

Бахшилар нафақат халқ ўтмишининг акс-садоси, айна пайтда бугунги куннинг ҳам жарангдор овозидир

Юрт тараққиёти йўлида бирлашайлик!

Ishonch

2019 йил 7 апрель • яқшанба • № 45 (4174)

Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси нашри • Газета 1991 йил 21 мартдан чиқа бошлаган • www.ishonch.uz • e-mail: xatlar@ishonch-doverie.uz

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИ ШАВКАТ МИРЗИЁЕВНИНГ ХАЛҚАРО БАХШИЧИЛИК САНЪАТИ ФЕСТИВАЛИ ОЧИЛИШИГА БАҒИШЛАНГАН ТАНТАНАЛИ МАРОСИМДАГИ НУТҚИ

Муҳтарам фестивал иштирокчилари! Қадрли дўстлар! Хонимлар ва жаноблар! Аввало, сиз, азизлар билан жонажон Ўзбекистонимизда, гўзал Сурхондарё замида кўришиб турганимдан бахтиёрман. Барчангизни Халқаро бахшичилик санъати фестивалининг тантанали очилиши билан чин юракдан муборакбод этаман. Юртимизда биринчи бор ўтказилаётган ушбу санъат байрамида дунёнинг 74 та давлатидан 160 дан зиёд вакиллар қатнашмоқда. Уларнинг орасида атоқли маданият арбоблари, фольклор санъати намояндлари, оммавий ахборот воситалари ходимлари борлиги бизга катта мамнуният етказди. Бугунги фестивалимизда иштирок этаётган хурматли меҳмонларимиз: ЮНЕСКОнинг Осиё ва Тинч океани бошқармаси бошлиғи Андрей Шевелева, Ислон ҳамкорлик ташкилотининг тузилмаси – АЙСЕСКОнинг Маданият бўйича директори Рихати Салиҳга, Жаҳон хунармандлар кенгаши Осиё ва Тинч океани минтақаси раҳбари Гада Рида Хижжавига, Қирғиз Республикаси Президентининг маслаҳатчиси Султанбай Раевага, Қозғистон Республикаси маданият ва спорт вазири Аристанбек Мухаметўлига, Тожикистон Республикаси маданият вазири Шамсиддин Орумбекзодага, Туркменистон маданият вазирининг ўринбосари Курбанмурат Мирадалиевга, Афғонис-

тон Ислон Республикасининг Балх вилояти ҳокими Муҳаммад Исҳоқ Рахгузар ва бошқа хорижий дўстларимизга чуқур ташаккур изҳор этишга ижозат бергайсиз. Сиз, муҳтарам меҳмонларимизни биз халқимиз ва маданиятимизнинг яқин дўстлари сифатида қабул қиламиз. Бутун эл-юртимиз номидан барчангизга самимий ҳурмат ва эҳтиромимизни билдираимиз. Ўзбекистонга хуш келибсизлар! Азиз дўстлар! Инсоният яратган бебаҳо маданият дурдоналари энг аввало ҳар қайси миллатнинг фольклор санъатида мужассам тоғани ҳаммамизга яхши маълум. Турли халқларнинг миллий ўзлигини, уларнинг тили ва ҳаёт тарзини, анъана ва урф-одатларини ифода этадиган бахшичилик санъати умумбашарий маданиятнинг узвий қисми сифатида барчангиз учун қадрлидир. Жаҳон маданий меросининг бу ўлмас асарлари бизга инсониятнинг насл-у насаби, тарихий илдишлари, олижаноб идеаллари бир эканини, бинобарин, турли миллат ва элат вакилларининг келажак сари интилишлари ҳам муштарак эканини аниқлатади. Айна вақтда ҳозирги глобаллашув даврида, тижорат воситасига айланган «оммавий маданият», шоу-бизнеснинг салбий таъсири тобора кучайиб бораётган мурракаб замонда ҳар қандай миллий маданиятнинг булоғи бўлган фольклор санъа-

тига эътибор ва қизиқиш, афсуски, сусайиб бораётгани ҳам сир эмас. Ҳолбуки, фольклор санъати, таъбир жоиз бўлса, бу – инсониятнинг болалик кўшиғидир. Мана шундай ноёб ва буюк санъат бугунги кунда шунчаки маданий ёдгорлик намунасига айланиб, кўп жойларда унутилиб кетаётгани, ҳимоя ва муҳофазага муҳтож бўлиб тургани – бу ҳам давримизнинг аччиқ ҳақиқатидир. Бу ҳақиқат ушбу гўзал ва бетакрор санъатнинг чинакам фидойилари сифатида сиз, азизларни ҳаммадан кўра кўпроқ ташвишга солаётганига ишонаман. Шу сабабли тенгсиз маънавий бойлигимиз бўлмиш мумтоз санъатни, халқ ижодининг нодир намуналарини асраб-авайлаш ва ривожлантириш, уни келгуси авлодларга безавол етказиш жаҳондаги илғор фикрли олимлар ва санъаткорларнинг, давлат ва жамоат арбоблари, барча маданият ахлининг эзгу бурчидир. Шу маънода, биз халқ ижодиётини, турли ўлкаларда бахши, жиров, оқин, манасчи, шоир, ошиқ каби номлар билан аталадиган, ўз тимсолида ҳам шоирлик, ҳам созандалик, ҳам хонандалик маҳоратини мужассам этадиган инсонларнинг нодир истеъдодини ҳар томонлама қўллаб-қувватлашимиз зарур. Бугун ўз ишини бошлаётган Халқаро бахшичилик санъати фестивали айна шундай улкан ва муҳим мақсадга қаратилганини алоҳида таъкидламоқчиман.



Дунё бахшилари наволари Амударё узра таралмоқда

Термиз шаҳрида 6 апрель кунини Халқаро бахшичилик санъати фестивалининг тантанали очилиш маросими бўлиб ўтди.

Жаҳон тамаддуни бешикларидан бири бўлган қадимий Термиз миллий руҳда байрамона безатилган. Нафақат мамлакатимиз, балки бутун дунёда илк марта ўтказилаётган Халқаро бахшичилик санъати фестивалига пухта ҳозирлик қўрилгани Ўзбекистоннинг жанубдаги гавҳари бўлган қадимий ва навқирон ушбу шаҳарга ўзгача шуқуҳ ва тароват бағишлаган. Сўлим боғ-роғлар, хиебонлар, кўча ва майдонларда қадимда шаклланиб, асрлар давомида сайқал топган миллий қадрият ва урф-одатларимиз, Жаҳоннинг турли минтақаларидан келган меҳмонлар юзидида кувонч ва самимий муносабат Сурхондарё воҳасида миллий ўзлимизни кенг намоеён этадиган, дунё халқларини қадим қадриятларни улуғлашга чорлайдиган, ягона мақсад, ягона маслак сари бирлаштирадиган

улуғ байрам бошланаётганидан дарах беради. Асрлар давомида ҳаётнинг турли синовларидан ўтган бу қадимий юртнинг юксалиш йўллари гувоҳ бўлиб келаяётган Амударё бўйига оқшом чўқади. Муҳташам Санъат саройи ҳудудидаги 32 гектарлик майдонда Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва барча вилоятларнинг ўтмишдаги турмуш тарзи ҳамда бугунги обод ва фаровон ҳаёти ўз ифодасини топган этнографик шаҳарча барпо этилган. Шаҳарчадаги мўъжаз сахналарда театрлаштирилган томошалар, фольклор-этнографик жамоаларнинг чиқишлари намойиш этилмоқда. Хорижлик сайёҳлар хунармандлар кўргазма-ярмаркаларида қадимий сўзана ва либослар, гиламлар, миллий чолғулар, сопол буюмлар намуналари билан танишиш, юртимизнинг туризм салоҳиятига бағишланган меҳмон уйларида оилавий маро-

симларни кўриш имконига эга бўлади. Президентимизнинг 2018 йил 1 ноябрдаги «Халқаро бахшичилик санъати фестивалини ўтказиш тўғрисида»ги қарори ва ушбу санъат анжуманини Термиз шаҳрида ўтказиш борасидаги ташаббусидан кейин вилоят марказида қисқа фурсатда улкан ишлар амалга оширилди. Жумладан, 80 миллиард сўмдан ортиқ воқзали тубдан таъмирланиб, аэропортининг янги биноси қурилди. Термиз темир йўл вокзали тубдан таъмирланиб, меҳмонлар учун янада қулай шарт-шароит яратилди. Икки йилда бир марта ташкил этиладиган фестивалнинг асосий тадбирлари ўтадиган Санъат саройи ҳудудида замонавий йиғма сахна барпо этилиб, кенг майдонга халқимизнинг улуғ маънавий обидаси – «Алломиш» дostonи шарафига муаззам ҳайкал ўрнатилди.

ishonch.uz: «Матбуот бонг уради!»

Ishonch
Доверие

«МЕН ЮРТИМГА ТЕЗРОҚ ҚАЙТИШ ОРЗУСИДАМАН...» **Mahalla**

БОЛАЖОН ХАЛҚИМИЗ, БОЛАФУРУШИ ЭМАС! **NURONIY**

ОНА ВА БОЛА ЎЛИМИ ўта ташвишли воқеа, тиббиёт тизими раҳбарларини оёқда тургаздиган фожея **OZBEKISTON OVOZI**

YANGIYO'LLIK MAKTAB DIREKTORI VAZIFASIGA TIKLANDI u ta'lim nashrlariga obuna uyushtirganlikda ayblanib ishdan bo'shatilgan edi **Ma'rifat**

ИРСИЯТНИ АСРАЙЛИК **XORAZM TIBBIYOTI**

КЎКСАРОЙДАГИ ҚОТИЛЛИККА КИМ САБАБЧИ? **Zarafshon**

Самарқанд вилояти Тараддуу

Самарқанд яна бир нуфузли анжуман мезбони

Жорий йилнинг 8-10 апрель кунлари Самарқандда Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси Халқаро меҳнат ташкилоти билан ҳамкорликда ХМТнинг Меҳнат соҳаси истиқболи масалалари бўйича глобал комиссиясининг «Порлоқ келажак учун ишлаш» деб номланган маърузаси муҳокамасига бағишланган «Тез ўзгарувчан меҳнат соҳаси: муаммо ва ечимлар» мавзусидаги миллий конференция ҳамда «Трансмиллий корпорацияларга ва ижтимоий сийсатга тааллуқли принциплар тўғрисидаги учтумонлама декларацияси: қасаба уюшмалари учун ҳаракатлар воситаси» мавзусида халқаро семинар ўтказилди.



Тошкент шаҳри Учрашув

Фикрлашиб олинди

Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерациясида Халқаро меҳнат ташкилоти эксперти, доктор Иянатул Ислон билан учрашув бўлиб ўтди. Унда меҳнат муҳофазаси, бандлик, миллий стратегияни ишлаб чиқиш, ижтимоий ҳамкорлик масалалари муҳокама этилди.

Учрашув асносида кўплаб масалаларга ойдинлик киритилди. – Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси меҳнат муҳофазаси, бандлик масалаларига оид кўплаб самарали ишларни амалга оширмоқдаки, буни эътироф этиш жоиз, – деди ХМТ эксперти Иянатул Ислон. – Сўнги ислохотлардан келиб чиққан ҳолда иш берувчилар билан муносабатда янада уйғунликка эришилмоқда. Иянатул Ислон Гриффит Осиё университети ҳамда Жанубий Австралия уни-

верситети профессоридир. Тадбирда Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси раис ўринбосари Еркин Файзуллаев, бўлим мудири Равшан Самарбеков, Нодира Каримова, Матбуот хизмати раҳбари Муҳаббат Ўрмонбекова, бош юристконсулт Гўзалия Бобониёзова, меҳнаткашларнинг ижтимоий-иқтисодий ҳуқуқларини ҳимоя қилиш бўлими етакчи мутахассиси Клара Шюсюпова иштирок этди.

Давронбек ОРИПОВ «Ishonch»

Куннинг муҳим янгиликлари Куннинг муҳим янгиликлари Куннинг муҳим янгиликлари Куннинг муҳим янгиликлари Куннинг муҳим янгиликлари Куннинг муҳим янгиликлари

Давлатимиз раҳбари Шавкат Мирзиёев «Ўзбекистон Республикасининг фуқаролик қонуничилигини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармойишни имзолади. «Кўчмас мулкка бўлган ҳуқуқларни давлат рўйхатидан ўтказиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Президент қарори қабул қилинди. Ўзбекистон Республикаси ва Қозғистон Республикаси Хавфсизлик кенгашлари девонлари икки томонлама маслаҳатлашувининг бешинчи раунди бўлиб ўтди.

Тошкент шаҳри

Йиғилиш

Мушоҳада

Ижтимоий ҳимоя фаолият кўламига монанд



«Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамиятида 2018-2020 йилларга мўлжаллаб тузилган тармоқ келишуви мажбуриятларининг 2018 йилдаги ижроси ҳамда 2019 йил учун белгиланган вазифаларнинг бажарилишини таъминлаш мажбуриятларини аниқлаб олиш бўйича маъмурият ҳамда Темирийўлчилар ва транспорт қурувчилари касабаси уюшмаси Республика кенгашининг йиғилиши бўлиб ўтди. Унда тасарруфдаги ва аъзо ташкилотларнинг раҳбарлари, касабаси уюшмаси раислари иштирок этди.

– Тармоғимиз бўйича 2018 йил учун битта келишув, 94 та жамоа шартномаси тузилган бўлиб, улар орқали 103 минг 99 нафар темирйўл ва транспорт қурувчилари, метрополитен ҳамда кўмир саноати ходимлари ҳамда касабаси уюшмаси аъзоларининг меҳнатга доир, ижтимоий-иқтисодий ҳуқуқ ва манфаатлари қамраб олинган, – деди Кутлимурод Собиров. – Утган йил мобайнида санаторий ва дам олиш масканларига 1 минг 371 та йўлланма ажратилди. Уларга ижтимоий суғурта маблағларидан 1 миллиард 307 миллион сўм миқдорда маблағ сарфланиб, йўлланмаларнинг 66 донаси корхоналарда меҳнат қилаётган байналмилалчилар, кам таъминланган оилалар, нафақадаги меҳнат фахрийларига бепул берилди. 7822 нафар бола ёзи мавсумда оромгоҳларда соғломлаштирилди. «Кўнғирот минтақавий темир йўли узели» унитар корхонаси темирйўлчиларининг 280 нафар фарзанди «Кўнғирот» профилакторийсида соғломлаштирилди.

Тадбирда жойларда ишлаб чиқариш жараёнида юзага келадиган камчиликларни бартараф этиш, меҳнат муҳофазаси талабларини тўлақонли ташкил этишда касабаси уюшмаларининг меҳнат муҳофазаси бўйича масъуллари баб-баравар жавобгар экани таъкидланди. Бу борадаги ишларни янада жонлантириш лозимлигига урғу берилди. Жорий йилда бажарилиши зарур бўлган асосий иш кўрсаткичлари ва вазифалар ҳақида фикрлашиб олинди.

Рустам ҲАЙДАРОВ

Фарғона вилояти

Касабаси уюшмалари аралашгач...

Қува туманидаги 32-сонли мактабгача таълим муассасаси ходимларининг ушбу муассасадан таъмирлаш ишлари бажарилаётгани сабабли иш ҳақлари тўлаб берилмаётгани юзасидан бўлиб ёзган аризаларини Фарғона вилояти касабаси уюшмаси ташкилотлари бирлашмасининг ҳуқуқшунослари ўрганиб чиқди.

Иш ҳақи тўлаб берилди

Ўрганиш натижасида Қува тумани мактабгача таълим бўлимининг 2018 йил 24 сентябрдаги 105-сонли буйруғига асосан муассасадан таъмирлаш ишлари бошлангани сабабли 2018 йил 24 сентябрдан 30 ноябрга қадар унинг фаолияти тўхтатилган. Бироқ мазкур боғчада ишлаётган 47 нафар ходимга иш ҳақи тўланмаган. Амалдаги қонунчиликка кўра, ходим бекор туриб қолган вақтда унинг ўртача иш ҳақи сақланиши белгиланган. Шу сабабли 32-сонли мактабгача таълим муассасасида 47 нафар ходимга таъмирлаш ишларини амалга ошириш даври мобайнида 41 млн. 964 минг 364 сўм ўртача иш ҳақи ҳисобланган. Мазкур масала бўйича Қува тумани мактабгача таълим бўлимига 32-сонли МТМ ходимларига ўртача иш ҳақи тўловларини тўлаб бериш юзасидан тақдимнома киритилди. Тақдимнома қаноатлантирилди, 47 нафар ходимга 41 млн. 964 минг 364 сўм иш ҳақи тўлаб берилди.

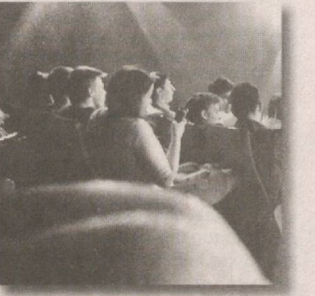
Авазхон ТўРАХЎЖАЕВ, Фарғона вилояти касабаси уюшмаси ташкилотлари бирлашмаси кенгаши етакчи юристконсулти

Бундан беш йиллар илгари танишларим мени Ўзбек Миллий академик драма театрига таклиф қилишди. Ушанда реконструкция қилинган ҳайбатли бино ичида томошабинлар нималар кўришини жуда билгим келган. Аммо театрга киришимдан пальто кийиб турган назоратчига кўзим тушибок, кўнглимга хижиллик қўнган – демек, театр иситилмайди ёки чала иситилади, томошабинлар пўстинда ўтиришга мажбур. Ўйлаганимдек чиқди: ўн-ўн беш дақиқа ўтгач, совқата бошладим. Бу ҳам майли, спектакль бошланганига қарамай, томошабинларнинг тинмай у ёқдан-бу ёққа юргани, бақириб-чақиргани, ҳатто, орқа қаторда ёнғиштиган гўдагини «ма-ма, ана-ана»лаб овутиришга ўринган аёлнинг овози актёрларни тинглашга имкон бермади.

ХАЙРИЯТ: СПЕКТАКЛЬ ТУГАДИ! ёхуд томошабин маданияти хусусида мулоҳазалар

Яқинда турк ёзувчиси Рашод Нури Гунтекиннинг «Ҳалала» спектаклига тушдик. Рафиқамга байрам совғаси қилмоқчи эдим. Икки жувон, яъни чипта йиртувчилар бизни хуш кутиб олишди, «Хайрият, пальтода эмас», деган ўйга бордим. Лекин кийимхона – гардероб буклет бермайсизларми?», деб ўтирар эканмиз-да. Ҳалиги жувонлардан «Кимлар ўйнайди, булкет бермайсизларми?», деб ичкари кирдик. Жойимиз 17-қаторда экан. Спектакль белги-

ланган вақтда бошланди. Бошланди-ю қайси бир томошага келганимизни билолмай қолдик. Чироқлар ўчиши билан олд қатордаги аёл қўл телефонида кимларгадир кўнғироқ қилишга тушди. Телефон нури зални ёритяпти. Чидолмай эшик олдида турган назоратчи аёлни билан аёл қайта телефонини ёқди. Залда олти-етти жойда телефон ёқилган, биз охириги қаторда ўтирганимиз учун улар диққатимизни тортяпти. Чап томонимизда ўтирган икки қиз ҳам телефонини ёқиб олган, тинмай нималарнидир бир-бирига гапирди, «хи-хи»лаб кулади. Бир-икки марта уларга қараб қўйдим. Бефойда. Охири, «Сизлар театрга келганмисизлар ёки бошқа жойга?», деб оғохлантирган бўлдим. Кўп ўтмай, улар норози оҳангда пўнғиллашиб, олд қаторлардаги бўш ўринларга бориб ўтиришди. Шуни кутиб турганим, билмадим, улар ўрнига кузатувчи аёл уч гўдакни етаклаб икки аёлни ўтқазди. Гўдаклар «кетамиз», деб аёллар қўлидан тортади, оналари «жим, жим



бўл, ўлдирман», деб уларга дўқ уради денг! Болалар барибир тўхтамайди. Энг қизиги, спектакль бошланганига ярим соатлар ўтган бўлса-да, томошабинлар тўп-тўп бўлиб келиши тўхтамас, назоратчи аёл уларга бирор нима демайди, балки етаклаб, бутун зал бўйлаб жойлаштириш билан овора. Бир пайт қаторлар ўртасидан бир кекса киши хотини билан ўрнидан турди, одамлар туриб уларга йўл берди. Улар эшик томон бориб, уни итаришди, очилмагач, тақиллаштиди. Кўпчиликнинг диққатини Назоратчи ўйга ҳам келмади... Назоратчи аёл эса қаергадир кетган чоғи... Актёрлар ўз образлари билан банд, уларнинг нима деяётгани бизга аранг эшитилди. Диққатимиз ҳам, асабимиз ҳам бузилган. Шовқин-суронли музика бошланган англадики, спектакль тугабди. Хайрият!... Хулосам шуки, ўтган беш йил давомида томошабин жиндай ҳам маданийлашмабди. Билмадим, бу даргоҳга энди неча йилдан кейин қадам босаман...

Виктор АЛИМАСОВ

Ўзимизнинг фойдамизга!

Қоқилар хапдори ўрнини босади(ми?)

Соғлиқни тиклаш ва шифо топишда табиий воситаларнинг тури кўп. Аммо негадир кўпчилик кимёвий дорилардан фойдаланишни маъқул кўради. Бунинг ўзига хос сабаблари бор. Биринчидан, табиат неъматлари ҳақида етарлича маълумотга эга эмасмиз. Иккинчидан, касалликни даволашга жуда кеч, таъбир жоиз бўлса, «иситма ошкор этган»да киришамиз. Қуруқ мевалар хапдорилар ўрнини боса оладими?

Қуруқ меваларда янги узилган меванинг барча фойдали хусусиятлари сақланиб қолади. Юртимизда фойдали моддалардан нафақат ёзда, балки йил бўйи баҳраманд бўлиш имкони бор. Базми қуруқ меваларнинг шифобахш хусусиятларини билиб қўйиш ҳам фойдадан холи бўлмайди, албатта.

АНЖИРҚОҚИ

Анжир таркибида олмага нисбатан темир моддаси кўпроқ. Бу унинг қуритилганига тегишли. Мутахассислар анжирқоқини қуруқ йўталдан қутулиш учун тавсия этади. У силлани қуритувчи йўталдан халос этиб, ёноқларга қизиллик юритади. Қон таркибидаги темир моддасининг кўтарилишига хизмат қилади. Анжирқоқиде пешоб ҳайдаш хусусияти мавжуд. Бу эса буйракларга фойдали таъсир кўрсатади. Таркиби кальций, фосфор, йод, калий, бром, марганец, олин-гугурт, А, С, В1, В2 витаминларига бойлиги сабабли ошқозон-ичак тизими фаолиятини яхшилайди. Юрак-қон томир тизими учун ҳам анжир жуда муҳим: у қоннинг ивиш ҳолатини пасайтириб, қон босими касалликларни ривожланишининг олдини олади, юрак уришини меъёрлаштиради.

Анжирқоқи гарчи ўзида кўплаб фойдали хусусиятларни жамлаган бўлса-да, уни ейтишни шифокорлар ҳаммага ҳам тавсия этавермайди. Таркибида қанд моддаси кўплиги учун семизликка мойил инсонлар, қандли диабет билан оғриганлар кўп истеъмол қилмагани маъқул.

ТУРШАК

Ўрқиннинг қуритилгани туршақ деб аталади. Ушбу қуруқ мева ҳам қон томир тизимига ижобий таъсир этади. Унинг таркибига кирувчи моддалар қон томирларини кенгайтиради ва тозалайди. Магний моддаси қонтомир деворларидаги спазмни йўқ қилади. Бу мўъжиза эса бутун тананинг ҳолатини яхшилаб, қон айланишини мукамаллаштиради.

Буйраклар ва юракнинг ҳолати яхшиланади, бosh миянинг озиқланиши юз бериб, хотира кучаяди. Актёрлар, талабалар ва катта ҳажмдаги маълумотларни хотирасида сақлаб қолиши лозим бўлганларга ҳар кун камидан 50 грамм туршақ истеъмол қилиш тавсия этилади. Бутун дунё парҳезшунослари туршақ моддалар алмашинуви ва овқат ҳазм қилиш жараёни учун фойдали маҳсулот, деган фикрга келган. Ҳар кун ундан 100 грамм тановул қилиш мунтазам ич келиши ва ўн икки бармоқли ичак яраси бор ва қандли диабетта чалинганларга тавсия этилмайди.

Қуритилган олхўри
Бу мевада кўпгина органик кислоталар, клетчатка ва фойдали микроэlementлар мавжуд. Бу модда алмашуви, ичак фаолияти, қон босимини меъёрлаштиришда ёрдам беради. У юрак-қон томир касалликларининг профилактикасида ҳам самарали ёрдамчи ҳисобланади.

ҚУРИТИЛГАН АНАНАС

Албатта, сархил серсув мева қуруқ мевага нисбатан афзалроқ, лекин қуритилган ананас ҳам орқича вазндан халос бўлишга хизмат қилади, ҳатто таркибидаги калий ва миснинг ҳисобига навқиронлиқни узайтириш хусусиятига эга. Ананас таркибида камёб бўлган бромелайн моддаси ўсимлик ферментлари мажмуига эга. У ҳазм тизимини мувофиқлаштириб, шамоллашга қарши курашади.

ОЛЧАҚОҚИ

Танадан зарарли моддаларни чиқариб юбориш хусусиятига эгалиги билан олчақоқи индустриалаштирилган шахарлар аҳолисига жуда катта ёрдам беради. Қуритилган олча қучли антисептик ва балғам кўчирувчидир. Томирлар тортишишдан азият чекувчи инсонларга ҳам домийи равишда олча истеъмол қилиш фойдали. Унда калий, магний микроэlementлари, А, С, РР витаминлари ва органик кислоталарининг мутаносиблиги мавжуд.



ТУТМАЙИЗ

Тутмайиз асосан халқ табобати, анъанавий тиббиёт ва озиқ-овқат соҳасида қўлланилади. Айрим ҳудудларда уни турли мазали таомларга ҳам қўшишади. Тутмайиз шарбати ва дамламаси ангина (бодомча безларининг яллиғланиши) ва стоматит (оғиз бўшлиғининг яллиғланиши)да оғзини чайишда ишлатилади. Организмда метаболизм жараёнининг меъёрида фаолият юритиши ва ўткир ҳамда сурункали касалликдан кейин уни истеъмол қилиш фойдалидир. Ушбу майиз тоза қон ҳосил қилади. Унинг дамламаси балғам ва пешоб ҳайдайди. Тутмайиз дамламаси диарея (ичбурғ), пневмония (зотилис джарей), ўткир ва сурункали бронхит, бронхит астма (зиққинафас)да балғам кўчирувчи восита сифатида ҳам тавсия қилинади. У грипп ва УРВИ (ўткир респиратор вирусли инфекциялар)да иммунитетни кўтаради. Тутмайиз қанд миқдори 73,29-83,71 фоизни ташкил этади. Бундан ташқари, тут В, С, Е, К, РР витаминларига бой. Шунга кўра, уни дармонсиз, тез-тез шамоллайдиган одамлар кўпроқ еб туришлари керак. Минерал моддалардан эса калий, натрий, рух, селен, мис, фосфор, кальций, магний, темирга бой. Уруғи 24-33 фоизгача ёғ ва бошқа ошловчи моддалар сақлайди. Таркибида кўп миқдорда фосфор мавжудлиги боис, туқ ақлий фаолият билан шуғулланадиган кишилар учун, айниқса, қонни фойда. Ҳомиладор аёллар учун у ҳомиладан

яхши ривожланишида керакли дармондорилар манбаи ҳисобланади.

ОДДИЙ, АММО МУҲИМ МАСЛАҲАТЛАР

Фойдаланишнинг ҳам йўриғи бор
Қуруқ меваларнинг истеъмол қилишда 2-3 соат аввал қайноқ сувда ивйтиш лозим. Бу қўшимча ёғлар ва ишлов берилган моддалардан халос бўлишга ёрдам беради.

Табиийсини қандай танлаймиз?
Расталарда кўзни қамаштириб турган сержило қуруқ меваларни сотиб олишга шошилманг. Уларнинг хунуқроғи афзал. Чунки, чиройли кўринишга эга бўлганга узоқ сақланиши ва харидорлирик учун қўшимча ёғлар билан, ҳатто, кимёвий воситалар билан ишлов берилган бўлиши мумкин.

Истеъмолда меъёрни унутманг!
Қуруқ меваларнинг ҳар бир донаси юқори концентрацияга эга бўлган калорияли маҳсулотдир. Орқича вазнга эга бўлишни истамасангиз, уларни кўп истеъмол қилманг. Нонушта билан тушлик ўртасидаги тўлақонли тамадди учун бир ҳовучи кифоя.

Айтганча, хасталанганда ўзбошимчилик билан даволаниш ярамайди. Албатта, шифокорга мурожаат қилиш зарур. Табиий қуритилган мевалар эса даволаниш ва касалликларнинг олдини олишда самарали қўлмақчи бўлади.

Муқаддас РАЗЗОҚОВА
тайёрлади

Ватанни билмоқчи бўлсанг – достон эшит, Ватанни себмоқчи бўлсанг – достон эшит!



Ортиқ ОТАЖОНОВ,
Ўзбекистон, Туркменистон ва Қорақалпоғистон халқ артисти

Достонларда халқ тарихи бор. Биз қандай миллат бўлганмиз – мана шу достонлар айтади. Бахшичиликда миллатимизнинг оғир кечмиши, ундан мардонвор ўтишга куч топа олган, бирлик ва ҳамжиҳатликдаги оталаримизнинг мардлик ва жасурлиги мужассам топган. Бахшиларимизга яхшилаб қулоқ тутинг-а: улар нима ҳақида куйлапти? Улар «Ҳой, болаларим, иниларим, биз жуда улғу авлоднинг ворисларимиз, ота-боболаримиз жуда ориятли бўлган, Ватан учун ўлимга тик бора олган, мард сўзидан қайтмаган, доворликда дунёга номи кетган одамлар бўлган» дея жар солади.

Хоразм, Қорақалпоғистон, Туркменистон томонларда бахшичилик ҳақиқий ашулачиликка баробар, унда авж пардалар мавжуд, у миллий кўшиқчиликнинг асл илдизларига боғланиб, уйғулашиб кетганини кўрамиз.

Менда асли санъатта меҳр пайдо бўлишида бахши ва бахшичиликнинг ўрни катта. Отам раҳ-

матли менинг санъатга меҳримни кўриб, ўша пайтда Хоразмда анчайин кенг урф бўлган бахшиларга, айниқса, Бола бахшига ўхшашимни истарди. Тақдирни қарангки, устозим Комилжон Отаниёзов ҳам Бола бахшининг достонларини айтиб улғайган, унинг бетакрор, улғу санъаткор бўлиб етишишида бу катта роль ўйнаган эди. Ўзим ҳам бахшичилик йўлларида жуда кўплаб кўшиқлар яратдим. Бу йўлда куйлар эканман, муболағасиз айтаман, томиримда қон жўш уради, ўзимни бир қадар юксалиқда сезаман.

Давлат раҳбарининг бахшичиликка эътибори, бу аслида миллат тарихидаги бебаҳо меросга бўлган чуқур эҳтиром ифодасидир.

Мени фахрлантиргани Марказий Осиёгагина хос бўлган бу санъатнинг довуғини барча элларга, дунё миқёсида тарғиб қилишга бел боғлангани бўлди.

Дарҳақиқат, бу санъатимиз билан бутун дунёга биз яхшилик истовчи, яхши ниятли, эзгуликка чорловчи халқмиз, демокрамиз. Назаримда, бу ният барчамизни, айниқса, биз санъаткорларни яқдилликка, ватанпарварликка чорлаётгандек.

Ўзбекэлни очунга танитаётган санъат



Эврил ТУРОН,
ёзувчи

Бутун бошли адабиёт, бутун бошли санъат фольклор томиридан ўсиб чиққан, деб ўйлайман.

Болалигимда Боғдонда (у олис замонларда қишлоғимизда свет, газ, радио, газета деган нарсалар йўқ эди. Ҳали «Очун кўзгуси» кашф этилмаган эди) сандал теграсида ўтирган ҳолда Оқилбек бахшидан достонлар эшитардик. Баъзан қор бўронлари ўқирган қундуз кунлари ҳам шу ҳолат такрорланарди. «Алпомиш», «Гўрўғли», «Кунтуғмиш» каби достонлар менга ёд бўлиб кетган эди.

Эргаш Жуманбулбул, Фозил Йўлдош, Пўлкан шоир асарларини ютоқиб ўқиганман. Улардан беқиёс руҳий қувват олганман ва адабиётга ўчмас меҳр қўйганман. Достонлардан руҳланиб, қўлимга қалам олганман. Ушанда ўзимча шеърлар, ҳикоялар ёзганман. Қисқаси, ёзувчи бўлиб шакланишимга эл оғзаки ижоди – фольклор буюк туртки бўлган.

Юртимизда илк марта очун миқёсида Халқаро бахшичилик санъати фестивали ўтказилаётганини олқишлайман! Буни янги сиёсат меваси, деб биламан. Бу – Ўзбекистон дунёга таништиришда яна бир муҳим омилдир.

Фестиваль фольклоримизга, эл оқинларимизга буюк ҳурмат сифатида тарихда қолади.



Гавҳар ЗОКИРОВА,
Ўзбекистон халқ артисти

Дил сўзлари

Тарихимиз ва маданиятимизнинг бир бўлаги

Ҳар бир халқнинг кўп асрлик тарихи ва маданияти унинг оғзаки ижоди – эпос, баллада, достон, терма, айтишув ва лапарлар каби халқ кўшиқларида акс этиб, ўша миллатнинг қадриятлари, қаҳрамонлик, расм-русумлар, анъана ва удумларини тараннум этади.

Халқаро бахшичилик санъати фестивали қадимдан жуда эъзозланадиган Сурхон воҳасида чет эллик меҳмонлар иштирокида ўтатилади ҳам ўзига хос чуқур маъно бор. Бахшилар ижро этиб келадиган достонлар унутилиши мутлақо мумкин бўлмаган тарихимиз ва маданиятимизнинг бир бўлагидир. Ахир, уларда акс этган қадриятлар кўплаб асрлар мобайнида авлоддан авлодга етказиб келинган.

Ўзбекистонда бахшиларнинг ўзига хос мактаблари шаклланиб бўлиб, улар ўқитишнинг анъанавий «устоз-шогирд» усулига асосланган ҳамда достонларнинг мавзуси, шакли, ижро услуби ва ижрочилар таркиби билан фарқланади. Ўзбек мусиқа санъатида бир-бирини фарқланувчи алоҳида тўрт минтақанинг борлиги достонлар ижрочилари бўлиши бахши-шоирларнинг ҳам ўзига хос мактаблари шаклланишига таъсир этган.

Ушбу айём бахшичилик санъатини янада ривожлантириш, уни тарғиб этиш ва бутун жаҳонга намоён қилишда муҳим омил бўлади. Ишончим комил, бахшиларимиз, фольклоршуносларимиз турли давлатлардан келган бахшилар билан ижодий алоқа ўрнатиб, ушбу санъатни ривожлантиришга янада катта ҳисса қўшади.

Фарғона вилояти



Ёшларни бирлаштирган спорт байрами

Ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг очилмаган қирраларини намоён қилиши учун зарур ш: «оитлар яратиш бўйича устувор вазибалар ижросини таъминлаш мақсадида Фарғона вилояти касабаси уюшма ташкилотлари бирлашмаси Фарғона давлат университетининг спорт-соғломлаштириш мажмуасида олий ўқув юртида таҳсил олаётган талабалар ўртасида оммавий спорт турлари бўйича мусобақа ташкил этди.

Мазкур мусобақада минг нафарга яқин талаба қизлар иштирок этиб, спортнинг сузиш, волейбол, эстафета, «Кувноқ стартлар», 100 ва 1000 метрга югуриш турлари бўйича беллашди.

Бугун юртимизда ёшларни спортга жалб қилиш, уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда, – дейди Фарғона вилояти касабаси уюшма ташкилотлари бирлашмаси кенгаши раиси Эркин Нуралиев. – Ушбу ташаббус хотин-қизларга, ёшларга бўлган эътиборни янада кучайтиришга ва уларни ҳар томонлама

қўллаб-қувватлашга ундамоқда.

– Фарғона вилояти касабаси уюшма ташкилотлари ташкил этган спорт мусобақасида «Юлдузлар» жамоамиз «Кувноқ стартлар» беллашувида 2-ўрин, волейбол мусобақасида 3-ўринни қўлга киритди, – дейди Фарғона давлат университети «Хорижий тил ва адабиёти» йўналишида таҳсил олаётган Эйтиборхон Абдурахимова. – Ўзим 100 метрга югуриш бўйича 1-ўринни эгалладим.

– Жамоамиз билан волейбол мусобақасида 1-ўринни эгалладик, – дейди «Қиролчи» жамоаси сардори Дилдора Абдуғафорова. – Соғлом сифатида қимматбаҳо совғалар билан бирга, ки-

тоблар ҳам берилди. Мана шундай ажойиб тадбир ташкилотчиларига миннатдорлик билдираман.

Қизгин ва мурасасиз кечган мусобақанинг якуний натижасига кўра, Тошкент ахборот технологиялари Фарғона филиали қизлари сузиш, Фарғона политехника институти қизлари эстафета ва волейбол, Фарғона давлат университети қизлари эса «Кувноқ стартлар» ва югуриш мусобақаларида ғолибликни қўлга киритди.

Ғолиб жамоалар ва мусобақанинг фаол иштирокчиларига қимматбаҳо совғалар ва китоблар тўплами тақдим этилди.

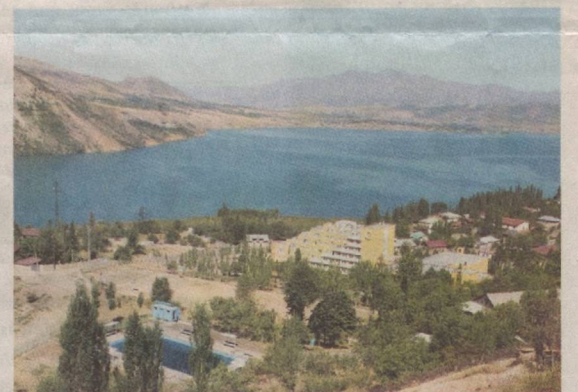
Жамшид ЭРТАШЕВ
«Ishonch»

Тошкент вилояти

Бўстонлик туманининг Бурчмулло қишлоғида, Чорвоқ сув омбори қирғоғида сўлим ва мўъжаз бир маскан бор. Бу – Мудофаа вазирлигига қарашли Марказий ҳарбий санаторий.

Бурчмуллода шундай маскан бор...

Пурвиқор тоғларнинг гўзал манзарасига кўрк бағишлаб турган ушбу масканда ҳарбий хизматчилар, уларнинг оила аъзолари, захирадаги ҳамда резервдаги ҳарбийлар ҳамда касабаси уюшмасига мурожаат қилган фуқаролар дам олиб, ҳордиқ чиқаради. 150 ўринга мўлжалланган санаторийда малярия шифокорларнинг даволаш-профилактика муолажалари йўлга қўйилган. Ўзбек ва жаҳон адабиёти намуналарига бой кутубхона ҳамма гавжум. Бассейн, волейбол, футбол майдонлари, болалар ўйин майдончаси, жисмоний даволаш



хонаси, стол теннис, даволаш корпуси, сауна, кутубхона, рақс майдончаси, 250 нафар кишига мўлжалланган клуб дам олувчилар хизматида. Ёзи мавсумда қумли пляжда турли ёқимли сайр ва томошалар ташкил қилинади. Пиёда юришни хоҳловчилар учун яқин атрофдаги тоғлар бағри, шаршаралар, тарихий муқаддас қадамжолар, бошқа дам олиш масканларига саёҳатлар уюштирилади. Чимён ҳамда Билдирсой тоғ бағридаги ўриндиқли арқон йўлларидаги сайр орзулар оламига етаклайди.

Ўз муҳбиримиз

Эълонлар



Янгийўл шаҳар Ер тузиш ва кўчмас мулк кадастри томонидан Абдуллаева Раиса Фаизуллоевна (марҳума) номига Янгийўл шаҳри, «Туркистон» маҳалласи, Камолот кўчаси, 10-уй учун берилган кадастр ҳужжатлари ва уй дафтари йўқолгани сабабли бекор қилинади.

Янгийўл туманидаги 23-умумтаълим мактаби томонидан 2006 йилда Болтабоев Улғубек Уткирович номига берилган тўққизинчи синфини тутатгани ҳақидаги U № 2160634 рақамли шаҳодатнома йўқолгани сабабли бекор қилинади.

Чемпионлик орзуси

Эроннинг Киш шаҳрида спортнинг таэквандо тури бўйича халқаро «Fajr open» турнири бўлиб ўтди.

30 тадан ортиқ давлат вакиллари иштирок этган мазкур турнирда 53 кг. вазнда Ўзбекистон терма жамоаси шарафини ҳимоя қилган комбинатимизга қарашли «Ёшлик» спорт мажмуаси тарбияланувчиси Чарос Қаюмова олтин медални қўлга киритди. У «Мусобақанинг энг яхши спортчиси» деб топилди.

Айни пайтда Чарос Қаюмова май ойида Испанияда ўтказиладиган жаҳон чемпионатида тайёргарлик кўрмоқда. Шуни алоҳида қайд этиш жоизки, Ч.Қаюмова ўтган йилнинг ноябрь ойида Францияда ўтказилган «French Open» турнирида ҳам муваффақиятли қатнашиб, 1-ўринни қўлга киритган эди.

Бекзод ҚОДИРОВ,
«Ўзметкомбинат» АЖ касабаси уюшма кўмитасининг ташкилий ишлар бўйича мутахассиси



Фахр

МУАССИС:
O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi

2007 йил 11 январда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 116-рақам билан рўйхатга олинган.

Бош муҳаррир
Ҳусан ЭРМАТОВ

Бўлимлар:
Касба уюшмалари ҳаёти – (71) 256-64-69
Ҳуқуқ ва халқаро ҳаёт – (71) 256-52-89
Миллий-маънавий қадриятлар ва спорт – (71) 256-82-79
Хатлар ва муҳбирлар билан ишлаш – (71) 256-85-43
Маркетинг ва обуна – (71) 256-87-73

www.ishonch.uz сайти орқали Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармон ва қарорлари, энг сўнгги янгиликлар, таҳлилий, танқидий мақолалар, хабарларнинг тўлиқ матни билан танишишингиз мумкин.

Манзилимиз:
100165, Тошкент шаҳри, Бухоро кўчаси, 24-уй.
E-mail: xatlar@ishonch-doverie.uz

Газета ҳафтанинг сешанба, пайшанба ва шанба кунлари чиқади.
Газета «Ishonch»нинг компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

«Shaq» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. **Қорюна манзили:** Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Таҳририят ҳисобрақами:
2021 0000 0004 3052 7001,
АТИБ «Ipoteka bank» Яшнобод филиали,
Банк коди: 00959, СТИР: 201133889, ОКЗД: 58130

Худудлардаги муҳбирлар:
Қорақалпоғистон Республикаси – (+998-99) 889-90-22
Андижон – (+998-99) 889-90-23
Бухоро – (+998-99) 889-90-31
Жиззах – (+998-99) 889-90-25
Наманган – (+998-99) 889-90-02
Навоий – (+998-99) 889-90-28
Самарқанд – (+998-99) 889-90-26
Сирдарё – (+998-99) 889-98-55
Сурхондарё – (+998-99) 889-90-32
Фарғона – (+998-99) 889-90-24
Хоразм – (+998-99) 889-98-01
Қашқадарё – (+998-99) 889-90-27

«Ishonch»дан олинган маълумотларда манба сифатида газета номи кўрсатилиши шарт.
Муаллифлар фикри таҳририят нуқтаи назаридан фарқланishi мумкин.

Навбатчи муҳаррир:
Х. Норбоев

Мусахҳас:
З. Исмоилов

Саҳифаловчи:
Ҳ. Абдужалилов

ЎЗА яқини – 01:00
Тошхирлиди – 02:30

Газета офсет усулида, А-2 форматда босилди.
Ҳажми 2 босма табло.
Буюртма Г – 417.
30112 нускада босилди.
Нашр кўрсаткичи: 133

1 3 4 5 6