



Shu aziz VATAN — barchamizniki!

# O'ZBEKISTON OVOZI

• 2012-yil, 5-iyul. Payshanba

• 81 (31.513)

Ijtimoiy-siyosiy gazeta

• 1918-yil 21-iyundan chiqa boshlagan

• www.uzbekistonovozi.uz

## ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!

ЎзХДП: бошлангич ташкилот — асосий таянч



Ким эдигу ким бўлдик?

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТИ:

## АСРЛАРГА ТЕНГ ЮКСАЛИШ



## ДАСТУРИЙ МАҚСАДЛАРГА ЭРИШИШ

**ўз-ўзидан бўлмайди. Бунинг учун партияниң  
ҳар бир бўғинида иш тўғри ташкил қилиниши жуда муҳим**

Яккасарой туманида партияниң 101 та бошлангич ташкилоти фаолият юритади. Партия дастурий мақсадларини тарғибот қилиш, мамлакатимизда амалга оширилаётган демократик ислоҳотлар, қабул қилинаётган қонун ва қарорлар аҳамиятини партиядошларга тушунириш, жойларда ечимини кутаётган камчиликларни ўрганиш ҳамда бартараф этишда бошлангич ташкилотлар туман партия кенгашига таянч бўлмоқда.

2-бет

ЎзХДП: Жамоатчилик қабулхоналарида

## ИМКОНИЯТ ВА ВАКОЛАТДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ

**электорат манфаати ҳимоясига, одамларнинг партияга  
ишончини оширишга хизмат қилади**

Маҳаллий Кенгаш депутатлари ва партия ташкилотлари зиммасига худудларни ривожлантириш жараёнида фаол иштирок этиш, электорат муаммоларни ўрганиб, уларга ечим топиш вазифаси юкланди.

Ўзбекистон Халқ демократик партияси ўз электорати вакиллари муммаларини ўрганиш, улар манфаатини ҳимоя қилиш, одамлар орасига чукур кириб боришида бошка сиёсий партиялар тажрибасидан учрамайдиган институт — Жамоатчилик қабулхоналари фаолиятини йўлга кўйган. Бу иш услуги партияни жамоатчилик билан алоқаларни мустахкамлаша ҳам мухим аҳамият касб этмоқда. Шу боис биз бундан бўйн УзХДП маҳаллий кенгашлари кошида ташкил этилган Жамоатчилик қабул-

(Давоми 2-бетда.)

ЎзХДП: маҳаллий кенгашларида

## КАДРЛАР БИЛАН ИШЛАШ

**уларнинг сиёсий билими ва фаоллигини  
ошириш долзарб масала**

Сурхондарё вилоят партия кенгashi ташабуси билан «Салоҳиятли кадрлар сафини кенгайтириш — давр талаби» мавзусида семинар ташкил этилди. Унда партия фаоллари, маҳаллий Кенгаш депутатлари ва «Истиқбол» ёшлар қаноти аъзолари иштирок этди.

— Салоҳиятли кадрлар мақсад ва интилишларни мизга эришишинг мухим омилидир, — деди УзХДП вилоят кенгashi раиси

Иброҳим Ёкубов. — Партия ташкилотларида фаолият юритаётган кадрлар қанчалик ташабусбоскор бўлса, ижтимоий-сиёсий жараёнлар-

да қанчалик фаол иштирок этса, партияниң Сайловоди дастурда белгиланган вазифаларни амалга ошириш шунча тезлашади. Шундан келиб чиқиб, бошлангич ташкилот етакчилари, улар атрофида бирлашган фаоллар ва жамоатчилик ишларида ўзини кўрсатадиган хайрихолар орасидан иктидори ёшларни танлаб, кадрлар заҳирасини яратаптимиз.

Бугун уларнинг сиёсий, хукуқий билими қанча ошса,

эртага партияниң кадрлар салоҳияти шунча мустаҳкам бўлади.

Шунингдек, йигилишида ёшлар қаноти ва депутатлар ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлаш, партияниң ёш аъзолари билан ишлашда ахборот-маврифат хоналари имкониятидан самарали фойдаланиш борасида фикр алмашиди. Таклиф ва тавсиялар асосида кейнинг режалар белгилаб олинди.

Авазбек ОМОНОВ

Биз мустақиллик йилларида халқимиз босиб ўтган фоят мураккаб ва шарафли йўл ҳақида, шу даврда қўлга киритилган улкан ютуқ-марраларимиз тўғрисида гапирав эканмиз, ҳеч шубҳасиз, қалбимизни фурур-иiftixor туйгулари эгаллайди, шу пайтга қадар ўзимиз, олис ва яқин аждодларимиз бошдан кечирмаган алоҳида юксак кечинмаларни ҳис этгандек бўламиз.

мамлакатимизнинг спорт ҳаётида, юртошларимизнинг спорт ҳаётидаги тасавур ва қарашларида ҳам оламшумул ўзгаришлар юз бермоқда. Шу ўринда ўзим бевосита гувоҳ бўлган бир мисолга эътиборингизни тортмоқчиман.

Яккunda пойтахтимизда барпо этилган муҳтасам Мәвриғат марказига бориб, ба мажма таркибидағи Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Milliy кутубхонасига кирдим. Абатта, энг сўнгги замонавий технологик асбоб-ускунапар билан жиҳозланган, барча шароит ва куляйликларга эга бўлган ушбу мөъморий мўъжиза ҳақида узик гапириш мумкин. Лекин ҳозир гап бу ҳақда эмас...

Кутубхона залларини, хусусан, даврий нашрлар таҳламилари сақланадиган бўлмаларни айланар эканман, сабиқ шўюро даврида отиленг «Ўзбекистон физкультураси» газетаси тўпламлари эътиборини тортди. Ёши катта юртошларимиз яхши билади: эски тузум даврида ўзбекистонда спорта ихтисослашган ягона нашр шу эди. Хафтада бир марта рус ва ўзбек тилларида чоп этиладиган бу газета асосан собиқ Марказдаги қишиларни кўчириб ёки таржима килиб босарди. Қизиқиш устун келиб, эски газеталарни вакралай бошлади.

(Давоми 3-бетда.)

Бу — дунёда якка ягона бўлган ёркян ва обод. Ватанининг кун сайн кўз ўнгимизда куч-кудратга тўлиб, жадал ривоҷланбди, дунё миқёсизда обру-эътибори тобора ѹқсашиб бораётганини кўриш, бу жараёнларнинг бевосита иштирокчиси бўлиши айнан бизга наисб этатёғанидан — бундай тенгизиз соадатдан қувониш, гурӯланниш бахти бўйса не ажаб?

Бу хакда фикр юритганда, сўз билан ифода этиш кийин бўлган бундай тенгизи бахтини иккита мухим жihatини алоҳида таъкидлашга ҳаклимиз. Биринчидан, биз мустақил тараққиёт ўйлида қандай ютуқ ва натижаларга эришатдан бўлсак, барчасига ўз кучимиз, ақл-идоракимиз, ҳалан пешона териимиз, ҳар бир соҳадан кўйлаб мисоллар кептириш мумкин. Бу хусусда сўз борар экан, Президентимиз Ислом Каримовнинг 90-йиллардаги ҳаёт билан бу гунги ёёт ўртасида ер билан осмонча фарқ болгли ҳақидағи фикрлари нақадар тўғри ва ҳақоний эканига ишонч хосил қиласиди.

Үтган йиллар давомида барча соҳа ва тармоқлар қатори



«O'zbekiston ovozi» сайтида ўқинг

Парламентда:

**ЁШЛАР  
ПАРЛАМЕНТ  
ФАОЛИЯТИ  
БИЛАН ТАНИШДИ**

[www.uzbekistonovozi.uz](http://www.uzbekistonovozi.uz)

### Бугунги сонда

### Партияларо баҳс

● СОХТА ОБРў  
КИМГА КЕРАК?

ёки бошқалар бажарган ишни ўзиники қилиб кўрсатишнинг «адолат»ча усули

2-бет

### Мутахассис

### маслаҳати

● САРХИЛ  
МЕВАЛАРДАН  
БАҲРАМАНД  
БЎЛМОҚЧИ-  
МИСИ?

санитария-гигиена  
қоидаларига албатта  
амал қилинг

4-бет

# ДАСТУРИЙ МАҚСАДЛАРГА ЭРИШИШ

Ўз-ўзидан бўлмайди. Бунинг учун партияниң ҳар бир бўгинида иш тўғри ташкил қилиниши жуда муҳим



— Бугун ҳётнинг ўзи сиёсий партиялар зиммасига масъулитни вазифалар кўймода, — дейди **туман партия кенгаси раиси ўринбосари Юсуф АЛЛАЕВ**. — Уларни изчил амалга ошириш учун партияниң ҳар бир ташкилоти ва аъзоси бир ёқадан бош чиқарип интилиши, ўз ишини сидидилдан едо этиши лозим. Бунда биз кўпроқ бошлангич ташкилотларга суннамиз. Худудимида турли корхона ва идоралар, тиббёт мусассаларида партияниң кўйи ташкилоти фаолиятни юритади. Улар партияниң ҳаракат дастурнида белгиланган вазифаларни амалга оширишга муносиб хисса кўймодка. Бу борада, айниска, Нефть ва газ конлари геологияси хамда қидибуви инститuti кошидаги партия ташкилоти фаолияти бошқаларга кўп жihatдан ишрат бўлмоқда.

— Аъзолар билан ҳафтада бир марта йўғилиш ўтказамиш, — дейди **куйи ўрганиш этиакчиси Акади Гуломова**. — Партия дастурий вазифаларига оид ишларни мухокама этиб, сарҳисоб қўламиз, келгуси

режаларни белгилаб оламиз. Мамлакатимизда, дунёнда бўлаётган воеа-ходисалар хақида ўзаро фикр алмашамиз. Шу бойс партиядoshларимизда ижтимоий-сиёсий жарәнларга қизиқиш тобора ошиб бормоқда.

— Тўртта сиёсий партия дастурини ўрганиб чиқиб, Халқ демократик партияси гоёллари максад ва фаoliyimiga яқин бўлгани учун шу партияга аъзо бўлганиман, — дейди **Анвар Муратов**. — Партия аъзоси бўлиш — бу энг аввало, сиёсатчи, демократик ислоҳотларнинг фидодиси бўлиш дегани.

Хакикатан ҳам, сиёсий партияниң дастурий мақсадларига эришиш ўз-ўзидан бўлмайди. Бунинг учун партияниң ҳар бир бўгинида, айниска, бошлангич ташкилотда иш тўғри ташкил қилинни мухим аҳамиятга эга. Партия аъзоларининг сиёсий-хукукий билими қанча юкори бўйса, бошлангич ташкилот шунча фаол ва мустаҳкам бўлади. Бу эса сиёсий партия куч-кудрати, салоҳиятини белгилайди.

**Гулруҳ ОДАШБОЕВА,  
«Ўзбекистон овози»  
муҳбири.**

2012 йил — Мустаҳкам оила йили

## ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИНГ

ижтимоий-иқтисодий асослари

Жиззахда ЎзХДП Марказий Кенгаси ва Марказий Банк ташабbusi билан шу мавзуга багишланган амалий тадбир ўтказилди. Унда вилоят, шаҳар ва туман партия кенгашлари раислари, депутатлар, бошлангич ташкилот етакчилари, «Фаол аёллар» ва «Истиқбол» ёшлар қаноти, тижорат банклари ва

электорат вакиллари иштирок этди.

Тадбирда мамлакатимизда ижтимоий ҳимояга мухток кишилар манфаатини кўзлаб амалга оширилаётган ишлар, бу борада ЎзХДП ташабbuslari, эътибор бериши зарур бўлган жihatlar, шунингдек, партия электорати ижтимоий ҳимоясида оиласив тадбиркорlikning аҳамияти ва бу йўналишида партия фаолияти зиммасидаги вазифалар ҳақида сўз юритилди.

— Бугунги анжуман ҳам назарий-үслубий, ҳам амалий аҳамиятга эга, — дейди **ЎзХДП Марказий Кенгаси раиси ўринбосари Шарбат Абдулаева**.

— Утган йили ўтказилган шундай анжуманда электорат вакиллари олган имтиёзли кредитлар ҳисобига касаналик ва оиласив тадбирkorlik соҳасида 70 дан ортиқ янги иш ўринлари ташкил этилган эди.

Бу сафарги анжуманда ҳам электорат учун иқтисодий ўқув ўтказилди. Улар оиласив, тадбирkorlik, касаналик, имтиёзли кредит учун сертификат олган эдим, — дейди **Зомиён шахараси фуқароси Зебо Салимова**.

— Бу оиласив тадбирkorlikning ийлуга кўйishim учун бошлангични сармояни шакллантириш имконини берди. Xозирги кунда оиласив тадбирkorlikning ўз ишини бошлаши ва уни токомиллаштириши учун катта имкониятлар беради.

Анжуман давомови оиласив тадбирkorlikning ийлуга кўйимочи бўлган 30 нафар электоратимиз вакилига тижо-

кулайликлар билан атрофлича танишдим. Янги конун фаoliyimizни яна-да кенгaitirish учун йўл очади.

— Конунга мувофиқ уйнингизда шароитнинг ўйла, оиласив корхона ташкилоти этишининг мумкин, — деди **Олий Мажлис Конунчилик палатаси де-путати, ЎзХДП фракцияси аъзоси Искандар Азизов**.

— Бу корхонада муйян оила аъзолари ва кариндош-

урулар ишлайди. Махсулотларга нарх белgilash va уларни тасарurд ишти-корхонанинг ўз ихтиёрида. Ишлаб чи-кариш учун сарфланган электр энер-гияси, табиий газ ва сунн тўловлар барча истеммолилар унинг белgилан-ган таъриф асосида тўланади. Бундан ташкил, соликилар ва бошқа тўловлар масаласида қатор имтиёз берилади.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Бу эса 182 на-фар аёллар ҳамда ёшларга ишга жойлашиш имконини берди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

рат банкларидан имтиёзли кредит олиши учун сертификат топширилди.

— 10 миллион сўмлик имтиёзли кredit oлиши хукуқига ега бўлдим, — дейди **зомиённига Отабек Бозоров**. — Насиб эта, шу сармоя асосидан хунарманди-ликни ийлуга кўйимочиман. Шундай қилсан, оиласив азоларим, яна 5-6 нафар маҳаллодомим иши бўлади. Бу тадбирни ўтказишида ташабbuskor бўлган Халқ демократик партиясидан миннатдорман.

Тадбир якунда ўтказилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Бу эса 182 на-фар аёллар ҳамда ёшларга ишга жойлашиш имконини берди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.

Ихтиёмий-иқтисодий анжуман давомида ташкил этилган буш иш ўринлари ярмаркасида 83 та корхона ва ташкилот 212 та буш иш ўринлари билан иштирок этди. Тадбир якунда оиласив тадбирkorlik, хунармандлар ва касан-

ачилар ишлаб чиқарган махсулотлар ва хизматлар курагасими бўлиб ўтди.



# САРХИЛ МЕВАЛАРДАН БАҲРАМАНД БЎЛМОҚЧИМИСИЗ?

санитария-гигиена қоидаларига албатта амал қилинг

Ёз фаслиниң жазирама кунларида ҳўл мева ва полиз маҳсулотлари бўлган талаб ошади. Бозорлардаги ҳам бу турдаги ноз-неъматлар кўпайиб қолади. Витамина бой, мазали ва фойдалари бўлган она табиат инъомларини барчамиз севиб истеъмол қиласми. Бироқ баъзида уларни тановул қилиш саломатлигимиз билан боғлиқ турли кўнгилсизликларни көлтириб чиқаради. Маҳсулот сифатининг бузилганлиги, истеъмолчи сифатида ўз ҳукуқларимиздан фойдаланмаслигимиз ва санитария-гигиена қоидаларига риоя этмаслигимиз бунинг асосий сабабларидан ҳисобланади.

Республика Давлат санитария-эпидемиология назорати маркази бўлим муддири, тиббиёт фанлари номзоди олий тоифали шифокор Нуриддин Тошбоев билан шу ҳақда сұхбатлашади.

— Аввало, мева ва полиз маҳсулотларини ҳарид қилишда кўлпр кималарга эътибор қартишимиз лозим?

— Харидорлар мавсумий мева ва полиз маҳсулотларини сотиб олиши энг аввало, маҳсулотнинг тўла пишиг этилганига ахамият беришлари керак. Унинг шакли, бутунлиги, тукини оидатдагидан оч ёки тўкруқ холатга келмаганинг, яъни тикин, сақланганлиги мақсадга мувофиқ. Энг мухими, улар сифат назоратидан ўтганига ишонч ҳосил қилиш зарур.

Барча бозорларда ветеринария-санитария экспертиза лабораториялари фаолият кўрсатади. Лаборатория ходимлари маҳсулотдан намуна олиб, уни истеъмолга яроқли ёки аксинча эканни анилаб, экспертиза маълумотномасини тақдим этади. Шунинг учун ҳар бир ҳаридор сотувидан сифат сертификати ёки истеъмолга яроқлилик маълумотносини сўраши, ўз истеъмол-

чилик ҳукукларидан фойдаланиши керак.

Бозорларда кўргазма учун кесиб кўйилган, бўлакларга ажратилган, суви қочган маҳсулотларни татиб кўришдан сакланган майкул.

Шунингдек, одамлардан уларни маҳсулотни ҳарид қилишида миқдорига aloҳида этилганига ахамият беришлари керак. Чунки истеъмолдан ортган маҳсулотларни татиб кўришдан сакланган майкул.

Шунингдек, сақланганлиги, айниқса, болалар соглигига зарар етказмаслиги учун қандай таблабарга риоҳ қилиши мумкин.

— Мева маҳсулотлари саломатлигимиз, айниқса, болалар соглигига зарар етказмаслиги учун қандай таблабарга риоҳ қилиши мумкин?

— Бу борада сўз кетганда, энг аввало, ҳар қандай мева-ни оидан иссиқ сув, кейин соўвук сув билан яхшилаб ювиш кераклигини эслатиб ўтмоҳичман. Офтобда колиб кетганда, туси ўзгартган маҳсулотни зинҳор тановул қиласмаслик, сабзавотлардан тайёлланган егулиларни узоқ муддат турив қолишига йўл қўймаслик керак. Бундай ташқари, ошқозон-ичак тизимишинг ферментатив фолияти бузилади. Натижада ҳамз қилиш муракаблашиби, витаминлар, микролентимлар, глюкоза ва фруктоза каби моддалар организмга сўрилмай қолади. Оқибатда ишакларнинг функционал бузилиши келиб чиқади. Цитрус мева-ларни ҳам керагидан ортич-икумли ишак салаликлари би-



хисобланади. Харидорлар уларни иккимасдан ҳарид қилиши мумкин.

— Мева маҳсулотлари саломатлигимиз, айниқса, болалар соглигига зарар етказмаслиги учун қандай таблабарга риоҳ қилиши мумкин?

— Бу борада сўз кетганда, энг аввало, ҳар қандай мева-ни оидан иссиқ сув, кейин соўвук сув билан яхшилаб ювиш кераклигини эслатиб ўтмоҳичман. Офтобда колиб кетганда, туси ўзгартган маҳсулотни зинҳор тановул қиласмаслик, сабзавотлардан тайёлланган егулиларни узоқ муддат турив қолишига йўл қўймаслик керак. Бундай ташқари, ошқозон-ичак тизимишинг ферментатив фолияти бузилади. Натижада ҳамз қилиш муракаблашиби, витаминлар, микролентимлар, глюкоза ва фруктоза каби моддалар организмга сўрилмай қолади. Оқибатда ишакларнинг функционал бузилиши келиб чиқади. Цитрус мева-ларни ҳам керагидан ортич-икумли ишак салаликлари би-

лан оғриб қолиши мумкин. Чунки уни көлтириб чиқарувчи микроорганизмлар айнан исари шароитда тез кўляяди. Ҳеч қачон ёғли таомлар билан бир вақтда мева, полиз маҳсулотларни емаслик керак. Бу — бактериялар, салалик кўзғатувчи вирусларнинг кўпайшига шароит яратиб беради.

Яна бир гап. Мейёрни ёддан кашмаслик лозим. Кишилар озиқ-овқатларни мөъёрида бекиёс хисса кўшган аждодларимиз ҳам ўз асрларидан инсон саломатлигига асралашува уни янда мустаҳкамлаша айнан шу хислатларни энг асосий омиллардан эканини исботлаб беришган. Демак, қандай озиқ-овқат истеъмол қильмайлик, энг аввало, санитария-гигиена қондадарига риоя этиш ва мебёр тушунчасини унгутмаслигимиз даркор.

— Иссик иклим организм-нинг сувга бўлган эътиёжи ни янада оширади. Бэзийлар сув ўрнига мева шарбатларини маъкул кўради.

— Бу борада сиз одамларга қандай ичимликларни тавсия килиласиз?

— Хозир кўча-кўйда, бозор худудларда ва аҳоли гавзум ерларда кўлбola шарбатлар сотилётганига гувоҳ бўляяпмиз. Афуски, бабзи одамлар бундай ичимликларни қандай тайёлланганини билмай уларни истеъмол қилиади. Бу — ноғтири. Башка маҳсулотлар сингари бундай шарбатлар ҳам сифат назоратидан ўтган бўлиши шарт. Санитария таблабарига жавоб бермайдиган, маҳсус маълумотнома орқали руҳсат этилмаган ичим-

## Мутахассис маслаҳати

ликлардан эътиёб бўлган майкул. Бу эса ҳар хил ноҳуш холатлар келиб чиқишининг олдини олади.

Тургун савдо шоҳобчаларида барча санитария талабларига мос келадиган табиии шарбатлар сотилимада. Улар маҳсус идишларда қадокланган бўлиб, мазаси ҳамда сифати аъло даражада. Уларда маҳсулот чиқарилган сана, яроқлилик муддати, саклаш ҳамда фойдаланниш қоидалари хакида батасил мазмумот кетлерилиган. Сифати шарбатларни истеъмол қилиш киши учун кони фойда.

— Танишларидан биринчидан қандай диабет қасаллиги га чалинган. Айтингиз, шу каби хасталик билан оғриган беморлар ҳўл меваларни истеъмол қилиши мумкини?

— Қандали диабетнинг иккита мавзуди: биринчидан миқдорининг ортиши билан боғлиқ бўлса, иккинчисининг унга алоқаси ўйк. Қасаллигининг кейинги турли билан оғриган беморлар мөъёрга таяниб, барча турдаги мева маҳсулотларидан баҳраманд бўлиши мумкин. Бироқ қанди миқдорининг ортиши билан боғлиқ диабетга чалинган кишилар шифокорлардан бемаслаҳат таркибида сахароз моддаси мавжуд маҳсулотларни кўп истеъмол қилимагани яхши. Чунки ширинлик кишида қанди миқдорининг ошиб кетишига сабаб бўлуди.

Хулоса сифатида айтиш мумкини, ота-боболаримиз камидим-қадимдан озодалика, по-кизалиска катта эътибор беришган. Дунё медицинасига бекиёс хисса кўшган аждодларимиз ҳам ўз асрларидан инсон саломатлигига асралашува уни янда мустаҳкамлаша айнан шу хислатларни энг асосий омиллардан эканини исботлаб беришган. Демак, қандай озиқ-овқат истеъмол қильмайлик, энг аввало, санитария-гигиена қондадарига риоя этиш ва мебёр тушунчасини унгутмаслигимиз даркор.

— Ҳизиқий журналистика курси тингловичи Нурали УЛУГОВ сұхбатлаши.



## Оила ҳақидаги ҳикматлар

Оиладаги энг оғир вазифа бола түғилгандан кейнинг фарзанд тарбиясидир. Фарзанд тарбияси аслида иккита калимадан иборат. Шунинг учун ҳам назарингизда жуда майдада муаммодек кўринали. Лекин доно одамлар биладиларки, Бани Одамнинг сиёсий, диний, ижтимоий инқиlobларининг асоси ана шу иккита сўз — «бала тарбияси»дан иборат биринчимага боғлиқ. Бу халқнинг ҳаракат қилиши, давлат-манд бўлиши, баҳтли бўлиб иззат-хўрмат топшиши, жаҳонгир бўлиши, заиф бўлиб хорликка тушиши, фақирлик жомасини кийиб, баҳтсизлик юқини тортиб эътибордан қолиши, ўзгалигарга тобе, қўл ва асир бўлиши, болалиқдан ўз ота-оналаридан олган тарбияларига боғлиқ.

Абдурауф ФИТРАТ

ОБ-ҲАВО 5-6 – 07. 2012

Юртимиз бўйлаб (°C)

Қоракалпогистон Республикаси ва Ҳорзим вилоятлари

+19 / +24 +36 / +41

Бухоро ва Навоја вилоятлари

+19 / +24 +36 / +41

Тошкент, Самарқанд, Жizzах ҳамда Сирдарё вилоятлари

+18 / +23 +36 / +41

Кашқадарё ҳамда Сурхондарё вилоятлари

+19 / +24 +37 / +42

Андижон, Наманган ҳамда Фарғона вилоятлари

+18 / +23 +35 / +40

Тошкент шаҳри

+18 / +20 +37 / +39



## «В» ГУРУХИ. ЯКУНИЙ ЖАДВАЛ

	Ү	Ю	Д	М	Т-Н	О
1. «Ардус»	3	2	0	1	15-11	6
2. «Нагоя Оушенс»	3	2	0	1	13-8	6
3. «Ол спортс»	3	1	1	1	11-10	4
4. «Банк Рбак»	3	0	1	2	7-17	1

Эркин ХОЛБОЛО

## Реклама

сумму указанного налога.

Для участия в торгах и приобретения конкурсной документации необходимо обратиться с запросом к организатору торгов — Кашкадаринский областной территориальный консалтинговый центр по конкурсным тортам и ценообразованию строительства, по адресу:

г. Карши, Xанабадское шоссе, дом 46 а.  
Тел/факс: (8-375) 224-05-24,  
224-09-22, 224-18-33.

Стоимость одного комплекта документов — 120 000 сум.

Оферты принимаются организатором торгов по вышеуказанному адресу.

Срок реализации конкурсной документации составляет 28 дней со дня публикации объявления.

Крайний срок предоставления оферты организатору торгов до дня и часу вскрытия оферты.

Вскрытие оферты состоится не менее чем через 30 дней после опубликования объявления, в здании заказчика.

«Савдоэнерго» очиқ акциядорлик жамиятия хисобидаги Андижон филиалининг думалот мухрихи баъзаки

БЕКОР ҚИЛИНАДИ

Navbatchi: Erkin XOLBOYEV

Sahifalovchi-dasturchilar: Sobirjon TUNG'ATOV, Zafar BAKIROV

ISSN 2010-7633

91772010763008 >

1 2 3 4 5

## «АРДУС» — ЯРИМ ФИНАЛДА!

Шу кунларда Кувайтда футзал бўйича клублар ўртасида давом этадиган Осиё чемпионати баҳслари ҳал қиливчи паллада кириди.

Мусобаканинг «В» гурӯхида иштироқида таъётган Тошкентнинг «Ардус» жамоаси дастлабки иккита турда биттадан галаба ва мағлубият кўйиб ўтди. Унда «Санае Гити» (Эрон) — «Нагоя Оушенс» (Япония), «Ардус» (Ўзбекистон) — «