



Газета 1966 йил 1 июлдан чиқа бошлаган

ШАҲАР ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ КУНДАЛИК ГАЗЕТАСИ

№ 20 (12.081)

Баҳоси эркин нарҳда

ПОЙТАХТНИНГ БИР КУНИ

«Мустаҳкам оила» деган гоёнинг ҳаётимиздаги амалий ифодасини кўришда, ҳеч шубҳасиз, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш идораси сифатида ном қозongan маҳалла тизимининг ўрни ва таъсири бекиёсдир...

Ҳақиқатан ҳам, бундай ноёб ижтимоий тузилма ҳозирги кунда «Маҳалла — халқ виждони» деган юксак таърифга ҳар тарафлама муносиб бўлиб бормоқда.

Ислом КАРИМОВ



ОБОДЛИК КҮНГИЛДАН БОШLANADI

НАМУНАЛИ МАҲАЛЛАЛАР ШАҲРИМИЗ КҮРКИ



Давлатимиз раҳбарининг «обод деганда, халқимиз, миллатимиз нафақат кўркам ва чиройли, шу билан бирга, тинчлик ва осойишталик, ўзаро меҳр-оқибат, аҳиллик, қут-баракат ҳукмрон бўлган жойларни тасаввур қилади» деган сўзларида чуқур маъно муҳассас.

Мустақиллигимиз шарофати билан Юртбошимиз раҳнамолигида пойтахтимизда кенг кўламли бетакрор бунёдкорлик ишлари олиб борилмоқда. Маҳаллаларимиз янада обод ва кўркам масканга айланмоқда. Бу борада олиб борилаётган ишлар кўлами ва мазмунини янада бойитиш мақсадида 2011 йил 29 мартда шаҳар ҳокимлигининг «Тошкент шаҳрида «Намунавий маҳалла» лойиҳасини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» қарори қабул қилинди.

«Маҳалла» тушунчаси Конституциямизда ўз аксини топиб, унинг жамият бошқарувидаги ўрни ва мақоми қатъий белгилаб қўйилган. Маҳалла бошқарувида бундай катта эътибор бугун мамлакатимизда олиб борилаётган изчил сиёсатнинг халқчиллигидан далолат беради. Айни пайтда у юртимизда амалга оширилаётган «Кучли давлатдан — кучли жамият сари» тамойилининг амалий ифодаси бўлиб, маънавий ҳаётимизни янада мустаҳкамлаш, ёш авлоднинг онгу тафаккурини замонавий асосда шакллантириш борасида муҳим аҳамият касб этмоқда. Бугунги кунда маҳаллаларимиз нафақат обод маскан, балки тарбия ўчоғи, аҳиллик ва осойишталик тим-солидир.

Тошкент маҳаллалари асрлар давомида таркиб топган. Аммо шўро тузumi даврида маҳалла номмига фаолият юритган. Унда шаклланди-ган халқимизнинг азалий қадриятлари четга суриб қўйилган эди.

Ўзбекистон мустақилликка эришгач, маҳаллаларга бўлган муносабат тубдан ўзгарди. Ўзбекистон Конституциясининг 105-моддаси ва «Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари

тўғрисида»-ги Қонунга биноан, маҳаллалар ўз ҳуқуқий мақомига эга бўлди. Бу Қонунга асосан ҳар бир маҳалла ўз ҳудудида ишлаб чиқаришни ташкил этиши, кичик корхоналар очиши, ўз ҳудудидаги аҳолини иш билан таъминлаши, аҳолига маданий-маиший хизмат кўрсатиши мумкин бўлди.

Демократик тамойилларга асосланган фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, яъни маҳалла тизими фаолияти такомиллаштирилди. Маҳаллаларимиз халқимиз анъаналари ва қадриятларининг том маънодаги кўзгусига айланди.

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг ўн тўққиз йиллигига бағишланган тантанали маросимда муҳтарам Юртбошимиз томонидан 2012 йил «Мустаҳкам оила йили» деб эълон қилиниб, бу гоёнинг ҳаётдаги амалий ифодаси сифатида маҳалла тизимининг ўрни ва таъсири бекиёсди, бунинг исботини бугун ҳар қадамда учратиш мумкинлиги алоҳида эътироф этилди.

(Давоми 2-бетда)

ИЛҒОР ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ЖАМОАТ ТАШКИЛОТЛАРИ

ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши учун мамлакатимизда барча шароит ва имкониятлар яратилганини таъкидлади.

Давлатимиз раҳбари ташаббуси билан ишлаб чиқилиб, ҳаётга изчил татбиқ этилаётган Кадрлар тайёрлаш миллий дастури жаҳон андозалари даражасидаги таълим масканлари, бадий ижодиёт, «Баркамол

авлод» болалар марказлари, санъат ва спортга ихтисослашган муассасалар, замонавий ахборот-ресурс марказлари барпо этиш имконини бермоқда.

Ўзбекистондаги умумий ўрта таълим мактабларига илғор ахборот-коммуникация технологиялари тобора кенг жорий этилаётгани, «ZiyoNet»

жамоат таълим ахборот тармоғидаги ўқув тизимига оид янгиликлар, илғор педагогик ишланмалар, электрон адабиётлар, зарур барча маърифий маълумотлардан кенг фойдаланилаётгани таълим сифатини ошириш, ёш авлод билимларини кенгайтириш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этмоқда. Айни пайтда ёшлар маънавиятини асраб-авайлаш, уларни ёт гоёлардан ҳимоялашда

ушбу маърифий тармоқ алоҳида аҳамиятга эга.

Мамлакатимиздаги мавжуд жамоат ташкилотларининг салмоқли қисми ўз фаолиятини ёшлар таълим-тарбиясига қаратган. Бу ўқувчиларнинг компьютер саводхонлигини ошириш, педагогларнинг мазкур йўналишдаги касб малакаси ва маҳоратини изчил юксалтиришга хизмат қилаётди. Жумладан, «Шарқ аёли» халқаро жамоат ташкилотининг бир қатор маърифий, инновацион лойиҳалари рақамли технологияларни жорий этиш, мактабдан ташқари таълимни ривожлантириш, ёшлар иқтидорини юзага чиқаришга хизмат қилмоқда.

Семинарда жамоат ташкилотларининг таълимга ахборот технологияларини жорий этишдаги иштирокини янада кучайтириш, бу борада уларнинг тегишли вазирлик ва идоралар, илмий-маърифий, ахборот-ресурс марказлари билан ижтимоий ҳамкорлигини кучайтиришга оид аниқ вазифалари белгилаб олинди.

Назokat УСМОНОВА, ЎЗА мухбири

ҚИСКА САТРАЛДАР

Тошкент шаҳар ҳокимлигининг Ахборот хизмати ва ўз мухбирларимиз хабарларидан.

✓ **ТОШКЕНТ** Молия институтида ўтказилган маънавий-маъ-

рифий тадбир «Маънавият гулшанида — дур эрур илм» деб номланди.

✓ **УЧТЕПА** туман ҳокимлиги-

да бўлиб ўтган йиғилиш она ва бола саломатлигини муҳофаза-лаш йўлида қилинаётган ишлар-га бағишланди.

✓ **ЎЗБЕКИСТОН** Бастакорлар уюшмасида бастакорларнинг 2011 йил сарҳисобига бағишланган давра суҳбати бўлиб ўтди.



МАМЛАКАТИМИЗДА

● Пойтахтимиздаги «Туркистон» саройида «Ўзбекистон ҳаво йўллари» Миллий авиакомпаниясининг 20 йиллигига бағишланган тантанали йиғилиш бўлиб ўтди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг «Ўзбекистон ҳаво йўллари» Миллий авиакомпанияси жамоасига табригини Президентнинг Давлат маслаҳатчиси Х.Султонов ўқиб эшиттирди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонига мувофиқ «Ўзбекистон ҳаво йўллари» Миллий авиакомпаниясининг 20 йиллиги муносабати билан бир гуруҳ ходимларга мамлакатимизнинг иқтисодий салоҳиятини юксалтириш, миллий авиациямизни халқаро стандартларга мувофиқ равишда ривожлантириш, шу соҳадаги илмий-технологик муваффақиятларни амалга оширишга қўшган муносиб ҳиссаси ҳамда ижтимоий ҳаётдаги фаол иштироки учун фахрий унвонлар берилди ва улар орден ва медаллар билан тақдирланди.

● Тадбиркорлар ва ишбилармонлар ҳаракати — Ўзбекистон либерал-демократик партияси томонидан Олий Мажлис Қонунчилик палатасининг Аграр ва сув хўжалиги масалалари қўмитаси ҳамда Ўзбекистон Фермер хўжаликлари уюшмаси билан ҳамкорликда давра суҳбати ташкил этилди. Унда фермерлик ҳаракатини жамиятдаги етакчи қўлга айлантиришнинг долзарб масалалари муҳокама этилди.

● Тошкент Фотосуратлар уйда руминиялик фоторассом Теодор Раду Пантев асарлари кўргазмаси очилди. Ўзбекистон Бадий академияси ҳамда Руминиянинг мамлакатимиздаги элчихонаси ҳамкорлигида ташкил этилган кўргазмада рассомнинг энг сара асарлари намойиш этилмоқда.

● Наманганда Алишер Навоий номидаги вилоят мусикали драма театри қошида очилган «Ёшлар театр студиясининг тақдироти бўлиб ўтди.

● Ангрэн шаҳридаги «Ангрэн мест милк» масъулияти чекланган жамиятида гўшти қайта ишлашга мўлжалланган технологик линия ишга туширилди. Ушбу лойиҳани амалга оширишда банкнинг 77 миллион сўмлик кредитидан ташқари, жамиятнинг ўз маблағидан ҳам самарали фойдаланилди. Айни пайтда 20 киши меҳнат қилаётган корхонада йилига 300 тоннадан зиёд маҳсулот тайёрлаш имконияти мавжуд.

ЖАҲОНДА

● Ўтган йил якунларига кўра, Хитой дунёдаги энг кўп кўмир экспорт қилган мамлакат бўлди. Жумладан, 2011 йилда мазкур давлат ташқи бозорга 132,4 миллион тонна кўмир сотган. Халқаро энергетика агентлиги вакиллари яқин йиллар ичида Хитойга бу борада Япония, Жанубий Корея, Ҳиндистон, Тайвань, Германия ва Буюк Британия жиддий рақобатчилик қилишини таъкидлашмоқда.

● Кеча Швейцариянинг Давос шаҳрида Бутунжаҳон иқтисодий форуми якунланди.

● Бельгияда ҳукуматнинг иқтисодиётда қўллаётган кескин чораларига қарши 24 соатлик иш ташлаш бўлиб ўтмоқда.

● Венесуэла Президенти Уго Чавес мамлакатдаги бир қатор банкларнинг давлат иқтиёрига ўтказилиши мумкинлигини маълум қилди.

● Кеча Приморье ўлкасининг беш нафар фуқароси Владивостокда террорчилик ҳаракатини амалга оширишга уринишда айбланиб, ҳибсга олинди.

● Фиджи ороллари фарбида юз берган кучли сув тошқинлари ва ер кўчиши оқибатида олти киши ҳаётдан қўз юмди, уч ярим мингдан ортқ одам ўз тузар жойларини вақтинча ташлаб кетишга мажбур бўлди. Тошқин сурункали ёмғир туфайли келиб чиққан бўлиб, айни пайтда мамлакатнинг Нади, Лаутока, Ба, Сигаток ва Ракираки туманларида фавқулодда ҳолат эълон қилинган.

● Япония сейсмологлари мамлакатта яна бир табиий офат хуруж қилиши мумкинлигини маълум қилдилар. Уларнинг билдиришича, яқин тўрт йил ичида кунчиқар мамлакатда етти магнитудага тенг зилзила юз бериши 70 фоиз аниқликда тахмин қилинмоқда. Токио университети қошидаги Фаол сейсмик тадқиқотлар маркази экспертлари мазкур табиий офатнинг маркази Токио шаҳри бўлишини айтмоқда.

НОЁБ ЭКСПОНАТЛАР МАСКАНИ

Бундан 120 йил аввал Тошкентда астрономия ва физика обсерваторияси ташкил қилинган эди. Илмий тадқиқот институти мақомига эга бўлган бу тадқиқот ўчоғи аста секин янги астрономик асбоб-ускуналар билан бойиб борди. Жумладан, Санкт-Петербургдаги Пулков обсерваторияси тақдим этган янги телескоп «Нориаль астрограф» номи билан аталди.

Эндиликда бу каби илмий асбоблардан талайгинаси Ўзбекистон Фанлар академияси ҳузурида фаолият юритаётган Астрономия музейида сақланмоқда. Телескоп сифатидаги қадимий қурилма ҳам ноёб экспонатга айланди. Астрономия институтига чет эллардан юборилган яна қатор рефлекторлар ҳам борки, уларнинг фотосуратлари экспонатлар янглиғ музейдан ўрин олган. Жумладан, Германияда ишлаб чиқарилган, күзгусининг диаметри 100 сантиметрли телескоп ҳақидаги қизиқарли маълумотлар билан ҳам экспонатлар орқали танишиш мумкин.

Денгизнинг географик кенглигини аниқлашда фойдаланиладиган асбоб ҳам кўпчилик эътиборини ўзига тортади. Шунингдек, 1874 йилда ясалган меридиан ўлчови асбоби ҳам ҳавола қилинган.

Астрономия институтининг 120 йиллиги муносабати билан музей экспозицияси янада бойиди. Улар орасида Мирзо Улуғбекнинг юлдузлар каталогини ўз ичига олган «Осмон юлдузларининг атласи» ҳам бор.

Ақбар АЛИЕВ



Асқар Ёқубов (ЎЗА) олган сурат

Спорт янгиликлари

ТЕННИСЧИЛАРИМИЗ ГОЛИБЛИККА ДАЪВОГАР

Австралиянинг Мельбурн шаҳрида ҳал қилувчи паллага кирган «Australian Open Junior Championships – 2012» халқаро турнирининг қизлар ўртасидаги яққалик беллашувида Сабина Шарипова чорак финалга чиқди.

Нуфузли мусобақанинг дастлабки икки даврасида чехиялик Жесика Малечкова ҳамда австралиялик Жоржиана Рухригни мағлубиятга учратган Сабина чорак финал йўлланмаси учун ўтказилган учинчи баҳсда америкалик Саманта Кроуфордга қарши кортга чиқди. Беллашувни 7:5, 6:1 ҳисобида ўз фойдасига ҳал қилган теннисчимиз кейинги учрашувда АҚШнинг яна бир вакиласи Тэйлор Тоунсенд билан рақобатлашди.

Уммонда Халқаро теннис федерацияси (ITF) томонидан ташкил этилган «Oman International Junior – 2012» халқаро турнирининг

Ўзбекистонлик истеъдодли ёш теннисчилар Австралия, Уммон ва Ҳиндистонда ўсмирлар ўртасидаги халқаро турнирларда ғалабали уйинларини давом эттирмоқда.

жуфтлик беллашувида қатнашаётган Антон Жамолдов ярим финалга йўл олди. Германиялик Александр Зверев билан ҳамкорликда ўйнаётган ҳамюртимиз озарбойжонлик Фарид Хожизода ва россиялик Борис Пакни 6:2, 6:2, қирғизистонлик Тенгиз Отаонов ва германялик Александр Браунни 6:1, 6:2 ҳисобида мағлубиятга учратди.

Ҳиндистонда ўсмирлар ўртасида давом этаётган халқаро турнирнинг жуфтлик беллашувида ўзбекистонлик Арина Фольц бельгиялик Бритт Геукенс билан

ҳамкорликда бош соврин учун курашмоқда. Улар дастлабки баҳсда тўртинчи рақамда сараланган дуэт – жанубий кореялик Да Хей Ким ва Ах Сонгдан 6:2, 6:4, хитойлик Жианьюань Ксуе ва Юнун Жангдан 6:3, 6:2 ҳисобида устун келди. Арина Фольц ва Бритт Геукенс финал йўлланмаси учун ўтказиладиган навбатдаги беллашувни иккинчи рақамда сараланган таиландлик Камонван Буайам ва бельгиялик Мишель Вербрук жуфтликда қарши ўтказди.

Зоҳир ТОШХУҲАЕВ, ЎЗА шарҳловчиси

Футбол мухлисларига маълумки, жорий йилнинг октябрь ойида Эронда ногирон-ампутантлар ўртасида навбатдаги жаҳон чемпионати бўлиб ўтади.

ТАЙЁРГАРЛИК

МАШҒУЛОТЛАРИ БОШЛАНДИ

Бундан аввал ўтказилган жаҳон чемпионатида Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилиб, курраи заминнинг тенгсиз терма жамоаси сифатида голибликни қўлга киритган Ўзбекистон ногирон-ампутантлар терма жамоаси Эрондаги турнирда чемпионликни ҳимоя қилишади.

Манзур Умархўжаев бош мураббийлигидаги мамлакатимиз ногирон-ампутантлар терма жамоаси жаҳон чемпионатида тайёргарликни бошлаб юборди. Айни кунларда терма жамоа Ўзбекистон футбол федерациясига қарашли сунъий қопламали майдонда ўқув-машғулот йиғинларида иштирок этмоқда.

Ақбар ЙЎЛДОШЕВ

Адабиётни халқ маънавиятини, унинг дарду қувончини, орзу-истагини ўзида акс эттирувчи, кишиларни яхшиликка, эзгуликка ундовчи маъво десак, муболага бўлмайди. Китобга, мутолаага ҳамнафас бўлиш эса қай соҳа вакили бўлмасин кишига фақат эзгу хислатларни ошно этади.

Мустақиллик йилларида барча соҳаларда ижод ва ижодкорларга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Юртбошимизнинг «Адабиётга эътибор – маънавиятга, келажакка эътибор» китобида келтирилган фикрлар бугунги ижтимоий-сиёсий, ижодий ислохотларни ўзида мужассамлаштирилганлиги билан ҳам муҳим аҳамият касб этади. Айни кездаги салмоқли вазибалар замирида келажакимиз ворислари бўлмиш ёшларнинг истиқболи, уларга бўлган юксак ишонч борлиги кишини қувонтиради.

Президентимиз қарорига мувофиқ, Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси ҳузурида «Ижод» фондининг ташкил этилганига ҳали кўп бўлмасида, бу борада кўпгина ижодий ишлар амалга оширилди. Жумладан, ёш қаламкашларнинг «Биринчи китобим» лойиҳаси доирасида йиғилган ёшларнинг кўлэмалари кўриб чиқилмоқда. Бунда бадиий ижоднинг

наср, назм, драматургия, бадиий публицистика, адабий танқидчилик ва бадиий таржима йўналишларида қабул қилинган кўлэмалар сараланиб, бади-

ҳақида қуйланган ижодий ишларга алоҳида аҳамият берилди.

2011 йилда ёш ижодкорларнинг турли йўналишлардаги 170 тага яқин

Тақдимот

«КАФТДАГИ НИҲОЛ»

ОЛАМ УЗРА БЎЙ ЧЎЗСИН

ий кенгаш томонидан нашрга тавсия этилади. Устоз ёзувчилар, таниқли адабиётшунослар, истеъдодли шоирлар томонидан кўриб чиқилган, таҳлил этилган кўлэмалар орқали муаллифларнинг сўз имкониятларидан фойдалана олиш сўзига, мавзу моҳиятига, ватанпарварлик, тинчлик ва ёшлар камолоти

кўлэмалари қабул қилинди. Кўлэмалар «Дўрмон» ижод уйида ўтказилган республика семинарларида устоз-шоғирдик аънаънасига мувофиқ қиёмга келтирилиб, улардан 11 та кўлэмга ижодий кенгаш тавсиясига кўра «Адиб» нашриётида чоп этилди.

- Батон нони
- 500 г ун
 - 50 г юмшатирилган сариёғ ёки маргарин
 - 1 дона туҳум
 - 2 чой қошиқ хамиртуруш
 - 1 ош қошиқ шакар
 - 0,5 чой қошиқ туз
 - 150 мл илиқ сув.

Илиқ сувда хамиртуруш, шакар, туз эритилади ва унга юмшатирилган сариёғ, туҳум ва унни учдан бир қисми солиниб яхшилаб аралаштирилади. 20 дақиқага иссиқ жойга қўйлади. Сўнг унга қолган қисмини қўшиб хамирни қориб ошириш учун иссиқ жойда қолдирилади. Хамир ошгандан сўнг батон шаклида ясалиб, унинг усти пинчок билан 3 та жойга чизилади. (Чизиқнинг эни 1,5 – 2 см.) Мўйқалам ёрдамда устига сўт сурттилади. 10 дақиқадан сўнг газ печидида 240 С даража иссиқликда 20 - 30 дақиқада пилдириб олинади.

Дилноза ИНОГОМОВА тайёрлади

«ТОШКЕНТ ОКШОМИ» ва «ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ»

Эълонлар шанба ва якшанбадан ташқари ҳар кун соат 9.00 дан 16.00 гача қабул қилинади.

Маълумотлар учун телефон: 233-28-95. Факс: (3712) 233-21-56. Манзил: Матбуотчилар кўчаси, 32-уй, 2-қават, 223-хона.

ДАСТУРХОНГИЗ КЎРКИ

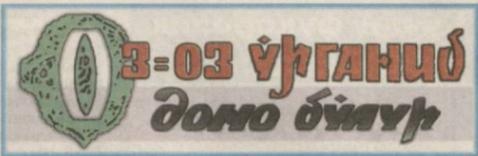
Кўйида биз сизларга икки хил турдаги ноннинг пиширилиши ҳақида маълумот бериб ўтмоқчимиз.

- Оддий буюдой нони (буханка)
- 1 стакан илиқ сув
 - 1,5 чой қошиқ қуруқ хамиртуруш
 - 1 ош қошиқ шакар
 - 1 чой қошиқ туз
 - 3 стакан ун(уннинг турига

қараб, бироз оз ёки кўпроқ солиниши мумкин)

- 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи.
- Илиқ сувда шакар билан қуруқ хамиртуруш эритилади, бироз вақт ўтгач (15-20 дақиқа) кўпик ҳосил бўлгандан сўнг, эланган ун билан тузни қўшиб юмшоқ, қўлга ёпишмайдиган хамир қорилди. Охирида ёғни солиб яхши-

лаб хамирга сингдирилади. Сўнг 1 соатга иссиқ жойга қўйлади, 1 соат ўтгач қолипни ёғлаб яна 1 соатга, энди қолип ичига солинади. Тайёр бўлган хамир устига муздек сув суртиб, 200 С даража иссиқликда газ печидида усти қизаргунча пиширилади. Пишган нонни қолипдан олиб, совигунча сочқ билан ёғиб қўйлади.



МАШРИҚЗАМИН — ХИКМАТ БЎСТОНИ

СИХАТ-САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА

● Дунёда инсон руҳининг соғломлиги учун одам ҳаракати ва тафаккур машғулотида кўра кучлироқ ҳакам топилмади. Зеро, бу икки нарса инсоннинг саломат бўлиши учун кучли асос бўлиб, кимки бу икки нарсага амал қилишда хатога йўл қўйса, кўпгина кўнгилсизликларга дучор бўлади.

● Инсон ўзининг азиз жонини муҳофаза қилиш учун, демак ейиш-ичишда, жисмоний меҳнатда, уйку ва бедорликда ҳамда барча ишларда меъёрга диққат қилиши ва бунинг асло ёддан чиқармаслиги зарур.

● Табиқдан сир яширган киши ўзига хиёнат қилган бўлади.

● Бир гуруҳ арилар айланиб юриб, бир кўза қиёмга дуч келиб қолдилар. Фурсатни ганимат билиб имкони борича қиёмдан еб олишга ҳаракат қилдилар. Оқибати шу бўлдики, қорни лиқ тўлиб, оғирлашиб қолганларидан кейин кўздан қайта чиқолмай, ўлимга юз тутдилар ва ортиққа ейишнинг натижаси фалокат эканини кеч англадилар.

● Иссиқ мижозли, қизиққон, асаби суст кишилар доимо ҳазми осон овқатларни ейишлари, совуққонликка рағбат этишлари, қонни қиздирадиган ўткир нарсалардан парҳез қилишлари, кучли жисмоний меҳнат, фикрлаш меъдиридан, кўп ўқишдан эҳтиёт бўлишлари зарур.

● Тўрт нарсани танани семиртиради ва саломатликни оширади: юмшоқ либос киймоқ, дилни ғамдан холи тутмоқ, муаттар ҳидларни ҳидламоқ ва юмшоқ жойда ухламоқ.

Байт:
Бадбўй ҳиду ғамни эшитмоқ
Бошу танда оғриқ кўзгар.
Имкон бўлса узоқ юр бундан,
Касал бўлсанг ким ҳам тузатар.

● Ғам-қайғу инсон саломатлигига путур етказувчи нарсалардан биридир. Ғам ва қайғунинг йўқотадиган бирдан-бир чора одамга тасалли берадиган нарсалар билан шуғулланишдир.

Байт:
Ўзинг еб, ўзгага берсанг; эй инсон,
Номинг улуг бўлар, вуҷудинг омон.

● Овқат ейишдан аввал уни ҳазми ҳақида ўйла, овқатнинг ширин ва ҳаловатига учиб, ҳазм қилолмай, қийналиб юрма. Сўзни мулоимлик билан гапир. Оз гапир, кўп гапиришлик гарчи ёқимли бўлса ҳам девоналикдан нишонандир.

Байт:
Жимликдан бўлмади ҳеч ким пушаймон,
Кўп гапдан зарарлар узи берди ёмон.

● Бадаҳнинг сенда ҳақлари бўлиб, бу ҳақларни ўз вақтида адо қилишинг лозим. Бу ҳақ шуки, соғлиқни сақлаш қонунларига тўла амал қилсан, озодалик ва покизалик шартларини жойига қўясан. Ўтиришда, юришда, туришда, уйкуда, еб-ичишда, кийинишда, яшаш жойи ва ҳаводан фойдаланишда қоидага амал қилсан. Шунда табиғат эҳтиёжинг тушмайди, дори-дармон қидириб овора бўлмайсан.

● Бутун куч саломатликни сақлашга қаратилиши лозим. Чунки саломатлигинг бузилса, ҳаётинг ва маишатинг бузилади, ичишда, ейишда, ухлашда ҳаловат ва роҳат қолмайди.

● Ҳаким Афлотун айтган эди: бадаҳнинг жароҳати даво билан, жоннинг роҳати эса ҳикмат билан тувалади.

(Давоми бор)

ЎЗГИДРОМЕТ

ХАБАР ҚИЛАДИ

УЗУМЕТ

Ҳарорат кечаси — 3-5 даража совуқ, кундузи — 2-4 даража ишқ бўлади.
Ўзгидрометнинг мониторинг хизмати мавлудига кўра 31 январда Тошкент шаҳрида Тошкент шаҳри об-ҳаво шароити шаҳар ҳаво муҳитида зарари моддаларнинг бироз тарқалиб кетишига имконият яратади. Атмосферанинг ифлос-пайт туман тушиши эҳтимол бўлади. Шарқдан секундида 3-8 метр тезликда шамол эсади. тағкидорни наст бўлади.

Тошкент шаҳар касабаси уюшмалари ташкилотлари бирлашмаси Кенгаши ва тармоқ касабаси уюшмалари шаҳар ташкилотлари Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси бирлашган касабаси уюшма қўмитаси раисининг ўринбосари **Фозил РЎЗИБЕКОВНИНГ** вафот этганлиги муносабати билан марҳумнинг оила аъзоларига чуқур таъзия изҳор этади.

«TOSHSANARNUR» ДУК жамоаси корхонада узоқ йиллар фаолият кўрсатган мастуъл ходим **Қобилжон Мўминович ИСАЕВНИНГ** вафот этганлиги муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур таъзия изҳор этади.