

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

№ 257 (4655)

11 НОЯБРЬ 1981 й.
ЧОРШАНБА

Газета 1966 йил 1
июлдан чика бошлади
Баҳоси 2 тийин.

ЎЗБЕКИСТОН КП ТОШКЕНТ ШАҲАР КОМИТЕТИ ВА ТОШКЕНТ ШАҲАР СОВЕТИНИНГ ОРГАНИ



СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИК— АСОСИЙ ШИОРИМИЗ

КЕЛГУСИ ЙИЛ ҲИСОБИГА

«Главташкентстрой»-га қарашли 153-кур-
лиш трестининг
39-бошқармасидagi Вл-
чеслав Ильин бошчи-
лик қилаётган ком-
плекслашган комму-
нистик меҳнат брига-
даси коллективи

1982 йил ҳисобига
меҳнат қила бошлади.
Бригада шу кунлар-
да Сапёрлар кўчасида-
ги 32 квартираларни тўрт
қаватли янги уй-жой
бизнесининг деворлари-
ни гиштдан қўтариш
ишларини олиб бор-
моқда.

Бунёдкорлар шу
йилнинг ўзига ана шу
объектни фойдаланиш-
га топшириш ниятида-
лар.
Бригада коллективи
бу йил йиллик планга
қўшимча 5 минг сум-
лик ишларни бажариш-
га аҳд қилган.



«Матбуот» полиграфил- ишлаб чиқариш бирлашмасида кўйлаб
йиллар меҳнат қилишди. Шунинг учун ҳам бу ерда мураббийлар
Совети ишлаб турибди. Устозлар ёшларга матбаачилик сирларини
қўли билан ўргатмоқдалар.
СУРАТДА: муқова цехининг мастери Ҳасиб Мамайтшиқов ва ёш ишчи
Гулнора Зокировага китобни муқовадаш сирларини ўргатмоқда.
И. Шоиноғомов фотоси.

ШОНЛИ САНА ШАРАФИГА

«СССР ташкил
этиланганининг 60
йиллигига— 60 зарб-
дон ҳафта» ташаббу-
си қўйилган «Учкун»
тўқимачилик-гала т-е-
рия ишлаб чиқариш
бирлашмасининг кол-
лективи оширилган
мажбурият қабул
қилди.
Бирлашманинг 200

дан зиёд ишчиси ўн
биринчи йиллик
нинг биринчи йили
план-топшириқлари н и
аллақачон бажарди.
Тўқимачилик, тўқувчи-
лик участкалари олдин-
ги сафда бормоқда.
Бу участкаларнинг
ишчилари меҳнатда
фидокорлик кўрсатиб,
бошқаларга ўрнак
бўлишмоқда.

29 та коммунистик
меҳнат бригадаси, 360
нафар коммунистик
меҳнат зарбдори айни
пайтда оширилган
мажбурият ҳисобига
меҳнат қилмоқда.
Корхонанинг 12 на-
фар ишчиси эса беш
йиллик планни яқин
йилда бажариш
ушун фидокорлик кўр-
сатмоқда.

Шаҳарга—намунали жамоат тартиби

Кеча шаҳар партия ташкилотининг актив йиғилиши бўлиб ўтди.
Коммунистлар КПСС Марказий Комитетининг 1979 йил 2
августда қабул қилинган «Хукуқ тартиботини муҳофаза қилиш соҳа-
сидagi ишларни яхшилаш ва хукуқ бузишларига қарши кураш-
ни кучайтириш тўғрисида»ги қарорини бажариш юзасидан шаҳар
партия ташкилоти олиб бораётган ишларнинг аҳоли ва улар янада
такомиллаштириш тадбирлари тўғрисидаги масалани кўриб чиқиш-
ди. Ушбу масала юзасидан Ўзбекистон Компартияси Тошкент ша-
ҳар комитетининг биринчи секретари У. У. УМАРОВ доклад қилди.

Тарбиявий ва огоҳ-
лаштириш— профилакти-
ка ишларни активлик
билан олиб бораётиб,
деб таъкидлади док-
ладчи, партия орган-
лари халқ депутат-
лари, жамоатчилик-
нинг кенг кучи билан
хамкорликда ху-
қуқ-тартиботини му-
стаҳкамлашда муваф-
фақиятларга эришмоқ-
далар. Шаҳарда жа-
моат тартиботининг
ўзгаришлар, тартиб бу-
зилишлар оғирининг ка-
майланиши бунинг бе-
қарин далилидир. Кейин-
ги пайтларда биринчи
март квартираларга
ўтиришлар кўпайиб, кў-
чаларда ва бошқа жа-
моат жойларида бало-
ғат ёнига етмаган ўс-
мирлар ўртасида бе-
зорилик қилишлар ка-
майдир. Айниқса Ле-

нин, Ҳамза, Куйбишев
ва Киров районларида
жиноятлари очиб ях-
шиланди.
Пойтахтнинг Собир
Раҳимов районий пар-
тия, совет ва жамоат
ташкилотлари огоҳла-
штириш— профилактик
ишларда ҳамон катта
муваффақиятларга э-
ришмоқдалар. Бу ер-
да ўтказилаётган ком-
мунистик меҳнат, юк-
сак маданият ва на-
мунали жамоат тар-
тиби ўрнатилган шаҳар
кўчаларида барча
кинолотларнинг меҳнат
коллективлари катнаш-
моқдалар. Районда 45
микрочастота ташкил
этилган бўлиб, уларга
асосий корхоналар би-
риктириб қўйилдиши
натijasида тартиб бу-
зилишлар сони ка-

майиб бормоқда. Собир
Раҳимовликларнинг бу
борадаги тажрибалари
Ўзбекистон Компартия-
си Марказий Коми-
тетига маълумланди.
Шаҳарда хукуқ-тар-
тиботини мустаҳкамла-
шнинг кўпгина муно-
сиб форма ва метод-
лари пайдо бўлди.
Улар орасида— наму-
нали корхона, меҳнат
коллективлари, мада-
латлар, уй-жой
кармалари, Жўзлар,
уй-жой бинолари учун
муқоабалар бор. Бу-
лар кўпгина коллек-
тивларда хукуқ-тарти-
ботининг бузилишига
йўл қўймасликка олиб
келди. Пойтахтнинг
кўпгина корхоналарида
хукуқ-тартиботини бу-
зилиш ва жиноятлар
профилактикаси ва
огоҳлантириш бўйича
кеңашлар активлик

билан ишламоқда, қон-
дабузларга нисбатан
тарбиявий таъсир чо-
ралари кенг қўлланил-
моқда. Ҳозирги пайтда
шаҳарда бундай тен-
ташларнинг 537 таси
ишлаб турибди. Бу
жуда катта кўндир.
Актив йиғилишида
Ленин район партия
комитетининг биринчи
секретари Ю. А. Чур-
син, Акмал Икромов
район партия комите-
тининг иккинчи секре-
тари В. Д. Ардастов,
Чилонзор район Совети
иқтисодия комитети-
нинг раиси А. М.
Карасева, Тошкент ша-
ҳар комсомол комите-
тининг биринчи секре-
тари С. Т. Алиев,
Трактор заводи дирек-
торининг ўринбосари
Ю. Г. Зогули, шаҳар
прокурори Г. Б. Бухо-
ров ва бошқалар партия
ва хукуматиани-
нинг талаблари асоси-
да жамоат тартиботини
мустаҳкамлашда, биз-
нинг жамиятимизга ёт
бўлган чайқовчилик,
социалистик муносиб
талон-фарош қилиш,
порахўрликка қарши
курашни кучайтириш
тўғрисида таъкидлар.
Сўзга чиққан барча
нотиқлар социалистик
конунчилига жиддий
ривож қилиш, жиноят-
чиликни келтириб чи-
қарадиган сабабларни
мустақол йўлнинг ло-
зимчилиги ҳақида гап-
ридилар.

Муқоама этилган
масала юзасидан те-
гишли қарор қабул
қилинди.

КАДРЛАРГА ҒАМХЎР БЎЛАЙЛИК

Ҳозирги пайтда ишлаб
чиқаришда шундай
сифат ўзгаришларни
содир бўляптики, бу
ҳар бир корхонада иш-
чиларнинг ўз қобилият-
ларини намоён этиши-
ни, касб маҳоратини ошири-
ши, уларга барча
шарт-шароитларни яра-
тиб беришни талаб
этмоқда. В. И. Ленин
комли электрон-техника
заводи партия комите-
тининг навбатдаги йиғи-
лишида иш унумини
оширишда ишлаб чиқари-
шининг ҳар бир устаси-
касида кўнилли кадр-
ларга эга бўлишининг
аҳамияти ҳақида гап
борди.
Йиғилишда завод
кадрлар бўлимининг
бошлиғи В. Пипкина
КПСС Марказий Коми-
тети, СССР Олий Совети
Президиуми, СССР
Министрлар Совети ва

ВЦСПСнинг «Халқ хў-
жалигида меҳнат инти-
зомини янада муста-
камлаш ва кадрлар
қўшимчасининг қавий-
лаштириш тўғрисидаги қа-
рори асосида корхонада
амалга оширилаётган
ишлар ва келгусидаги
режалар ҳақида ахборот
борди.
Унда, шу жумладан
партия ўқуви, иқтисодий
таълим, комсомол сиё-
сий маорифи тармоғида
ҳамда оммавий пропа-
ганда ва агитациянинг
бошқа формаларида
меҳнат интизомини
кадрлар кўнимининг
аҳамиятини чуқур кўр-
сатиш, ўз касби ва кор-
хонаси учун фохрланиш
тарбиялаш,
илгорларнинг ютуқлари-
ни кенг пропаганда
қилиш масалаларига
эътиборни қаратиш
заурлиги таъкидланди.

Делегация ФРЕЛИМО
партиясининг ш тажри-
баси билан танишди,
КПСС ва ФРЕЛИМО
партияси ўртасидаги
ўзаро партиявий ҳам-

корлик масалаларини
муҳокама қилди.
Д Сийёс адабиёт
нашриётида «Л. И.
Брежнев: «Шлигель»
(СР) журналы редак-
цияси саволларга жа-
воблар беришораси
босиб чиқарилди. Бро-
шюра кўп нусхада
нашр этилди.

Шаримиз корхоналари, илмий-тадқиқот ин-
ститутлари, ўқув муассасаларининг вакиллари шу
кунларда пахтакорларга «оқ олтин» йиғим-тери-
мида яқиндан ёрдам бермоқдалар.
СУРАТЛАРДА: юқорида—Сирдарё обла-
сти Бобоват районидagi Пушкин номи соҳовида пахта
тератган «Узоқгаламтепа» базасининг ишчилари
Х. Екубонов ва К. Тўлганов; пастда— шу
соҳовида пахтакорларга ёрдам бераётган республи-
лика анжумени ва гинекология илмий-тадқиқот
институтининг бир гуруҳа хамширалари (чапдан
ўнгга): Г. Сайдиқаримова, Н. Шерова, М. Одилова
ва В. Абдураҳмонова.
М. Нуриддинов фотолари.

ана шу бригада шў-
хушча териб давлат
хирмонида тўқиди «оқ
олтин» 80 тоннадан
ошиб кетди. Ҳашарчи-
лар кўтариш руҳда
меҳнат қилишиб, яна
30 тонна пахта териб
топириш учун астой-
дил курашмоқда.
Айниқса, М. Эжабоев,
А. Алимхамедов, Г.
Ахмедов сингари ўйлаб
чиқаришнинг меҳнати
деҳқонлар таҳсинига
лоийқ бўлмоқда.

СОВЕТ МИЛИЦИЯСИГА БАҒИШЛАНАДИ

Милиция ходимларини ху-
қуқ-тартиботини сақлаш сода-
латлари деб атайдилар. Ўз-
бекистон жамоатчилиги ми-
лиция профессионал байра-
мини бутун мамлакат билан
биргаликда кенг ишонлади.
Кўргазмалар, ички ишлар
органлари ходимлари билан
учрашувлар совет милиция-
си ташкил этилганлигининг
64 йиллигига бағишланди.

Ўзбекистон пойтахтида
шонли сана шарафига та-
назали йиғилиш бўлиб ўт-
ди. Йиғилишда Тошкент ша-
ҳар партия комитетининг
биринчи секретари У. У.
Умаров оиди. Маълум ахли
ўртоқ Л. И. Брежнев бошчи-
лигидаги КПСС Ленинчи
Марказий Комитети Сийёс
бюросини баалад руҳ билан
фахрий президиумга сайла-
ди.

Ўзбекистон ССР ички
ишлар министри Қ. Эргашев
совет милициясининг шонли
ишлари тўғрисида доклад
қилди.
Йиғилишда Ўзбекистон
Компартияси Марказий Ко-
митетининг иккинчи секре-
тари Л. И. Греков, Ўзбеки-
стон ССР Министрлар Со-
вети Раисининг ўринбосари
А. Р. Хўжаев, Ўзбекистон
ССР Давлат хавфсизлик ко-
митетининг раиси Л. Н.
Мелкумов иштирок этидилар.
(ЎЗТАГ).

телемаун лентасидан

Г. А. В. Кубада ўртасида қардошларча
совет олий ўқув юр-
тини битириб чиққан
ларнинг Куба жамияти
тузилди. Куба—Совет
дўстлиги уюшмасининг
раиси С. Маринелло ана
шу муносабат билан
бўлиб ўтган тантанали
маросимда сўзга чиқиб
Куба ва совет халқлари

Кубада ўртасида қардошларча
алоқаларни кенгайтириш
учун янги ташкилотнинг
тузилиши муҳим экан-
лигини айтиди. Жамият
Ушбу ўқув юр-
тида 64
Октябрнинг
арафасида
ташкил топганлиги кў-
риб чиқилди, деди у.
Совет олий ўқув юр-
тида яхшилашга
кўмаклашди.

лар Куба жамиятининг
фаолияти кубалик инже-
нер ва техникларнинг
СССРдаги ўқув юртлари
билан алоқаларини мус-
таҳкамлашга, уларнинг
малакасини оширишга,
илмий-техникавий ахбо-
ротларини айирбошлаш
ини янада яхшилашга
кўмаклашди.

катновини ёпиб қўйиш
тўғрисидаги қарорига
қарши норозилик бил-
диришмоқдалар.
ҚОҒИРА. Мисрда
хукуматга қарши фа-
олиятга алоқадор деб
айбланган кишиларни
қамолга олиш давом
этмоқда. «Ал-ахбор» га-
зетасининг хабар бери-
шича, яна 18 киши,
жумладан хукуматни
ташлатиш
оидига мақсад қилиб
қўйган мусулмонлар

раҳбарлардан ички киши
қамолга олинди.
Л. С. А. Ботсвана
аҳолисини ҳозирги вақтда
936.600 кишидан иборат.
Шу йил август ойида
ўтказилган аҳоли рўй-
хатининг дастлабки нати-
жалари Габоронада эъ-
лон қилинди. Унда ана-
шу маълумотлар кел-
тирилди.
1971 йилга нисбатан
мамлакат аҳолисини 383
минг кишига кўпайди.

Ўтган ўн йилдада аҳо-
лининг йиллик кўпайи-
ши 5 процентини ташкил
этди.
Н. Б. И. О. И. О. И. О.
қаровалар миллий ке-
нашнинг президенти
Ж. Армстронг курулла-
ниш пойгасини «ўз-ўзи-
ни» ҳалос қилишдан
иборат телбани» деб
атади. У. К. И. О. И. О.
Кўшма Штатларда ана
шу энг йирик диний
ташкилот съездининг
ёнидада сўзга чиқиб,

адро урушида голиблар
бўлмайдиган, деб таъкид-
лади.
Ж. Армстронг Рейган
маъмуриятига мурожаат
қилиб, ер юзидида муста-
кам тинчликка эришиш
масаласида куч-гайрат
сарфлашга даъват этди.
ТОКИО. Иоконгамада
ёшларнинг оммавий
митингига бўлиб ўтди.
Митинг катнашчилари
Ипониянинг демократик
жамоатчилигининг Япония
конституциясининг тинч-

лиги тўғрисидаги қонда-
ларини реакция ва
ҳарбийларнинг ҳаммаси-
дан ҳимоя қилишга даъ-
ват этидилар. Митинг
иштирокчилари
ташаббус билан ўткази-
ланди. Митингга ўтқан
ган беш мингдан ортиқ
ёш ички мамлакатдаги
хукумрон ва ҳарбий
донорларнинг асосий
қўниунинг урушга қар-
ши қондаларини қайта
кўриб чиқилишига

эришиш ва мамлакатни
милитарлаштиришга йўл
очиб бериш мақсадида-
ги хуружларини кескин
қоралдилар. Митинг
қатнашчилари
истифоқни ҳимоя қи-
лишди. Токонинг Ва-
шингтон билан агрессия
ҳарбий иштироки бар-
дод этилиши учун ку-
рашга аму қарор бер-
галикларини наҳор
қилдилар.

(ТАСС).

ЙИЛЛИК БУЮРТМА БАЖАРИЛДИ

БУГУН

Тошкент тўқимачи-
лик комбинатининг
маҳсулот тарқатиш ва
сотиш бўлими қардош
Чехословакиядан так-
лифнома олди. Унда
келгуси йил бу мамла-
катда ўтказилаётган
халқаро саноат кўр-
ғазмасида Тошкент
газламаларининг бир
неча хили намоён
этилиши сўралади.
Илтимосга биноан
корхонада Сифат бел-
гиси билан тайёрлана-
ётган гули лозибали
саккиз хил газламани
у ерга юбориш мўл-
жалланмоқда. Ўзиставка
келгуси йилнинг апр-
ель ойида очилади.
Тўқимачилик комби-
нати бу йил Вьетнам
Социалистик Республи-
касига 310 минг метр,
Монголия Халқ Рес-
публикасига 215 минг
метр газлама юбориб,
йиллик экспорт топи-
риқларини мўддатидан
илгари бажарди. Шу
йилнинг ўзига Тошкент
газламалари Туркия-
нинг Измир шаҳрида
бўлиб ўтган халқаро
саноат ярмаркасида
катта муваффақият
билан намоён этилди.



Саломатлик жақида суҳбатлар

Инсон дунёга келиб яшашни бошлади биланок яшаш учун кураш олиб боради. Яшаш жараёнида турли тўсиқларга дуч келади. Демак, кураш давом этади. Шундай бўлса ҳам, у хурматли инсон узоқ ва сермазмун соғлом умр кўришни истади. Шунга кўра, сиҳат-саломатлик, умрбоқийлик кишиларнинг азалий ораси бўлиб келган. Соғлом, бақувват ва ёшлик сирларини қадим замонлардаёқ турли дорилар, айниқса наботот оламида, излашган. Ушар давр фитоавлар, узоқ умр кўриш ҳақида кўпгина фикр-мулоҳазалар юртдадилар.

Мисрликлар ёшарини учун ойига яқин марта яхшилаб терлатувчи ва қайт қилдирувчи дориларни ичиш, хитой дошмандлари эса ёш аёлларнинг суттини ва кийик шохини ҳамда жейшене ўсимлигининг илдини истемол қилишни тақдир этганлар. Ошқозонни тозалаш турли ва қон олдириш ҳам умрини узайтириш учун фойдаланиш эканлиги таъкидлаб келинган.

Таббиёт фаннинг отаони Абу Али ибн Сино тақриблар 7 та назиб, узоқ соғлом умр ўтказиш учун ҳақил бўлмадик, изтиробга тушмаслик, ширинсухуш бўлиш, ёшли таомларга ўч бўлмаслик, спиртли, нафис қилдирувчи ичимликларни истемол қилмаслик ва тамаки чўшмаслик зарур эканлигини аниқлашган. Олим жисмоний машқ билан мунтазам шугулланиш ва нормал гитена қондалари амак қилишни таъкидлаган. Юнон фойда суфи Платон, навқирон, соғлом бўлиш учун бутун умр бўйи жисмоний машқлар, гимнастика билан шугулланиш зарур, дейди.

Кишининг узоқ умр кўриши учун яшаш ва меҳнат шартини, овқатланиш режими, шунингдек турли касалликлар, преритик, психик ҳолат ва бошқа кўпгина омиллар муҳим аҳамиятга эга. XIX аср Чор Россиясининг Европада яшаш қисмидати 50 губерния аҳолисининг ўртача умр кечирishi 32 ёшдан ошмаган. Ҳозир Совет Иттифоқи аҳолисининг ўртача умр кўриши 70 ёшга етди. Кейинги ўтказилган рўйхат бўйича Совет Иттифоқида 80 ёшдан ошган 1400000 киши борлиги аниқлайди. Ўзбекистонда эса бундай кишилар сонини ҳолида 80 миңдан ошган. Узоқ умр кўриш учун қандайдий қилиб узоқ умр кўриш мумкин?

Ўзбекистон, Озарбайжон, Доғистон, Абхазия ва бошқа жойлардаги 100 ва ундан ортиқ ёшли кишилар ҳаётини диққат билан ўрганишлар шунини кўрсатдики, улар орасида арокхўр ва кашанда-лар, дангаса ва жоҳил, ҳасадчи ва гаразгўйлар бўлмаган. Узоқ умр кўрганларнинг кўпчилиги меҳнатсавар, хушфел, хушчақчақ, яхши ниятли ва серҳаракат кишилардир.

Умрбоқийликнинг асосий сабабларидан бири, меҳнат билан ҳордиқ чиқарилиш баърава олиб бориш, иш давомида режимида қаттиқ риол қилиш, семимли машғулот билан шугулланиш, айниқса овқатланиш меъёрини бишлириш.

Меҳнатдан сўнг дам олишни яхши таъкидлаш бундан бири меҳнат билан иккинчи меҳнат билан алмаштириб турли жуда муҳимдир. Ақлий меҳнат қиладиган кишилар жисмоний меҳнатнинг қандайдир тури билан албатта шугулланишлари лозим. Меҳнат ва дам олишни турли таъкид қилиш кўп жиҳатдан одамнинг ўзига боғлиқ. Ҳақиқий дам олиш фанатига беқорчиликдан иборат бўлмай, ўзиди ҳаракатли муассасамантларнинг лозимлиги ланг томонидан ибоботланган.

Актив дам олиш чароқини йўқотди, марказий асаб системаси фаолиятини мустақамлайди, қон айланиш ва нафас олиш органлари ишини яхшилайдиган ва қарининг олдини олади. Актив дам олишнинг ижобий таъсири ҳаммага жу-

да яхши маълум. Д. И. Менделеев кўл меҳнати билан шугулланиб, чамадон ва рамкалар ясас, Л. Н. Толстой ўрмида қатнашар, овга борар, велосипедда сайрагандар. И. П. Павлов боғда ишлар, городки ўйнар, ёзувчи Куприн эса сузиш ва кураш билан шугулланарди. Гимнастика ва спортга улгур рус рассоми И. Е. Репин ҳам жу-да қизиқар ва соф ҳа-вода юришни яхши кўрарди. У қаҳратон қишда ҳам уй дераза-дан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

• Шифокор қабулида УЗОҚ УМР СИРЛАРИ

да 1000 дан ортиқ 100 ёшга кўрган ки-шилар бор. Хуш, қандай қилиб узоқ умр кўриш мум-кин?

Ўзбекистон, Озарбайжон, Доғистон, Абхазия ва бошқа жойлардаги 100 ва ундан ортиқ ёшли кишилар ҳаётини диққат билан ўрганишлар шунини кўрсатдики, улар орасида арокхўр ва кашанда-лар, дангаса ва жоҳил, ҳасадчи ва гаразгўйлар бўлмаган. Узоқ умр кўрганларнинг кўпчилиги меҳнатсавар, хушфел, хушчақчақ, яхши ниятли ва серҳаракат кишилардир.

Умрбоқийликнинг асосий сабабларидан бири, меҳнат билан ҳордиқ чиқарилиш баърава олиб бориш, иш давомида режимида қаттиқ риол қилиш, семимли машғулот билан шугулланиш, айниқса овқатланиш меъёрини бишлириш.

Меҳнатдан сўнг дам олишни яхши таъкидлаш бундан бири меҳнат билан иккинчи меҳнат билан алмаштириб турли жуда муҳимдир. Ақлий меҳнат қиладиган кишилар жисмоний меҳнатнинг қандайдир тури билан албатта шугулланишлари лозим. Меҳнат ва дам олишни турли таъкид қилиш кўп жиҳатдан одамнинг ўзига боғлиқ. Ҳақиқий дам олиш фанатига беқорчиликдан иборат бўлмай, ўзиди ҳаракатли муассасамантларнинг лозимлиги ланг томонидан ибоботланган.

Актив дам олиш чароқини йўқотди, марказий асаб системаси фаолиятини мустақамлайди, қон айланиш ва нафас олиш органлари ишини яхшилайдиган ва қарининг олдини олади. Актив дам олишнинг ижобий таъсири ҳаммага жу-

да яхши маълум. Д. И. Менделеев кўл меҳнати билан шугулланиб, чамадон ва рамкалар ясас, Л. Н. Толстой ўрмида қатнашар, овга борар, велосипедда сайрагандар. И. П. Павлов боғда ишлар, городки ўйнар, ёзувчи Куприн эса сузиш ва кураш билан шугулланарди. Гимнастика ва спортга улгур рус рассоми И. Е. Репин ҳам жу-да қизиқар ва соф ҳа-вода юришни яхши кўрарди. У қаҳратон қишда ҳам уй дераза-дан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

хатларининг сеҳрли шифоковини, деб ата-ган эди. Одам нарқон ҳолда ухлашга ётади, кучга тўлган, енгил руҳ билан ўйнонади. Уйкуга яхши тўйган киши кеча еча олма-ган мураккаб масала-ларни осонлик билан ҳал қилиб ташлайди. Уйку режимиининг бузилишига ётиш ол-дидан тўйиб овқатла-ниш, ёруғлик, шовқин, ўй-хулди, ноқулай ўй-хулди, шамоллатилма-ган хона ҳам сабаб бў-лади. Ёзда ухлаш ол-дидан хоналарнинг

• ШИФОБАХШ НЕЪМАТЛАР Сабзитини «Сосияти»

Сабзи камқорликка дово ҳисобланади. Сабзи қонда қизил қон та-началари қўйишга ва қон томирининг кенга-йишга ёрдам беради. Жигддон зарда бўл-ганда бир донча курак сабзи ёкилса, жигддон кейнашини босади.

Олтин ёмби
Олтин кузининг олтин-ранг ёмбиси — беқидир. Беҳи таркибида 15 про-цент қанд, 2 процентча та органик кислоталар ошловчи модала, пектин (бир ярим-икки про-цент). С витамини бор. Беҳи мураббоси, ком-поти, кибми юрак-қон томир системаси касаллиги, жигар ва ошқозон-ичак, нафас олиш органлари ҳамда буйрак хасталикларига бўлган кишиларга қони шифо бўлади.



Шахримиздаги 17-шаҳар қилини касалхонаси шу йил биринчи квартал йилуларига кўра ша-ҳар медицина муассасалари кўригиди учинчи ўрнини олди. Бу йутуқни кўлга киритишда Урта Осиё медицина педагогика институтининг касалхона базасида жойлашган болалар травматоло-гия бўлими шифофорларининг хизмати катта бўлди.

СУРАТДА: (напдан) бўлим мудири, олий категорияли врач Сиддик Мусаев, ассистент, меди-цина фанлари кандидати Фатхулла Жалилов, ординатор Саодат Асимова, даволовчи врач Мух-тор Темирхонов ва ассистент, медицина фанлари кандидати Ботир Тур сунов ўртоқлар беомор-нинг рентген сурати билан танишмоқдалар.

— Билиб қўйган яхши ОДАМНИНГ ЎЗИГА БОҒЛИК

Хурматли редакция! Эркаларни «кучли жинс» дейишади. Не-га бўлмаса уларнинг ўртача умри аёлларникидан қисқа?

Бир неча юз йил-лар мобайлида бир қон-диат мушом қайд қилиб келинади: қи-ларга қараганда ўғил болалар кўпроқ туғи-лади, бироқ кесаллар орасида эркалар ка-майиқ қолади. Чунки деярли барча ёшдаги эркалар орасида, ўлим ҳоллари кўпроқ учрайди.

Аёлларнинг анча узоқ умр кўриши био-логик жиҳатдан режа-дай қўйилган, ҳатто ҳайвонот оламида ур-го-чиларнинг анча узоқ яшаш қайд қилина-ди. Бунинг мақсади мувофиқлиги отиқ-ой-дин кўришнинг тури-ди: турини сайлаш мақ-садида аёл организм-ини яшовчанлиги ва мустаҳкам бўлиши ҳар доим муҳим роль ўйнайди.

Бироқ, фақат био-логик қонунлар тўғри-ди эркалар анча қи-сқа умр кўради, деб бўлмайди. Бинобарин одамга социал-психо-логик тартибдош омиллар ҳам таъсир қилади ва бу омиллар ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Масалан, қиларга қараганда ўғил бо-ла-лар шикастланиш ва бастаси ҳолисаларга кўпроқ учраб ноубуд бўлади. Бу, албат-та ўғил болаларнинг физиологик хусусият-ларига боғлиқ, деб бўлмайди. Ўғил бо-ла-лар унчалик эҳти-ё-кор бўлмайдилар, бе-хитёр ҳаракатларга берилдилар, тавак-калчи бўлад

«ДНЕПР» (Днепропетровск)

Бугун Марказий «Пахтакор» стадионда футбол бўйича мамлакат биринчилигининг олий лигасида қатнашаётган «Пахтакор» мавсумининг сўнги тур учрашувини ўтказди. Ҳақиқатларимиз «Днепр» командасининг футболчилари билан беллашадилар.

«Днепр» командаси 1938 йилда ташкил этилган бўлиб, ўшанда «Сталь» номи билан жорийлар эди. 1949 йилдан 1961 йилгача «Металлург» номи билан аталди. 1962 йилдан бугун эса «Днепр» номи билан жорийи келинмоқда.

Днепропетровск футболчилар 1972 йилда олий лигата чиқди. Ўша йил улар энг катта муваффақиятини қўлга киритишган, яъни фахрий олтинчи ўринни эгаллашган эдилар.

Команда уч марта СССР Кубоги учун бўлган финал учрашуваридида қатнашган. Мамлакат биринчилиги учун ўтказилган беллашуларда энг ирриқ галабини днепропетровсклик футболчилар 1972 йилда қўлга киритган эдилар. Ўшанда улар «Нефтичи» командаси футболчиларини 5:0 ҳисобида енгитган. 1936 йилда Барановск чинни заводининг командаси билан мамлакат Кубоги учун ўтказилган учрашуварда 10:0 ҳисобида галабага эришган.

Шуни айтиш керакки, бу команданинг энг ирриқ ҳисобида мағлубиятга учраши «Пахтакор» номи билан бўлди. 1974 йилда мамлакат биринчилиги учун ўтказилган учрашуварда пахтакорчилар рақибларини 5:0 ҳисобида енгитган. СССР Кубоги учун ўтказилган учрашуварда ҳам бир неча марта «Днепр» ирриқ ҳисобида у мағлубиятга учраган. Жумладан, 1936 йилда Харьковнинг «Динамо» командасидан 0:5, 1965 йилда Ленинграднинг «Динамо» командасидан 1:6 ҳисобида енгилган.

1972 йилда командага «Галаба» бўлган ишончи учун, 1976 йилда эса «Махшур» командаларини мағлубиятга учратганлиги учун махсус совринлари топирилган.

Р. Шнейдерман олий лигада энг кўп марта команда шарофини ҳимоя қилган ўйинчи ҳисобланади. У 158 марта «Днепр» командаси кийимида майдонга чиққан.



Янги устозлар Днепропетровск воҳасидида мавжуд беш командадан олий лигада воҳа шарофини муносиб ҳимоя қила оладиган қўбилатли футболчилар топилишига умид билан қарашди. Ўлар ишта тез ва жиддий киришдилар.

«Днепр»нинг состави бутунлай ўзгариб кетди. У жиддий синовларга тата беролмайдиган ўйинчилардан ҳоли бўлди. Коллективга ёш, лекин келажаги порлоқ ўйинчилар, шунингдек турнир тажрибасига эга бўлган тажрибали мастерлар таклиф этилди. Жумладан, «Колос» командасидан Погорелов, Надеин ва Шурини, Киевнинг армия спорт клубидан Кобзарев, «Крибасс»дан Данга, «Металлург»дан Грунни, «Прикарпатье»дан Дилай клубга қабул қилинди. Литовченко ва Протасов чиройли ўйин кўрсата бошладилар. Ўлар шу бондан ҳам мамлакат ўсмирлар терма командасига қабул қилиниди.

Август ойида киритилган ўзгаришлар кутилган натижаларни бера бошладилар. Команда Тбилисининг «Динамо» командаси билан бўлган учрашуварда дуранг натижага эришди. Ана шундан кейин сафарда «Кубань» командасидан бир очко олди. Одесса ва Симферополь шаҳарларида ўтказилган учрашуварда эса «Днепр» талабага эришди. Тошкентга келиш олдидан днепропетровсклик футболчилар Москванинг «Динамо» командаси спортчиларини мағлубиятга учратдилар.

Қисқа қилиб айтганда «Днепр» ҳавфли зонадан узоқлашиб кетди.

Э. АВАНЕСОВ.

НАБОТ ОЛАМИ МЎҶИЗАЛАРИ

КАККУДАН ЎРНАК ОЛГАН ЎСИМЛИК

Халқ орасида какку ўта ҳуддор ва паровий палея куш сифатида танилган. Аксарият кишиларга маълумки, у ўз тукумини бошқа кушларни нинга қўйиб, палеяларнинг ўзгалар «маълумиятига» оқиб кетди.

Табиятининг мўжизаси, Испаниянинг Инахедо қишлоғида бир қатор сарвимокат хурмолардан бирига «деа деракх» — эвкалипт уруғини қўйган экан. Ажабод, даракх елкасидан даракх ўсиб чиқибди. Эвкалипт бир неча қўлчилик бўйи билан хурмо танаси «қопчиба» олганини Болгарияда чиққидиган «Параллели» журнали сурвати билан босиб чиқарибди.

БАҲАЙБАТ САРИМСОҚ

Серҳосият неъматлар ичиде саримсоқ минг даргад доволоти билан танилган. Одатда саримсоқ анжир мевасидек, нари борса, юзгалик лавасида зуваласидек келиши мумкин. Америка Қўшма Штатларидаги Сан-Мартин шаҳрида истиқомат қилувчи Э. Элфори ҳалигача кўз кўрмаган, қўлоқ эшитмаган мўжиза яратди. Соҳибкорлик борасида элдигина атак-чақ қилаётган дада шайдоси катталлиқ анжир чойнакдек келадиган, оғирлиги бир кило атрофидаги саримсоқни яратишга мўжасар бўлди. Баҳайбат саримсоқ Гилрой шаҳрида ташкил этилган кўргазмага қўйилган.

ҚУШДЕК ЕНГИЛ ДАРАХТ

Дунёда минг-минг турли даракхлар мавжуд бўлиб, улар ўзгача ҳислатлари билан бир-бирларидан ажралди туради. Жумладан, темирдай оғир, пўнкадан енгил даракхлар ҳам мавжуд. Баласида даракхти ўта енгил даракх ҳисобланади: беш қўлоқлик «бурдоқ» ҳодларини бир киши ҳеч қийналмасдан елкасида бўлмақ кўтариб юриши мумкин. Мўжизабод бу даракхнинг эмсиз тахтиси бир варақ қозғодек эгсан шомолда парвоз қилиши қайд этилади. Балсининг уч тахтасидан ясалган солда олти ноглик киши юки билан сув юзасида сузиб юриши қиришнинг мумкин.

Яна эҳтимол, меҳмонга сут ичирши орали қадарон, бир онадан туғилган ака-ука, ола-сингилдек бўлиб, деган маъно аниқлади. Ҳар ҳолда сут-қатиқ кўп ҳалқларда меҳмондўстлик рамзи ҳисобланади.

К. МАХМУДОВ.

М. НАБИЕВ.

БИЛАСИЗМИ?

Дов-даракхлар ва майсалар шов-қинни тўсишда асосий табиий воситалардан ҳисобланади. Ўлка-мизда ўсадиган даракхлар орасида оқ терак, чинор, жийда, олма, ёноқ қабилар нисбатан шов-қинни жиловлайди. Чунки бу ўсимлик баргарида баҳамлисимон туқлар, товуш ва чанг ушлайдиган бошқа табиийлик бор.

Киши ички органларининг вазни ёши ўтиши билан кайишадиган. Масалан, эркакларнинг бош миёси 29 ёшида ўртача 1380 грамм бўлса, 70 ёшида 1266 граммга тушиб қолади.

Помир тоғларининг СССР территориясидаги қисмида 1449 та кўл бўлиб, уларнинг умумий майдони 7000 квадрат километрга тенг. Бу кўлларда қариб 54 орқидар. Бу кўлларда қариб 54 орқидар. Бу кўлларда қариб 54 орқидар. Бу кўлларда қариб 54 орқидар.

Дунёда энг ирриқ ҳашарот Аф...

Редактор ўринбосари С. Б. ЕҚУБОВ.

РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА

М. Қориеқубов номидаги Ўзбек Давлат филармонияси
СВЕРДЛОВ НОМЛИ КОНЦЕРТ ЗАЛИДА
13 НОЯБРЬ СОАТ 19.00 ДА
«ХАНДА» АНСАМБЛИНИНГ
КОНЦЕРТИ
ҚАТНАШАДИЛАР:
ШЕРҚЎЗ ҲОЗИЕВ.
Солистлар: Зухра ҲОЗИЕВА, Нонна НУРМУХАМЕДОВА, Санобар РАҲИМОВА, Розия НАЗАРОВА, Шарофат НУРДОНОВА, Азиза ҲОЗИЕВ, Ўсар ЮСУПОВ, Акбар НУРДОНОВ.
Программани Мамасоли ХОЛМАТОВ ва Зайниддин ОМОНОВ олиб борадилар.
«ХАНДА» АНСАМБЛИНИНГ бадийи раҳбари — Шерқўз ҲОЗИЕВ.
Музыка раҳбари — Рустам МАМАТМУРДОВ.

ЕНГИЛ, ХУШХҲР ТАОМ
ДЕНГИЗ БАЛНГИ ТЎШТИДА ЧУЧУК СУВЛАРДА ЯШАЙДИГАН БАЛНҚЛАРГА НИСБАТАН ОҚСИЛ КЎП БЎЛАДИ. УНДА ТЕМИР, КОБАЛТ, МИС, ФОСФОР, МАРГАНЕЦ, ҚЎРҒОШИН ЭСА ҚАРИПБ ИККИ БАРАВАР КЎП. ДЕНГИЗ БАЛНГИДА ИОД ВА БРОМ БОР БЎЛИБ, БУ МОДДАЛАР ЧУЧУК СУВ БАЛНҚЛАРИДА МУТЛАҚО УЧРАМАЙДИ.

Буларнинг ҳаммаси денгиз балнқларини фойдали ва кирайли неъматга айлантиради. Оқсан балнқларидан истафган таом шўрва, қовурдоқ, котлетлар, пирожки, салат, қиймалн таом, овзи очиқ сомса наби-ларни тайёрлаш мумкин. Балнқ таом лавзати ва тўйимли бўлиши учун ушбу маслаҳатларга эътибор беринг:

- балнқин баланд оловда пишириб бўлмайдн;
- пишираётганингда балнқга лимон шарбати ёки сирка пулкаб туринг;
- денгиз балнғи зирворли сирка ва қайла билан хушхўр бўлади;
- музлатилган балнқни эритишнинг энг қулай усули уни шўр сувга солиб қўйишдир.

ХУРМАТЛИ ХАРИДОРЛАР!
ҲАМЗА РАЙОН ОЗИҚ-ОВҚАТ САВДОСИ БЎЛИМИНИНГ МАГАЗИНЛАРИДАН ДЕНГИЗ БАЛНҚЛАРИНИ СОТИБ ОЛИШИНИНГ МУМКИНИ
Бу магазинлардан яна қўйидагиларни харид қила оласиз: ёғда, томат қайласида тайёрланган, табиий балнқ консервлари, сут махсулотларини, кондитер неъматлари — тортлар, конфетлар, печеньеларни.

ҲАМЗА РАЙОНШИЧЕТОРИ.
«СОЮЗТОРГРЕКЛАМА» БЎТУНИТИФОК БИР-ЛАШМАСИНИНГ ЎЗБЕКИСТОН АГЕНТИЛИГИ.

Тошкент шаҳар дезинфекциялаш станциясининг
ПРОФИЛАКТИК ДЕЗИНФЕКЦИЯ УТҚАЗИШ БЎЛИМИ
1982 йил учун
корхоналар, ташкилотлар, шахсий уй ҳайвонлари бўлган гражднлар билан дезинфекция ва дератизация ўтқазиш (уй ҳашаротлари — пашша, сувараклар ва сиқон, қаламушларни йўқотиш) жосидан
ШАРТНОМАЛАР ТЎЗИШНИ ДАВОМ ЭТТИРАДИ.
Шахсий уй-жойи бўлган гражднлардан юқорида санаб ўтилган ишларни бажариб бериш учун турли буюртмалар қабул қилинади.
Район профилактик дезинфекция бўлиmlарининг адреслари:
1. КИРОВ РАЙОН БЎЛИМИ:
Паванин кўчаси, 19-уй, телефон 33-11-56 (8, 51, 72-е), 60-е-автобуслар: 2, 16, 22, 23, 25-трамвайларнинг «Олой бозори» бекати, 19-автобуснинг «В. Маллос кўчаси» бекати).
2. ҚУБИШЕВ РАЙОН БЎЛИМИ:
Некрасов кўчаси, 2-уй, телефон 33-72-41 (1-е-СоюзНИХИ-Свер, 8-автобуслар, 4, 5, 17, 18-троллейбусларнинг «Асакен» бекати).
3. ЛЕНИН РАЙОН БЎЛИМИ:
Помир кўчаси, 13-уй, телефон 91-13-64 (25, 39, 61, 66-автобусларнинг «Авиасозлар шаҳарчаси», 2, 10-трамвайларнинг «КОР» клуби) бекати).
4. ОКТАБР РАЙОН БЎЛИМИ:
Қоратоп кўчаси, Киев проезди, 1-уй, телефон 44-30-35, 44-27-94 (28-е), 64-е-автобуслар: 7, 8, 11, 15, 16-трамвайларнинг «Хадра майлои» бекати).
5. С. РАҲИМОВ РАЙОН БЎЛИМИ:
У. Юсупов кўчаси, 103-уй, телефон 41-19-35 (48, 44-автобуслар, 10, 23, 27-трамвайлар, 10-троллейбуснинг «Лабзак» бекати).
6. СЕРГЕЙ РАЙОН БЎЛИМИ:
Марказ — 3 квартал, 5-уй, телефон 53-84-33 (40, 58-е), 75-автобусларнинг «Райисполком» бекати), 15-троллейбуснинг «Тинчлик» кинотеатри) бекати).
7. ҲАМЗА РАЙОН БЎЛИМИ:
Октябрь 10 йиллиги кўчаси, 34-уй, телефон 91-53-48 (5, 22-автобусларнинг «Шумилов шаҳарчаси» бекати).
8. ЧИЛОНЗОР РАЙОН БЎЛИМИ:
Тирсақобод кўчаси, собиқ 202-мактаб биноси (16-троллейбуснинг «Домробод» бекати, метронинг «С. Раҳимов» станцияси).
9. А. ИКРОМОВ РАЙОН БЎЛИМИ:
Чилонзор массиви, 22-квартал, Мостгородок шаҳарчаси, телефон 76-36-26 (2, 13, 41, 75, 87-автобусларнинг «Подмосковная» бекати).
10. ФРУНЗЕ РАЙОН БЎЛИМИ:
Чкалов кўчаси, 44-уй (18, 47-е), 54, 58-е-автобуслар: 9, 13, 15, 16-трамвайлар: 4, 7, 9, 11, 14, 24, 28-трамвайларнинг «Россия» меҳмонхонаси) бекати).

ТЕАТР
ҲАМЗА НОМЛИ ЎЗБЕК ДАВЛАТ АКАДЕМИК ДРАМА ТЕАТРИДА — 12/Х/ да Балад қолдаги аёллар, 13/Х/ да Шомша кўеи.
МУКИМИН НОМЛИ ЎЗБЕК ДАВЛАТ МУЗИКАЛИ ТЕАТРИДА — 12/Х/ да Ҳизматингизга тайёрмиз, 13/Х/ да Гулсара.

МАРКАЗИЙ «ПАХТАКОР» СТАДИОНИДА
11 НОЯБРЬ 19.00 ДА
«ДНЕПР» (Днепропетровск) — «ПАХТАКОР» (Тошкент) командалари ўртасида
ФУТБОЛ

ЦИРК
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ЦИРКИДА — ЯНГИ ПРОГРАММА — ПРОМЕТЕЙ ЦИРК СПЕКТАКЛИ.

КИНО
11 НОЯБРДА
ХУЖАТЛИ ФИЛЬМЛАР:
«ХАММА НАРСАДАН АЗИЗ» — Восток.
«ДАРСДАН ТАШҚАРИ» — Тошкент Советининг 50 йиллиги.

БАДИЙИ ФИЛЬМЛАР:
«ТЕХРОН-43» — Нукус (18.30, 20.45), Чайка (18, 21.00), Восток (18.30, 21.00), Москва (17, 20.00), Санъат саройи (16.15, 19.15), (ички зал, 17, 19.45).
«ЕН ДАФТАРИНИНГ СИРИ» — Дружба (куфт соатларда, телефон 61-15-75), ВЛКСМ 30 йиллиги номи (куфт соатларда, телефон 33-44-52), Тошкент Советининг 50 йиллиги номи (куфт соатларда, 78-47-25), Ўзбекистон ССРининг 25 йиллиги номи (тоқ соатларда, телефон 53-65-87).
«ЛЭЛИНИНГ БАХТИ» — Мир (тоқ соатларда, телефон 91-08-30).

ТИРИКЛАР ОРАСИДА НҲҚОЛ-ГАНЛАР» — Тинчлик (куфт соатларда, телефон 53-86-07).

12 НОЯБРДА
ХУЖАТЛИ ФИЛЬМЛАР:
«ХАММА НАРСАДАН АЗИЗ» — 1-фильм, — Восток.
«ДАРСДАН ТАШҚАРИ» — Тошкент Советининг 50 йиллиги.

БАДИЙИ ФИЛЬМЛАР:
«ТЕХРОН-43» — Нукус (11, 13.30, 16, 18.30, 20.45), Чайка (12.30, 15, 18, 21.00), Восток (11, 13.30, 16, 18.30, 21.00), Москва (11, 14, 17, 20.00), Санъат саройи (11, 13.45, 16.15, 19.15), (ички зал, 12.00 14.30, 17.15, 19.45).

«ЕН ДАФТАРИНИНГ СИРИ» — Дружба (куфт соатларда), ВЛКСМ 30 йиллиги номи (куфт соатларда), Тошкент Советининг 50 йиллиги номи (куфт соатларда), Ўзбекистон ССРининг 25 йиллиги номи (тоқ соатларда).

«ЛЭЛИНИНГ БАХТИ» — Мир (тоқ соатларда).
«ТИРИКЛАР ОРАСИДА НҲҚОЛ-ГАНЛАР» — Тинчлик (куфт соатларда).

ЗАНГОРИ ЭКРАНА
11 НОЯБРЬ — ЧОРШАНБА
Марназий телевиденининг «Восток» программаси
17.55 «Горничлар, қаердасиз?», 18.25 «Йисон ва қону», 19.00 «Қуноқ нотачалар», 19.15 «Дуе воқеалари», 19.30 Совет милицияси кунига оғиниланган концерт, 2-булим. Давлат Марназий концерт залидан трансляция пайти овоз олинган. 21.30 «Время», 22.05 Футбол бўйича СССР чемпионати, «Спартак» — «Динамо» (Киев), В. И. Ленин номи Марказий стадиондан олиб кўрсатилади. Танаффус пайтида (22.45) — «Дуе воқеалари».

Марназий телевиденининг туртинчи программаси
19.30 «Йисон, кр. қонот», 20.15 Ленин ордени Москва ҳарбий округи ашула ва рақс ансамблининг концерти, 21.00 «Хукумисиз ҳимоя». Табиатни муҳофиза қилиш ҳақида илмий-оммабоп фильм, 21.15 «Тунигиз хайри бўлсин, кичинтойлар», 21.30 «Время», 22.05 «Уч емиргил кун», Телевизион бадийи фильм.

Ўзбекистон телевиденисининг программалари
18.00 Кўрсатувлар программаси. 18.05 Мактаб унчуларни учун, «Йоназон улкан», 18.35 «Йисон ва нўл ҳаранати» хавфсизлиги (рус.). 19.00 Футбол бўйича СССР чемпионати. «Пахтакор» — «Днепр» (Днепропетровск), «Пахтакор» — Марназий стадионидан олиб кўрсатилади. Танаффус пайтида — «Ахборот» (рус.). 20.45 «Ахборот», 21.05 «Турмуш ва маданият», 21.30 Москва, «Время», 22.05 «23-август оламда нима гап?», Халқаро ахвол кундалиги. 22.45 Телевидение акранда биричи марта, «Орзу-умидимиз кунини», Вадия фильм. 24.00 Кўрсатувлар программаси.

18.05 Кўрсатувлар программаси. 18.10 Болалар учун фильмлар: «Виринчи қадамдан», «Иван Куземанинги киноти», 18.40 Рекама, 19.00 Сиртдан ўқитган студентлар учун. Чинмоа геометрия, 20.00 Янгиланган, 20.20 Сиртдан ўқитган студентлар учун. Француз тили, 20.50 «Менин Иррини», Телевизион бадийи фильм (рус.). 21.30 МТ IV.