

Саратон кунлари озодаллик, саранжом-саранжом алоҳида эътибор бериш керак. Буюк ҳакам Абу Али ибн Сино турли юқумли касалликларнинг иссиқ, ҳароратли оилада кўпайишига қўйиб, асарларида кўрсатиб ўтган. Дарҳақиқат, ўрта Осиё ҳароратининг юқори ҳароратли бўлиши микробларнинг кўпайиши, юқиниша сабаб бўлса, инкирин томондан, кишиларнинг сувга бўлган эҳтижини янада оширади. Бундай шарт-шароитда сувни қайната-тилан-қайнатилган ма-ган, тоза ёки туриб қолганига, яхши эъти-бор бериш лозим.

• Шифокор маслаҳати

САРАТОН КУНЛАРИДА

Маълумки, инсоннинг ҳаёт жараёни, унинг тузиллиги, кўп-роқ сувдан таркиб то-ган. Сув аслида тоза, мусоффо ҳолда бўл-са, турли хил тех-нологик жараёнлар, кимёвий моддалар ёхуд ҳайвон чиринди-лари билан ифослан-ганда киши организмга зарарли таъсир кўр-сади. Юқумли касал-ликлар микроблари оқар сувларда узоқ вақтгача сақланиб қо-либ, шу сувлардан фойдаланиш натижа-сида одамлар орасида турли хил юқумли ха-сталикларнинг кўпайи-шига сабаб бўлади.

Мама 40 йилдирки, Кира Георгиевна Ко-шевская халқ саломатлиги йўлида фидокорона меҳнат қилиб келмоқда. У 1943 йилда медицина институтини битирган, ўз ҳоҳиши билан фронт-га кетган эди. Тенгсиз жанглар давомида у юзлаб жангчиларнинг ҳаётини сақлаб қолди. Айни тинч кунларда тажрибали врач Тошкентдаги б-турруқхонада меҳнат қи-либ, оналар ва бола-лар саломатлигини сақ-лаш борасида нбрлати ишларин олиб борапти.



• Ичкиликбозлик—иллат

ДОНОЛАР БИСОТИДАН

• Ҳар қандай ҳужум ва жийнақлар ҳам халқни ва халқ боилқларини ичкиликбозлик-дек қийратмайди.

• Ичкилик нафосатни ўлдирди, май ёш-ликин қисқарттиради.

• Ҳар қанча бақувват гавдани ҳам ичкилик емириб ташлайди.

• Ичкилик кишини ҳайвонга айлантириб, ваҳшийлаштиради, уни бешафат қилиб, яхши фикрлардан чалғитади миния ўтмаслаштиради.

Ф. М. ДОСТОЕВСКИЙ.

• Ичкиликбозлик шундай бир иктимоний ёвузликки, уни баҳолаш ҳам қийин.

Б. М. БЕХТЕРОВ.

• Ичкилик ичиш заҳар ичиш каби зарар-лидир.

СЕНЕКА.

• Ҳамма иллатлар ичида ичкиликбозлик, айниқса киши руҳи улутворлигига доғ бўлиб тушади.

В. СКОТТ.

• Биз бир-биримизнинг саломатлигимиз учун ичиб, шахсий соғлиғимизни йўқотамиз.

Жером К. ЖЕРОМ.

• Ичкиликбозлик инсон, жамият ва дав-латнинг энг ёмон душманидир.

П. И. КОВАЛЕВСКИЙ.

• Эр қанча кўп ичса, хотини ва болалари шунча кўп кўз ёши тўққан, дейиш мумкин.

Н. А. СЕМАШКО.

• Мастликда на ақл, на ҳикмат бўлади.

Г. С. СКОВРОДА.

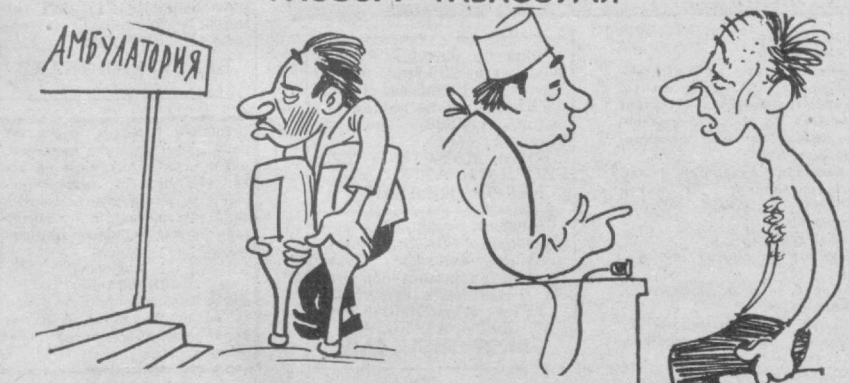
• Май аввал юзга ранг берар, сўнгра без-райтирур.

САДДИИ.

• Ичкиликбозлик — барча иллатларнинг асоси.

Абул ФАРОЖ.

• РАССОМ ТАБАССУМИ



— Ҳолим хароб бўлди, сўнгги ишлар билан шифохонга етиб олмасам, асфалсофига кетаман.

Шифокор: — Вой-у, жуда озми кетибсиз-ку, нима ёрдам берай!

Ичкиликбоз: — Спиртли дорилардан ёзим бе-ринг, бир маза қилиб семайрай.

«АКАНГНИНГ ШАМОЛИ!»

(Ҳажвия)

Турар жой санитария бў-лимнинг масъул ходими Рустамбек ўз кабинетига радиодан об-ҳаво маълумо-тини эур диққат билан эш-итиб ўтиради. «Жанубий-шарқдан секундида 10—15 метр тезликда шамол эсиб туради» деган маълумоти эшитиб, ўзиндан турди-да, деразадан тротуарга кўз таш-лади.

Шамол асфалт бетигади хору-хас, турпоқ ва доғоз-ларни гир айлантириб кўта-риб, ариқнинг нариёгига, қурилиш материаллари ора-сига тиқиб ташлаганини кўр-ди.

— Акангнинг шамол! — деди заққилиб Рустамбек.

Шу маҳал кабинетга ой-лик олиш учун кўча сулурув-чи фаррош Бекмуродов кириб келди. Уни кўриб се-гиниб Рустамбек:

— Эшитдингизми, бүгун секундида 10—15 метр! — деди, — ана тротуарга ка-ранг, топ-тоза, худди ялаб қўйгандек.

Уни тушунган Бекмуро-дов нидидади. Фақат кўлла-рини бир-биринга ишқалаб:

— Қанин ведомостта кўл қўйилди! — деди.

— Шу одадингиз яхшида, Ортиқ ака, — деди Рустам-бек, — ҳеч қачон қанин кўлини чўзинг, демайсиз, фа-кат ведомостта кўл қўйган-дейсиз. Тўғри вақти келган-да, ведомостта кўл қўйиб ҳам нидамай кетаберасиз. Лекин ҳозир жуда ҳам уни-чалик эмас.

Рустамбек стол галадион-дан ведомостни олди. Вар-моги билан Бекмуродов фа-милиясини кўрсатиб кўл қў-йиш учун қалам берди.

— Энди хотинингиз учун ма-на бу жойга «Тўхтаҳужае-ва», деб ёзинг, ма-на бу ер-га кизингиз учун «Ортиқова» деб ёзинг. Яхшики, учу-ворларингизнинг фамилияла-ринг ҳар хил экан.

— Ҳа, — деди Бекмуро-дов, — хотиним отасининг фамилиясида, қизим эса ме-нинг отимни фамилия қилиб олган.

— Яхши экан, — деди Рустамбек, — ма-на бу ол-дин сўм ўзингизнинг, ма-на бу олдин сўм Тўхтаҳужае-ваники, лўкин хотинингизнинг номига, бу ҳам сизиники, ма-на бу олдин сўм Ортиқо-вага ёзилган — меники, —

Саломатлик ҳақида суҳбатлар

• ОЗОДАЛИК — ТУМАН БОЙЛИК
• ЕЗ МЕВА-ЧЕВАЛАРИ — ДАРМОН-ДОРИ
• ШИФОБАХШ ИЧИМЛИК-ЛАР — ЖОН РОҲАТ
• КАЙФИ ЎЗИ-ДАН ҲАМ ХУНУК
• МАВСУМИЙ КИЙИНИШ ҲАМ МАДАНИЯТ.

"ТО" спорт ҳафтаси

• ЗАНГОРИ ЙУЛКА МАЛИКАСИ • ШАХМАТНИ ҲАМ-МА СЕВАДИ • ЧИНИҚТИРАДИ, МАҲОРАТНИ ЧАРҲ-ЛАЙДИ. • ОРОМ БАҒИШЛАЙДИ, ТЕТИКЛАШТИРАДИ.



Гуля Шарафуддинова — ёшгина тенгдош-ларидан фарқ қилмас эди. У гоҳ учувчи, гоҳ врач, гоҳ космонавт бў-лишини орзу қиларди. Ил-мий-фантастик китоб-

• Танишинг, шахримиз чемпионлари

ҚОБИЛИЯТ ВА ШУҲРАТ

ларни кўп ўқирди, ки-нофильмларни мо-шо қиларди. Бир кун дугоналаридан Тошкентдаги спорт клубида сузиш секцияси борлигини айт-иб қолди. Гуля ҳам та-ваккал қилиб секцияга ёзилди. Брасс усулида сузиш сирларини Узбе-кистон ССРда хизмат кўрсатган тренер Влади-мир Петрович Манин



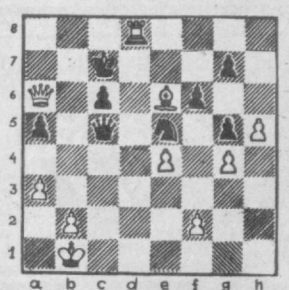
ТОШКЕНТ—ОЛМАОТА ШАХМАТ МАТЧ

Уйлаш учун ажратилган бир ҳафт-а мўддат ўтди. Навбатдаги юриш ҳақида фикр ва мулоҳазалар битил-ган кўйлаб хатлар олдик. Бу сафар газетхонларнинг фикри бир хил бўлди. Улар d1 катигада турган рух билан d8 катигадаги рухни уриш керак деган фикрни билдиришди. Жумладан, пенсионерлар В. Арде-ев, В. Осипов, ТошДУ ўқитувчилари Р. Орипов, Э. Маққамов, Тошкент политехника институтининг ўқитувчи-си Ж. Шокиров, алоқа инженери Р. Гайсин, композитор Б. Бровцев, инженер-химик Б. Долимов, 12-ху-на-р-техника билим юртининг ўқу-вчиси И. Мирзагалимов, савдо хо-ди-ми Ш. Ёқубов, мактаб ўқувчилари К. Кирясов, Д. Орипова, инженер-технологлар У. Каримов, А. Юнусов, Сергели районидagi шахмат клуби-нинг аъзолари ва бошқалар шундай фикр билдиришди. Бу юриш «Ка-маляк» шахмат клуби томонидан тў-ғ-ри деб тасдиқланди ва олмаотелик

У ўн беш ёшга тўл-ганида байдарка ҳайдаш билан шуғуллана бошла-ди. Бу секция ҳам ар-мий спорт клубида эди. Бу сафар унга О. Мин-галеева устозлик қила бошлади. Оравдан икки йил ўтганидан кейин Гуля бир кишилик бай-дарка ҳайдаш бўйича ўтказилган Тошкент ша-хр биринчилигида ик-тирок эди. 500 метр масофага ўтказилган му-субақалар пайтида ик-кинчи натижа кўрсатди. Бу спортдаги шуҳрат-нинг бошланғичи эди. Машиқларни иштиқ бил-ан бажарганилиг учун у натижаларни тобора яхшилаб борди. 1982 йилда Гуля бир киши-лик ва икки кишилик байдарка ҳайдашда ша-хр чемпиони унвонини кўлга киритди. Уни мам-лекат ўсириллар терма командасига қабул қи-лишди. У энди фақат Тошкентнинг эмас, республикамиз, мамла-катимиз спорт шарафи-ни ҳимоя қилиш ҳуқуқи-га эга бўлди.

1982 йилда Польшада-ги Бидгошч шаҳрида ўт-казилган ўсириллар Евро-па чемпионида Гуля Шарафуддинова му-ваффақиятли тасо-дифий эмаслигини амал-да исботлади. Икки ки-шилик ва тўрт кишилик байдарка ҳайдашда ол-тин медал билан тақ-дирланди.

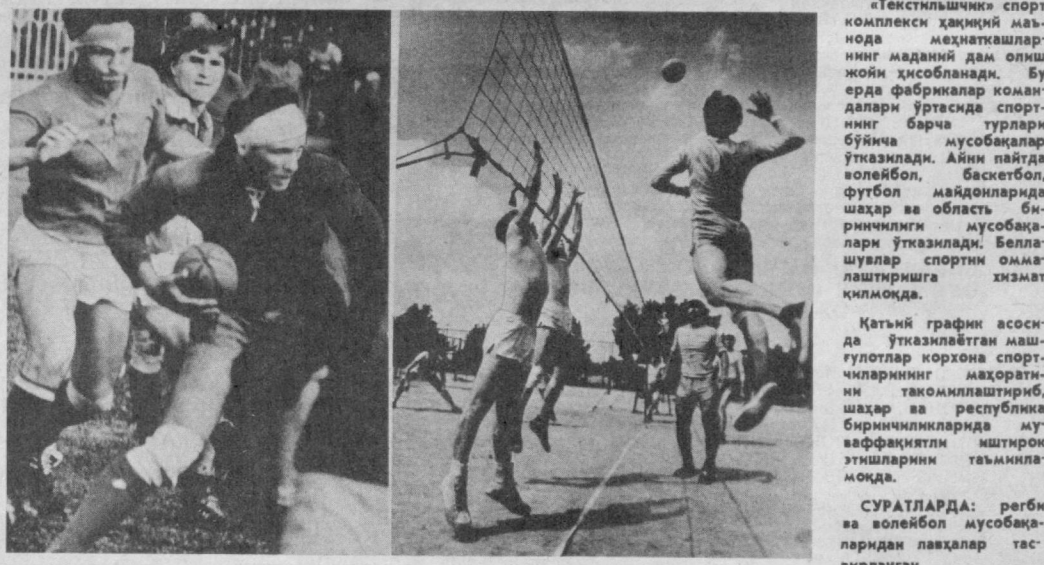
Утган йил ҳам тош-кентлик спортчи учун



шахмат мухлисларига маълум қи-линди.

Шундай қилиб бу партияда юриш навбати олмаотеликка келди. Хўрматли газетхонлар, сизлар эса сиртқи шахмат матчи қандай бора-ётганлиги ҳақидаги фикр ва мулоҳа-заларингизни ёзиб юборинг.

Бизнинг адресимиз: 70047, Тош-кент шаҳри, ГСП, Ленинград кўчаси, 32, «Тошкент оқшони» («Дўстлик матчи»)га. Ўз фикр ва мулоҳазала-рингизни 33-08-74, 32-55-32 телефон-лари орқали ҳам хабар қилишингиз мумкин.



Билиб қўйган ЗИЛОЛ СУВ ТАШВИШ КЕЛТИРМАСИН

Ез жазрамаси ки-шиларни ҳаво сақини жойларга, дарё ва кўл-ларга бошлайди. Бу масъулда зилол сувда чўмилиш кишиларга катта қувноқ бахш эта-ди. Чўмилиш фақат кай-фиятни кўтариб қолмай, кишиларнинг саломат-лигини мустаҳкамлай-ди. тетиқлаштиради. Шу босқанда ҳам шахар-да истиқомат қилувчи киши ва хизматчилар, эътибори шаба ва ж-шанба кунлари мазмун-ли ҳордиқ чиқариш учун дарё ва кўлларнинг бўй-ларига йўл оладилар.

Ҳамшаҳарларимиз зило-л сувда чўмилиб ҳорди-қ чиқарадиган жойлар оз эмас. Тошкент денги-зи, Чорвоқ суви оёмири, «Бахт», «Рохат», Комсо-мол кўллари шулар жумласидандир.

Кишиларга роҳат бахш этадиган зилол сувлар, кўллар ва дарё-ларнинг ўз қонуни бор. Ана шу қонуниларга амал қилинганидагина хавф-сизлик таъминланади.

Сувда ўтказилган вақтда та-на ором олади, кай-фият кўтарилади. Бу қондага амал қилмаган-лар эса албатта бахтсиз ҳодисаларга дучор бў-лишади. Утган йилги ёз-ги дам олиш пайтида Тошкентдаги дарё ва кўлларда шундай нохуш ҳолатлар юз берди. Арақ-ичиб, маст ҳолда чўми-лганликлар учун улар ана шундай бахтсизлик-ка дучор бўлишар. Де-мак оқ арақнинг қора қилимиши бу ерда ҳам кўзга ташланиб қолмоқ-да. Бу ҳақда дам олув-чилар жиддий ўйлаб кўришлари керак.

Афсуски, сувга чўккан-ларнинг орасида бола-лар ҳам бўлишган. Бу тасодифийми! Йўқ, ал-батта. Тошкент шаҳрида-ги айрим мактабларда ўтказилган савол-жавоб-лардан шу нарсга маъл-ум бўлдики, ўқувчилар-нинг 37 проценти сузиш-дан мутлақо беҳабар-дирлар.

Айрим қорхона, таш-килот раҳбарлари маса-

Кўчада шамол ана кучай-ди. Кабинет деразасини та-роқлатиб, стол устидан қо-ғозларни полга учирди.

— Ҳай, ҳай, ҳазилашма, акангнинг шамол, — деб Бекмуродов ведомостни пол-дан олди.

Инспектор ҳеч нарсга ту-шунмай қичиб кетди.

Мадамни ДАВРОН.

Редактор Ш.О.УБАЙДУЛЛАЕВ

3 ЮШКЕНТ БИ ОҚШОМИ

3 ИЮЛЬ, 1985 й.

