

Бүгүн

Санъат саройида Тошкент-область партия активи йиғилиши бўлиб ўтди. Актив йиғилишида КПСС Марказий Комитети Сийёсий бюроси аъзоллигига кандидат, Ўзбекистон КП Марказий Комитетининг биринчи секретари ўртоқ Ш. Р. Рашидов «КПСС XXIV съездининг йқунлари ва область партия ташкилотининг вазифалари» тўғрисида доклад қилди.

УМУМХАЛҚ МЕХНАТ БАЙРАМИГА

ПУХТА ҲОЗИРЛИК

ТАШАББУСГА ҚУШИЛИБ

ПЕШКАДАМ БРИГАДАЛАР

МИНГ СЎМЛИК ЭҲТИЁТ ҚИСМЛАР

Бутун дунё пролетарлари, бирлашиниз!

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

ЎЗБЕКИСТОН КП ТОШКЕНТ ШАҲАР КОМИТЕТИ ВА ТОШКЕНТ ШАҲАР СОВЕТНИНГ ОРГАНИ

15 АПРЕЛЬ 1971 й. ПАШАНАБА № 88 (1463). БАҲОСИ 2 ТИЯН.

КАТТА ТАЙЁРГАРЛИК

ТАШКЕНТКА «БЕЛЬ» заводи-нинг территорияси кенг, кўкаламзор. Ундаги шпор ва плакатлар ёнига янги-янги ташкилотларнинг қўшилди. Бу шпор ва плакатлар корхона ишчиларининг 17 апрел кунини бағдонида коммунистик шанбаликни уюшқонлик билан ўтказишга даъват этди.

БЕШ ЙИЛЛИК ФОНДИГА—4000 СЎМ

БАРЧА совет катталари ва қатори тўғрисида бинокорлар ҳам КПСС XXIV съездининг материалларидан руҳланиб, социалистик шаъбуриятни адо этиш учун қурилай-майdonларидан сўратини тобора ошироқдалар.

Коммунистик шанбалик ўтказишга пухта ҳозирлик қўриққдалар. Бошқармалар дағи партия, ҳасаб-саноат, комсомол ташкилотлари бинокорларини шу кунни амалга оширишда ҳамда республика миқолидаги бир қатор коллективларининг ташаббусларига қўшилиб, 1971 йил 17 апрелда ҳамжиҳатлик билан

БУТУН-ИТТИФОҚ КОНКУРСИ

Ўзбекистон архитекторлар союзининг биносида Бутуниттифоқ бўлаёқ архитекторларнинг бир ҳафталик кўриқ-конкурси бошланди. Конкурста Москва, Ленинград, Киев каби бир қатор шаҳарлардаги политехника институтлари архитектура факультетлари дипломантлари иштирок этишлари кўрилди. Унда вазоғий қилинаётган лойиҳалар келажакда мамлакатимизда қуриладиган янги уй-жойлар, маданий-маърифий биноларнинг лойиҳалари.

Бизнинг ИНТЕРВЬУ

ҲАМЖИҲАТЛИК БИЛАН

Шаҳримиздаги барча саноат корхоналари, транспорт, алоқа ташкилотлари ва муассасалар сингари «Гавташенистроя» қармоғидаги қурилыш ташкилотлари ҳам коммунистик шанбаликка катта тайёргарлик кўриққдалар. Бу борада 153-қурилиш трестидан ҳам анча ишлар қилинди. Мухбиримизда билам сўхбатда трест партия ташкилотининг секретари Михаил Андреевич ОРЛОВ қуйдагиларни айтди:

«АТТАНИНГ» бошида «трестда» партия ҳужжатини йиғилиш ўтказилди. Қурилиш бошқармалари ва участка бошлиқлари, пешкадам бригада ва инженер-техник ходим ва хизматчилар қатнашди. Михаил Андреевич, у кишилар нима билан шуғулланади? Аникроқ айта оласизми!

РАҲБАР ХОДИМЛАР КУРСИ

«Ўзбекбирля» шундай ўқув юртли ва кадрлар тайёрлаш бўлимининг республика метод кабинетини қишлоқ умумий оқитилиш муассасалари, тайёрлов қоралари ва савдо тормоқлари учун малакали ходимлар тайёрлаш борисиде диққатга сазовор ишлар қилмоқда. Бу ерда тез-тез раҳбар ходимлар учун курслар, семинарлар ташкил этилади.



«Строимеханизация» ердаги ахлатларини махоратининг ходимлари: сўс жойларга элтиб ташитган шанбаликда, бир ладилар. Шунингдек, Натан, бир жон бўлиб Бўз-аёйи кўчасидан Хуршид сув соҳилини ободон қилишга бўлган участкаларини ишда актив қода ҳам шу трестнинг қатнашишида. Улар бу қурувчилари иш олиб бордилар. Нотекс жойлар кафедек текисланди, бу ишда учта автокран, олти бульдозер, бешта автомашина ва бошқа техника воситалари трест ишчиларига катта ердэм қилди.

Мехнат кунини тугаган, пехларда ва хизмат бўлимида меҳнатқашларнинг йиғилишлари бўлиб ўтади. Унда шу кунини қилинган меҳнатга яқин исаллади. Ўзрак қуратган кишилар қорхона Фахрий ёрлигини билан тадбирланади. Қорхона маъмуриятини ҳайда қасаба совет комитети меҳнатқашларини текшириш олдидан ташкил ташкил учин маблағ ажратилди.

Завод радиоузели ордиди шанбалик катташчиларининг ютуқлари, революцион қўлиқ, марш ва музикалар янграб туради.

Анъана шу ердан бошланган

ШАҲРИМИЗДА ўтган биринчи Коммунистик шанбалик Октябрь революцияси номли телловоқ-вагон ремонт заводида бошланган эди. Шундан бун корхона коллективи анъанага айланган Бутуниттифоқ Коммунистик шанбаликда фаол қатнашиш келмоқда.

Тежалган хомашёган

КОММУНИСТИК шанбалик ўтказиш тўғрисида ташаббус бошлангандан бун тадбирлар белгиланмади—дейди трактор йиғув заводи партия комитетининг секретари Владимир Фроштейн. —Шундай қараганда ҳамма нарса тахтага ўхшайди. Аммо, ишчи-хизматчилардан ҳамон таклифлар тушиб турбиди. Шулардан бири — шанбаликка чиқувчиларини оркестр билан кутиб олиш масаласидир. Кўпчилик шу таклиф тарафдор.

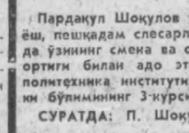
ТАРАДДУД

ЎЗБЕКИСТОН қишлоқ хўжалик машинасозлиги заводи коллективи 17 апрел кунини ўтказилган Коммунистик шанбаликка пухта тайёргарлик қилди.

Маҳсулот ишлаб чиқарувчилар шу кунини олдидеки иш ўринларини эгал-тайилдилар. Уларнинг сафини завод бошқармасида ишловчи инженер-техниклар ва станокда ишлаш оладиган хизматчилар тўлдирдилар.

Бүгүн

курс тингловчилари шаҳардаги бир қатор умумий оқитилиш муассасаларининг иши билан тақидилар.



Пардакул Шоқулов трактор-йиғув заводида иш, пешкадам сепаратордан. Мунтазам равишда ўзининг смена ва оқитиш топшириқларини анча ортиқ билан адо этётган бу ишни Тошкент политехника институтини механика факультети кечин бўлимининг 3-курсда билим олмоқда.

ДОҲИЙГА БАҒИШЛАБ

Ленин район комсомол комитети йиғилишиб келаятган Бутуниттифоқ Коммунистик шанбалиги ва В. И. Ленин туғилган кунининг 101 йиллиги муносабати билан «Ленин» ҳафталигини ўтказиш бўйича бир қатор тадбирлар белгиланди.

Уй тўйлари

Қурувчилар Калинин посёлқасидаги йиғирма кватиралари янги уйни сайқалдан чиқариб, ҳозирлини тозалади, атрофга гул ва даракт кўчгалари ўтказишди.

ҲАЁТГА ЙЎЛЛАНМА

Бундан тўрт йил муқаддам Тошкент Давлат консерваториясида маданий оқитув факультети ташкил қилинган эди.

ЯНА БИР ТАЯНЧ БАЗАСИ

«Уқоқхолспецстрой» трестининг таянч базасида қуришқа ўқитилди. Бу ерда ҳамма сантехник монтаж ва электромонтаж қилишлари ҳамда автокранлар ремонт қилинади. Худди шу ердада таъёр бўлган маҳсулотлар қўққозлараро таъинсолаштирилган колонналарга юборилади.

Тақомиллашган лойиҳа

ТОШКЕНТ зоналик лойиҳа ташкилотлари иштирок этишлари билан 80 сантиметрлиги қуйи: 77-серияли, бинолар 16, 32 ва 48 хондон Хозирча велосипед, болалар қолқаси ва либ республикаимизнинг зиргача замонавий мактаб, боғча-ясли ва уй-жойдаги ташқари портхатимизда қурилатган.

«Узбекистон» меҳмонхонаси, Давлат банкнинг маъмурий биноси каби қатор новоб бинолар лойиҳаси ҳам ишлаб чиқилди.

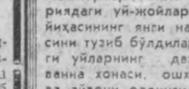
Шу кунларда институтнинг ўқитиш устакониси меъморлари янги 77-сериядаги уй-жойлар лойиҳасининг янги намунасини тузиб бўдилар. Янги уйларнинг дахлизма ваёна қонаси, ошқониси ва айёни олдинги уйлариникидан анча катта

ЯНГИ ОПЕРА

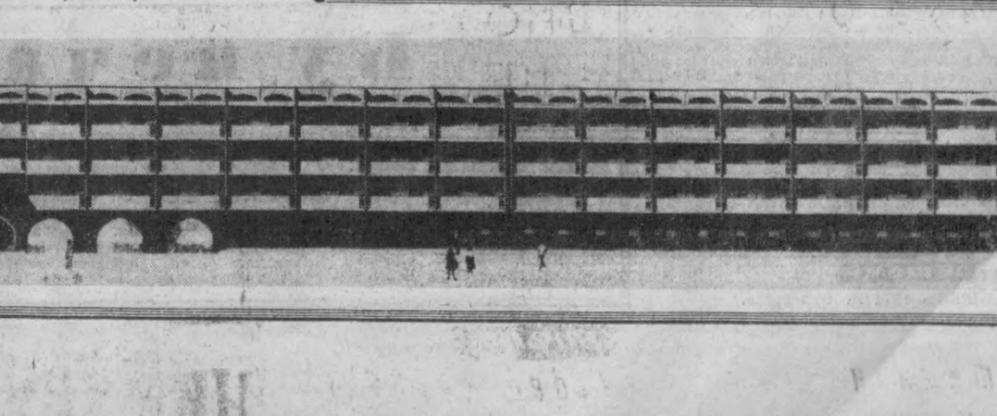
Карлос операсининг ямаотчилик кўриги бўлиб ўтди. Композитор Вердининг бу асарини постановкани режиссёр Г. М. Геловани сядлаштирган. Рассом—

Бүгүн

23-қўча механикашайлашган колонна қурувчилари бу ерда ҳамма ер ишларини бажариб бўдилар.



М. Нуриддинов фотоси.



«Саломатлик — туман бойлик», деган нақлда чуқур маъно бор. Ҳаёт кишига бир марта берилади. Ҳар бир кун — табиатдан инсонга тақдим этилган ажойиб бир нисомки, биз унда ҳамма оқилона фойдаланишимиз керак. Умиримиз гарови бўлмиш юрак бир зум ҳам дам олмай ишлайди. Шунинг учун ҳам юрак-қон томир касалликларидан сақланиш гоят катта аҳамиятга эга. Тошкент шаҳар ревмокардиология диспансерининг мудири А.И.Тухтаев билан суҳбатлашиб, кўпчилик газетхоналарни қизиқтирган саволларга жавоб олдик.

САВОЛ: Юрак-қон томир касаллиги нима? Бу касалликни келтириб чиқарадиган сабаблар ҳақида гапириб берсангиз?
ЖАВОБ: Юрак-қон томир касаллиги — бутун организмнинг касаллигининг демасди. Негаки, қон организм бўйлаб мутасил айланиб юради. Артеросклероз, гипертония, юрак порогли каби касалликлар шу касаллик жумласига киради.

Артеросклероз, гипертония касалликлари асосан қон умрининг иккинчи ярмида, яъни 40-50 ёшлардан кейин кўпроқ учрайди. Ушбу касалликларни соддалаштириб тушунириш учун шундай амал келтириш мумкин. Деққонлар ҳар йили баҳорда эриқларни тозалашди. Негаки, ҳас-ҳасаклар йил-йил қилиб, сунинг оқимида халақат бериши мумкин. Умр ўтган сайн мутасил таройиб ва кенгайиб турадиган томирларда ҳам шундай таройиш холи руй бериши мумкин. Ана шунда юракдаги касалликлар келиб чиқади.

Ревматизм ҳам юрак-қон томир касаллиги бўлиб, аксарият эш одамларда учрайди. Ревматизм қон томирларини шикастлантиради. У аввало юракка зарба беради. Баъзи одамлар ревматизм бўғин касаллиги деб ўйлашади. Негаки, ревматизм «хужум» қилганида бўғинлар оғриydi. Лекин бу касаллик асосан юракни шикастлантиради. Шунинг учун ҳам ревматизм бўғинларни «силайди» юракни иттишайди деган гап бор. Ревматизм ка-

саллигининг келиб чиқишига юракнинг шикастланишига сабабчи бўладиган касалликлардан бири ревматизмдир. Ревматизмнинг юракка таъсирини тўхтатиш мумкин. Бунинг учун

ававал ревматизм касаллиги аниқланиши билан касалликни даволаш керак. Шу тарихи ревматизм қайта «хужумга» ўтмасидан тўхтатиш, унинг салбий таъсирини тўхтатиб қолиш мумкин. Шунингдек, ревматизм касали билан оғриганлар ҳар йили икки марта — куз ва баҳорда бициллин препарати билан профилактика даволашиб туришлари шарт. Негаки, куз ва баҳор ревматизм «хужумга» ўтаётган фасл саналади.

САВОЛ: Ревматизмнинг юракка таъсирини тўхтатиш учун нима қилиш керак?
ЖАВОБ: Жақонда юракдек мунтазам ишлайдиган, толмас аппарат ҳали яратилмаган дейиш мумкин. Юрак ҳар урғанда 60—70 грамм қон ўзидан ўтказиб, демек — у суткасида элти-етти тонна қонни томирларга таратади. Шундай экан, бу қадар мураккаб вазафани бажарувчи юракни ҳамма эҳтиёт қилиш керак. Юқорида айтганимиздек,

ававал ревматизм касаллиги аниқланиши билан касалликни даволаш керак. Шу тарихи ревматизм қайта «хужумга» ўтмасидан тўхтатиш, унинг салбий таъсирини тўхтатиб қолиш мумкин. Шунингдек, ревматизм касали билан оғриганлар ҳар йили икки марта — куз ва баҳорда бициллин препарати билан профилактика даволашиб туришлари шарт. Негаки, куз ва баҳор ревматизм «хужумга» ўтаётган фасл саналади.

САВОЛ: Баъзи юшлар юракни санчапти, юракни сиқилати дейишади. Бу нимадир?
ЖАВОБ: Бутун организм қатори юрак ҳам, қон томирлари ҳам ўз вақтида озиқланиб туриши керак. Киши кескайганида юқорида айтганимиздек, юрак-қон томирли иши бир мунча заифлашади. Юрак давоорлариди мушак қавати мери толларининг овқатланиши бўлилади. Шу тарихи қонда ксилород камайиб, углекислота кўпайиши мумкин. Ана шунда

қон томир касаллигига киради. Фақат бу касаллик каттароқ ёшдаги кишиларда учрайди.
САВОЛ: Ҳаво булут мунча баъзи одамларнинг қўлига жинга бўлиб, юраги сиқилади. Бу нимадир аломати?
ЖАВОБ: Касаллик аломати. Ревматизм, сурункал бронхит, ўпкадаги қон томирлари ишининг бузилиши, бронхит астма, буюк касалликларига юқликни кишиларда кўпича шундай бўлади. Бундай беморларда ҳаво босимига қараб қон айланиш бузилади. Қон «қимиланиб» қолади, Углекислота кўпайиб, ксилорда қамал бошлайди. Ана шунда юрак сиқилиб, нафас олиш қийинлашади.

САВОЛ: Юрак касал одам дор ичишда, айнаси, эҳтиёт бўлиш керак дейишади. Қайси дорилар юракни салбий таъсир этади?
ЖАВОБ: Бизда медицина хизмати жаҳон бўйича энг яхши йўлга қўйилган. Лекин тур-

ли туман дориларни суниестемол қилиш ҳоллари учраб туради. Баъзи кишилар докторга борсам бўлди, ўзи мингта, касал ўйлаб топди дейишади. Бу гапда ҳам жаз бор. Беморнинг юрагига биллиб-билмай Ҳақима соддадан баъзи ароматлар ҳам, бирон эри салгина оғриб, ўз бошичалли билан пича пича дори ичадиган беморлар ҳам бор. Аввало шунинг айтиш керакки, ҳамма нарсагини иккига киррас бўлганидек, ҳар қандай дорининг яхши ва ёмон томи бор. Юраги хасталигини билган одам «фалон дорини

ичиш мумкинми-йўқми», деган саволдан қўра имон дори ичмай-йўқми, деб ўйлагани фойдаланарди. Юрак касаллиги билан хасталанган кишилар ўзларини нохуш сезишса, врачга учрашлари зарур. Менга қолса юраги хаста бўлмаган кишиларга ҳам умуман дори ичишда эҳтиёт бўлиш деган бу дур эдик.

САВОЛ: Юрак порогли нима? Уни даволаб бўладими?
ЖАВОБ: Юрак порогининг уч хил босқичи бўлади. Биринчиси юрак клапанининг етишмаслиги порогли, иккинчиси клапаннинг торайиб қолиши ва учинчиси аорта клапананда порогининг руй бериши.

Юрак порогининг биринчи босқичида клапанларда чала ёпилади. Иккинчисида эса шу клапан бурниб, торайиб қолади. Юрак порогли билан хасталанган кишилар ўз вақтида даволаса, овқатланиш, меҳнат қилиш ва дам олишнинг тўғри йўлга қўйса, беморлар ўз оқибатини яхши қилиши мумкин. Бундан асло

умр кўриши мумкин. Ҳарқалай юракка ортиқча зўр бериб юрбмаслик керак.

САВОЛ: Ил буйи совуқ сувда чўмилиш юрак касалликларини даволашга ердан берадими?
ЖАВОБ: Табиат инсоннинг доимий дустидир. Негаки одамнинг ўзи унинг бир бўлаги ҳисобланади. Ваз шундай экан табиатнинг барча нисомларидан унутмай фойдаланиш керак. Ил буйи чўмилиш масаласига келсак, бу ишни ёзда июнь ойларида бошлаш яхшироқ бўлади. Лекин бунинг учун

ирода керак. Ҳар кун бир вақтда чўмилиб бориш зарур. Шунда организм сувнинг иссиқлиги ҳам, совуқ боришига ҳам қўйилади. «Моржликка» қўпгина касалликлар каби юрак-қон томир касалликларига ҳам ижобий таъсир қилади. Лекин юрак порогли бўлган кишилар фақат ёзда чўмилишлари маъқул.

САВОЛ: Баъзи одамларнинг бурни ўз-ўзидан қонаб кетади. Бунинг юрак касаллигига алоқаси борми?
ЖАВОБ: Буруннинг ўз-ўзидан қонаб кетиши, сил, жигар касаллиги, юрак порогининг оғир формасига дучор бўган беморларда, ошқон, жигар каби органлари хасталанган кишиларда, қон босими нихоятда ошиб кетганларда учрайди.

Баъзи қон составининг бузилиши ҳам буруннинг бирдангина қонанишига сабабчи бўлиши мумкин. Кўпича ошқонда юракнинг заҳотида бурнингиза ўсмадан қониб бироқдан кейин тўхтаб қолиши мумкин. Бундан асло

қўрқманг. Бу ҳодиса бурундаги қон томирларининг бирдан кенгайиб, ёрилиб кетишидан бўлади.

САВОЛ: Юрагини асраш учун нима қилиш керак!
ЖАВОБ: Ҳали ревматизмга қўйилмаган бўлсангиз, аввало кават тишингизни даволатинг. Англиянинг олдини олинг. Юқори нафас олиш органларининг шомоллашдан эҳтиёт бўлинг. Мабода ревматизм билан оғриган бўлсангиз, дар йили икки мартадан бициллин профилактикасини ўтаб туринг. Бу профилактикага уч йил давом этиши

керак. Асабини бузмаслик ҳам юрак касаллигига йўлқимаслигининг мумкин омили саналади. Ҳолбуки, баъзи одамлар арзимас нарсаларга асабийлашиб, ўзларини ҳам афрофидларини ҳам қашқатедилар «бўдиди», юрагини сиқиб юбосидинг», деган гап шундан қолган бўлса керак. Иложи бори-ча, бир-бирингизни юрагингизга озор бермасликка ҳаракат қилинг.

САВОЛ: Юракни хаста одамлар ўзининг меҳнат, ҳордиқ ва овқатланишини қандай ташвил қилиши керак?
ЖАВОБ: Юрак порогли билан хасталанган кишиларга бизда барча шариоатлар яратилган. Уларни иложи бори-ча осонроқ ишга ўтказишди. Ҳордиқ чизириш масаласига келсак, бир нарса алоҳида эслаб ўтиш керак. Кўпчилик одамларда ревматизмга оғир шиканга қўйишда ҳам сарфойич қор кечиб, пеловани қуршиган, ҳар кетган урғанда, бир ботмон ерни кўчириш-

ган, касаллик нималгини билишмаган, деймиш. Рост гап. Ота-боболаримиз табиатнинг фарзандига бўлиб қолмай, табиатни ўзларига бўйсундиришга ҳам. Улар иссиқ-сувуқдан қўрқмишган. Биз эса куз келмасдан палъога ўраниб оламиз. Ёзда ертўбдан «қоламиз». Кишолар болаларидан ревматизмнинг келмиш учрашига сабаб бўлаётган нарсалардан бири—ўларнинг табиатга яқин роқлигидир. Кишолар болалари кўпича тупроқда ялангок юришади. Шу тарихи, қушнинг ултрабинашча нуралирдан кўпроқ фойдаланишди. Биз ҳордиқ чикарганнимизда, кўпроқ табиат қўйида бўлишимиз, табиат инъомларидан унутмай фойдаланишимиз керак. Шунда кўзимиз қуванди, дилимиз равнаш торлади.

Хасталар ҳам, соғлом кишилар ҳам ўз вақтида нормал овқатланиши керак. Гўшт, ёғ, оқсил ва ширинликлар юракка яхши мадор бўлади. Хуллас, яхши овқатланишга ўрганиш зарур. Ичин, чекии каби ярамас одатлар шунга ҳам улкан ишчи бажариб чарчайдиган юракка ортиқча юк бўлиб тушади.

САВОЛ: Юракни хаста одамлар ўзининг меҳнат, ҳордиқ ва овқатланишини қандай ташвил қилиши керак?
ЖАВОБ: Юрак порогли билан хасталанган кишиларга бизда барча шариоатлар яратилган. Уларни иложи бори-ча осонроқ ишга ўтказишди. Ҳордиқ чизириш масаласига келсак, бир нарса алоҳида эслаб ўтиш керак. Кўпчилик одамларда ревматизмга оғир шиканга қўйишда ҳам сарфойич қор кечиб, пеловани қуршиган, ҳар кетган урғанда, бир ботмон ерни кўчириш-

ган, касаллик нималгини билишмаган, деймиш. Рост гап. Ота-боболаримиз табиатнинг фарзандига бўлиб қолмай, табиатни ўзларига бўйсундиришга ҳам. Улар иссиқ-сувуқдан қўрқмишган. Биз эса куз келмасдан палъога ўраниб оламиз. Ёзда ертўбдан «қоламиз». Кишолар болаларидан ревматизмнинг келмиш учрашига сабаб бўлаётган нарсалардан бири—ўларнинг табиатга яқин роқлигидир. Кишолар болалари кўпича тупроқда ялангок юришади. Шу тарихи, қушнинг ултрабинашча нуралирдан кўпроқ фойдаланишди. Биз ҳордиқ чикарганнимизда, кўпроқ табиат қўйида бўлишимиз, табиат инъомларидан унутмай фойдаланишимиз керак. Шунда кўзимиз қуванди, дилимиз равнаш торлади.

Хасталар ҳам, соғлом кишилар ҳам ўз вақтида нормал овқатланиши керак. Гўшт, ёғ, оқсил ва ширинликлар юракка яхши мадор бўлади. Хуллас, яхши овқатланишга ўрганиш зарур. Ичин, чекии каби ярамас одатлар шунга ҳам улкан ишчи бажариб чарчайдиган юракка ортиқча юк бўлиб тушади.

САВОЛ: Юракни хаста одамлар ўзининг меҳнат, ҳордиқ ва овқатланишини қандай ташвил қилиши керак?
ЖАВОБ: Юрак порогли билан хасталанган кишиларга бизда барча шариоатлар яратилган. Уларни иложи бори-ча осонроқ ишга ўтказишди. Ҳордиқ чизириш масаласига келсак, бир нарса алоҳида эслаб ўтиш керак. Кўпчилик одамларда ревматизмга оғир шиканга қўйишда ҳам сарфойич қор кечиб, пеловани қуршиган, ҳар кетган урғанда, бир ботмон ерни кўчириш-

ган, касаллик нималгини билишмаган, деймиш. Рост гап. Ота-боболаримиз табиатнинг фарзандига бўлиб қолмай, табиатни ўзларига бўйсундиришга ҳам. Улар иссиқ-сувуқдан қўрқмишган. Биз эса куз келмасдан палъога ўраниб оламиз. Ёзда ертўбдан «қоламиз». Кишолар болаларидан ревматизмнинг келмиш учрашига сабаб бўлаётган нарсалардан бири—ўларнинг табиатга яқин роқлигидир. Кишолар болалари кўпича тупроқда ялангок юришади. Шу тарихи, қушнинг ултрабинашча нуралирдан кўпроқ фойдаланишди. Биз ҳордиқ чикарганнимизда, кўпроқ табиат қўйида бўлишимиз, табиат инъомларидан унутмай фойдаланишимиз керак. Шунда кўзимиз қуванди, дилимиз равнаш торлади.

Хасталар ҳам, соғлом кишилар ҳам ўз вақтида нормал овқатланиши керак. Гўшт, ёғ, оқсил ва ширинликлар юракка яхши мадор бўлади. Хуллас, яхши овқатланишга ўрганиш зарур. Ичин, чекии каби ярамас одатлар шунга ҳам улкан ишчи бажариб чарчайдиган юракка ортиқча юк бўлиб тушади.

САВОЛ: Юракни хаста одамлар ўзининг меҳнат, ҳордиқ ва овқатланишини қандай ташвил қилиши керак?
ЖАВОБ: Юрак порогли билан хасталанган кишиларга бизда барча шариоатлар яратилган. Уларни иложи бори-ча осонроқ ишга ўтказишди. Ҳордиқ чизириш масаласига келсак, бир нарса алоҳида эслаб ўтиш керак. Кўпчилик одамларда ревматизмга оғир шиканга қўйишда ҳам сарфойич қор кечиб, пеловани қуршиган, ҳар кетган урғанда, бир ботмон ерни кўчириш-

ган, касаллик нималгини билишмаган, деймиш. Рост гап. Ота-боболаримиз табиатнинг фарзандига бўлиб қолмай, табиатни ўзларига бўйсундиришга ҳам. Улар иссиқ-сувуқдан қўрқмишган. Биз эса куз келмасдан палъога ўраниб оламиз. Ёзда ертўбдан «қоламиз». Кишолар болаларидан ревматизмнинг келмиш учрашига сабаб бўлаётган нарсалардан бири—ўларнинг табиатга яқин роқлигидир. Кишолар болалари кўпича тупроқда ялангок юришади. Шу тарихи, қушнинг ултрабинашча нуралирдан кўпроқ фойдаланишди. Биз ҳордиқ чикарганнимизда, кўпроқ табиат қўйида бўлишимиз, табиат инъомларидан унутмай фойдаланишимиз керак. Шунда кўзимиз қуванди, дилимиз равнаш торлади.

Хасталар ҳам, соғлом кишилар ҳам ўз вақтида нормал овқатланиши керак. Гўшт, ёғ, оқсил ва ширинликлар юракка яхши мадор бўлади. Хуллас, яхши овқатланишга ўрганиш зарур. Ичин, чекии каби ярамас одатлар шунга ҳам улкан ишчи бажариб чарчайдиган юракка ортиқча юк бўлиб тушади.

САВОЛ: Юракни хаста одамлар ўзининг меҳнат, ҳордиқ ва овқатланишини қандай ташвил қилиши керак?
ЖАВОБ: Юрак порогли билан хасталанган кишиларга бизда барча шариоатлар яратилган. Уларни иложи бори-ча осонроқ ишга ўтказишди. Ҳордиқ чизириш масаласига келсак, бир нарса алоҳида эслаб ўтиш керак. Кўпчилик одамларда ревматизмга оғир шиканга қўйишда ҳам сарфойич қор кечиб, пеловани қуршиган, ҳар кетган урғанда, бир ботмон ерни кўчириш-

ган, касаллик нималгини билишмаган, деймиш. Рост гап. Ота-боболаримиз табиатнинг фарзандига бўлиб қолмай, табиатни ўзларига бўйсундиришга ҳам. Улар иссиқ-сувуқдан қўрқмишган. Биз эса куз келмасдан палъога ўраниб оламиз. Ёзда ертўбдан «қоламиз». Кишолар болаларидан ревматизмнинг келмиш учрашига сабаб бўлаётган нарсалардан бири—ўларнинг табиатга яқин роқлигидир. Кишолар болалари кўпича тупроқда ялангок юришади. Шу тарихи, қушнинг ултрабинашча нуралирдан кўпроқ фойдаланишди. Биз ҳордиқ чикарганнимизда, кўпроқ табиат қўйида бўлишимиз, табиат инъомларидан унутмай фойдаланишимиз керак. Шунда кўзимиз қуванди, дилимиз равнаш торлади.

Хасталар ҳам, соғлом кишилар ҳам ўз вақтида нормал овқатланиши керак. Гўшт, ёғ, оқсил ва ширинликлар юракка яхши мадор бўлади. Хуллас, яхши овқатланишга ўрганиш зарур. Ичин, чекии каби ярамас одатлар шунга ҳам улкан ишчи бажариб чарчайдиган юракка ортиқча юк бўлиб тушади.

ҲИКМАТЛАР

Аҳди улугнинг — бахти улуг.
Эгу ишнинг қошига
Яхши келар бошига.
Ешиқдан ортиқ тўзаллик йўқ.
Ўзбек билан тожининг йиғдаса
Йўқдаса чолғуси бир.
Манзилга етолмаган бахтсиз эмас.
Уни четлаб ўтган бахтсиз.
Яхши тузади, ёмон бузади.
Ортиқча пардоз кишини севдирмайди, балки бузадиради.

Янги телевизорлар



СИМФЕРОПОЛЬ. Комсомол аъзоси Л. Ковтун телевизор заводи ишлаб чиқара бошлаган янги «Крим-206» телевизорини кўриб қўрмоқда. Телевизор экранни диагональ бўйича 61 сантиметр ташкил этади.
Ю. Изьенко фотоси.
ТАСС фотохроникаси.

Пойтахтимиз меҳмонлари МАРОҚЛИ УЧРАШУВ

Тошкент Политехника институтини самолётсозлик факультетининг факультетларида, Факультетда студент ва ўқитувчилар сафи йил сайин кенгайиб борилади. Бу ерда Ватанимиздаги авиация соҳасида кўзга қўрилган олимлар билан талабаларнинг учрашувлари ҳам ўтказиб турилади. Яқинда шу факультетда бўлажак самолётсозлар аэродинамика соҳаси бўйича И.И.Николевский, А.А.Николевский билан учрашди. И.И.Николевский билан

Х. АБДУЛЛАЕВА.

Планетамиз янгиликлари

ЖАҲОН ДИҚҚАТ МАРКАЗИДА СУРИЯ

«Асавра» газетаси съезд иши тўғрисидаги яқунловчи ахборотни қўйидаги сарлавҳа остида босиб чиқарди: «КПСС XXIV съездининг қарорлари совет ҳақининг турмуш-даражасини янада оширишга, социалистик мамлакатлар билан ва империализмга қарши курашаётган барча тараққиётпарвар кучлар билан қардошлик алоқаларини мустаҳкамлашга қаратилган».

КПСС XXIV съездининг натижалари Ливаннинг сиёсий ва жамоатчилик доираларини жуда қизиқтирмоқда. Ливан парламенти ташқи ишлар комиссиясининг раиси Амин Хафиз ТАСС мухбири билан суҳбатда бундай деди: «XXIV съезд Яқин Шарқда адолатли ва мустақам тиқилиш бўлиши» деган баёнотни қабул қилиб, Совет Иттифоқининг курашаётган араб ҳақиқатлари билан самимий бондариликни яна да м ўй и ш қилди, дейишди. Бу съезд деб ёзади газета, КПССнинг бирлиги ва жипслигини кўрсатувчи қудратли намоёнлигига бўлиб қолмасдан, шу билан бирга жаҳон коммунистик ҳаракати билан мустақиллик, озолик ва тараққиёт учун курашаётган барча кучлар бир-бирига маҳкам боғланганлигини ҳам муҳасамалаштириб кўрсатди.

Жаҳоннинг учдан бир қисми ҳазирги кунда социалистик мамлакатлардан иборат бўлиб қолганлиги, мустақамчилик сиёсатига тобора кўпроқ емирилаётганлиги, ўз озолини учун курашаётган ҳақиқат эса тобора катта муваффақиятларга эришаётганлиги, маъна шуларнинг ҳаммасида Совет Иттифоқининг қатъий хизмати бор, деб ёзади «Фольксштимме» газетаси.

КХР

Конго Мехнат партияси (Конго Ҳалқ Республикаси) Марказий Комитетининг аъзоси, халқлар ўртасида дўстликни уюшмасининг раиси Вит аль Балла ТАСС мухбири билан суҳбатда бундай деди: «КПСС XXIV съездининг қарорлари фахратга қарабаси бўлди».

Прогрессив кучларнинг ғалабаси

ТОКИО. Япония прогрессив кучларининг номзоди Минобоэ иккинчи марта яна тўрт йиллик муддат билан Токио губернатори бўлиб сайланди. Сайловда у тиқилиш, демократияни ҳимоя қилиш, Япония пойтахти аҳолисининг турмуш ва меҳнат шариоатини яхшилаш шорларини кўтариб чиқди. Коммунистик партия ва социалистик партия, Япония расоба союзуларининг бош қосгани ва бошқа демократик ташкилотлар қўллаб-қувватлаган Минобоэ ўз рақибини — ҳуқумрон либерал-демократик партия номзоди Хатаноя нисбатан қариб икки баравар кўп овоз олди. Токио аҳолисининг кенг оммаси прогрессив кучлар номзодини ёқлаб овоз бериш билан ҳуқумрон партия сўёбатидан ўзининг норози эканлигини билдирди, чунки мамлакатда нархлар тўхтовсиз ошиб бораётганлиги, уй-жой шариоати ёмонлиги, меҳнатия интенсиялаштириш ва капиталистик эксплуатация кучайтирилиши партия билан либерал-демократик партия жаёвогдир.

ТАСС.

ТАШАББУС ВАТАНПАРВАРЛАР ҚўЛИДА

Ханой

Жанубий Вьетнам Ҳалқ озолик курали кучлари шу йилнинг дастлабки уч ойи ичида олиб боришган жангларда катта муваффақиятларга эришдилар. Озолик матбуот агентлигининг хабаридан айтилишича, Бенче вилоятида ҳаракат қилаётган Жанубий Вьетнам ватанпарварлари шу давр ичида америка-сайгон қўшнларининг позицияларига 592 марта зарба берганлар.

Пондон

Жанубий Вьетнамда Америка-Сайгон қўшнларининг ТАСС Камбожда ва Жанубий Вьетнам жойлардаги турмушга жиддатли 6-артиллерия базаси атрофида шиддатли жанглар бўлмоқда. Жанубий Вьетнам ватанпарварлари базани қурш олдидлар ва базани озин-овқат ҳалқа ўқдори ташиб келтириладиган йўллариини ҳаммасини тўсиб қўйдилар. Рейтер агентлиги мухбирининг берган хабарига қараганда, базани мудофаа қилаётган гарнизон аҳолидан тана бўлиб турибди, сув, озин-овқат ва ўқдори жуда еттишмай қолганлиги гарнизоннинг қийин аҳволга солиб қўйди.

Лондон

Жанубий Вьетнамда Америка-Сайгон қўшнларининг ТАСС Камбожда ва Жанубий Вьетнам жойлардаги турмушга жиддатли 6-артиллерия базаси атрофида шиддатли жанглар бўлмоқда. Жанубий Вьетнам ватанпарварлари базани қурш олдидлар ва базани озин-овқат ҳалқа ўқдори ташиб келтириладиган йўллариини ҳаммасини тўсиб қўйдилар. Рейтер агентлиги мухбирининг берган хабарига қараганда, базани мудофаа қилаётган гарнизон аҳолидан тана бўлиб турибди, сув, озин-овқат ва ўқдори жуда еттишмай қолганлиги гарнизоннинг қийин аҳволга солиб қўйди.

ТАСС.



ГДР ёшларининг муҳим роли

БЕРЛИН. Германия социалистик давлати ҳаётида ёшлар муҳим роль ўйнайдилар. Германия Демократик Республикаси ёш аҳолининг кўпчилиги «ГДР олий органи» — Ҳалқ палатаси фаолиятида иштирок этмоқда. Ҳалқ палатаси ва халқ вакиллари депутатларидан

Аянчли истиқболлар

ВАШИНГТОН. Қўшма Штатларда иш билан таъминланиш проблемасини анализ қилган «Ю. С. Нью энд уорлд рипорт» журналининг аҳолига қараганда, АҚШдаги ишсизлар оммаси яқин йилларда янада кўпаяди. Журнал аҳоли иқтисодчиларнинг, яқин келажакда аҳоли ва ҳуқуқат экспертларининг фикрларига асосланиб, «экономикда тезроқ ўзгариш қилишга ва бўғиннинг натижасида ишсизлик даражасини бир мунча пасайтиришга умид қилиш керак» деган фикрни асос қилиб қўйди. «Ю. С. Нью энд уорлд рипорт» журналининг аҳолига қараганда, АҚШдаги ишсизлар оммаси яқин йилларда янада кўпаяди. Журнал аҳоли иқтисодчиларнинг, яқин келажакда аҳоли ва ҳуқуқат экспертларининг фикрларига асосланиб, «экономикда тезроқ ўзгариш қилишга ва бўғиннинг натижасида ишсизлик даражасини бир мунча пасайтиришга умид қилиш керак» деган фикрни асос қилиб қўйди.

Ольстерда АХВОЛ КЕСКИН

ЛОНДОН. Шимолий Ирландиянинг Бельфаст ва бошқа катта шаҳарлари шу нулларида қамал ичида қолган ҳолати асқатади. Шимолий Ирландиянинг пойтахтидан олдинги хабарларга қараганда, Бельфаст шаҳри инглиз ҳаққонлари билан тўрт батальонга мадал бериш учун яна шаҳарга ҳарбий қисмлар келтирилди. Асосий марказларга олиб борадиган йўлларда инглиз армиясининг ва полициянинг постлари автоматлаштирилган синчилаб тинтув қилмоқда.

Ҳозирги вақтда Ольстерда ҳаммаси бўлиб 18 минг нафарга яқин инглиз солдатини, Шимолий Ирландия полициячиларини «Ольстер мудофаа полиси» кўмакчи резервининг аъзоларини тула равишда жангловар тайёр ҳолатда турибди. Бу шароитлар расмий равишда эҳоз қилиб, пасха байрами муносабати билан турдан юришлар ва намоёнлар бўлаётган ҳозирги вақтда жамоат тартибин сақлаш зарур бўлиб қолди, деган гапларни айтмоқдалар.

ТАСС.



Куба

КУБА. Гав

