

РАЙОН ПАРТИЯ КОМИТЕТЛАРИ ПЛЕНУМЛАРИДА

КОММУНИСТ-УЛУФ НОМ

Ленин райони партия комитетининг навбатдаги пленумида мусобақа — район коммунистларининг шу кечакундузданга рафзифалари ва бурчалари ҳанидаги масала мухоммада қилинди. Бу ҳанда район партия комитетининг секретари И. Н. Мельниковка докладди.

Докладчи, шунингдек музаккада қатнашган нотижолар КПСС XVIII съездидан қарорлари ва бешинчлик режалар амалга оширилганда ҳозирги дамларда партия аъзоси деган узр ономи олаш учун коммунистлар активлигини бундан ҳам ўтириши, уларнинг хўжалик ва маданий курилиш соҳасидаги авангардларни ошириш, ҳар бир коммунистга талабчандикни кучайтириш, бошлангич партия ташкилотларининг сийеси ва ташкилотчиларни кубилиятларини ўтириши.

Район коммунистлари сафида ҳозир 13 минг ишиши бор, Улар коммунист курилишингача соҳадоларда фидоносилик намуналарини кўрсатиб меҳнат қўлмокдадар.

Совет ҳокимиятининг 50 йиллиги да дохий В. И. Ленин тугилган кунининг 100 йилигига шарагифа бошланган умуммалук социалистик мусобақасига кўшилган район саноат корхоналари 1966 йилни мувваффақиятни якувалидилар. Ҳи бир ой инчада планга кўшишимча 2 милион 300 минг сўмлик маҳсулот тайёрланди. Октябрь революцияси номли телевизор ремонтни, В. И. Ленин номли, 2-авторемонт заводлари, «Учкун» тўхмилини галантарерга «Кизил тонг» тикил фабрика-рия ва Узбекистон КП Марказий Комитети Бирлашгаш наризиётини босмахонаси ходимларни ёришаётган ютуқларни кутириди.

Партияниимининг бутун тарихида бўлганларидан, ҳозир ҳам коммунистлар ҳар соҳада етакчиларни кўмидолар, ишда ишраб кўрсатмоқдалар. Электротехника заводи мастери Тешебой Мұхаммадиев ва цех бошчиги Анатолий Петровский, 2-авторемонт заводи директори Александр Ильинский, Октябрь революцияси номли за-

водининг электр пайвандчиси Просковъя Суворова ва бошча коммунистлар шулар жумласидандир.

Шу билан бирга пленумда бъльим коммунистларнинг икодий меҳнатда намуна кўроатматмётганликларни кескин тақида қилинди. «Ташкимсламсан», ёғ-мой комбинати, макарон фабрикаси, «Ремеджда» комбинати ўтган йилнинг ўн бир ойлини ташкирилганда эйлап олмадилар. Ана шу корхоналарда кўпчилик коммунистлар ўз ишлаб чиқарни топшириларни баҳармада келмадилар. Иш ташкил этиш, меҳнат унумдорларни ошириш учун курашда уларнинг авангардларни сизейсиви ва ташкилотчиларни ўтириши.

Музаккадарларда сўзга чиқсан Тошкент темир ўйлар транспортни инженерлари институти проректори М. Х. Ҳўжаев, район ком-

сомод комитетининг секретари Т. Ибродимов, ҳалқ филармонияси директори И. Т. Ладин, 2-поликлиникада ҳашим мудири И. Ҳакимов кўплиги, алборнада ҳалқ медицина ва башкалар бошлангич партия ташкилотларда ташкилотчилик-сийесиши шидларни жонлантириш, айниқса ёш коммунистлар орасидан гоявий-тарбиявий ишларни кучайтириш, партия сафни ишлор ишчилар ҳисобига ўтириши хусусида кўптина қимматли гапларни антиди.

Пленумда Тошкент шаҳар партия комитетининг секретари Р. Н. Бобоножона нутк сўзлади.

Пленум Узбекистон КП Марказий Комитети V пленуми қарорларини амалга ошириши ва район коммунистларнинг авангардларни ролини кўтаришга қаратилган қарор қабул қилиди.

Партия Программаси ва Уставини бўзган айрим коммунист-

ЖАНГОВАР ИШЧАНЛИК УЧУН

Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитетининг V пленуми бошланганда умуммалук социалистик мусобақасига кўшилган район саноат корхоналари 1966 йилни мувваффақиятни якувалидилар. Ҳи бир ой инчада планга кўшишимча 2 милион 300 минг сўмлик маҳсулот тайёрланди. Октябрь революцияси номли телевизор ремонтни, В. И. Ленин номли, 2-авторемонт заводлари, «Учкун» тўхмилини галантарерга «Кизил тонг» тикил фабрика-рия ва Узбекистон КП Марказий Комитети Бирлашгаш наризиётини босмахонаси ходимларни ёришаётган ютуқларни кутириди.

Партияниимининг бутун тарихида бўлганларидан, ҳозир ҳам коммунистлар ҳар соҳада етакчиларни кўмидолар, ишда ишраб кўрсатмоқдалар. Электротехника заводи мастери Тешебой Мұхаммадиев ва цех бошчиги Анатолий Петровский, 2-авторемонт заводи директори Александр Ильинский, Октябрь революцияси номли за-

жойларда партияни ташкилини ва оммавий-сийесиши ишлар намуналини ўйлаб қўшилган.

Афуски, районда ҳамма партия ташкилотлари ҳам шундай самарали ишламалити. Оржоникидзе, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказий Комитетининг V пленуми қарорлари асосида бошланган ташкилотларни яшади. Айниқса, Ҳуқибашев номли колхозларни «Ташкент», «Партия XXI съезд», «Бўзус», «Назарбек» соҳиблари, сабзавот, полиз экинларни картошина илмий тешнириш институти, темир-бетон ва шадларни амалга ошириши ва район комитетининг раҳбарларни топтаги ўйлаб қўшилган.

Пленумда «Узбекистон КП Марказ

ДҮСТИМ ОМОН БҮЛГИЛ

Тиларман эрта-кеч дүнөдө з дүстим омон бүлгил, Ҳалол меңнат килип, ҳар ишда машхури жаҳон бўлгил. Бўлиб обод ишада ҳунарнинг ўрганибаси ҳам, Этиб давлатга хизмат ҳалқ ичнада достон бўлгил. Қаю, бир соҳада сан ишиласанги нилаб садонатла, Ажойиб хўй билдишон турфа иозик нуктадон бўлгил. Агарда истасиг ишбулу, баҳту, ҳурмату давлат Нечо ҳал бўлмаган мунисипали ҳал қили, ҳаҳрамон бўлгил. Ҳмонларга ўқшишларга ёйдошиб деним, Ҳадам оддининг ташлаб, яхин Ҳўлларда равон бўлгил. Такабор бўлмаган кубру-хаводас сақлабон узин Шакар сочтиг сўзиндан очиб ширин забон бўлгил. Ажойиб хукук-автори єкими феъзлилар бирлан Отанг бирлар онанга донимо оромникон бўлгил. Мабода бўлмаси қизот иншигда камчилик зинҳор, Закопатлини билдишон турфа ҳушёри замон бўлгил. Эшик Мушкин сўзи шул партия ҳар ишни тошириш, Садоцатлини, адолатлик самимин пособон бўлгил.

Х. МУШКИН

ФАРЗАНД МАДҲИ

Чароги хонадоним ким десаг жоним болам дерман, Кўзининг нурдири шаксиз парвоним болам дерман, Ҳаётим меваши ширин ишонгай болу чарогиги, Бедимни куввати тан ичра дармоним болам дерман. Кини фарзандини севагай асал-қанду павот бергай, Иўлига маварид тергай дилу жоним болам дерман, Сахарлар уйқудин бедор бўлиб бўқдим жамолига, Етишсайди камолига меҳрибоним болам дерман, Болам ултаг омес бўлсин, Ҳмонлардаги яирон бўлсин, Муносиб сен замон бўл сен ҳаётбоним болам дерман, Ишон Тамкин баҳорим шубу гулшонда инхолим шу Бутун умримга болим шу чарогбоним болам дерман,

Ш. ТАМКИН.



Тўғри дам олишга одапланинг

Киши ўзининг кундалик ҳаётидан мавзум зарур ишлар билан банд бўлади. Уйқанди иш килемасин, организмга дам бераблиши керак. Дам олиш билан меҳнат килини бир-бирни билан чамбарас боғланган бўлиши лозим.

Яхши ўюштирилган маданий дам ўз наебатидаги меҳнатнумдорлигининг ошишига имон

Беради. Лекин, айрим киши: дам олишни моятига тушишнидилар ва зэрур қойиб рион кимлайдилар. Кини мақсадга мувофиқ тўғри дам олса, у ўз куч-куватини тиклайди, соглом бўлади.

Дам олиш ҳар хил бўлади. Маселан, бўзи бирорлар тинч хотини — ётиб дам олишини ётирадилар. Бу ҳол киши ораги

нисмига ижобий манбаат етказмайди. Бунда киши мароқли даф олебилмайди.

Кундузги дам актина дам олишнинг мувофиқ шартиди. Кундалик асосий ишларидан сўнг бўлгарлайдиган ёнгил жисмоний ишлар, физкультура билан шугулини, омиш ҳаёвд бўлиб кабилар актив дам олишнинг турлери ҳисобланади. Кини жисмоний ёки ажлы меҳнатдан чарчаса ҳам актина дам олгандан сўнг унинг чарчоги, тезда чиқиб кетади, ўзини яхши ва тетик ҳис килиди.

Баззан, ишлаб чиқарни жарайдана ёки ўй шаронтида дам олиш тўғри ўйлга кўйилмайди.

Натижада, киши толикиб, жисмоний нозига ва касалчан бўлиб қолади, унинг иш физиолиги сусади. Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.

Тўғри ва максадга мувофиқ дам олиш кишининг соглигини мустаҳкамлайди.

Саломат бўлманган деган киши кундалик ҳаётидан мавзум, ишларни ёки жисмоний асосида бошқариб боришни лозим. Иш, дам олиши, овқатланниш, уйга ва ҳоказаларни шу режимни билан ўшитирилганда киши соглигини мустаҳкамлайди.