





# Дўстлик ҳамма нарсадан азиз



11 июль—Монголия Халқ революцияси ғалабаси кунини, Мамлакатимиз халқларини Монголия Халқ Республикаси билан қардошларча дўстлик ишлари боғлаб турибди. Улуғ Ленин ва монгол халқининг фарзанди Суэй-Багориинг Монголия Халқ Республикаси ва партиянинг доимо раҳбарлиги остида социализм сарғи собит қадам ташлаётган халқининг қариб 60 йиллик тарихи асосий йилдан шундан иборатки, бир вақтлар ўтмишда қолоқ феодал бўлган Монголия эндиликда замонавий, кўп соҳали экономикаси, фани ва маданиятига эга ривожланган социалистик давлатга айланди. Монголия партияси ўз сафарларида нигор ишчилар, қорвоярлар, деҳқонлар, меҳнат энгилчилари вакиллари — 80 мингдан зиёд аъзонини бирлаштириб турибди. КПСС Марказий Комитети

нинг Бош секретари, СССР Олий Совети Президиумининг Раиси ўртоқ К. У. Черненконинг Монголия Халқ Революцион партияси Марказий Комитети Бош секретари, Монголия Халқ Республикаси Буюк Халқ Хурали Президиумининг Раиси ўртоқ Юмгажий Цеденбал билан учрашув янги монгол ва совет халқларининг айнавий бўзилмас дўстлиги янгиликсига яна бир ёрқин сажига бўлди. Бу дўстлик ва ҳамкорлик шунингдек ўзбек ва монгол халқларини ҳам бирлаштириб турибди.

Монголия Халқ Республикаси Министрлар Совети Раисининг ўринбосари, республика маданият вакиллари, бир неча бор Совет Иттифоқи ва Ўзбекистонда меҳмон бўлган Дондогийн ЦЭВЭМИД ана шуларнинг ҳаммаси ҳақида ҳикоя қилиб берди.

Мамлакатларимизни чинакам яхши кўришни ҳақиқатан ҳам муносиб дўстлик ва ҳамкорлик алоқаси боғлаб турибди. Мен Ўзбекистонда ва унинг пойтахти Тошкентда бир неча бор бўлганман. Бу миллий анъаналарини ўзда мужасамлаштирган катта маданият шаҳри. Бундан ўн йил муқаддам Ўзбекистон чет мамлакатлар билан дўстлик ва маданий алоқа бўғлиги жамияти таркибиде қосмонат В. Горбатко бошчилигида совет-монгол дўстлиги жамияти бўлими ташкил топши бу дўстлик муносабатларимизни мустаҳкамлаш ва ривожлантиришда маъмули воқеа бўлди. Қоннодот МХР грандани Ж. Гурракча ва сизнинг ватандошларингиз В. Жонбеков. «Салют-6» ва «Союз-39» орбитал илмий-тадқиқот комплекси бортидаги ҳамкорлик экипани аъзолари 25 йиллик тадқиқотни баъжардилар. Бу тадқиқотларнинг ярми сизнинг мамлакатингиздаги табиий ресурслар ва атропо-муҳит муҳофазаси масалаларини ўрганишга бағишланган.

— Ўртоқ Дондогийн Цэвэгимиз, Олмаотиде Эрденэт шахарлари бирдорларингиз. Бу бирдорлик алоқалари ҳақида гапириб берсангиз.

— Ҳар иккала шаҳарда юз минггача киши истиқомат қилади, уларда кон, металлургия комбинатлари бор. Ахборот материаллари, делегациялар алмашуви, бир-бирининг туримуши билан яқиндан танишиш ана шу иккала шаҳар муносабатларини мустаҳкам бўлишига эришди. Эрденэт Олмаотиде миллий ансамбллари билан бир-бирига алоқалари яхши халқ бир-бирининг маданиятидан баҳраманд бўлиши имконини бермоқда.

Совет жамиятида хотин-қизларнинг тугдан ўрни тўғрисида кўп гапирилади. Биз совет Ўзбекистони тизимлида ўзбек аёли бурда ҳамма жойда таралган. Бир вақтлар кўчманчи бўлган мамлакат халқи бугунги кунда ўртоқларини кўришга қандай эҳтиш бўлганмикин. Монголияда бугунги кунда ўртоқларини кўришга қандай эҳтиш бўлганмикин.

гунги кунда тўқувчи, врач, олима ва архитектор бўлиб турганлигини шоҳиди бўлиди.

Шунинг учун ҳам худди Тошкент шаҳрида иккала мамлакат юзларига бағишлаб совет ва монгол хотин-қизларининг семинари бўлиб ўтди.

Монголия Осиё, Африка ва Латин Америкаси мамлакатлари халқлари Тошкент кино-фестивалининг доимий қатнашчилари. Менинг мамлакатимизда кино санъати инкилоб билан бирга тугилган. Миллий монгол киносининг тугилиши ва унинг қадимий тарихида совет кинематографчиларининг қардошларча ёрдами алоҳида ўрин эгаллайди. «Монголия» студиясида Москвадаги Бутуниттифоқ давлат кинематография институтини, Тошкент, Москва, Ленинград, Киев, Олмаотидеги бошқа ўқув юртларини битирган 300 мутахассис меҳнат қилмоқда. Дастлабни овозсиз монгол фильмларини «соёли спектакллар» деб таърифлашар эди. Эндиликда монгол киносининг тараққий дариини бошлаб берган режиссёрларимиздан Сумхуу, Х. Дамдин, Н. Нямдава ва бошқаларининг номи

ривожлантириш да аяқиндан ёрдам бермоқда. Монголия халқи бутун тараққийпарвар инсоният билан бир сафда туриб, ер кўрсатида тинчликни мустаҳкамлаш, халқаро тинчликни барқарор этиш учун курашмоқда. Конституция Устинович Черненко КПСС ва совет халқи афанди тинч-тоғув яшаш йўлини, ўзаро ҳамкорлик йўлини чиндан ҳам тавсия этаётганлигини таъкидлаб ўтди. МХРП, монгол халқи бу борода совет халқи билан ҳамкорлик, ҳамкорлик.

Совет Ўзбекистони республика Коммунистик



тик партияси бу йили ўзининг 60 йиллигини нишонлайди. Монгол халқи ҳам Монголия Халқ Республикасининг 60 йиллигини тантана қилади. Совет Иттифоқи, Совет Ўзбекистони, Тинчлик ва Дўстлик шаҳри деб атаётган унинг пойтахти Тошкент билан дўстлигимиз бундан буён мустаҳкамланаверади ва ривожланаверади.

Э. АДАЙКИНА,  
махсус муҳбиримиз.

Тошкент — Улан-Батор — Тошкент

Монголия пойтахти Улан-Батордаги янги кварталлар; Улан-Батор яқинда совет харбийлари шарафига ўрнатилган мемориал. Бу ер ҳамма ёшлар ва Монголиянинг турли аймоқларидан келган меҳмонлар билан гавжум бўлади.

## Саломатлик ҳақида суҳбатлар

Она-диримиз осмонда саратон кўёши порлаб турибди. Ёз чилласининг ҳароратли нафаси тўқун уриб, заминни, набототни, ҳайвоноти, оби-ҳаётни, одамларни синовдан ўтказиб беради. Саратон хосияти шундай!

## Юрак ва ҳарорат

Улкамизда ёз. Эрта тондан уфқин қизартириб чиққан кўёш пединга келиб еру-қўни ёндириб юборгудек олов пуркайди. Меҳнат-кашларнинг меҳнат отпускарлари авжида. Бу жазирала ёз палласида ёш-қари, бола-чақа ҳамма шаҳарнинг оташ-нафас бетон деворларидан, ҳовури юзга урайдиган асфальт кўчаларидан денгиз ва дари бўйларига, тоғ ёнбағрларига, сулжи оромгоҳларга томон интилади. Дал оқини кўнарида табнат кўйнига ошқибатган автобуслар колоннасининг кети узилмайдиган.

Бирок, баъзан бундай сабабларда кўнгилсиз қовалар ҳам учраб туради. Кўёшда қорайиб билин боғлиқ бир-икки та оддий қоваларнинг билмаслик ёни билса ҳам амал қилмаслиги офтоб уришига олиб келади.

Кўёш ванналарини кунинга бир неча минутдан секин-асталик билан бошлаб, яхшиқс ҳаракатда бўлган ҳолатда амалга оширган маълум. Узоқ вақт кўёш тизда ҳаракатсиз ётишнин фойдасидан зарари

## САРАТОН ИССИҒИДАН САҚЛАНИНГ

ботиб барглари сўлгандек, олам оташда қолгандек, одамлар ҳолсизлангандай туюлади. Ҳарорат зўрлагандан нафас олиш қийинлашади, юрак безовта бўлади, аъзон-танамиз қизиб кетади. Саратон хосияти шундай!

Ленин ҳар фаслининг ўз ихлати бор. Ёз кўёши далаларда, бог-роғларимизда анъоний сабаотларни, ширин-шакар меваларни болуасал этиб, дармондор этиб наснабамизга ҳадя қилмоқда. Бир пийла қансардек мева шарбати чақоғимизни босиб, яхши кайфият, аъзон-танамизга кучу-қудрат бахшида этади.

## ТАШНАЛИКНИ ҚАНДАЙ ҚОНДИРАСИЗ?

Саратон кунлари тартибли ва сифатли овқатланиш, зилол сув ҳавзаларинда мириқиб чўмилиш, гашил меҳнатдан сўнг салқин оромгоҳларда истироҳат қилиш, дам олиш кунлари иложини борича шаҳардан ташқари чикиб сайру-саёҳат қилиш дилга ором, таंगा дармон бўлади. Қуйидаги туркум материалларда саратон кунларини қўнгилли ўтказиш тадбирлари ҳақидаги бир қатор мақолалар билан танишасиз.

## Одам нега терлайди?

Одатда ҳамма ҳам терлайди, лекин баъзида ҳаддан ташқари «дувдув» терлаш одамнинг гашига тегади. Бундай сабаби нима, шу ҳақида маънабат берсангиз.

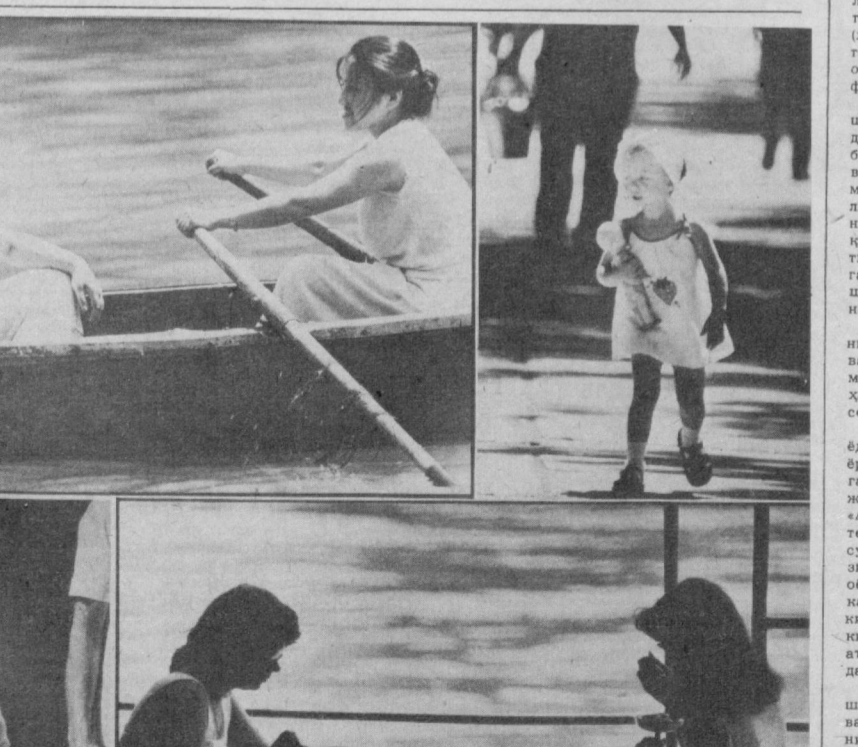
Х. ШОДИҚУЛОВ,  
бинокор.

## Оқшом насибаси

### ЯХНА ХҲРДА

Икки бош пийе, уч дона сабзи, 2—3 та ўртача наталидаги картошка, бир пийла гуруч ва бир пийла қайиқ, ярим бог қашниқ, 2—3 дона райхон барги ва 2—3 паррак саримсоқ керак бўлади. Таъбга қура туз ва мурч солинади.

Кастриюлкага уч литр сув қўйиб қайнатинг-да, бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пийе, майда қубичча қилиб тўғралган сабзи ва картошкани солиб пиширинг. Сўнг тоза ювилган гуручни солиб ўн минутча қайнатсангиз бас. Сувда ёни шунда совутиласиз-да саримсоқ парраклари, райхон барглари, қашниқ майда чопиб қатиқ билан бирга яхна хўрдага аралаштириш юборасиз. Бунинг назарида кунларни тушликка тортасиз.



## СУРАГАН ЭКАНСИЗ...

Одам нега терлайди? Одатда ҳамма ҳам терлайди, лекин баъзида ҳаддан ташқари «дувдув» терлаш одамнинг гашига тегади. Бундай сабаби нима, шу ҳақида маънабат берсангиз.

Х. ШОДИҚУЛОВ,  
бинокор.

«ТО» спорт жафтаси

ТОШКЕНТ—ОЛМАОТА

ШАХМАТ МАТЧ

4 июлда газетамизда сиртки «Дўстлик матчи»нинг ҳар икки тахтада олимпиадалик шахмат мусабобларининг юришлари эълон қилинган эди. Улар ўзаро оқ доналар билан ўйнаётган биринчи тахтада навбатдаги —ўнчиқ юришни эълон қилишди— с3—с4. Иккинчи тахтада эса газетхонларимизнинг Ке5:г6 юришига h7:g6 билан жавоб беришган эди.

Газетхонлардан тошкентликлар оқ доналар тахтадаги навбатдаги —ўн биринчи юришни тақлиф этиш, биринчи тахтада эса олимпиадаликларни с3—с4 юришига қандай жавоб бериш ҳақида фикр билдиришни сўраган эдик.

Редакция шахмат мусабоблардан кўплат тақлифлар эълон қилинган шахмат мусабобларига маълум қилинди.

Энди ҳар икки тахтада қилинган юришларини эълон қилмоқчимиз. Биринчи тахтада: 1. e4e5 2. К3Кf6 3. f4d5 4. fe:ke4 5. d3k: 6. bc4d 7. Kf3 К6 8.

ОЛМАОТА—ТОШКЕНТ

ТОШКЕНТ — ОЛМАОТА

8 7 6 5 4 3 2 1

а б в д е ж з

8 7 6 5 4 3 2 1

а б в д е ж з

Ташналикнинг қандай қондирасиз? Саратон кунлари тартибли ва сифатли овқатланиш, зилол сув ҳавзаларинда мириқиб чўмилиш, гашил меҳнатдан сўнг салқин оромгоҳларда истироҳат қилиш, дам олиш кунлари иложини борича шаҳардан ташқари чикиб сайру-саёҳат қилиш дилга ором, таंगा дармон бўлади. Қуйидаги туркум материалларда саратон кунларини қўнгилли ўтказиш тадбирлари ҳақидаги бир қатор мақолалар билан танишасиз.

## КУБОК «СПАРТАК»ДА

Футбол бўйича 1984 йил Тошкент шаҳри Кубогининг финал учрашувида «Спартак» ва «Средазқабель» командалари беллашди. Ярим финалда спартакчилар ўтган Янги Кубок эгаси «Инструментальщик» командаси футболчиларини 2:1 ҳисобида енгишти. Қабель заводининг вакиллари эса 153-қўрилиш трести командаси спортчиларини 6:3 ҳисобида мағлубиятга учратдилар.

Носни (пайвоқин) худга алмаштириш, кунда тердан хосил бўлиш маъносида носни ичиге ҳам бироз присипнадан селиши мумкин.

Овон териси қаддан янги кўриб кетмаслиги учун товоғи ва оёқнинг айланиш жойларига «Детский», «Атлантний» ёни «Пта тельний» кремларидан суртиб туриш керак. Резина ёни таги резинали оёқ кийимлари, синтетикадан тўқилган носни кийиш ярамайди. Оёқ кийим қулай, юмшоқ афрофи очик бўлмоғи дардор.

Кафтлари терлайдиган шахслар ҳам қўлларини ванна қилгач, камфорний спирит артсалар яхши натижа беради.

Кўп терлайдиган ишчилар невропатолог ва андрологию мутахассисларга учрашсалари, уларнинг маънабатлари билан даволашилари мумкин.

Шифокор Қ. НИЗОМОВ тайёрлаган.

Футбол бўйича 1984 йил Тошкент шаҳри Кубогининг финал учрашувида «Спартак» ва «Средазқабель» командалари беллашди. Ярим финалда спартакчилар ўтган Янги Кубок эгаси «Инструментальщик» командаси футболчиларини 2:1 ҳисобида енгишти. Қабель заводининг вакиллари эса 153-қўрилиш трести командаси спортчиларини 6:3 ҳисобида мағлубиятга учратдилар.

Носни (пайвоқин) худга алмаштириш, кунда тердан хосил бўлиш маъносида носни ичиге ҳам бироз присипнадан селиши мумкин.

Овон териси қаддан янги кўриб кетмаслиги учун товоғи ва оёқнинг айланиш жойларига «Детский», «Атлантний» ёни «Пта тельний» кремларидан суртиб туриш керак. Резина ёни таги резинали оёқ кийимлари, синтетикадан тўқилган носни кийиш ярамайди. Оёқ кийим қулай, юмшоқ афрофи очик бўлмоғи дардор.

Кафтлари терлайдиган шахслар ҳам қўлларини ванна қилгач, камфорний спирит артсалар яхши натижа беради.

Кўп терлайдиган ишчилар невропатолог ва андрологию мутахассисларга учрашсалари, уларнинг маънабатлари билан даволашилари мумкин.

Шифокор Қ. НИЗОМОВ тайёрлаган.

«Бизнинг иссиқ кунларда роҳат қилиб дам оламиз!»

Т. Қаримов фотолари.

Шифокор Қ. НИЗОМОВ тайёрлаган.

Редактор Ш.О.УБАЙДУЛЛАЕВ

3 ТОШКЕНТ БЕТ.ОКШОМУ

11 ИЮЛЬ, 1984 й.

