

Ю. ИУЛДОШЕВ,
ИРИ КАНДИДАТИ.

БИЗНИНГ АХБОРОТ

МАССИВ КЕНГАЙМОҚДА

«Марказ-14» массивидан шу кунда ўтган киши бу ер катта қурилиш майдонига айлантирилган гувоҳи бўлади. Юк машиналари гир-гир ўтиб турипти, экскаваторлар ер қазияпти. Бу ерда туққиз қаватли турар-жой бинолари бунёд этилади, турар-жой бинолари ёнидага гастронорм, кафе ва Барта ҳам пойдевор қўйиламқда. Бу бинолар фойдаланишга топширилган билан массив аҳолиси кўпгина қудайликларга эга бўлади.

Наддаллик билан олиб борилаётган янги қурилишлар лойиҳасини «Ташкилатор» институти архитекторлари тайёрлаб беришган.

БОШ МАВЗУ

Барча ижодкорлар ҳозир ўз асарларини коммунистик жа-

мият қурилишининг актив иштирокчилари бўлиш совет хотин-қизларига бағишламоқдалар.

Мўйқалам соҳиблари кейинги лойиҳа аёлларимиз меҳнатини, ички дунёсини, маънавий қиёфасини тараннум этувчи қўллаб портретлар, полотнолар, ҳайкаллар яратдилар. Бу борада Ўзбекистон халқ рассоми Раҳим Аҳмедовнинг асарлари диққатга сазовордир.

Рассомнинг «Сурхондарёлик аёл портрети», «Оналик», «Расом Лайло Салимжонова» каби ишларида илгор аёлларимизнинг образлари акс эттирилган. Ч. Ахтаров, Н. Қашин, З. Кавалевская сингари таниқли ижодкорлар ҳам ўз асарларига аёл образини бош мавзу қилиб танламоқдалар. Уларнинг бир қатор портретларида, полотно ва бошқа ишларида бахтли замон аёлларининг меҳнати ўз ифодасини топтоқда.

НАМУНАЛИ ҲОРДИҚ

«Ташсельмаш» заводи ишчи ва хизматчилари дам олиш кунларини қўйғили ўтказмоқдалар. Улар ҳар шанба ва яшанба кунлари коллектив бўлиб, «Баҳар», жангарилик жойларга чиқиб кетмоқдалар.

Завод маъмурияти ва касабасоюз комитети ишчи ва хизматчилар дам олишга эътиборини янада кучайтириб, ҳозир Ис-сиқ қўлининг энг манзарали соҳилларидан бирида 500 ўринли пансионат қурилишини олиб бормоқдалар. Келаси йилдан бошлаб коллектив аъзолари ўз меҳнат олушларини шу ерда ўтказадилар.

Бундан ташқари, 100 ўринли соғломлаштириш профилакторийси ҳам бунёд этилмоқда. Завод территориясидаги соясалқин бода қурилатган бу профилакторий ақин кунлар

ичида фойдаланишга топширилади.

ҒАЛАБА ФИДОКОРЛАРИ

Улуғ Ватан уруши совет халқи учун катта синов йиллари бўлди. Фронт орқасида ҳам миллионлаб кишилар фронтдагидек меҳнат қилиб, Буюк Ғалабага ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшдилар. Адҳам Икромов ҳам 1942 йилдан Тошкент авиация ишлаб чиқариш бирлашмасида меҳнат қилган. Уша ердан пенсияга чиққан.

Фронт учун самолётлар ишлаб чиқарганимиз, — дейди Адҳам ака. — Биз ҳар бир самолёт учун тайёрлаётган детал Совет халқининг несиҳат фашизм устидан қозонажак ғалабасига муҳим ҳисса бўлиб қўйилганини яхши тушунар эдик. Шунинг учун ҳам кечани кеча, кундузини кундуз демай меҳнат қилганимиз. Ўйга келмайдиган кунларимиз кўп

бўларди. Тунлари станок олдида бирикчи соат мизиб олиб, яна ишга тушарган вақтларимиз кўп бўлган.

Ветеран бу хотираларини ўзларига «Улуғ Ватан урушидаги Ғалабанинг 30 йиллиги» медалга топширилган тантанали маросимда гапириб берди. Тантана Октябр районидagi «Социализм» маҳалласида бўлиб ўтди. Шунингдек, маросимда уруш қатнашчиси Сид-дик Томиров, Собир Раҳимов районидagi 36-ёрдагичи мактаб ўқитувчиси Мирвосил Мусаевларга ҳам шундай медаллар топширилди.

Меҳнат қилган — элда азиз. Биз ҳозир пенсияда бўл-сак ҳам ўз вақтида қилган меҳ-натларимиз унутилмаганидан го-лти миннатдоримиз, — деди маҳалла комитетининг раиси О. Пулатов. — Маҳалладаги бар-ча активлар ва шу бугунги та-нанада тақдирланганлар номи-дан партия ва ҳукуматимизга чўқур миннатдорчиликни бил-дирамак.

МУДДАТИДАН ИЛГАРИ

Главташкентстрой ишчилари, инженер-техник ходимлари ва хизматчиларининг коллективи КПСС XXV съездининг меҳнатда янги муваффақиятлар билан кўтиб олишга интилиб, маҳсу-лотини реализация қилиш ҳақ-қи ва бош пудрат асосида қу-рилиш — монтаж ишларини бажариш юзасидан биринчи ярим йил иланини муддати-дан илгари бажардилар. Глав-ташкентстройликлар июнь ойи-нинг охиригача программмага қўшимча қилиб икки ярим мил-лион сўмлик иш бажаришга ва бош бошқарма қурилишлари учун пландан ташқари икки миллион сўмликдан кўпроқ; маҳсулот реализация эшигига қарор қилдилар.

(ЎЗАТ).

ЯНГИ ҲУҚУВ ИИЛИГА ШАЙ

Бекобод шаҳри ён-атрофи-даги ороғлоқларда ҳозир 4 мингдан ортиқ бола дам ол-моқда. Ўзгача каникул давомига 12 мингдан ортиқ ўқувчи ла-герлар кўнгида ором олади, чи-қиқда, янги ўқув йилига янги куч билан қайтди.

Каникул даврида Ўзбекистон металлургия заводи, цемент комбинати, ёгончи қайта ишлаш комбинати каби йirik корхона-лар ўз оталиқларидаги мактаб-лар ремонтини сифатли туга-лашда актив қатнашдилар. Пе-дагогик коллективлар ва ота-оналар ҳам бу хайрдан ишдан четда қолмадилар. Ўйрағлашиб қилинган ҳаракат туфайли ша-ҳардаги мактабларнинг ҳамма-си 30 июндаги янги ўқув йили-га шай қилиб қўйилди. 330 га сиффонга, 3 мингга парта, 997 та стол, 317 та ёзув доскаси ва юзлаб бошқа хил-шарҳлар сифатли ремонтдан чиқарилди. Мактаблар учун 10,5 миң сўм-лик ўқув-қўғазма қуролларни сотиб олинди.

Қўғазмалар қуролларини тай-ёрлашда ҳамда мавжудларини ремонт қилишда ўқувчилар ва ўқувчилар алоҳида ҳисса қў-шдилар. Улар ҳиссаси билан мингга яқин қўғазмалар ўқув қуролни тайинладилар, қўшма-ча 17 та ўқув кабинети ташкил қилиниб, намунали жиҳозланди.

А. ТОХИРИЙ,
шифокор.



ШИФОКОР МИНБАРИ

ИССИҚ ҲАРОРАТ ВА ОВҚАТЛАНИШ

Ҳаво ҳарорати юқори бўлган вақтда турли хил сабзот, мевалардан, сул маҳсулотларидан кенг фойдаланишнинг нафти катталиги ҳаммага маълум.

Шу эллада оғайланиш, бир то-мондан, атеросклероз касаллигига сабабчи бўлган холестерини мо-дасининг организмда камайишига, иккинчидан, организмни турли фойдали витаминларга, минерал тузларга, ферментларга ва мик-роэлементларга бўлган эҳтиёжини қондирш миксини беради.

Ўз фаслида бундай овқатланиш режимида ўтиш, аиникса болалар саломатлигини яхшилашда катта аҳамиятга эга эканлигини унутмас-лигимиз керак. Чунки, ҳар хил кўклар (кўк пивз, ўкроп, кашини), янги қарам, помидор, картошка, болгар қалампир, сабзи, лавла-гилар ўз таркибиди қон-томор деворларини мустаҳкамловчи моддаларга бой.

Янги сабзот ва полз экинла-рини тўғридантўғри истеъмол қи-лиш уларнинг озиқли қимматини ошириш билан бирга хусусиятла-ринини ҳам сақлаб қолшга олиб келди. Уларда сувда эрувчан турли хил витаминлар кўп бўлиб, организм учун зарур минерал тузларини ўзлариде яхши сақла-дилар.

Маълумки, иссиқ кунлари кўп-чилик суволикни кўпроқ истеъ-мога қилади. Бу эса юрак фаоли-яга таъсир кўрсатади. Шу жи-ҳатдан ҳам сабзотларнинг роли

катта. Улар таркибиди қарбон-сувлар организмда ёл туланиш-нинг олдини олади. Масалан, тур-ли кўклар, қарам таркибиди «В» витаминини (унинг яна «карбон» деб ҳам атайдилар) қоннинг нор-мал қўйиллигига таъсир кўрсатиб, турли хил жароҳатланганлар пай-тида кўп қон йўқотишнинг, фол-ваз кислота ва витамини «В2» (ри-бофлавин) эса турли қамқонлик касалликларининг олдини олади.

Шунинг айтиш керакки, айрим онналарда фойдали ноз-неъмат-ларни етарли истеъмол қилишга эътибор берилмайдиган. Овқатла-нишнинг рационал ташкил қилиш-да сабзот ва полз экинларининг фойдасини улар балки яхши билмасалар керак. Бунинг сабаби м-соллида кўришимиз мумкин. Саб-зи таркибиди (айниқса қизил саб-зида) кўзининг ўткирлашишда, ор-ганизмнинг турли касалликларига қарши курашши қобилиятини оширишда катта роль ўйнавчи қаргон моддаси бор. Сабзини майда тўғраб, ёғда димлаб пи-шириш ҳам фойдалидир.

Қарам ва болгар қалампирдан таом тайёрлаганда уни қайнаб турган қозонга (бошқа масаллик-лардан сўй) солиб, кейин қозон қопқонини берикитган ҳолда 15—20 минут давомиди пишириш ло-зим. Натигада улар таркибиди витаминлар ҳам сақланиб қола-ди. Ушундан, таом тайёрлашда масаллиқни кўп қовуриш натижа-сида витаминлар кескин камайиб

қетади. Бинобарин, улар таркиб-даги витаминларни сақлаб қо-лишга алоҳида эътибор бериш керак.

Полз экинлари ичиди энг ка-лориялиси — картошка ҳисобла-нади. У қарбон сувларга бой. Бу борада уни ион билан тейлаш-тириш мумкин. Картошка шарба-ти эса ошқозон кислотаси актив-лигини пасайтиради. Шу туфайли ундан ошқозон-ичак араси касал-ликларини даволашда кенг фой-даланилади.

Қовун-тарвузининг ҳам тугган ўрини каттадир. Қовун билан тар-вуз таркибиди 90—95 процент су-в бўлиб, шакарнинг миқдори эса турличадир. Масалан, Туркистон қовунларидаги шакарнинг миқдо-ри 17 процентга қадар бўлиб, тарвуз таркибиди шакарнинг миқдори ўртача 8—10 процентдан ошмайди. Лекин таркибиди тур-ли хил витаминларга, минерал тузларга қараб, қовун тарвузга қараганда юқори баҳоланади. Улар организмнинг турли ви-таминларга, минерал тузларга, ша-карга бўлган эҳтиёжини қонди-ришда ҳам муҳим роль ўйнайди.

Сабзот ва полз экинлари-нинг организм учун фойдаси кат-та. Уларни тўғри истеъмол қилиш инсон умрини узайтиради.

«Черноморец»га 0:2 ҳисобида ютқазиб қўйдилар. «Днепр» — «Зенит», «Заря» — «Динамо» (Тб) учрашувлари 2:2 ҳисобида аяланди. «Динамо» (К.) ва «Спартак» учрашувлари маъ-лум муддатга кечиктирилди.

СПАРТАКИАДА КУНДАЛИГИ

Минскда СССР халқлари VI спартакиадасининг мерганлик бўйича финал яусобақлари ни-ҳонсига етди. Ўмуқоманда ҳи-собида РСФСР спортчилари биринчи ўринни олдилар. Ўзе-бекистон вакиллари 22 очко би-лан ўннинг ўрнида қолдилар.

Таллинда эса теннисчилар баҳси давом этмоқда. Биринчи учрашувда Ўзбекистон коман-даси Тожикистон командасини мағлубиятга учратган эди. Ик-кинчи турда республикамиз ва-киллари Ленинград командаси билан учрашиб, 5:6 ҳисобида ютқазиб қўйдилар.

Редактор

А. ИСМОИЛОВ.



Табият мўъжизаси. «Илон» Бўстонлиқдаги тоғда ўсган да-рахт илдизидир.

Орган Ташкентского
обкома КП Узбекистана
и облисполкома

БИЗНИНГ АДРЕС: 700029, ГСП, Тошкент, «Правда Востока» кўчаси, №26. ТЕЛЕФОНЛАР

ТОШКЕНТ
ҲАҚИҚАТИ

Реклама

ВАЭЭЛОТЛАР

ТОШКЕНТ ҚОҒОЗ КОМБИНАТИ

Байнальск 2-техника билим юртида ўқитиш учун куйидаги

ихтисослар бўйича

1975—76 ўқув йилига

ЎҚУВЧИЛАР ҚАБУЛ ҚИЛАДИ

целлюлоза, қоғоз саноати: контроль, ўқув асбоблари ва авто-матика бўйича слесарь (фахат йигитлари), курутчи, пресловчи, ўровчи, несуччи, қоғоз асбоб машиналари машинисти.

10-синф ҳамма маълумоти 17 бидан иккинчи бўлмаган йигит, қизлар имтиҳонисиз қабул қилинади.

БАРЧА ИХТИСОСЛАР БУНЧА ЎҚИШ МУДДАТИ — БИР ЙИЛ.

Ўқувчиларга (ўрта махсус ўқув юртлари даражасида) стипен-дия тўланади.

Бошқа шаҳардан иелганлар ётоқхона ва бир ойга 27 сўм миқ-дориди — стипендиянинг бир қисми ҳисобидан оқнат билан таъ-минланадилар.

МАШҒУЛОТЛАР — 1 СЕНТЯБРДА ВОШЛАНАДИ.

Ирувчилар қўйидаги ҳуқуқларини топширишлари зарур: директор номига таънаган ихтисоси кўрсатиб ёзилган ариза, маъ-лумоти тўғрисида ҳужжат (асли, 386-форма) меҳнатини справкани, ўқини ёни иш жойидан харахтеристика, турар жойидан ва оила-состави тўғрисида справка (ишлайдиганлар учун) меҳнат дафтарча-сидан кўчирма, 3х4 см. катталикдаги бош кийимсиз тушган 6 та-фотосурат, паспорт ва ҳарбий рўйхатдан ўтганлиги тўғрисида гу-воҳнома шахсан кўрсатилади.

Байнальск шаҳрига ўқув юртигача ўқувчилар комбинат ҳисо-бидан жўнатилди.

Билим юртини тугатганлар Тошкент қоғоз комбинатига доимий ишга жўбориладилар.

ҲУЖЖАТЛАР — 10 АВГУСТГАЧА ҚАБУЛ ҚИЛИНАДИ.

Мурожаат учун адрес: Тошкент шаҳар — 5, Куйбисев шоссеси, 23-уй, кадрлар бўлими (5-трамвайнинг «Ипподромная кўчаси» бека-ти, 7, 12, 26, 52, 55, 63, 68, 125-автобусларнинг «Ўзбек» бекати).

ТОШКЕНТ ШАҲАР 129-ТЕХНИКА БИЛИМ ЮРТИ

1975—76 ўқув йили учун

ЎҚУВЧИЛАР ҚАБУЛ ҚИЛАДИ

Билим юрти қуйидаги мутахассисликлар бўйича юқори ма-лакали касб ағаларини тайёрлайди: ошпакар, саноат моллари сотувчилари, озиқ-овқат моллари сотувчилари, буфетчилар, кулинарлар, контролер-кассирлар, озиқ-овқат тарқатувчи ошбончилар.

ЎҚИШ МУДДАТИ — 1—2 ЙИЛ.

Ўқинишга 10-синф маълумоти бўлган 17 ва ундан катта ёшдаги ўғил ва қиз болалар қабул қилинади.

Ўқинишга қабул қилинганлар овқат билан, кийим-бош билан, ҳамда ишлаб чиқаришдан ажратилган пулнинг 33 проценти билан таъминланадилар.

ЎҚИШ — 1 СЕНТЯБРДАН ВОШЛАНАДИ.

Билим юрти адреси: Тошкент шаҳар, «Юнусовод» мас-сини, Д—2 квартал, Аҳмад Домиш кўчаси, 28-уй (51, 73-автобусларнинг «Билим юрти», 60, 72, 8, 24-автобус-лар, 2, 25-трамвайларнинг «Бурилиш» бекатлари).

ТОШКЕНТ ШАҲАР МАШИИЯ ХИЗМАТ КЎРСАТИШ

ВОШҚАРМАСИНИНГ ЎҚУВ КОМБИНАТИ

турли моделлар бўйича понафазаларни тайёрловчи ва ти-кувчиларни тайёрлаш

КУРСЛАРИГА

1975—76 ўқув йили учун

ЙИГИТ ВА ҚИЗЛАРИНИ

ҚАБУЛ ҚИЛАДИ

Ўқиниш муддати — 6—12 ой.

Ўқинишга Тошкент шаҳар ва Тошкент областиди яшовчи 8-синф ҳаммада маълумоти 16 ва ундан катта ёшдаги йа-гит, қизлар қабул қилинади.

ЎҚУВЧИЛАРГА ҲАР ОЙДА 60 СЎМ СТИПЕНДИЯ БЕРИЛАДИ. ВОШҚА ШАҲАРДАН КЕЛГАНЛАРГА ЯТОҚХОНА БЕРИЛАДИ.

Ўқиниш тугатганлар Тошкент «5 декабрь» фабрикасига иш-га жўбориладилар.

МАШҒУЛОТЛАР ГРУППАЛАРИНИНГ ТЎПЛАНИШИГА ҚАРАБ ВОШЛАНАДИ.

Мурожаат учун адрес: Тошкент шаҳар, Пролетар кўчаси, 4-уй, Аҳолини ишга жойлаштириш ва информация Бюроси ҳузуридаги инспекторларга учрашилсин.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

БУГУН

БИРИНЧИ ПРОГРАММА. 10.00—

МОСКВА. 14.50 — «Союз» немас-

нинг стартни ҳақида репортаж.

19.25 — ТОШКЕНТ. 19.30 — Тенг-

дошлар. 20.00 — «Ахборот». 20.15

— Халқ контроли эфирни. 20.45—

Ўн минут музика. 20.55 — «Ахбо-

рот». 21.15 — Батыя (бадний

фильм). 22.45 — Июль — ғуз-

парваринида ҳал қилувчи ой. 23.00—

Концерт. 23.40—Телефильм.

24.00 — «Вақт». 00.45 — Концерт.

01.30 — Америка учини бошқа-

риш марказидан «Аполлон» немас-

сининг стартни ҳақида репортаж.

«Союз» Совет немасининг парвози

ҳақида орбитадан репортаж. ИК.

КИЧИ ПРОГРАММА. 17.25 —

ТОШКЕНТ. Ўғул кўрсатуви. 19.25 —

Замин одами (бадний фильм).

21.00 — Янгиликлар. 21.15 —

Қўвноқ ноталар. 21.30 — Теле-

очерк. 22.00 — Жаҳон халқлари

ижоди. 22.30 — Депутатлар ҳиноя

қилдилар. 22.40 — Погачалар

(бадний фильм). УЧИНЧИ ПРО-

ГРАММА. 20.00 — ТОШКЕНТ. 20.05

— Ўқув кўрсатуви. 20.35 — Тош-

кент янгиликлари. 20.50 — Оқ

йул (бадний фильм). 22.10 — 3с.

трада концерт.

КИНО

ҚИШКИ БИНОДА

Мунофот — НАВОИЙ қомли,

«КОМСОМОЛ 30 ЙИЛЛИГИ» (ку-

дуз ва кечкурун), «ДРУЖБА»

(тоқ соатларда), «ҚОЗОҒИСТОН»

(11.00, 15.00, 19.00, 21.00).

«Кўи ило» ҳалокати — «ВОС-

ТОК» (пундуз ва кечкурун),

«ДРУЖБА» (якуфт соатларда).

Улар Ватан учун манг қилдилар

— «ҚОЗОҒИСТОН» (12.00, 13.00,

16.00, 17.00, 20.00).

Макинени олтинлари — САНЪ.

АТ САРОБИ (қундуз ва кечу-