



ГАЗЕТА 1928 ЙИЛ 11 ДЕКАБРДАН
ЧИКА БОШЛАГАН.

◆ № 54 (7795). ● 20 март, 1982 йил ◆ ШАНБА ● Баҳоси 3 тийин

ТОШКЕНТ ОБЛАСТЬ
ПАРТИЯ КОМИТЕТИДА

область пахтакорлар Советининг тавсияларида белгиланган мuddатда хўжаликларга уруғликлар, минерал ўғитлар, гербицидлар, зараркуанда ҳашаротларга касалликларга қарши заҳарли дoriлар, охтиё қисмлар, ёнгли-мойлаш материалларини етарли миқдорда келтириб қўйиш.

«Тошкент ҳақиқати», «Ташкентская правда» газеталари редакцияларида колхоз, совхоз ва бригада коллективларининг чият экинiga тайёргарлик куришининг ўз вақтида тутатин ва бу тадбирини ерта ва қисқа муддатларда ўтказиш, чиятининг ерининг намига тўла ва текис ун-тириб олин- сохадан- сохадан таъриб- таъриб

мавжуд барча тракторлар, бороналар, экиш агрегатларининг сифатли тайёрла-
ниши ҳамда улардан юсак унум билан
фойдаланиш юзасидан қатъий контроль
ўрнатилиши;

С С С Р К А С А Б А
СОЮЗЛАРИНИНГ XVII СЪЕЗДИ

Энг яхши қўрилиш таъшиқ-
лотларнинг илгор меҳнат
усуллари ва методларини
жадал ўрганиш ва ёйиш за-
рур, деди. Латвия ҳасаб-
соҳулар республика Совети
нинг раиси **А. К. Зятманс**
республика маҳаллий саноат
министрлиги ва тармоқ ҳасаб-
ба союз комитетининг иш
таърибаси тўғрисида гапни
риб берди. Министрликнинг
узида ва корхоналарда бир
қайча таъминоти таъдирлари
ишлаб чиқишлиб жорий этила-

Шахбир ишдаб чинариги ташкилотчиликнинг меҳнат мукофоти асосини авж олдириш давомида вазифаси ва роли аниқ белгилан берилди.

Шу беш йилда Пенза машинасозлик заводининг тоқари Социалистик Меҳнат Даҳрамони Ю. В. Седов оғластининг илгор коллективларида меҳнат рақобатини ташкил этиш тажрибаси, ушжор эшти асосий йўналишлари тўғрисида гапирди.

Молдавия мамлакатда олдингилардан бири бўлиб, ўзжалик юриштининг янгишаклини Улаштирди — ағросанот — комплекслаштира твди. Молдавия касабаси тўғрисида аниқ белгилан берилди.

Москва область Новолес-
овск районигаги 1-бўла

мактаб ўқитувчиси Соҳиб-
намат Мухтаб Қарамов
Т. П. Прохоровнинг фик-
рига ҳамма ерда, ҳар бир
қасаба союз комитети ҳузу-
рида оила ва мактабга ёр-
дам бериш комиссиялари ту-
зилмоғи керак. Вола тарбия-
сида шу комиссияларнинг
иши ва масъулятини ош-
ириш лозим. — Иккинчи
таб билан жамоатчиликни
алоқасини анча мустаҳкам-
лашга имкон беради.

Сўздада илмий-техника
жамиятлари Бутунитифок
Советининг раиси академик
А. Ю. Ишлинский, Б. И.
Ленин номидаги Магнитог-
горск металлургия комбина-
тининг директори Л. В. Ра-
дзевич, қасаба союزلар
қўрғовчида область Совети

Мехмонлар — миллий касба соҳа марказлари ва халқаро ташкилотларнинг вакиллари съездни табрикладилар.

Съезд ўз ичига давом эттирмоқда.

ЮКСАК МУКОФОТЛАР ТОПШИРИЛДИ

колхозига ҳам Ҷаёбестон Компартияси Марказий Комитети, Ҷаёбестон ССР Министрлар Совети, Ҷаёбестон қасаба соҳазори республика Совети ва Ҷаёбестон ЛКМ Марказий Комитетининг қўлига Қизил байроқ диплом ҳадаи пул мукофоти топишди. Ву мукофотларни область партиа комитетининг секретари А. М. Хўнаев топишди.

Тантанали йилгишда сўзга чиққан колхоз раиси Хван Ман Гим, бригада бошлиғи А. Курманов, сўт сотувчи Л. Кузнецова, колхозчи И. Эргашевалар бу йил ҳўналик аъзоларининг пахтадан юкори ҳўсил етиштириш, чорвачилики жадал ривожлантириш юзасидан олтинта маъбуриятларни бажариш учун кўч-гайратларни аямасликларини айтидлар.

ҒН биринчи беш йилдининг биринчи йилида Ангрендаги кўмир разрезини, «Узбекшахтострой» трестини, керамика қўбини ва бошқа коллективлар юксак муваффақиятларини қўлга киритди.

Республика социалистик мусобақасида юқори кўрсаткичларга эришганлиги, иқтисодий ва социал ривожланган давлат ташкили муваффақиятли саналганлиги учун Ангрен шаҳри Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитети, Ўзбекистон ССР Министрлар Совети, Узоғовроф ва Ўзбекистон ЛКСМ Марказини

Комитетининг кўчма Қизил байроғи билан тақдирланди.

ИЛҒОР БУНЁДКОРЛАР ТАҚДИРЛАНДИ

ияси Марказий Комитети, Ўзлар Совети ва Ўзбекистон бликка Совети энг муҳим қури-монтаж ташкилотлари со-нинг 1982 йил февраль ойида-лар.

фармациянинг коллективизациясида деб топилди (Қурлиш бешинчи ўртқо Абиай келамов, партия ташкилотининг секретари ўртқо Нирматов, қурилиш касбига союз комитетининг раиси ўртқо Алич, комсомол раиси қишлоқнинг секретари ўртқо Далили), бу коллективизация Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитети, Ўзбекистон ССР Министралар совети ва Ўзбекистон халқига ба союзарлар республикаси раёсининг кўма Қирил байроги билан бул мукофоти берилдилик бўлди.

Феаль ойнда шу кура
лида Убекестон ССР Ку
рилиш министрлиги
транспецстрой» ишлаб
кариш бирлашмасига қа
рашли 336-кўча механиз
зациялашган колониянинг
коллективи яхши ишлаган
лиги қайд этилди.

В. И. Ленин номидаги
Убекестон металлургия за
води курилишиги тезлашти
риш учун ўтказилган са
диагностик мусобақада У
бекестон ССР Курилиш ми
нистрлиги «Убекеммет

дустургоб" трестига қарашли
2-Бекобод қурилиш-монтаж
бошқармасининг коллектив
га (Бошқарма бошлиғи ўртоқ
Сафронцев, партия ташкило
тининг секретари ўртоқ
Шукурова, қурилиш касба
союз комитетининг раиси
ўртоқ Хайбуллаев, комсомол
ташкилотининг секретари
ўртоқ Соли). Бу коллектив
га Ўзбекистон Компартия
си Марказий Комитетининг
Ўзбекистон ССР Министр
лар Совети ва Ўзбекистон
касба соҳалари республика

В. И. Ленин «юмдаги»
Ўзбекистон металлургия за-
води объектлари қурилиши-
да февраль ойида Ўзбекис-
тон ССР Монтаж ва махсу-
су қурилиш ишлари минис-
те-
лиги «Ўзэлектромонтаж»
трестига қарашли Чирчиқ
монтаж б-
колектив-
и яхши ишда-
и қай-
и

КИТОБЧА И ҚАРИЛДИ

АЛОҲИДА КИТОБЧА
ҚИЛИБ ЧИҚАРИЛДИ

Хўрлик касаба союзларининг
диққат марказида бўлсин»
сарлавҳали нутқи алоҳида
китобча қилиб чиқарилди.

АЙЁМИНГИЗ БИЛАН!

ҲАР БАҲОРДА ШУ БЎЛАР ТАҚРОР...

НАВРЎЗ САФОЛАРИ

О ҚИШНИНГ инжу каби қорлари эриб, баҳор жилдлари сувга тўлабонлади. Эрта тонгдаги қушлар чуғурини навоҳор насимлари узоқ-узоқларга элтади. Ҳар кўнгалда ором, ҳар юракда жушқин ҳаяжон. Бу баҳор сафоси, наврўз сафоси.

Она-табиат уйғонди. Бу шуқудли кунларни ҳаққини азаддан ҳам нурдан айём сифатида оряиёи кутади. Наврўз-куртакларнинг бош чиқариши, баҳор ёмғирларининг ҳаётбахш нашидаси, далада янги меҳнат мавсуми, мўл-кўл ҳосилга ишонч ва қатъий тантанасидир. Унинг ҳам ўзига ҳок тарихи ва таърифи бор.

Қилиб ойини меҳр оғоз наврўз. Келиб қиш фаслини этти ёз наврўз. Яхон сар то қадим файзу сафода, Бўлаб жаннатга файз аядоз наврўз. Ҳамма эл айш бағишга қилиб майл, Тараб қонунас этти саз наврўз, — дея қувонч билан мадҳ этади атоқли ўзбек шоири Муҳаммад Ризо Оғаҳий ўзининг «Наврўз» радиопи шеърда.

Бу ғазалда шоир Наврўзнинг латофатини, меҳр-муҳаббат одатларини тиклаб қиш фаслига ёнга айлантирганлигини, Яхоннинг бошдан оёғигача файз билан тўлдирилганини кўйлади. Ер юзи жаннатга ўхшаб кетган бўлса бу Наврўздан, табиат сўзлуғини, ёшнинг ҳам Наврўздан. Қишларнинг кўнглини шодлик бағишга мойил этган, хурсандлик чолғуларини созлаган ҳам наврўз.

Аймо феодалистидон ҳукмрон бўла-

ган шароитда, ҳақсизлик, зулм ва эфравонлик авж олган бир замонда халқпарвар шоирнинг бу эзгу тиллақлари амалга ошмади. Шунинг учун «Наврўз» радиопи бошқа бир шеърда Оғаҳий ана шундай байрам шодлиғаси билан тўла кунларда қамбағал улусининг йўқлиги, етишмовчилик исқотжасида азоб чекаётганини, ўзининг ҳам шу йўқсизлар тонфасига мансуб эканини билдириб ўтади. «Кўзим ёшига тол-тол наврўзга» келдим, деб оёқ ёзади.

Ушуг Октабрий инқилобнинг ғолибона кудрати тегишсизлик, асорат ва зулм қалъаларини ер билан яқсон қилди. У халқнинг энг эзгу, қалбига энг яқин оғу-ястакларини амалга оширди. Наврўз ҳам бутун эл учун умумий бўлиб қолди.

Бу йилги Наврўз Тошкент области меҳнатқиллари ҳаётини шодликларга буркади. Област 1981 йилги Бутунитифоқ соҳналик мусобақасининг ғолиблари қаторида кўчма Қизил байроқ билан мукофотланди. Бу, дала пахтасидек оқ, навоҳордек бегубор пахтақорни янги меҳнат зафарларига чорлади.

Республикамиз пахтақорлари етиштирилган олти миллион тонналик олтин хирмонда пойтахт области пахтақорларининг улўш ҳам салмоқдан бўлиш турган гап.

Азиз ҳаюторлар! Сизларни баҳор байрами Наврўз билан чин юракдан қўтлаймиз. Наврўз байраминишсиз муборак! Азиз ҚАЙОМОВ, филология фанлари доктори.

ТУШЛИККА, ДАЛА БОЛАЛИККА ШИЙ ПОНИГА ЎҲШАЙДИ...

КУНИ КЕЧА ёғиб ўтган ёмғирдан сўнг қуёш чарақлаб, дала-ларимиз янада яшнаб кетди. Полиэтилен плёнкаси остига экилган эртанги қарамлар қаддини ростмана тутиб олиб, кўзини қувонтирмоқда. Бригадаси аъзолари бугун-эрта экинга ишлов беришни бошлаб юборадилар...

Меҳнатинг самараси кўзга ташланган, кишининг бир гайратига ўн гайрат қўшилган экан. Шунинг учун ҳам сабзавоткорларимиз баҳорнинг ҳар бир кундан унумли фойдаланишмоқда. Бизда ҳар йили Наврўз байрамни далада нишонлаб ахши анъаналар билан. Бу сафар ҳам баҳор ва меҳнат байрамни далада қаршилаймиз. Одатдагидек, намунали жиҳозланган дала ший-понимиздаги катта дошқозон қайнабди. Тушликка сифатли таом тайёрлаймиз. Қолқозимиз «Дўстлик тароналари» халқ ансамбли бадиий ҳавасқорлари ўзларининг дилрабо куй ва қўшиқлари билан кўнгли-

мизни хушнуд этишга ваъда беришган. Бу хилдаги тадбирларни амалга ошириш меҳнат унумдорлигига самарали таъсир кўрсатмоқда. Биз бу йил ҳам икки йиллик план миқдоридан сабзавот маҳсулотлари етказиб бериш учун курашмоқдамиз. Ҳозир ана шу юксак даражани эгаллаш мақсадида туш кайфият, аъло меҳнат билан дадил қадам қўйилляпти.

А. ЭГМАНЗАРОВ, Оржоникидзе районидagi «Қизил Ўзбекистон» колхозининг бригада бошлиғи, Социалистик Меҳнат Қаҳрамони.

ЯНГИ АНЪАНАЛАР

УФҚДАГИ КАМАЛАК

ШАРРОС қўйиб турган ёмғир... Қуёшнинг чарогон нурлари... Уфқдаги камалак... Дарахтдаги илк куртак... Қўм-қўқ майсалар...

БАҲОРНИНГ ана шундай бетакор лаҳзалари беихтиёр қўлга калам тутқазади. Ана шу онларни қўзғога туширишга ундайди. Анъаналар кўра, Галаба райони маданият уйига наврўз олам арасида минг нафарга яқин ёш ҳавасқорларини мадҳ этувчи кеча ўтказилди. Унда шеърхонлик бўлади, бадиий ҳавасқорларимиз ўз маҳоратларини кўрсатиб ўтказдилар.

Наврўз байрам арасида болаларнинг севимли шоирлари Қўдадус Муҳаммаднинг, Илос Мусулани, Иброҳимжон Донишварларнинг меҳмони бўлишди. Улар иштирокида ўқилиб турган мушоарада Ватан ва партия, бахтли болалик ва сўлим баҳор мадҳ этилди. Учрашув сўнгда ўқувчилар меҳмонлар ва ўқувчиларнинг эътиборига ўзлари тайёрлаган «Наврўз» музикали композициясини ҳавола этидилар, шунингдек, шоирлар фахрий пионерликка қабул қилиндилар.

Т. НИЗМЕТОВА, С. Раҳимов районидagi 111-мактаб ўқувчиси.

ГҮЛ МАВСУМИ ИЛҲОМЛАРИ

ТАРОНА

Гулня рағета қорлабон шўх-шўх эсар бодни сабо, Бу ўйиндан заққилиб қарсақ чалар ҳар бир гўё, Боринча гул василидан бўлбўл учун ўзга сафо! Ена-ёна кўйлар у: гулдан агар бўлсам жудо. Мен учун дувё қоронғу, дардида Ўқидир даво! Ҳақ бу гап, ҳеч ким жаҳонда ёридан айрилмасин, Чикмағай торсиз наво, тор торидан айрилмасин, Учмағай қуш қўш қанотсиз, борида айрилмасин, Кўз қўраркан, ёрининг дийдоридан айрилмасин, Токи бўлсин доимо ҳосил муроду муддо. Гул унар ҳар бир баҳорда, лекин нисон гул эмас, Кўз очар ёруғ жаҳонга у фақат бир бора, бас! Ҳар нафас ғоят ғанимат, кетмасин ҳаргиз абас, Гул каби ҳандон боқайлик бу жаҳонга ҳар нафас, Эзгу ниятлар ила нисон топар доим бақо! Минг шуқурким, дилбарим, бизга азиздир ҳар гўё, Гулға ғарқ бўлган дийрим бунга ойдни бир гулоҳ, Очиларсан гул каби гулларга ташлаб бир нигоҳ, Қир-адир ял-ял ёнар, мисли топишмас сайроҳ, Бўлмағай ҳар кинга ҳам бу давлати ноёб ато! Келди Наврўз, дўстларим, ҳади эғиб гул фаслини, Боғу роғларин кезиб кўрип табиат аслини, Гул каби асраёт ҳақиқат ҳар бир нисон фаслини, Хўш кўрайлик то абад Наврўз олам василини, Янги ният, янги орзу бирла келди, нархоб! Жошбек ҚУВНОҚ.

ТАБИАТ ҚЎШИҒИ

МУСАФФО тонг отиб, осмон мовий кўйлак киймоқда. Қуёш ўзининг нафис ва заррин нурларини замин узра сочмоқда. Ҳушқор баҳор нафаси ўлкамиз оша кезади. Кишилар юзида секин балқийди, баҳорнинг ёқимли шабадаси деҳдон чехрасини елпиди, у нисон руҳини меҳнатнинг жушқин ва ҳаётбахш тўқчиларига ғарқ этади.

Уфқларга аястанган бепоян майсазорлар бош кўтариб оламга ҳузурбахш туйғу улашмоқда. Гўё улар кишиларни баҳор билан табриқлаётгандай. Кенг қирлар ва бепоян даладар узра най чалаётган чўпон йиғитини, шоир ва хонанданинг созида Ватан ва партияга чекис меҳр-муҳаббат туйғуларини тараннум этувчи оҳанглар янграмоқда. Наврўз — гуллар фасли, уйғониш фасли. Бу айёми ҳамма зорикчи кутади. Ҳас-сага таянган қария ҳам, севги хушбон тутташ йиғит ҳам, бўйи етган қиз ҳам. Ҳамма, ҳамма...

Наврўз — табиатнинг энг масъум чоғи. Гузаллик ва меҳнат айёми тетапола бўлиб қадам ташлаётир ўлкамиз узра. Наврўз келиб қушларнинг нағмаси ўзгача, тошдан-тошга урилиб оқётган жилғаларнинг қуви сарбаланд. Бинафша, ялпиз... жамини қўқатлар бўйи оламини тутган. Чехралар гул-гул, лабларда ханда. Ям-яшил майсалар орасида қип-қизил бўлиб пола юз кўрсатади, хушбўй хидлар улашиб юрган тонг шабадаси билан уйинга туша бошлайди. Гулбарглариде шабнам —

исиргалар билурдай товланади. Гўё шу дақиқадан бошлаб олам ана бир бор яшнаб кетгандек, кўккам келинчаги ўз бисотидаги энг сара гулни борлиққа кўз-кўз қилаётгандай туюлади, кишига. Кирларга / қаранг, чўғдек қип-қизил ранг олибди. Соҳларига толбағ таққан қизлар, шўх ўспиринлар лолани қўриб яшил гилмадан узра чарчаш нималигини билмай энтикиб чоқидилар.

Қизлар югура-югура кечга яқин қишлоққа қайтадилар. Қуноқлари тўла лола. Шол-лиқларнинг мовий жўлғитдан қўшиқ зирғойи қилишади. Ҳа, бу қўшиқ лола ҳақиқат Лола бир неча кун умр кўради, бирок қалбларда қўшиқ, гузаллик ва муҳаббат бўлиб яшаб қолади.

Табиатнинг энг ёрқин қўшиғи — бу. Бу қўшиқнинг оҳанглари бахт тарочалари билан жузуровоз. Зеро, ўлкамизда бу қўшиқ янгила замонавий руҳ, янги иқтисодий маъно касб этмоқда. Чунки Наврўз қўшиғининг бир банди улкан истисно баҳорига уланади...

Собиржон ЭРҲАШЕВ, ТошДУ ҳуқуқшунослик факультети студенти.

ДАЛАЛАР ФАЙЗИ

УМИДЛАР БАҲР ЁЗСИН

Қўкдам — меҳнат билан кўрам, дейди халқимиз. Деҳқоннинг фидокорона меҳнати билан баҳор фасли чиронига-чирой қўйилади, замин экинзорларининг яшил майсаларига бурланади. Бу — уйлабдиган янги хирмонлар, маъмурилик нишончаларидир.

Наврўзи оламини ҳар бир деҳқон янги умидлар, ораулар билан кўриб олади. Эртанги йили бригадасини коллектив «оқ олтин»дан рекорд даражада — ҳар гектар ердан 58,5 центнердан ҳосил олган эди. Бу йил эса янада улкан маррани кўзлаганимиз. «СССРнинг 60 йиллик тўйига — 60 центнердан пахта!» — деҳқонларимизнинг мақсади ана шундай.

Бу умидларимиз барг ёшиш, хирмонимиз кўзлаганимиздек заворли бўлиши ҳозирги кунлардаги ҳаракатимизга боғлиқдир. Қўкдамнинг ҳар бир кўни, ҳар бир дақиқаси — олтинга тенг. Ишни бошдан пухта қилган, ерга уруғ ташлашни қўлай муддатларда, тез ва соз ўтказган пахтақор мўлжалланган катта доволар сари дастлабки шаддам олдини қўяди.

Шунинг учун бригадаси далаларида жушқин меҳнат

хукмрон. Пахта далаларини текислаб, бороналаб ёнишга тайёрлаб қўймоқдамиз. Меҳнатозорларимизнинг чигит экинчи агрегатлари далаларга олиб чиқишга тайёр турибди. Ерга барака уруғини қандаш-ни тўрт кунда тугаллашга аҳд қилганимиз.

Наврўз шодлиғаси дала-ларга чиққан деҳқонларнинг қувончига-қувонч қўшмоқда, уларга хуш кайфият бахш этилди. Пахтақорларимиз наврўз кунларида, айниқса, гайрат қиладилар. Юбилей йили учун мўлжалланган социалистик мажбуриятларнинг шараф билан бажарилишига мустақам замин ҳозирлайдилар. Яна кўп ўтмай бепоян пахта даладаринида яшил ниқошлар саф тортиб, қўкдам чиройига ўзгача латофат ҳади этади.

Қ. РҲЗМАТОВ, Галаба районидagi «Коммунизм» совхозининг бригада бошлиғи.

ЕН ДАФТАРИНГИЗГА

ДОНОЛАР БИСОТИДАН

- Меҳнат тағдидир, эй оқил, ҳар ганж. Ганж топмас ҳеч кимса тортмас эса ранж. Абулқосим ФИРДАВСИЙ.
- Жаҳоннинг шодлиғини боқис деҳқон. Унинг бирла экинзор боғу бўстон. Бу ишдин ахши оламда не бордир. Одам наслига бу иш ёдгордир. Носир ХИСРАВ.
- Осонликча келмас шодлик, фароғат. Меҳнатсиз қозонас ҳеч киши шухрат. Фахриддин ЖУРЖОНИЙ.
- Эрта кун арпага зор бўлмак десанг, Буқун эқ, шодик, Бугдойи нон есанг. Саъдий ШЕРОЗИЙ.
- Ҳалол ишлаб топсанг гар арпа домин — Яхшидир егандан биров оқ нонин. Хисрав ДЕҲЛАВИЙ.
- Одам ҳеч тоҳламас қилмаса сафар, Тиришмаган киши топмайди зафар. Рўқинддин АВҲАДИЙ.
- Қилки захмат чекмади, Рохатга ҳам етмади. Ҳофиз ШЕРОЗИЙ.
- Ўз меҳнатинг бўлисин доим йўлдошинг, Ўзга миннатидан оғирма бошинг. Кунларинг ўтаркан териб дур-ҳикмат, Кунларинг тўлқандар бўлса хур меҳнат. Абдурахмон ЖОМИЙ.
- Ҳар тирки жон агар қилса ҳаракат, Ҳаракатга қараб топар баракат. Камолддин БИНОИЙ.

- МУАТТАР гулларда ёнган аланга, Шодон кўнглиларга солгай галаён. Бахт ва ёшлик фасли ҳар вужуд—танга, Тўхфа эваверсин қувонч ҳар қачон!
- ТАБИАТ очмоқда тенгсиз бисотин, Наврўз она-ерга киритмоқда жон. Уруғ қадамқорин ҳаваси дилда, Даладар кўнлида масрурдир деҳқон. А. Абалей фотоэюдлари.

ШИФОКОР МАСЛАҲАТ БERAДИ

БАРДАМ БЎЛАЙ ДЕСАНГИЗ

ОТА-БОБОЛАРИМИЗНИНГ ўртасида эрта баҳорда «Илпик» узилди пайт бошланади, куч-қувват дов-дарахтга ўтади деган гаплар юради. Бу сўзларда жон бор. Ҳақиқатан ҳам баҳор фаслида кўпчиликда бироз хоргинлик пайдо бўлади. Нега шундай!

Бунинг сабабларидан бири қиш билан баҳор фаслининг алмашиниш вақтидаги об-ҳавонинг кескин ўзгаришидир. Илк узилди — баҳорнинг маълум ойларни янги март—апрель ойларининг ўртаёқига таъри келади. Бу вақтда қуёшнинг активлиги ошган, ер магнит майдони ва электр потенциалли ўзгарган бўлиб, булар инсон организмнинг хужайраларини безовта қилади. Бундай шароитда хатто меҳна шираси таркибидagi хлорид кислотаси ҳам келмайб кетади. Оқибатда, иш-таха пасайиб, тановул қилин-

ган таомларнинг сингиши паясаяди. Киши хоргинлик, қуватсизлик, силланиб қўриб бориши, камқонлигини хис этади.

Хоргинликдан сақланиш учун нима қилиш керак? Бунинг учун, энг аввало меҳнат режимида тартибга солиш зарур. Одамнинг бажарадиган иш унинг ақлий ва жисмоний кучига мос келиши, эгир бўлмаслиги лозим. Иккинчидан, спорт ва бадан тарбияси машқлари билан мунтазам шугулланиш фойдалидир. Чунки спорт мушак-

ларни, асаб системасини чиниктиради, хоргинлигини тарқатади, бадан ҳужайраларини ҳалокатдан сақлайди.

Киши илк узилди чоғларда тетик ва бардам юришда таомларнинг турларини тўғри билиш ҳам катта аҳамиятга эга. Айниқса, ишнинг оғир — енгиллигига қараб овқатланиш яхши натижа беради. Шунинг айтиш кераки, баъзи кишилар ишдан қарчаб кела солиб, кучли таомларни истеъмол қиладилар. Бу эса, олий асаб системасининг қўзғалишига сабаб бўлади. Бизнингча, ақлий меҳнат қилишлари пахта, экин майдонда тайерланган таомларни кўпроқ истеъмол қилганлари маъқул. Чунки, бу мейлар таркибиде кишини тез қаратидиган ҳолестерин (ёғ моддаси) йўқ. Маккажўхори эри ҳам организмга тез сингиди, кишини бардам туттади. Таомлар агар туҳум, сариеғ, сўт, жигар, икра, гўшт, сабзи, помидор, қовоқ, хурмо, исма-лоқ, кўк ялпиз, наъматақладан ташкил топган бўлса яна ҳам яхши. Чехрангига қизил югуриб, ҳамиса бардам юрасиз.

О. АЗИЗХУЖАЕВ, медицина фанлари кандидати.

БИЛАСИЗМИ?

МУЧАЛ НИМА?

Осиё ва Яқин Шарқ халқлари Янги йилини 21 мартдан яъни Наврўз байрамидан ҳисоблашган. Чунки, шу кунни сўтанинган ёруғ қисми қоронғи қисмига тенг бўлади. Кўз ёш давомиде 12 кўзду туркумлари бўйлаб бир марта тўлиқ айланиб чиқади ва яна аввалги жойига қайтади.

Кўпчиликча маълум бўлган мучал йили ҳам айнан шу кундан бошланади. Ўтмишда вақт оралиғини ҳисобга олиш учун қўлай бўлган мучал йилидан кенг фойдаланилган. У 12 ҳайвоннинг номин билан аталади: сиқон, ситир, йўлбарс, қўён, балқ, илон, от, қўй, маймун, товуқ, ит, тўғи.

Одамлар ҳайвонлар номига қараб об-ҳавони, нисон характерини турлича шарҳлашган. Лекин бу даъволар ҳеч қандай илмий асосга эга эмас. Мучал йилидан кишининг аниқлашда фойдаланилган. 1982 йилининг 21 мартда товуқ йили тугаб, ит йили бошланади.

КУЧАТ ЭКИНГ, БОҒ ҚИЛИНГ!

ҲАМАЛ КИРДИ

ХАЛҚИМИЗДА ҳамал кирди, экинларга амал кирди, деган мақол бор. Дарҳақиқат, Наврўз бошланиши билан бутун табиат жонланади. Кўчат экиш, боғ яратиш учун қўлай фурсат етилади.

Тошкентнинг коммунистик меҳнат, юксак маданият, намунали жамоат тартиби ўрнатилган шаҳарга айлантириш учун

курашляпти. Бу даставвал шаҳарни ободонлаштириш ва кўкламзорлаштиришдан бошланади. ШУ МАҚСАДДА МАВСУМДА 4 МИНГ ТУТ МЕВАЛИ ВА МАНЗАРАЛИ ДАРАХЛАР, 824,7 МИНГ ТУТ ДОВ-ДАРАХИ ва буталар экинши мўлжалламоқдамиз.

Шаҳримиз учун асосан МАН-ЗАРАЛИ БОҒДОРЧИЛИК СОВ-

ХОЗИ ВА «ТОШКЕНТ» ГУЛЛАР ФИРМАСИ сифатида кўчат етказиб беришляпти. Шаҳримизни кўкламзорлаштириш ишлари кенг жамоатчилик жалб этилади.

Сиз бу баҳорда кўчат экдингизми? Шаҳримизни кўкламзорлаштиришга ўз ҳиссангизни қўшдингизми? Яхшидан боғ қолади, деган доим нақлин унутманг!

Қ. ВАҚҚОСОВ, Тошкент шаҳрининг бош агроном.

КЎКЛАМ ТАОМЛАРИ

СУМАЛАК

БУҒДОЙ ювилганидан кейин тахта-фанер устига ёйиб қоронғи жойга қўйилади ва ҳар кун суя пурқаб туррилади. Бугдой нима шароитда уна бошлайди. 10-15 кунда майсаси 7—8 сантиметрга етади. Шундан кейин уни бўлақларга келиб ёйди, илдизи ва майсаси билан бирга миксорукадан ўтказилади. Қўйма шарбати янада илдизи қўйиб олинади. Шундан сўнг бугдой турпи устига суя қўйилади ва 3 марта шарбати сузилади. Бугдой турпи ташлаб юборилади.

Қиздирилган ёғ сал совутиб, ун солиб аралаштирилади, сўнг биринчи шарбат қўйилади. Унинг қумқолири кетгунча ёғоч чўчик билан қавланади. Сўнг иккинчи илдиздаги шарбат қўйилади. У ҳам қайнаб, учинчи шарбатни солиб, қозон тўхтовсиз қавлаб туррилади. Қозонга қайноқ суяда ахшлаб қўйилган 5—10 та майда тош ташлаб қўйилса, сумалак тагига олмайд. Тайёр сумалак қўюқ бўлиб, пишгандан кейин 1—2 соат дамлаб қўйилади.

КЎК СОМСА

ҚУКАТЛАРДАН ялғиз, жағ-жағ ут, йўнғича, отқулоқ тебрик ахшлаб ювилади, майда турғаб, қийма тайёрланади. Юмшоқ хамир қориб, жувада зувалачалар ейилади. Жилд-лағарга тайёр қиймадан солиб сомса тугилади. Сомсаларни тандир ёки духовкада пишириш мумкин.

Ориф ТУРСУНОВ, «Тошкент» ресторани бош ошпази, республикада хизмат кўрсатган савдо ходими.

Редактор Н. НАСИМОВ.