



# ЎЗБЕКИСТОН КАСАБА УЮШМАЛАРИ ФЕДЕРАЦИЯСИ

Республикамизнинг ноёб табиий иқлими, маъданли сувлари ва барча даволаш

Қорақалпоғистон Республикасида:  
«ГУЛПАРШИН» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, таянч-ҳаракат, ҳазм аъзолари, асаб тизими, гинекологик касалликлар.

Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгacha бўлган бир фарзанди билан даволаниш мумкин

«АЙДОС ҚАЛА» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, таянч-ҳаракат аъзолари, асаб тизими, гинекологик ва тери касалликлари

Тошкент шаҳрида:  
ОАЖ «ТУРОН» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, асаб, гинекологик ва андрологик касалликлар

ОАЖ «ЧИНОБОД» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Ҳазм аъзолари, қандли диабет ва гинекологик касалликлар

Хоразм вилоятида:

«ХОНҚА» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, асаб тизими, таянч-ҳаракат аъзолари, гинекологик ва тери касалликлари

Тошкент вилоятида:  
«БОТАНИКА» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, асаб (марказий ва периферик) тизими ва ҳазм аъзолари касалликлари. Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгacha бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин.

«БЎСТОН» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, асаб, гинекологик ва андрологик касалликлар

«УМИД ГУЛШАНИ» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Гинекологик ва андрологик касалликлар

«ОҚТОШ» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Нафас аъзоларининг силга алоқадор бўлмаган касалликлари. Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгacha бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин

Самарқанд вилоятида:

«АБУ АЛИ ИБН СИНО» САНАТОРИЙСИГА

Даволаниш учун кўрсатма:

Қон айланиш, таянч-ҳаракат аъзолари, катталар ва болалар асаб тизими касалликлари. Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгacha бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин

*2005 йил – Сиҳат-саломатлик йили*

*Сиҳат-саломатлик йили*



Даволаниш муддати – 18 кун

БИЗНИНГ ЙЎЛЛАНМАЛАРИМИЗ МАРКАЗИЙ ОСИЁДАГИ ЭНГ АРЗОН ЙЎЛЛАНМАЛАРДИР!

# КЕНГАШИ ҚОШИДАГИ КУРОРТЛАР БОШҚАРМАСИ

омилларига эга бўлган санаторий ҳамда курорт муассасалари тақлиф этади

**Андижон вилоятида:**  
**МЧЖ «МАРҲАМАТ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак-қон томир, асаб ва сурункали тери касалликлари

**Бухоро шаҳрида:**  
**«СИТОРАИ МОҲИ ХОСА» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Буйрак касалликлари (ёз фаслида), таянч-ҳаракат ва асаб тизими, ҳазм аъзолари ва андрологик касалликлар

**Жиззах вилоятида:**  
**«ЗОМИН» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Нафас аъзолари (сил касалликларидан ташқари) ва асаб тизими касалликлари

**Фарғона вилоятида:**  
**МЧЖ «ЧИМЁН» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Қон айланиш, таянч-ҳаракат аъзолари, асаб тизими, гинекологик ва андрологик касалликлар

Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгача бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин

**Қашқадарё вилоятида:**  
**«ҚАШҚАДАРЁ СОҲИЛИ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак қон-томир, асаб тизими, таянч-ҳаракат ва ҳазм аъзолари, гинекологик ва андрологик касалликла

**МЧЖ «МИРОҚИ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Асаб (марказий ва периферик) тизими ва қон айланиш аъзолари касалликлар

Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгача бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин

**Наманган вилоятида:**  
**МЧЖ «ЧОРТОҚ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Қон айланиш, таянч-ҳаракат, ҳазм аъзолари, асаб тизими, гинекологик ва тери касалликлари.

Махсус йўлланма бўйича она ёки ота 4 ёшдан 14 ёшгача бўлган бир фарзанди билан даволаниши мумкин.

**МЧЖ «КОСОНСОЙ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Юрак қон-томир, таянч-ҳаракат, ҳазм аъзолари ва асаб тизими касалликлари

**МЧЖ «НИҲОЛ» САНАТОРИЙСИГА**

Даволаниш учун кўрсатма:

Таянч-ҳаракат, ҳазм аъзолари, асаб тизими, ўт пуфаги ва буйрак тош касалликлари



Касаба уюшма ташкилотларига йўлланмалар қўшимча тўловларсиз ўз нархида сотилади. Шу билан бирга курортлар бошқармаси Ўзбекистон ҳудудида жойлашган барча санаторий ва дам олиш масканларига, шунингдек, ҳамдўстлик мамлакатлари курортларига йўлланмалар олишингизда ёрдам беради. Йўлланмаларни нақд пулга ва пул ўтказиш йўли билан олишингиз мумкин.

Манзилимиз: Тошкент шаҳри, Бухоро кўчаси 24-йй. Мурожаат учун телефонлар 56-85-68, 56-70-97.



# тузиш бўйича тавсиялар

2005  
йил учун

9

5.3.4. Иш ҳаки тўловлари банк мұассасалари айбилан кечкитирилганда банк билан мижоз ўтасида тузилган шартномага асоссан тўловлар тегисли жарималар инобатга олинган холда берилишини банддан талаб қилинга шу мағлоб ҳисобига меҳнатга ҳак тўлашни тартиба солиш борасида иш берувчининг мажбурияти;

5.3.5. Корхона балансида юкори ликвиди тўловлардан тақдирда, иш ҳакидан қарордорликни тутгатиш максадида мулкчилик гарови асосида банддан кредит олиш борасида иш берувчининг мажбурияти.

5.4. Мехнатга ҳак тўлаш фондининг тариф ва тарифа қўшимча қисмлари ўтасида мақбул нисбатни ўрнатиш.

5.5. Мехнатнинг янги нормалари, тариф сеткаси ва ишбай баҳоларни касаба уюшма қўмитаси билан албатта келиши олиш.

5.6. Тўлик майдорда ҳак тўлаш учун имтиёзлни мөнгъилари ўтнитилган шахслар (I ва II гурӯҳ ногиронлари, 18 ёшга тўлмаган ходимлар, қисқартирилган иш вақти режимида нокуляй мекнат шароитида банд килинган ходимлар ва бошқалар) рўйхати

5.7.Ходимларнинг турли тоифалари учун жорий этиладиган устамалар, қўшимча тўловлар ва компенсациланнинг аниқ микдорлари:

-нокуляй, оғир ва зарарли мекнат шароитлари учун қўшимча тўловлар;

-кечки сменадаги, тунги вақтдаги, иш вақтидан ташкири вактлардаги, дам олиш ва байрам кунларидаги ишлар учун оширилган майдордаги иш ҳаки;

-ишдаги иклим шароитлари учун (ёз ва киши фасларида) қўшимча тўловлар;

-бригадага раҳбарлик қилгани учун, ўриндошлик учун қўшимча тўловлар;

-қўйилиш қисмлари узлукиси ҳизматлари учун, юкори касб маҳорати учун устамалар;

-ходимнинг ҳизмат даврида кўчиб юриш билан боғлиқ ишлардаги қўшимча ҳаражатларини, шунингдек бошқа жойга кўчиб бориш билан боғлиқ ҳаражатларини, ҳизмат сафари давридаги суткалик ҳаражатларини қоплаш;

-кўшилак ҳўжалик ишларига жалб этилган ходимларни ўтата иш ҳакини саклаб колиши;

-иш берувчининг розилиги билан ходимга тегишли мол-мұлк (транспорт воситалари, ассоблар, ашёлар ва ҳоказадан) фойдаланилганда ушбу ҳаражатларини қоплаш;

-ходимнинг айби билан кисман брак деб топилган маҳсулотида ҳак тўлаш майдорлари;

-иш берувчи мекнат жамоаси мағнафатларига доир вазифаларни бажариш максадиди (малака ошириш, рационализаторлик тақлифларни жорий этиши ишида қатнашиш, ҳизмат сафаридан бўлиш, тиббий кўрикандаётни, навбатчилик ва бошқа ҳолларда) ходимни ишдан озод этиш шартлари, шунингдек аниша шу давр учун тўланадиган кафолати тўловлар майдори;

5.8.Йил якупнлари бўйича мукофотлаш, тақдирлаш тизимлари

5.9. Қўшимча имтиёзлар (овқатланиши арzonлаштириш, ишга бориб-келишдаги транспорт ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-кўшилак ҳўжалик ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб этиши тартиби;

-ишга тўлашни таъминланасида ҳаражатларини қоплаш ва ҳожаблилап ишларига жалб

**Таракиётимизнинг асосий максадларидан биро шахс манфаати билан жамият манфаати ўтасида-ги муштараклик эканлигини сира хам унутмаслик, айни пайтда ўзаро хамжихатик мухитини яратишдир. Бу борада Истиколол йилларида жуда кўп ишлар килинди.**

Инсон зоти борки, ҳамишига ҳәётдан эзгулик кутиб яшайди. Муҳаббатга, оқибатга, эътиборга эхтиёжданд бўлади. Яқин ўтишибда биз бу тушунчаларни анча моддийлайтириб юборгандик. Лекин, аксинча, бу туйяулар ўзбек халқида асрлар давомидани маънавий мазмун касб этиб келган. Менҳ нима? Муҳаббат-чи? Муруват нимади? Дунёя яраландан бошлаб пайдо бўлганд бу сузлар ҳамишиша шахс камоли учун тириклик устуни бўлиб келган. Халқимизман шу саволларга жавоб излаб, миллӣ кадрияларимиз, умуминсоний омилларини янақтадан кашф этди. Бутун жамиятда меҳр-мурувмат тамиёллари туствуор бўлади.

Аслида мамлакатимиз ту

### Софлом турмуш тарзи

Киото (Япония) университети профессори Юкио Ямори куйдагича изохлайди: "Туз инсон умранинг кеми-рувиши хисобланади". Ямори шу масалада сичқонлар устуда тажриба ўтказди. Тузли озуклар билан бокилган кемириувчилар тезда юрак-кон томир касалигига йўлини халқ болишиди. Тузсиз емак билан озиқланган сичқонларда эса бу хол умуман кузатилмади.

Юкио Ямори мамлакати ахолисининг овқатланиш рационауни ўрганиб чиқди. Геронтологларининг куйдаги сезимили иктиблосарини тез-тез эслаб турсак, зарар килмайди: "Одатда, одамлар соғлом турмуш тўғрисида эмас, қандай килиб узоқ яшаш хақида кайтурадилар. Вахолақи, соғлом турмуш кечириш ўз кўлимиздан, узоқ умр кўриш эса, Яратганинг измиди".

"Узоқ умр кўриш сираларини топши осон иш эмас. Зоро, бу масалана нафакат ге-ронтологарни, шу билан бирга иктисадчилар ва хукуқшуносларни хам бирдай кизиқтириб келади. Чунки Ҳозирдан олк ишлайдиган битта европалик ишкита пенсионерни қандай таъминлаши муммоси кўндаланг ту

ишлар юришади, нотинч бўлса – кишида халоват бузилади, барака-унум бўлмайди, заволлар пайдо бўлиб, умр емирилади?

Софлом турмуш тарзи – узоқ умр гарови. Буни тажриба, амалиёт искотлаб турниди. Геронтологларининг куйдаги сезимили иктиблосарини тез-тез эслаб турсак, зарар килмайди: "Одатда, одамлар соғлом турмуш тўғрисида эмас, қандай килиб узоқ яшаш хақида кайтурадилар. Вахолақи, соғлом турмуш кечириш ўз кўлимиздан, узоқ умр кўриш эса, Яратганинг измиди".



Н.БҮРГИЕВ  
оФЛАГАСИР

### Бахтили болалик

## БОЗОРНИ ИФОДАЛОВЧИ ТУШУНЧА

«Маркетинг» тушунчаси, бизнинг иккисидан хәтифимиз да нисбатан янги хисобланниб, бозорни ўрганиш, таддик килиш маъносини аংглатади.

Бу сўз илк бор 1970-йилларда иккисидий макола ва илимий изланишларда пайдо бўлган. Маркетинг мазмунан бозор муносабатларига хос механизм хисобланниб, у халк хукалигининг барча жабхаларида товар-пул муносабатлари ва қўймат қонунга амал килиб хўжалик юритишига асосланган. Шу мазнода маркетинг ишлаб чиқариш ва уни ташкил килишиб бўйича барча омилларни ўрганиш, хусусан, товарлар харакатини бошқариши, уларни сотиш ва рабатлантириш, реклама уюштириш, товар билан боғлиқ сервисни йўлга кўйиш жараёнларини ўзичига олади. Хозирги кунда маркетинг алоҳидаги фан сифатида ўкув юртларида, бизнес мактабларидаги ўрганимодка.

# УЗОҚ УМР ГАРОВИ

риби?

Айни пайтда АҚШда 60 мингдан зиёд 100 ўндан ошганлар яшайди. Бундай холат Японияда иккি барвар, яны 120000 кишини ташкил этади.

"The independent" газетасининг ёзишича, швейцариялик олимлар бу тараккий давлатлар ахолиси 60 йилдан сўнг ўртача бир асрдан ортиқ умр кўришиди, деган фикрини билидиришмоқда. Ахолиси атиги 7 млн. бўлган Швейцарияда 200 йилда 100 ўндан ошган 796 киши истиқomat қилган. Таҳлиллар натижаси эса, бу мамлакатда бир асрда пасайши, мадорсизлик каби холатларнинг олдини олиб, ажниб пешлайди.

Куннинкар мамлакатда узоқ умр кўриши, соғлом турмуш тарзи омилларидан мумхили – қўнгил (рухий) хотиржамлиги, мулойимлик, атрофдагилар билан хушумомалада бўлиш, ўзини хурмат кила билиш кабилар эътиборга олинади.

Кексаларимиз ду килиштаби, тинчлик сўзидан

сўнг, хотиржамлини зикр этишлари бехиз эмас. Кўнгил хотиржам бўлса –

модда алмашинувни тарзи солади.

— Ёшлидан тўғри овқатланишга одатланиш, - деб таъкидайди Юкио, қаримдаги кўпгина касалникларнинг олдини олади. Хатто сизга юрак хасталиги ташхиси кўйилган бўлса ҳам тузни мэъерида истеъмол килишиб билан касалниригина ривоҷланган шумумин. Тузни озистеъмол килишиб – каримдаги хотиржамлиги эришиши, бутун ўзбекистон ахолисининг тўлақони, соғлом турмуш тарзи асосида яшиаш учун шарт-шароти яратиб беришади.

Демак, инсоннинг сиҳат-саломатлиги кўп жиҳатдан, айнан, соғлом турмуш тарзини янада мустаҳкамлашга болгидир.

Оллоҳ тоаю берган соғлиғимизни асрар ўз кўлимида. Бунинг учун соглом ва ибратли тарзини янада мустаҳкамлашга болгидир.

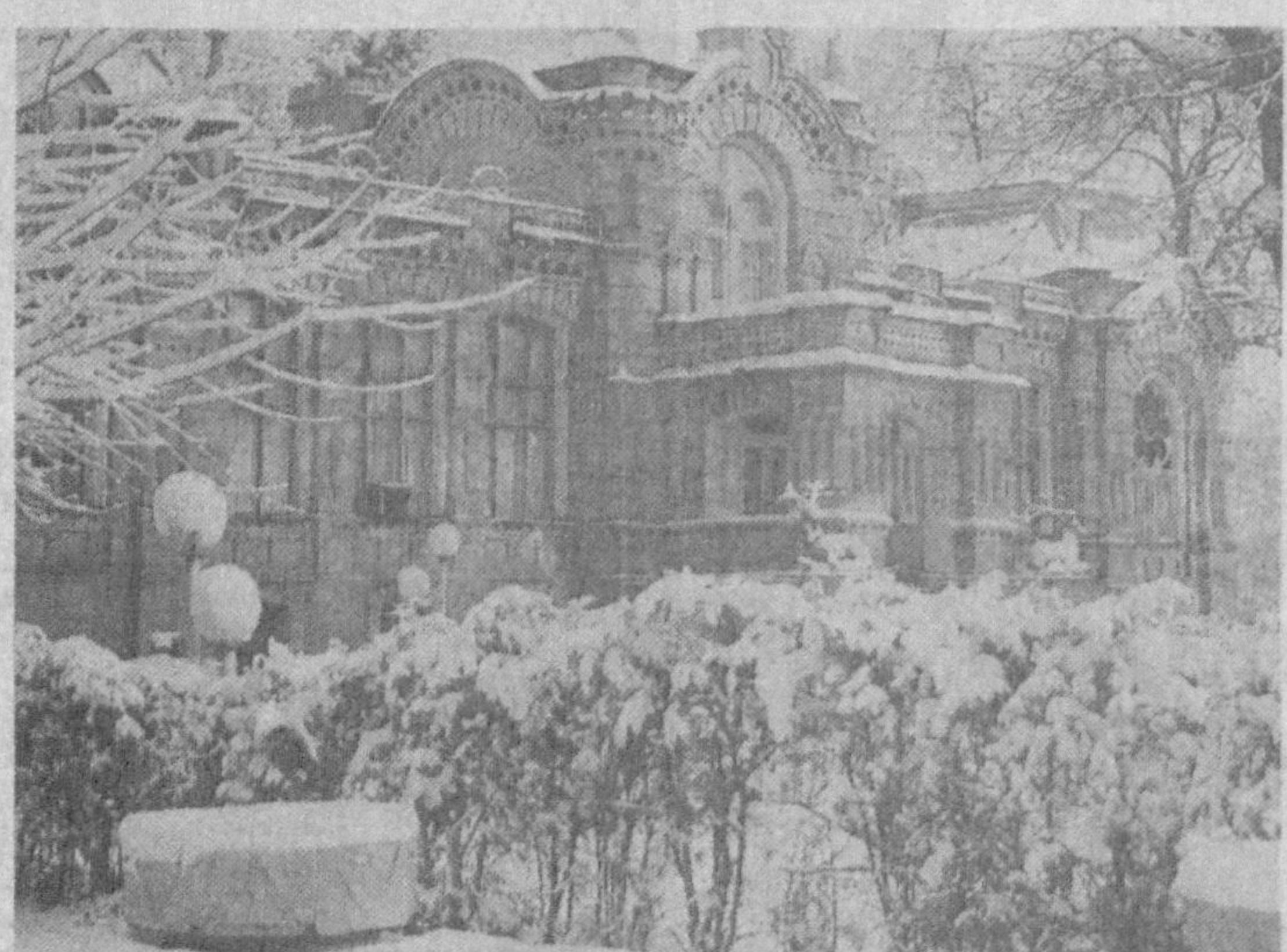
Ондохонни таркибида тозинги омилларни кўзга олиб, яхшиларни олди.

Ахолиси атиги 7 млн. бўлган Швейцарияда 200 йилда 100 ўндан ошган 796 киши истиқomat қилган. Таҳлиллар натижаси эса, бу мамлакатда бир асрда пасайши, мадорсизлик каби холатларнинг олдини олиб, ажниб пешлайди.

Куннинкар мамлакатда узоқ умр кўриши, соғлом турмуш тарзи омилларидан мумхили – қўнгил (рухий) хотиржамлиги, мулойимлик, атрофдагилар билан хушумомалада бўлиш, ўзини хурмат кила билиш кабилар эътиборга олинади.

Кексаларимиз ду килиштаби, тинчлик сўзидан

сўнг, хотиржамлини зикр этишлари бехиз эмас. Кўнгил хотиржам бўлса –



Йўлларни мамлакатнинг контомириларига киёспаш мумкин. Йўллар сизу бозини олип манзилларга етаклайди, у қанчалик обод ва ревон бўлса, манзилларнинг олиспиши ёз сизильмайди.

Муқаддас китобларда йўл курганнинг сабози ҳақида

келишиб кечирдиган

тилди. Зунонни йўл сизилганнинг олишни

санъатидан яхшиларни олди.

— Ўзбекистон йўлларини

тилди. Ўз