







# Шанда соҳибдораси

## ВРАЧ МАСЛАХАТИ

### АГАР УЙҚУНГИЗ ҚОЧСА...

Тун ярмидан оққанда тўсатдан уйғониб кетасиз. Шундай пайда баъзан тоғотар миёнада қонмайса. Эртаси неч қиради, ёстиға бош қўянасиз, «буғун ҳам ухлаболомайсам-а» деган фикр сизни қийнайд.

Ушундай уйқунгизлик касаллими? Нега бундай бўлади? Уйқунгизлик касаллиги, асосан, касаллик эмас. Уйқунгизлик касаллиги бўлса, бунга нима сабаб бўлади, аввал шу ҳақда бир уйлаб кўринг. Балки, одатдагидан кўра неч етгандирсиз. Бизни ўргатган ўрингизни бирова бергандирсиз? Хуллас, уйқунгизлик касаллиги деб дарҳол ухлатадиган дори ичинга одатланманг. Уйдан кўра уйқунгизлик касаллиги кўраш бошланг.

Бу кўраш қўйиладиганлардан иборат бўлади: аввало ҳар кун маълум бир вақтда ётишга одатлангиз. Кечаси оғир ақлий меҳнат билан шуғуллангиз, китоб ўқиш маслаҳат берилмайди. Бу ҳол кунини бўйи ишлаб чарчаган, кундузги воқеалар таъсиридан толиққан миёна ортисча юк бўлади. Чекучилар учун эса, ётишдан икки соат илгари папироз билан ҳайрлашишни маслаҳат берилмайди. Этар олдидан тўйиб оватлашни ярамайди, сутли тўйма билан қийоламанг.

Тоа ҳаво уйқунгизликнинг давоси. Этар одди очқи ҳавода сайр қилиш, дераза форточкасининг қижда ҳам очқи бўлиши фойдали.

М. АБДУЛЛАЕВ, врач.



**ЗИКИР МУҲАММАДЖОНОВ** Ҳамза номли театрга 17 ёшда келган. Аброр Ҳидоятлов, Олим Ҳўжаев, Шукр Бурханов, Наби Раҳимов ва бошқа буюк санъаткорлар таълимини олди. Ҳозиргача у театр ва кинода ўйнаган ролялар юздан ортиб кетди. Юбилей йилида у СССР халқ артисти, СССР Давлат мукофоти лауреати ўнволирига сазовор бўлди. Театр дарғасининг бу йилги ижодий режалари ҳам ранг-баранг. Суратларда: Зикир Муҳаммадҷонов циркда; генерал Раҳимов фильмида Собир Раҳимов ролида; [ўнгда] А. Мухторнинг «Сахро тоғ» спектаклидан кўриниш — Заргаров [3. Муҳаммадҷонов], Исмомил ака СССР Давлат мукофоти лауреати Амин Турдмас.

Р. Шамсуддинов фотоси. (УзТАГ).

## САНЪАТИМИЗ ДАРҒАЛАРИ



## КУЛГАН ОДАМ ҚАРИМАС

**БИР КИШИ** кишлоқ мағазинига кириб сотувчидан сўради: — Сизда тоғора борми? — Ҳа, бор, — деди сотувчи. — Белкурак-чи? — У ҳам бор. — Қозончи, қозон борми? — Бор, аябга. — Кир совун ҳам топиларми? — Истаганингизча сотиб олишингиз мумкин. — Миҳ-чи, миҳ? — Нега яшиқ керак? Мөр-ҳамат! — Бўёқ бўлмас керак? — Нега бўлмас экан, бор. Қанақасидан керак сизга? — Ҳў-ўш... Яшилроқ товланиб турадиган хаворангидан. — Э, афсус! Ушанақасидан бўёқ эдида.

**ХАНДАЛАР** — Ана кўрдингизми: ўзингизга керак нарсани ҳеч қачон топмайсан бу мағазиндан! — Отаҳон, — деди кондуктор кулиб, — бу студентлар учун сотиладиган билетку? — Ана кўрдингизми, — деди мўйсафид киши ранжиб, — мен сизнинг автобусингизни қанақасидан узоқ кутмайман. — Унга жавобан маст киши деди: — Менгаку ўз хотиним йўл кўрсатиб келаяпти, сенинг эрингинг эса, ортимизда бегона одамлар кўтариб келишишим билан тушиб ётиб олди! — Вой, шўрим! Яп-янг

костюм билан шим расво бўптида бўлмасе! — дея аниқди таниш хотин. — Йўқ, Бахти қарангиз, у ваннага сув очиб юборишни уйғутган экан! — Нега иккита ит сотиб олдингиз? — Мана бу икки ит жу-ддани қаттиқ вошуларкан, Каттаси эса каттада ётиб улашдан бўшмас экан. Шу боисдан иккига баланд овоз билан вошулаб каттасини уйғутди деган мақсадда иккасини сотиб олдим, — деди итларни сотиб олган киши. Тўпловчи Т. МАҲМУДОВ.

**ЯНГИ ЛАТИФА**  
АФАНДИНИНГ кўшмаси унинг унинг қачон қирасиди нуқул эр-хотин орасидаги жанжалга тўғри келар экан. Уша қўшмаси бир кун Афандининг уйига кирса, ҳамма-ёқ жимлик. Узи эса криватга тағдир писиб ётганми? Қўшни бу ерда нима қиласиз? деб сўради Афандидан. — Уйда янганчи борми? — деб ширлабди Афанди. — Йўқ, — деди қўшмаси. Афанди криват тағдир иккиб, уст-бошидаги чанги қиқибдида: — Нима қилардим, қау-шим йўқолган эди, ўшани қиқирлабман — дедики.

**Ш. ТАЛАЕВ,** эжиб юборган.

**СЛЕСАРЬ ЧИЗГАН СУРАТ АСОСИДА**  
«Пилбас терисини ёпиған пахлаво» акс эттирилган мис идиш Олмалиқ металлургия қорғашини ҳақиқатда мис моллари пешининг яши маҳсулотидир. Бу буюм корхона ишчиси — инструменталчи слесарь М. М. Зингиров сурати асосида яратилган. У бун вақтда суратчилик билан шуғулланишни, ёрва ва металлдан ўзинга хоc нарсалар тайёрлашни хуш кўради.



(УзТАГ).

**ТОШКЕНТЛИК ЁШ ФИГУРАЧЛАР** Галина Грбманова билан Игорь Гилин «Нувель де Моск» газетасининг мукофоти учун ўтказилган халқаро турнирда муваффақиятли қатнашдилар. Суратда: ёш фигурачлар «Юбилейнинг» спорт саройида машқ пайтида.

**ТОШКЕНТЛИК ЁШ ФИГУРАЧЛАР** Галина Грбманова билан Игорь Гилин «Нувель де Моск» газетасининг мукофоти учун ўтказилган халқаро турнирда муваффақиятли қатнашдилар. Суратда: ёш фигурачлар «Юбилейнинг» спорт саройида машқ пайтида.

## ПАХТА МЕҲРИ

Элдор ўйлаб қолди. Наҳотки келиб-қелиб пенсияга чиқаман деб турган ўз отасининг хафа қилиб қўлади. Йўқ, у бундай қилолмайд.

**ҲИКОЯ**  
Фарғат Қосим ота хафа эди. У қайта-қайта ҳисоблаб кўрар. Мулаолага етмай турган ўн тонна пахта қаердан келиб қолганини ўйлар эди. «Наҳотки мен қаранганда масҳара қилишмоқчи бўлиш-ти, ҳали мен сизларга қулги бўлдимми?» — деб ўзи томон юрди. Кишлоқ кўчасидан кетиб борар экан, бир вақтлар отаси одамларга бош бўлиб етирган ёнроқларга қўзи тушди. Шу ёнроқларни экингаётган раҳматини отаси ёшларни тўлаб, «Болаларим, Ўнгоқ элдан сороқилат дарахт, бир умир мена берверадим, деган эди. Бу ёнроқларни экингаётганда, у эгиндига ўн бешта кирган бола эди. Оралдан етимиш йил ўтибдики, ҳали-ҳали ҳар йилдайд ҳоли мўлиғидан ёнроқларнинг шохлари синай-синай деб турибди. У шигил-шиғил ёнроқларни кўрдую, бир нарсга эяга тушгандай яна ортига қайтди. «Мена бермай қўйган дарахтин кесиб ташайдилар» ўйлади у. Отасининг ўшанда айган гаплари ҳали ҳам қулғои остида жарангалагандай бўлди. «Ўнгоқ бир умир инсонларни мевадан баҳраманд қилди, инсон ҳам ўзининг охиригача одамларга фойда келтириши керак». Унинг қўлиги еришгандай бўлди.

Элдор отасини тўлиб ойнинг заррини пуралирга бур-натиб ётган пахтазордан топиб. Отасига воқеани тушунтириб, уэр сўради. Қосим отанинг кўнгидаги чиғал ечилигандай бўлди.

«Утганим, пахтага меҳр қўй, бутун ота-боболаримиз пахтакор бўлганлар, — деди Қосим ота ўглининг елкаси-га қўлини қўйди. — Элдорнинг елкасида ота-сининг қўли эмас, балки бо-мо деҳқонларнинг олтин қў-ли турган эди шу дамда. — Мухаммад УСМОНОВ.

**ОЧКО БОИ БЕРИЛДИ**  
Кўни кеча Тошкентнинг «Университет» командаси СССР чемпионатининг навбатдаги турнда «Красный котеднич» командаси билан учрашиб, ғалаба қозонганлигини хабар қилган, лекин ўйни охирида тағаб-бусини қўлдан бериб қўйганлигини таъкидлаган эдики. Командаларнинг иккинчи учрашувида ҳам шу ҳол юз берди.

**ЯНГИ МАВСУМ ОЛДИДАН**  
Мамлакат футбол командалари навбатдаги чемпионатга тайёргарликни бошлаб юбордилар. Донишнинг «Шахтёр» клуби футболчи-

## ЯНГИ КҮН ҲИСОБИ

**БИЛАСИЗМИ?**  
Ҳозирги авлод мамлакатимиз тарихини ўрганиш чоғида икки хил санага дуч келарди: бу ғалати ҳодисани тушунтириб беролмайди. Нима учун Улуу Октябр революцияси деймиз, шонли байрамни октябр оинда эмас ноябрда нишонлайми? Революциядан кейинги муҳим воқеалар нега икки хил сана билан юритилди: 26 октябр (8 ноябр), 7 (20) ноябрь ва ҳоказо.

## КУК ТУЛПОР

Мен от ҳақида кўпгина ақоиб ва гаройиб ҳикоялар, ривоятлар эшитганман. Қўйида кекса амакни ҳикоя қилиб берган воқеани сўзлаб бермоқчиман.

Мен от ҳақида кўпгина ақоиб ва гаройиб ҳикоялар, ривоятлар эшитганман. Қўйида кекса амакни ҳикоя қилиб берган воқеани сўзлаб бермоқчиман.

Отга қўл тегизмадим. От бор кучи билан олға ташлади. Лекин бўлмади. Оғир юк аравага қора балчиққа ботириб юборган эди. Отга бироз дам бергач, яна бир қичқирди, отни олға иллади.

## ПАЗАНДАЛАР КОНКУРСИ

Ўзбекистонга келган кўп миғлаб чет эллик сайёҳлар кишининг иштаҳасини очадиган шўрва ва лаззатли пазонли муаттар, чой ва бўрндоққонларни узоқ вақтгача ошлаб юрадлар. Ана шу неъматларнинг усталари Тошкентда «Интурист» ресторани ходимларининг 12 январь кунини тугатган кўнурсида уршадилар.

## РЕКЛАМА ЭЪЛОНЛАР

Ўзбекистон ССР Министрлар Советининг ҳунар-техника таълими бўйича Давлат комитети Ф. ХУҲАЕВ НОМЛИ 1-ПОИЛАЗАЛ ФАБРИКАСИ ҚОШИДАГИ 143-ҲУНАР-ТЕХНИКА БИЛИМ ЮРТИ