

**Муаллим —  
миллатнинг юзи,  
Ватан  
истиқболининг асл  
бунёдкоридир.**

Ислом КАРИМОВ



ENLIGHTENMENT

XALQ ZIYOLILARI GAZETASI

معرف

1931-yildan chiqsa boshlagan 2011-yil 29-yanvar, shanba № 9 (8346) ISSN 2010-6416

## ИЛГОР МУАЛЛИМА

Юртимизда ўз меҳнати ва фидойилиги билан элда эъзоз топган кишилар кўп. Улар қаторида ҳалқ таълими жонкуярлари ҳам бор.

Фаргона шаҳар ҳалқ таълими бўлимига қарашли 27-умумий ўрта таълим мактабининг бошлангич синф ўқитувчиси Матлуба Дадажонова ана шундай меҳнаткаш педагоглардан-дир. М.Дадажонова шогирдларига пухта билим берни, улардан қалб кўрини, устозлик меҳрини аямайди.

Ўқитувчиликни шарафли касб деб билган М.Дадажонова ишга ижодий ёндашади, билганинни ҳамкаслари билан баҳам кўради. Шу боис ўқувчилари унинг дарсини ҳамиша интиқ кутишади.

М.Дадажонова меҳнат қилаётган мазкур мактаб нафақат шаҳарда балки, вилоятда ҳам таълим-тарбия ишлари самарали йўлга кўйилган ўкув муассасаларидан бирни сифатида эътироф этилган. Илгор педагогик тажрибаларни амалиётда қўллаш, замонавий педагогик технологиялар билан дарс ўтиш, ўқувчиларни дарсдан ташқари тўғаракларга фаол жалб килишбу ердаги кўпчилик устозлар қаторида М.Дадажонованинг ҳам касбий ютуқларида мұхим омил бўлмоқда.

**Суратларда: бошлангич синф ўқитувчиси Матлуба Дадажонова навбатдаги машгулотда.**

**Мукимжон КОДИРОВ (ЎзА)  
олган сурат.**



Шайхонтохур туманинда 324-мактабда одатдагидан бошқачароқ кўнгирок чалинди, — у ўқувчиларни «Кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик йили»га бағишлиланган «Ўқувчилар ижодий ярмаркаси»га чорлади. Ушбу ярмаркини ташкил этишдан кўзланган максад, ўқувчиларнинг ижодий фаоллигини ошириш, уларга бозор муносабатларини тушунириш, иктисолидий билимларини оширишдан иборат. Мактабимиздаги «Иктисолидий билим асослаши» фани ўқитувчилари ҳамда синф раҳбарлари томонидан мактаб мавзурияти ёрдамида ташкил этилган ярмаркада ўқувчи-шашлар ўзларининг жажхи кўллари билан меҳнат дарсларида тайёрлаган бичиши-тичиш, хунармандчилик намуналари, уй-рўзгор буюмлари, пишириклар, расм дарсларида чизган расмлари билан қатнашдилар. Ярмарка доирасида тайёрланган ижод намуналари савдоши ҳам ташкил этилиб, мактаб худудидаги «Коратош» маҳаласи фаоллари ва ота-оналар томонидан улар харид килинди.

Мактаб директори Салима Шаропованинг таъкидлашича, илк бор ташкил этилган ушбу ярмарка орқали ўқувчи-шашларнинг меҳнат қилишга булган қизиқишлари шакллантирилиб, инсон кўл меҳнати қачалик кимматта эга эканлигини тушунишларига ёрдам берди.

**Бурҳон РИЗОҚУЛОВ  
олган суратлар.**











# MATEMATIKA — AQL

## GIMNASTIKASI

Umumta'lum muassasalarida matematika fani oyligini o'tkazish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

O'quvchilarning matematika faniga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularning aqliy va ijodiy tafakkurini, intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish, fanlararo bog'liqlikni ta'minlash, ilmga chanqoq o'quvchilarini qo'llab-quvvatlash, darslarni ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishda fan oyligining qanchalik samarali o'tkazilgan muhim ahamiyatiga ega. Shu maqsadda fevral oyida respublikamizdagi barcha umumta'lum muassasalarida matematika fani oyligi o'tkazilishi mo'ljallangan.

### Matematika fani oyligini o'tkazishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi:

1. Matematika fani oyligini o'tkazish rejasini maxsus ajaratilgan joyga osib qo'yildi.

2. Matematika xonalari zamon talabi asosida jihozlanadi.

3. "Matematika fani oyligi"ni o'tkazish bo'yicha bajariladigan ishlarni tadbiri tuziladi.

4. Qiziqarli va qunvoq estafetalarini o'z ichiga oлган, interfaol usullardan foydalaniб ochiq darslar tashkil etiladi.

5. Matematika darslarida qo'llaniladigan ilg'or pedagogik texnologiyalarni aks ettiruvchi bukletlar va krossvordlar, rebuslar, tarqatma materiallari, plakatlar tayyorlanadi.

6. Darsdan tashqari mashg'ulotlarga o'quvchilarning ota-onalarini jalb qilinadi.

7. Olylik natijalariga ko'ra, har bir o'qituvchi va o'quvchilarning reytingi chiqariladi va rag'battantiriladi.

### Matematika fani oyligi tadbiriga munavvifi tavsiyalar:

— 5-6-sinfarda — "Baxtli voqeа", "Matematik jang", "Kasrlar olamiga sayohat", "Sirlar raqamlari", "Matematik poyezd", "Matematik charxpalak", "Qunvoq sonlar olami"; 7-8-sinfarda "Matematik poya", "Matematika to'linqlarida", "Eng agli", "Qiziqarli formulalar olamida", "Topqirlik saltanatida"; 9-sinfarda "Matematik breyn-ring", "Matematika tarixi" "Matematik marafon", "Matematika tarixi kuni", "Matematik olimpiyadning hayoti va faoliyati", "Muhim ahamiyatiga ega bo'lgan matematik ixtirolar tarixi", "O'zbekistonda matematikaning rivojlanish tarixi", "Buyuk shaxslarning matematika haqidagi fikrlari", "O'zbekiston matematiklarining yutuqlari" kabi mavzularda sinfdan tashqari tadbirlar o'tkazish;

— matematika oid devoriy gazetalar, rasmilar, boshqotirmalar va prezentatsiyalar tanlovini o'tkazish;

— matbuotda eng yaxshi matematika o'qtuvchilarining ish tajribalarini yoritish;

— darsliklar, o'quv qo'llanmalari, sinfdan tashqari tadbirlar, testlar o'quvchilarning eng yaxshi daftarlari ko'rgazmalarini tashkil etish;

— internet web saytlaridan olingan malumotlardan foydalansh;

Matematika fanini o'tishda turli qiziqarli misol va masalalar yechish o'quvchilar e'tiborini o'ziga tortadi. Bu misollarda tarixiy shaxslar va bugungi kun qahramonlari ishtirok etsa, o'quvchilarida to'laroq tasavvur hosil bo'лади, xotirishni mustahkamlanadi. Quyida ana shunday qiziqarli va hayotiy missollarga boy mashg'ulotlardan namuna sifatida tasiya etamiz.

1. "Ahmad al-Farg'oniyning hikmatli hisoblari".

### 1-hikoya. Ot va tuyu.

Ahmad al-Farg'oniy o'ziga shogirdlikka kelgan yoshlarning fikrlash qobiliyatini sinash uchun ularga avval quyidagiha ifodalangan masalani berar ekan:

«Ustiga og'ir yuk ortilgan ot bilan tuyu yonma-yon borishadi. Shunda ot o'zining yoki niyoqatda og'ir ekaniдан tuyaga shikoyat qilibdi...». Albatta, o'qish juda qiyin bo'lsa kerak deb o'ylab, qo'rquv bilan Bag'dod matematika maktabiga kelgan talabalab bunday hayotiy va tushunari so'lardan jonlanib ketishar edi. Masala talabalarda qiziqish uyg'otganiga ishongach, al-Farg'oniy gapida davom etadi:

— Nega unday deb nolisyan? — debdi tuya otga. — Agar men sening yuqindan bir qop olsam, mening yukum semikidan ikki barobar oshib ketadi-ku. Agar sen mendagi bir qop yunki o'z yelkangha oiganngida, bizning yulkarimiz teng bo'lar edi.

Talabalarda qiziqish kuchaygan, lekin hamma jim edi. Al-Farg'oniy masalaning shartini aytadi: shunday qilib, ot bilan tuyanayn yelkasida qanchadan qop bo'iganini kim oldinroq hisoblay oladi?

Hamma hisob-kitobga tushib ketadi, har xil javoblar aytila boshlaydi, lekin birontasi masalaning javobiiga to'g'ri kelmas edi. Shundan keyin al-Farg'only shogirdlariga ikki nom'a lumi tenglama haqida tushuncha berib, uni yechish usulini o'rgatadi. Nihoyat, birgalishib masalani yechishadi va otning ustida beshta qop, tuyada esa yettiya qop bo'lgan deb topishadi. Yana shunga o'xshash masalalar yechiladi va o'quvchilarga ham shu kabi masalalarni topib kelish topshiriladi. Ulug' olimning bilim o'rgatish uslubi ana shunday jonli va qiziqarli ekan.

### 2-hikoya. Qimmatga tushgan xarid.

Mis safariga otlangan al-Farg'oniy yo'l xarajati uchun bitta-yu bitta otini sotmoqhib bo'lib, bozorga boradi, lekin narxini baland aytgani uchun xaridorlar chetlashar edi. Olimning mashhur saman oti solitayotganini eshitib, boyvachcha as-Samad bu otini 156 tilloga oladigan bo'ladi. Ammo keyin aynib, "Oting bu bahoga arzimaydi, uning narxi 10 tillo dan oshmaydi, — deb uning ustidan kuladi. Al-Farg'only jahli chiqadi va miyasiida o'ylab turib, boshqacha taklif aytadi: — Agar otnining narxi senga qimmatlik qilsa, unda uning taqalaridagi mixlarni sotib ol. Shunda otni tekiga beraman.

Al-Farg'oniyning bu gapidan atrofdagilar qiyqirib kuldadi. Boy izza bo'lib, ko'zi olayadi va olimning adabini bermochki bo'lib:

— Hamma guvoh, so'zingda tur, bor baraka! — deb qo'llini cho'zadi. Al-Farg'oniy ham pinagini buzmay: — So'zimdan qaytmayan. Eshit, har bir taqada olittdan mix bor. Birinchisini uchun menga fagaт 1/4 tanga berasan, ikkinchisiga 1/2 tanga, uchinchisiga 1 tanga, to'rtinchisiga 2 tanga, beshinchisiga 4 tanga, oltinchisiga 8 tanga qilib ko'paytirib to'laysan, — deydi olim. Boyvachcha taqa mixlarining bunday arzonligiga uchib, jami 24 ta mix uchun 3-4 tilla to'larkanman, yana otni ham olaman, deb o'ylab, darhol ko'ndi va xaloyiq guvohligida "ol baraka", dedi. Pulni to'lash vaqtida esa olimming ko'satsatiga maqsad bo'lib, bu maqsad quyidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi.

1. Quyidagi ketma-ketlikni sonlarning natural qatoridan qanday qolda bo'yicha hosil qilish mumkin?

### Unda 4194303 butunu... tanga deb yozilgan edi. Boy qozining guvohligida bu katta pulni al-Farg'oniya to'lashga majbur bo'ldi.

Ahmad al-Farg'oniying bunday ajoyib hikmatli hisoblari haqidagi hikoyalar juda ko'p. Lekin asrlar osha tildan-tilga o'tib, bizgacha bir qismi yetib kelgan, xolos. Al-Farg'oniying hayoti, faoliyati, nodir asarlari haqidagi ma'lumotlar bilan ushbu mashg'ulotda tanishildi.

### II "Qonuniyatlar izlash".

Bu mavzuda sonlar ketma-ketligiga oid qonuniyatlar, ketma-ketliklarning tuzilishi, ularning hosil qilinimi, yozilishi haqidagi tushunchalar o'quvchilarga yengil usulda, o'zin tarzida izlash orqali singdirish ko'zda tutilgan. Mashg'ulot o'tilayotganda to'garak rahbari buni yoddha tutishi, o'quvchilarini qynab yoki toliqtirib qo'ymasligi, bir vaqtida bir nechta mashqni bermasligi kerak. O'quvchilarda kuzatuvchanlik, topqirlik, maqsadga erishish uchun tirishqoqlik bilan astoydil intilish xususiyatlarni hosil qilishga e'tiborni qaratish lozim. Kichik yoshdagilari o'quvchilar bilan mashg'ulot olib borishda tez-tez hayajonli holatlar bo'lib turadi. O'quvchilar mashqlar bajarish jarayonida topgan yechimlaridan birdan hovliqib ketishlari yoki aksincha, yechim topolmay, ruhlari tushib ketishi mumkin. O'qituvchi ularning ruhiy holatini ziyraklik bilan kuzatib borishi va ularda o'z kuchiga ishonishdek muhim xususiyatlarning shakllanishiga erishmog'i lozim. Chunki ularning bu kichik yoshdagilari o'zin tarzida o'rgatilgan ilk izlanishlari kelajakdagi juda katta ijodiy, ilmiy kashfiyotlarning debochasi bo'lishi, serqirra ijodiy faoliyatga yetaklashi mumkin.

Dastlabki paytlarda o'quvchilarning har bir kichik yutug'i ham e'tibordan chetda qolmasligi, rag'battantirilishi lozim, lekin doim bitta yo ikkita o'quvchi maqtalavermasligi kerak. Bu holdagi bir xil, doimiy maqtov o'quvchidagi matematik qobiliyatini xiralashitridi. Mashg'ulot natural sonlar qatori, ularga xos xususiyatlarni haqidagi qisqa suhbatdan boshlanadi. Masalan, natural sonlar qatoridagi sonlar sanoq tartibida borishi; qatorning bir raqamidan boshlanib, har bir keyingi son o'zidan avvalgisidan bitta ortiq bo'lishi aytiladi. Bu qatorda har bir sonning o'z o'rnini borligini ko'rsatish, ya'ni 15dan keyin 16, 35407dan keyin 35408 soni kelishi; eng muhim esa qatorning cheksizligi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ... ko'rinishda yozilishini o'quvchilar tushunib olishlari kerak.

O'quvchilarga 3-4ta qiziqarli savollar berish mumkin, masalan:

- 1) 1000dan oldin qaysi son keladi?
- 2) 1000dan keyin-chi?
- 3) qiziqarli savol: "BIUT" yozuvini mani ni anglatildi?

4) qanday harflar bilan bu yozuvni davom ettrish mumkin? (topishmoqning javobi: B — bir, I — ikki, U — uch, T — to'rt va hokazo).

Mashqlar bajarish mobaynida ketma-ketlikning hadi, ketma-ketlikning dastlabki hadi, ketma-ketlikning oxirgi hadi, ketma-ketlik kabi atamalar mohiyatini tushuntirishga erishish lozim. Shu mavzuga oid har bir mashqni bajarishda sonlar ketma-ketligiga xos bo'lgan intilish asosiy maqsad bo'lib, bu maqsad quyidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi.

1. Quyidagi ketma-ketlikni sonlarning natural qatoridan qanday qolda bo'yicha hosil qilish mumkin?

2; 1; 4; 3; 6; 5; 8; 7; 10; 9; 12; 11;...?

Bu ketma-ketlikdandan quyidagi ketma-ketliklarni qanday hosil qilish mumkin?

a) 9; 8; 11; 10; 13; 12; 15; 14; 17; 16; 19; 18;...?

b) 4; 2; 8; 6; 12; 10; 16; 14; 20; 18; 24; 22;...?

2. Sonlarning quyidagi ketma-ketligi qanday qoida bo'yicha tuzilgan?

1; 1; 2; 3; 5; 8; 13; 21; 34; 55; 89;...?

3. Sonlarning natural qatoridan quyidagi ketma-ketlikni qanday hosil qilish mumkin?

a) 1; 4; 9; 16; 25; 36; 49;...?

b) 4; 7; 10; 13; 16; 19; 22;...?

4. Sonlarning jadval kataklariga joyalanish qoidasini toping:

34	37	40	43
35	38	41	44
36	39	42	45
37	40	43	46

b)

61	63	66	70
62	65	69	73
64	68	72	75
67	71	74	76

5. Sonlarni ushbu jadvalarning kataklariga joylashtirish qoidasini toping va bo'sh kataklarni to'ldiring.

17	20	25	
18	19	24	
21	22	23	

  

41	35	33	
43	37	39	
45	47	49	

### III. Matematik o'yin

Ushbu o'zin o'quvchilarini ko'paytirish va bo'lish amallarini og'zaki, tez bajarishga o'rgatadi, ulardagagi diqqatning barqaror bo'lishiga, hushyorlikka, xotirani mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, bu o'yinni o'quvchilar juda qiziqib, aslo zerikmay, qayta-qayta o'ynaydilar. O'zin tartibi quyidagiha olib borildi. Bir nechta o'quvchi terlibi turadi va sonlarni birdan boshlab tartib bilan sanaydilar. Masalan, 7ga qoldiqsiz bo'linadigan va oxiri 7 bilan tugaydigan sonlar kelganda shu sonni atyadigan o'quvchi bu son o'rniga "zo'r" so'zini aytishi kerak. Agar o'quvchi bu so'zni darrov aytmasa yoki adashsa, o'zin to'xtab, o'sha o'quvchi o'yindan chiqadi va o'zin yangidan, undan keyingi o'quvchidan boshlanadi. Oxiriga yetib borgan yagona o'quvchi g'olib hisoblanadi. O'zin shartlari o'zgartirib turiladi. Masalan, 7 o'rniga 3, 4, 6, 8, 9 kabi sonlarni olish mumkin yoki 6 va 8 kabi sonlarga bo'linadigan sonlar o'rniga ham "zo'r" so'zini aytish mumkin.

RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI

Бу шунчаки "стереотип" — кўпчилик орасидаги тургун тасаввур эмас: бугун бутун дунёни ҳайратта солаётган тиниб-тинчимас хитойлар табиатан жуда тиришкок бўлиши рост гап. Акбар ба хислатни олий ўкув юртади хитой тили билан бирга ўзлаштириди, десак унча тўғри бўлмаса керак. Чунки у ўкувчилик давридақ тиришкоклиги ва иктидорини амалда намоён эта олганди. Мактабда ўқиб юрган кезлари "Камолот" ёшлар ижтимоий ҳаракати Булунгур туман кенгаси аъзоси, мактаб "ОАВ ва жамоатчилик билан ишлаш" кўмитаси раиси, деворий газеталар бош мухаррири, "Ёш қаламкашлар" тўғрагининг фаол иштирокчи... бўлгани бежиз эмас, албатта.

Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети халқаро журналистика факультетининг иктидорли талабаси, Президент стипендианти Акбар Раҳматов Самарқанд вилояти Булунгур туманинг Кильдон қишлоғига туғилган. Бадий ва публицистик ижодга кучли кизиқиши Акбарни болалигидаги "безовот" қилирди. Ижод сирларини ўрганиш ниятида мактабдаги ёш қаламкашлар тўғрагига мунтазам қатнади, кўлидан китоб тушмади, хисоб. Ўқиш ва жамоат ишларидан ҳам фаол бўлишига ҳаракат қилди. "Сиз тарихи биласизми?", "Сиз конунни биласизми?" каби

ришини дилга туккандим, — дейди Акбар талабалик остоносидаги илк режалари ҳақида гапи-раркан. Интильувчан талаба факультетда халқаро журналистика назарияси ва амалиётини ўрганиш билан бирга, катор матбуот нашрларида бадиий-публицистик, илмий мақолалар ёзлон қилди.

Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини кўллаб-куватлаш сабаби ривоҷлантириш жамоат фонди томонидан "Ma'rifat" — "Учитель Узбекистана" газеталари таҳририяти қўшида ташкил этилган "Журналистика факультети" талабалари учун

## Barkamol avlod — mamlakat kelajagi

талабаларнинг ўқишига, билим олишига бўлглан кизиқиши ва меҳнатсарлиги эътиборимни тортиди. Энг муҳими, улар ҳам ўрганаётган соҳасини мумкаммал ўзлаштириш орқали баҳти келажагини тавмилашига ишонишиди.

Акбар Хитойда ўқиш мобайнида халқаро миқёсдаги фестиваль, танлов ва мусобақаларда ўзбек талабаси сифатида муносиб қатнашиди. Ҳусусан, университетда ўтказилган дунёнинг 25 дан ортиқ мамлакатидан келган талабалар иштирокидаги "2010 йил — Шанҳай халқаро кўргазмаси" нотиқлик мусобақасида юртимиз вакили сифатида иштирок этиб, фаҳарли 2-уринни кўлга киритди, маҳсус диплом билан тақдирланди.

Таҳсил давомида ўзбекистон тўғрисидаги турли кўринишдаги тақдимотлари билан дарс машгулотларида фаол иштирок этиди. Тиришкок ва қобилиятли ўзбек та-



иктидорли талабалар илмий тўғрагига аъзо сифатида киритилганинан. "Аудиовизуал журналистика ва оммавий коммуникация" кафедраси профессор-ўқитувчилари билан "Хитойнинг "Жинмин жибао" ("Халқ газетаси") кундадик нашри фаoliyatiinig ўзига хосликлари" мавзусида илмий тадқиқот олиб бормоқдаман. Ушбу нуғузли кундадик нашрларни ўрганиш асосида Республикамиз газеталари учун янги қарашлар ишлаб чиқишни мақсад қилинди.

## НАЗАРИЙ БИЛИМ ВА АМАЛИЁТ УЙГУНЛИГИ

Қарши политехника касб-хунар коллежида автомобиллар газ таъминоти тизимларини тъмиш, ўрнатиш, электр тармоқлари жиҳозларини сув, газ таъминоти ва канализация тизимларини тъмишлари ва монтаж қилиш, компьютер ва компьютер тармоқларини монтаж қилиш, созлаш ва ишлатиш, бухгалтерия хисоби, молия йўналишлари бўйича кичик мутахассислар тайёрланади.

Коллеждаги жиҳозланган ўқув-лаборатория, компьютер хоналари, ўқув-синов машқи майдонлари ўкувчи-ёшлар иктиёрида.

Қунончилиги жиҳати шундаки, касб-хунар коллежи ўз веб-сайтига эга. Талабалар интер-

## Kollejlar hayotidan



нет тармоғи орқали жаҳонда рўй берастган янгиликлардан, техника оламидаги ўзгаришлардан мунтазам баҳраманд бўлиб боришмоқда.

— Компьютер соҳасини танлаб алашмабман, — дейди коллежнинг компютер ва компютер тармоқдари монтаж қилиш, созлаш ва ишлатиш янгиликларининг 3-босқич ўқувчиси Лобар Чориева. — Чунки бугунги кунда халқ хўжалигининг бирор-бир соҳаси ўйқи, компьютер технологияси кириб бормаган бўлса. Бу ерда олган билим ва тажрибалирим келгусида ишлаб чиқариш соҳаларида асқотади, деб ўйлайман.

**Шаҳзод Авазов,  
3- босқич ўкувчиси:**

— Мактабда ўқиб юрган кезларимда автомобилларга техник хизмат кўрсатиш ва уни бошқаришга иштиёқим баланд эди. Бу ерда орзуларим рўёбга чиқди. Бундан отонам ҳам, қолаверса, ўзим ҳам хурсандман.

Ярати берилган барча кулайликлардан кўзланган асосий мақсад ёшларни ҳар то-монлама етук, рақобатбардош, зукко ва билимдан кадрлар сифатида вояж етказишидан иборатдир. Буни улар дилдан ҳис этиб билим олишмоқда, касб-хунар эгаллашмоқда.

**Ўқтам МЕЙЛИЕВ,  
«Ma'rifat» мухбари**

# ДУНЕ – ИНТИЛГАННИКИ

кўрик-тланловларнинг туман, вилоят босқичларида қатнашиди. Отаси Баҳодир ака ишлаб ўзбекистон архитектура соҳасига қизиқиши, унча-мунча расм чизиша кўли келиб қолган Акбарда, барбири, журналистика иштиёқ устун келди.

— Ўқувчини билим олишига қизиқтирища, уни маълум соҳага йўналтириша ўқитувчи нинг ўрни муҳим, — дейди қаҳрамонимиз. — Менда журналистика соҳасига, умуман, бадиий ижодга қизиқиши ўйғотган она тили ва адабиёт ўқитувчимиз Шоҳруҳ Тошмуродов дарс давомида тилимиз соғлигини саклашга қаттиқ амал қилиб, адабий тилида гапиришимизни талаб киларди. Бадхат ўқувчиларни, тилимизга нисбатан хурматсизлик қиласяпсан, деб чироили ёзиша ундарди.

Мактабни тугаллаётганида Акбарнинг мақсади аниқ эди: хеч иккимиздаги ўзбекистон халқаро журналистика факультети таҳжигатларини топшириди. Ижодий имтиҳон ва тест синовларидан мвуаффакиятли ўтиб, талабалини баҳтига мушарариф бўлди.

— Энди мақсадим янада қатъи лашган, бор куч-имконимни яхши ўқишига сарфлаб, фанларни пухта ўзлаштиридан ҳам кўра хитойлик

мастер-класс" курсини мвуаффакиятли тутагтандан сўнг "Ma'rifat"га ишга қабул килинди. Газета таҳририятида шаклланган ижодий муҳит ёш ижодкорга қаламини чархлаш учун катта имконият яратди. Иктидорли талаба-мұхбир яхши хулқи, ишга масъулият билан ёндашиши босма ижодкорнинг қалами ќотиб қолиши мумкини? Буни англаган Акбар университет нашрни "Шанҳай университети ўқув ишлари" газетасидан амалиёт ўтаб, хорижий матбуот нашрлари фаолияти билан танишиди. Хитой тилида мақола ёзишина ўрганди.

2010 йили 9- "Хитой тили кўприги" — жаҳон университетлари талабалари хитой тили мусобақаси ўзбекистон Республикаси таълим вазирлиги ва Ўзбекистон Республикаси Президенти Давлат стипендиялари танлови гонбиз ўрганишаси дипломи билан тақдирланди.

2010-2011 ўқув йили учун Ўзбекистон Республикаси Президенти Давлат стипендиялари танлови гонбиз ўрганишаси дипломи билан тақдирлантириб ўзлаштирилди. Акбарни янада руҳлантириб ўзбекистон мавзуси билан ўрганишаси мумкин, — дейди Акбар Раҳматов. — Факультетда талабалини мавзуси билан ўрганишаси мумкин, — дейди Акбар Раҳматов.

**Беҳзод ФАЗЛИДИН**





...Ўзбек миллий санъатини ilk бор дунё саҳнига олиб чиқишида доира ижрочилигининг алоҳида ўрни бор. Уста Олим Комиловнинг эгнида бекасам тўн, бошда дўпли билан катта давраларда доира оҳангларига турил элу элатларни мафтун этгани, кўйларга монанд Мукаррама Турғунбоева ижросидаги дилбар рақсларининг санъатимизнинг бебаҳо хазинага айлангани бунинг яққол далилидир.

Назаримда, доира оҳанглари миллиатимизнинг гуруни, диёризмийн белоян кенгликлари, халқимизнинг факат ўзигагина хос анъана-ю удумлари, кўнгил кечинималари, оразу-ю армонларининг таранимидир. Кадди баланд, аҳди улуғвор, ниятлари улуг ўзбек гавдланади у саҳналарга кириб келган маҳал оламнинг нигоҳида.

Илмий манбаларда кайд этилишича, эрэмиздан аввалик иккимингинни йилликка оид. Саймалитот археологик қазилмаларидан топилган доирасимон чолгулар ижро этилаётган тасвирлар мазкур сознинг тарихи кадим замонларга бориб туташишини исботлайди.

Даврлар ўтиши билан, жумладан, доира ижрочилигининг назарий асослари бойиди, беназир санъаткорларимиз ўз мактабларини яратдилар. Анъанавий жанрлар билан ижрочиликининг янгиша услублари, бастикорликнинг ранг-баранг ижод турлари шакллана борди.

Кейнги йилларда композиторларимиз ўз асарларида доира усулларига катта ўтибор билан ёндашиб, унга алоҳида аҳамият қаратмодалар. Шунингдек, опера ва балет жанрида яратилган асарларда ҳам доира яккасоз ва жўр бўлувчи соз сифатида ишлатилмоқда. Симфоник оркестр ижросидаги ҳар бир асарга доира ўзига хос милий рух баҳси этмоқда...

Ўзбекистон давлат консерваториясининг доценти Раҳматилла Саидов билан уюштирган мулокотимиз, доира, чолгунинг тузилиши, созланиши, сақланиши, унинг ижросидаги ўтиборталаб жиҳатлар сингари мавзулар атрофида бўлди.

— Матъумки, доира ўзбек ва тоқик халқлари ўртасида «доира», «чирманда», «чилдирма»; арман, озарбайжон, ўйғурларда — «дап», «дапп», «даф», «дэф» дега аталиб, урма чолгу асబлари сирасига киради. Сўзингиз аввалида чолгунинг тузилиши ва ясалиши хусусида тўхталиб ўтсангиз.

— Доиранинг гардиши тут, ёнгок, ток занги, кейнинг йилларда клён(зранг), акация сингари дараҳтлардан ишланади. Эътибор беринг-а, ишланади, ясалмайди. Гардишининг ташки томонига бузок, той ёки экининг ошланган териси қопланади. Ички томонига эса маъдандан заргарона ишланган 70-80 ва ундан ортиқ ҳалқалар ўрнатилади. 14—15га якин биттаки ёки учтаки бесак балдоклари михланади. Гардишининг терига туташган ички томони доира зарбларини бўғмаслиги учун бирор ёйсимон ўйналанган бўлиши лозим.

Чолгунинг барча хусусиятларини хисобга олган ҳолда уни уч туругу бўлиши мумкин. Яъни оғир, ўрта, енгил гардиши ва шунга монанд қалин, ўрта, юпқа терилар копланади. Менимча, моҳир устага созни буюртма бориб тайёрлатган мъақул. Чунки устанинг кимгадир атаб ишлашида ҳам нозик бир сир мужассам. Устахона ниҳоятда поклини талаб этидаки, айниқса терининг парда ҳолатига келгучида қайта-қайта сувдан сувга солиниши-ю, ишлов берилиши амалга оширилаётган хонани устазодалар ҳар хил назарлардан асралади.

— Беш-олти ёшли боланинг ижро этилаётган кўйни бутун вужуди кулоқса айланиси тинглай олиши эҳтимол, мусиқага бўлган қизиқшининг биринчи намойишларидир. Назаримда, бу ички интилиш, майлини ота-оналар, мураббийлар змайракли билан илғаб, тарбиялашга киришмоклари керак. Албатта, чолгун тўғри тута билмок, унинг нозик жиҳатларини оддийдан мураккабга томон ўргана бормоқ ҳам бўрида мухим аҳамият касб этади.

— Албатта, доира ўтириб ва тик турган ҳолда чалинади. Доирани турниб чалганда оёқлар оралиги елка кенглигига турниши, иккака кўл тирсаклари гавдада тегиб турмаслиги лозим. Чалиш давомида кўулар қотиб, толик маслиги учун доирани юқори кўтариб, кўйи тушириш кўл, билак ва тирсакларининг ҳаракатларини енгиллашириди. Ижроши бошни тўғри, елкаларни бўш тутиб, ўтиргича суннамасдан, четига яхиронк ўтиромғи жоиз. Ўнг оёқ чап оёқса нисбатан маълум даражада орқароқда жойлашиб, ерга та-

занда ҳам, доира чёртган хонанда ҳам кўнгилларга яқин ижролари билан ажралиб турди, деган гапни кўп такрорлайди. Энди сознинг ансамблдаги ўрнига келсақ, устоузларимизнинг «Доира мисоли тепловоз ортидан турли чолгуларни эргаштириб боради...», «Доира — оркестрнинг юраги» деб берган таърифларидан ортиқ ёкини кептириш мушкул, деб ўйлайман.

Ўзбекистон халқ артисти Уста Олим Комиловдан бизга мерос бўлиб қолган ижрочиликдаги термалар бор. Улар «ўшқарс», «якка қарс», «гулўйин» сингари қирк етти усулуни ўз ичига олади. Барча ижролар анишу усуулардан олиниади. Бу усууларга ҳар бир доирачи ўз усувларида юрагидан чиқарип жило бериси мумкин. Лекин қочиримларни ижро давомида ўринили, ўринисиз кўшавериш тингловчининг фасини кептиради.

Доира ижрочилигини мураккаб усууларда, рақс учун, карнай-сурнайга жўр бўлиб чалишга ахратиш мумкин.

— Манбаларда кайд этилишича, доира ижрочилигининг вужудга келиши, равнак топиши жараёнда

**Milliy cholg'ular** 

доира ижрочилигига хилма-хил, рангбаранг усууллар мажмусини тузиш ва уларни чалиш билан чегараланмай, балки анъанавий рақс санъатини ҳам тушуниши, ҳис этишини талаб этади. Зера, рақси эркин ривожланитиришинг асосий мезонларидан бири усуулар мажмусидир. Буни илк бор Уста Олим Комилов ўзининг доира рақслари орқали намойиш этган эди.

XX асрнинг иккинчи ярими доира ижрочилигига янги услуб, ѿни унинг якка соз сифатида кўпланилиши ривожланга бошлади.

— Доира ижрочилигига ўзига хос мактаб яратган, уни «Ўзбекнинг доираси» сифатида оламга кўз-кўз эта олган Уста Олим Комилов, Тўйчи Иногомов, Faafur Inogomov каби санъатимиз дарғаларини ўз мактаби, ўз бардомларини таъминлаёт. Опера ва балет жанрида яратилган Г.Мушеллининг «Раккоса» асарининг миллий рақслар шаклида берилган парчаларида устоз доирачи Уста Олим Комилов ва машхур рақкоса Галия Измайлова ларнинг ижодий ҳамкорлиги ўзининг гўзланини берган эди. Сўнгти йилларда тобора оммалашиб кетаётган эстрадада ҳам миллий характер аксарият ҳолатларда домра садолари орқали талқин этилмоқда.

# ДОИРА

Янган ҳолда турди. У атрофидаги со занда ва рақкосаларни кўриб туриши учун доирани ўзидан озигина чапроқа олиб ушланиш даркор.

Чолгуни ўрганаётган ўқувчи ҳар машгул отдан аввал 30—40 дақиқа ўртача қиздирилган доирада ҳар хил этдулар ва усууларни аста-секин машқ қилиб кўлларини юргизиш керак. Сўнгра чолгуни яхшилаб қиздириб, асосий дарсни бошлаши мумкин. Шуни унутмаслик керак, кўллар яхши ҳаракатга келмаган ҳолда қиздирилган доирани чалиш бармоқлар хасталанишига сабаб бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Доирани ушлана холатининг ижроди иккита асосий таянч нуктаси бўлади, яъни чолгун гардишининг чап кўп кўрсаткич ва бош бармоқ ўртасида кўйилиши ҳамда колган бармоқларини чалишга тайёр туриши биринчи ҳолатидир. Ўнг кўлни бош бармоқ, ва кўп кафти билан гардиши эн томонининг ўртасига кўйиб, чап кўлга посонги тўрланишига иккича таянч нуктадир. Доирани эркин ушлана ва кўпай чалиш учун махсус тайёрланган мослама — ил боғичдан фойдаланилади. Борич гардишининг ички томонидаги ҳаракатларининг бирига маъкам бөлганини, ўнг кўл бош бармоғига киидирлиди.

Устоз шогирдини чолгуда тиникравон, садоли товшулар чиқаришга ўргатишида, хусусан, иккака кўл ва бармоқлар зарблари бир хил кўп билан уришишига ўтибор қаратмоғи керак. Доира барча созлар каби инсон меҳрини, ардогини ҳис этиди, гўё. Уни қиздиришда никоятда эҳтиёткор бўлиши, исис-сувоудан, намдан асралади. Чончайни, яхшилаб талаб этиладики, ана шундай юрақдан қилинган мунобабатни чолгуни кўйининг таржида олади.

— Доира ритмларининг юракнинг ўришига қиёллашади. Бу таърифда неочилик боғлиқлик бор? Ансамблда мазкур чолгу қандай вазифани аддо, дейиш мумкин.

— Ҳақиқатдан ҳам худди соат «чик-чик»лари юракнинг «гуп-гуп»ини эслатгани мисол, доира ритмларни ҳам айлан шу ҳаракатга монандир. Шу боис ҳам мен доирачидан чиқкан со-



барча воҳаларда ўзига хос маҳаллий ижрочилик услублари шакланган. Масалан, Хоразмда иккака хил — катта ва кичик доира чолгуси мавжуд бўлиб, асосан жўр бўлувчи соз сифатида кўпланилади. Бирок доиранинг бутун ижорий хусусиятлари якканавозлик, рақсга жўр бўлишида намоён бўлади. Доира якканавозлигининг таркиб топишида рақс санъатининг ўрни кандайди?

— Рақсларда бўлган ҳаракатлар — жозиба, лутф, имо-ишора каби жиҳатларни доира усууларидан тўла ифодалаш имконияти доира якканавозлигининг таркиб топишига замин яратди. Айни пайтда бу ҳолат оҳанг ва вазн жиҳатларидан таркиб топган хилмалар, мураккаб рақсларда бир усуулардан таркиб топишига олади.

...Катта саҳна. Концерт давом этайдан. Навбат доирачилар гурухига берилди. Улар бирин-кетин кўлларидаги соз ҳақаларини садолантириб чиқиб келишаркан, кўнгиллар ажаб бир кўтаринки кайфиятдан энтикарди. Доирачилар бир-бирларига гал бераб, гоҳи жўр бўлиб, гоҳи якканавозлиши мукаммал ўргатишга эътибор бериладиги. Йигит-кизларимизда созларимизнинг бу турига қизикининг ортаётгани ҳам чолгунинг саҳналаримизда ўз ўрни борлиги ва давомийлигидан далолат беради.

Бугун мусиқа ва санъат мактаблари, олий ва ўрта махсус билим даргоҳларида ҳам ёшларимизга доира ижрочилигини мукаммал ўргатишга эътибор бериладиги. Йигит-кизларимизда созларимизнинг бу турига қизикининг ортаётгани ҳам чолгунинг саҳналаримизда ўз ўрни борлиги ва давомийлигидан далолат беради.

...Катта саҳна. Концерт давом этайдан. Навбат доирачилар гурухига берилди. Улар бирин-кетин кўлларидаги соз ҳақаларини садолантириб чиқиб келишаркан, кўнгиллар ажаб бир кўтаринки кайфиятдан энтикарди. Доирачилар бир-бирларига гал бераб, гоҳи жўр бўлиб, гоҳи якканавозлиши мукаммал ўргатишга эътибор бериладиги. Йигит-кизларимизда созларимизнинг бу турига қизикининг ортаётгани ҳам чолгунинг саҳналаримизда ўз ўрни борлиги ва давомийлигидан далолат беради.

...Катта саҳна. Концерт давом этайдан. Навбат доирачилар гурухига берилди. Улар бирин-кетин кўлларидаги соз ҳақаларини садолантириб чиқиб келишаркан, кўнгиллар ажаб бир кўтаринки кайфиятдан энтикарди. Доирачилар бир-бирларига гал бераб, гоҳи жўр бўлиб, гоҳи якканавозлиши мукаммал ўргатишга эътибор бериладиги. Йигит-кизларимизда созларимизнинг бу турига қизикининг ортаётгани ҳам чолгунинг саҳналаримизда ўз ўрни борлиги ва давомийлигидан далолат беради.

Ойбуви ОЧИЛОВА



## ОЙДА СУВ ҚАНДАЙ ПАЙДО БҮЛГАН?

Океанортидаги Тенеси университети олимпари Ернинг табиий йўлдошидаги сув комета туфайли пайдо бўлганига ишора килувчи маълумотларни тақдим этди. Улар ўз хуносасини баён этишда «Аполлон» космос дастурни донирасида Ерга олиб келинган Ой жисмлари таҳлилига таянмоқда. Негаки, бунда иккиласми ионларнинг масс-спектрометрияси Ер ва Ойдана сув турича эканини кўрсатган. Тадқиқчиларнинг бу ҳакидаги мақоласи «Нейчэз геосайнс» илмий журналида чоп этилди.



— Янги олинган маълумотлар бизни Ойнинг пайдо бўлган вақтига яна бир карра назар ташлашга унади, — деди тадқиқчилар раҳбари Ларри Тейлор. — Илмий назарияларга кўра, шаклланishi якуланаётган Ер ва ҳажми Марса тенг планетоид (самовий жисм турни) билан тўкнашув натижасида сайёрамиз табии йўлдоши хосил бўлган.

Умумқабул килинган қарашга кўра, ушбу тўкнашудан сўнг Ер ҳам, Ой ҳам бир хил таркиба эга бўлиб, факат таркибидаги тез буландиган моддалар микдори турлика бўлган. Профессор Ларри Тейлор раҳбарлигидаги бир гурӯх олимлар шу жараёндан сўнг Ер ва янги ташкил топган Ой кометалар оқимида дуч келган, деб тахмин килишмоқда. Сайёрамиз бу пайтага келиб катта миқдордаги сув захираси ва бошқа тез буландиган моддаларга эга бўлгани боис унинг таркиби жиддий ўзгашибарни келималарни изоҳлар. Айни пайтага «лойлий айберглар» номини олган мазкур кометалар билан «учрашув» Ой учун изисиз бўлмаган. Шу сабаб ҳам профессор илмий тахминни изоҳлар экан, бунда Ер йўлдошида топилган сув Ойнинг дастлабки шаклланishi пайтида унга бошча самовий жисмлар орқали «солиб келинган» бўлиши мумкин, деб таъкидлади.

## СОВУҚ ҚИШГА АТПАНТИК ОҚИМЛАР САБАБ(МИ)?

Жорий йилда кўхна қитъада кузатилган ўта совуқ қиши Атлантика океанидаги оқимлар ҳаракатининг ўзгариши билан бўғлиқ экан. Чунки совуқ мавсумда илик Гольфстрим оқими туфайли ҳарорати у даражада паст бўлмайдиган одатдаги шамол ўрнига бу йил Европага кутб шамоли эслан. Манба — «Сайнис Дэйли».

Дунё океанлари оқимларининг глобал иклимга таъсири катта. Масалан, ушбу оқимлар сабабли сайёрамизнинг бир худудидан иккичисига иссиқ иклим «оқиб келади». Аслида сувларнинг мазкур айланма ҳаракати туфайли Европа қишида ҳам илик, об-ҳаво шароитидан баҳраманд бўлиш имконига эга. Аммо сўнгги пайтларда кузатилган Атлантика оқимининг сусайши қитъадаги ўртача ҳароратнинг тахминан 10 даражага пасайшига сабаб бўлди.

Кардиф универсиитети (Шотландия) Ер ва океанлар илми факультети профессори Дэвид Торнэли овощиличигидаги ҳалқари олимлар гурӯхи бу йўналишда изланиш олиб борган. Якунда эса улар энг охирги (10–20 минг йил аввали) музлик давридан сўнг бундай ўзгаришлар мунтазам рўй бериб турганини қайд этиши. Мутахассислар ўз хуносасини океан тубидан олинган чўчма жисмларнинг таҳлилиларига таянган ҳолда билдирилмоқда. Улар сув оқими секинлашганда Шимолий Атлантика океани одатдагидай тропик сувлар эмас, балки Антарктида сувлари хисобига тўлганини кўрсатди. Шу боис улар навбатдаги тадқиқотларда мазкур масалага янада ойдинлик киритишин режалаштирган.



## ТУРИСТИК КОСМИК КЕМАГА АЙПАНАДИ

«Вайред» манбасида берилшича, дунёдаги илк ҳусусий космик кема туристик турдагисига ўзгаририлиши мумкин экан. Мазкур сайд-харакатлар учун 1 миллиард доллар маблаб талаб этилди. Ушибу лойиха ташкилотчиларни техник ва илмий ишланманларни яратишни борасида океанортидаги Самовий тадқиқотлар агентлиги (NASA) кўллаб-куватмодомда.



Ўтган йилнинг 8 декабрида дунё космонавтикаси соҳасида муҳим воқеа содир бўлди: «Спейс эксплорейшн технологиес» (*Space Exploration Technologies*) томонидан орбитага капсула шаклидаги «Драгон» (*Аждархо*) самовий кемаси чиқарилди. Мазкур ҳаракат билан самони тадқиқ этиш факат ҳукумат эмас, ҳусусий компаниялар томонидан ҳам олиб борилиши мумкинлиги намоиш этилди.

Гарчи курилма синовдан мувффакиятилини ўтган бўлса-да, у ҳали инсонни ўз бортига олиш борасида текшириб кўрилмади. Шунга қарамай, мутахассислар кема инсонни ҳам космосга олиб чиқиши қувватига эга эканини таъкидлашмоқда.

Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий универсiteti маъмурити ва Касаба уюшма кўмитаси, меҳаника-математика факультети эҳтимоллар назарияси ва математик статистика кафедраси профессори, физика-математика фанлари доктори Ўзбекистон Фанлар академиясининг академиги

Турсунжўжа АЗЛАРОВ

вафоти муносабати билан оила аъзолари ва яқинларига таъзия билдиради.



— Навбатдаги тадқиқотларда асосан эътибор экипаж аъзолари ва йўловчилар учун кемада жой тайёрлаш, атроф-мұхит ҳолатини назорат қилиш ва энг асосий, парвоз мувaffakiyatlari кечадиган ҳолатда астронавтларни куткариши тизимини ишлаб чиқиши қаратилиди, — деди компания раҳбари Элон Мак.

Унинг гапларига кўра, астронавтларни куткариши учун НАСА томонидан кўлланиладиган усулдан фарқли усулни ишлаб чиқиши кўзда тутилмоқда. Агентлик самовий аппаратлари олд кисмидаги ҳолаткабарлигидаги таъсирини ишлаб чиқиши кўзда тутилмоқда. Агентлик самовий аппаратлари олд кисмидаги ҳолаткабарлигидаги таъсирини ишлаб чиқиши кўзда тутилмоқда.

## 200 ЙИЛ ОЛДИН АНИҚПАНГАН

Илм-фаидан маълумки, 1835 йили француз физиги ва мұхандиси Гаспар-Гюстав Кориолис кейинчалик унинг номи билан атталган бир ҳодисани изоҳлаб берган. Унга кўра, айланма саноқ тизимида (*масалан, Ер юзаидаси*) кузатувчига жисмлар эгик траектория бўйлаб ҳаракатланётган ўшайди. Аммо шу кунларда мазкур ихтиро аслида иккиси аср аввали италиялик астроном Жованни Риччоли томонидан умумий тарзда таърифлаб берилгани маълум бўлди, деб ёзди «Нью Сайнентист».

Луисвилдаги Техника институти (АҚШ, Кентукки штати) илмий ходими Кристофер Грэни бу борада изланиш олиб борган. Таъкидланишича, 1651 йилдаёт италиялик астроном Николай Коперникнинг самовий жисмлар характеристикин Ернинг ўз ўки ва Кўбаш атрофида айланисига қараб изоҳлаб бўлмайди, деган фикрига карши 77ta далилнин чоп этирган экан. Жараёнда у ўзи билмаган ҳолда Кориолис таъсирини изоҳлаб берган экан.

Бунда Жованни Риччоли турли кенгилкларида юзанинг ҳаракатланиши тезлиги хар хил бўлишини таъкидлаган экан. Унинг фикрича, экваторда шимол ёки жануб томонига қараб отилган тўп ўки шарқ ёки гарбга бирор оғизи кузатилиди. Буни эса жисм ҳаракатланётган пайтда ундан пастда бўлган сайёрамиз юзасининг суръилиши билан изоҳлабланган. Лекин буларнинг барчасини у тахмин сифатидаги ўртага ташлашган. Кориолис эса, аксинча, мазкур ходисани батафисил таърифлаб билан бирга унинг мавжудлигини қатъий белгилаган. Қолаверса, айнан Кориолис факат шимол ёки жанубга эмас, балки исталган йўнайлида ҳаракатланган жисм ҳаракатидаги ҳам оғиз сезилишини истиблаган.

— Тўгри, мазкур физик ҳодисанинг аниқланишида, шубҳасиз, Гаспар-Гюстав Кориолиснинг хизмати катта, айни пайтда италиялик астрономининг ҳам хиссаси борлигини инкор этиб бўлмайди, — деди тадқиқотчи Кристофер Грэни.

## ОЗИШГА ЁРДАМ БЕРМАЙДИ

АЗАЛ-АЗАЛДАН ЭРТАЛАБ ЯХШИЛАБ НОНУШТА ҚИЛИШ КУН ДАВОМИДА ТЕТИК ОЗИШГА КЎМАКЛАШАДИ, ДЕГАН ҚАРАБ БОР. ШУНДАН КЕЛИБ ЧИҚАНАН ҲОЛДА, ҚАТОР ПАРХЕЗУНОСЛАР ТЎК ТУДАГИДА НОНУШТА КЕЙИНГИ СОАТЛАРДА ОРТИЧА ОВКАТ ИСТЕЙМОЛ ҚИЛИШДАН ҲАМ САҚЛЯДИ, ДЕГАН ФИКРИНГА ИЛГАРИ СУРАР ЭДИ. ЛЕКИН ГЕРМАНИЯЛИК ОЛИМПИАР БУННИГА ТЎГРИ ЭМАСЛИГИНИ АНИҚЛАШДИ. УЛАРНИНГ МАЗВУГА БАГИШЛАНГАН МАҚОЛАСИ «NUTRITION JOURNAL» НАШРИДА НАШР ЭТИЛДИ.

Мөнхен техника университети Пархезунослик марказида ўтказилган таърибага 400 нафарга яқин кўнгилли жадъ этилди. Уларнинг 280 нафари ортиқа, қолганлари эса меъёрий вазнига эга бўлган. Иштирокчилар иккиси гурӯхга ахротилган ҳолда овқатланиши кундالигини юритилиши зарур эди. Этиборлариси, биринчи гурӯхдагилардан бир хафта давомидаги кундалик юритилиши талаб этилган бўлса, ортиқа вазни бўлмаган кўнгиллилар иккиси хафта мобайнида овқатланиши тартибигина кўзозга туширган.

Якунда бўлса таъриби қатнашчилари турли вазнга эга бўлишидан қатъий назар дёяри билан бир хил кўрсаткичларга эга эканини аниқланди. Таълиддан маълум бўлдики, нонуштадаги маҳсулотларнинг килокалориси 120дан 670гача бўлган экан. Айни пайтда тушлик ва кечки овқат тўйимлилиги бир маромда (500–550 ккал) сақланган ва бу кўрсаткич нонуштанинг кандай эканига бўлмайди. Тўгри, agar нонушта пайтда нисбатан кўпроқ овқат истеймол килинса, кейинчалик кун давомидаги камроқ тамадди қилинган. Шунга қарарай, умумий вазни ўртага кўрсаткичдан баланд бўлган.

— Тажрибадан хуласа шуки, эрталаб тўйимлича нонушта қилгандага кундак рационимизга тахминан 400 килокалорияга тенг қувват қўшилар экан, — деди тадқиқотчи раҳбари Фолькер Шудзиориа.

Шу сабаб ҳам бутун кун давомидаги овқатланиши (у неча марта бўлишидан катъий назар) ўзаро мутаносибликка келтирилган бўлиши зарур. Айни пайтда нонуштадаги жуда овқат истеймол қилиш ҳам ярамайди. Мутахассиснинг фикрича, озишни истаганлар бу борада кўпчиликка маълум ўша оддиги коиди — кўпчиликдаги овқат маҳсулотларни кичик мидорда тез-тез истеймол қилишга амал қилинган маъкул.

Наргиза РУСТАМБЕКОВА тайёрлади.



Тошкент шаҳар ҳоқимлиги ижроя маҳкамаси ер муносабатлари ва кўчмас мулк кадастрияни тартибида солиш бош бошқармаси томонидан берилган 5–241-сонлини маказининг Идо-ривий метрологик назорат хизмати маъмурияти бўйлим бошлиги Улаш Эшонқуловга падари бузруквори

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус тайлими вазирлиги, Ўрта маҳсус, касб-хунар таълими маркази раҳбарияти марказининг Идо-ривий метрологик назорат хизмати маъмурияти бўйлим бошлиги Улаш Эшонқуловга падари бузруквори

ДОНИЁР отанинг

вафоти муносабати билан таъзия билдиради.

# ЎЗБЕК НИМА ДЕЙДИ?

(Давоми.  
Боши ўтган сонларда.)

**Бир мақсад, ният, режага етдим деганда фавқулодда фожеа рўй берганда:**

- Етдим деганда...
- Оғзи ошга етганда...

**Одамни узок синамай табиатини билиб бўлмаслиги хусусида:**

- Мол оласи сиртида, одам оласи ичидা...

**Ўзи топишиб, қавм тутинган шахслар хуласасида:**

- Туғишгандан тутинган афзал...

**Одатланган иш-юмушга тарки одат амри маҳоллигига:**

- Ўрганган кўнгил ўртсанса кўймас...

**Ёмонликнинг жавоби тез қайтиши, кайтар дунё ҳақида:**

- Қарз қиёматга қолмас...

**Фавқулодда чўчиб кетиши, вахими, кўркувга тушиш:**

- Юраги орқасига тортиши(тортиби кетди)...

**Зориқиб, қийналиб топилган (кўрилган) фарзаңдга нисбатан:**

- Тилаб олган тирноғи...

**Азиз-аллон, асрәб-авайланадиган фарзаңд ё яқин қариндошга:**

- Кўзининг оқу қораси...

**Топилмас матоҳ, ноёб нарса-буом тўғрисида:**

- Анқонинг уруги...

**Ўз сўзига эгалик, ваъданни бажариши лозимати ҳақида:**

- Ваъдан вафоси билан...

**Ёмонларга ёндашмаслик, улар касофатидан бир фалокатга йўлини тайинлиги ҳақида:**

- Қозонга яқин юрсанг, қораси юқади...

**Узоқ умр, ҳаётда қатъият, мато-нат тилаща:**

- Бошинг(из) тошдан бўлсин...

**Фидойилик билан жон кийитиб ишлайдиган, инсонин муносабатдан бўладиган одамларга хайрикохлик билан:**

- Жонини жабборга беради (бериб ишлайди)...

**Халқнинг турмуш тажрибасидан келиб чиқиб, одамзот ҳаёти, фаолияти ҳақида хуласа:**

- Йахси бўлса ошини ейди, ёмон бўлса бошини...

**Миннат қўринишларини ҳамиша коралаган ҳалқимиз бу ҳақда дейди:**

— Сўраб бергунча, уриб бер...

**Ҳар ишнинг қаловини, ҳар дилинг қулғ-қалитини топиши-га даъват:**

- Каловини топсанг, корёнди...

**Келажакни ўйлаб иш кўриш, оғир-вазмин, донишмандликка ўндров:**

- Туяни миниб, узокни кўзла (кўзлайди)...

**Ўртада турган, багловчи-кўприк бўлган, эзгулик уруғини соғсан ҳалқ вакилларига:**

- Элчи билан совчига ўлим йўй...

Маҳмуд САТТОР

(Давоми бор.)



Сергели тиббиёт коллежида мутахассислик фанлари ўқитувчилари ўртасида "Йилнинг энг яхши ўқитувчиси" кўрик-танловининг коллеж босқичи бўлиб ўтди. Унда илм маскани кафедраларида меҳнат қилаётган 8 нафар педагог ўз билимларини синовдан ўтказди. Ўқитувчilar — Б.Умарова, Р.Ҳасанова, М.Ҳусанова, Л.Рўзиева, Д.Шерхўаева, И.Исмоилова, М.Гапурова, Ш.Турсунова танловнинг бешта шарти: коллеж ҳаёти ҳақида танишитирив, қасбий фаoliyatiга доир муаммола вазият, биринчи тез тиббий ёрдам, компьютер саводхонлиги ҳамда ижодий иш бўйича беллашдилар. Мутахассислик фанлар ўқитувчilarининг назарий билимлари, қасбий маҳоратлари, замонавий ахборот технологияларидан фойдаланниш даражаси, ижодкорлигини аниқлаш максадида ташкил этилган танловда коллежнинг терапевтика фаддроси ўқитувчиси Маймуна Гапурова голубликни кўлга киритди ва энди у навбатдаги босқичда илим маскани шарафини ҳимоя қилади.

Танлов якунинда барча иштирокчиларга колледж маъмуриятининг фахрий ёрликлари ва совғалари топширилди.

Л.ЯРАШОВА,  
КҲҚ директорининг касбий таълим бўйича ўринбосари  
А.ҲАЙДАРОВ олган сурат.

## СОҒЛОМ МУҲИТ МУҲИМ

Мамлакатимизда оиласда, ўкув муассасаларида ва кенг жамоатчилик масканиларида ёшлар тарбиясига эътибор берилиб, уларни ёт иллатлардан сақлаш, турли зарарли моддаларни истеъмол килишининг олдини олишига қаратилган тадбирлар амалга оширилмоқда.

Боланинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, ҳар бир таълим музассасидан ташкари, ота-онанинг ҳам биринчи галдаги вазифаси бўлмоғи лозим. Негаки, бола улфайгани сари теварак-атрофида содир бўлаётган ҳар бир ҳодисага қизиқиши, бўш вақтида унинг бу каби иллатлар домига тушиб қолишига замин яратади.

Гиёхвандлик оқибатида ОИТС хасталиги ҳам келиб чиқиши, спиртили ичимликлар ва тамаки маҳсулотларининг марказий асаб тизимига кучли таъсир этиши юзасидан коллежимиз ёшларига тушунтириши ишлари олиб борилмоқда. Бу ил-

латлар ёшларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан танглика олиб келиши ҳақида «Чекмасдан ёшлиш гаштини сур», «Узоқ умр кўриш сирлари» мавзуларида давра сухбатлари уюштирилди. Ёшлар ёт иллатларга қарши ўз фикр-мулоҳазаларини акс этирган расмлари ва ижодий ишларини намойиш этишиди. Бу каби сухбатлар ёшларнинг оила куриш олдидан соғлом фикрга эта бўлишида муҳим аҳамият касб этади.

Ш.УРЧИНОВА,  
Навоий тиббиёт коллежи она тили ва адабиёти фани ўқитувчisi

## ГРИПП АСОРАТИДАН САҚЛАНИНГ!

Грипп ҳафли юқумли касаллик бўлиб, тўсатдан бошланади. Турига қараб, оғир, ўтучи, тез юқидиган, нафас ийўлларини, нерв системасини шикастловчи ва оғир асоратларга олиб келувчи касалликдир. Бемор ётиб даволанмаслиги натижасида ўз вирусини ён-атроф-дагиларга тарқатади.

*Sog'ligimiz o'z qo'limizda*



дастрёмол, сочиқ ва кийимлар ювишдан олдин қайнатилади.

Беморга таркибида С ва А витаминлар бўлган наъматак дамлами-си, сабзи суви, лимон ва малинали чойни кўп ичириш тавсия этилади. Тиббий муолажа шифор тавсияси билан бўлгани маъкул. Грипп оғир асорат қолдирилмаслиги учун юқорида айтиб ўтилган чора-тадбирларни кўллаш жуда муҳим аҳамиятга эгадир.

Ф.ХЎЖАЕВА,  
Олмазор тумани ДСЭММнинг санитария-гиgiene бўлими мудири

## ТАНЛОВГА ТАКЛИФ

О'Н -02

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги мала-ка ошириш ва қайта тайёрлашдан ўтган тингловчиларга бериладиган 94525 дона "Педагогинг рейтинг дафтарчasi"ни ха-рид этиш учун танлов ёзлон қилади.

Халқ таълими вазирлиги танловда қатнашишга ҳақли бўлган корхона ва ташкилотларни халқ таълими педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасалари учун ўкув хужжатларини нашр ҳамда чоп этиб бериш танло-вига таклиф этади.

Танлов ўтказиш жараёнлари, тартиби, нашр ҳамда чоп этиб ладиган ўкув хужжатлари тўғрисида батафсил маълумот олиш учун куйидаги манзилга мурожаат қилишингиз мумкин:

**100159, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент шаҳри,  
Мустакиллик майдони, 5-ий, Ўзбекистон Республикаси**

**Халқ таълими вазирлиги**  
Телефон: (8-371) 2391343, 2391023  
Факс: (8-371) 2391343, 2391023

Танловда иштирок этиши истагини билдирилганлар Халқ таълими вазирлигига танлов ёзлон қилинган кундан бошлаб 14 кун давомида ўз тақлифларини тақдим этишлари лозим. Кўрсатилган муддатдан кечикканларнинг мурожаатлари ино-батга олинмайди.



