



# Ishonch

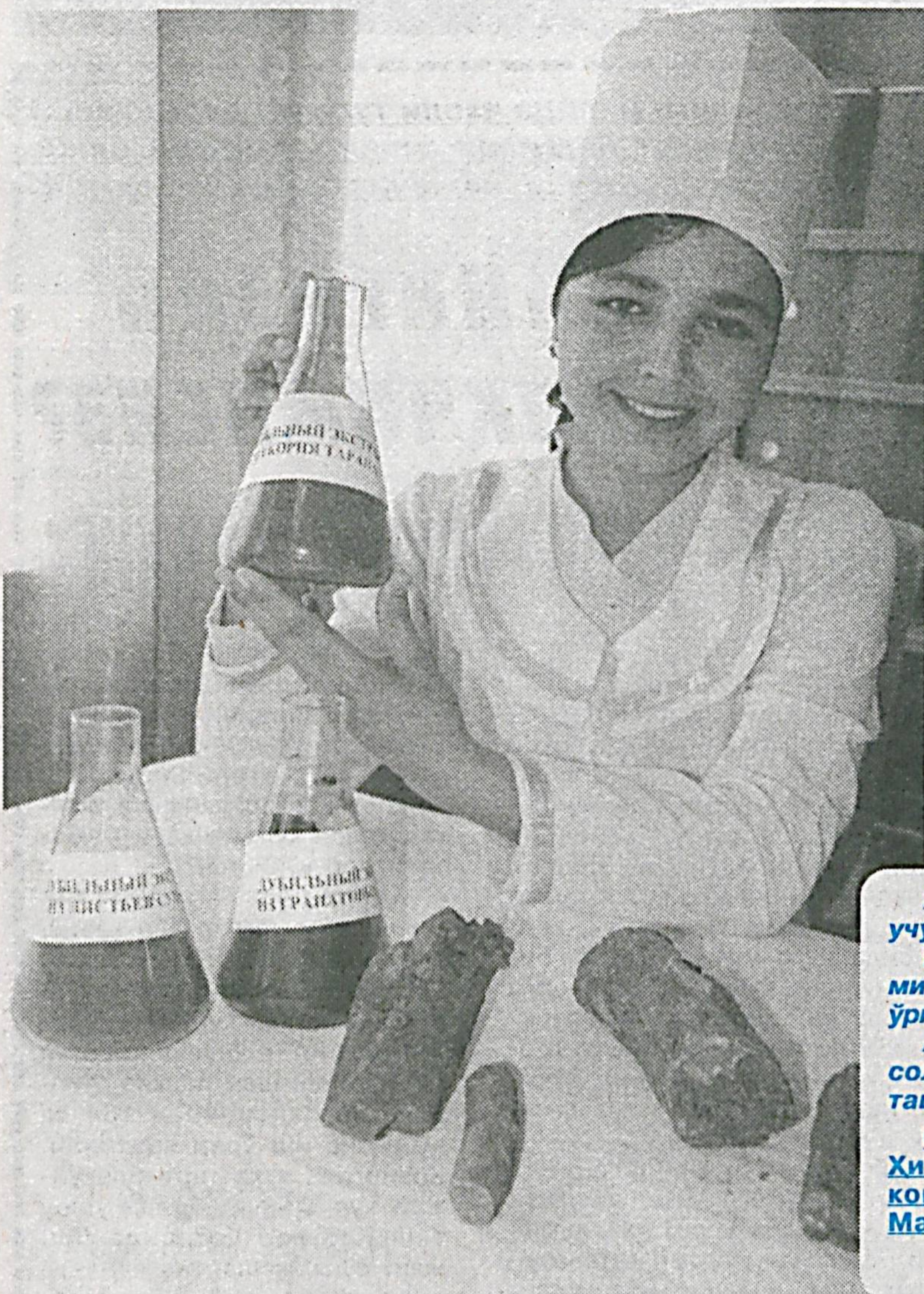
Шуни тан олишимиз керакки, илгари амал қилган ҳамда муқаррар ҳақиқат деб ҳисобланган кўплаб тамойиллар бугун танқидий таҳлил қилинмоқда, янгича ёндашув, янгича ечимлар изланмоқда.

Ислом КАРИМОВ

Insonga naf keltirish — oliy baxt

Ўзбекистон касба уюшмалари Федератсияси газетаси

Gazeta 1991-yil 21-martdan chiqarib boshlagan



## Хонободда янги корхона

Хонобод шаҳридаги «Инком-Тарандубител» (Россия) шўба корхонасида кимё ва нефть саноати учун ишлаб чиқарилаётган маҳсулотларга ички ва ташқи бозорда талаб катта. Мазкур корхонага Россиянинг «Инкомнефт» очик акциядорлик жамиятининг 777 минг АҚШ доллари миқдорига инвестицияси жалб этилди. Бу ерда юзга яқин янги иш ўринлари яратилган бўлиб, импорт ўрини босувчи табиий таран ва сумах ўсимликларидан экстрактлар ишлаб чиқарилмоқда. Айни кунларда корхонада модернизациялаш ҳамда ишлаб чиқариш қувватларини тўлиқ ишга солиш чора-тадбирлари куриллаётган. Қўшимча тикувчилик ва трикотаж ишлаб чиқарувчи тармоқлар ташкил этилди. Натияжада, яна 70 нафар ёшлар иш билан таъминланади.

Суратларда: корхонанинг тарандубител экстракти ишлаб чиқариш цехи лаборатория ходими Хилола Шарипова янги ишлаб чиқарилаётган экстракт маҳсулотлар намунаси билан; (чапдан) «Инком-Тарандубител» (Россия) шўба корхонаси бичувчиси Сафаргул Эрқулова ва бичувчи уста Мархабо Аҳмедова иш жараёнида.

Шухрат ОЛИМОВ (ЎЗА) олган суратлар

## Тараққиёт ва фаровонлик

### Манзаралари

Ўзбекистон давлат муассасалари ва жамоат хизмати ходимлари касба уюшмаси Марказий кенгаши ташаббуси билан Ўзбекистон Республикаси Бош Прокуратураси ҳамда Меҳнат ва аҳоли ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги томонидан ҳамкорликда тузилган режа асосида шу йилнинг 11-29 - май кунлари жойларда ўқув-семинарлар ўтказилди. Мазкур тадбирларда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар прокуратуралари ҳамда Меҳнат ва аҳоли ижтимоий муҳофаза қилиш бош бошқармаларининг масъул ходимлари катнашдилар.

## Атрофлича таҳлил қилинди

Республика ҳудудларида ўтказилган барча ўқув-семинарларда авваламбор «Жаҳон молиявий-иқтисодий инқирози, Ўзбекистон шартотида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари» номли китобининг моҳияти ҳақида кенг маълумот берилди. Шунингдек, Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 13 февралдаги қароридан келиб чиқадиган вазифаларни тармоқ касба уюшмаси фаолларига ўтказишга оид маърузалар тингланди. Тадбирлар давомида прокуратура органлари ҳамда Меҳнат ва аҳоли ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги тизимларида шу йўналишда олиб борилаётган ишлар таҳлил қилинди. Музокарада сўзга чиққан касба уюшма фаоллари жойларда уларга юқлатилган вазифалар ҳақида батафсил тўхталдилар. Мутахассислар семинар катнашчиларининг кўплаб саволларига жавоб беришди.

Дилором АЛЛАКУЛОВА, «Ishonch» мухбири

Йилнинг ўтган қорғида биргина Самарқанд вилоятида 18 минг 400 дан зиёд иш ўринлари яратилди. Жумладан, Нарпай туманидаги «Афросиёб Гипс» шўба корхонаси юз нафар кишини иш билан таъминлади. Бу ерда кунига 150 тонна курилдиш хом ашёси (гипс) ишлаб чиқарилмоқда.

## Ишсизлар ишли бўлди

Тайёр маҳсулотни Бирлашган Араб Амирлиги, Хитой, Қозғоғистон ҳамда бошқа хорижий давлатларга экспорт қилиш мўлжалланган. Пахтачи туманида янги гишт заводи иш бошлади. Натияжада, 30 нафар ёш ишли бўлди. Ургут туманида йилига 780 минг резина пойабзал ишлаб чиқариш қувватига эга бўлган «Оригинал стил шосс» ҳамда «Элигант шосс» қўшма корхоналарини модернизациялашга киришилди. «Бахт полимер» Ўзбекистон — Эрон қўшма корхонасига 23 киши ишга жойлашди. Корхона йилига 5760 миллион донна полимер қоп тайёрлайди.

Н.ШАМСИЕВ, «Ishonch» мухбири

Кишлоқ хўжалик ходимлари пилани йилнинг биринчи ҳосили дейишди. Бухорода ана шу ҳосилнинг дастлабки тонналарини қабул масканларига топшириш бошланди. Жондор, Ромитан, Когон туманлари фермер хўжалиқларида етиштирилган хом ашё сифати мутахассислар томонидан юқори баҳоланмоқда.

## Биринчи ҳосил топширилмоқда

Кишлоқ тараққиёти ва фаровонлиги йилида 2850 тонналик «Кумуш тола» хирмони яратилди. Бунинг учун барча имкониятлар мавжуд, — дейди агроносат мажмуи ходимлари касба уюшмаси вилоят кенгаши раиси Абдусалом Раҳмонов. — 50 минг кўти ипак курти агробиология талаблари асосида парварши қилинди. Хозиргача ипак курти боқувчиларига 1,5 миллиард сўндан ортиқ бўнак маблағи тарқатилди. Узаро келишувларга қўра, ҳисоб-китоб узоғи билан 1 сентябргача тўлиқ амалга оширилади.

Иззатулла ҲОЖИЕВ, «Ishonch» мухбири

Республика Қизил Ярим Ой жамиятининг Сирдарё вилояти бўлими хузуридаги Ёшлар маркази ташаббуси билан 27-Меҳрибонлик уйда «Мустақил Ватан фарзандларимиз» шиори остида хайрия тадбири ўтказилди.

## Мустақил ватан фарзандларимиз

Вилоятнинг «Хумо» бадний дастаси томонидан тақдим этилган концерт тадбирга кўтаринки руҳ бағишлади. Меҳрибонлик уйи тарбияланувчилари тилидан янграган шеърлар ва жозибали рақслар барчага манзур бўлди.

Пиримкул ДҮСТМАМатов, «Ishonch» мухбири

Ижтимоий ҳаётимизда Давлат архиви муассасаларининг ўрни катта. Шу боис архив ишларини намунали йилга қўйиш тобора муҳим аҳамият касб этмоқда.

## Архивлар тарихдан сўзлайди

Жорий йилда ўтказилган Ўзбекистон Республикаси Миллий архив фонди ҳужжатларни давлат архивларида сақлашни таъминлаш буйича энг намунали архив муассасаси республика кўриктанловида 100 та давлат архиви ва 3 та Марказий Давлат архиви муассасалари жамоалари иштирок этди. Унда Фарғона вилояти Марғилон филиали номинация голиби деб топилди. Бу ютуқ, шубҳасиз, ходимларнинг фидокорона хизматлари маҳсулидир.

Муҳаммаджон МАХМУДОВ, Марғилон шаҳри

### Ўз — 2009

Халқаро болаларни химия қилиш кўни Хоразм вилоятида 10 та оромгоҳ фаолиятини бошлади. 10 июнгача яна 31 та оромгоҳ 11.720 нафар болани қабул қилиши кўзда тутилган.

Вилоят касба уюшма ташкилотлари бирлашмаси бу йил ёзги мавсумга алоҳида тайёргарлик кўрди. Йил бошида вилоят ҳокимлиги билан биргаликда қўшма қарор қабул қилиниб, унинг ижросини таъминлаш, оромгоҳларни ўз вақтида мавсумга тайёрлаш буйича бир қатор тадбирлар амалга оширилди. Тайёргарлик жараёнининг мунтазам назорат қилиниши, аниқланган камчиликларнинг вақтида бартараф этилиши кўзланган натижага эришиш имконини берди.

Бирлашма 2006 йили оромгоҳлар фаолиятини самарали йўлга қўйиш бора-сида ажойиб ташаббус билан чиққан эди. Шундан буён ҳар мавсум олдидан барча туманларда ҳашар уюштирилади ва тушган маблағ туман ҳокимликлари хузуридаги «Болаларни соғломлаштириш» жамғармасига тўпланиб, оромгоҳларнинг самарали ишлашига, болаларнинг таъилни кўнгилдагидек ўткази-

шига йўналтириб келинмоқда. Болаларни сифатли ва тўйимли озиқ-овқат билан таъминлаш мақсадида фермерлар билан оромгоҳлар ўртасида шартнома имзоланди. Унга қўра, фермерлар соғин сирғир ва товуқ берадиган бўлишди. Шунингдек, янги пишган мева ва сабзавотлар, аввало болаларга ўтказиб берилди.

иккита соғин сирғир ва 100 та товуқ ҳада қилиниб, бу ерда кичик паррандачилик цехи ташкил этилди ҳамда касаначилик асосида янги иш ўринлари очилди.

Худди шундай тўхфадан «Шодлик» оромгоҳида дам олувчи болалар ҳам баҳраманд бўлаёпти. 80 ўринли оромгоҳ уч навбатда фаолият кўрсатади.

қилиш чоралари кўрилган. Ҳар бир оромгоҳда тиббий пункт ташкил қилиниб, дори-дармон ва асбоб-анжомлар билан таъминланган.

— Барча оромгоҳларда йўл ҳаракати хавфсизлиги, ёнғиннинг олдини олиш чоралари кўрилди, кутубхоналар янги китоблар билан бойитилди, — дейди у. — Умуман, оромгоҳларнинг ҳаммаси мавсумга шай. Биз янги чойшаб, атир совун, ҳатто тиш пастасигача тўла таъминланишни назорат қилдик. Яна бир муҳим жиҳати шуки, соғломлаштириш ишларини муваффақиятли ўтказиш мақсадида бирлашма ва тармоқ касба уюшмалари, маданият ва спорт ишлари бошқармаси, Маънавият тарғибот маркази, Журналистлар ва Ёзувчилар уюшмаларининг вилоят бўлиmlари, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати билан ҳамкорлик-

да махсус дастур ишлаб чиқилди. Унда турли учрашув ва танловлар билан бирга қадимий жойларга саёхатлар уюштириш кўзда тутилган. Семинарда вилоят ҳокими О.Оллаберганов иштирок этиб, «Шодлик» оромгоҳидаги тайёргарлик ишлари билан танишиш ва мавсумни муваффақиятли ўтказиш юзасидан тавсиялар берди.

Иштирокчиларни қизиқтирган барча саволларга жавоб қайтарилди.

Муҳаббат ТҶАРАБОВА, «Ishonch» мухбири

## Хоразм оромгоҳлари болаларга мунтазир



Хонқа туманидаги «Автомобилчи» оромгоҳига фермерлар томонидан

Яқинда бу ерда барча оромгоҳ раҳбарлари ва ташкилотчилари иштирокида семинар ўтказилди. Анжумани вилоят касба уюшма ташкилотлари бирлашмаси раиси Раҳимберган Матрасулов олиб борди.

Бирлашма раисининг таъкидлашича, ҳар бир оромгоҳнинг моддий-техник базаси инвентаризациядан ўтказилиб, эскирган жиҳозлар янгиланган. Дам олиш масканларига борадиган йўллар ва йўлақлар таъмирланган. Уларни электр, газ ва тоза сув билан узлуксиз таъминлаш масаласини ҳал

### «Ishonch»га жавоб берадилар

Мақолада тилга олинган Ну-рота туманидаги 32-умумтаълим мактаби 1987 йил қурилган бўлиб, 784 нафар ўқувчига мўлжалланган. Вазирлар Маҳкамасининг 2004 йил 9 июлдаги 321-қарори асосида бу мактабга 84 млн. сўм маблағ ажратилиб, капитал таъмирланган. Бу маблағга мактабнинг 2 қаватли 15 та синфхонаси жойлашган 2 та асосий ўқув блоки таъмирланиб, томи шифер қилинган. Маблағ етишмаганлиги сабабли мактабнинг бир қаватли 2 та блоки таъмирланмай қолган. Капитал таъмирлаш ишларини «Шодия» хусусий ишлаб чиқариш кичик корхонаси амалга оширган. Туман прокуратураси ўтказган текширувда таъмирлаш ишларида 6526,16 минг сўмлик маблағ талон-тарож қилинганлиги аниқланиб, моддий зарар

## «Лоқайдлик»

2009 йил 5 май, 54-сон

ундирилган ҳамда Ўзбекистон Республикаси ЖКнинг 167-моддаси 3-а банди билан жиноят иши кўзгатирилган. Мактаб директори Ф.Нуруллаев вазифасидан озод этилган. Мактабнинг таъмирлашга киритилмаган 2 та ўқув блокин таъмирлаш, мактабни қуриб, унга тегишли тартибда маблағ ажратиш ва таъмирлаш тўғрисида ташкилот раҳбарларига топшириқлар берилди.

32-умумтаълим мактаби томонидан буортмачи сифатида

С.САМАДОВ, Навоий вилоят ҳокими ўринбосари

## «Ун биринчи автобус»

2009 йил 25 апрел, 50-сон

Мақола «3-Автобус саройи» ОАЖ маъмурияти томонидан ўрганиб чиқилиб, 11-йўналиш ҳайдовчилари, навбатчи нозим ва механикларга таништирилди. Унда кўтарилган масалалар юзасидан тасарруф бўлими ходимлари, автосаф бошлиғи, навбатчи механик, нозим ва йўналиш ҳайдовчилари иштирокида бўлиб ўтган мажлисда, тасарруф бўлими ходимлари зиммасига 11-йўналиш жадвалига риоя қилинишини доимий назорат этиш, интизомни бузган, жадвалга риоя қилмаган ҳайдовчиларга тегишли чоралар кўришга қарор қилинди.

М.ТўЛАГАНОВ, «Тошхажратрансхизмат» уюшмаси «Тошавтобустранс» АК «3-Автобус саройи» ОАЖ бошқарув раиси

Мазкур йўналиш автобуслари фаолияти ҳақида «Хувайдо» ва «Бўстон» маҳалла фуқаролари фикрларини билиб туриш учун тасарруф буйича раис ўринбосари доимий равишда мулоқотда бўлиб турилади. Йўналиш иши сифати яхшиланганлиги ҳақида маҳалла фуқаролари ижобий фикр билдиришмоқда.

М.ТўЛАГАНОВ, «Тошхажратрансхизмат» уюшмаси «Тошавтобустранс» АК «3-Автобус саройи» ОАЖ бошқарув раиси

«Intercontinental Tashkent» меҳмонхонасида Тошкент халқаро сугурта форуми (ПНФ-2009) давом этмоқда. Ундан қўзланган асосий мақсад Ўзбекистонда сугурта ва қайта сугурта бизнесини ривожлантириш истикболлини муҳокама этишдир. Форум «Salpro» компанияси томонидан Ўзбекистон савдо-саноат палатаси ҳамда Ўзбекистон сугурта бозори профессионал иштирокчилари уюшмаси кўмагида ташкил этилди. Тадбирнинг бош хамкори — «Kapital Sug'urta» компанияси.

## Сугуртачилар форуми

Маълумки, иқтисодий ислохотларда сугуртанинг аҳамияти катта. Чунки у ишбилармонлик фаолиятини рағбатлантиради, инвестиция муҳитини яхшилайди ва аҳолини ижтимоий химоя қилишда муҳим рол ўйнайди. Дунёда юз бераётган молиявий инқирозга қарамай, ҳукуматимизнинг сугурта тизимини ислоҳ этишга қаратилган бир қатор қарорлари мамлакатимизда бу соҳанинг тез ва барқарор ривожланишини, сугурта операциялари ҳажми муттасил ўсиб боришини таъминламоқда. Муҳими, аҳолининг сугуртага бўлган муносабати ўзгарди, сугурталовчиларга бўлган ишончи кучайди, — дейди «Salpro» компанияси бош директорининг ўринбосари Баҳодир Холбоев. — Жумладан, 2008 йили республикамиз сугурта компанияларини томонидан умумий миқдори 87,1 млрд. сўмлик янги муқофот йиғилди, бу 2007 йилги кўрсаткичга нисбатан 18,3 фоиз кўп. 2008 йили 14,2 млрд. сўмлик сугурта тўловлари тўланди. Мазкур кўрсаткич бир йил аввалги тўловлардан 62,9 фоиз кўдир. Тўғрироғи, сугурта тўловлари суръати 3 баробардан ортиқ ўсган. Дарвоқе, 2009 йилнинг 1 апрелигача Ўзбекистон сугурта хизматлари бозорига 30 та компаниядан 29 таси умумий сугурталаш тармоғи ва 1 таси ҳаётни сугурталаш тармоғида фаолият олиб бормоқда.

Форумда ўзбекистонлик ҳамда Буюкбритания, Германия, Франция, Швейцария, Польша, Россия каби 15 та давлатдан келган 200 дан зиёд сугурта соҳасидаги топ-менежерлар ва экспертлар катнашмоқда. Тадбирда иштирокчилар Ўзбекистондаги сугуртанинг инвестицион имконияти билан танишдилар. Сугурта соҳасига миллий ва хорижий инвестицияларни жалб этиш, мамлакатимиз ҳамда Марказий Осиё минтақасининг сугурта бозорини халқаро сугурта ҳамжамиятига яқинлаштириш масалалари муҳокама этилади. Шунингдек, тадбир доирасида лауреатларга «Salpro» компанияси ҳамда Ўзбекистон сугурта бозори профессионал иштирокчилари уюшмаси ҳамкорлигида таъсис этилган «Олтин соябон» муқофотининг дипломларини тантанали топшириш маросими бўлиб ўтди. Ушбу муқофот жамоат муқофоти бўлиб, ҳар йили сугурта ишини ривожлантириш соҳасида берилди. Бир сўз билан айтганда, форум интерактив мулоқот майдонини ҳозирлаш орқали сугурта бизнесининг миллий ва хорижий вакиллари ўртасидаги алоқаларни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Акмал ТОШЕВ

Ўзбекистон — Ватаним маним

Аллома, агар инсон хушманзара, дарахтзор, иклими юмшоқ маконда яшаса, унинг табиати ҳам юмшоқ, истараси иссиқ бўлишини башорат қилишган. Бундан уч йил илгари Қарши туманидаги «Ковчин» қишлоғида бўлганимиз. Ушанда 30-40 иморатга пойдевор ташланган, лекин фуқаролар йиғинига уй сўраб борган кишилар учун смета тўлов миқдори оғирлик қилган эди.

Қишлоғимиз



Маблағ масаласи билан ҳал бўладиган ишлар бугунги кунга келиб ниҳоятга етди.

Фуқаролар йиғини раиси Бахтиёр Хасанов олий маълумотли, турли раҳбарлик лавозимларида ишлаган. 2006 йилдан бошлаб «Ковчин» қишлоқ фуқаролар йиғини раиси. У ирригатор бўлгани боис, биринчи навбатда фермер хўжалиқларидаги сув шохобчалари ва қишлоққа келадиган сув йўли ариқлари лотоклаштирилди. «Ковчин» мол бозори очилди. Шифохона янги замонавий бинога кўчирилди. Боғча, мактаб бинолари таъмирланди. 26 километрга ичимлик сув қувурлари ўтказилиб, аҳоли эҳтиёжи қондирилди. Қишлоққа янгилик қанот қоқиб кирмоқда. Майда хунармандчилик корхоналари, бензин шохобчалари ишлаб турибди.

«Ковчин» қишлоғидаги иктисодий касб-хунар коллежга элтувчи йўлақларда гуллар, мева ва манзарали боғ киши завқини келтиради. Ҳунармандчилик шинамлиги, техника жихозларнинг етарли эканлигини айтмайсизми!

Коллежда 1040 нафар ўқувчи агрономия, қишлоқ хўжалиги машиналарини бошқариш ва

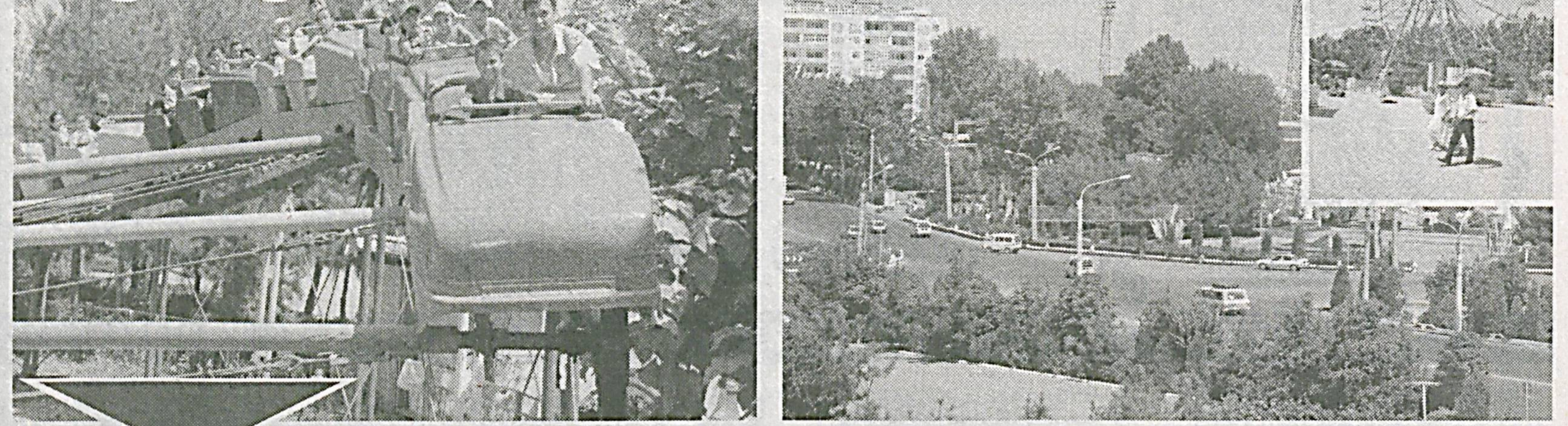
таъмирлаш, ҳисобчи, автомобильга техник хизмат кўрсатиш, ҳуқуқий хўжалик фаолиятини юритувчи юрист-консултант, бошланғич таълим ўқитувчиси, ЭҲМ, тикувчилик йўналишлари бўйича таҳсил олишмоқда. Уларга 82 нафар ўқувчи ва мураббийлар пухта билим беришяпти. Техника фанлари номзоди Бахриддин Абдуллаев, олий тоифали ўқитувчилар Юлдаз Холлиёрова, Самад Мўминов, Суюн Эгамов, биринчи тоифали муаллим Тўлқин Каримов дарсларини ёшлар жуда қизиқиш билан тинглашди. Тўрт қаватли ўқув биносини айланар эканмиз, энг замонавий ўқув жихозлари, устаконлар, 2 та компютер хонаси, кимё-биология, агрономия ўқув лабораторияси диққатимизни тортди. Вилоят мусобақаларида

Расул Узоқов информатика соҳасида биринчи, Сардор Пиримов кимё фанидан иккинчи ўринни олиб, халқаро фан олимпиадасида қатнашиш ҳуқуқини кўлга киритишган. Коллежда 100 ўринга мўлжалланган ётоқхона, спорт заллари, ўн минг донна китоб захирасига эга кутубхона ҳамда ошхона ва фаоллар хоналари мавжуд.

3 та МТЗ-80 русумли трактор, ДТ-295 занжирли трактор, ўрим комбайни, УЗОтайл энгил машинаси ўқувчилар ихтиёрида. Бу масканда турли маънавий ва маърифат тадбирлари ўтказиш аъёнанага айланган.

Дўстмурод ХАҚНАЗАРОВ, Қарши тумани

Бугунги Андижон



Андижон шаҳрининг қиёфаси кейинги йилларда ўзгариб, янада чирой очиб бормоқда.

Шаҳардаги Бобур майдони қайта таъмирланди. Алишер Навоий номидаги истироҳат боғи, янгидан барпо этилган 4 гектарли Болалар боғи кичкинтойларнинг сеvimли масканига айланган. Бу ердаги турли аттракционлар, чўмилиш ҳавзалари, музқаймоқ ва ширинликлар сотиш кафедрари болалар хизматига. Улар учун қизиқарли, кўнгил-отлар ўйинлар ҳам ташкил этилган.

Суратларда: Андижон шаҳридаги Болалар боғидан лавҳалар; Андижон шаҳрининг бугунги кўриниши.

Шухрат ОЛИМОВ (ЎЗА) олган суратлар

Қишлоқ тараққиёти ва фаровонлиги йилида аҳоли турмуш даражасини янада яхшилаш борасида мамлакатимизда белгиланган чора-тадбирларнинг изчил бажарилаётгани барчани мамнун қилмоқда.



Бу борада Ўзбекистон Президентининг 2009 йил 29 январдаги «Уй-жой фондини фойдаланишга тайёр ҳолда топшириш шартларида реконструкция қилиш ва таъмирлаш бўйича пудрат ишларини кенгайтиришни рағбатлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги қарори муҳим аҳамият касб этди. Юртимизнинг шаҳар, қишлоқлари қатори Вобкент тумани қиёфасини ҳам тубдан ўзгартириш чора-тадбирларини амалга оширишга киришилди. Уй-жойларни фойдаланишга тайёр ҳолда топшириш бўйича пудрат ишларини янада кенгайтириш учун муҳим замин яратилди.

Мазкур қарорнинг 3-бандига асосан янгидан ташкил этилаётган ихтисослаштирилган таъмирлаш-қурилиш ташкилотлари 2014 йил 1 январгача солиқларнинг барча турларини ва давлат мақсадли фондларига мажбурий ажратмаларни тўлашдан озод қилинди (бюджетдан ташқари Пенсия жағмағмаси бундан мустасно) ҳамда уларнинг асосий вазибалари этиб

қуйидагилар белгиланди: аҳоли, юридик шахслар ва ягона буюртмачи хизматлари билан шартнома асосида, фойдаланишга тайёр ҳолда топшириш шартларида уй-жойларни қайта режалаштириш, безаш, реконструкция қилиш, таъмирлаш ва қуриш, жумладан, келгусида янги мулкдорларга, биринчи навбатда ёш оилаларга бериш ва кимосиди савдоларига қўйиш учун эскирган ва эгасиз уй-жойларни тиклаш бўйича ишларнинг бутун комплексини амалга ошириш;

уй-жойларни фойдаланишга тайёр ҳолда топшириш шартларида муқаммал ва жорий таъмирлаш, жумладан, томларни таъмирлаш, уйлар ичидagi муҳандислик коммуникацияларини алмаштириш ва кўп қаватли уйларнинг умумий фойдаланиладиган жойларини муқаммал таъмирлаш ишларини сифатли бажариш; юқори даражада эскирган кўп қаватли уйларни реконструкция қилиш ва муқаммал таъмирлашда унинг хавфсизлигини, қурилиш қиймати арзонлаштирилишини ва қуриш циклининг давом этиш мuddатини қисқартиришни таъминлайдиган янги илғор технологияларни замонавий режалаштириш ечимларидан, қурилиш материаллари ва конструкцияларидан фойдаланган ҳолда қўллаш каби муҳим талаблар қўйилган.

Қарорнинг моҳиятини солиқ тўловчиларга етказиш ва тушунириш натижасида, 2009 йил 1 майгача туманда 12 та таъмирлаш-қурилиш фаолияти билан шуғулланувчи корхона янгидан ташкил этилди. Улар ҳисобидан 134 та қўшимча иш ўрни яратилди. Хозиргача якка тартибда уй-жой қурувчилар билан ушбу ташкилотлар ўртасида 680 млн. сўмлик шартнома тузилиб, иш бошлаб юборилди. Натижада, бажарилган ишлар ҳажмидан қарорда кўзда тутилган солиқ имтиёзларига кўра 54,4 млн. сўм қурилиш корхоналари ва тумандаги якка тартибдаги уй-жой қурувчилар маблағлари тежаб қилинишига эришилди.

Шамшод КАМОЛОВ, Вобкент тумани ДСИ бошлиғи

Уюшма ташаббуси БУНЁДКОР қурувчилар саёҳатда

Қумқўрғон туманида жойлашган «Шерободсувқурилиш» очик акциядорлик жамияти қасаба уюшма қўмитаси ва маъмурияти ҳамкорликда савобли ишга кўл урди. Ишчилардан 15 нафар қадимий шаҳарларни зиёрат қилдилар.

«Сайр қилинг, соғлом бўласиз ва ризқланасиз», дейилди муборак ҳадисда. Илғор ишчиларимиздан бир гуруҳини қадимий Самарқанд ва Бухоро шаҳарларига саёҳатга олиб бориш тўғрисидаги ташаббусимиз иш берувчимиз томонидан қўллаб-қувватланди. — дейди «Шерободсувқурилиш» очик акциядорлик жамияти қасаба уюшма қўмитаси раиси Абдурахмон Холиқов.— Фаолларимиз қадимий шаҳарларнинг диққатга сазовор жойларини томоша қилдилар.

Ўз мухбиримиз

Қатағон қурбонлари

1934 йили Амурдаё яна «қутурди». Ушанда Чўболончи қишлоғига ўн мингдан зиёд хашарчи ва барча техника жамланган, — дея хотирлайди Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ирригатор Ақол Авенесов. — Одамлар дарё ёқалаб белу кетмон кўтариб беҳуда кезишар, бу тошқинга чора топишга ожиз эдилар. Шунда кимдир Хожибой миробни эслаб қолади-ю, уни топиб келишди. Манамен деган мутахассислар, тумонат одам ва қудратли техника бас келолмаган дегинга айнан миробнинг тадбири тўғрисида оқшорлик бажарм берилди. Бу одам эса халқ орасидан чиққан шунчаки ақли бир миробгина эмас, XIX-асрдаёқ Европада ўқиб келган биринчи ўзбек ирригатори Мухаммад Аминаддинов эди.

Элнинг тинчи бузилган. Чунки Жайхун нотинч. Баҳорда кунлар исиб, муз-қор эрий бошлағач, дарёда сув кўпаяди. Тупроқ — юмшоқ, қирғоқлар — бўш. Дарёнинг тошиши ёки айланма оқининг кучайиши ўқибатиди сув уриб кетиши мумкин. Хоразмликлар бу офатни «дегиш» дейишди. Кўхна Жайхуннинг вақти-вақти билан авзойи бузилиб, дарё «қутуриб» кетади. Йўлда учраган шаҳару қишлоқларни, боғу далаларни ўз домига тартади. Бундан минг йил олдин Абу Райхон Беруний ҳам ўзи гувоҳ бўлган воқеани — Жайхун бир неча дақиқа ичида Хоразмшоҳларнинг улкан қалъасини «еб юборгани» ҳақида ёзиб қолдирган. Жайхун хоразмликлар учун ҳам ҳаёт, ҳам офат. Халқ асрлар бўйи бу сарқаш дарё билан олишиб келади. Ўзига яраша кураш чора-тадбирлари шаклланган, тажриба тўпланган ўлкада мироблар обрўсининг юқорилиги ҳам беҳиз эмас.

Мухаммад мироб Чўболончи қишлоғи яқинида дегин бўлганини, одамлар таҳликада эканини эшитган пайтда кундалик ишлар билан машғул эди. Мана тўрт йилдирик, оддий қишлоқ миробини. Вазифа унчалик қийин эмас. Бутун бир туманини бошқарган одам учун бир қишлоқ нима деган гап?.. Айтишларича, Мухаммад хожи-нинг ўзи ҳам дегин пайти — 1873 йил баҳорда тутилган экан. Отаси Аминаддин Еқуб ўғли элнинг бообрў кишиларидан эди. Болакай эсини таниганида улар яшайтган жойлар — дарёнинг ўнг қирғида руслар ҳукмронлик қилар, отаси эса Петро-Александровск шаҳрининг муулмонлар яшайдиган қисмида оқсоқол лавозимда ишларди. Азим Шарқ ўзгаришга юз тутган. Янгиликларга қаршилик қилган одамлар ўз-ўзидан четга чиқиб қолаверарди. Аминаддин замон билан ҳамқадам бўлишга интилади. Ўғли Мухаммаднинг русча мактабга бергиси бор эди, лекин ўз илдизларига бегона бўлиб қолмаслиги учун аввал унга исломий таълим беришга азм қилади. У Шўрохонга ҳоким қилиб юборилганда, ўғли ҳам Хивага ўқиш учун жўна-

ди. Мактаб ва Арабхон мадрасасидаги тўрт йиллик таълим Мухаммаднинг оқ-қорани танишида муҳим аҳамият касб этди. Ун бир яшар болакай рус мактабида ўқишни бошларкан, у билан Хиванинг бўлғуси хони Асфандиёр ҳам бирга таҳсил олади.

— Офатга қарши курашиш учун жўнатилган минглаб одамлар аёзда туни билан олов ёқиб, ваҳима ичида ўтирардилар. Чўболончиликларнинг бошлана бўладиган қулбаси борми, молхона кўраси борми, одамларга вақтинча ётоқ вазифасини ўтади. Бир куни эл орасида «Хожибой мироб келганимиш» деган гаплар тарқалди. 1901 йили Аминаддин Еқуб ўғли вафот этгач, Хива хони Феруз Мухаммаднинг (рус амалдорлари билан сўраб олиб) отаси ўрнига тайинланди. Бир пайтлар Мухаммад Раҳимхон Аминаддин Еқубни ҳам полковник Колесовскийдан илтимос қилиб, Шўраҳондан Хонқага ҳоким қилиб олдирилган. Отасининг 16 йиллик оқилона фаолияти тўғрисида Хонқа савдо ва хунармандчилик марказига ай-

ҳаж амаллари адо этиб келганди.

1893 йили Петро-Александровск қалъасида бир гуруҳ талабани Францияга ўқишга кузатишди. Улар орасида ягона ўзбек ўғлони — Мухаммад ҳам йўлга отланганди. Ҳамма ерга қўли етандигандек туулган хонзода Асфандиёрга, балки валиахдлиги учунми, бу бахт насиб этмади. 1910 йили Феруз вафот этгач, тахтга ўтирган Асфандиёр ва Мухаммад хожи орасидаги ўзаро келишмовчиликларни ҳар ҳолда бу воқеа билан боғлаб бўлмас. Хонлиқнинг сўнги ҳукмдори табиятан бироз жижзақор, шоша-шошароқ, устига-устак, маишатга, айниқса, аёлларга ўч эди. 1913 йили хоннинг қайнотаси, тараққиқпарвар вазири Акбар Исломуҳжанинг

2009 - YIL - QISHLOQ TARAQQIYOTI VA FAROVONLIGI YILI



Бир худудки, қучоғи чаман...

Тараққиёт манзаралари биргина марказ ёки гузарлар қиёфасида эмас, балки аҳоли турмуш даражаси ҳамда турар-жойларда ҳам тобора равшанроқ кўзга ташланмоқда.

Кўп миллатли Конимех тумани қишлоқларида ижтимоий соҳа объектларини барпо этиш, жойларда янги иш ўринлари ташкил этиш, қишлоқ аҳолисини газ, тоза ичимлик суви билан таъминлаш, хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини янги сифат даражасига кўтариш ишлари яхшиланиб бораётганини таъкидлаш лозим.

— Дастур режасига кўра, айниқса, қишлоқ аҳоли пунктларини ободонлаштириш, гузар ва кўчалар ёнида кўркам гулзорлар, сўлим масканлар барпо қилишга алоҳида эътибор берилаётди, — дейди туман «Маҳалла» жағмағмаси раиси Васила Қаршибоева. — Туманимизда 16 та ўзини-ўзи бошқариш органи мавжуд бўлиб, бугунги кунда уларнинг барчаси ҳомийлик асосида компютер ва бошқа зарурий жихозлар билан тўла таъминланган. Ил бошида фуқаролар ўртасида ўзаро аҳилликни таъминлаш, уларнинг моддий ҳам маънавий муҳофазаланишига эришиш мақсадида, аънаваный «Энг яхши маҳалла» кўрик-танловини эълон қилгандик. Мустақиллик байрами арафасида бу танловнинг ҳал қилувчи босқичи ўтказилди.

Яқинда ҳакамлар ҳайъати аъзолари жойларда бўлиб, амалга ошириладиган ишларга ўз баҳоларини берди. Марказдан қарийб 300 км. ошганда жўлабона «Читча» овул фуқаролар йиғини биринчи ўринга муносиб деб топилди. Овул фаолларига туман ҳокимлиги ва ҳомийлар томонидан қимматбаҳо совғалар тақдим этилди.

Бундан ташқари, «Энг яхши оила» кўрик-танловининг туман босқичи ҳам қизгин мунозаралар асосида якунига етказилди.

Мансур АЛОВУДДИНОВ, «Ishonch» мухбири

«Ховосдон» акциядорлик жамиятида кунига темир молдаси билан бойитилган 90 тоннадан ортиқ 1 - ва 2 - навли ун маҳсулоти ишлаб чиқарилмоқда.

Ҳам сифатли, ҳам арзон

Утган йили корхона таҳлилохонасига 10 миллион сўмлик янги жихозлар олиб келинди. Айни пайтда бу ерда ишлаб чиқарилаётган уннинг нархи бошқа турдош корхоналардагига нисбатан анча арзон.

Қарамол боқувчилар, худудий уюшмалардаги ем тарқатувчи шохобчаларга 1 кг. аралаш ем 167 сўм миқдоридан сотилмоқда.

Мазкур жамоа 2009 йилнинг март ойидан Ховос туманидаги «Нилуфар-Сабо» паррандачилик фермер хўжалиги билан тумандаги барча хўжалиқларга жўжа етиштириб бериш бўйича шартнома тузган.

— Мухими, ишлаб чиқаришни кенгайтириш эвазига қўшимча равишда 25 та янги иш ўринлари ташкил қилиниди ва касаначилик соҳасига асос солинди. Яқинда корхонамиз қошида 2 та новвойхона қурилади, — дейди жамият қасаба уюшма қўмитаси раиси Б. Раҳматуллоев.

Пиримкул ДУСТМАМатов, «Ishonch» мухбири

Дегишлар соҳилни

«Эчкига жон қайғуси, қасосба мой» деганларидек, маҳаллий аҳоли болаларига русча таълим бериб, эртанги ҳаётини дунё билан бўйлашадиган авлодларга қолдирмоқчи бўлар, руслар эса ерли халқ фарзандларига ўз мафқурасини сингдириб, манфаатлари йўлида улардан фойдаланишни кўзларди.

Етти йиллик риёзиёт бекор кетмади. Мухаммад рус тили ва замонавий билимларни пухта ўзлаштириб олди. Бу орада хон Аминаддин Еқуб ўғлига Ҳазораспдан кейинги энг йирик музофот бўлмиш Хонқа ҳокимлигини топширди.



Мухаммад хожи замондошлари билан.

ланди, бу ерда ўлканнинг илк сааноат корхоналари жадал ишлаб турарди. Мухаммад ҳам отаси бошлаган хайрли ишларни давом эттиришни бирламчи вазифа деб билди. Кўп ўтмай Хонқада олтига пахта заводи ва битта кўн заводи ишга туширилди. Сўғориш тадбирлари ва иншоотлари тартибга солинган, музофотда деҳқончилик ҳам ривожланди — бозорлар тўқин, арзончилик, ҳукмирон, эл фаровон эди. Шунинг учун халқ уни Хожибой ҳоким деб эъзозларди: Мухаммад Франциянинг Тулуза шаҳрида ўқиш давомида имкон топиб, муқаддас

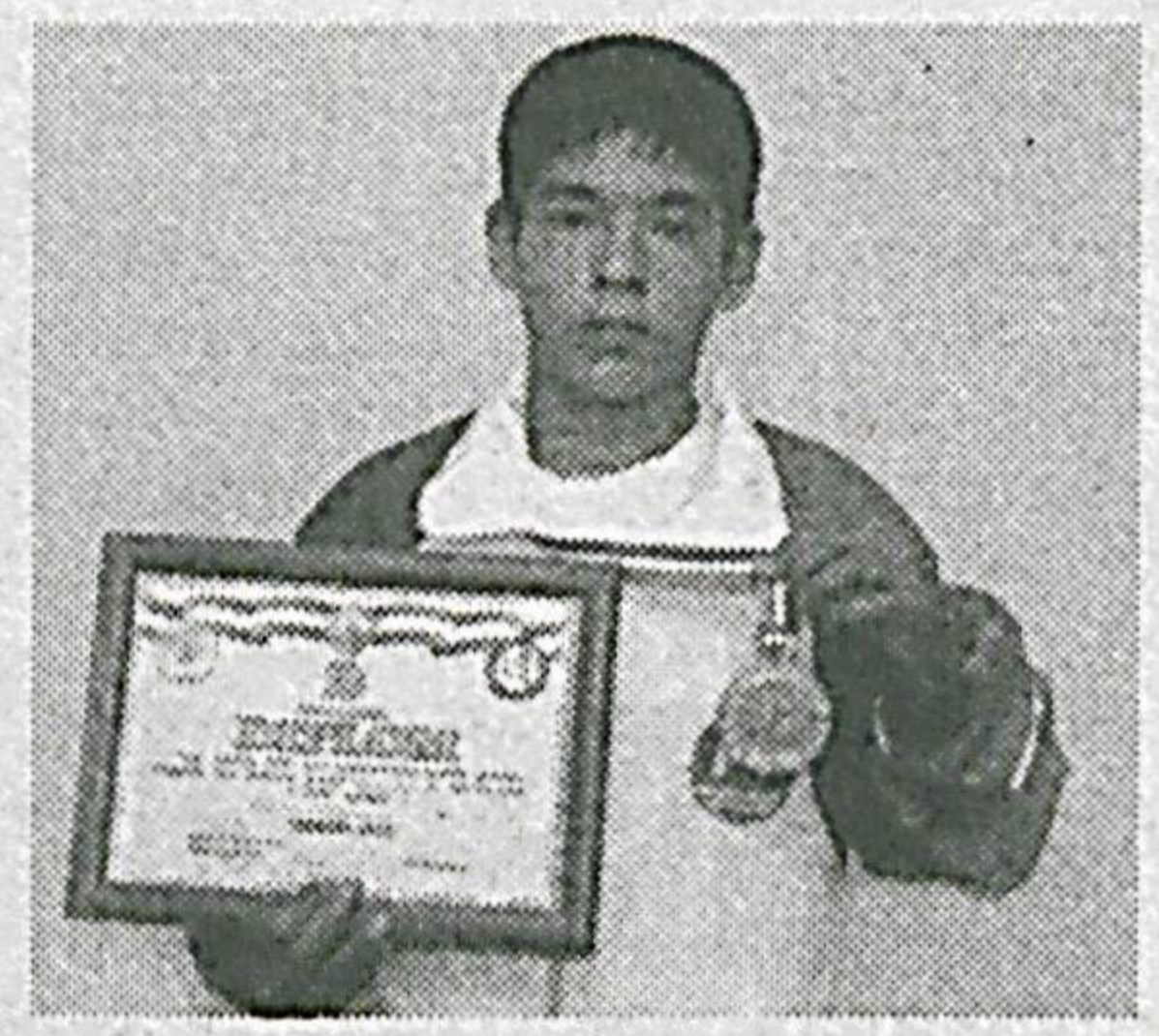
вахшийларча ўлдирилиши Мухаммад хожи ни ларзага солди. Хоразмнинг яна бир нори қатордан чиққан эди. Мироб ўзини ёлғизланиб қолгандек ҳис қилди. Фитнада кўв бўлмиш Асфандиёрнинг қўли борлигини эшитиб, ҳукмдордан умуман кўнгли қолди. Яна уч йил ўтиб, орага баттар соғувчилик тушди. Бу гал ҳоким хонга қарши боришга журъат қилди. Асфандиёр жуда ҳаддидан ошиб кетганди. Эл орасида «хоннинг қиз излар араваси Хонқага келаятганмиш» деган миш-миш тарқалади. Ор-номуси кўзиган оқсоқоллар Хожибой ҳокимга арз



Умид Ниҳоллари-2009»

Бемалол айтиш мумкинки, Гулистонда ўтган «Умид ниҳоллари» мусобақалари иштирокчилари эртанги жаҳон ва Осиё чемпионлари бўлиш йўлида дастлабки қадамларни ташлашди. Умуманов ҳисобига биринчи ўринни эгаллаган Тошкент шаҳри терма жамоаси аъзоси Мақсудбек Мўйдинов белбоғли кураш баҳсларида 46 кг вазн тоифасида қумуш медалга ва «Энг яхши спортчи» номинацияси ғолиблигига сазовор бўлди. Биз ёш иқтидор эгаси билан яқиндан танишдик.

Дастлабки тиллапоя



Кўни-қўшиллар, мактабимиз раҳбарлари медал билан таъриқлашди. Бу жуда ёқимли ҳолат.

— Мақсудбек, белбоғли кураш билан неча ёшингиздан бери шуғулланасиз? — Ота-боболарим, амакиларим белбоғли кураш билан шуғулланган. Мусобақаларда, тўйларда, сайларда ўз омадларини синаб кўришган. Шу боис, 6-7 ёшдагиликдан ҳам белбоғли кураш машқларига қатнашдим. — Хар бир хаваскор спортчи «Умид ниҳоллари» мусобақасида катнашишни, унда ғолиб чиқишни истайди. Гулистондаги баҳсларга қандай ҳозирлик кўрдигиз? — Турли турнирларда иштирок этдим. Бир неча бор «Спорт» телеканали томонидан уюштирилган «Паҳлавон» республика мусобақаларида катнашиб, олтин, кумуш ва бронза медалларига эришдим. 2008 йил Бувайда туманида, бу йил Андижон шаҳрида ўтган Республика би-

ринчилигида катнашиб, соғириндор бўлиш насиб этди. «Умид ниҳоллари»га устозларим Равшан Исоқов, Зоҳид Ортиқов мураббийлигида тайёрландик. Андижонда ўқув-машғулот йиғинлари ташкил этилди. — Кўпме медалларингиз бор. Энди улар орасидан «Умид ниҳоллари»нинг ҳам кумуш медалга жой олди. Бу олтин медал бўлиши ҳам мумкин эди. — Медаллар осонликча қўлга киритилмайди. Спортчилар битта мусобақага ойнаб, йиллаб ҳозирлик кўришади. Финалда мезбонлар вакили Отабек Умрбоевга имкониятни бой бердим. Бироқ бу — спорт. «Умид ниҳоллари»да олган медалим, гарчанд кумуш бўлса ҳам, ҳозиргача қўлга киритган медалларим ичда ажралиб туради. Мен унчун ўзгача қадри. Гулистондан келгач, оила аъзоларим,

қўни-қўшиллар, мактабимиз раҳбарлари медал билан таъриқлашди. Бу жуда ёқимли ҳолат.

— Тахсил олаётган мактабнингиз ҳақида ҳам тўхталсангиз...

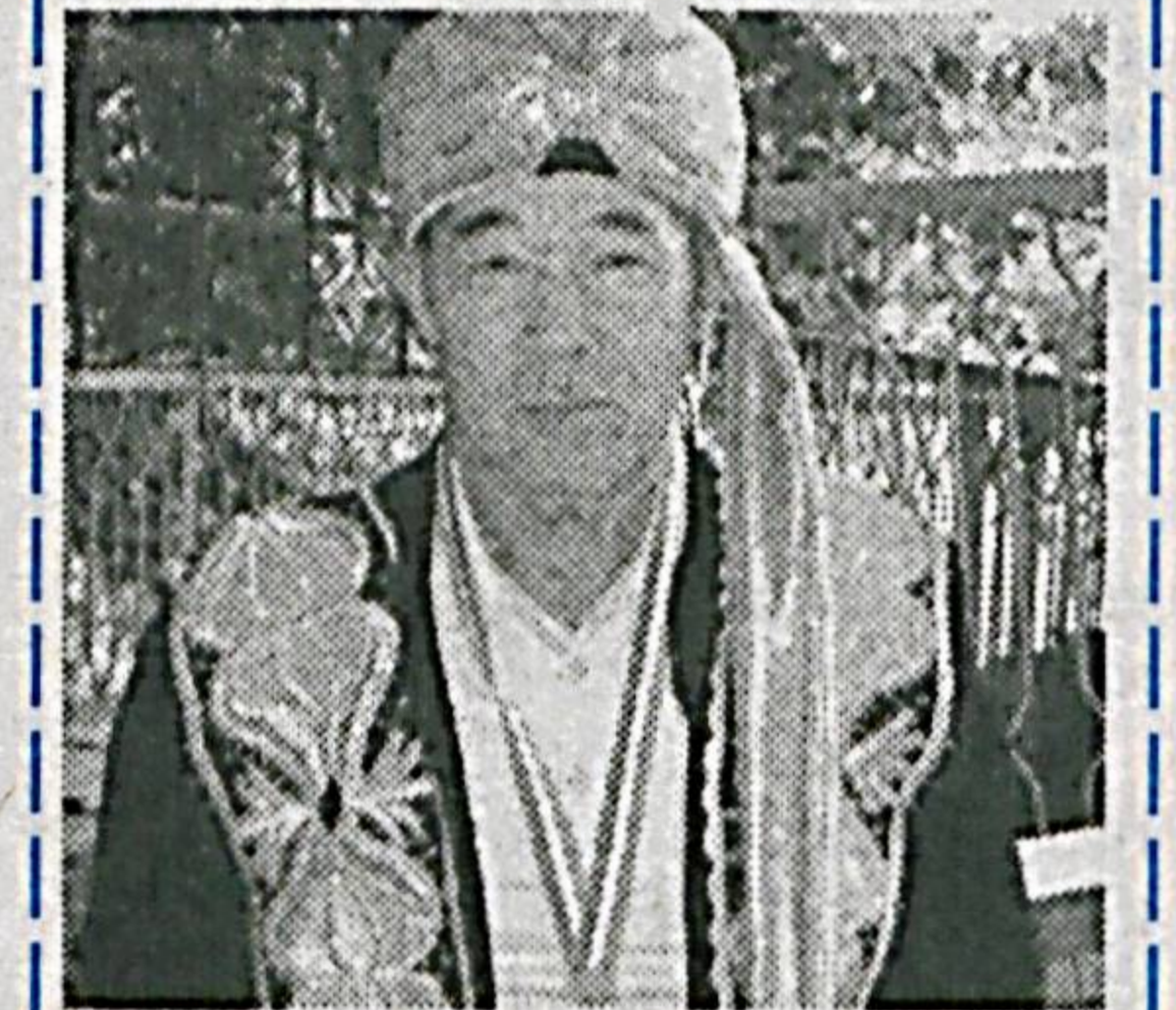
— Сергели туманидаги 268-ўрта мактабнинг 8-синфини тугатдим. Келажакда устозларим ишончини оқлагча ҳаракат қиламан.

Олинда янгидан-янг мусобақалар бор. Ёш полвондан бундан-да юсак марраларни забт этишни, юқори натижаларга эришишни кутиб қоламиз. Зеро, «Умид ниҳоллари» ўзбекистон чемпионатлари, Осиё ва Олимпия ўйинлари шохсупалари сари дастлабки тиллапоядир.

Шахризода ҒУЛОМЖОНОВА, ҒЗДЖТУ 1-курс талабаси

Оғир атлетика

Чемпионларга имтиёз



Яқинда Чирчиқдаги Олимпия заҳиралари коллежида ўтган ўртасида ўтган мамлакат чемпионати асосига ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий Обод Нуруллаевнинг қўлтуғ 60 ёшга кириши муносабати билан тадбир уюштирилди.

Обод Нуруллаев ҳақида мухтасар маълумот. У Қорақалпоғистоннинг Тахитот туманида ўзига хос оғир атлетика мактабига асос солган тажрибали ва жонқуяр мураббийлардан. Қатор шогирдлари халқаро майдонларда Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишган.

Тадбирда ўзбекистон оғир атлетика федерацияси раҳбарлари, мураббийлар ва спортчилар устозни қўлгаб, унинг келгуси ишларига муваффақиятлар тилашди.

Чирчиқдаги мусобақада 130 нафардан зиёд спортчилар иштирок этди. Қизлар ўртасида Махлюба Тоғаева (Зарафшон), Гулнора Пердибоева (ҚКР), Зилола Буриева (Қашқадарё), Манзура Мамадалиева, Гулмира Эргашева (Андижон Олимпия заҳиралари коллежи), Олдуз Сўфидинова, Гулҳаё Насруллаева (Бухоро) чемпионликка эришган бўлса, ёшлар ўртасида эса Одилбек Набижонов, Руслан Нуридинов (Республика Олимпия заҳиралари коллежи), Алишер Абдуллаев, Уйғун Жабборов, Акмал Икромов (Чирчиқ Олимпия заҳиралари коллежи), Аҳмад Худойбердиев (Андижон Олимпия заҳиралари коллежи), Жаҳонгир Зиннатов (Хоразм), Тошўлпан Шомаметов (Тошкент вилояти) каби полвонлар шохсупанинг энг юқорисидан жой олди.

Шуниси эътиборлики, мусобақа чемпионлари олтин медал билан бирга олий ўқув юртига имтиёзли кириш ҳуқуқига ҳам эга бўлишди.

Акмал АБДИЕВ, «Ishonch» муҳбири

САЛОМАТЛИК САЛАТНАТИ. Advertisement for health and diet with images of people eating and exercising.

Дарё бўйидаги МАКТАБ



Турмуш ташвишларини унутиб, мирқиб ҳордиқ чиқаришда дам олиш масканларининг ўрни алоҳида.

1964 йилдан фаолият кўрсатиб келаётган Чкалов номидаги Тошкент авиация ишлаб чиқариш корхонасига қарашли, Бўстонлик туманининг Хумсон қишлоғида жойлашган «Кристалл» ана шундай масканлар сирасига киради.

60 нафар ходим меҳнат қилаётган, Угам дарёси бўйидаги мақсуд масканда ўтган йили 15.855 киши дам олди. Бу ерда миқозлар учун етарли шарт-шароит яратилган. Дам олишнинг мароқли бўлишини таъминлайдиган турли спорт майдончалари бор. 200 кишига мўлжалланган катталар ва болалар чўмилиш ҳавзаси, 250 ўринли ошхона, дарё бўйида жойлашган чойхоналар дам олувчилар ихтиёрида.

Бундан ташқари, Бўстонлик туманининг бетакрор манзараларидан баҳраманд бўлиши учун саёхатлар уюштирилади.

Фахриддин ЭШДАВЛАТОВ, дам олиш маскани раҳбари



Дил изҳори

Мен Мингбулок тумани Қолғандарё қишлоғидаги 17-мактабда ишлайман. Отам олий маълумотли зоотехник. Уқувчилик йилларимиз бўш вақти бўлди дегунча биз билан машғул бўларди. Жумлада, шахматга қизиқиши тўғрисида менга таътилни тўлдирини, олди юришларни ўргатарди. Йиллар ўтди, болалик чоғлари ортда қолди. Ҳозир севган касбим эгасиман.

Менинг касба уюшмам

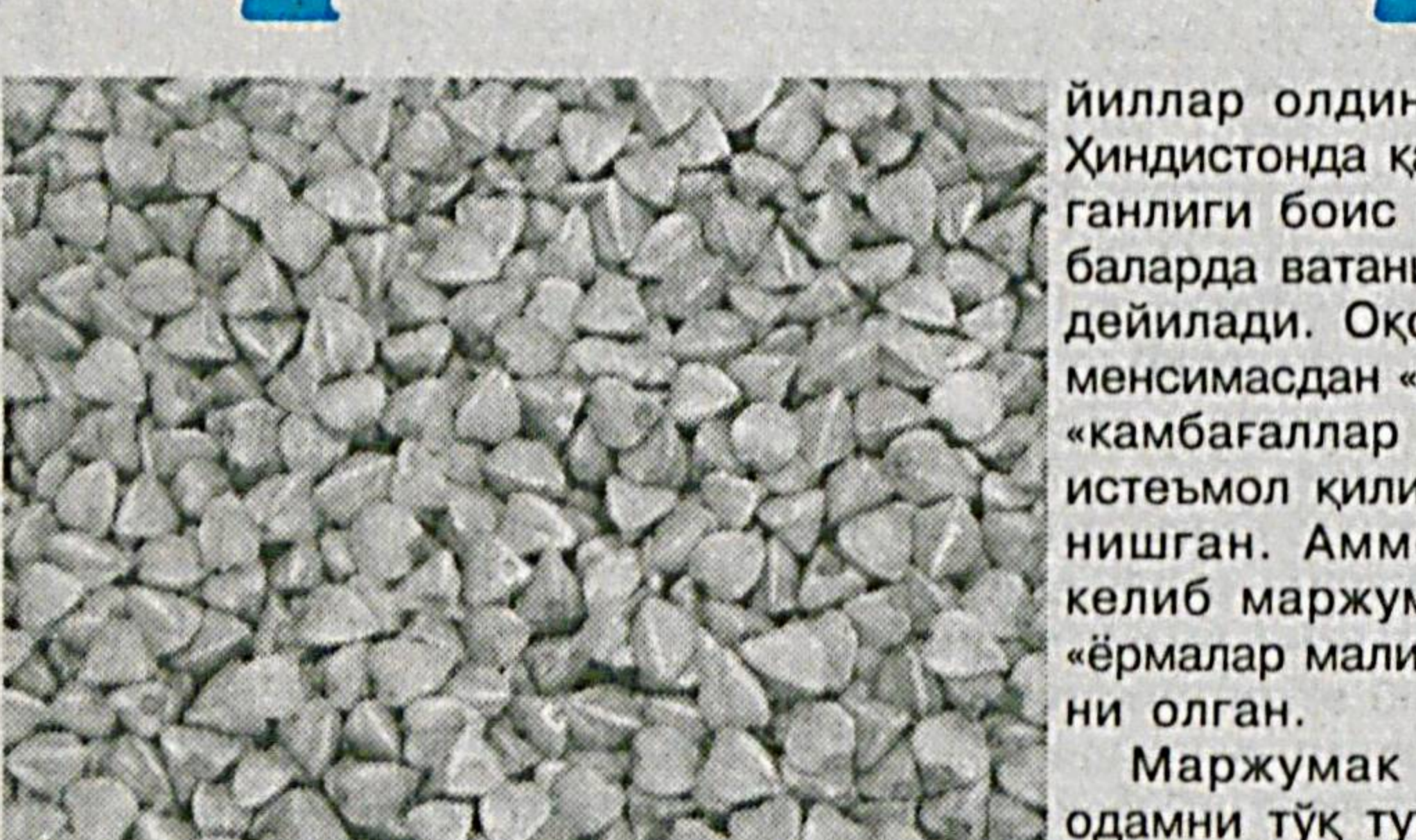
Таълим ва фан ходимлари касба уюшмаси уюштирган аёллар спартакиадасининг вилоят босқичида ҳеч қандай ютуққа эришмаганидан афсусланганман. Бу мени ўз устимда астойдил ишлашга ундади. Яхши ният билан отам ҳамда бир касбдошим билан машғул ўтказиб бордим. Машқлар беҳуда кетмади. Шу йил май ойида ўтказилган вилоят спартакиадасида 1-ўринни қўлга киритдим.

Касба уюшмаси аъзоларининг ижодий қобилиятини ўстириш, соғломлаштириш каби масалаларга алоҳида эътибор берувчи бу ташкилот фаолияти янада кенгаймоқда. Бунга жавобан, хар бир аъзо уюшма уётида фаол иштирок этиши, бу борада мактаб касбақўм раиси ташаббус кўрсатиши муҳим экан.

Нилуфар АХМАДАЛИЕВА, Мингбулок туманидаги 17-мактаб ўқитувчиси

Тансиҳатлик сабоқлари

Ёрмалар маликаси



Йиллар олдин маржумак Хиндистонда қайта ишланган мажмуи боис баъзи манбаларда ватани Хиндистон дейилади. Оксужлар уни менсимасдан «қора бўтқа», «камбагаллар таоми» дея истеъмол қилишдан орланган. Аммо 20-асрга келиб маржумак ёрмаси «ёрмалар маликаси» номини олган.

Маржумак таркибиде одамни тўқ тутадиган мураккаб карбонсувлар боштан ка ёрмаларга қараганда ўн барабар камлиги сабаб у ажойиб парҳез маҳсулот ҳисобланади. Шуниқдек, таркибиде темир, фосфор, калий тузлари, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР каби дармондорилар, олма ва

лимон кислоталари, оксил, азотсиз экстрактив моддалар, мойлар мавжуд. Оксил кўплиги учун у гўшт, тухум билан бемалол тенглаша олади.

Маржумак юзни тиниқлаштиради, камқонликда шифо бағишлайди, қон айланишини яхшилайди, иммун тизимини мустаҳкамлайди, қон кетишининг олдини олади. Шу билан бирга, тож томирларнинг варикоз кенгайиши, бавосил (геморрой)да, уйқусизликда, қабзиятда яхши наф беради. Соч ва тирноқ ҳолатини яхшилайди.

Яқинда канадалик олимлар маржумак шўрваси қондаги глюкоза миқдорини 12-19 фоиз камайтиришини аниқладилар. Қанд касалига мубтало бўлган

ларга маржумакли шўрва фойдалидир.

Маржумак дони хомлигида ҳам фойдалди. Донини ерга сочиб устидан ялангоёк қорилса, касалликларнинг олдини олади. Чунки оёқнинг остида кўлаб фаол нуқталар жойлашган бўлиб, уларга таъсир қилиб, ички аъзоларнинг фаол ишлашини таъминлайди. Шу боис ҳам маржумак уқаловчи восита ҳисобланади. Парҳезшунслар маржумак ёрмасини ортиқча вазн, асаб ва юрак тизими касалликлариде истеъмол қилишни тавсия этишди.

Маржумак кўзни равшан қилди, мияда қон айланишини маромига келтирди. У қатқил билан истеъмол қилинса, ёғни эритади. Парҳез учун дони фойдалди.

Мирзамир МИРЗАШРИПОВ, дорихуносу

Юрак малҳами

Асал юрак-томир тизимиде хасталиги бор одамлар учун шифобахш неъмат ҳисобланади. Мутахассисларнинг эътирофи эитиларича, асал таркибидеги глюкоза юрак мушакларини қувватлантиради ва қон айланишини яхшилайди. Айниқса, тоза асални турли дориворлар билан истеъмол қилганда янада самарали таъсир кўрсатади. Шифокорлар юрак асмасида 2 ой давомиде хар кун 100-140 граммдан тенг иккига бўлиб, эрталаб ва ётишдан олдин асал еб туришни тавсия қилишган.

Сузиш бўйни ўстиради

Ёз келиши билан болалар ариқ ва анҳорларда чўмилишни яхши кўришади. Мутахассисларнинг эътирофи эитиларича, сузиш нафақат кайфиятни кўтаради, балки инсон саломатлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатиб, организмни чиниктиради. Мушак тўқималари фаолиятини яхшилайди. Томир тизимини ривожлантириб, организмда моддалар алмасувига ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса сузишнинг нафас олиш тизими фаолиятига таъсир бекимсдир.

Бундан ташқари, сузиш машқлари қоматни чиройли қилади. Умуртка поғонаси қийшайиб қолишининг олдини олади. Шу сабабли умуртка касалликларини дavoлашда шифокорлар сузиш машғулотларига катнашини тавсия этишади. Энг муҳими, сузиш бўйни ўстиради. Мутахассисларнинг эътирофи эитиларича, сузиш билан шуғулланганларнинг бўйи бошқаларга исбатан анча баланд бўларкан. Яна улар жисмонан бақувват, касалликларга чидамли бўлишаркан. Шу боис юнлар сузишини илм ўрганиш билан бир қаторга қўйишган. «Қобуснома»да ҳам сузишнинг фойдаси ҳақида қимматли маълумотлар берилган.

Ш. НУРУЛЛОВ

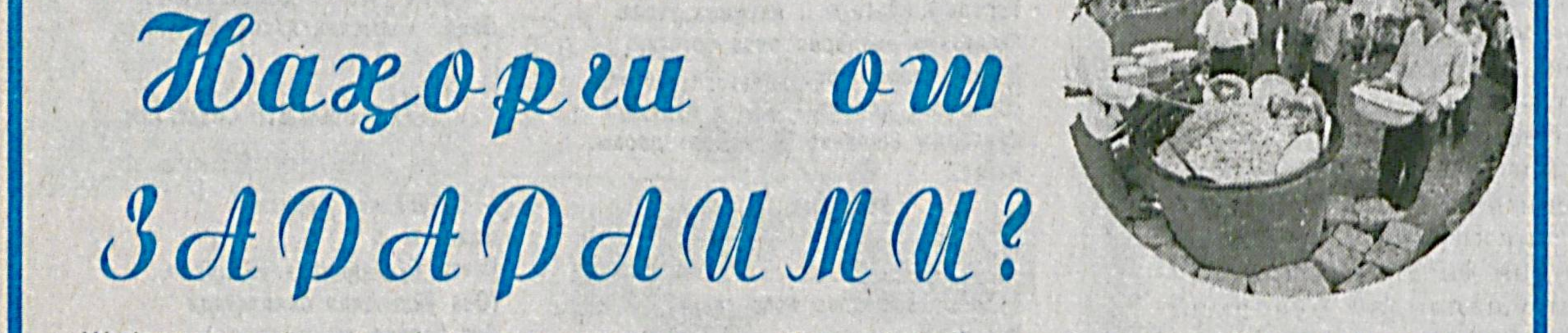
ТАДБИРКОРЛАР ВА ИШБИЛАРМОНЛАР ДИҚҚАТИГА!

«Олий деҳқон бозори» очик акциядорлик жамиятининг «Тайёр кийимлар» мажмуасидаги, ҳажми 8 м. квадрат бўлган, 134 та энгил турдаги савдо дўконларининг «Фойдаланиш ҳуқуқи» 2009 йил 1 июлдан сотилади. Аризалар 2009 йил 10 июндан бошлаб жамият маъмурий биносида қабул қилинади.

Мурожаат учун телефонлар: 232-14-53.

Тўғри, батариб овқатланиш ҳам маданият белгиси. Негаки, Навоий бобомиз айтганидек:

Олдига келгани емоқ хайвоннинг иши, Оғзига келгани демок подоннинг иши.



Ҳажорини ош ЗАРАРАМИ?

Шифокорларнинг эътирофи эитиларича, касалликларнинг ярмидан кўп организмга оғиздан киради. Шунинг учун хар бир инсон миқозига мос, сифатли ва фойдали таомларни танлаб, тартиб билан истеъмол қилиса, ўзини кўлаб дардлардан ҳимоя қилган бўлади.

Эрталаб инсоннинг овқат ҳазм қилиш аъзолари нозик ҳолатда бўлгани боис энгил нонушта қилимоқ керак. Бу пайтда иссиқ овқат истеъмол қилиш саломатликка зарар, ичаклар фаолиятига салбий таъсир кўрсатиб, қон босимини ошириши ва қанд касаллигини келтириб чиқариши мумкин. Шу боис халқимиз ўрганиб қолган наҳорги ошининг саломатликка таъсири ҳақида ўйлаб кўриш керак.

Узоқ қайнатиб, яхши пиширилган гўшт эса ҳам лаззатли, ҳам фойдалидир.

Мева, сабзавот, турли қўжатлар эса саломатлик гарови ҳисобланади. Фақат уни қанчон ва қандай истеъмол қилишни билиш керак. Олмани тонгда ва ётишдан олдин ейиш фойда бўлса, узумни нон билан истеъмол қилиш саломатлик учун муҳимдир. Помидорни пиёз билан ейиш тавсия этилади. Қовун егандан кейин иссиқ чой ичилса, унинг таркибидеги моддаларнинг организмга фойдаси янада ортади. Зинҳор қовун еб кетидан сув ичмаслик лозим.

Кежи овқатга қуврилган таом тавсия этилмайди, қўймали ва бугда пишган таом кежи дастурхон учун фойдали. Одатда кежи овқатдан сўнг ширинлик ейиш халқимизда анъанага айланган. Бу эса зарарли одатдир.

Юмшоқ, айниқса, иссиқ нон саломатлик учун хавфли. Ноннинг сувини қочириб ейиш керак. Хуллас, меъридан ортиқ, пала-партиш овқатланиш лаззат эмас, дардга мубтало қилади.

Нурулло ШАРИПОВ, олий тонфали шифокор

Advertisement for Ishonch newspaper, including contact information, subscription rates, and a list of authors.