



№ 163 (8. 361)

1993 йил

13 сентябрь, душанба ◆ Сотувда эркин нархда

ПРЕЗИДЕНТ ҲУЗУРИДА ҚАБУЛ

10 сентябруда Узбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримов Чехия Республикаси саонат ва савдо вазири Владимир Длуогини қабул қилди.

Ислом Каримов визир жанобларига Узбекистондаги ижтимоий-сийесий вазир, амалга оширилганинг ислоҳот, хусусан, мамлакатнизида бозор муносабатларига ўтишни беш тамиёли ишлаб чицилганни ву бугунги кунда уларга қатъян амал цилингетаётган хусусидаги сўзлаб берди. Халқимизнинг, — деди Президент, — ислоҳотни кўллаб-куватлаётганини яқинда мустақиликнинг иккита ўйлиги қандай нишонланганидан ҳам билиб олса бўлади. Ислоҳотнинг муввафқияти кўп жижатдан дунё мамлакатлари билан яхши муносабатлар ўрнатиш, илгор технологияларни вилмий-техника соҳасида ёришилган ютуқларни республика иштисодигитга қайд даражада тат-

бик эта олишга ҳам борлиқ. Шу жижатдан қараганда, Узбекистон билан Чехия ўртасидаги муносабатлар қелажаги поролқ бўлиши шубҳасиз.

В. Длоуғи мамлакатнимиз Президентига Чехия Президенти Вацлав Гавелнинг самимий саломини етказди ва унинг шахсий мактубини тошишири.

Визир жанобларига Чехия хукумати ёш мустақил республикалар билан ҳар томонлама ўзаро мағфаатли ҳамкорлигини ўрнатиши катта этишиб берадиганини айтди. Чехия иштисодигитиравни кўп жижатдан мазкур ҳамкорликка борлиқ.

Кабул самимий ва дўстона вазиятда ўтди.

Узбекистон Республикаси Президентининг матбуот хизмати.

Узбекистон Республикаси Президентининг Фармони

РЕСПУБЛИКАНИГ БИР ГУРУХ ИЖОДИИ ҲОДИМЛАРИНИ ТАҚДИРЛАШ ТУГРИСИДА

Узбек миллий саятнинг ривожлантиридаги хизмати ҳамоат турмушида фоал иштирок этани учун бир гурӯҳ ижодий ҳодимларига Узбекистон Республикаси Президентига Фарҳид увонларди бердискин:

«УЗБЕКИСТОН ҲАДДАР АРТИСТИ» САЙФИДИНОВ Талъат «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг артисти

«УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ХИЗМАТ КУРСАТГАН АРТИСТИ» АЛИМОУХАМЕДОВ Учун «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг созандаси

«УЗБЕКИСТОН ҲАДДАР АРТИСТИ» ЕҚУБОНОВА Олимма «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

«УЗБЕКИСТОН ҲАДДАР АРТИСТИ» МАҲМУДОВА Малоҳат «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

ИЖОДИИ ҲОДИМЛАРДАН ЯНА БИР ГУРУХИ «УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ ФАҲРИ ЕРЛИГИ БИЛАН МУКОФОТЛАНСИН:

АЛИЕВ Баҳтиер Тошкандевович «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг мусиқи раҳбари

РАҲИМОВА Родиба Усманова — «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг соҳандаси

ШИРИНОВА Гулмира — ўзбек давлат филармониини

«Шоддик» дастасининг рақкосаси

ДАДАЕВ Қаҳрамон — «Шоддик» дастасининг соҳандаси

ЕҚУБОНОВА Ратибо «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг мудири

ТУРАХУЖАЕВ Нажот «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг табризларини

«Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

ЖУРАЕВА Гулнара «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг мураббийи

ФРУНЗЕВНА «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

ЗОКИРОВА Равида Ботировна — ўзбек давлат филармониини

«Зарифон» дастасининг хонандаси

ИМОМНАЗАРОВА Рихониша Назарматрова — «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

МАҲМУДОВА Малоҳат «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг мусиқи раҳбари

МАҲМУДОВА Малоҳат «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг рақкосаси

МАҲМУДОВА Малоҳат «Баҳор» давлат ҳалқ дастасининг мусиқи раҳбари

МАҲМУДО

ИНСОННИНГ бутун ҳаётини овқатланиши билан узбек болгандан. Агар катаю-кини маъдум тартибида овқатланса, танасида модда алмашиниши тўғри бориб кишининг ҳар хил касалликларга мойил бўлмаслинига сабаб булали. Унинг узоқ умр кўришига ва фарзандиниң қилиншига шаронтурғандан.

Агар одам овқатланиши тартибида узоқ вақт етариш эътибор бермаса, мельёр бузулса, тананинг жисмоний физиолиги пасайиб кетади, бундай нишилар арзимаган сабаблар билан тури касалликларга дуор бўладилар. Шунинг учун ҳар бир киши қандай овқатланиши фойдалошсанда ишлабчиликни билди кўйиши керак.

Нотургани овқатланиши натижасида келиб чиқадиган касалликларни турлари кўп. Масалан, ҳозирги кунда ахоли ўргасида тез-тез кузатилгаётган ортиқа семириг кетиш ёки бунинг акси камдан-кам учрайтган озиқ кетиш ҳолларни арзимаган гигиенич талабларга риоя қўлмаслик, қўловерса овқатланиши тартибининг кўпбузини натижасида содир бўлади.

Иштимол қилинадиган овқат миқдори кишининг ёшига, танасиning вазнига, меҳнатининг оғир-енгиллигига, яшаштаган жойининг илдим шаронтига қараб ҳар хил бўлади. Масалан, Узбекистоннинг иссиқ иклими шаронтида танада сарф бўладиган овқат моддаларининг миқдори ва сифати бошқа илдим шаронтидан фарқ қилиши.

Олимлар томонидан кузатилган. Иссин иклимининг тасирида ошқондозларни бўлди. Кислотанинг миқдори камади, иштаха пасайиб бориб: ортиқа терлаш натижасида тер оркали сувда зруви дармондори минерал тузлар кўплаб ажралади.

Бундай шаронтида овқатни тартибида ташкил қилиш, турли дармондорига бой сабзавотлардан, по-

ларни, шунингдега оқсилга бой дукканлик ўсимлик маҳсулотлари — мосиҳ, нўхат, гурун, лоявия башибозларни киради. Кимматизис оқсилларга ёса ўсимликлардан олинган маҳсулотларни киради.

Одам танасидағи ёғлар ҳам қувват манбани хисобланади.

Овқатни тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатта эътибор берни керак. Ай-

да овқат маҳсулотлари етлари бўлишига ҳаррамай айрим таом турлари мунтазам қайтарни турди. Масалан гуручи овқатлар — ош, шовла, хўрданин кўпчилик куш кўрса, бозли оналларда хамирли манти, лагмон, чучвара, яна бошида оналларда ёса гўштига таомлар алоҳида эъзозланади. Шундай ҳоллар бўлудики, бъозли оналларда ҳафта давомида 3—4 маротаба палов таёблардан одат бўйли қолган. Овқатни ранг-баранг таёбларнида истемъол қилиш биринчи наубатда иштаҳани ўлдирмайди. Мунтазам бир ҳил овқат таёбларнида ёса киши мөъдасини бузади.

Айрим кишилар овқатни меъберегасидан чиқадиган. Бундай муддаси алмашиниши бузили, ортиқа тартибида овқатни тартибига ҳам кинатида семириг кетини мумкин.

Овқатланиши тартибида амал кимлайдиганлар сунтиқ вақтда тез-тез учраб турди. Бундайлар эрталаб тушнига өвқатни тартибига ўргасида ҳам кинатида тартибига өвқатланишига. Бундай зарарни одатни узоқ давом этиши саломатлика салбий тарьсири кўлмайди.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Ахоли овқатланишини атрофичча ўрганишдан бозлини бир катонликлар тез-тез учраб турниши аниқланди. Батъзан кўпчилик оналларнига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Ахоли овқатланишини атрофичча ўрганишдан бозлини бир катонликлар тез-тез учраб турниши аниқланди. Батъзан кўпчилик оналларнига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида тартибига бўйли қолмайди.

Шу билан бирга ўсимлик ёғларни ҳам етлари миқдорда бўлиши овқатнида умумий ёт миқдори 5—10 фойзини ташкил қилини мөъберега ҳолдир.

Овқатланиши тартибида ташкил қилинадиган сифатига ҳам кинатида