







### ДОНОЛАР

#### САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА

Биз қариймиз, лекин бу бирдан-бир узоқ яшаш усулидир.

Соғлом кишилар—давлатнинг энг қimmatли капиталидир.

Соғлом кишилар—давлатнинг энг қimmatли капиталидир.

Саломатлик—бойликдан қimmatлидир.

Табиат каср эмас, ишқонадир, одам унинг меҳнатқашдир.

Барча дорилардан энг аълоси—дам олиш ва ўзини тийишдир.

Хушвақтлик дам олишнинг ўзини босади.

Таом қанча оддий бўлса шунча яхши: қўнғилга теғмайди, сихатлик учун ҳам дуруст: ҳар қачон ва ҳар ерда топилди.

## УЙҚУМИЗ ТАБИАТИ

«Уйқу — табиат базмининг энг аълобей тамомидир». Улуғ инглиз ёзувчиси Вильям Шекспирнинг бу гапи инсоннинг муҳим физиологик ҳолатини аълобей тарзда ифода қилади.

Ҳақиқатан ҳам киши таъминсиз қариниб икки ой яшashi мумкин. Уйқусиз эса ўн кундан ортиқ яшаш имконияти йўқ. Бажарилган ҳар бир ҳаракат ўрнига албатта дам олиш керак. Бу тирик организм яшashi учун бирдан-бир шартдир.

Мунтазам уйқуб ҳужумасиз ва уйқусизлик асосининг бузилишига олиб келади. Инсон организмиди аълобей қобилиятга, мослашиш қобилиятига эга дор. Маълумки, уйқу соати билан кишининг уйқулик вақти тўғри алмасиши одат тусига кирди. Бунинг учун организмнинг фақат шунга мослаб ўргатиш лозим. Агар киши маълум бир соатда ухлашни одат қилиб олса, худди шу вақтда ҳордиқ чиқариш истаги пайдо бўла бошлайд.

Умуман, соғлом кишилар ўзларини тетик, дам олганликларини ҳис қилишлари учун 6—8 соатли туғги уйқу етарли. Бироқ, веналик физиолог Клаус Хольм бу фикрга қўшилмайди. У ҳар кимнинг ўз уйқу мезари бўлади ва уни тўғри синқлаш ҳар биримизнинг ўз вазифамиздир, дейди.

Унинг фикрига қўшилмасдан илож йўқ. Маълумки, Петр I суткада ўртача 5 соат ухлаган. Америка иқтироси Томас Эдисон эса 4 соат ухлагани ўзини жуда яхши дам олган ҳисоблайман, деган эди. Танкили маъсали Кривош ўн соат ухлэмаса, тўйдим демасди.

Уйқу муддатининг қисқариши катта, соғлом одамларга унча зарар етказмайди, ёки болаларга эса бу қаттиқ зарар етказиши мумкин.

Америка медицина ассоциацияси томонидан келтирилган далиллар қизиқарлидир. Бунда телевизор экран олдида кўп ўтирадиган ва уйқуб ухламайдиган болаларда толиқшиш оқибатда уйқунинг бузилиши аломатлари аниқланди.

Уйқу «муддати» ҳаёт усули, касб, ёш, иқлим шартлари ва бошқа омилларга қараб ўзгариб туради. Олимлар киши қанча ухлаганда ўзини дам олган, тетик, бердам ҳис қилса, ушанча соатни нормал деб ҳисоблаш керак, деган хулосага келишди.

Табиат қонуни бўйича шундай дам олиш керак. Олимларнинг текширишлари ҳам шунини тасдиқлайди. Аниқлашчи-соат киши билан беш ўртасида организмнинг физиологик реакция даражаси анча пастга тушади.

Бу фақат дам олиш пайтидагина эмас, туғги иш пайтида ҳам кузатилади.

Яна бир қондага амал қилиш керак: уйқу олдида кўп овқат еманг. Тўйиб овқатланмиш кечаси уйқуба ҳаётлик беради: овқат тўла ошқозондан миғра ҳар хил сигналлар бораверади. Лекин оч қорин ҳам ухлашга йўл берамайди. Шунинг учун ухлашдан 2-3 соат олдин енгил овқатланган мазкур.

Ақсарият киши ҳам жисмоний ҳаракатли ҳаёт кечирганда ҳам ёмон ухлайд. Бу айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланб, кўп вақтни ёзув столи ёнида ўтказадиган кишиларда кузатилади. Бундай ҳолларда марказий нерв системаси ортиқ даражада ишлайди, мускуллар эса ақсична, жуда ортиқча дам олади. Шунинг учун ҳам ҳаётда организмнинг гармоник тараққиети мумкин.

Хўш, киши қанча ухлаши керак?

Б. МАЯКИН.



### ҚАЗҒОҚНИ ИҲҚОТИШ

Хўрағат реанкция! Қазғоқ нима? Шу касаллик ҳақида маълумот беришимизни илтимос қиламан.

Айрим вақтларда боши қор ёқадек ола-була, қостом ёни йўлакларининг ёнаси қуя егандек оппоқ бўлиб оқариб қолган кишиларни учратами. 83-ўзбдан маълумки, бу қазғоқнинг иши. Кўпинча қазғоқ темирратиқ псориаз ва бошқа тери касалликлари, шунингдек бошининг қирланшиш оқибатида пайдо бўлади.

Ана шундай ҳолларда киши бошининг баззи бир жойлари қизариб кетади, бош териси ороқроқ шилиши мумкин, соч ҳам бир мунча мўрт бўлиб қолади. Қазғоқ, айниқса бошининг чекка ҳамда тела қисмларида кўпроқ бўлади. Бу касалга мубтало бўлган кишининг боши қаттиқ қичинади.

Бу касалликдан қутилиш чораси борми, деган савол туғилади ўз-ўзидан. Ҳа, албатта бор. Бунинг учун атир-упа магазинлари, дорихоналарда сотиладиган дорилардан фойдаланиш мумкин бўлади. Дориларнинг ва дорилардан фойдаланиш йўллари гўят осон.

Қазғоқни йўқотишнинг бирдан-бир йўли бошини «Сулъеново» ёки бўлмаса «Гаяне» каби махсус шифобахш совунлар билан мунотазам ювиб боришдан иборат. «Дегтар» совунидан фойдаланиш ҳам қазғоққа учрамастлигининг асосий воситаларидан биридир.

Юқорда номлари айтиб ўтилган шифобахш совунларнинг қамчилик томонлари ҳам бор, албатта.



## ПЛАНЕТАМИЗ ЯНГИЛИКЛАРИ

ЮБИЛЕЙ ЭРИТМАСИ

ПРАГА. К. Годвальд номидаги Кунчиқ металлургия комбинатининг 1970 йилдаги биринчи эритган пулати юбилей эритмаси бўлди. Ана шу эритилган пулатни Совет Армияси Чехослованияни озод қилган куннинг 25 йиллигига бағишлади. Бундан ташқари ана бир муҳим воқеа нишонланди. Совет Иттифоқи Чехослования Социалистик Республикасида урушдан кейинги даврда юз миллион тонна темир рудаси етказиб берди. Ана шу юз миллион тонна совет рудаси янги йилда эришти.

Зорасловда ЧССРга совет рудаси етказиб бериш тўғрисида янги битим имзоланди. 1970 йилда СССР Чехослованияга 10 миллион 750 минг тонна руда етказиб беради.

### ВДР МЕХНАТКАШЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

ХАНОН. Вьетнам Демократик Республикасининг 1970 йилги давлат планидига асосий вазифалар—қишлоқ хўжалик ишлаб чиқариши ва истеъмол молларни кўпайтиришдан иборат, деди Вьетнам меҳнаткашлар партияси Марказий Комитети сўеий бюросининг аъзоси, Вьетнам Демократик Республикаси боши министрининг ўринбосари Ле Тхань Нги.

Партия ва маъмурий ходимларнинг Ханой шаҳар конференциясида сўзга чиқиб, у қўйиладиган вазифаларни таъкидлаб ўтди: ВДР экономинининг йўналиши ва уни ривожлантириш вазифалари байроқ қўлувири уруш оқибатларининг аниқлаб билан бартараф этиш ва янги шартларга мувофиқ иқтисодий фаолият юритишдан иборат.

### ЮГОСЛАВИЯ ҚУРИЛИШЛАРИ УЧУН

БЕЛГРАД. Югославиянинг Трбовле шаҳрида цемент заводи ўтган йилда 200 минг тонна цемент ишлаб чиқарди. Бу саноат корхонаси 1972 йилга борадиган ўзининг ишлаб чиқариш қувватини қариб уч баравар оширади. Скопьеда ҳам йирик цемент заводи кенгайтириш юзасидан натти ишлар олиб боришмоқда.

Бу йил Югославиянинг цемент саноати қариб 6 миллион тонна цемент ишлаб чиқаради.

## ПОКИСТОН МАНЗАРАЛАРИ

«ЛЕНИН ОРЗУЛАРИ АМАЛГА ОШДИ»

Мархум бош министри рафиқаси Бегум Лианат Алихон совет хотин-қизлар Совет Комитетининг тақдирли билан СССРда бўлган келин ўз ватанига қайтиб келди. У Равалпандида ўтказилган матбуот конференциясида журналистлар олдида сўзга чиқиб совет хотин-қизларининг коммунистик жамият қурилишида қандай муҳим роль ўйнаётгани ҳақида гапирди. Совет мамлакатининг ҳамма ерида болаларнинг гамхўрлик билан қўриқиб олиниши Бегум Алихонда катта таассурот қолдирди. «Бу юк дохий ва Совет давлатининг асосини С. И. Лениннинг Россияни қўқини ва доим ривожланаётган мамлакатга айлантириш ҳақидаги орзулари, — деди у, — бизнинг қўнларимизда ҳақиқатга айланди».

ЯНИ ҚЎВ МАРКАЗИ

Лахорда совет техникасига хизмат қилувчи мутахассислар таълим оладиган мамлакатдаги биринчи

қўқин ва қўқилмаган меҳмонлар

Кейинги вақтларда Покистонга чет эллик туристлар тобора кўпроқ келмоқда. Бу ерда уларни қизиқтирган нарсалар ҳақиқатан ҳам кўп. Булардан энг биринчиси Нид-дидисда бундан беш минг йил илгари гуллаб-яшнаган қадимги Мохино-Даро, Харалли ва Котдики шаҳарларини авлаш, бунча археологик ишлар ҳисобланади. Тақсидла бунда маданиятининг қизилари ёдгорликларини сақлаб қолган. Қадимги Лахор Шаһимар боёлари билан машхур Европа ва Америкадан келган туристлар ҳаваскорларини ов қилиш ва баллик тутиш учун энг кўпай Тималай топ этаклари ўзига тортади.

Туризм—волюта жамғаринининг манбаларидан бири. Шунга қарамай ўтган йили туристларнинг келишига ижозат бериш тўғрисида қўқилган эди. Гап шундаки, мамлакатда наркотикларнинг арозиллиги қизиқтираётган хилпилар тўлиб-тошидир.



қандай уришиларини «Хом хаё» деб атади. Штраус Германия Демократик Республикасининг халқаро ҳуқуқий танишга кескин қарши чиқди. У Бонн «Ўзининг ҳуқуқий позицияларини» дан воз кечмасин деб талаб қилди. Штраус бундан Боннинг барча немислар номидан таяху иш қўришга қаратилган даъволарини қўзда тутди.

Христиан — демократик иттифоқ — христиан — социал иттифоқ фракциясининг раиси Бардеш хам телевидение орқали ўтказилган суҳбатда худди шундай талаблар билан майдонга чиқди.

Агар сен ақлли бўлсанг, мен сенга яна бошқа «уйинчоқлар» тортиқ қиламан. Мароккода чиқадиган «Опион» газетасидан. (ТАСС фотокорреспонденти).

## СССРНИНГ ПЛЪЗЕНЛИК ДЎСТЛАРИ ТУЗГАН РЕЖАЛАР

ПРАГА. (ТАСС). Чехословачия — Совет дўстлиги шартлари ташкил этилади, жамоат 1970 йилга муволажаланган тадбирларнинг катта программасини ишлаб чиқиб, тасдиқлади. Унда йилнинг асосий воқеалари — В. И. Ленин туғилган куннинг 25 йиллигига ва Чехослования Совет армияси томонидан озод қилинганлигининг 25 йиллигига алоҳида эътибор берилган. Ана шу шоиби саналарга бағишланган тантанали йиғилишлар ва намойишлардан ташкил этилади.

Гарбий Чехия аҳолиси мамлакат овоз бўлган куннинг 25 йиллигига бағишланган тантаналарда қатнашмоқ учун Пльзень шаҳри қариндан дўст тутинган Харьков шаҳридан делегация таклиф қилинади.

### ҚАТТИҚ ҚУРАШ НАТИЖАСИДА

ВЕНА. (ТАСС). Австрияда меҳнат тўғрисидаги янги қонун кучга кирди. Бу қонунга биноан, иш ҳафтаси давомати 45 соатдан 43 соатга қисқартирилди. Бу Австрия меҳнаткашлари иш ҳафтасининг қисқартирилиши учун 25 йилдан бери олиб борган қаттиқ курашининг натижаси бўлди.

Австрия Компартиясининг органи «Фольксштимме» газетаси янги қонуннинг ижобий аҳамиятини уқтирар экан, у муайян маънода корхона эгалари билан мурасосликдан иборат бўлганлигини ҳам кўрсатиб ўтди. Агарда Австрия социалистик партияси буржуазия билан илтимой шерикчилик сўбатини ўтказмаганида эди, меҳнаткашлар иш ҳафтасининг бундан ҳам кўпроқ қисқартирилишига эришган бўларди, деб таъкидлайди газета.

### «КАМЕРУН 1970» ЯРМАРКАСИ

ЯНДЕ. (ТАСС). Камерун мустақиллигининг 10 йилги муносабати билан бу ерда «Камерун 1970» миллий ярмаркаси уюштирилди. Камерун Федератив Республикасининг президенти Амаду Ахико шу ярмаркани очди.

Ярмаркада ана шу мамлакат мустақил тараққийнинг ўн йили мобайнида қишлоқ хўжалиги, саноат, халқ хунармандчилиги соҳасида эришилган муваффақиятлар кенг намойиш қилинади. Ярмаркада Камерун билан қўқин бўлган мамлакатлар — Конго, Халқ Республикаси, Габон ва Марказий Африка Республикаси ҳам қатнашмоқда.

Ярмаркани очиб маросимда СССР Маориф министри М. А. Прокофьев бошчилигидаги Совет ҳукумати делегацияси ҳам ҳозир бўлди.

### АҚШДА ТУҒИЛИШ КАМАЙМОҚДА

ВАШИНГТОН. (ТАСС). Ўтган ўн йил мобайнида Қўшма Штатларда туғилиш 35 процент камийди. Хозир мамлакатда туғилиш даражаси АҚШнинг бутун тарихий мобайнидаги энг паст даражага тушиб қолди. Висконсин университетининг профессори Норман Райдер қилган ҳисобларга қараганда, урушдан кейинги даврда мамлакат аҳолиси энг кўп ўса 1957 йилга нисбатан (ўша йил ҳар ўн минг аҳоли ҳисобига 253 чақалоқ туғилган эди). 1968 йилда 10 минг аҳоли ҳисобига атиги 174 чақалоқ туғилди. Америка оиласининг ўртача сони ҳам камийди. Илгари ҳар ўн оилга ўрта ҳисобда 33 чақалоқ туғри келган бўлса, ҳозирги вақтда атиги 28 бола туғри келади.

### БОЛГАРИЯ АРТЕКИ

СОФИЯ. (ТАСС). Болгариянинг Қора денгиз соҳидаги ҳам артек лагери бўлади. Созополь шаҳри яқинидаги халқаро пионер лагерини ҳам Артек деб аталади. Қримдаги Артек — 9 минг адади бир аўла 16 минг болани қабул қила олади. Лагерда 20 минг ўринли стадион, болалар темир йўли, учта очик ёзлик театр, шунингдек фондизада кучли тўқин бўладиган найтларда деҳқончилик учун катта ховуз қуриш планлаштирилган.

### МЕХНАТ ВА КАПИТАЛ

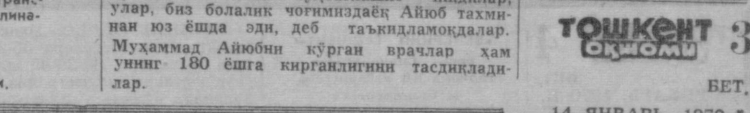
Янги йил капиталистик мамлакатларнинг миллион-миллион меҳнаткашларига янги муҳтожликлар келтирди. Пролетарият турмуш ва меҳнат шартлари яхшиланиши учун қаттиқ кураш олиб боражак.

ПЭРИЙ. (ТАСС). Онфлер шаҳрининг (Нальвадос департаменти) кўчичилик корхоналарида иш тўхтатилди ва ишчилар қонунга қарши ҳақда иш билан таъминлашга қаратилган беришнинг талаб қилиб, намойишда қатнашди. Умуммеҳнат конфедерацияси маҳаллий ташкилотининг ташаббуси билан бошланган ҳаракатда бошқа насабо союз бирлашмаларига кўчичилик меҳнаткашлар ҳам қўшилди. Намойишда ишчилар, муаллимлар, ўқувчилар, баничишлар қатнашди.

САНТЬЯГО (ТАСС). Чилининг Дунтигис вилоятидаги қишлоқ хўжалик ишчилари қариниб бир ҳафтадан бери ишлашмайди. Улар бўшатиб қўрилган ўрқорлари ишга қайтиб олинишига ва иш ҳақи оширилишини талаб қилмоқдалар. Хўжалиқлар эса бу талабларни бажаришдан зўр бериб бош тортмоқдалар. Бунга яқован иш ташлаганлар биро неча кўраларни ишга қилиб олиб, ўз талаблари қондирилмас экан, қўраларини бўшатмайякларини айтди.

### ЁШИ УЛУФ КИШИ

ТЕХРОН. Машхад шаҳри районидидаги Оғот қишлоғида яшовчи Мухаммад Айбон 180 ёшга кирганлигини айтмоқда. Айбоннинг хотираси жуда яхши. У ўз тарихини ҳолини яхши эслади. «Эттилоат» газетасининг муҳбирлари ана шу қишлоқ қарияларининг қўқинлиги билан суҳбатлашиб чиқдилар, улар, биз болалик чоғимиздаёқ Айбон тахминан 90 ёшда эди, деб таъкидламоқдалар. Мухаммад Айбонни қўрган врачлар ҳам унинг 180 ёшга кирганлигини тасдиқлашди.



ТОШКЕНТ 3

