

АССОММА НАВРЎЗИ ОЛАМ!

ШОИРЛАР НАЗМИДА БАҲОР...

НАВРЎЗИ ОЛАМДИР БУКУН

АТОНИ

Соқиб келтур майи гулгинки, хуш дамдур букун,
Олами фархундан наврўзи оламдур букун.
Накхати боди сабодни топти ўлганлар ҳаёт,
Ҳаббазо боди сабо Исою Марьямдур букун.
Қомати гулдун чаманлар саҳнида таъзим учун,
Соқийи гулруҳ биқин сарв онлида ҳамдур букун.
Ер юзиди гулшану боғу баҳору боғча,
Гулбани ҳазро менгизлик сабуз хуррамдур букун.
Ҳар кишигаким муяссардур париваш ёр ила,

ЧУСТИИ

БАҲОР АЙЁМИДА

Тоғу қирдин ҳам қочар уйку баҳор айёмида,
Қўлга олай жингалар чоғу баҳор айёмида.

Тўпганиб қушлар дарахт шоҳида қилгач ёр-ёр,
Гунчалар лаълини очар кулгу баҳор айёмида.

Қўқ кучоғида булутлар сайр этиб, қаҳ-қаҳлашиб,
Қўйиндин элга тўқар нижу баҳор айёмида.

Журъан нўш айламак хошоки одамдур букун.
Кимгаким бўлса сафолди бирла майдин журъан,
Ушбу тўққиз шишадун қўнглига не ғамдур букун.
Салсабилу кавсару мон манн келтурсалар,
Жоми май мажлисида борчодин муқаддамдур букун.
Кел дами майхонанинг байтул-ҳаромин қил тавоф.
Ким санамлар лаълидин май оби замзамдур букун.
Э Атоний, бўлма ғофил, бир нафас ҳамдам тила,
Умрини ҳамдам кечурмаклик баса камдур букун.

Тилла барқаш бошида ҳар кун табнат ҳотами,
Ерга беармон сепар ёдур баҳор айёмида.

Ерга беркинган жаҳоҳир ошкор айлаб ўзин,
Дур ташир сойларда оққан сув баҳор айёмида.
Лола сайрга қичкин тоқт юлдузидек димбарин,
Қўқда ҳам қўлмайди ҳеч қайғу баҳор айёмида.

Бўлса меҳнатнинг паловию, кабоби, чойи ҳам,
Иштаҳаларга кирар туйғу баҳор айёмида.
Завқ-шавқим бирла тирмашдим муҳаббат тоғига,
Учрағай деб қўзлари оху баҳор айёмида.

Гул каби хушбўй бўлур, дилбар бўлур Чустий ғазал.
Қанча қўп ёсанг қулиб ушбу баҳор айёмида.

1966 йил.

Гул диёрим бор менинг...

(ЭТЮД)

ОЛАМНИ нурга,
гулга бурқаб фасл-
лар эркаси баҳор сепи-
ни ёйди.

Тоғ ёнбағрида бир
бирига туташ тарзда
узунасига қўрилган
ҳовлига ҳам дилбар ба-
ҳорнинг нафаси кирди.
Одам қорасини кўри-
б келган мусичаю-
чумчуқлар ҳовли атро-
фида чуғуллашиб, у
шоҳчадан бу шоҳчага
нозик сакрашади. Ян-
гидан тортилган элктр
симларига қалдирғоч-
лар осилиб олган.

Сўрида ўтирган сий-
рак соқоли, дўнг манг-
лайига чизилган тор-
тилган, озин, қўл мус-
куллари бўртиб чиқ-
қан, кўринишдан анча
хушчақчақ чол ёш, ўт-
кир ниғоҳлар уфққа
қадалган бўйчан қизга
нималариндир ҳикоя
қилади. У хира қўзла-
ри билан ҳовли атро-
фига завқлиб назар
ташлайди. Илк бор чўл
бағрига қадалган ўрик,
бодом, шафтоли қийғос
гуллабди. Буларни Ҳа-
ким ота қўлга кўчиб
келган кўндалар экан.

Баҳор чўлга эр-
тароқ келишини эҳ-
санга қўйиб, баҳор
лаҳзасида бош-қош Катта-
кичик ҳаммадан далага
сафарбар этган. Чол
йилгилардай бардам,
бақувват. Гўё қўла-
нинг хушбўйи ҳаво-
си мўйсифидин ёшар-
тириб юборгандек.

— Утган йили бўрон
келтирган зарар эсла-
риндан чиқмагандир,
— дейди Ҳаким ота. —
Қўм балосига, гармсел



болосига нима қалқон—
дарахт қалқон—ўтти-
рарди чол. — Бешкент
чўлида дарахт ўтқаз-
май яхши ҳосил олиш
мумкин. Шиддатли ша-
молни тўсиш йўли —
бу кўчати.

Бир-биридан лобар
келиларининг энгилли-
букилли чакқон ҳара-
катлар билан она ер-
да меҳрини қўшиб қў-
чат ўтқазаётганини
кўрган Ҳаким ая эн-
гилгина жиймайиб қўй-
ди.

— Ойниқон, овора
бўлиб нима қилардинг.
Иш ўзимиздан
ортайди, — қайнона-
си меҳрибонлик кўр-
газди Ойгул.
— Овораси борми,

масди!

Санамоё атрофидаги-
ларнинг ўзига завқла-
ниб боқишаётганидан
талтайиб кетдики ёки
ҳаяжонданми, қадами-
ни тезлатмоқчи бўл-
ди-ю, лекин кичкина
оёқчалари унга итоат
қилмади, чалқанчасига
йиқилди. Ойгул югуриб
бориб боланинг қўли-
гидан турғизди-да, уст-
бошларини қоқиб, ба-
ғрига босди. Гудак йи-
лар, она эса унинг ёш-
ли кўзларини артиб
овунтирар, айна пай-
да жигарбандининг ҳо-
зири қилигидан лаззат
оларди. Бир зум ўтмай
боланинг мунчоқ кўз-
лариди ёш кўриб,
шафтоли гуллини эсла-
тириш нозик чехрасида
шодлик аломатлари
пайдо бўлди. У тиш-
сиз, кичкина оғизча-
сини очиб қудди. Гудак
эмас, бутун олам кул-
ги билан йўғрилгандек
эди. Унинг кулгуси би-
лан чўл йишаб кетди.

Чўлга ошқом ҳам
тушди. Шу пайт
қаерандир она алласи
янгради:

Алла, болам, алла,
Оромчиқон алла,
Алла болам, алла,
Юрак дармоники
алла...

Ҳа, баҳор чоғи чўл
узра дилларга завқ бе-
риб она алласи ёйла-
йди. Дунёдаги ҳамма
оҳанглар орасида энг
ёқимли, энг фараҳ-
бахш оҳанг — она ал-
ласи таралляпти.

Судайжон ЭРМАТОВ,
Тошкент олий партия
мактабининг тинглов-
чиси.

Баҳор таомлари

КУК

БИЙРОН

Киши баҳорда қўп-
роқ қабзат бўлади,
асаб таранглашиб, баъ-
зан бош айланади.
Шундай дардларга
намуний таомлардан
қўқ бийрон ва чўли жу-
да асқотади.

Масаллиқ: Отқулоқ,
жағ-жағ, яллис, исмалок,
йўғичка, чимчуқ кўз,
гулпайбег ва бошқа
ёввойи ошқўшлардан 1
кило, қўқ пивз ва қўқ
саримсоқ 1 боғдан, бош
пивз 2—3 дона, тухум 2
дона, думба ёғ 200
грамм, туз ва мурч
таъба кўра олинади.

Тайёрлаш усули: Қў-
қларни совуқ сувда
4—5 марта яхшилаб
ювиб, суви сирқилгач
чопасиз, бунга тўғралган
қўқ пивз, қўқ саримсоқ
ҳам қўшилди, туз ва
мурч сепиб аралаштири-
лади.

Думба ёғини майда
тўғраб қизган қозонда
эритинг, нимасини олиб,
яхши доғаланигиздан
сўнг пивз солинг, у қи-
заргач, шафрелб ҳамма
қўқ солинади. Бир
оздан кейин қовлаб-қов-
лаб аралаштирилади.
Думба жазини солиб
ҳом тухум чанқилди, яна
аралаштириб қовурила-
ди. Кўйингиз сели ажра-
ганда оловни пасайти-
риб, думбала қўйилди.
Қўқ юмшагач лаганга
сузиб дастурхонга тор-
тилади.

Ташқи кўриниши: Ла-
ганга сузилган тўқ ял-
тисдаги кўкат қийма, Ан-
ча селликчилик, юзиди
чақилган тухум ва жиз-
за бўлакари бор.

ЧУЛИ

Масаллиқ: Урик тур-
шаги бир кило, қайноқ
сув бир литр, шафрак
ёки вангилик пичоқ учи-
да.

Тайёрлаш усули: Урик-
нинг «Қантак», «Исфа-
рак», «Субхоний», «Мул-
лағадий» навларининг
оғдобда қуртилган тур-
шакларидан олиб, совуқ
сувда чангини чайқа-
иб юборасиз ва сирланган
ёки чинни идишга солиб
устидан қайноқ сув қўй-
сизда, шафрак ёки ва-
нилик қўшиб қопқонин
жипис ёпасиз. Устидан
ёқим ташлашга ва 10
—12 соат думлаб қўй-
сиз. Шу муддат ичиди
Урик қоқининг лаззати
ва ранги сува ўтиб, ши-
рини қопқотдай ва қип-
қизил бўлиб қолади.
Агар бу ишни эрталаб
бажарсангиз кечга,
кечқурун бўлса эрталаб-
га тайёр бўлади.

Ҳосил бўлган шарбат
ни хоҳлаган вақтда хоҳ-
лаган миқдорда инавер-
сангиз ич мулоийим су-
рилади, анча енгил тор-
тасиз. Бўртган туршак-
ларини ҳам истеъмол
этиш тавсия этилади.

Таомнинг ташқи кўри-
ниши: пивлага қўйилган
қип-қизил шаробсимон
компот. Туршаклари эса
тухумсимон бўлиб бўрт-
ган.

Мазаси — шакарли ме-
ва компотчалик енгил,
ширин. Бўртган туршак-
лардан янги ўрикнинг
мазаси ва хиди анқий-
ди.

К. МАҲМУДОВ.

ХАЙВОНОТ ОЛАМИНИ СИРЛАРИ

ТИПРАТИКАН ХИМОЯЧИЛАРИ

Чехословакияда типра-
тиканларни химоя қилиш
жамияти ташкил қилин-
ган. Улар кузда ўрмон-
га бориб, яқинда туғил-
ган ёш типратиканчалар-
ни тўтиб қилишда-да,
иситилган хонада боқа
бошлашади.

Ҳажини типратиканлар
вазони 700 грамм бўлган-
га қадар хонада боқи-
лади. Шу вазидаги тип-
ратикан уйкуга кетиб,
кидан эсон-омон чиқа
олар экан. Уйкудан уй-
лорган типратиканлар
баҳорда яна ўрмонга
қўйиб юборилади.

ЕВУЗ АСАЛАРИ

Кариб денгизидидаги
Тринидад ва Тобаго
оролларида гала бўлиб
учиб келган Африка аса-
рларлари жузда ваҳший-
лик қилишмоқда. Улар
одамларга ёпишиб, бир
кишини чақиб ўлдирди
ва икки кишини оғир
жароҳатлади.

Жаҳлдор асаларлар-
ни туттиш иши натижа
бермаётир.

Айниқин
ЗАЙНИДИНОВ.

3 ТОШКЕНТ
БЕТ. ОҚШОМ

20 МАРТ, 1984 й.

ҲАЁТИНГИЗ ГЎЗАЛ БЎЛСИН

Яна баҳор келди. Яна қўлам! Қўнларнинг
қўриги ортиб, ер юзи безанмоқда. «Чиройинга
чирой қўшилсин» деб табиат бинафшадан хол-
лар қўйляпти. Тоғлар лолаларга бурканади.
Тоғ жамолди баҳор хабарини олиб юриб гўн-
чаларни очаяпти. Майин хуш ҳидлар сочила-
пти. Қўқариб яшнаган яйлосларда қўй-қўзилар,
қўнлар, бўталоқ, эчки-улоқлар ўйноқлашмоқ-
да.

Шундай хушрўй қўнларда Наврўз байрами-
га тайёргарликнинг алоҳида гашти бор. Ҳа-
шар йўли билан қўчалар, йўллар тозаланиб,
ариқлар қазилди. Ниҳоллар зийлади. Хона-
дондагилар уй кўтарди. Буюмлар ҳавога ёй-
либ, кўш қўлади. Идиш-товуқлар поинзала-
нади. Атроф-теварак тозаланади. Бу ишларда
айниқса, мактаб ўқитувчилари, ўқувчилари,
пионерлар, комсомоллар актив бўлишади.
Мактаб атрофининг эмас, ҳатто маҳалла-қўй-
лардиги кимсасиз ёки қари одамларнинг
уйигага тозалаб қўйлади. Кўпчилик бўлиб
ўйин-кулги билан қилинган ишлар оғир сезил-
майди.

Наврўзи оламда уйларда, маҳалла-қўйларда
лаззати баҳор таомлари тайёрланади. Қўп
жойларда сўтиши пиширилиб, ўрик шарбатла-
ри қайнатилади. Кузда узиб олиб, наврўз учун
осиб сақланган нон, олма, анор, узум, қовун,
тарвузалар дастурхонга фойз киритади. Кекса
ёки бемор, кимсасизларга наврўзлик қилиб
пиширилган насаб олиб борадилар. Янги
келинуларни қариялар олдида саломга олиб бо-
рилади.



Қўпчилик йиғилиб сумалак тайёрлайди. Бу
тансиқ таом ҳаммага тарқатилади. Одатда на-
ватма-навбат натта қозондаги сумалак бир ке-
ча-бир кундуз тинимсиз қавлаб турлади, акс
ҳолда тағига олиб кетади. Бу вазида аксарият
ёши катталар зиммасига тушади.

Шаҳарликлар Наврўз қўнларидида боғ-роғ-
ларга, тоғ этакларидаги сўлим оромгоҳларга
бориб лола, гул сайрини ўтказдилар, қўшқ
қўйладилар, чучмома ва гунафшлар териб,
уни кўзга суртиб: «Омонлик-сомонлик» (куч-
қудрат, бахт), оруз этиб яхши тилаклар изҳор
қилишади.

Наврўз байрамининг бошланиши мактаб
ўқувчиларининг баҳор каникулига, эскурия-
лар вақтига тўғри келгани учун таътил яна
ҳам завқли, қўнғилли ўтади.

Шоир Ҳусрав Дехлавий Наврўз ҳақида
шундай байтлар битган:

Ер юзи қўқатдан гулшан бўлипти,
Гулчироғи елдан равшан бўлипти.
Гул ҳусни тўлишган шоҳиди ларзон,
Чаман қўпу, гул қўп бўлипти арзон.

Азиз оқшомхонларимизни Наврўз билан му-
боракбод этиб, улар диққатига Қимматхон
Дўстмуҳамедовдан ёзиб олган бир қўшиқни
ҳаёда этаман.

Музейяна АЛАВИЯ.

АРЧА ВА ШАФТОЛИ (ШИНГИЛ ХИССА)

Деразам олдида бир
туғина арча кўқарар-
ди. У кишини-ёзини пар-
лозди. Қўм-қўм, Бироқ
на эзда, на кузда
ҳосил беради. Ҳа, у
бундай хусусиятдан
маҳрум. Ваҳрасин, Кўр-
касиди бошқа ҳеч нар-
саси йўқ.

Бир кунин булар ҳа-
қида ўйлаб ўтириб
ўзинга тасвир қилди.
Деразамдан сакраб туш-
дим, уни илдин бил-
дан қўриб итқидим.
Ўрнига шафтоли экиб
қўйдим. Бо ажаб, худ-
ди шу йилнинг ўзида-
ёқ эрта баҳорда у
пушту гулларини кўз-
қўз қилди. Бироқ ҳоли
етмадики, гулларини
тўқиб юборди.

Келгуси йил ҳам
худди шу ҳол такрор
бўлди. Бироқ, унинг
йили унинг ҳосил ту-
канини кўрсангиз! Ҳо-
сид залворидан ҳатто
бир шоки эғлиб ерга
тегиб қолди. Раҳмим
келди. Тиргович тираб
қўйдим. Қайда дейсиз,
мевалар шарбатга тўл-
ган сайин у ерга эги-
ларди. Тирговичлар со-
нини қўлайтириб бор-
дим. Шу йили ниҳоят-
да кўп ҳосил берди.
Кейинги йиллар ҳам...

Хуллас, у ўзини, бу-
тун борлигини, эҳсони,
ини менига тўхфа этаёт-
гайди.

... Шунда десангиз,
негадир қадимги мақол
эста келди. «Шафтоли-
дан бог қилма». Нақа-
дар бемаъни мақол.
Аксинча «Арчадан бог
қилма» деса тўғри
бўлмасинки, деган
хаёлга борама. Ўзин-
ча. А, лабай... Сиз
қандай фикрдасиз?!
Абдулло УМРЗОҚОВ.

Гулистон шаҳри.

Ўзбекистон ССР халқ
ёзувчиси, Ҳамза номи-
даги республика Давлат
мукофотининг лауреати,
отaxon адиб Назир Са-
фаров ижоди китобхон-
ларга яхши таниш. Унинг
долзарб мавзуларга ба-
ғишланган очерклари,
қисса ва романлари ал-
лақачон китоб жавонал-
ларимиздан жой олган. Бу
асарларда халқ ҳаёти-
нинг турли қирралари,
ниқлоб арафаси ва Со-
вет ҳокимиятининг даст-
лабки йилларидаги ку-
рашлар, давримиз қаҳ-
рамонларининг, замон-
дошларимизнинг орзу-
интилизлари ўзининг ёр-
қин бадий ифодасини
топган. Ўзбекистоннинг икки
китобдан иборат «Нав-

рўз» романи ҳам шулар
жумласидандир.
Ана шу Наврўз қўнла-
рида Москвадаги «Худо-
жественная литература»
нашрияти Назир Сафа-
ровнинг бу асарини чоп
этиб, китобхонларга ажой-
иб тўхфа ҳозирлади.
Уни ўзбек тилидан Эду-
ард Арбеков тар-
жимаси қилган. Таниқ-
ли адабиётшунос В.
Оскоцкий китобга ёз-
ган сўзбошисидида ёзувчи
ижодида ҳақида фикр
юритади, романнинг ба-
дий хусусиятлари ҳақи-
даги мулоҳазаларини ўр-
тоқлашади.

Маълумки, «Наврўз»
романи халқимиз тари-
хдаги мураккаб давр-
лардан бирга, Улуғ
Октябрь инқилоби ара-

фасидаги халқ курашига
бағишланган. 1916 йилги
Жиззах қўзғолони ўзбек
халқининг ўз эрки ва
озодлиги учун курашида
муҳим босқич бўлган
эди. Ўзбекистоннинг ўзи бо-
лалиқ йилларида ана шу
халқ инқилибининг ғувоҳи
бўлган, чор самодержав-
иясининг аёвсиз жазо
чораларини ҳам ўз кўзи
билан кўрган эди. Бу
воқеаларни у олдин
«Шарқ тўнғи», «Уйғо-
ниш» пьесаларида ва
шоли саҳналаридан қатъ-
ма қатъида, романини ба-
ғида олганди. Аммо Назир
Сафаров ўз кўрган ва
эшитганларини кеңроқ,
теранроқ ёритишни ўй-
лаб юрарди. Бу режалар
«Наврўз» романида му-
ваффақиятли амалга
оширилди.

Халқимиз неча асрлар
давомида эрк ва муста-
қиллик учун кураш олиб
борган. Неча-неча но-
маълум қаҳрамонлар бу
йўлда жон фидо қилган-
лар. Одамлар ёрқин, ян-
ги кун келишини, Нав-
рўз нафаси эсимини ҳа-
миша орзу этишган. На-
зир Сафаровнинг «Нав-
рўз» романи ана шу
халқ қаҳрамонлари ҳа-
қидаги жиқшин ҳикоя,
тарихнинг мураккаб ва
шонли саҳналаридан
бирини ёритувчи асар-
дир. Энди эса ўзбек ки-
тобхонлари билан бирга
маллакатимизнинг барча
қардош республикалари
ўқувчилари ҳам бу асар
билан танишиш имкони-
га эга бўлидилар.

Бизга таниш юқорида-

услаларининг санъати ана шундай

жозибига, сеҳрли кучга эга.

Т. Каримов фотолари.

Масаллиқ: Урик тур-
шаги бир кило, қайноқ
сув бир литр, шафрак
ёки вангилик пичоқ учи-
да.

Тайёрлаш усули: Урик-
нинг «Қантак», «Исфа-
рак», «Субхоний», «Мул-
лағадий» навларининг
оғдобда қуртилган тур-
шакларидан олиб, совуқ
сувда чангини чайқа-
иб юборасиз ва сирланган
ёки чинни идишга солиб
устидан қайноқ сув қўй-
сизда, шафрак ёки ва-
нилик қўшиб қопқонин
жипис ёпасиз. Устидан
ёқим ташлашга ва 10
—12 соат думлаб қўй-
сиз. Шу муддат ичиди
Урик қоқининг лаззати
ва ранги сува ўтиб, ши-
рини қопқотдай ва қип-
қизил бўлиб қолади.
Агар бу ишни эрталаб
бажарсангиз кечга,
кечқурун бўлса эрталаб-
га тайёр бўлади.

Ҳосил бўлган шарбат
ни хоҳлаган вақтда хоҳ-
лаган миқдорда инавер-
сангиз ич мулоийим су-
рилади, анча енгил тор-
тасиз. Бўртган туршак-
ларини ҳам истеъмол
этиш тавсия этилади.

Таомнинг ташқи кўри-
ниши: пивлага қўйилган
қип-қизил шаробсимон
компот. Туршаклари эса
тухумсимон бўлиб бўрт-
ган.

Мазаси — шакарли ме-
ва компотчалик енгил,
ширин. Бўртган туршак-
лардан янги ўрикнинг
мазаси ва хиди анқий-
ди.

К. МАҲМУДОВ.

ХАЙВОНОТ ОЛАМИНИ СИРЛАРИ

ТИПРАТИКАН ХИМОЯЧИЛАРИ

Чехословакияда типра-
тиканларни химоя қилиш
жамияти ташкил қилин-
ган. Улар кузда ўрмон-
га бориб, яқинда туғил-
ган ёш типратиканчалар-
ни тўтиб қилишда-да,
иситилган хонада боқа
бошлашади.

Ҳажини типратиканлар
вазони 700 грамм бўлган-
га қадар хонада боқи-
лади. Шу вазидаги тип-
ратикан уйкуга кетиб,
кидан эсон-омон чиқа
олар экан. Уйкудан уй-
лорган типратиканлар
баҳорда яна ўрмонга
қўйиб юборилади.

Айниқин
ЗАЙНИДИНОВ.

3 ТОШКЕНТ
БЕТ. ОҚШОМ

20 МАРТ, 1984 й.

Хикмат — бир ҳовуч олтин

АЛЛОМАЛАР ТАЪРИФИДА

ХI асрнинг илҳомий ёзма ҳужжати бўлиши «Қў-
тоғдун йил» (Саодатга йўловчи бўлиш) номи
қомусий асарининг муаллифи Юсуф Хос
Ҳожиб Наврўзи олам, баҳор бошланадиган
куннинг таърифини қўйидагича ифодалайди:

● Аввал Шарқдан
баҳорий шаббод эсиб
келди, бу — оламни
безаш учун жаннат йў-
лини очди.

● Оқ ранг — (яъни
қор) кетиб ерга ифтор
тўлди ва ҳамма ёқин
арғувон-алвон ранг
эгаллади, чунки олам
чиройли безанмоқчи ис-
тайди.

● Баҳор насими зе-
ринкари кишини ҳайда-
ди, мусалло баҳор
яна ўз ҳукмига кирди.

● Кўёш қайтди, яна
келади ўз ўрнига, яъни
баллиқ қўйруғидан қў-
зи, бурнига.

Умар Ҳайём бизга
мерос қилиб қолдирган
астрономик жадвалга
қараганда осмон 12
буржга бўлинган бў-
либ, шундан охириги
ойин — хут, яъни «ба-
лиқ думи», бир ой эса

ШАМОЛЛАШ АСОРАТ ҚОЛДИРМАСИН

Баҳорда ва кузда юқори нафас органларининг яллиғланиши, грипп, бронхит, қаттиқ шомоллаш касалликларини тез-тез учраб туради. Шу босдан ҳам газетонлар редакцияга йўллаган хатларда бу хасталикларнинг қандай қилиб олдинки олиш ва даволаш мумкинлигини сўрашади. Биз Тошкент врачлар малакасини ошириш институтининг клиник пульмонология кафедрасининг мудири, медицина фанлари доктори, профессор А. УБАЙДУЛЛАЕВга юқори нафас органлари ва ўпка аъзоларининг шомоллаш олдинки олиш учун қандай профилактик тадбирларни қўриш кераклиги ҳақида сўзлаб беришимизни илтимос қиладик.



Ўткир ва сурункали бронхит хусусан баҳор ва куз ойларида зўрайди. Хўш, бунга сабаб нима?

Одатда, нормада бронх-ўпка аппаратида тахминан бир минутда 100 литр ҳаво ўтади, шу тўғрисида одам организмни ксилород билан бекам-қўст таъминлади туради. Бинобарин, бронхлар ва ўпка организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларидан ҳимоя қилади.

Хусусан, тамаки чекиш ва сурункали равишда ичкилиги ичиб юриш бронх-ўпка системасининг ўткир ва хроник касалликларини аваж олишига сабаб бўлади. Статистиканинг кўрсатишича, бронхит чекадиган одамларда — 75-80 процент, чекайдиган одамларда эса — 10-15 процент ҳисобида учрайди. Ана шундан ҳам тамакининг нақадар зиндиллигини билиб олса бўлади.

Ичкиликбозлик ҳам нафас йўлларида яллиғли касалликлар келтириб чиқарадиган оғдир. Ўзоқ йиллар давомида ичкилик ичиб юриш натижасида алкоголь ва унинг парчаланиш маҳсулотлари нафас йўллари орқали анжарлиб, зарарли таъсир кўрсатади.

Ўткир бронхит ўпка-бронх касалликларини ниди ҳаммасидан кўп учрайди. Ўткир бронхит — бронхлар шиллиқ пардасининг рўй-рост таъсирлангани ёки яллиғланишидан иборат бўлиб, бронхал секретини қўйиши билан кечади ва йўталаб, балғам ташлашга, хансирашга олиб боради.

Ўткир бронхит аксари тумов, томоқнинг қирилиши, ачишиши ва товушининг бўғилиши билан бошланади. Йўталашда тўш орнининг оғриши касалликнинг зўғига ҳо аломати ҳисобланади. Бемор кўрақ қафасининг қатти оғришидан шикоят қилади, чунки одатда одам ҳадеб йўталаверганда кўрақ қафасининг мускулларига зўр келади ва талласи қисқаради. Кўпинча бемор қаттиқ оғриқ сезади, тинка-малори қурийдик, ланж бўлади, терлайди, иштаҳаси йўқолади, тоҳида ҳарорати 37,5 — 38 даражатача кўтарилади.

Аллергияси бор одамларда бронхларнинг ўтувчанлиги бузилиши рўй-рост бўлганда касаллик

Абдулла Убайдуллаев республикада илмий пульмонология мактабининг асосчиси ҳисобланади. У астма билан хасталанган беморларнинг даволашини янги усулни жорий этди. 110 дан зиёд илмий иш авторидир. Бу илмий ишлар мамлакатимизда ва чет элларда ҳам тан олинган. Бухарест, Лондон, Парижда ўтказилган халқаро конгресс ва симпозиумларда илган докладыда бронхал астма хасталигининг наслат бўлган таъсирли проблемаларга тўхталган. Унинг ташаббуси билан 1978 йилда республикада биринчи марта клиник пульмонология кафедраси ташкил этилди. Утган йиллар ичида 800 дан зиёд врач-пульмонолог тайёрланди.

Ўз урининг 50-баҳорини қаршилаган Абдулла Муҳаррамович катта жамоатчилик ишчи бажармоқда. У шахар терапевт илмий жамиятининг раиси, Втуниитфок терапевтлар илмий жамияти правленеисе ҳамда СССР Соғлиқни сақлаш вазирлигининг СССР Медицина Фанлари академияси хузуридаги нафас органлари патологияси проблема комиссияси аъзосидир.

А. УБАЙДУЛЛАЕВ, медицина фанлари доктори, профессор.

• Шифобахш неъматлар САРИМСОҚНИНГ ХОСИЯТИ

Саримсоқ пиез гоғай фойдали неъмат бўлиб, унинг пиез-босида 0,1 процентдан 0,3 процентдан аллицин, 0,4 процентдан 2 процентгача эфир мойи, 10 миллиграмм процент С витамини, фатонид, ёр йол ва бошқа моддалар бор. Таркибиди аллицин кучли бактерицид хоссага эгадир.

Саримсоқ пиезининг дорилор препаратлари гинжаларни ҳайдашда (острицаларни) ўлдириш учун клизма—

ҳўққа қилинади), атеросклерозда, қон бошим, қолит, ўпка сил касалликлариди ишлатилади, гинекологияда эса трихомонад колпидида қўлланилади. Грипп пайтида бутқа қилиниб, бурун тешикларида пахта билан тикима (тампон) воситасида қўйилса яхши натижа беради.

Саримсоқ пиезни қовуриб, унга янги кўк пиез қўшилса йирингиларларни, шарбати

Редактор

Ш.О.УБАЙДУЛЛАЕВ

БОЛАЛАР ПОЙАФЗАЛИ ҲАФТАЛИГИ
20—27 МАРТ КҮНЛАРИ
«ЧИЛОНЗОР» МАРКАЗИЙ УНИВЕРМАГИДА
Ўзбекистон ССР Енгил саноат министрлиги фабрикаларида ишлаб чиқарилган болалар пойафзалари: мактабгача ёшдаги, мактаб ёшдаги ўсмирлар учун мўлжалланган ҳар хил оёқ кийимларининг
САВДО-КЎРГАЗМАСИ ЎТКАЗИЛАДИ
«ЧИЛОНЗОР» МАРКАЗИЙ УНИВЕРМАГИ (телефон 77-13-06).

«ТАШПЛОДОВОШЧ» БИРЛАШМАСИ МАГАЗИНЛАРИ ТАКИФ ҚИЛАДИ



Қисқа вақт ичида қаймоқли картошка пюресидан иссиқ нонушта тайёрлаш учун бир неча минут киёф. Уни сиз картошка массасидан иборат ярим фабрикадан фойдаланган ҳолда тайёрлашингиз мумкин. Ҳинд мутахассислари тайёрлаб чиқарган картон қутиди картошка пюресини сиз шахардаги сабзавотчилик магазинларидан сотиб олишингиз мумкин. Баҳоси — 1 килограмми 2 сўм 60 тийин.
«ТАШПЛОДОВОШЧ» БИРЛАШМАСИ
(телефон 55-70-73).

ЖУН КАЛАСИ ВА ЖОЗИБА...

Жун толасининг кичик бир каласи... Унинг мағзида бир олам сир яширинган! Бу калава модар бериб, шашкача ёки шарфага айланиши мумкин. Бундай калавадан ҳар қандай либосларни меҳр билан тўқишди: қофта ва свитерлар, юбка ва пуловерлар, рўмол ва ҳатто пальтолар. Агарда бир калава жун ил моҳир чеварнинг қўлига тушиб қолса — у романтик-дизайнер, ишбон-спортли, эртакнома-безакли либослар ансамблини яратиб турган гап. Тўқиш санъати — бу фақатгина нафосат ва тажриба бўлибгина қолмай, балки либосларнинг шакли ва конструктисиди, уларнинг ранги муштарақлигида, чокларнинг бир-бири билан ҳамоханг бўлишида кўрсатиладиган маҳорат намоён бўлади.

Қўлда тўқилган жун либосларда ўз ишига чинакам чеварнинг қўли моҳир эканлиги, унинг услуби ва фантазияси аққол сезилиб туради.



«ТОШКЕНТ» САВДО ФИРМАСИНИНГ МАГАЗИНЛАРИДАН
иш йўғонлаштирилган кўп рангли тоза жунли (миланж) ва бир хил рангдаги (моҳер) калаваларини
СОТИБ ОЛИШИНГИЗ МУМКИН

- 1 — Ғ. Ғулом кўчаси, 41-уй;
- 2 — Вокзал олди майдон;
- 3 — Шота Руставели кўчаси, 110-уй;
- 5 — «Спутник» шаҳарчаси, «Совет Армияси» майдон;
- 7 — Жаҳон Обидова кўчаси, 22-уй;
- 8 — «БАХТ» — Олмазор массиви, 6 ва 7-уй;
- 12 — «Совгала» — Халқлар дўстлиги проспекти, 5-уй;
- 13 — 1-Янги ТошМИ массиви;
- 14 — Луначарский шоссеси, 481-уй;
- 15 — Лисунов кўчаси (жамоат савдо маркази);
- 16 — «СОВГАЛА» — Луначарский шоссеси, 123-уй.

«ТОШКЕНТ» САВДО ФИРМАСИ (телефон 24-25-96).
«Союзторгреблама» Бутуниттфок бирлашмасининг Ўзбекистон реклама агентлиги (телефон 45-37-24).

ТОШКЕНТ САЁҲАТ ВА ЭКСКУРСИАЛАР БЮРОСИ
САЁҲАТ ИШКИБОЗЛАРИГА ЯНГИ ҚИЗҚАРЛИ МАРШРУТЛАРИ
ТАВСИЯ ҚИЛАДИ

ДМИТРОВ ШАҲРИ — «ГОРБЕЕВО КҮЛИ» ТУРИСТИК
БАЗАСИ, 15 кунлик, 28 майдан 11 июнгача.

Бу маршрут бўйича саёҳат қиладиган туристлар қуйидаги шаҳарларда бўладилар: МОСКВА, ЗАГОРСК, ПЕРЕСЛАВЛЬ, РОСТОВ, КРАСНОГОРСК, РАДОНЕЖ, АЛЕКСАНДРОВ, «АРХАНГЕЛЬСКОЕ» музейи.

МОСКВА (2 кун) — СУЗДАЛЬ (5 кун) — МОСКВА (5 кун), 1 апрелдан 12 апрелгача, 15 майдан 25 майгача.

ТУРИСТЛАР «ОЛТИН ҲАЛҚА» ШАҲАРЛАРИ — ВЛАДИМИР, БОГОЛЮБОВО, ИВАНОВО, ПАЛЕХ ШАҲАРЛАРИДА БҮЛАДИЛАР. МОСКВАДА ГРУППА ВАРЧА ҚУЛАЙ. ЛИКЛАРГА ЭҒА БҮЛГАН «ИЗМАЙЛОВО» ТУРИСТИК КОМПЛЕКСИДА ЖОЙЛАШАДИ.

Путёвка баҳосига бориш ва қайтишдаги авиабилет баҳоси, маршрут бўйлаб туристик автобусларда юриш, оғнатланиш, ялаш, экскурсиялар хизмат харажатлари киряди.

ПУТЕВКАНИ НАНД ПУЛГА ЕКИ ПУЛ ЎТКАЗИШ ДҒЛИ БИЛАН СОТИБ ОЛИШ МУМКИН.

Бизнинг адрес: Тошкент шаҳри, Параллар хиббони. 5-уй. Телефон: 39-13-59.

АҲОЛИНИ ИШГА ЖОЙЛАШТИРИШ БЮРОСИ



ИШГА ТАКЛИФ ҚИЛАДИ

ЛЕНИН РАЙОНИДАГИ ТАШКИЛОТЛАРГА
Слесарь-сантехниклар, газ пайвандчилар, машинистка, электр пайвандчилар.

ЛЕНИН РАЙОНИДАГИ САНОАТ КОРХОНАЛАРИГА
Токарлар, фрезерчилар, қалайловчилар, штамповкачилар, электр кўприкли крапчаларнинг машиниста, слесарь-сантехниклар, деҳқонлар, қолитчилар, контролерлар, стропалчилар, бухгалтерлар.

ҲАМЗА РАЙОНИДАГИ ҚУРИЛИШ ТАШКИЛОТЛАРИГА
Автокранчилар, ТК-53 кранчилар, Т-75 машинистлари, экскаваторчилар, бульдозерчилар, электр линиячилар — верхолазлар, турт оёқли кран машинистлари.
Елгиз кишилар ётоқхона билан таъминланадилар.

ЧИЛОНЗОР РАЙОНИДАГИ ОЗИҚ-ОВҚАТ КОРХОНАЛАРИГА

Хамирларин қолитловчилар, тайёр маҳсулотларин жойловчилар, навбатчи-слесарлар, навбатчи электрчилар, новвойлар, хамир қорувчилар.

СПРАВКАЛАР ВА ИШГА ЙҮЛЛАНМАЛАР ОЛИШ УЧУН ҚУИДАГИ АДРЕСГА МУРОЖААТ ЭТИЛСИН:

Ленин район пункти — Т. Шевченко кўчаси, 64-уй.
Октябрь район пункти — У. Юсупов кўчаси, 3-уй.
Чилонзор район пункти — 2-квартал, 3-уй.
Фрунзе район пункти — Ш. Руставели кўчаси, 64-уй.
Ҳамза район пункти — М. Қасанова кўчаси, 3-уй.
Куйбишев район пункти — К. Маркс кўчаси, 53-уй.
Киров район пункти — Энгельс кўчаси, 48-уй.
Собир Раҳимов район пункти — Қорасарой кўчаси, 270-уй.
Алмал Икромов район пункти — Чилонзор массиви, 22-квартал, 13-уй.
Сергели район пункти — 2-квартал, 69-уй.



20 МАРТ

● МТ I

18.20 «XX аср салб юриши қатнашчилари». Телевизион ҳужжатли фильм премьераси. Сийсий шарҳловчи Ф. Сейфул-Муллоков олиб боради.

19.15 «Дунё воқеалари».

19.30 Мультифильм.

19.40 «Исон ва қону».

20.15 «Қўмликлардаги узундан-узққ йўл». Телевизион бадий фильм, 2-серия.

21.30 «Время».

22.05 «Қадимий рус романси ва вальси». Концерт.

23.05 «Дунё воқеалари».

23.20 Оғир атлетика бўйича СССР чемпионати. Минскдан олиб кўрсатилади.

● МТ II

18.30 Янгиликлар.

18.45 «...16 ёшгача ва ундан кет-талар».

19.30 «Чашмалар».

20.00—20.30 Тинчликни сақлаш Совет комитетининг раиси Ю. А. Жуков суҳбати.

20.45 Биатлон бўйича СССР чемпионати. 4х7,5 км. ға эстафета. Кирово-Чепецкдан олиб кўрсатилади.

21.30 «Время».

22.05 «Тайгалик денгизчи». Телевизион бадий фильм премьераси.

23.10 Л. Минус. «Пхатина» балет-дидертимент.

● УЗТ I

18.00 Янгиликлар.

18.15 Кўйроққоқ фильм.

18.25 «Кўйроққоқ тилга кирган-да» (рус.).

19.00 «Амалдаги интернационализм». «Ўзбекистон — Ноқоратупроқ».

19.30 «Ахборот» (рус.).

19.45 «Футбол чорраҳаларида».

20.30 «Пхаттакор» билан учрашув.

20.40 «Ахборот».

20.50 Муқимий номли музикали театри солистарининг концерти.

21.30 Москва. «Время».

22.05 «Мустақкам озуқа базаси учун».

22.25 Телетомошбинларнинг талабларига биноан. У. Усмонов. «Гирдоб». Телеспектакль. 1-қисм.

23.50 Янгиликлар.

● УЗТ II

17.55 Кўрсатувлар программаси.

18.00 Янгиликлар.

18.10 «Оқ миноралар сари йўл».

18.30 «Камера фош этади». Халқаро программа.

19.30 «Ахборот» (рус.).

19.45 «Симферополь». Телефильм.

20.00 Ҳуку программаси.

20.30 «Ахборот».

20.50 «Китоб дўстлари».

21.20 «Гурумсарой камалати». Телефильм.

21.30 МТ II

● МТ I

9.00 «Время».

9.40 «Горничлар қаердасиз!».

10.10 «Қўмликлардаги узундан-узққ йўл». Телевизион ба. дий фильм, 3-серия.

11.25 Ҳужжатли фильмлар: «Сережков кариялари», «Сар-

каш дарё», «Ерофей Хабаровнинг саргузашти».

12.30 Янгиликлар.

15.20 «Саксонини йиллар ком. мунистлари». Ҳужжатли фильмлар.

16.10 «...16 ёшгача ва ундан кет-талар».

16.55 «Муҳбирларимиз ҳикоя қиладилар».

17.25 «Қўлқамга эрмалари». Фильм-концерт премьераси.

17.55 «Биз БААни қураёмиз».

18.25 «Спорт ҳафталиги».

18.55 Мультифильм.

19.15 «Дунё воқеалари».

19.30 Куба поэзияси кечаси. А. А. Фадеев номли Адабиётчиларнинг Марказий уйдан олиб кўрсатилади.

20.25 «Қўмликлардаги узундан-узққ йўл». Телевизион бадий фильм, 3-серия.

21.30 «Время».

22.00 Футбол. УЕФА кубоги. 1/4 финал. «Спартак» (Москва) — «Андерлехт» (Бельгия).

Тбилисдан олиб кўрсатилади. Танаффу пайтида (22.45) — Дунё воқеалари. Кўрсатув тугаган (00.05) — «Агар соғлом бўлай десанг».

● МТ II

9.00 Эрталабки гимнастика.

9.15 — 9.35 «Бир автомобиль тарихи». Илмий-оммабон фильм.

12.05—12.40 «Ойла ва мактаб». Тележурнал.

13.40 —14.00 «Москва бўйлаб саяхат. Ленин проспекти. Илмий-оммабон фильм».

14.30 Ф. И. Тютчев ижодида бағишланган кўрсатув.

15.10 «Космик аср. Солнома саҳифалари». 3-фильм. «Биринчи отряд».

16.10 Янгиликлар.

18.30 Янгиликлар.

18.50 «Салом, Махачкала». Ҳужжатли фильм.

19.00 «Онамларнинг мактаби».

19.30 —20.30 «Қишлоқ янгиликлари».

20.50 Тбилис шаҳар хор жамияти «Лилеос» вокал-ансамблининг кишиши.

21.00 «Ҳамдустлики» тележурнали.

21.30 «Время».

22.05 «Еттичи жума». Бадий фильм.

23.10 Санъат усталари ва ижрочи ёшлар концерти.

● УЗТ I

11.00 «Ахборот».

11.20 Болалар учун фильм. «Йўловчи».

12.00 «Сўз кетидан сўз келар». Рус тилида сўзлашишга ўргатиш.

12.20 «Еш сеҳрларлар» (такрорий).

13.05 Янгиликлар.

18.00 Янгиликлар.

18.15 Ўсмирлар учун. «Тенгдош» (рус.).

18.45 «Ўлкамизни боғ-роғларга буржакчи».

19.00 КПСС Марказий Комитетининг декабрь (1983 й.) Пленуми қарорлари — ҳафта! «Ўзбекистон нефть қидирувчиларининг янги марралари» (рус.).

19.30 «Ахборот» (рус.).

19.45 «Ассалом, Наврўз!». Музикали программа.

20.30 «Ахборот».

20.50 «Ассалом, Наврўз!» Музикали программанинг давоми.

21.30 Москва. «Время».

22.00 «Бугун оламда нима гап!» Халқаро ахборот кундалиги.

22.15 У. Усмонов. «Гирдоб». Телеспектакль. 2-қисм.

23.40 Янгиликлар.

● УЗТ II

9.00 —16.15 МТ II

17.55 Кўрсатувлар программаси.

18.00 Янгиликлар.

18.10 «Ўғини қор». Телефильм.

19.00 «Шундай ёшлар яшайди».

19.30 «Ахборот» (рус.).