

Хунарни асрабон нетгумдир охир...



Халқимизда хунарли хор бўлмас, деган нақл бор. Бу бежиз айтилмаган. Ханифа Раҳматова ана шундай хунармандалардан.

ВАРГАНЗА ЧЕВАРЛАРИ

донда ўрганилади. Ханифа Раҳматованинг қизлари Нигора, Нодира, Наргиза, келинлари Гулсанам, Зулфиялар ҳам кашта тиқиб сир-асрорларини мукаммал ўрганиб олишган.

— Бир неча йил "Хужум" бадий буюмлар фабрикасида меҳнат қилиб, ўнлаб шогирдлар орттирдим, — дейди она. — Пенсияга чиққан, уйда қалпоқ, тўн, қору, кашта тиқиб ҳамда зардўзлик билан

манда аёлларни, хотин-қизларни қўллаб-қувватлашга ҳизмат қилади. "Қаторбоғ" қишлоқ фуқаролар йиғини котиби Ҳамрокул Каримовнинг таъкидлашича, Ханифа опанинг издошлари талайгина. Зебунисо номи мактаб ўқитувчиси Раъно Худоберова ёшларга дўппидўзлик, каштачилик сир-асрорларини ўргатмоқда. Раъно Зоҳидова, Ҳабиба Комиловалар ҳам миллий хунарманчалликни ривожлантираётган чеварлардан.

С. ШАВКАТОВ

Ўқинг, бу қизиқ!

Инсоннинг табиати галати...

У ховлисидаги дарахт ва гулларни меҳр билан парваришлайди. қуя тушмасин деб, кийим-кечакларини авайлаб-асрайди, қимматбаҳо буюмларига гард юктирмасликка ҳаракат қилади. Аммо ўзига қолганда... у даражада меҳр, эътибор, вақт ажратмайди. Нега? Ахир инсоннинг вужуди ва руҳияти ҳам парварнишга муҳтож-ку! Биз узок умр кечирини хақида орзу қиларканмиз, ўз соғлиғимиз учун қайғурмай туриб, бунга эришиши мумкинмикин? Йўқ, албатта. Уйлаб кўрайлик.

пиев еб туринг. Ёнғоқ кексаларнинг миясига куч-қувват беради. Ижодий иш қилувчилар оқватидо доимо зира бўлиши лозим, чунки ундаги эфир мейлари мия нерв ҳужайраларининг нафас олишини яхшилаиди, дейишди олимлар. Киши кайфиятининг кўтарингки бўлишида нок муҳим аҳамиятга эга, бу мева мияда қон айланишини меъёрга солади, ҳар хил сабабга қура танада тўпланган моддаларни зарарсизлантиради. Яхши пишган нокни хидлаганда асаб тинчланади. Психолог шифокорлар эса доимо тетик бўлиб юриш учун тоғ ва ўрмонзорларни сайр қилиш, шаршаралар товушини тинглаш, бўлоқлар кулжағалар чулдирашига қулоқ тутуш лозим, деб ҳисоблашади.

ЮЗ ЙИЛ УМР КЎРМОҚЧИМИСИЗ?

унда ҳозирдан ҳаракатингизни қилинг

қодаларига амал қилса, 120 йил яшайди" дея баъорат қилган. Маҳатма Ганди эса "1000 хил касалликнинг 999 тасини тўғри овқатлаши билан даволаш мумкин" деган ҳикматни ёзиб қолдирди. Дунёга машҳур биолог олим Борис Сергеев эса узок умр кўришнинг "сирли калити" юрак мушакларига жойлашганини эътироф этади. "Юраги тез урадиганларга нисбатан сустроқ урадиган кишилар кўп яшайди" деган ҳулосага келади у. Швейцариялик физиолог Галлернинг таъкидлашича, юз йил умр кўриш ҳам аслада наслга боғлиқ экан. "Узоқ умр кечирини одамга ўз ота-боболаридан генети йул билан ўтади" дейди олим. Бошқа олимлар тадқиқотлари натижасига қура фикр юритиб, "узок яшаш беш мия фаолияти билан боғлиқ, мия қанчаллик кўп ишласа, ақл-заковати ни қанча кўп сарфласа шунчалик баракали яшайди" деган таҳминларни илгари суради.

натижасида айрим хасталиклар авж олади. Ибн Синонинг айтишича, жаҳл чиққанда, руҳий изтироб чекканда ёки тананинг бирор жойи оғриб турганда ейилган таом яхши ҳазм бўлмайди. Қаттиқ чарчагандан кейин истеъмол қилинган овқат ҳам ошқозон фаолиятининг бузилишига олиб келади. Бир беморнинг ҳикоя қилишига қура, у шифокор хузурига бориб, ўн икки бармоқли ичак ярасидан азоб чекаётганини айтди ва маслаҳат сўрайди. Шунда дўхтур "сиз қура асабийлашасизми?" дея беморга синовчан қарайди. "Менинг асабийлашимга ошқозон касаллигини мило алоқа каси бор?" дейди бемор. Аслида шифокор ҳақ эди. Чунки, меъда, ичак тизими турли хил руҳий хасталикларга сезгир бўлиб, кайфиятнинг бузилиши ошқозонда шира ишлаб чиқарилишига салбий таъсир кўрсатади. Бунинг оқибатида ҳазм қилиш жараёни бузилади. Ҳазрати Алишер Навоий "Тинч ва хотиржамлик билан ичилган ёвғон умоч хижолат ва машаққат билан ейилган қандил қулчадан яхшироқ" деб бежиз айтмаган!

вомида қуйидаги машқларга одатлансангиз, умрингиз ўзингиз орзу қилгандан ҳам қура узунроқ бўлиши табиий. Яхши бир текис нафас олишга аҳамият бериб, кўз, қулоқ, юз, соч терисини ва қорин атрофини тез-тез уқаланг, елкангиз доимо текис турсин, диққатини бир жойга тўплаган, юрагингиз ҳамма сокин ураётган бўлсин, оз сўзлаб, кўп эшитинг, таомни кам-камдан тез-тез ейишга одактландинг... Машҳур табиб Абу Али ибн Сино эса узок яшаш ҳақида фикр юритиб, фелъ-атворининг юмшоқ, ваэмин бўлиши, ўз вақтида овқатланиш, озода юриш, танани ортиқча нарсалардан тазолаб туриш, бурун орқал нафас олиш, тўйиб уқлашга алоҳида эътибор бериши уқтиради. "Бир йилда бир маработа тоғли жойларга сафар қилиш, бир ойда бир маработа сано ёрдамида ичакларни тазолаб, бир ҳафтада бир маработа ҳаммомга тушиш зарур" дейди улуғ аллома.

Бундан уч минг йилларча илгари яратилган "Авесто" китобидаги аксарият боллар инсон соғлиғини асрашининг муҳим қоралари бағишланган. "Авесто" бизга "дунёда энг яхши нараса тозалик, одамнинг фикрқилиши, танаси пок бўлиши керак" деб уқтиради. Хуллас, узок умр кечирини асосан ўзимизга боғлиқ бўлиб, бу нараса анчагина меҳнат ва эътиборни талаб этаркан! Агар юз йил яшашни истасангиз, фақат ўзимизни севиш ва ўзимизни қадрлаш орқали бунга эришамиз. "Инкор эътиб бўлмайдиган яна бир ҳақиқат мавжуд. Яъни, инсон ўзгаларни ҳам ўзини яхши кўрганчалик яхши кўрса, уларнинг бахтли бўлишларига ёрдам бериб, атрофини ўзгалар миннатдорчилиги туғиси (ижобий бо майдон) ураб олади, бу нараса унинг умрига умр қўшади" дейишди психологлар.

Г. ЖАМИЛОВА

ЎЗБЕК КУРАШИ ДУНЁГА ЮЗ ТУТМОҚДА

Республика миллий матбуот марказида Ўзбекистон Кураш федерацияси президенти, Сенатор Абдулла Ориповнинг Корея кураш федерацияси Президенти Ким Эл Жун билан расмий учрашуви бўлиб ўтди.

Унда икки федерация ўртасидаги ҳамкорликни янада мустаҳкамлаш, ўзаро тажриба алмаштириш, мураббийлар ва ҳакамлар тайёрлаш, кураш бўйича халқаро турнирлар, ўртоқлик учрашувлари ҳамда семинарлар ўтказишга келиши олинди. Музокаралар якуни бўйича икки давлат федерациялари ўртасида битим имзоланди.

Ҳамкорликдан кўзланган асосий мақсад, ўзбек курашини халқаро мавқени мустаҳкамлаш, шу билан бирга Кореяга амалий ёрдам кўрсатишдан иборатдир. Ўзбекистон Кураш федерацияси курашни ривожлантираётган 70 дан ортиқ мамлакатнинг федерациялари билан ўзаро битимлар имзоламоқда.

Анжуманда 28-30 март кунлари Кореяда кураш бўйича халқаро мусобақа ўтказилиши маълум қилинди.

Самарқанд шаҳрида спортнинг минн футбол тури бўйича аёллар ўртасида мамлакат чемпионатининг иккинчи тури ўйинлари бўлиб ўтди.

Беллашувар натижасига қура, Қаршиннинг "Севинч" жамоаси I-уринга, Андижоннинг "Қанджанка" ва Зарафшон шаҳрининг "Строитель" жамоалари II-ва III-уринларга ҳамда Самарқанднинг "Шердор" жамоаси IV-уринга лойиқ, деб топилди.

Ушбу спорт тури бўйича аёллар ўртасидаги мамлакат чемпионатининг иккинчи босқичи шу йилнинг март ойида пойтахтда ўтказилиши кўзда тутилган.

"Туркистон-пресс".

Турфа олам АСАЛ АЙНИМАС

Халқимиз асалнинг минг бир ҳосияти бор, деб бежиз айтмаган. Чиндан ҳам бу табиат неъматини таркибида киши танаси учун зарур бўлган қалъий, қалъий, натрий, магний, темир, хлор, фосфор ва олтингургур тузлари ҳамда турли витаминлар бор.

Гул асалнинг тўртдан уч қисми қанд моддасидан ва 18 фоизи сувдан иборат. Тўйимли ва энгил ҳазм бўладиган бу табиат неъматининг бир килограммида 3200 калория энергия мавжуд.

Асал қайси фаслда ва қандай ўсимлик гулларида йиғилганига ҳамда ранги, ҳиди, таъмига қараб бир-биридан фарқ қилади. Тоғлик ерларда жойлашган асаларчилик ҳўжалиқларининг асали энг мазази ва хўшбўй ҳисобланади. Бундай ерларда асаларилар ҳар турли доривор гулларнинг ширасини йиғди, соя-салқин ўрмонлардаги ўсимликлар гулларида йиғилган асалнинг сифати пастроқ бўлади.

Асалнинг ҳўзилувчанлиги унинг таркибидаги сув микдорига, ҳароратга ва қимёвий тузилишига боғлиқ. Асалда сув қанча кўп бўлиб, ҳарорат юқори бўлса, у шунча кам ҳўзилади. Тоза асал ҳеч вақт айнинамайди. Бунинг сабаби унинг таркиби мураккаб эканлиғидadır. Қадим замонларда узок сафарга чиққан кишилар ўз озиқ-овқатларини бузилишдан сақлаш учун асалдан фойдаланишган. Ривоятга

Ақбар АЛИЕВ тайёрлади

Ўз уйингни ўзинг асра

Яқинда матбуотда эълон қилинган "Аҳоли ва ҳудудларни сел-тошқин ва кўчки ҳодисалари билан боғлиқ фавуқлода вазиятлардан муҳофаза қилиш ҳамда уларнинг оқибатларини бартараф этиш бўйича кечкиртириб бўлмайдиган чора-тадбирлар тўғрисидаги қарорда ҳалокатларнинг олдини олиш, уларнинг оқибатларини тезкорлик билан бартараф этиш бора-сида қимматли кўрсатмалар берилган. Табиатнинг ўзига ҳос синновлари, тилсимотлари, биз билган ва билмаган сир-синоатлари борки, инсон улар олдида бўлган оқибатларни...

Қолаверса, халқимизда ўт ва сув балосидан сақлашнинг, деган нақл бор. Чунки, азал-азалдан сув тошқинлари, сел оқимлари, кўчки ҳодисалари, қўйингки, турли табиий оқибатлар аҳоли тинчлигини бузиб, элни ҳавотирга солиб келган.

Маълумки, табиий оқибатлар қултилмаганда, қисқа вақт ичида содир бўлиб, халқ ҳўжалиғига катта зиён етказида. Ачинарли томони шундаки, бундай ҳолатларда аҳоли ҳаёти хавф остида қолади. Шу боис ҳар бир давлат фуқаролари, моддий бойликлари, техникаси, маданий-маиший иншоотларини ана шундай кўнгилсиз ҳодисалардан асраб-авайлайди. Негаки, фуқаролар муҳофазаси умумдавалт муҳофаза сиев-сатининг таркибий қисми бўлиб, ҳар қандай фавуқлода ҳолатларда одамларни, халқ ҳўжалиғи тармоқларини қутқариш ва тиклаш ишларини бажаради.

Мамлакатимизда мустақилликнинг дастлабки давридан фавуқлода вазиятлар олдини олиш, табиий оқибатларни тезкорлик билан бартараф этиш бўйича амалий чора-тадбирлар белгиланган. Яна шунинг ҳам унутмаслик кераки, табиатдаги ҳар қандай тилсимот ақл-тафаккур, илм-фан олдида ўз сирларини очади.

Ҳозирги босқичда, техноген ва табиий тусдаги фавуқлода вазиятларни олдиндан баёдорлаш йўли билан (мониторинг) қамайтириш, рўй бериши аҳолининг ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлаш, уларнинг соғлом турмуш тарзи бузилишини бартараф қилиш ва табиатнинг издан чиқишига олиб келувчи омилларни олдиндан ўрганиш фавуқлода вазиятлар давлат тизимининг (ФВДТ) роли ва масъулятини ўсиб боришини кўрсатмоқда.

Ҳозирги кунда республика аҳолисини турли табиий оқибатлардан сақлашга таъриб беришнинг тарзи бузилишини бартараф қилиш ва табиатнинг издан чиқишига олиб келувчи омилларни олдиндан ўрганиш фавуқлода вазиятлар давлат тизимининг (ФВДТ) роли ва масъулятини ўсиб боришини кўрсатмоқда.

Ҳўзирги кунда республика аҳолисини турли табиий оқибатлардан сақлашга таъриб беришнинг тарзи бузилишини бартараф қилиш ва табиатнинг издан чиқишига олиб келувчи омилларни олдиндан ўрганиш фавуқлода вазиятлар давлат тизимининг (ФВДТ) роли ва масъулятини ўсиб боришини кўрсатмоқда.

мумкин бўлган фалокатлардан аҳолини ўз вақтида огоҳ этиш, фавуқлода вазиятларни бартараф этиш соҳасидаги умумдавалт сиев-сатини шакллантириш энг муҳим вазифалардан бўлиб қолмоқда. Бу йўналишда

ҲАР ҚАНДАЙ ТИЛСИМОТ

ақл-тафаккур, илм-фан олдида сирларини очади

вазирлиги тасарруфидоги фуқаро муҳофазаси институтини ҳамда Олий ва ўрта махсус таълим тизимидоги таъриб ўқув юртлирида ўз билимларини оширишмоқда.

Шу жумладан фуқаро муҳофазаси мутахассислари нафақат фавуқлода вазиятларнинг олдини олиш ва оқибатларини тугатиш йўналишида, балки бошқа хавфли ҳолатлар, жумладан, ижтимоий-сиевий, иқтисодий-экологик вазиятлар хавфи, тури ва сабаблари тўғрисидаги маълумотларни ўрганиш асносида билимларини мустаҳкамлашмоқда.

Республика аҳолисини турли табиий оқибатлардан сақлашга таъриб беришнинг тарзи бузилишини бартараф қилиш ва табиатнинг издан чиқишига олиб келувчи омилларни олдиндан ўрганиш фавуқлода вазиятлар давлат тизимининг (ФВДТ) роли ва масъулятини ўсиб боришини кўрсатмоқда.

Ҳўзирги кунда республика аҳолисини турли табиий оқибатлардан сақлашга таъриб беришнинг тарзи бузилишини бартараф қилиш ва табиатнинг издан чиқишига олиб келувчи омилларни олдиндан ўрганиш фавуқлода вазиятлар давлат тизимининг (ФВДТ) роли ва масъулятини ўсиб боришини кўрсатмоқда.

Қишлоқ ҳўжалиғи қорхоналари ва фермер ҳўжалиқлари диққатига! "TULPOR" савдо уйи масъуляти чекланган жамияти. Россия Федерациясининг барча турдаги "УАЗ" автомобилларини шакл қулағи ҳақида нўа ўтказиш йўли билан, шунингдек, кредит асосида сотишини маълум қилади. Автомобилларга буюртмалар ҳам қабул қилинади. Автомобилларга божхона солиғи туланган. Уларнинг сифати тўла қафолатланади. Мурожаат учун телефонлар: (8-371) 117-46-10; 76-33-51 Факс: (8-3712) 76-77-20.

Билиб қўйган яхши БИР БОҒ ПЕТРУШКА БИР СИҚИМ ОЛТИНГА ТЕНГ. Петрушкани билмайдиган одам йўқ, албатта. Аммо бир боғ петрушка бир сиқим олтинга тенглигини қўлчиллик билмаслиғи аниқ. Мутахассисларнинг эътирофи айтилишича, петрушкада витаминлар, флавоноидлар, эфир мейлари ва инсон соғлиғи учун зарур биологик фаол моддалар бор экан. Петрушка бош оғриғини қамайтиради. Айниқса, пешоб ҳайдаш ҳўсусяти билан ҳам у бебаҳо дор. Хиндистон ва Тибетнинг қўна табиотида петрушкани аёллар касалликларини даволашда фойдаланишган. Ибн Сино эса петрушкани овқат ҳазм бўлишини яхшилаш, пешоб ҳайдовчи, иштаха очувчи, жигар ва аёллар касалликларидо дори сифатида тилга олиб ўтади. Буюқ алломанинг таъсиясига қура доим петрушка истеъмол қилиб юрган киз-жувон соғлом фарзанд кўрар экан. Аёлнинг гузал, фарзандларини дуркун бўлиб ўсини, десангиз петрушкани энг ишончли табиат неъматини сифатида кўпроқ истеъмол этинг. Яна бир сир: петрушкани доимий истеъмол қилган аёлларнинг чеҳраси гулдєк чиройли, қомати расо, соғлом ва қувнок бўлади.

ISHONCH MUASSIS: Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси. Бош муҳаррир биринчи ўринбосари Зайниддин РИХСИЕВ. Газета 1991 йил 21 мартдан чиқа бошлаган. Мингилми: 700165, Тошкент шаҳри, «Бўхоро» қўчаси, 24-уй. Нашр қўрсаткичи: 133; 134. «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида chop этилди. Қорхона манзили: «Буюқ Турон» қўчаси, 41-уй. ТЕЛЕФОНЛАР: Котибият 56-52-78; Хатлар бўлими 56-85-43; Қасаба уюшмалари ҳаётини бўлими 56-87-63. Тиражи: 18996. Буюртма Г-414. E-mail: ishonch_doverie4@mail.ru.