







## Матбуот марказида

## Совриндорларга умрбод ойлик тўланади

Тошкент шаҳар жисмоний тарбия ва спорт бошқармаси томонидан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида амалга оширилган ишлар ҳамда 2018 йилда бажариладиган устувор вазифалар» мавзусида матбуот анжумани ўтказилди.

**У**нда амалга оширилган ҳамда қилиниши лозим бўлган ишлар хусусида сўз юритилиб, ўмладан, ўтган йилда биргиша спорт соҳасига оид ўзбекистон Республикаси Президентининг 9 та карори, 4 та фармойши, ҳукуматнинг 8 та карори ва 235 та фармойши ижро учун қабул килингани таъкидлаб ўтилди.

— Утган йил барча соҳалар катар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам тарихий воекаларга бой бўлди, — деди жисмоний тарбия ва спорт бошқармаси бошлиғи Анвар Мусокулов. — Пойтахтилик спорчилар ўзбекистон чемпионати ва кубоги мусобакаларида жами 279 та медални кўлга кирилдилар. Шунингдек, терма жамоа аъзолари 274 та ҳалкар мусобака иштирок этиб, 78 та олтин, 117 та кумуш ва 183 та бронза — жами 378 та медал соҳибига айландилар.

Айнисса, Олимпик ва Паралимпия мусобакаларида мисли кўрилмаган натижаларга эришилди. Бу ўтуклар-



нинг рағбати сифатида 10 августанда кабул килинган Ўзбекистон Республикаси Президентининг жарорига мувоффик Олимпия ва Паралимпия ўйинлари голибига ва совриндорларига умрбод ойлик тўловлари тўланадиган бўлди. Жумладан, олтин медал учун — энг кам ойлик ишҳакининг ўн барабари, кумуш ва бронза медал учун — беш барабари микдорида белгиланди. Ҳозирда шундай имтиёзга эга спорчилар сони 54 нафар бўлиб, шундан, 19 нафари Тошкент шаҳри спорчиларидир.

Савол-жавобга бой ўтган тадбирда ўтган йилнинг энг фаол тўрт нафар спорт устаси ва тўрт нафар спорчигига бошқарманинг фахрий ёрлиги ва ёздалик совгаси топширилди.

Сулаймон АРЗИҚУЛ ўғли

## Митти ҳикоялар

## Ижодкор

— Мен катта ёзувчи бўлмоқчи-ман! — деди у хотинига, фарзандларига. — Ижод килаётганимда ҳалал бермандлар!

У туну кун ижод килди. Мўлтираб кўз тиккан кизини ҳам, юрак ютиб бўйинга осиломмаган ўғлини ҳам пайқамади. Жуфтига багишломаган изхорларини китобига бигди. Фарзандларига айтишни эп кўрмади.

\*\*\*

## Янги дада

— Отаси ўлиб сагир колди болакай. Онаси йиглаб-йиглаб бошкага турмушга чиқди. Бола янги дадасидан ҳаффиради. «Ўгай дадалар ёмон бўлади», дейишганди ўртоқлари. уни бағргига тортомоки бўлган амакини сильталаб, кочиб қолди. Ертўлага тушиб ўз дадасини эслади, кўз ёши тўқди.

— Нега йиглалсан? — уни яширинган жойидан топиб олди янги дадаси.

— Дадамни соғиндин...

ган ширин сўзларини китоб саҳифалари сингидири. Онласига кўрсатолмаган ғамхўрликни китобда исботлади!

У танилди. Унинг шоҳ асарлари минглаб нусхаларда чоп этилди. У шундай шурхатга бурканди.

— Энди етар, — деди бир куни кўлидаги қаламни кўйиб, — кексайнбман...

Шундай деб атрофига каради: хеч ким йўк.

У бир уюм китоблари ичра ёлғиз колганди.

## Ҳикмат тўла бу дунё

**И**стеъод шундай бир гавҳарки, у денгиз тубида, садаф ичидаги ҳам гавҳар; истеъод шундай зилол бир ирмоқки, унинг ҳар қатрасида дарёларнинг кудрати, уммонларнинг теранлиги бор; истеъод шундай бир гулки, унинг ҳар бир очилмаган фунчасида чаманларнинг бўйи, таровати бор.

Эркин ВОХИДОВ

**X**аёт, ўлим, мухаббат, шафқат ва илҳом — ҳаммасини мусика айтади, зотан, биз мусикада энг олий ҳурлика эришамиз, бу ҳурлик учун эса онгимиз ёриштан замонлардан бошлаб, бутун тарихимиз давомида курашганимиз, лекин унга факат мусикада гина етишганимиз. Факат мусикагина барча замонларнинг ақидаларини енгиг ўтиб, доимо келажак сари интилади... Шунинг учун биз айтолмаган нарсаларни у айтади...

Чингиз АЙТМАТОВ

## Табиат неъматлари

## Анор юрак мушагини мустаҳкамлайди

Анор — шифобаҳш неъмат. Ҳатто пўстлоғи, илдизи ҳам кони фойда. Мевалари орасидаги ҳарир пардасидан чой дамлаб ичилса, асаб тинчланади, ўйқусизлиқда ёрдам беради. Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида анорни шундай таърифлайди: «Анорнинг ҳамма турларида, ҳатто нордонида ҳам буришириш билан бирга, аъзоларни тозалаш хусусияти бор. Милк касалланганда анор уруғи асал билан қўшиб суртилади.

далар алмашинувини яхшилади.

Мутахассис олимларнинг ётироф этишларича, анор мөваси ирсиятга ҳам таъсир этар экан. Ҳомиладорликда кўп анор танаввуз қилинса, тугилажак болада учраши мумкин бўлган юрак хасталиклари, бош миян муксонларнинг олди олинади.

Анор, айнисса, жигар, сарик хасталиклари, юракнинг тез-тез уришида, кўкраб соҳасида оғрик пайдо бўлганда шифо багишлайди. Нордон анор товушни равон килади, таом ҳазмини яхшилади, тери кичишида даво бўлади.

Аммо шуни ҳам унутмаслик керакки, анор пўстлоғидан тайёрларган дамлама ва қайнатмаларни кўп истеъмол қилиш бош айланышига, умумий дармонсизликка, кусинча ва ҳатто томир тортишишга олиб келади.

Анор тери ошлаш ва газламаларни бўяшда самарали восита бўлиб, унинг ёввойи туридан лимон кислотида ҳам олинади. Шунингдек, анор шарбати косметологияда ҳам кўлланлади. У ўзидаги пигмент доғлар, сепкиллар, хуснibusарларни йўқотиб, юз терини тиниклашириди, колаверса, тирнок ва соchlарни мустаҳкамлайди. Агар уни уча бир нисбатда сметана аралаштириб, ҳар куни крем сифатида фойдаланисла, юз терини озиқлантиради ва ёштиради.

Нурилла ШАРИПОВ,  
олий тоифали шифокор

Истеъмол товарларни ишлаб чиқариши, савдо ва хизмат кўрсатиш ташкилларни ходимларни касаба уюшмаси Самарқанд шаҳар қенгизи «в маҳр» МЧЖ касаба уюшма кўмитаси раиси Азима Ҳамидовага волидаи муҳтараси

Салима ҲАМИДОВАнинг вафот эттанилиги муносабати билан ҳамардларлик билдиради.



органик колдирса, органик кислоталар эса инфекцияга қирон келтиради. Колаверса, анор инсулин ишлаб чиқарилшини таъминлайди. Шу боис деабетга чалингандар учун энг ишончли дори ва фойдали неъматdir. Шунингдек, шарбати астма, паришонхотирлика яхши наф беради. Клемакс давридаги жизғанлиқ, бош оғригининг оддини олади. Ширин анор суви ошқозон шиллик қавати яллангандан, бўйрак санчигида тавсия этилади. С витаминига бой бўлган мөваси иштаҳани очибигина колмай, юрак мушакларини мустаҳкамлайди. Анор суви организмдаги мод-

## MUASSIS:



2007-yil 11-yanvarda  
O'zbekiston Matbuot va  
axborot agentligida 116-raqm  
bilan ro'yhatga olingan.

Bosh muharrir o'rinosari:  
Zayniddin RIXSIYEV

## Tahrir hay'ati:

Abdulaziz Abdullaev, To'lqin Teshaboyev, Eson Rajabov,  
Ulug'bek Jalmenov, Farhod Xanapriyev, Ravshan Bedilov, Asror  
Ishnaxodjayev, Muhabbat O'monbekova, Oksana Belousova,  
Timur Mamajonov (bosh muharrir o'rinosari), Akmal Toshev

## Bo'llimlar:

Kasaba yuushmaloyi hayoti — 256-87-63  
Huquq va xalqaro hayot — 256-64-69  
Milliy-ma'naviy qadriyatlari va sport — 256-82-79  
Xatlar va muxbirlar bilan ishlash — 256-85-43  
Elektron nashr va AKT — 256-87-73

## Manzillimiz:

100165, Toshkent shahri,  
Buxoro ko'chasi, 24-uy  
E-mail: xatlar@ishonch-doverie.uz

Gazet haftaning seshanba, payshanba va shanba kunlari chiqadi.  
Sotuvda erkin narxda.

Gazeta «Ishonch»ning kompyuter markazida terildi va sahilafandagi.

«Sharq» nashriyot-matbasasi aktsiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi. Korkona manzili: Buyuk Turon ko'chasi, 41-uy.

Tahririyat hisob raqami:  
2021 0000 0034 3052 7001,  
ATIB «Poteika bank» Yashnobod filiali,  
bank kod: 00959, STIR: 201133889, OKONX: 87100

Hududlardagi muxbirlar:

Qoraqalpog'iston  
Respublikasi — (+998-91) 268-92-32

Andijon — (+998-91) 475-23-60

Buxoro — (+998-93) 653-50-81

Jizzax — (+998-91) 943-67-44

Namangan — (+998-90) 260-50-77

Navoiy — (+998-93) 314-13-03

Samarqand — (+998-91) 915-50-77

Sirdaryo — (+998-90) 610-95-55

Surxondaryo — (+998-91) 233-69-07

Farg'onha — (+998-91) 141-27-70

Xorazm — (+998-90) 719-48-00

Qashqadaryo — (+998-91) 467-30-01

«Ishonch»dan olinigan ma'lumotlarda manba sifatida gazeta nomi ko'satsilishi shart. Mualiflar fikri tahrirlat努 nuqtayi nazaridan farqlanishi mumkin.

Navbatchi muharrir:  
A. Qodirov  
Navbatchi:  
S. Haydarov

Musahih:  
S. Shodiyeva

Sahifalovchi:  
H. Abdullalov

Bosishga topshirish vaqt — 03:00

Toshbiridi — 03:20  
1 2 3 4 6

Gazeta ofset usulida,

A-2 formatida bosilid.

Hajmi 2 bosma taboq.

Buyurtma A — 109.

31639 nusxasi bosildi.

Nashr ko'satishchi: 133