





## Шукроналик

Умр бир марта берилди. Ундан мазмунни в самарали фойдаланган инсонгагина кексайган чоғидада ўтган күнларидан мамнунлик хиссини түйишдек баҳт насиб этди.



## Хамон сафда

Ўртачирчик тумани Йўнгичкала қишлоғида туғилган Тўлаган Йўлдошев ана шундай избратни хәёт йўли билан ёшларга ўннак инсонлардан. Унинг болалиги урушнинг аянчи асорати давом эттаётган йилларга тўғри келди. Ўрта мактабнинг 7-сinfining битигори Тулаганин кўплаб тенгдошлари катори хәёт синовлари кутти турарди. Тўрмуш ташвишларни елкасига ортган ўсмир 1960 иили механизаторлик курсини тамомлаб, будлодерчи сифатида иши бошлади. Ўша йиллари ичи кучи етишмаслигидан кўплаб ёшлар бошқа вилоят ва шахарларга бориб куришиш ишларидан қатнашарди. Т. Йўлдошев ҳам Навоий шаҳри курилишида фаол иштирок этиб, 1965 йилда катор медал ва фахрий ёрликлар билан ўйга кайди. Шундан сўнг жамоа хўжалигида механизатор, зөвон бошлиги бўлиб, пахта етиширида жонбозлик кўрсатди.

1986 йилдан 2000 йилгача бригадир, бўлим меҳниги, бўйим бошлиги лавозимларидан ишлаган Т. Йўлдошевнинг фидокорона хизмати ҳукуматимиз томонидан мунособ эътироф этилиб, «Шухрат» медал билан тақдирланди.

Тўлаган Йўлдошев сингари юртага ҳалол хизмат қўладиган, фидойи ва хонкоря инсонларнинг хәёт ўйли ёшларимизга мактаб вазифасини ўтаси, шубҳасиз, — дейди Агросаноат мажми ходимлари касаба уюшмаси ўртачирчик туман кенгаси рејиси ўзбекистон — Кишлоқ хўжалигини ривожлантиришда унинг ишини кўплаб шогирдлари давом этираяпти. Узи ҳам кишлоқ хўжалик ишларини олиб бориш бўйича туман кенгаси аъзоси сифатида қимматли маслаҳатларни аямайди.

Айни кунда фарзандуни набиралари ардогиди кексалик гаштини сурʼатган Тўлаган ота қишлоқ фуқароларига йигиннинг ҳам фаол иштирокчиси.

— 70 ёшига кирбисиз, маза қилиб дам олмайсиз, дейди бъязан яқинларим. Умрим ҳақи орасида ўтди. Худога шукр, куч-ғайратим бор. Бир чеккада томошабин бўлиб турши менга тўғри келмайди, — дейди Т. Йўлдошев.

Орамизда ана шундай фидойи инсонлар бер оқсан, мамлакатимиз гуллаб-жанайверади.

**Шерзод АБДУСАМАДОВ,**  
«Ishonch» мухбири

**Бухорода шифо масканлари кўп. Улар орасида «Ситораи Мояхоса» санаторийсининг кўрки, таровати, ўрни бўлакча. Бу ерга бир марта келган инсон такор келишига, унинг мўжизакор хуш ҳавоси, кўплаб дардларга дармон бўлгучи мъаддани суви, жаннатномонд манзараси, шулар қаторида феъли кенг, чехраси очик, ширинсухан, касб сирларини мукаммал ўзлаштирган шифокорлари мулажасидан яна баҳраманд бўлишига имкон излайди.**

**Ана шундай сир-синоатга бой гўзал масканнинг ўтмиши бугуни бошқаларга нисбатан Бухоро тиббети номояндларидан биро Абдулла Ҳакимов учун ниҳоятда қадрли ва азиздир. 27 йилдирки, у раҳбар сифатида жамоатни сабитқадамлик билан бошқарб қадлар. Кунданлик фаолиятида шунчаки ходимлар ишини назорат қилиши ёки топшириклир бераб қолмай, ҳар куни янгилек излайди. Бошлаган ишлари юкори самара кўрсатса-да, кўнгли тўлук таскин топмайди, истикбонли режалар тузади.**

Мана, одатдагидек, кўш юз кўрсат-масданоқ санаторий дарвозасидан кириб келган Абдулла ака масканнинг бутун худудин айланни чикид. Кенч ма-манзорни эслатувчи гулзор атрофидаги ўриндиклардан бирига ўтириб, ён дафтарчисига нималаридан қайд этди. Баҳорнинг майн шабдаси унга хузур багишларкан, хаёлан ўтмишига назар солди. Ёшлигидаги хәёт қийинчиликлари, ота-ондан эрта жудолик, олий ўкув юртида таҳсил олган пайтлардаги иқти-содий қийинчиликлар, дастлабки меҳ-

намоён этди. Нафакат бухороликлар, юртимиз ахолиси, хотто хорижликларнинг назарига тушган «Ситораи Мояхоса»нинг бугуни кунда жаннатномонд гўша, оҳанраболи масканга айлангани тасодифи эмас.

Ўтган аср 80-йилларининг иккинчи ярмida санаторийдаги шароит, имконият, ички ва ташки киёфа тубдан ўзгарди. Ҳудуд йўнгиртилган, ойнадек текис, тоза йўллаклар, кишини мафтун этиучи манзарали ва мевали дараҳтлар, анвойи гуллар, юксак дид билан бунёд

## «Инсонга наф келтириш — олий баҳт» танловига ЭЛИМ СОҒЛИГИ — МСНИНГ баҳтим

дейди олий тоифали шифокор Абдулла Ҳакимов

нат фаолиятида дуч келган муаммолар ва уларни бартараф этиш жараёнлари кино тасмасидай бирма-бир кўз ўнгидан ўтди.

«...Абдуллаҳон, ёш мутахассис сифатида дастлабки фаолиятингни бошладинг. Бухоро шаҳридаги бу онкология диспансеридаги мамлакатимиз таникли шифокорлар межнат қилишади. Уларнинг маслаҳат кўрсатмаларига қатъий амал қилянгола холда беморлар дардига малҳам бўл. Қийинчиликлардан ҳеч качон кўркм. Зеро қасамайдиган соёдий сенѓа ёл олдида хўрмат-эътибор келтиради. Аллоҳнинг шарофати, кўлиндан шифо топган инсонларнинг дуолари йўлйингни нурафонш килид...»

Ота ўрнида ойлани бошқарган тўнгич ўғил Абдулла Ҳакимов айтган ушбу насиҳатлар унганин кон-конига сингиб кетди. Шу ўрнида эл ўзозидаги шифокор Абдулла Ҳакимовнинг хәёт йўлига кискача назар ташласак. Ћи мутахассис илк бор иш бошлаган жамоасида 4 йил ишлаб, узозлари ишончини қозонди, элнинг хурматига сазовор бўлиб, дастлабки синовдан муваффакияти ўтди. Ҳуқори кишилолтар рахбарлари назарига ташди. 1984 йил, яны «Ситораи Мояхоса» санаторийсига бosh хаким этиб тайинлангунга қадар Қизилтепа тумани марказий касалхонаси, Бухоро шаҳридаги 2-сон вилоят касалхонаси ва вилоят соглини саклаш бошқармаси-нинг биринчи раҳбари сифатида ташкилотчилик, бунёдкорлик, билимдонлик борасида нимага қодирлигини амалда

этилган ток сўрилари, ҳар кандай кишини ром этмай кўймайди. Инсон кайфиятини кўтариади. Дам олиб давола-нувларига баланд руҳ, тетиклик бағишлади.

Шифо масканнинг ўзига хос хусусияти жуда кўп. Жумладан, бу ерга 1550 метр чукурликдан 480° ҳароратдан мъаддани сув субъектидан ўзарига баланд шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди. Ошқозон, ичаклардаги яллиганиши деболав, простата бези касалликларига чалинишнинг олдинг ёлди. Соҳа мутахассисларнинг эътирофича, ер юзида бурбакни давловчи 3 та машҳу сиқатходондан бири «Ситораи Мояхоса»дир. Дарҳаҳар, таҳлиллар шуни кўрсатганки, бу шифобахши суб Железнозводск, Есенчути, Турсувацегидан санаторийларнидан бир кадар устун бўлиб, сув таркиби супфлорид бар натрий боялигидан шифоларни ташлашади.

Шифо масканнинг ўзига хос хусусияти жуда кўп. Жумладан, бу ерга 1550 метр чукурликдан 480° ҳароратдан мъаддани сув субъектидан ўзарига баланд шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди. Ошқозон, ичаклардаги яллиганиши деболав, простата бези касалликларига чалинишнинг олдинг ёлди. Соҳа мутахассисларнинг эътирофича, ер юзида бурбакни давловчи 3 та машҳу сиқатходондан бири «Ситораи Мояхоса»дир. Дарҳаҳар, таҳлиллар шуни кўрсатганки, бу шифобахши суб Железнозводск, Есенчути, Турсувацегидан санаторийларнидан бир кадар устун бўлиб, сув таркиби супфлорид бар натрий боялигидан шифоларни ташлашади.

— Сиз баҳтингизни нимада кўраяпсиз — деган саволга Абдулла ака шундай жавоб берди:

— Аввало, мамлакатимизнинг муста-

килиги, юртимизнинг тинлиги ва фа-

ровонлиги, давлатимиз Президентининг доно сиёсати ҳамда рахнамолиги ҳар

бир ўзбекистонлик талаб этади.

«Ситораи Мояхоса» ҳам бундона мустасно эмас. Жумладан, ўтган асрда олумчиларни деболав, ташкилларни ўзарига баланд шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди. Биргина юкоридаги раҳаматларнинг ўзи санаторийга талаб ва эхтиёжнинг ортиб бораётганини тасдиқлайди. Жорин йилда эса деболавчиларни янада кўпроқ жаб қилиши, уларга намунални тибий ва маданий хизмат кўрсатиш коралари кўрилаётганини эътиборга молидир.

— Сиз баҳтингизни нимада кўраяпсиз — деган саволга Абдулла ака шундай жавоб берди:

— Аввало, мамлакатимизнинг муста-

килиги, юртимизнинг тинлиги ва фа-

ровонлиги, давлатимиз Президентининг доно сиёсати ҳамда рахнамолиги ҳар

бир ўзбекистонлик талаб этади.

— Шу ўрнида яна бир муроҷа борада

шарҳни кўрсатишни ташкилларни ўзарига баланд шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди. Биргина юкоридаги раҳаматларнинг ўзи санаторийга талаб ва эхтиёжнинг ортиб бораётганини тасдиқлайди. Жорин йилда эса деболавчиларни янада кўпроқ жаб қилиши, уларга намунални тибий ва маданий хизмат кўрсатиш коралари кўрилаётганини эътиборга молидир.

— Шаҳодат ИХТИЁРОВА,

Автомобил, дарё, электр транспорти ва йўл хўжалиги

ходимлари касаба уюшмасининг Бухоро вилоят вакили

кун даволандим. Мана, бугун ҳассасиз уйимга кайташман. Саломатлигими шахсан ўз нозоратига олган Абдулла Ҳакимов ва тиниб-тинимас шифокорлардан миннатдорман. Отасига раҳмат!

Дам олувчиларга намунални хизмат кўрсатиш, жамоа обрў-эътиборини кўтариш, кўп жиҳатдан ўзаро аҳиллик, касб бўйи юкори малакага эга бўлиш, кадрлар савиаси ва ёндашувига боғлиқ. Бу борада етакчи Абдулла ақанинг ўзириги, услуги бор. У ҳар бир тадбир дархасини бошлангич касаба уюшма кўмитаси раиси Омон Ачилов ва унинг фаолиятлари билан келишган холда тузади хамда амалга оширади. Жамоа шарномасида қайд этади. Абдулла ақанинг шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди. Биргина юкоридаги раҳаматларнинг ўзи санаторийга талаб ва эхтиёжнинг ортиб бораётганини тасдиқлайди. Жорин йилда эса деболавчиларни янада кўпроқ жаб қилиши, уларга намунални тибий ва маданий хизмат кўрсатиш коралари кўрилаётганини эътиборга молидир.

Шифорондаги 85 киши 17 минг туп ниҳолни ўзакишида фойда қатнашади. Улар ишни кузатдик. Туркянинг «Спарта ЭЭДИ» кўчватлар компаниясидан келган вакиллар кўрсатмасига асосан ўрчаларга иккича-уч бел майн тупроқ ташлаб, 50 грамм аммаса солинади. Сунгрия яна иккича бел майн тупроқ ташланиб, кўжайлаштирилади. Той пайванд килинган нутқасигача туроқка кўмиллаб, устидан бир-иккича бел барло.

Шунингдек, Сарисиё туманинг «Хурватан» махалласи ҳудуди «Ешлар боғи» барпо этилди.

Боғга «Хонқиз» полимер металлар конида меҳнат килаётган Олмалик төг-кон-металлургия комбинати иши-хизматчилари асос солиши. Улар 5,7 гектар майдондан иборат янги истироҳат боғига юзлаб мевали ва манзарали дарахт кўчватларни экишиди.

Конилар томонидан курилаётган «Ешлар боғи»да режага кўрағаворлар бунёд этилади. Болалар учун химла-хил айланади.

Бу көлгусида байрамлар, сайиллар ва тантаналар ўтказилади.

**Р. ДАВЛАТОВ**

БУХОРО. Шоғиркон туман йўлсозлари томонидан қараб ётган чўл ҳудудидаги 2 гектар майдонда барпо этилган «Йўлсозлар боғи» бугун ҳамманинг хавасини келтирилган масканга айланган.

Айни кунда 200 туп олма, беҳи, гилос ва олча кўчватларни экишиди. Бу ишларга корхона раҳбари А.Ҳамидов ҳамда касаба уюшма кўмитаси раиси Ф.Махмудов боши-кош. Ҳар ҳафтанинг дам олиш кунлари ходимлари оила аъзоларни биличиб, ўшиб боғни обод килиши ўз ҳиссасини кўшмади.

Шаҳодат ИХТИЁРОВА,

Автомобил, дарё, электр транспорти ва йўл хўжалиги

ходимлари касаба уюшмасининг Бухоро вилоят вакили

маданий тадбирларни ташкилларни ўзарига баланд шифобахши суб бўйрақдаги майдо тошлар, тузларни парчалаб ташлайди.



### Маънавият сарчашмаси

Коғоз кашф этилмасдан бир неча йил муқаддама қадимги Рим, Миср ва Юнонистонда бўлгани каби бизда ҳам кишилар ўз фикрларини тош, сопол, сукк ва бошқа воситалар орқали ифода этганлар. Коғознинг кашф этилиши китобчилик тарихида янги даврни очиб берди.

## Китоб — дўст ва ҳамкор

адабиётлар — миллий ғоя жарчиси мавзуларида ва «Юксак маънавият — енгилмас куч» асари юзасидан мунтазам рашида сұхбатлар, икодий кечалар ўтказиб келинаётir.

Йилнинг тўрт фасли манзараларини ифодаловчи фотосуратлар, этюдлар инсон онги ҳамда фикр доирасини кенгайтиради, бадий ижодин Ѽъозлаш ва қадрлашга ундаиди.

Аҳборот-ресурс марказида 18500 нусхадан зиёд адабиётлар мавжуд. Коллекцияизда шонли саналарга атаб китоб ярмаркалари ўтказиш анъана тусини олган бўлиб, бунда қасба ушумларининг ёрдами бекиёсdir. Фазал мулкининг сultonли Алишер Навоий, таникли шоир ва ёзувчилардан Аскад Муҳтор, Зулфия, Абдулла

Орипов кабиларнинг хаёти ва ижодий фаoliyatiга багишлаб ўтказилган бадий кечалар барчада илик таассурот қолдири. Энг кўнгли ташкилотни муроҷа мавжуд. Коллекцияизда шонли саналарга атаб китоб ярмаркалари ўтказиш анъана тусини олган бўлиб, бунда қасба ушумларининг ёрдами бекиёсdir. Фазал мулкининг сultonли Алишер Навоий, таникли шоир ва ёзувчилардан Аскад Муҳтор, Зулфия, Абдулла

гансонларнинг шахсий кутубхоналаридан жаҳон ва ўзбек адабиётининг сара асарлари жой олган бўлиб, айни пайтда ўқувчиларимиз улардан баҳоли курдат фойдаланишмоқда.

Бинобарин, матбаачилар меҳнатининг нечоғлик машакатли эканлигини тушуниб, дарслик, кўлламма ва бошқа турдаги адабиётларни кўз корачигидек асрар-авайлаш ҳар биримизнинг вазифамиз бўлмоғи лозим.

**Бахтинос НОМОЗОВА,  
Фаллаорол туманидаги  
тибибиёт коллежи  
ўқитувчи**

Маълумки, биз китобларни тури, мақсад-мавзууси ва аҳамиятига қараб ўрганимиз. Бадий, ижтимоий-сиёсий, тарихий мавзудаги китоблар орқали ёш авлод, колевасе, ҳар бир китобхон билимини оширади, тафаккурини ривоҷлантиради. Абдураҳмон Жомий «Дунёда китобдан ёқимлироқ дўст, ундан ортиқ замони ўй, унда ёз роҳат бор, ҳар кечон озор ўй» деб ўтказиб келинаётir.

Дарвоже, коллежимиз аҳборот-ресурс маркази ходимлари томонидан турли касбадаги кишилар ҳамкорлигига «Китоб дилга нуғ беради», «Бадий

Куюнчак муштарий сўзи  
Якндан ўйда ҳамроҳ  
булган аёлнинг гаплари  
диктакини торти.  
Содда ва самими кечган  
сухбатнинг ётиборли  
жihat шунда эдик, аёл  
бир неча йиллардан бери  
пойтахтда бўлмаган, шу  
сабаб бу ерда кечётган  
янгиланишлардан ўта  
ҳайратланганди. Уни  
тўлқинлантирган нарса-  
лардан яна бири, янги,  
замонавий кўринишга эга  
булган автобуслар эди.

## Тозалик ҳар куни керак

Бугун пойтахт кўчаларида аҳолига хизмат килаётган автоуловлар ҳар жиҳатдан кўркам кўринишга эга бўлиб, уларда яратилган имкониятлар йўловчилар учун мослаштирилган. Кенг ва ёрғулиги, ўриндикларнинг янгила-тика, текис ва равон ҳаракатланиши турли ёйда-тика йўловчиларнинг манзиларга хотирни етиб олишларини таъминламоқда.

Лекин бир мулҳоза борки, буни ҳам айтиб ўтасак бўлmas. Янги айрим жамоат автобуслари ички кисмларининг каровсизлиги, кирланб кетган ўриндиклар ва автобус ҳаракатланишга таъминлашадиган чандан чанглар табигинизни хира қулади. ISUZU русумидаги енгил автобусларнинг аксариятида пардалар ўй, борлари ҳам жуда нижум ва хира тортган.

Тобора чирой очиб бораётган йўлларга ярашиларни жамоат транспортларидаги бундай камчиликларни бартараф этиши, айтиш жоиз бўйла, исъемолчиға бўлган ҳурматини таъминлаш баробарида, йўловчи ташин маданиятини бир кадар оширишга ҳам киши кўшади.

Mercedes Benz отлиғи автобусга биринчи марта чиқкан боғият аёл бундай холатни балки сезмас. Бирор, ҳар доим жамоат транспортидан фойдаланувчилар бу каби ноҳуи манзаралар билан деялар ҳар куни юзлашидilar.

Шуни ҳам таъкидлаш за-рурки, биз йўловчилар транспортлардан фойдаланиш вақтида тозалик коидаларига, аввало, ўзимиз риоя этишимиз, айрим орқада ўтириб «рассомлик» килидиган ўсмиларни кўрганда, беътибор бўлмаслигимиз зарур. Бу бизнинг шахар ораслагина ҳамда кишилар саломатлигига дахлор эканлигимизни англаради.

**Н. АСАДОВА**

### Ўтганларнинг охирати обод бўлсин

«Ishonch» ва «Ishonch-Дорверие» газеталари таҳририяти жамоаси сабиқ баш мурарр иўринбосари Абдунаиб МАНОНОВИНИГ вафот этганини муносабати билан унинг оила аъзолари ва яқинларига чукур ҳамдардлик изҳор этади.

### Қарор ва ижро



Айни пайтда ҳар бир махаллада замонавий болалар майдончаларини ташкил этиша олиҳида ётибор каратилаетир. Бу боладарни спортга кенг жаҳб килиш, соглом турмуш тарзига ўргатишга хизмат қиласи.

Вазирлар Махкамасининг 2010 йил 22 декабрда қабул қилинган «Болалар майдончаларини тикилаш ва ташкил этишини 2011-2015 йилларга мўлжалланган чора-тадбирилар дастурини тасдиқлаш тўғрисида» карори бу борадаги ишлар самародорлигини янада оширишда мухим омил бўлмоқда.

Мазкур қарор ижроси доирасидан пойтахтимизнинг Шайхонтоҳру туманидаги катор махалларда куляй, кўркам ва замонавий жиҳозланган болалар спорт майдончалари ташкил этилмоқда. «Шайхонтоҳру», «Оқ тепа», «Камон» махаллаларидағи мавжуд спорт майдонлари таъмирланниб, зарур инвентарлар билан жиҳозланди.

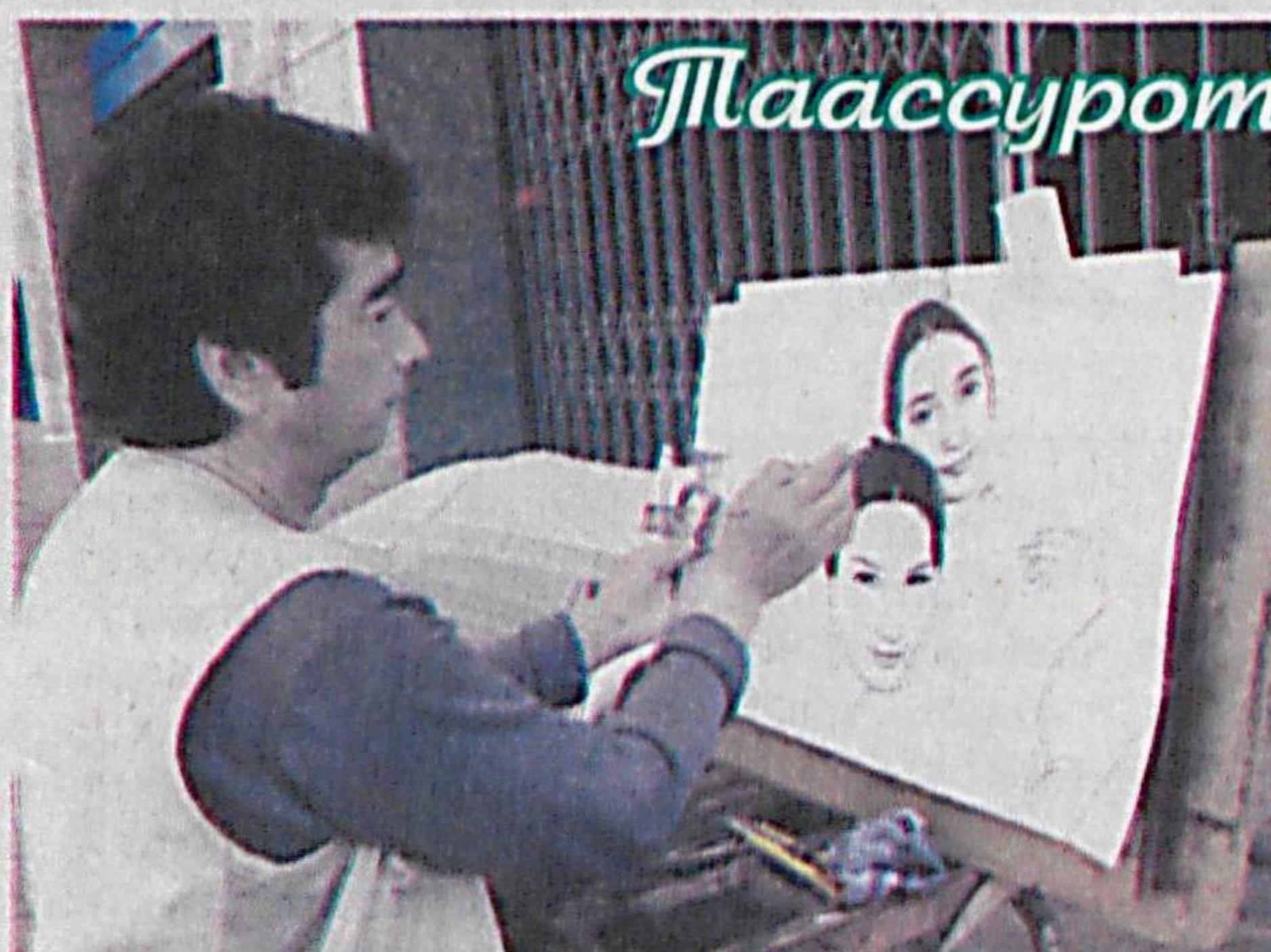
**Суратларда:** футбол тўғараги қатнашчиси Мурод Файратов; (чапдан иккинчи) футбол тўғараги мураббии Нодир Махмудов шогирдлари Мурод Файратов, Мурод Одилов, Комил Зоҳидовлар билан.

Ёлқин ШАМСИДДИНОВ (ўза) олган суратлар

## Кўзлар қачон қувонади?

**С**айилгоҳ, Ўзининг гўзал манзаралари, сўлим табиият билан киши юрганига иложа багишлайдиган бу гўшадан кунда уч-тўрт маротаба ўтамиш. У ҳамиши рассомлар ва санъат шайдолари билан бажум. Ҳаёт ташвишлари билан бўлиб, ҳар доим ҳам кўнгли оламига сайд килишига вакт тоғомаймиз. Шу сабабдани, ҳар гал кўлида фотоаппарат ёки мўйқалам ушлаган инсонларнинг «суратга тушасизим?», ёки бўлмас, «суратинизни чизиб берайм?», деган саволларига секинигина бош иргаб «йўк, рахмат» деган ишора билан жаҳов берамиз-у, йўлда давом этамиш... Лекин бу сафар унда бўлмади. Қандайдир бир кун менин суратда кўриб турганинг мана бу рассомнинг ёнида бир лаҳза тўхтага ундиши. Кейин эса, сухбатга түшиб кетди:

— Кунда 2-3 та сурат чизаман, — дейди ўзи Илмом Ҳусанов деб танишишган рассом акамиш. — Иходкор калам табтириб турмаса, ўсишдан тўхтаб колади. Шу сабаб бўш вақтларимда бу ерга келаман ва кўпроқ портрет жанрида ижод қиласи. Рассом дўстларим билан



бу давлатларнинг бирор тасида бўлмадиган. Лекин ижоднинг қаноти худа учур бўлпакан.

— Фотоасар билан мўйқаламда чизилган суратнинг осмон билан ерча фа-

ри ҳар бор, — дейди рассом акамиш сўзида давом этаркан. — Рассом сурат чизаркан, унга жон бағишишга ҳаракат киласи. Асарларидан одамларга ёқса, хурсанд бўлбай кетаман.

Ҳа, ижодкор учун ўз ижодининг инсонларга ёкиши катта баҳт. Аммо одамларгачи? Уларнинг бу борадаги фикрлари канакан?

— Ўз суратимни илк бора чиздиришим, — дейди талаба ийғит Анвар Аъзамов. — Буларнинг ижоди менга ёди. Суратим кўнглимидаги чиқиби. Барата топсин!

Азиз борадор, сиз якин инсоннингизнинг кўзлари қачон кўпроқ қувонини хеч кузатганимисиз? Ҳаёт ташвишлари билан бўлиб ётибор бермабман, дейсизми? Ҳечкиси ўй. Бундан кейин, албатта, ётибор бериси кўринг. Инсон кўзларида гўёки ўлдузлар порлагандек бўлади. Ишонисангиз, бир ётибор бераб-каранг! Сўларимдин ростлиги га ўзингиз ҳам ишонсанисиз.

**Назира БОЙМУРОДОВА.  
Муаллиф олган сурат**

### Билиб қўйган яхши

**Кўпчилигимиз учун сақич кундалик зарур нарсага айланниб бормоқда. Биз у хақда реклама шиорларидан бошқа яна нимани биламиш? Резинка сақичлар хавфлими ёки ўй?**

Кундалик ҳаётида биз оқватни яхшилаб чайнаши ҳар доим ҳам жойига қўйвермаймиз. Ҳатто каттироқ таомлардан кура юмшокроқ оқватларни афзал кўрамиз. Бу эса, тиш-жар тизимига тасир килиб, «чайнаш дагансалигига» олиб келади. Сақич эса жағ мушакларига учун тренажёр хисобланади. Бундан ташкири, пародон томирларни кон билан бойтади, оғиз бўшлиги мушакларига ижобий тасир кўрсатади. Тўғри, бирор вақт ўтгач, аксли жарайён юз беради — томирларда кон «турни

колади». Бунга йўл қўймаслик учун «резинка»ни беш дақиқадан ортиқ чайнашим. Сақич тишларигини овқат қолдикларидан тозалашади. Бундан ташкири, пародон томирларни кон билан бойтади, оғиз бўшлиги мушакларига ижобий тасир кўрсатади.

Аммо оч коринга сақич чайнаш хафви, чунки чайнаш жарёнида пайдо бўлган ошқозон

суюклиги (хлор-водород кислотаси) ошқозон деворларини «ея бошлайди». Оғизда сақич билан чекишини врачлар умуман тавсия килишади — барча зарарли моддалар яна ошқозонга «ўтириб қолади».

Химоялайди, тозалаши, мустаҳкамлайди! Одатда реклама роликларида шундай вайдалар

### Футбол

## Пешқадамларнинг иши пишиқ

Апрел ойининг 14, 15, 16, 17-кунлари Ўзбекистон професионал футбол лигасининг 6-тур ўйинлари ўтказилди. Бу мавсумда ўз ўйинлари билан кўпчиликни ҳайрон колдираётган ҳамда турнир жадвалида 4-урда бораётган «Буҳоро» клубини ўйида қабул қилинган «Пахтакор» жамоаси кўйинчилек билан қўйган Қаршининг «Насаф» клуби ўз майдонидан Жиззакнинг «Сўғдиёна»ни 3:1 хисобида мағлубиятга ураттиб, тўплар нисбатига кўра 1-уринг кўтарилиб олди. Кучли училардан ўрин геллап турган «Бунёдкор» эса Самарқандга сафар қилиб, «Динамо» мухисларини ранжидти — 0:1. Турнинг бошқа ўйинларида қайд этилган натижалар ҳамда турнир жадвали кўйидаги:

6 - тур  
16.04.2011

«Андижон» — «Металлург» 0:1

«Олмалик» — «Машъал» 2:2

«Кизилкум» — «На-вабкор» 0:0

17.04.2011

«Нефть» — «Шўртан» 0:0



### Турнир жадвали

№	Жамоа	Ў	F	D	M	T-Н	О
1.	«Насаф»	6	5	1	0	11-2	16
2.	«Бунёдкор»	6	5	1	0	9-1	16
3.	«Пахтакор»	6	5	1	0	7-1	16
4.	«Буҳоро»	6	3	2	1	4-2	11
5.	«Навбахор»	6	2	3			