



ХАТЛОН

Нашрияти мақомоти иҷроияи ҳокимияти давлатии вилояти Хатлон

№5 (3090)

ЧОРШАНБЕ, 1 феввали соли 2017

www.khatlon-ruznoma.tj

E-mail: khatlon.tj@mail.ru

ТАВАҚҚУҲ: МУЗОЯДА!

ТАҚРОРИ

Иҷроҷиёни суди ноҳияи Бохтар рӯзи 3 марти соли 2017 музоядаи тақро- риро дар борба ба фуруш баровардани амволи ғайриманқули тахти ҳабс қарордошта-манзили истиқомати воқеъ дар ноҳияи Бохтар, Ҷамоати деҳоти Заргар, деҳаи Б. Ҳосилот, иборат аз як ошёна, 3 хучраи зист, масолеҳи сох- тмониаиш хишти хом, аичомхона, ошхона, ҳаммом, оғилхона, ҳочатхона, де- донхона, масоҳати зист 52,56 мкв, масоҳати умумиаиш 76,08 мкв мебошад, бо нархи 21 6180 (дусаду шонздаҳ ҳазору яксаду ҳаштод) сомонӣ, соати 11:00 эълон менамоянд.

Музоядан мазкур ба тариқи голандӣ бо кам кардаи нархи муқарраргардида гузаронида мешавад.

Қойи баргузорин музояда: бинон иҷроҷиёни суди ноҳияи Бохтар, Маълумо- ти ғайриро оид ба гузаронидаи музояда бо телефонҳои 8 (3245) 2-10-99, 933- 00-20-46 гирифта метавонед.

BRIDGING THE GAPS

ДЎСТОНИ МУҲТАРАМ!



СПИД Фонд Шарқу Ғарб-Тоҷикистон дар назди Намоёндагии худ дар вилояти Хатлон хизматрасонии машварати ихтиёрии тотестӣ ва тест- кунонии ВНМО-ро ба таври ройгон мегузаронад. Хоҳишмандон метаво- нанд ба суроғаи зерин муроҷиат намоянд: ш. Қургонтеппа, кўчаи Лоҳутӣ, хонаи 9, назди комиссариати ҳарбӣ ё тарабхонаи «Леваканд».

Соатҳои кории хучраи машварати ихтиёрии тотестӣ ва тесткунонии ВНМО: 8.00 – 17.00 (дар рӯзҳои корӣ).

ЭЪТИБОР НАДОРАД

Дипломи гумшудаи ТВ-1 №038696, ки оғро соли 1990 Институти политех- никии Тоҷикистон бо ихтисоси автомобилҳо ва хоҷагии автомобилӣ, касби иижепер-механик ба Мукшулов Азам Назарович додааст, эътибор надорад.

Ҳамеша бо худ як шиша оби маъданӣ гиред. Пеш аз гизо хурдан об нӯшед, ҳатто агар ташна ҳам набошед. Агар таъми об писандатон наояд, метавонед каме асал ё фишурдаи лимӯ омех- та кунед. Ҳамчунин, бар ивази об метавонед шарбати на он қадар ширини меваҳоро низ бинӯшед.

Пеш аз гизон инсфирӯзӣ мева истеъмол намоед

Дар қисми аввали рӯз, ки ҳаракати бештарро талаб меку- над, истеъмоли меваҳои хурдҳаҷм муфид аст.

Гарчанде фоизи шакар дар таркиби меваҳо нисбати сабза- вот бештар аст, вале ба далели серҳаракатӣ бадан шакарро ҳазм мекунад. Себ, меваҳои ситрусӣ, кулфинайро барои истеъмоли қисмати аввали рӯз интиҳоб ку- нед, аз банан ва ангур парҳез на- моед.

• Дар рӯзи аввали парҳез тарзи омода кардани рӯйхати гизоҳои мутобикро ёд мегиред. Вақте ки парҳез ба охир мерасад, шумо аллақай медонед, ки барои кам шудани вазн чиро бояд истеъ- мол кард.

• Нерӯманд карда- ни бадан. Физое, ки шумо истеъ- мол менамоед, қисмро бо моддаҳои сергизо таъмин меку- над, дар таркибашон бофтаҳо ва антиоксидантҳо доранд. Зеро парҳез неруи лозимаро фароҳам меорад ва шуморо бақувват ме- кунад.

• Сохтакории мубодилаи моддаҳо. Шумо гизои маъмули- ро истеъмор мекунад, аммо сарфи назар аз ин микдори гизоро кам ва микдори обро бештар хоҳед нӯшид. Ҳамаи ин фаъолияти қисми шуморо зиёд гардониди, сарфи калорияҳоро низ бештар мекунад.

• Ягон «Супра» (иди гурҷӣ) бе ии ғавҳари болаз- зату шухратмаиди дастур- хони гурҷӣ чашн гирифта на мешавад.

Маҳсулот:

• Орд сафед - 2 пиёла;
• намак - 1/2 қошқуқча;
• равғани маска - 12 қошқуқ ё 1- 1/2 тахтача;
• тухм - 2-3 дона;
• чурғот - 1/4 пиёла;
• паири «Мюнстер» ва «Хаварти» - 1, 635 грамм (якҷоя).

Тарзи тайёр кардан:

• Орд ва намакро ба лағандчаи бо равғани маска гиред. Як тухмо бо чурғот ва орд омехта ку- нед.

• Хаамири гирди чуи туб карда, оиро як соат интизор шавед.

«ХАТЛОН»

МУАСССИС:

Дар рӯзномаи «Хатлон» ба хо гири бисёррандегӣ мағоллабе низ нашр карда мешавад, ки идоран

РҶУЗНОМА ДАР ҶАМЪАТИ ФАРХАНДИ