

# ИШОНСН

ЎЗБЕКИСТОН КАСАБА УЮШМАЛАРИ ФЕДЕРАЦИЯСИ ГАЗЕТАСИ

2005 йил 22 март, сешанба № 49 (1890)

СЕШАНБА, ЧОРШАНБА, ЖУМА ВА ШАҲБА КУНЛАРИ ЧИҚАДИ

## ҲАЛОВАТЛИ ЭЛНИНГ ТАРОВАТЛИ САЙЛИ

Гўзал диёримизга қадимий ва ардоқли байрамимиз - Наврўз кириб келди. Ҳар ёнда кўклар сурури кезмоқда, табиат уйғонмоқда. Наврўз - аждодларимиз неча минг йиллардан буён нишонлаб келадиган гўзаллик ва нафосат айёми.

Табиат кун оша гулларга бурканайтган, орзу-армонларимиз ушдиб, янги умидларимиз майсадек ниш отаётган, истиклолимиз офтоби кундан-кун чарақлаб, бизга илҳом ва шижоат бағишлаб турган шу файзли дамларда юртимиз айниқса ўзгача жозиба касб этган. Халқимиз Наврўзни ота-боболаримиз каби гавжум сайилгоҳларда, диёримизнинг барча гўшаларида ҳар галгидан ҳам фусункор ва кенг миқёсда - сайил тарзида нишонлаётир.

Пойтахтимизнинг кўркам боғ ва хиёбонлари, майдонлари узра эрта тонданок мумтоз куй-кўшиқлар, лапар ва яллалар, мушоираю наволар янграмоқда. Юртимиз ахли Президентимиз Ислам Каримовнинг "Ўзбекистон халқига Наврўз табриғини кўтаринки руҳ билан кўтиб олди.

Юртбошимиз табриғида таъкидланганидек, «Бундан минг йиллар аввал ҳам мана шундай Наврўз айёмида аждодларимиз, ота-боболаримиз кўш ҳайдаб, далага дон сочиб, одамга куч-қувват берадиган сумалак ва ҳалим каби тансиқ таомлар тайёрлаб, мўл ҳосил, ризқу рўз тилаб пок ният қилганлар, шоду хуррамлик билан кўклар нашидасини сурганлар».

21 март. Соат 10.00. Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон миллий боғи байрамона безатилган. Бу ерга пойтахтимиз маҳаллаларидан мухтарам отахону онахонлар, турли соҳаларда меҳнат қиладиган юртдошларимиз, шунингдек, мамлакатимизда фаолият кўрсатётган хорижий давлатлар элчихоналари ва халқаро ташкилотлар вакиллари ташриф бурганлар.

Тошкент шаҳар ҳокими Р.Шоабдураҳмонов йиғилганларни байрам билан кўтлади.

Майдон узра янги кун, янги йил ибтидоси Наврўзи оламни мадҳ этувчи майин наво таралади. Жил-

дираб оқайтган сув садоси, қушлар сайраши, гулларнинг чаплар уриб очилиши кўклардан дарак беради. Баҳор фаслини бутун кўрки, таровати ва жозибаси билан яққол намоён қиладиган мусиқий оҳанглар, лапар рақслар, фусункор саҳна манзаралари кишига завқ-шаҳқ бағишлайди.

Ўзбекистонимиз гуллаб-яшнаб, тинч ва осойишта, дунёда ўзининг юксак ўрни ва мавқеини эгаллаб, халқимиз эса сиҳат-саломат ва бардур, салмоқли ютуқлари, мўл-кўл ор-



зулари, эзгу тилақлари, бунёдкорлик кайфияти билан фасли Наврўзга

«Соғлом одамгина чинакам бахтли бўлади, чунки фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади», деган даъвати ижобатига қаратилган эътибордир.

Карнай-сурнай ва ноғоралар садоси остида жарчилар элу юртни Наврўз сайлига чорлайди. Азалдан халқимиз Наврўз кунлари ёппасига кир-адирларга, кўча ва хиёбонларга, гузар ва сайилгоҳларга сайлига чиққан. Диёримиз бўйлаб бахшлар айтишуви, лапарлар, ҳазил-мутойиба, кўшиқлар, халқ термалари, аскиячилар пайрови янграган. Катта сайиллар - улук чопиш, от пойғаси, кураш, мерганлик каби томошалар ўтказилган. Улук дошқозонларда кўклар тоамлари пиширилган.

Фольклор ва этнографик жамоаларнинг ранг-баранг, ўзига хос дастурлари, халқ ўйинлари, катта ашула, кўшиқ, лапар, ўлан, айтишув, ялла, аскиялар ижросида қадимий ва навқирон байрамимизнинг ана шу хилма-хил ва нобў қирралари моҳирона акс эттирилди. Саҳна томошалари қизгандан-қизийди. Дор-бозлар, масҳарабозлар, қўғирчоқбозлар, полвонлар ўз санъатини намойиш этидилар.

Наврўз кунлари далага кўш чиқариш ва ерга уруғ қадаш маросими - экин сайлини ўтказиш халқимизнинг қадимий урфи. Асрий аъналаримизга кўра айни кунларда деҳқонларимиз юртимиз тинч ва обод, дастурхонимиз тўкин ва баракали бўлсин, деган ниятда ерга уруғ қадамоқда. Ватанимиз бўйлаб гуллар, кўчатлар экиш, кенг миқёсда ободчилик, кўкларзорлаштириш ишлари авжида.

(Давоми 2-бетда)

қадам кўймоқда. Ана шу ёруғ кунларга, гўзал ҳаётнинг бебаҳо неъматларига эсон-омон етганимиз учун қалбларимиз шукроналик туйғулари билан лиммо-лим.

Мамлакатимиз раҳбари Сиҳат-саломатлик йили деб эълон қилган жорий йилда ҳукуматимизнинг махсус дастури қабул қилинди. Бу борада кенг қўламли чора-тадбирларни амалда татбиқ этишга киришилди. Эзгу ният билан номланган йилда ўтказилаётган Наврўз тантаналарида халқимизнинг инсон ўз соғлиғини асраган тақдирда табиати, ҳаёт давомийлигини асрай олиши билан боғлиқ умр фалсафасига алоҳида аҳамият берилган. Эндиликда давлат, жамият ва барча юртдошларимизнинг саъй-ҳаракати, куч-қудрати таъминотида алоҳида эътибор қаратилди.

кўймаслик борасида қатор корхоналарда ибратли ишлар амалга оширилди. Саъй-ҳаракатлар туйғули киёмё санъати корхоналарида бахтсиз ҳодисалар сони қарийб икки баробарга камайди. Лекин энергетика, геология ва кўмир санъати корхоналарида бу борадаги ишлар кўнгилдагидек эмас. Ҳатто нефт-газ тармоғида сўнгги йилларда кўнгилсиз ҳодисалар, жароҳатланиш даражаси икки бараварга ошганлиги ташвиш уйғотди. Шунинг учун мазкур йил бошида Марказий кўмита иштирокида «Ўзбекнефтгаз» Миллий ҳолдинг компанияси томонидан ушбу йўналишда дастур ишлаб чиқилиб, ижроси қатъий назоратга олинди. Анжуман иштирокчилари ишлаб чиқаришда эски, носоз асбоб-ускуналарнинг ишлатилиши, меҳнат ва технология интизомга риоя этиш талаб даражасида эмаслиги, зарурий ҳимоя воситалари етишмаслиги ёки махсус кийим-бошларнинг сифати талабга жавоб бермаслиги каби камчиликлар кўнгилсиз ҳолатларга сабаб бўлаётганини қатъий танқид қилди. Иш берувчилар ва тегишли ташкилотлар олдига аниқ талаблар қўйди.

(Давоми 2-бетда)

Наврўз асрлар оша улғайиб, ҳар бир аялдининг кўнгил чаманзоридида турфа чечакларнинг анвойи бўйларидан баҳра олиб сайқал топган. Бу фусункор шодиёна ҳамisha эзгуликни улғулаб, халқимиз дилига ҳаётсеварлик, бунёдкорлик, меҳр-мурувват, тинчлик, ватанпарварлик, мўл ҳосил ва кўт-баракат тилаш гоёсини жо этиб келган. Бинобарин, Наврўз йил янги йилданидиган, табиат уйғондиган, далага яхши ният билан барака уругини қадайдиган бободехқонлар ҳамда чорвадорлар учун янги меҳнат мавсуми бошланадиган, кўйинги, ҳар бир юртдошимизнинг қалбидида эзгу орзулар чаманзоридида ажиб бир янгилашни насими эсадиган бир даврда нишонланади. Наврўзи олам ўз моҳиятига кўра тозаориш, руҳий покланиш ва ҳаётнинг боқийлигини тараннум этиш тантанаси сифатида ҳар биримизнинг юрагимизга яқин, вужудимизда оқайтган ҳаётбахш жилгаларни бир-бирига пайванд қиладиган ажиб бир фасл.

юрт бовнақи, фаровонлиги ва ободончилиги йўлидаги улғувор мақсадлар сари йўналирилганидиган далолат беради.

Табиат ва жамиятдаги янгилашни ўзида ажойиб тарзда мужассам этган Наврўз сайли халқимиз дунёқарши, турмуш тарзи, ўзига хос миллий аъналарини ва бадий тафаккурининг ҳар бир ютуғидан куч олиб, асрлар давомида янада тўлиқиб, янгилашиб, баркамоллашиб келаяверган.

Х асрнинг улғу муаррихи Абу Бакр ибн Жаъфар Наршайнинг "Буҳоро тарихи" номли асаридида халқ сайли-

## ОРЗУЛАР ЧАМАНЗОРИДА ажиб бир янгилашни

Эзгуликка эш бўлган бу қадимий байрам элу юртни биллаштиради, одамларни бунёдкорликка ундайди, яратувчилик мақсадида бошланган ҳар бир ишга унум бахш этади, дилларни меҳр-мурувват шамчируғининг барҳаёт нури ила ёритади. Наврўз ризқ-рўзимиз манбаи табаррук заминни севинишга, меҳнатни қадрлашга, кўклар муҳаббатларидан лаззатланишга, оппоқ гуллаган ўрик шохларни ҳоқилгулларнинг зарғалдоқ гунаҳаридида бетакоррўзаликни дилга жо этишга ўргатади.



Наврўз байрами сайиллари йилнинг энг ажойиб даврида, олам кўклар тароватидан янаб кетадиган, табиатда ҳам, инсон кўнглида ҳам янгилашни, яшариш мавсуми бошланадиган дамда бўлиб ўтади.

Одамлар қалбига чексиз қувонч, меҳр-оқибат, эзгу умидлар бахшида этакдан йилбоши сайилари гўяда ҳаётбахш ва умрибоқийдир. Чунки катта сайилгоҳларда, боғ-роғларда, чорбоғларда, дала-ларда, лолаларга бурканган

кир-адирларда, шаҳарларимиздаги хиёбон ва майдонларда, муқаддас қадамжо ва буюк юртдошларимизнинг ҳоқи мубораклари кўмишган табаррук қабристонлар атрофидида қадимдан аъналарий тарзда ўтказиб келинган байрам сайилари бекиёс руҳий, маърифий, маънавий қувват манбаи вазиқасини ўтаган. Маҳмуд Қошғарийнинг ёзишича, боболаримиз Наврўздан кейинги ойни "улуг ой" ёки "улуг ўлук ой" деб атаганлар. Ана шу биргина далилнинг ўзи ҳам бу қадимий шодиёнинг беъмисл шукуҳи кишиларга жуда катта куч бахш этиб, уларни эл-

нинг ёши тўрт минг йилдан ортиқроқ эканлигини кўрсатади.

Наврўз байрами ўз таркибига бойчечак, лола, қизил гул, қизғалдоқ билан алоқдор "гул сайилари", йилнинг охирида чоршанбасида ўтказилган "оҳир чоршанба" удуми, ариқ-зовурлар тозаланиб, янги боғлар барпо этиладиган "хашар" аънасини, йилбоши арафасида қилинадиган "қозон тўлиди" удуми, илк кўкларда далага бидинчи марта кўш чиқариб, дон экиш одати - "шоҳ мўйлар" маросими, етти хил дондан "Наврўз гўжа" пишириш ҳамда етти хил қўқатдан қўқ сомса тайёрлаш одати, ариқмоқ учин, сумалак ва ҳалим тайёрлаш, варрак учирини, кўкор, кўроз, туя уриштириш аъналарини ҳам ўз ичига олган муҳташам миллий қадриятларимиз саналади. Бу удум ва аъналарнинг ҳар бири ўзига хос рамзий маъно касб этган бўлиб, замирида аждодларимизнинг эзгу туйғунлари ётади.

(Давоми 2-бетда)

## Ўзбекистон ёқилғи-энергетика, геология ва кимё саноати ходимлари касаба уюшмаси қурултойидан

### МЕҲНАТКАШ КАЙФИЯТИ қайси омилларга боғлиқ?

Хисобот даврида иқтисодий-иқтисодий ислохотларнинг амалга оширилишига муносиб ҳисса қўйиш, меҳнаткашлар манфаатларини қатъий туриб ҳимоялаш, янгилаш иш усул ва услубларини кенг қўллаш касаба уюшмаларининг асосий вазиқаларига айланди. Хисобот маърузаси қилган Марказий кўмита раиси Алишер Ғуломов, музокарада қатнашган нотиклар шу куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиши ходимлар бандлигини таъминлаш, кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлашга алоҳида эътибор қаратилди.

Беш йил мобайнида 45 минг нафардан ортиқ ходим жамоа шартномалари ва тармоқ келишувлари тадбирлари доирасида иш берувчилар маблағи ҳисобидан қайта ўқитилди ва касбий малакалари оширилди, 17 мингдан зиёд янги иш ўринлари барпо этилди. Жойлардаги маҳаллий меҳнат органлари билан ҳамкорликда 21 минг нафарга яқин ходим меҳнат биржалари орқали ишга жойлаштирилди.

Бироқ бу борада ҳали қатор муаммолар мавжуд. Яъни, айрим корхоналарда янги иш жойларини, айниқса иқтисодий-ҳимояга мўлҳоз, меҳнат бозоридида рақобат қилолмайдиган шахслар учун квоталаштирилган иш жойларини ташкил қилишга ҳамма жойда ҳам етарлича эътибор берилмаётти. Боз устига ишлаб чиқариш муаммолари сабабли ходимларни уларнинг розилигисиз иш ҳақи сақланмайдиган таътиллarga чиқариш, қисқартирилган иш режими урнатилиши каби ҳолатлар ҳамон мавжуд. Демак ҳали бу борада кўп ишлашга тўғри келади.

Меҳнатни муҳофаза қилиш борасида касаба уюшма органларининг ваколатлари ўзгариши, аниқроқ инспекция функциялари давлат бошқарув органларига ўтиши муносабати билан асосий эътибор жойларда жамоатчилик назоратини кучайтириш, меҳнат муҳофазаси бўйича касаба уюшма кўмиталарининг комиссиялари ҳамда ваколатли вакилларининг фаолиятини кучайтириш, уларни ўқитиш ва касбий малакалари оширишга қаратилди. Утган давр ичида меҳнат муҳофазаси бўйича касаба уюшма ваколатли вакилларининг сони қарийб бир ярим баробарга ошди, 4.200 нафарга етди. 86 мингдан ортиқ иш жойлари аттестациядан ўтказилди. Бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш, уларга йўл

## 2005 йил - Сиҳат-саломатлик йили

Инсон учун энг муҳими саломатлик, тинчлик-ҳотиржамлик, тану-жонининг соғ бўлсагина кўлгу ярашади, изланасиз, самарали меҳнат қиласиз. Бирон даргада чалинган киши қандай кўйга тушишини дард чекканини ўзи билади. Шунинг учун саломатлигимиз ҳақида алоҳида кайғуршимиз лозим.

Ўзбекистон Президенти ташаббуси билан жорий йил Сиҳат-саломатлик йили деб эълон қилиниши бу йўналишда кенг қўламли тадбирларни амалга ошириш имконини яратди. Бошқалар қатори Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Кенгаши қошидаги Курортлар бошқармаси ходимларининг ҳам масъулия чандон ошди. Ҳозирги кунда бошқарма тасарруфидида 19 та санаторий мунтазам ишлаб турибди. Қайд этишларича, уларда ҳар йили 50 мингдан зиёд киши ўз саломатлигини тикляпти. Изланиш, ислохот кўп нарсас берди. Илгари санаторийларнинг кўпчилиги қулайликларга эга бўлмаган ётоқхоналардан иборат эди. Мустақиллик йилларида замонавий саломатлик мажмуаларини бунёд этиш, боларини қайта реконструкциялаш амалга оширилди. Оролбўйи аҳолиси саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида Қорақалпоғистон Республикасида "Гулпаршин", "Айдосқалъа", Хоразм вилотида эса ажойиб "Хонқа" санаторийси барпо

## САНАТОРИЙЛАР ЭЛ ХИЗМАТИДА

этилди. Қувончлиси шуки, бу билан 300 га яқин янги иш ўринлари яратилди.

Таъкидлаш жоиз, эндиликда ўзимизнинг санаторийлар хориждагилардан асло қолишмайди. Уларнинг деярли барчаси замонавий асбоб-ускуна билан жиҳозланган. Шифобахш маддани сувлардан эндиликда кенг фойдаланилмоқда. Мутахасссларнинг эътирофи айтишларича улар таркиби жиҳатидан машҳур Кавказ, Россия, Украина ва бошқа минтақалардаги шифобахш сувлардан асло қолишмайди. Шунинг учун бўлса керак, кўпгина хорижий фуқаролар сиҳаттоҳларимиз

хизматидан баҳраманд бўлишаётир. Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Кенгаши ташаббуси билан санаторийларни бошқарининг янги-ча усулларига ўтиш ўз самарасини бер-

## ҚАДАМИ КЎТЛУҒ КЕЛДИ

Кибрай туманининг пойтахтимизга туташ "Амир Темур" маҳалласида икки мингга яқин аҳоли истиқомат қиладди. Маҳалла илгари тўлиқ газлаштирилган бўлса ҳам, қишнинг совуқ кунларида газ босими кескин пасайиб кетарди. Байрам арафасида бу ерга етти юз метр масофага қувур тортилиб, барча хонадонлар янги газ тармоғига уланди.

Яқинда маҳалла худудидаги электр узатиш тармоқлари ҳам тўла таъмирдан чиқарилган эди. Бу ишларга маҳаллий ҳокимлик томонидан 16 миллион сўмга яқин маблағ ажратилди.

- Байрамолди хашарини ҳам уюшқоқлик билан ўтказдик, - дейди маҳалла фуқаролар йиғини раиси Бахтиёр Қурбонов. - Унда маҳалламиз аҳли фаол қатнашиб, ободонлаштириш ва кўкларзорлаштиришга муносиб ҳисса қўшди. Ариқ-зовурлар тозаланиб, юзлаб дарахт ва гул кўчатлари ўтказилди.

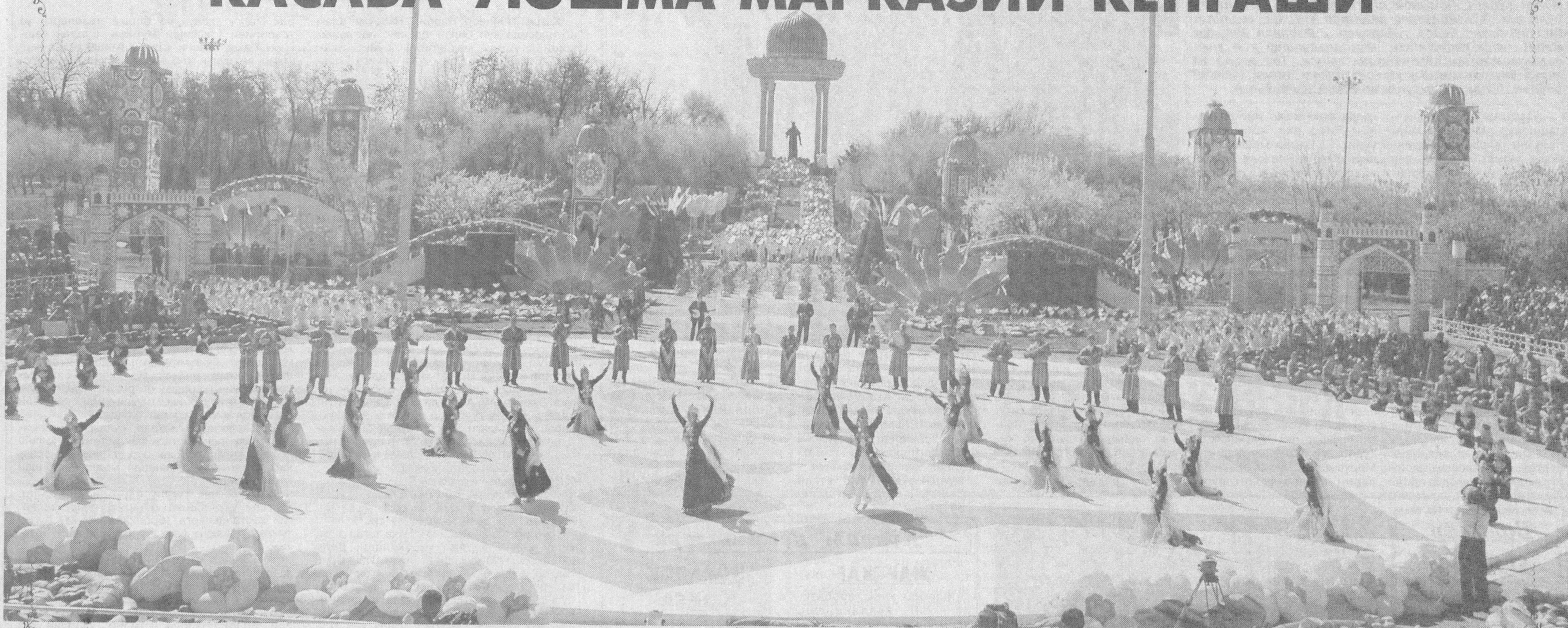
Наврўз тантаналари ҳам кўтаринки руҳда ўтди. Маҳалладаги кўп болани ва кам таъминланган оилалар, боқувчисини йўқотган қари-яларга байрам совғалари улашилди.

(Уза)





# ЎЗБЕКИСТОН ЕНГИЛ, МЕБЕЛ САНОАТИ ВА КОММУНАЛ-МАИШИЙ ХИЗМАТ ХОДИМЛАРИ КАСАБА УЮШМА МАРКАЗИЙ КЕНГАШИ



*Соҳа ходимларини, барча  
юртдошларимизни эзгулик элчиси — Наврўзи  
олам билан чин дилдан қутлайди*

## ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ КАСАБА УЮШМАЛАРИ КЕНГАШИ

*Созанда, созингни баландроқ янграт,*

*Садоси қопласин еру осмонни.*

*Куй, қўшиқ сеҳрини оламга тарат,*

*Ва унда олқишла ҳар тирик жонни.*



Бор бўл, меҳру оқибат!

САДАҒАН КЕТАЙ, МАҲАЛЛАМ!

Маҳалла фуқаролар йигинининг навбатдаги мажлисида Абдувоҳид ота Зуфаров бир таклифни ўртага ташлади. Маълум бўлишича маҳалладошлардан бири турар жойдан қийналиб қолган экан. Наврўз байрами муносабати билан бир қўллаб юборсақ яхши бўларди, деган қарорга келишди. Дарҳақиқат, Турсунбой опа меҳнатқаш аёл. Маҳалланинг барча тадбирларида фаол қатнашади. Шуларни ҳисобга олиб, оқсоқол барча фаолларни йигди. Маслаҳатни бир жойга қўйиб, Турсунбой опага уй қуриб берадиган бўлишди. Кўпчиликнинг садағаси кетсанг арзийди. Бир бурдадан берса тўйдирди... Фаоллар энг шимариб ишга киришди. Маҳалладошлар ҳам улар савий-харакатини қўллаб-қувватлашди. Тез орада уй қуриб битказилди. Шу кун онахоннинг уйда хақиқий байрам бўлди. У хурсандчилигини яширолмай:



Маҳалла фаоллари ўзларининг бурчи деб билишди. Кейинги пайтда маҳалламизда тўйлар ва турли тадбирлар илҳами борича камчиқиб ва ихчам қилиб ўтказилди. - дейди маҳалла оқсоқоли. - Айниқса, маъракалар тор доирада, ихчам ўтказилаётгани барчага маълум бўлди. Маҳаллада ёш оилалар билан ишлаш ҳам яхши йўлга қўйилган. Шу босишдан ҳам улар ўртасида кўйди-чикдилар деярли йўқ. Ёшлар ўртасида турли ярали, дорихона, новойхона ҳамда сартароҳона хизматларида кўпчилик мамнун. Айни вақтда маҳаллада

қирққа яқин кам таъминланган оилалар мавжуд. Улар ҳолидан ҳам хабар олиб турилади. Яқинда шундай оилаларнинг 25 тасига маҳалла ҳисобидан моддий ёрдам кўрсатилди. 8-Март ойида оқсоқоли 80 ёшдан ошган 40 нафар онахонлар уйма-уй юриб табрикланди. Бундай тадбирларга оқсоқол маслаҳатчиси, маҳалла ходими Муҳаббат Аъзамова бошқариб келибди. Маҳалладошлар ҳам улар ўртасида кўйди-чикдилар деярли йўқ. Ёшлар ўртасида турли ярали, дорихона, новойхона ҳамда сартароҳона хизматларида кўпчилик мамнун. Айни вақтда маҳаллада

умумхалқ ҳаширида ҳам маҳалла ахли ҳамжихатлик кўрсатишди. Қўллаб мева-ли дарахт ва гул кўчатлари ўтказилди. Ариқлар тартибга келтирилди. Айниқса, келинчақлар савий-харакатлари билан кўчалар кўнглидагидек тозаланди. Наврўз байрамини ҳам «Мевазор»-ликлар кўтаринки руҳ билан кўтиб олишди. Катта дошқозонда бахорий неъмат - сумалак тайёрланди. Шу кун Наврўз айёмини улугъовчи куй-қўшиқлар янгради. Қариялар ҳамда беморлар кўнгли олинди. Н.РАФИҚОВ

Саломатлик сабоқлари

Наврўз байрам қилиш тўғрисида Шарқнинг буюқ алломалари Абу Райхон Беруний, Умар Хайём, Махмуд Қошғарий, Алишер Навоий, Лутфий, Оғахий асарларида кўплаб маълумотлар берилган. Жумладан, файласуф олим Умар Хайём «Наврўзна» асарида: «Кимки Наврўз кунин байрам қилиб қувонса, кейинги Наврўзгача хуррам бўлади ва фароғатда яшайди», - деб ёзган.

ТАБИАТ УЙҒОНДИ, СЕНИ СОҒИНИБ

Хазрат Алишер Навоий Наврўзи олам ибтидоида кун билан туннинг тенглашиши севимили маҳбубнинг бўйи билан тенг бўлган икки ўрам қора сочига ўхшатади. Наврўз азал-азалдан дўстлик, меҳроқибат, эзгулик, дунёдаги барча яхши фазилатларни ўзида мужассамлаштирган, уларни қўйган ва тарғиб этган ажойиб байрамдир. Бундан ташқари, Наврўз ҳамма одамларни дехқон, боғбон ва чорвадор меҳнатини қадрлаш ва ҳурмат қилиш, табиати ва ундаги барча мавжудотни жондилан севиб-ардоқлаш, асраб-авайлаш, меҳр-муруватли бўлиш, ҳар доим яхшилик қилиш, тинчлик-фароғатлик ва яхши кўшчиликка ҳамда савобли иш қилишга ундаб келган. Хозирги кунда Наврўз нафақат баҳор байрами, айни чоғда у саломатлик, меҳнат, миллий ўйинлар, спорт, одамийлик, меҳмондўстлик, санъат, бахт, ёшлик, орзу-умид ва муҳаббат айёми ҳамдир. Шунингдек, Наврўз байрами бир вақтнинг ўзида ҳам маънавий тарбияга, ҳам нафосат тарбиясига, ҳам ватанпарварлик, ахлоқий, умуман, баркамол соғлом авлоднинг тарбиялашга хизмат қила оладиган халқона миллий маросимдир. Бобокалони-миз буюқ олим Абу Али ибн Сино айтганидек, Наврўз гулбахор айёмига айланиб, инсон жисмидаги қон бу кунда бир меърада ҳаракат қилади, чехралар гулгун очилиб, қанб тоза ҳавони, далани қўмсайди. Шоир таърифи шундай:

Табият уйғонди сени соғиниб,  
Ялғиз, қўқатлардан соғсалар ёлиб.  
Сумалак таъмини қўмсаб, энтикиб,  
Наврўзин, мен сени соғиндим бу кун.  
Ха, баҳор шабадаси кўкракка тегар экан,  
киши ўзини бардам ҳис қилади. Дили шодланиб, тўйиб нафас олади. Ибн Сино «Баҳор фасли - инсон умрининг энг яхши ва энг шифобахш фаслидир», деб ёзган бўлса, Г. Торо: «Соғлигингиз яхшилигини наҳорда ва баҳорда дилингиз шодликка тўлишидан билинг», - дея уни таърифлаган. Доншманлар эса бу даврда: дори-дармон истеъмол қилгандан кўра соф ҳавода бўлишни маслаҳат беришган. Баҳорда инсон организмда оксидланши жараёни табиий ривож топади. Хўжайрлар эркин, дуркун ўсиб, одам кўклар нафосат, табиат уйғонишидан баҳра олади. Мовий осмон, тоза ҳаво ва ям-шил майсалар, қушларнинг сайраши асабини тинчлантиради, кўнглига осийиштак бағишлайди. Шу билан бирга баҳор об-ҳавоси инсон танасининг ҳамма қисмига: юрак қон томир, асаб, ошқозон-ичак, нафас, бўғин, умуртқа тизимларига, жигар, буй-

рак, талок, қовуқ ва бошқа аъзоларга ўз таъсирини ўтказиши мумкин. Бундан ташқари баҳор инсон организмдаги ҳар хил ўткир ва сурункали касалликларни қўзғатиши исботланган. Чунки, инсон организмни қўш фаолиятдан баҳорга ўтки даврида ҳар хил витаминларга, минерал моддаларга, микро ва макро элементларга муҳтож бўлади. Об-ҳавонинг кескин ўзгариши (куннинг бир исмиб, бир совиб кетиши) асаб, юрак қон томир, нафас тизимига салбий таъсир кўрсатиши кузатишган. Бундай вақтда уйқусизлик кучаяди, асабийлашиб, қон босими кўтарилиб, бош, юрак соҳасида оғриқ пайдо бўлиб нафас олиш қийинлашади. Бундай беморлар ҳавонинг ўзгариши билан қон босимини туширувчи, асабини туширувчи дориларни шифокор маслаҳати билан истеъмол қилишлари мумкин. 1. Хар бир киши баҳор бошлиғини билан бир ой ёввойи гиёҳларни (ялғиз, исма-лок, жағ-жағ, отқулук, баргизўб, момақай-моқ, шўра, йўнғичка ҳамда маданий ошқў-ларни, шивит, райхон, кўк пивё, кўк сарим-соқ, кашич, қарафс, петрушка) қўшиб чуч-вара, манти, хоним, сомса, нон, кўк оши истеъмол қилиши қони фойда. 2. Шифобахш гиёҳлар, гуллар барглардан турли парҳез таомлар истеъмол қилиш нафас, жигар, буйрак, қон тарқибини тоза-лаб, витаминлар, минерал моддалар билан таъминлайди. 3. Баҳорда турли ифори моддалар бўлгани учун баъзи кишилар турли аллер-гик хасталикларга (бронхит астма, бурун тумови, ашакем ва ҳ.к.) чалинишлари мум-кин. 4. Баҳорда жисмонан бақувват бўлиш учун ва организмни турли касалликлардан ҳалос қилиш учун тўйиб сумалак, халим, гўда оши истеъмол қилиш тавсия этилади. 5. Турли хил дон маҳсулотларини (буг-дой, арпа) баҳорда ўстириб, улардан ҳар хил салат ва парҳезли таомлар истеъмол қилиш қони фойда. 6. Илк баҳорда оғзи қўқатларга теккан сигир, эчки, қўй, бия, туя сути ва сут маҳсу-лотлари (қатик, қаймоқ, сарғей, сузма) киш-дан толиқиб чиққан организмга жуда фой-дали бўлиб, одамни баҳор шароитига тез мослаштириб ёрдам беради. 7. Тез-тез ўзгарувчан баҳор ҳавосига қараб қийилдиган кийимлар енгил-елли бўлмасдан мавсумга мослашган бўлиши ке-рак. Сафар МУҲАММАДИЕВ, доцент

Болалар спорти

Туманимизда 34922 нафар ўқувчи ёшлар бор. Улардан 9864 нафари спорт билан мунтазам шугулланади. Спортга ташна болаларимиз учун 1 та ўйингоҳ, 8 та спорт зали, 18 та баскетбол, 19 та кўл тўпи, 73 та волейбол, 45 та мини футбол майдончалари, 4 та теннис корти, 1 та югуриш йўлиги фаолият кўрсатмоқда.

БИР ТАШАБУС ШАРОФАТИ

Туман ҳокимлигининг ташаббуси билан ҳозирги кунда янги спорт комплекси жадал суръатларда қурилмоқда. Яқин кунларда «Ширин» ширкат хўжалигининг Жобу, Улуғбек номили ширкат хўжалигининг Чен қишлоғида 2-типдаги спорт иншо-отлари қурилиши ҳам бошлаб юборилди. «Қарлик» ширкат хўжа-лиги Қумпайкал қиш-лоғидаги эътиборсиз қолган клуб биносини спорт саройига айлан-тирилиши бўйича қай-та таъмирлаш ишлари ниҳоясига етди. Шунингдек, худуди-мизда сановат ва педа-гогика касб-ҳунар қол-леларига ёш ва очик типдаги спорт зал-лари ишга туширилган бўлиб, уларда минглаб талабалар спорт билан мунтазам шугулланиб келмоқдалар.

Туман ҳокимлигининг болалар спорти-ни ривожлантиришга мўлжалланган иш ре-жаси тадбирларига асосан ўтган йилда 29 та футбол, 27 та шаш-ка, 35 та шохмот, 49 та волейбол ҳамда 19 та кураш тўғрақлари очилди. Дастурга асо-сан, маҳалла фуқаро-лар йигинларида «Отам, онам ва мен», «Биз спортчилар оила-симиз» шиори остида оилавий спорт мусоба-қалари ўтказилди. Бун-дан ташқари, маҳалла ёшлари орасида фут-бол, волейбол, кўл тўпи, кураш мусобақа-лари ҳар бир байрам-ларда ўтказиб борил-моқда.

Э.КЕНЖАЕВ, Олтинсой туман болалар спортини ривожлантириш жамғармаси раиси



ҲИКМАТЛАР ХАЗИНАСИДАН

Дунёда икки нарса борки, ундан кўра яхшироқ нарса йўқ: биринчиси - оч-ночор одамни тўйдирадиган нон, иккинчиси - гамгин одамнинг кўнглини ёзадиган сўз.

Икки нарса борки, уни хийла билан амалга ошириб бўлмайди: биринчиси - хийла билан кишига бахт келтириб бўлмайди, иккинчиси - хийла билан кишидан бахтни кетказиб бўлмайди.

Бир киши Аҳнафга деди: «Менга машаққатсиз ҳаёт кечирishi йўлини кўрсатсанг». Айтди: «Одамларга юмшоқ муомала қил, қаттиқ сўзлашдан ўзингни тий!»

Табииларнинг давоси таъсир қилмайдиган икки хасталик бор: биринчиси - қўпол тил, иккинчиси - ёмон феъл.

Абу ибн Исо деди: «Ожизлик икки нарсада намоён: биринчиси - етишиш имкони бўлган ҳолда имконни кўдан беришда, иккинчиси - фурсати ўтгандан сўнг етишишга уринишда».

Шодлик ҳақида сўрадилар. Айтди: шодлик икки нарсада бўлади. Биринчиси - дўст мартабасининг кўтарилишида, иккинчиси - ҳасадчи мартабасининг пасайишида.

Бир ҳақим деди: олижаноблик икки нарсада намоён бўлади. Биринчиси - газаб аланга олган пайтда ўзани мулоим тутишда, иккинчиси - ўч олишга кучи етса ҳам, кечириб юборишида.

Ал-Маъьун ўғилларидан бирига деди: мендан иккита насиҳат ол. Аввало ўйламасдан сўзлама, сўнг эса фикр қилмай ишга киришма!

Бошқа ҳақим айтди: ақлли киши икки нарсдан сақланиши лозим: душман макридан ва дўстларнинг ҳасадидан. Икки нарсага эса интилиши керак: адолат отига миннишга ва фазилат касб қилишга.

Икки нарса кишига гам келтиради: бахил одамлардан сажийликни умид қилиш ва пасткаш кишилар билан ҳазил-хузул қилиш.

Киши икки нарса билан зийнат топади: ёқимли сўзларни тарқатиш ва такаббурликни ташлаш билан.

Икки нарса икки нарсага яқинлаштиради: сабр галабага ва ноумидлик гамга. Шеръ: Икки нарса борки, ҳатто дуч келса, Уларди ўрмонда гам билан шер ҳам. Бири кетган ёшлик, қайтиб келмайди, Бири оиладан жудо бўлган дам!

Наргиза САЪДУЛЛА кизи тайёрлади

Кўклар неъматлари

ЖАҒ-ЖАҒ

Жағ-жағ халқ таъбаотида кенг қўлланилган. Усимлик таркибида витамин К бўлганлиги туфайли асосан қон ивувчанлигини тезлаштиради. Теригадаги ҳар қандай шишларга, сурункали битмайдига яраларга, кўтир, чипқон ва сизлоғичларга малҳам бўлади.

Упка, бачадон, меъда-ичакдан қон кетганда, қон тўхтатувчи восита тариқасида ишлатилади. Замонавий таъбаотда жағ-жағдан тайёрланган дорилар сезиларли даражада қон тўхтатишда таъсир кўрсатиши аниқланган. Улар бачадон силлик мушакларининг қисқарувчанлигини кучайтиради. Барглари анча кучли фитонцид хоссаларига эга, ичак ҳаракатларини кучайтиради, қон босимини пасайтиради. Дамламаси, суюқ экстракти аёллар касалликларида, бачадон атонияси ва гипотонясида, фибромиомада, климактерик даврда, дисгормонал хасталикларида ишлатилади.

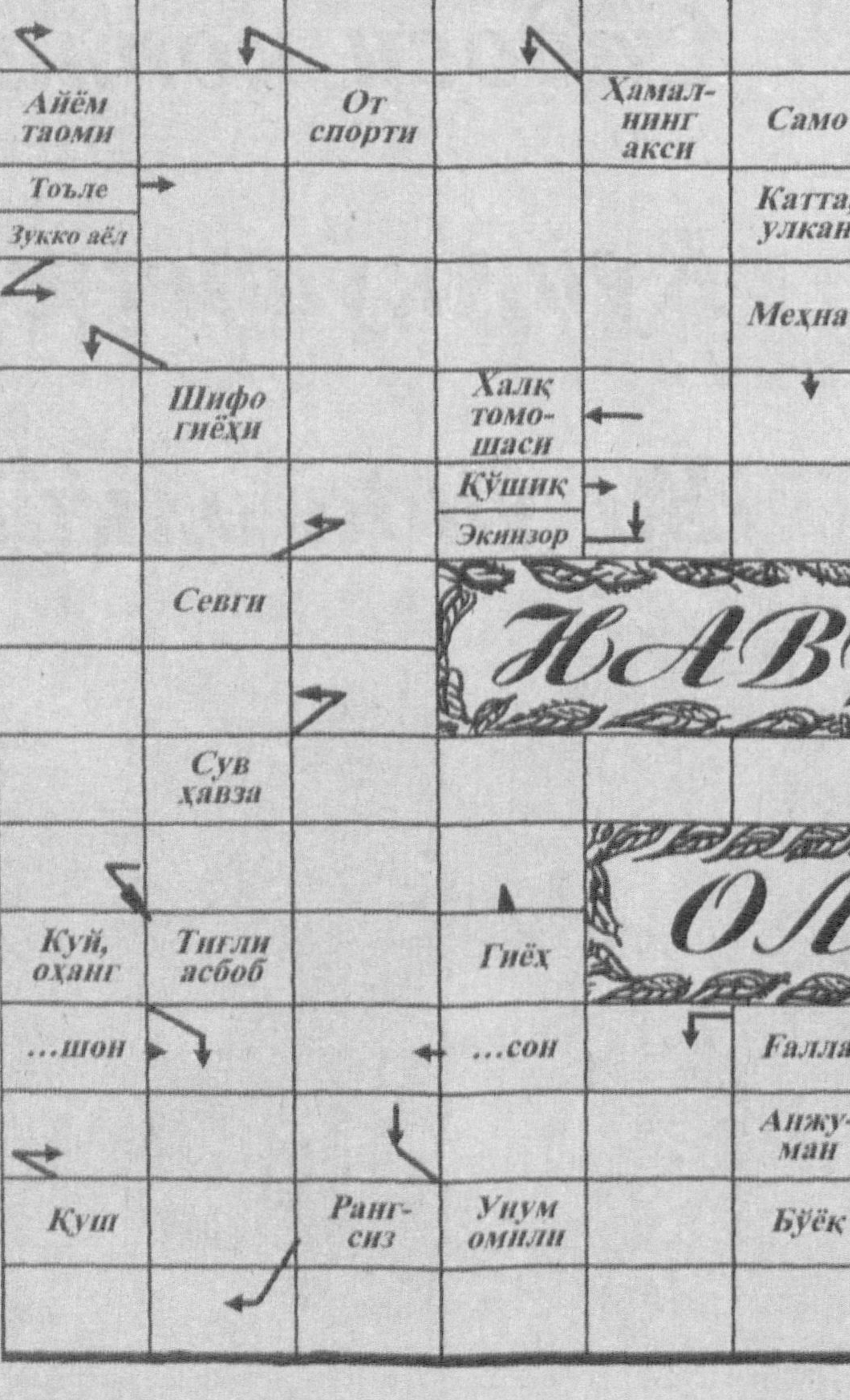
Сомсани ёғ суртилган газ печда пиширинг. Беш олти боғ исмалоққа, 4-5 дона оқ пивё етарли бўлади. Туз, мурч таъбга яраша солинади. Бундай таомлар хушқўр, ўта тўйимли. Айниқса баҳорнинг «илиқузили» кунларида организмга қувват ва руҳий тетиклик бағишлайди.

ИСМАЛОҚ СОМСА

Бироз тиндирилган ҳамир юпка қилиб ёйилади. Сўнгра маргарин суртиб илгичка қилиб ўралади. Ёнғоқдек-ёнғоқдек зувалачалар қиркиб, ёйилади. Олдиндан тайёрлаб қўйилган исмалоқ қиймасидан ҳар бирига солиб, учбурчак ёки думалоқ сомсалар тугилади (исмалоқ қиймасини тайёрлаш учун майда қирқилган исмалоққа оқ пивё тўғраб аралаштирасиз ва ўсимлик ёғида оғина қовурсиз). Тугилган сомсанинг четларини бармоғингиз билан чимдиб бириктирсангиз, пишираётганда кўк қиймани сели чиқиб кетмайди.

Сомсани ёғ суртилган газ печда пиширинг. Беш олти боғ исмалоққа, 4-5 дона оқ пивё етарли бўлади. Туз, мурч таъбга яраша солинади. Бундай таомлар хушқўр, ўта тўйимли. Айниқса баҳорнинг «илиқузили» кунларида организмга қувват ва руҳий тетиклик бағишлайди.

Чўлпоний МЕЛИҚУЗИЕВА тайёрлади



Ф.ОРИПОВ тузди

ШАҲАРУ ҚИШЛОҚДА БАЙРАМ ШУҚУҲИ

Ҳозирда мамлакатимизнинг шаҳар қишлоқлари улуг айём Наврўз шўқуҳи билан ашмоқда, десам мулобага бўлмайди. Наврўз нафақат боғу-роғлар, дала ва қирлар балки жаммики жондорлар учун ҳам уйғонши давридир. У дилларимизга шоир айтганидек баҳорий илиқлик баҳшида этиб кириб келмоқда. Юртимизда аллақачон байрамга тайёргарлик ишлари бошланиб кетди. Жойларда Наврўзга бағишланган турли байрам тадбирлари ва кўргазмалар ташкил этилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Қурулти кулчлар марказий музейида иш бошлаган «Ассалом Наврўз» бадиий кўргазмаси ҳам шулар жумласидандир. Кўргазмада Ўзбекистон Бадиий академияси қошидаги ижодий уюшма аъзоси, таниқли рассом Содик Раҳмоновнинг 25дан ортик асарлари намоиш этилмоқда.

Рассом ўз асарларида халқимизнинг азалий қадриятлари мужассамлаштирилган Наврўз композицияси ва қарнай сурнай садолари остидаги сайл, дошқозонларда қайнаётган сумалак, табиат уйғониши каби мавзуларни қамраб олган. — Музей билан ҳамкорлик қилаётганимга анча бўлди, — деди рассом. — Бугунги кўргазма Наврўз байрамга бағишланган. Аскарлар асарларимдан ўзларига анчагина маънавий озуқа олишлари мумкин. Кўргазмадаги табиат манзараларини кўрган аскарлар ўзларининг қишлоқларини эслаб хурсанд бўлишди, деган умиддаман. «Туркистон-пресс»

ISHONCH Бош муҳаррир Мирғиёс ҚАЮМОВ МУАССИС: Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси

Тахрир хайъати: Эркин Воҳидов, Сайёра Рашидова, Жория Алимхўжаева, Маъмура Одилова, Махмуджон Расулов, Элёр Ёқубов, Зайниддин Рихсиев (бош муҳаррир биринчи ўринбосари), Виктор Зверев (бош муҳаррир ўринбосари «Ишонч-Доверие»), Мирзоҳид Содиқов, Шамсиддин Эсонбоев, Қудратилла Рафиқов, Мирфозил Олимов. E-mail: ishonch@dostlink.net; ishonch1@dostlink.net

ТЕЛЕФОНЛАР: Котибият 56-52-78; Хатлар бўлими 56-85-43; Газета 1991 йил 21 мартдан чика бошлаган; Босишга топшириш вақти - 21.00; Топширилди - 19.00

Манзил: 700165, Тошкент шаҳри, «Бухоро» кўчаси, 24-уй. Наир қўрсаткичи: 133; 134; Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 035-рақам билан рўйхатга олинган. ИВМ компьютерида терилди ва сақдаланди. Офсет усулида босилди. Бичими А-2. Ҳажми 2 босма табоқ, Сотувда эркин нархда. «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида chop этилди. Қорхона манзили: «Буюқ Турон» кўчаси, 41-уй.