 20 сентябрь куни бўлиб ўтган пленуми қатнашчилари мана шундай асосий хулосани чиқардилар. Пленумда область партия ташкил-тивининг пахта ва бошқа қил-лоқ хўжалик экинлари хо-

силни йиғиштириб олиш суръатларини кучайтириш соҳасиди вазифалари му-ҳома қилинди. Обкомнинг биринчи секретари М. М. Мусаконов доклад қилди.

Пленум Тошкент обла-сти навобатдаги XXI партия кон-ференциясини қақриш тўғ-рисидаги масалани кўриб чиқди. Конференцияни 1984 йил 7—8 январда ўткази-шга қарор қилинди.



## Дўстлик—қудратли бойлик

22 сентябрдан 2 октябргача Ўзбекистонда Монғолия Халқ Республикаси Кунлари ўтказилди. Шу муносабат билан мухбиримиз

Монғолия Халқ Республикасининг Тошкентдаги Бош консули Пуцагийн Дачидан бир неча саволларга жавоб қайтаришин илтимос қилди.

— Утган йили Монғолияда Ўзбекистон ССР иштирокида Совет Иттифоқи Кунлари ўтказилган эди. Монғол дўстларини бу тадбирларни ўшанда қандай баҳолашган эди?

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.

Бу ерда шундай билан нарсани кўриб олиш айтиб ўтиш лозимки, кўпгина расомларни миз Тошкент театр ва расомчилик институтида талим олишган.

Монғолия вакиллари Ўзбекистоннинг тарихи ва маданияти, халқ хўжалигининг курилади-ётган янги объек-тлари билан та-нишдилар.

Бу ерда шундай билан нарсани кўриб олиш айтиб ўтиш лозимки, кўпгина расомларни миз Тошкент театр ва расомчилик институтида талим олишган.

— Улуғ Ленин ва Дамдин Сухэ-Батор асос солган монғол ва совет халқлари ўртасиди қарошларга дўстлик ва бегараз ҳамкорлик мана 62 йилдан буйи яшаб келмоқда. Икки-ла мамлакатимиз дўст-лиги ва ҳамкорлиги— давлатлар ўртасиди тенг ҳуқуқлилик, ўзаро манфаатли муноса-батларнинг еркин на-мунаси.

— Утган йили Монғо-лия Халқ Республикаси-да Совет Ўзбеки-стони ютуқлари тисмо-лида СССР Кунлари муваффақиятли ўтган эди. Бу чинакам дўст-лик байрами бўлган. Монғоллар Совет Ўз-бекистони ютуқлари, фан, маданият, маориф тараққиети билан яқиндан танишдилар. Монғолияда Ўзбеки-стон расомларининг живописи ва графика

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.

Монғолия вакиллари Ўзбекистоннинг тарихи ва маданияти, халқ хўжалигининг курилади-ётган янги объек-тлари билан та-нишдилар.

Бу ерда шундай билан нарсани кўриб олиш айтиб ўтиш лозимки, кўпгина расомларни миз Тошкент театр ва расомчилик институтида талим олишган.

— Совет Ўзбеки-стонида Монғолия Халқ Республикаси Кунларини ўтказиш мақсадида Монғолиядан Монғолия Халқ

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.

асарлари кўргазмалари намойиш этилди, буклетлар, журналлар Ўзбекистон ССР тўғрисида ҳикоя қилди. Хужжатли ва бадий фильмлар синининг республиканинг билан яқиндан таништи-риди.



СУРАТЛАРДА: Монғолиянинг пешқадим корхоналариди бири — Улан-Батордаги гилам фабрикасида; Се-ленга аймоғининг илгор давлат хўжалиқлариди бирида.

## «ТОШКЕНТ ОҚШОМИ» ГАЗЕТАСИ РЕДАКЦИЯСИГА

Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитети, Ўзбекистон ССР Олий Совети Президиуми, Ўзбекистон ССР Министрлар Совети, Ўзбекистон Компартияси Тошкент шаҳар комитети, халқ депутатлари шаҳар Совети ижроия комитети Тошкент шаҳрига асос солинганлигининг 2000

Йиллиги ва шаҳар Ленин ордени билан мукофотланганлиги муносабати билан ўз табриқларини йўлаган корхоналар, ташкилотлар, муассасалар ва айрим ўртоқларга қизгин ташаккур ва самимий миннатдорчилик изҳор қилдилар.

# БИЗ ҲАММАМИЗ—ПАХТАКОРМИЗ

«ОҚ ОЛТИН» — ВАТАНГА  
Республика областларида пахта тайёрлашининг бориши тўғрисида шу йил 20 сентябрга бўлган маълумот.  
(Планга нисбатан процент ҳисобида)

Бухоро	1,75	28,54	0,04	0,06
Навоий	1,17	14,95	—	—
Хоразм	1,57	14,77	0,06	0,18
Самарқанд	1,04	11,69	0,02	0,02
Сурхондарё	1,35	11,61	0,39	1,66
ҚАЖССР	1,23	11,35	0,27	0,71
Қашқадарё	1,05	9,94	0,08	0,21
Андижон	1,12	7,41	—	—
Фарғона	1,14	6,83	—	—
Тошкент	1,15	6,33	0,32	0,82
Наманган	0,96	5,56	—	—
Сирдарё	0,45	3,07	—	—
Жиззах	0,13	0,55	—	—
Республика бўйича	1,10	10,9	0,09	0,28

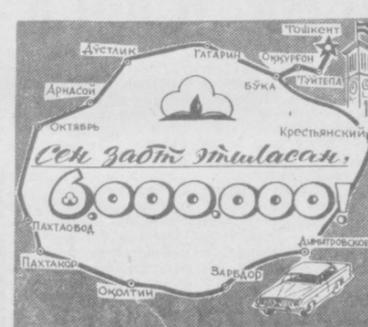
● Республикада кунлик ўсиш 65 минг тоннадан ошди. Шу жумладан, бир кунда 5,8 минг тоннадан ортиқ ингичка толали пахта териб топширилади. Мавсум бошидан буйи тахланган «оқ олтин» хирмони 598250 тоннадан ошиб кетди.

\* КОГОН районидида Ульянов номили союзининг Ганжим Ойназаров, Норбой Очилов ва Жўра Худобералар бошлиқ бригадалар пахтакорлари йиллик план бажарилганлиги ҳақидаги галаба рапортига имзо чекдилар. Янги ўлаштирилган ерларнинг ҳар гектаридиан 20—22 центнердан ҳам ашё йиғиштириб олишга эришган миришкорлар 35 центнерлик маррани кўзлаб меҳнат қилишпти.

\* БУКА районидида машина теримининг дастлабки кунларидиан мекензасторлар му-собеқиси авж олиб кетди. «Коммунизм» колхозининг Абдулла Омонтоев, Авазбек Очилов, Парда Имомов каби илгор дала гвардиячилари кунига ўз ағрагетлари билан 10—12 тоннадан дурдона теришмоқда.

\* ГУЗОР районидида «Халқ-обода» колхозни заршунослари

газеталари, Ўзбекистон радиоси ва «Главташпассавтотранс» бошқармасининг оталиқдаги областлар пахта далаларидаги матбуот маркази.

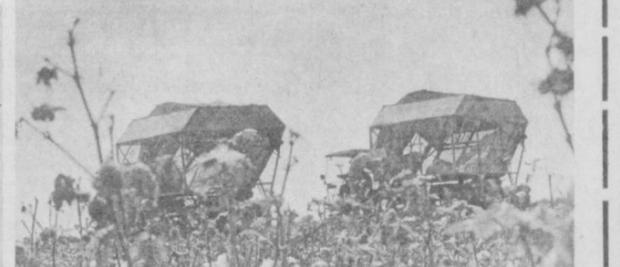


Махсус мухбирларимиз  
Ҳ. Икромов,  
А. Хатамов,  
А. Эгамназаров,  
А. Абдуразоқовлар  
пойтахт областидиан  
хабар қилдилар:



## 2. ТОШКЕНТ ТЕХНОЛОГИЯСИ ШАРОФАТИ

Тошкент технологияси... Бу қанотли сўзлар эндиликда буғу республиканинг айрили кетди. КПСС Марказий Комитети Сиёсий бюроси аъзолигида кандидат, Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитети биринчи секретари Ш. Р. Рашидов Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитетининг VIII (1982 йил) Пленумида қилган докладыда шундай деб таъкидлаган эди.



Хўш, бўқалиқларнинг бултур республикада биринчи бўлиб пахта тайёрлаш планини бажаргани, ҳосилдорлики оширилганини боиси нимада? Бу ўринда яна Шароф Рашидович Рашидовнинг қуйидаги сўзларини келтириб ўтмоқчимиз: «Бўқалиқлар чингит экинини эрта муддатларда, етти кун ичида тугалладилар, аниқ саялаларда туқин чигитларни экидилар, бу уруғлигининг асосий қисми стимулятор билан дориланди. Шу тугалли еринг табиий намида чингитини эрта ва дуркуи ундириб олишга, пахта-нинг эрта пишиб ети-лишини таъминлашга муваффақ бўлдилар. Улар гўза баргини 5 сентябрда тўқтиридилар, сентябрь ойининг ўрталарида ҳосилни ёппасида машинада териб ола бошладилар. Қўпчилик

## ЁЗУВЧИ, НОШИР, КИТОБХОН

Узбекистон ССР Ёзувчилар союзида бўлиб ўтган оқиқ партия мажлиси ана шу мавзуга бағишланди. Ўзбекистон ССР Ёзув-

яҳшилашининг аҳамиятини таъкидлаб ўтдилар. Оқиқ партия мажлисида Ўзбекистон ССР Ёзувчилар союзи президиумининг биринчи секретари С. О. Азимов иштирок этиди ва нутқ сўзлади.

БИЛДИРИШ  
Тошкент шаҳар Совети ижроия комитети маълум қилдики, XVIII қақриқ Тошкент шаҳар Советининг олтинчи сессияси 1983 йил 22 сентябрь соат 15.00 да Тошкент обла-сти партия комитетининг мажлислар зали-да очилди (Ўзбекистон кўчаси, 9-уй).



# Саломатлик

хақида суҳбатлар

Шуни айтиш керакки, одатда соғлом одамнинг ўзид ҳам қон босими паст-баланд бўлиб туради. Кишининг ёшига, нерв ҳолатига, овқат ҳажмига, меҳнатга ва бошқаларга қараб қон босими тушиб ёки кўтарилиб туради. Қон босими ёш болаларда кексалардаги қараганда пастроқ бўлади. Кишининг жаҳли чиққанида, ҳовлиқанида, хафа бўлганида, овқатланганидан сўнг ва ишлаганида қон босими сал кўтарилади, ухлаётганида ва эрта лаб эса кечкурунгида бундан оз пасаяди. Уч ёшдан то 70 — ёшгача бўлган одамларнинг максимал қон босими ўрта ҳисобда 106 — 140, минимал босими эса 60 — 85 миллиметр симоб устунига барабар бўлади. Артерия босимининг ошиши гипертония касаллигининг асосий аломати ҳисобланади.

Асосий узоқ вақтгача ўта зўриқиб ёки бошга тушган оғир мушбат қон босими касаллигини пайдо қилади. Совет олимлари турли хилдан руҳий таъсирлар олий асаб системасига таъсир қилиб, майда артерияларни торайтиришни исбот қилиб бердилар. Қон босими касалликлари марказий асаб системаси активлиги ошиб кетса, хас

чи босқич — нерв системасини таъсирлайдиган бирорта омил нагинкасида маълум шартларда кечади, бунда майда артериялар вақти-вақти билан торайиб туради, натижада артериал босим ошади. Касаллининг учун босқичида беморлар бош оғриги, қулоқ

## • Шифокор қабулида ҚОН БОСИМИ ОШИБ КЕТСА...

Хурматли редакция! Қон босими ошиб кетишига асосан нима сабаб бўлади? Бу хасталикни даволатиш, асосан олдин олшиш учун нима қилиш керак? Шу ҳақида маслаҳат берсангиз, Х. АБЪАМОВ, Ғ. АНДУСОВ, меҳнат ветеранлари, М. РАСУЛОВ, Улуғ Ватан уруши инвалиди.

шангилаши, яхши ухлати, салга жаҳл чиқиши, оёқ-қўлларини уюштириб қилиши, юракнинг тез уриши ва юрак соҳасида оғриқ бўлишидан шикоят қиладилар. Бирок, юракда ва томirlарда одатда Узгарилар таъсирини таъминлайди. Беморларга бой ва тузи камроқ бўлиши керак. Беморларга қўлингизни сут, қўл мева, ёғиз гушт, сабзи, картошка, тўроғ, простокваша, кашани, қарам, олхўри, довоқ, помидор, олча, гилос, узум, ўрик, ноқ буюрилади.

Қон босими касаллиги асосан атеросклероз билан бирга кечади. Шу сабабли ҳайвон ёғини иложи борида кам ейиш тавсия этилади.

Суяқлини кўп ичиш ҳам қон босими бор беморларга зарар келтиради. Шунинг учун ҳам улар бир кунда 1.2 — 1.5 литрдан ортқ суяқлик ичмаслиги керак.

Н. ҚОСИМОВ, медицина фанлари кандидати.

соатларини тўғри таксимлаш катта аҳамиятга эга. Узоқ давом этадиган ва зўриқтирадиган иш аниқса қон босимига мойил кишиларнинг ақлий меҳнат билан кўп шуғулланиши касаллигини ривожланишига сабаб бўлади. Шунинг учун бемор тушлиқдан кейин бир оз ётиб дам олса жуда яхши бўлади. Бу кекса ёшдаги кишилар учун фойдал.

Қон босими касаллигида учраган беморларнинг овқатига алоҳида аҳамият бериш керак. Овқатни кўп ейиш ҳам зарар қилади. Овқатни кўп еганда одам семирив кетади ва юракка оғирлик тушади, босим кўтарилади. Овқатни кам еганда одам толиқади, бу эса марказий нерв системасини ҳаддан ташқари зўриқтиради. Овқат турли-туман калорияли, витаминларга бой ва тузи камроқ бўлиши керак. Беморларга қўлингизни сут, қўл мева, ёғиз гушт, сабзи, картошка, тўроғ, простокваша, кашани, қарам, олхўри, довоқ, помидор, олча, гилос, узум, ўрик, ноқ буюрилади.

Қон босими касаллиги асосан атеросклероз билан бирга кечади. Шу сабабли ҳайвон ёғини иложи борида кам ейиш тавсия этилади.

Суяқлини кўп ичиш ҳам қон босими бор беморларга зарар келтиради. Шунинг учун ҳам улар бир кунда 1.2 — 1.5 литрдан ортқ суяқлик ичмаслиги керак.

Н. ҚОСИМОВ, медицина фанлари кандидати.

## ТОШКЕНТ ОҚШОМ ШОЛИС ХИЗМАТ БЮРОСИ

### ҲАР СЎЗИ ДАРМОН

Мен ошқозон-ичак хасталиғи билан Ўзбекистон онкология ва радиология илмий-текшириш институтини шифоҳонасида ётдим. Бу ерда бўлиб мундир Матлубахон Хўжаева, аjoyиб врач Ахроровалар ҳамма беморларга жонкуварлик билан қарашди. Яхши дори-дармонлар беришди. Матлубахоннинг бўлимида ким кўп бўлишга қарамай, деярли ҳар кун палтага кириб келади:

— Отаҳон, тузулмасиз, кўринишингиз жуда яхши, тезда соғайиб кетасиз,— деб кўнгли кўтаради.

Мен шу врачлар қўлида яхши даволандим. Шифокорнинг дори-дармони билан кўзга ширинсуханлиги ҳам инсон қалбига қўнуч, куч-қувват бағишлар экан. Шундай ширинсуз, муомаласиз гўзал шифокорларга офери айтаман.

А. РАСУЛОВ, Улуғ Ватан уруши инвалиди, меҳнат ветерани, шахсий пенсионер.

### ЧИН ДИЛДАН ТАШАККУР

Эрта билан ишга бораётиб тошга қоқилиб йиқилдим. Бешуш бўлиб қоплман. Яхши одамлар меним Абай кўчасидаги 14-поликлиникага олиб киришди.

Поликлиника врачлари менга шу қадар меҳр-муҳаббат билан қарашдики, тезда ўзимга келдим: шифокорларнинг дори-дармони, ширин муомалалари қалбимга дармон бўлди. Поликлиника бosh врач Раҳимжон Қодиров, моҳир врачлар Мухаммад Холдиров, Н. И. Раскина ва ҳамширалар жонкуварлик, меҳр билан беморга қарашлардан жуда миннатдор бўлдим. Ҳозир соғайиб, ишонимда бардам бўлиб меҳнат қиламан.

Аjoyиб шифокорларга чин дилдан ташаккур айтаман:

— Бараке топинг, азиз шифокорлар.

Маҳфуза ҲИДОЯТОВА, «Тошкент» мебель ишлаб чиқариш бirlашмасининг ишчиси.

### СОВУҚ ГАП— ЖОН АЗОБИ

Мен ёшлгимдан бери қулоқ-бурун хасталиғи билан оғриб келман. 1961 йилдан бери бир неча касалхонада ётиб, даволаниб чикдим, моҳир врачлар операция қилиб даволашди. Лекин ҳозирда ҳам қулоқдан шовқин кечаси-ю-кундузи нари кетмайди. Совуқ ҳаво бўлса, жуда қийналанман, олти килдан бери шу азобданам.

Редакцияга бу хатин ёзишимга бир врачнинг аччиқ тили сабаб бўлди. Биз «Ўзбекистон 23 йиллик» номли касалхона поликлинисига қараймиз. Бир кун шу поликлинисига чириб, қулоқ, бурун ва томоқ касалликлари врач Брагинскаяга учрашдим.

— Инвалидликка чиқсам бўлармикини!— деб маслаҳат сўрадим. У эса менга мезаб қилиб халоса қилди: «Бу ўзи нима депдинг, деб яна майна қилди. Мен врачнинг бу муомаласидан галати бўлиб кетдим.

Яна бир кун қулоғим қаттиқ оғриб, шу врач қўлига кирдим. У менга бурунга томазданган дори ёзиб берди.

— Менинг қулоғим оғриятти-ку,— деган эдим, «УВЧга чиқиб тургин», деб бир парча қозоғга ёзиб қўйдим.

— Касалик варақаси очмайлик!— деб сўрадим, — шу аҳволда ишга қандай бораман, кун совуқ, касалим яна зўрайиб кетади.

— Боравер, ўлмайсан, ҳеч нима қилмайди,— деди Брагинская,— сенга кишин ёз қилиб берилайман, агар ишлашни истамасанг, бўшаб, уйда ўтир.

Мен врачдан шундай совуқ гапларни эшитиб, поликлинисидан йиғлаб чиқиб кетдим. Ахир шифокор деган шарофат касб эгаси ҳам шунанга қўпол, дилдор бўладими! Унинг хулқини тузатиб қўядиган раҳбарлар бордир, ахир.

О. ҲАКИМОВА, Абай кўчасидаги 2-уйда истиқомат қилувчи.



Яқинда ўзбек Давлат «Ёш гвардия» драма театри коллективини Фарҳад Усмоновнинг «Синюв» пьесасини муваффақият билан сахналаштириб, томошбинлар ҳужумга ҳавола этди. СУРАТДА: ана шу спектаклдан бир сахна. С. Маҳкамов, фотоси.

## ҚАНОТЛИ ҲАШАРОТНИНГ ШАРОФАТИ

Асалари: «Пок ҳам биз, шифо ҳам биз, «Ғиз-Ғиз» учиб, гул эзаймиз».

(Нақл.)

Хурматли редакция! Табиатнинг аjoyиб неъматини — асал, унинг шифобахлигини ва асаларичилик ҳақида мақола беришингизни илтимос қиламан.

Отобой Очлов, пенсионер.

Асаларилар қадимий она сайёрамизнинг тирлик мавжудотларидан биридир. Табиатуш но-бослогли олимларнинг аниқлашларича, асалари Ернинг уламчи даврларида, тахминан 55-60 миллион йиллар олдин пайдо бўлган. Демак, одам пайдо бўлишдан илгари асаларилар дунёга келган. Тош асри давридан қолган қадимий ёдгорлик намуналарига асалари таъсири тушурилган маълум. Бу — Испаниянинг Валенсия шаҳрини яқинда топилган топилмада аниқланган.

Ер шарининг турли халқлари ҳаётини асаларининг ўзини бошқа жониворлардан кўра юқори туради.

Асаларилар умуртқасизлар зоологиясининг ҳашаротлар синифига мансуб. Улар ната-катта она бўлиб яшайди. Ҳар бир асалари унсуда битта она асалари, бир неча юз иш-ёқмаслари ва ўн минглаб меҳнаткаш — ишчи асаларилар бўлади. Булар оғилда 100 мингдан ҳам ортққ бўлишлари мумкин.

Она асалари бошқаларидан икки баробар узунлиги, оғирлиги ҳамда меҳнаткашлиги билан фарқланиб туради. Она асаларилар ҳаётини ўн наслни қўлади. Битта меҳнаткаш асалари ҳаётини давомиди 28 марта (ҳар гал биринки мингдан) тухум қўлади.

Асалариларнинг униси бирон бир бошқа жониворлар, чунки сиқонлар кирса, уларни захарлаб ўлдирди. Унда баъзи асаларилар қорувулик қилсалар, бошқалари раведна-чиликни бажаради. Агар бирор асалари ифлос ва захарли нектар тўлаб келса борин, дарҳол хабар толиб, уни тезда ўлдириб ташлашади. Қўзини шунданки, асаларилар ҳам одамларга ўхшаб ўйнаб, маълум бир вақтларда дам олиб, ухлайдилар.

Асалариларда маза билиш оғиз орқали бўлиб, бу хитинли тўшалар ёрдамида амалга оширилади. Асалариларда сезги органлари ҳам яхши ривожланган. Улар қайси вақтларда гулларга учиб бориб нектар ва чанг тўплаш вақтларини яхши билишади. Парижда асалари унсини Нью-Йорк шаҳри яқинида самолётда олиб келинганида, улар Парижда қайси вақтда гулларга учиб боришган бўлса, Нью-Йоркда ҳам уша вақтда гулларга учиб боришгани аниқланган.

Асаларилар ўз уларини яхши билишади, улар бошқа уларга киришмайди. Улар уларни бир хил, ранги ҳам бир хил, ҳатто улар ната-кичи ҳажмда бўлганда ҳам ўз уларини ажрата олади.

Ҳўш, яхши асалари қандай билиш мумкин? Асалнинг ҳиди ва мазаси асаларининг нектар гулидан қайси ўсимлик гулидан олганига қараб хар хил бўлади. Оддон этилган асаланинг мазасини аниқлаш учун унга қошиқ солиб (20 даража атрофидаги ҳароратда), тез айлантириб қўрилади. Яхши асал қўзғилиб қошиққа ўралади.

Асал тарбияда қирқдан ортққ микро-элементлар бор. Буларнинг ҳаммаси ҳам инсон учун фойдалидир. Уни болалар ва қарияларга қўллаб тавсия этилади. У модда аламашинуви сусайган бемор учун ҳам зарур. Шунингдек, оғриқдан, ич қотиш, ошқозон, ичан аралари касалликлари ва бошқа жуда кўплаб дардларга даводир.

Кам қувват, толиққан, оғир операциялардан чиққан беморларга ҳам асал истеъмол қилиш кони фойдалидир.

Х. ҲАБИБУЛЛАЕВ, табиатшунос.

## Шингил маслаҳатлар ҚАДОҚНИ ЙЎҚОТСА БЎЛАДИМИ?

Меҳнаткаш, тиниб-тичмаган кишининг нафларини, узоқ вақт давомиди бирорта асбоб билан ишлаганида бармоқларда қадок пайдо бўлиши мумкин. Шунингдек покул-пай поймафал кийилишида панжа эришлари ёки товоқ гардишда қишга бир қадар оғир берадиган терик-ниш шох қабати қилиниши натижада қадок ҳосил бўлади.

Қадок ҳосил бўлганига эътибор берилмаса ёки уни ўзларидан қаракат қилмас, асорати оғир бўлган бир қатор ҳасталиқлар келиб чиқади. Қўлларда қадок ҳосил бўлмаслиги учун дағал материаллар билан сурункали иш қиладиган кишилар (ғишт қалайдиган, муруват усталари, сантехниклар ва бошқалар) қўлига мос келадиган махсус қўлоқлар кийиб олишлари зарур. Оёқларда қадок ҳосил бўлмаслиги учун хар бир киши ўзинга дойиб поймафални кийиши керак. Поймафалда бирорта нуфусдан бўлса дарҳол уни бартараф қилишига одатланиш лозим. Оёқдаги қадокларни йўқотиш учун куйидагича тадбир-қатор ҳасталиқлар келиб чиқади. Қўлларда қадок ҳосил бўлганда, узоқ вақт давомиди бирорта асбоб билан ишлаганида бармоқларда қадок пайдо бўлиши мумкин. Шунингдек покул-пай поймафал кийилишида панжа эришлари ёки товоқ гардишда қишга бир қадар оғир берадиган терик-ниш шох қабати қилиниши натижада қадок ҳосил бўлади.

Қадок ҳосил бўлганига эътибор берилмаса ёки уни ўзларидан қаракат қилмас, асорати оғир бўлган бир қатор ҳасталиқлар келиб чиқади. Қўлларда қадок ҳосил бўлганда, узоқ вақт давомиди бирорта асбоб билан ишлаганида бармоқларда қадок пайдо бўлиши мумкин. Шунингдек покул-пай поймафал кийилишида панжа эришлари ёки товоқ гардишда қишга бир қадар оғир берадиган терик-ниш шох қабати қилиниши натижада қадок ҳосил бўлади.



Инсон сиҳат-саломатлигининг посбонлари — шифокорлар беморлар дардига малҳам топиб, эл меҳрини қозониб келишапти. Шаҳримизнинг Сергел райониде ана шундай шифокорларни кўплаб учратиш мумкин. Улардан бир 13-клиника касалхонасининг врач Неля Жумаевадир. СУРАТДА: Н. Жумаева навбатдаги бемор саломатлигини кўздан кечиряпти. М. Нуриддинов фотоси.

## Аёллар, Сизлар учун ЁН ДАФТАРИНГИЗГА

Сочин ювганда тўзун сув ишлатиш мумкин эмас, чунки бундай сувларда (кўл, зовур, денгиз сувлари) кўп микрода минераллар бўлиб, бош терисига салбий таъсир кўрсатади. Шу тўғрисида бундай сувларни ишлатишдан олдин қайнатиб керак. Соң ювганда порем келадиган энг яхши ёмғир ёки қор сувлари ҳисобланади.

Ҳозирги замон шифокорларнинг тавсиясига биноан сочин массажи қилиш унинг муқтадир. Баркамол бўлишига ёрдам беради. Катта тишли тароқ билан сочин тараш ўз қўли билан оддий массажи турлардан бири ҳисобланади.

Егил сочиллар учун «Хина пўстлогининг қўямси», «Кайин сув» мавжуд бўлиб, улар саннат қўлларда чиқарилади. Маъмур шифокорлар омилилар сочин муқтадир. Маъмур шифокорлар омилилар сочин муқтадир. Маъмур шифокорлар омилилар сочин муқтадир.

Соң ўта қуруқ бўлса, қаринқас мўйидаги фойдаланиш яхши натижа беради. Қаринқас мўйи таркибиде заъфарон, пушти ва бошқа рангдаги везели мўйи, ювганда фойдаланиш со-вуларнинг сифати катта аҳамиятга эга. Бош ювганда хўжалик совунилардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Чунки хўжалик совунида эркин шикорлар мавжуд бўлиб, у тери хужайраларини қожиратади. Одатда совуни бирор қандаш кўпиртириб, ҳосил бўлган қўпнинг бошга иш-каган тузуқ. Иронқ ҳуд атвр совуларини ҳам фойдаланишда сунжистемолга йўл қўйманг.

## Хоккей: янги мавсум арафасида «БИНОКОР» БАҲС БОШЛАЙДИ

Бугун шайбали хоккей бўйича мамлакат биринчилигининг биринчи лигасида қатнашадиган командалар 28-чемпионат ўйинларини бошлашади. Шу муносабат билан «Бинокор» командасининг катта тренери, Ўзбекистон ССРДА хизмат кўрсатган тренер Василий Васильевич Бастерс билан учрашиб, ундан газетчилик, хоккей мухлисларини қизиқтирадиган бир неча саволларга жавоб бериш илтимос қилдим.

— Василий Васильевич, команданинг ўтган мавсумдаги иштироки ва бу йилги чемпионатга қандай тайёргарлик қўйилганлиги ҳақида гапириб берсангиз.

— Ўтган мавсумнинг якунида биз тўғрисидаги ўйинни ағалладик. Агар аввалги йилларга таққослагандек бўлса, команда ўз мавсумини бошлаштириб юборди. Бунинг бир неча сабаби бор. Биринчидан, айрим ўйинчилар ўзларига, ўзинга бўлган талаб-ҳавасни аҳамият бермай қўйишди, спорт режимига амал қилишмади. Бу ҳақда кейинроқ тўхталамиз. Иккинчидан ўтган мавсумда ўтказилган 70 учрашунинг фақат 16 тасини қо-

манда ўз майдониде ўтказди. Бошқа беллашувлари ўталарнинг майдониде ўтказишга тўғри келди. Бунинг устига кетма-кет 30 учрашувни сафарда ўтказдик. Бундай ҳолиса ҳеч қачон бўлмаган эди. Бунга «Юбилейний» спорт зали реконструкция қилиниши сабаб бўлди.

Энди тайёргарлик ҳақида тўхталайлик. Мавсумга тайёрланиш июль ойида бошладик. Умумийси-моний тайёргарлик ўйинчиларда теозорлик хислатларини шакллантириш, шайб-ба суриш техникасини ўргатишга алоҳида эътибор бердик. Тай-

ганда бундай деелмайман.

— Нима учун?

— Гапнинг моҳияти шундаки, командада катта ўзгаришлар бўлди. Биз спорт мастерлар — ҳужумчилар Р. Боймуҳамедов, В. Колганов, И. Вахланов, А. Васильев, ҳимоячилар В. Максимов, И. Захаровлар билан ҳайрландик. Улар ўзлари ҳақида кўпроқ ўйлаб, коллектив ҳал қилаётган масалани еншига ердамлашда сустхалик кўрсатишди. Бунинг устига ҳужумчи Олег Розов хоккей ўйнашни тўхтади. Дарвозабон Ильмир Каримовга Новосибирск шаҳарининг «Сибирь» командаси шайбанинги ҳимоя қилишга рухсат берилди.

Уларнинг ўрнига Тошкент хоккей мактабининг тарбияланувчилари: ана-уна Александр ва Алексей Сумочкин, дарвозабон Сергей Бондас ва ҳимоячи Александр

## БИЛАСИЗМИ?

Одам гавдасидеги томirlарнинг умумий узунлиги 100000 километрга боради. Агар майда томirlар бир чизикке тортилгудек бўлса, улар билан ер курагининг 2,5 марта ўрб чикми мумкин бўлур эди!

Бebaхо табиат юрак ишининг бекаму-кўст деб аталади. Бир кечаю-кундузда юрак ўзидан деярли 10 тонна қонни ҳайдайди. Вазин бор-йўғи 250—300 грамм келадиган бу кичкингина мускул орган, уни қарангки, қудратли дамгатель экан!

Ҳар минутда юрак нормалда 70 марта, бир соатда тахминан 4000 марта қисқаради. Бир йилда юрак қисқаришлари сонин астрономик рақамларгача етади — 34 миллион мартадан ортиб кетади!

Юракнинг тўхтов-сиз ишлаши учун жуда кўп энергия сарф бўлади. Мутахасссларнинг ҳисобига кўра, юракнинг фақат бир суткалик юмуши учун сарфланган энергия 5 челек сувни қайнатади!

Фомин қабул қилинди. Дарвозабон Анастоллий Кусков, ҳужумчи Игорь Степанович, Константин Обрежа, Сергей Григорьев ва Алексей Ефимов тактиқ этиди.

— Демак, коллектив янгилигини билан бирга ёшарганга ҳам ўхшайди. Шундай экан, тошкентлик мухлислар тақрибали ўйинчилардан кимларни майдонда кўришлари мумкин?

— Команда асосини ветеран ҳимоячиларимиз В. Погорельский, В. Парфенчик, В. Трофимов ва ҳужумчи С. Глазирин ташкил этади. Улар синондан ўтган тақрибали ўйинчиларидир. Уларнинг вазифаси ёшларни олдин ундашдан иборат, бу вазифани қандай бажаришганини ўйин кўрсатади.

— Коллектив ўз олдига қандай вазифа қўймоқда?

— Бу йил ҳам ўтган йилги даражада қатнашишни режалаштирмоқчимиз. Кейинчалик кучли олтинладан жой олишга қаранат қилиб қўраимиз. Командамиз ёш, келажакки порлоқ, Шу боисдан ҳам қизи-

қарли ва самарали ўйин кўрсатиш учун тур-тури тақрибалин ош-риб борамиз.

«Бинокор» дастлабки тўрт учрашувни ўз майдониде ўтказди. 21 ва 22 сентябрь кунлари тошкентлик хоккейчилар Тольятти шаҳрининг «Торпедо» командаси спортчилари билан учрашдилар. 25 ва 26 сентябрь кунлари эса Саратов шаҳарининг «Кристалл» командаси хоккейчилари билан беллашадилар.

Суҳбатини М. ГОРБАЧЕВ ёзиб олди.



## Архарлар қоплонларни енгди

Бу воқеа шу қадар кўйқисдан юз бердики, Конгедог кўрпиконасининг Александр Белов ва Владимир Поршневдан иборат ҳодимлари олишувга қўшилишга ҳам улгуролмадилар. Уларнинг кўз ўнгиде иккита қоплон пистирмадан чиқиб архарлар подсага ташланди. Шулардан бири қаттиқ зарба бериб ёш мода архарни йиқитди. Иккинчиси эса яқинлашиб келаятган одамларни пайқагач, ўнгирга кириб яширди.

Бир неча секундда энг кучли шохдор архарлар йиртқичга ташланди. Бундай қатъий қарши зарбанг қўлмаган қоплон чекинди, ушлаган архарини қўйиб юборди ва пировадиде да қочиб қолди.

Кутқарилган ҳайвон подага бориб қўшилди.

## Шифобахш заҳар фабрикаси

Мамлакатнинг жану-шарқий иллонлар кўпчилики маълум. Лекин шулардан бири Москва кечасида, авто-мобил ҳалқа йўлдан сал берилди, Химки шаҳри ёнида жойлашган олимлар билангина олти йилда тақрибали 900 тонна шифобахш заҳар олиниди. Бу заҳар олтиндан ҳам қиммат туради.

Илонхонада яшайдиган жониворларни бекамол нафли илонлар дейиш мумкин. Кишиларга саломатлигини қайтарадиган дориелар состварида шуларнинг заҳари бор.

ТАСС.

Редатор Ш.О.УБАЙДУЛЛАЕВ

3 ТОШКЕНТ БЕШ ОҚШОМ

21 СЕНТЯБРЬ, 1983 й.

