

Донолар
бисотидан

«Соглом турмуш тарзини шаклантырыш соңасындағы ишке күп ийиллар мобайништар зирүр өткөр берилді. Ахолининг уздар иккиси кисимдеги күпгроп мунтазам жисмоний тарзини спорт машшуптардан жағдай этилмаган. 30 процента гадаре ортигы даражада семириб кеткен, 70 миллионда якын киши чекада. Ичклинибозлар иштесем болып кишилар күштеймокта. Мамалакатда социалистик ахлоқта ёт бўлган мана шу ҳодисаларга қарши кескин маурсасиз курами азиз олдириб юбориши. Аммо бу кураш ҳамма жойда ҳам зирур қатънат. Аммо бу изчиллик билан олди борибёттани ўйц.

(ССРР ахолининин саломатлигини мухофаза қилишини ривоҷлантириш ва соғлини сақлаши қайта куришиниң ўз иккиси беш йилинка ве 2000 йилгача дарвага мўлжалланган Асосий ўйналишларидан).

«Саломатлик клуби»даги материаллар Тошкент Давлат медицина институтинин психотерапия кафедрасининг мудири, медицина фанлари доктори, профессор Худоёр Алимович АЛИМОВ таҳрири остида берилмоқда.

Кашандада - ўз умрига кушандада

Хурматли редакция! Тамаки чекишнинг ёмон одат эканлиги ҳақида күп гапирилади, бу ҳақда кўлаб мажолалар ва китоблар ҳам ёзилган. Бунинг эйни эканлигини билга туриб қўйчилик, ҳатто бэззи шифокорларнинг ўзи ҳам чекади.

Оқшомхонлар айтгандаридек, тамакининг саломатлика зинёлиги ҳақида күп ёзилган, уни кўйчилик билди. «Айф» учун чекаверади, ҳатто шифокорлар орасиде «ёзлик» да ўрганиб юлиб келил тарзидан учраб турдиди.

Тамаки нима, у кеарден келил чеканди тарзидан ученик одати қандайди тарзидан деган савола жавоб қиласлий.

Унинг кушандада бўлган тамакини биджини марта Европага Христофор Колумб XVI аср бошларидан олди келди. Унинг кемаси 1492 йилда Атлантика ороларидан бирда тұхтади ве шу ерлек ахоли билан тащишидиди. Улар шу ерлек ахолининг оғизда барғандар урталадан наича бўлдиб, оғиз да буруларидан тутуя чекаётгандын кўрадилар. Махаллий ахолидан, бу нима, деб сўрайдилар. Улар буни «табако», «сигаро» деб атайдилар ва дўстлик нишонаш сифатидан деңгизчилик шу «табако» билан межмон қиласлий, шундай қилиб матрослар «табако» да ўрганиб келил тарзидан учраб турдиди.

Тамакининг баргидаги жуда кўп органик моддалар бўлиб, чекилянганда унинг қуруқ ҳайдаларини рўй беради ва заҳарни маҳсулотлар ҳосил бўлиб, улар тамаки тутуя билан киши организмнинг тушуди. Тамакининг тарбияда никотин, ис гази, аммиак ва бошца заҳарни моддалар бор. Чекиш вақтида ана шу моддалар юкорида айтганимиздек, киши организмнинг тушуб, уни сезиларсан, аста-секин заҳарлаб боради. Ҳуш, чекиш нима билан тутуя? Чекувчи кишиларда лоқади билан тутуя тасаввуб ҳам бўлмай чекишига ўрганидилар.

Биринчи наставтада, чеккан кишида нохуш хис пайдо бўлади, кўнглилай айнади, кусди айланади, ранги оқариди кетади, лекин шундай ахволда бўлишига қарамади, бу «касишниларни» ёзиги ёки «олиғатарчиларни» қилиб ахволлар нима бўлишини ўйламай чекаверадилар.

Мана бир мисол. Бир киши кўнининг (у вузи эди) кўрқиб, хаяжонлаб келди:

— Кечиразис доктор, Тошкент касал бўлиб келди, уни бир кўриб кўя олмайсанми? — деди яна оғиз. Врач Тошкентини кўргани кўнининг чекида. Боланинг ранги оқаридек, кўзлар иомуни эди, энтизи-энтизик киши организмнинг тушуб, уни сезиларсан, аста-секин заҳарлаб боради. Ҳуш, чекиш нима билан тутуя? Чекувчи кишиларда лоқади билан тутуя тасаввуб ҳам бўлмай чекишига ўрганидилар.

Юкорига кўрнишилардан маълум бўладилар, Тошкентини никотин билан тутуя, заҳардан экан, унинг ҳаётини шифокорида сўрга саидлаб қолишади...

Унг ўз очибизиши Л. Н. Толстой чекин түргисида бўйдан деб ёзган: «Тамакининг ҳиди ёкимли эди, бирон оғизини ачиштириш ва нағасимни жайтади, шунга қарамадан тавakkal қилиб мен ачча ўзоч ичимиш тортдим. Оғизим ачишиб кетди ва бопниш сал алланади. Мен чекини бас қилиб, трубка билан кўзгутига қаромочи бўлдим, тағидада, уй чирилар бўлиб айланади, рангим оқаридек теттаган. Кўнглилам беҳзур бўлиб, шу қадар бушашадан кетдимки, гўй ўлиб қолаётгандек кўрқиб кетдим ва беҳол бўлбик дивандага ўзоч ётдим».

Машхур шахматчи А. Алексин никотин хотираси сусайтиради, иродага ва ажлий қобилиятга салбий таъсир қилаади, деб хисоблагандар эди. У тамакинин ташлаганда сўнг, жаҳон биринчилигин учун курашишга ишонганини айтади.

Таърибадардан маълум бўлишича, тамаки таркибидан никотин унинг нафари қараб ҳар ҳил — 0,7-6 процент-

о Узимининг шахсий тажрибам, юз йиллардан зиёд давом этган отамнинг тажрибалари туғайли миңда шундай ишонч ҳосил бўлдики, дунёда ҳеч ҳандай сабаб спирты ичимликларни кўп ичиш орнасадан келиб чиқадиган азоб-кубутлар ва касалликлар каби оғир оқибатларга олди келмайди.

Ч. Дарвин. Алкоголининг шак-шубхасиз зарарли экани ҳимий нуткни назарадан исбот этилгандан бери, уни оз-оздан ва мезъебда ичишни илмий жиҳатдан маъқуллаша тўғрисида сўз бўлиши мумкин эмас.

Э. Бехтерев. Алкогол курбонларининг зурриётларida ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан катта дуг колади: улар ишшёқас, бекарор, ажлий жиҳатдан қолор ва маънавий жиссон кучиз бўлади.

Н. Блохин. Ароқ оқ, лекин бурунни қизил, обрўни қора қиласади.

А. П. Чехов. Ароқ оқ, лекин бурунни қизил, обрўни қора қиласади.

И. Блохин. Ароқ оқ, лекин бурунни қизил, обрўни қора қиласади.

А. П. Чехов.

Актёр билан учрашув

Ирригаций бўйича иктинослашган давлат назорати бюроси клубида РСФСР халқ артисти Максим Горький номли Кatta драматик театрининг етакчи актёри Леонид Неведомский билан учрашув бўлди. Танникли артист ўтган йигирма йил мобайнида 60 дан ортиқ бадни фильмда суратга тушиб. Кинотомошибнинг уни, айниқе, «Строговлар», «Айлар тангси» «Кизил дикпуръерлар», «Монолог» кабин фильмлар орқали яхши танилди.

Учрашув пайтида Леонид Неведомский киноактёrlик санъати, устоzlari, янги кинофильмлар ва спектакллардаги роллари, ижодий режалари ҳақида гапириди. Шунингдек, шоирларнинг шеър ва монологларидан ўқиб берди.

С. ШОДИЕВ.

Санъат ҳақида сұхбатлар

Ўзбекистон ССР Давлат санъат музеи илмий ходимиларидан бир групласи Тошкент областининг районла-рида бўлишиди. Улар Коммунистик. Тошкент. Янгийўл, Чиноз районлари ташкилотларида «Ўзбекистон тасвирий санъати», «Ўзбекистон халқ амалий санъати» мавзуларида ўттиздан ортиқ лекция ва сұхбатлар ўтказиши.

М. АХМЕДОВ.

Шаҳарларимиз
қиёфасиЁдгорликнинг
қайтиши

Кўп йиллик танаффусдан кейин узур рус ёзувчиси Николай Васильевич Гоголь ҳайкални шоҳсугана яна ўрнатди. Ҳайкал Тошкентнинг ёзувчиномга кўйилган ҳаддимат маркази ҳуҷаисида ўтнатилган. Шаҳарларлик бир вакълар бу ерда «Ревизор» ва «Гулжонлар» асарлар авторига ўтнатилган ёдгорлик турғанин эслайдилар. Ҳайкал бетондан исалган бўлиб, ўзбекистон пойтхакимиинан ани шу эт чироили қўчаларидан бирига унча мос тушмаган эди. Шу сабабли инги ҳайкал гротин түррисидан қарор қабул қилинишади.

ТАКЛИФ ЭТАДИ.

Адрес: Тошкент шаҳри, Муқоммий кўчаси, 43 «А» уй. Справкалар учун телефон: 78-14-09.

**КОРХОНАЛАР ВА ТАШ-
КИЛОТЛАРНИНГ РАҲБАР-
ЛАРИ ДИҚҚАТИГА!**

Хунар-техника таълими

республика Маданият уйининг

ХУЖАЛИК ҲИСОБИДА-

ГИ БЕЗАКЧИ РАССОМ-

ЛАР ГРУППАСИ

куйидаги бадий безаш

ишларни башариб берин

юзасидан

**БҮОРТМАЛАР ҚАБУЛ
ҚИЛАДИ**

Интерьерларни бадий

безаш, рангли реклама,

техника ҳафзасига бўйича

плакатлар тайёрлаб берин,

бечто, гипсга зарб билан

ва ўйн наци солини за до-

казо.

Мурожаат учун адрес:

700000, ГСП, Тошкент шаҳри,

Пушкин кўчаси, 7-уй. Тел-

елефон: 33-08-01.

**«ЎЗБЕКГИДРОЭНЕРГО-
СТРОЙ» трестига қарашли**

«ТашГРЭСстрой»нинг

КУРИЛИШ

БОШҚАРМАСИ

суювчи, бўйича касблари

бўйича.

КУРСЛАРГА

**ҚАБУЛ ӘЛОН
ҚИЛАДИ**

Укши даврида 102 сўм

стипендия тўланади.

Укши муддати — 3 ой.

Куийдаги адресга мурожаат қилинсин: Тошкент об-

ласти, Орикнизиде райони,

ТашГРЭС послекаси.

**ТОШКЕНТ ШАҲАР
АХОЛИНИ ИШГА
ЖОИЛАШТИРИШ.
ЎКИТИШ ВА КАСБГА
ИЎЛЛАШ МАРКАЗИ**

куйидаги касблар бўйича

ТОШКЕНТ «МИКОНД»

ЗАВОДИГА

**ИШГА ТАКЛИФ
ҚИЛАДИ.**

Токарлар, фрезерчилар,

радио деталларини йиғувчи-

лар, электр параметрларини

йўлчилар, деталлар ва при-

борларнинг контролёлари,

асбобос, слесарлар, вентиля-

чики инженер, электрончи

инженер, инженер-констру-

кторлар, инженер механик-

лар, инженер химиклар, мас-

терлар.

Справкалар ва ишга йўл-

ланадан олчи юзасидан ку-

йидаги адресга мурожаат қи-

линиш: Тошкент шаҳри,

Космонавтлар проспекти, 6-

йил Йорсарай кўчаси,

270-уй.

**А. БЕЗВЕРХОВ,
ЎТАГ мухабири.**

Кулокқа
чалинган
гаплар

© Трактор Тўрани культи-
вация қилишга кетди. Содик
Жўренин ўрятти.

[Агрономинг гапи].
© Автобус текстилга киреб
чиқидиган бўйди.

[Йўловчилик гапидан].
© Ениб турса битта дароза.
[Шөврдан].

© Дала маликасини яничи,
ўраларга бостиришада.

[Репортаждан].
© Янги кўйлас кўйб кимга
курсатмоқиссан ўзингни!

[Рашният эрнинг хотининг
айтами].

© Хотин-қиз ўқиб эрек бў-
лармиди.

[Таханг эрек зумни].

Исмони ҚОСИМОВ.

— Келишиб олайлик, агар
бирга ўйнайдиган бўлсан ор-
тиқча шўхлик қилмайсанлар.
Мен сизларга қўйирчиқларим-
ни кўрсатаман, корининг очи-
қиб қолса иўчамиз этагидаги
ўтлоқда олиб бораман, бўлти-
ми.

3. Ҳайдаров фотоси.



РЕКЛАМА ВА ЭЪЛОНЛАР

Телевизорингиз қандай
ишилаётти?

Аъло даражада!

ЧУНКИ УНИ ХАРИД ҚИЛИШ ОЛДИДАН «ОРБИТА-СЕРВИС» ТЕХНИКА МАРКАЗИННИГ МУТАХАССИСЛАРИ КУЗДАР КЕЧИРИШГАН, ИШЛАТИВ ҚУРИШГАН ВА ЯХШИЛАВ СОЗЛАШГАН!

1988 йил 1 АПРЕЛДАН

МАИШИИ РАДИОЭЛЕКТРОН АППАРАТУРАЛАРИН СОТИШДАН ОЛДИН ТЕХНИК КУРИКДАН ўТКАЗИШ!

МАИШИИ РАДИОЭЛЕК