

Боқий фикр

Спорт иродани
тоблайти, аниқ мақсад
сари интилиш,
қийинчиликларни
бардош ва чидам билан
енгишга ўргатади.

Ислом КАРИМОВ



Ma'rifat

ENLIGHTENMENT XALQ ZIYOLILARI GAZETASI معرفت

1931-yildan chiqa boshlagan • E-mail: info@marifat.uz • 2014-yil 25-yanvar, shanba № 8 (8657)

Ўзбекистон Республикаси
Президентининг Қарори

ЎЗБЕК МИЛЛИЙ АКАДЕМИК
ДРАМА ТЕАТРИНИНГ
100 ЙИЛЛИГИНИ НИШОНЛАШ
ТЎҒРИСИДА

Ўзбек Миллий академик драма театрининг нафақат мамлакатимиз, балки Ўрта Осиё минтақасида профессионал театр санъатига асос солиш ва уни ривожлантириш, халқимизнинг бой маданий мероси ва аъналарини асраб-авайлаш, юртдошларимиз, айниқса, ёш авлодимизни миллий ва умумбашарий қадриятлар, Ватанга муҳаббат ва садоқат руҳида камол топтириш, ёш истеъодларни тарбиялаш борасидаги улкан хизматларини инobatта олиб ҳамда ташкил этилганининг 100 йиллигини муносиб нишонлаш мақсадида:

1. Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, "Ўзбек-театр" ижодий-ишлаб чиқариш бирлашмаси, Республика Маънавият тарғибот маркази ва кенг жамоатчилигининг Ўзбек Миллий академик драма театрининг 100 йиллигини нишонлаш тўғрисидаги таклифи маъқуллансин.

2. Ўзбек Миллий академик драма театрининг 100 йиллигига бағишланган тadbирларни ўтказиш бўйича ташкилий қўмита таркиби иловага мувофиқ тасдиқлансин.

3. Ташкилий қўмита бир ой муддатда мазкур санага муносиб тайёргарлик кўриш ҳамда уни юксак даражада ўтказиш бўйича тadbирлар режасини ишлаб чиқсин.

Ушбу режада:

— Ўзбек Миллий академик драма театри биносини капитал таъмирлаш, замонавий техник воситалар билан жиҳозлаш ҳамда хуудини ободонлаштириш бўйича тегишли чора-tadbирларни амалга ошириш;

— "Ўзбек Миллий академик драма театри" китоб-альбомини нашрга тайёрлаш ва chop этиш;

— Ўзбек Миллий академик драма театри ҳақида

Ўзбекистон Республикаси
Президенти

И.КАРИМОВ

Тошкент шаҳри,
2014 йил 22 январь

хужжатли фильм яратиш;

— "Ўзбекистон театр санъати: тарих, тараққиёт ва истиқбол" мавзусида республика илмий-амалий конференциясини ўтказиш;

— Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида, олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва маҳаллаларда театр фаолиятига бағишланган учрашувлар ташкил этиш;

— 2014 йилнинг сентябрь ойида Ўзбек Миллий академик драма театри биносида мамлакатимиз театрлари вакиллари ва фахрийлари, маданият ва санъат намояндalari, кенг жамоатчилик иштирокида ушбу санага бағишланган бадий кеча ўтказиш тadbирлари белгилансин.

4. Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги, Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси ва бошқа оммавий ахборот воситаларига Ўзбек Миллий академик драма театрининг 100 йиллигини нишонлаш билан боғлиқ тadbирларни кенг ёритиш тавсия этилсин.

5. Мазкур қарорнинг ижросини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Бош вазири Ш.Мирзиёев зиммасига юклансин.

КУРАШ

болаларда ватанпарварлик, бағрикенглик, ҳалоллик,
орият каби кўплаб хислатларни шакллантиради



Юртимиз мустақилликни қўлга киритгандан буён ҳар соҳада туб ўзгаришлар, ислохотлар амалга

оширилмоқда. Жумладан, энди ҳаётга кириб келаятган навқирон авлод вакиллари ҳар томонла-

Bolalar sporti

ма соғлом бўлиб ўсиши ва ўз орзу-ниятларига етилиши учун кўплаб шарт-шароитлар яратилди. Бу жараёнда спорт сўзи бевосита саломатлик сўзи билан ёнма-ён ишлатиладиган бўлди.

Табиийки, инсонда қизиқиш ва интилишлар болаликдан бошлаб шаклланади. Спортга ҳам одамни айнан болалик иштиёқи, завқу ҳаваси етказилади. Мактабда ўтиладиган жисмоний тарбия фани дарслари эса фарзандларимизнинг спорт турлари билан тўғри ва оқилона шуғулланишлари учун асос бўлиб хизмат қилиши лозим.

Шу боис газетамиз орқали уч босқичли спорт ўйинлари, хусусан, мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказиладиган «Умид нўхотлари» спорт мусобақалари тизимига киритилган спорт турлари (кураш, белбоғли кураш, стол тенниси, баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, сузиш, енгил атлетика, шахмат, стол тенниси ва бадий гимнастика) билан шуғулланиш тартиб-қоидалари, уларнинг саломатликка фойдали жиҳатларига оид мақолалар бериб боришни режалаштирдик. Улардан жисмоний тарбия фани ўқувчилари дарсларда ва тўғрақларда фойдаланиши ва машғулотлар самарадорлигини янада ошириши мумкин.

(Давоми 15-бетда.)

Ўзбекистон халқ шoirи
Muhammad Yusuf tavalludining 60 yilligiga

ҲАМИША БАРҲАЁТ ШОИР

Президентимиз Ислом Каримовнинг 2013 йил 27 декабрда қабул қилинган "Ўзбекистон халқ шoirи Муҳаммад Юсуф таваллудининг 60 йиллигини нишонлаш тўғрисида"ги қарори шoirнинг адабиётимизга, маънавиятимизга, истиқлолимизга қилган хизматларининг яна бир юксак эътирофи бўлди.

Ушбу хушxabар сабаб, кечада қатнашиш истагини билдирарди. Шунда мен у кишига ижодий кечадан тўшди. 2001 йилнинг 8 августида Тошкент шаҳрида Муҳаммад Юсуф ижодий кечасини ўтказиш ҳақида эълон қилинган, уйимизга кўнграқлар бўлиб, кўпчилик

юртидан, энди ҳаётга кириб келаятган навқирон авлод вакиллари ҳар томонла-

гимда сиз истаган кечани ўтказамиз", деганди ўшанда. Афсуски, шoir 47 ёшида бу дунёни тарк этди. Аммо Президентимизнинг эътибори тўғрисида шoirнинг 50 йиллик тўйи нафақат ўша катта саройда, балки юртимиз бўйлаб ўтказилди. Саҳналарда шoir қаламига мансуб Ватан, истиқлолимиз, хурриятимиз, овоз ва обод ҳаётимиз тараннум этилган кўшиқлар янгради...

(Давоми 5-бетда.)

ПЕДАГОГНИНГ
ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВИ

ҳар бир ўқувчини муаммоли вазиятдан чиқара
олади

Ўқитувчи Азаматни синфнинг энг аълочи ўқувчиларидан бири бўлган Севинчнинг ёнига ўтказди. Севинч Азаматнинг чиройли ёзишига кўзулук бўлиб турар, тушунмаган ўринларида ёрдамлашарди.

3-бет

"CASE STUDY"
УСЛУБИДАГИ ДАРС

у қандай олиб борилди?

Бу услуб аънавий дарс услубларидан тубдан фарқ қилиб, ўз олдига мавзу матнини ўзлаштиришдан ташқари, мавзу ичидаги муаммолар майдонида мўлжални тўғри олиш кўникмаларини шакллантиришни ҳам мақсад қилиб кўяди.

8-9-бетлар

"ҒУРБАТДА ҒАРИБ..."

Алишер Навоий кўпроқ инсоният тақдирини ва қисматига битилган азобларни ўйлаб, изтироб чеккани боис, асарларидаги ғоя ва қарашлар умумбашарий маъно-мазмун касб этиб, асарлар оша яшаб келмоқда, улуг ва юксак қарашлар билан йўғрилганидан уларни тушунишда мураккаблик юзага келиши табиий.

11-бет

КИТОБ — ИНСОН ТАФАККУРИНИНГ ҚАНОТИ

Донишмандлар китобни инсон тафаккурининг қанотларига ўхшатишган. Чунки китоб ҳамisha илм-маърифат, одоб-ахлоқ манбаи бўлиб келган. Хар қандай янгилик йиллар ўтиб ўзгаради, ammo китоблар ўз қадрини сақлаб қолади.

Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон миллий кутубхонасида олий таълим муассасалари ўртасида «Китобхоналар байрами» маданий-маърифий танловининг республика босқичи ўтказилди. Мазкур танлов Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси ва Ўзбекистон миллий кутубхонаси ҳамкорлигида ташкил этилди.

Тадбирда таъкидланганидек, китобга бўлган муҳаббат, уни эъзозлаш халқимизнинг қон-қонига сингиб кетган. Бугунги ёш авлодга ҳам ушбу азалий қадриятларимизни меърос қолдириш энг асосий вазифаларимиздан саналади.

— Соғлом ва баркамол авлод тарбиясида китобнинг ўрни ва аҳамияти жуда катта, — дейди Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги хузуридаги «Маънавият ва маърифат» маркази услубчиси Наргиза Дўсимбетова. — Чунки китоб инсонни фикрлашга, тафаккурини бойитишга, дунёқарашини кенгайтиришга ундовчи асосий воситадир. Ушбу кўрик-танловда ҳам бу жиҳатларга алоҳида эътибор қаратилди. Хусус-

сан, танловда иштирокчиларнинг бадиий асарлар мазмун-моҳиятини таҳлил қилиш, унда баён этилган воқеа-ҳодисаларни талқин этиш, нутқни таъсирчан усулларда еткази олиш маҳорати инобатга олинди.

Танловнинг республика босқичи «Китоб тафаккур хазинаси» мақолалар танлови, «Энг фаол бадиий асарлар тарғиботчиси», «Ёш ижодкор талаба», «Асарлардан яралган саҳна асарлари», «Асарлардан яралган новолар» йўналишларида бўлиб ўтди.

— Кўрик-танловда «Бобур соғинчлари» номли саҳна кўринишимиз иштирокчиларда катта қизиқиш уйғотди, — дейди Фаргона давлат университетининг хорижий филология йўналиши иккинчи босқич талабаси Шаҳбоз Мўйдинов. — Ватанга муҳаббат, миллий урф-одат ва анъаналарга садоқат, ота-боболаримизнинг гўзал ва бетакрор фазилатларини ёш авлодга ўрнак сифатида кўрсатишга ҳаракат қилдик.

Кўрик-танлов сўнгида қолибларга диплом ва эсдалик совгалари топширилди.

Маърифат ТЕМУРЗОДА,
«Ma'rifat» мухбири

Намунали жиҳозланган синф-хонаси ўқувчи ва ўқитувчи кайфиятига ижобий таъсир этиши шубҳасиз. Ammo синфда осилган кўргазмалари жиҳоз ва стендлар, расмий ахборотлар билан янашиштиришгагина хизмат қилиб қолмаслиги керак. Улар мавзуларни ўқишда ўқитувчига қўл келса, ўқувчиларнинг ўзлаштиришига фойдаси тегса, нур устига нур.



БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШ МУТАХАССИСЛАР ЭЪТИБОРИДА

Мирзо Улуғбек туманидаги 64-умумтаълим мактабида «Соғлом бола йили» муносабати билан ташкил этилган бошланғич синф ўқитувчилари иштирокидаги семинар-тренингда дастлаб педагоглар дарс ва тўғарак машғулоти ҳамда маҳорат дарсларини кузатишди. Таъкидлаш ўринлики, мактабнинг барча бошланғич синф-хоналари проектор, компьютер ва мультимедиа

техникалари билан жиҳозланган.

— Эътиборимни тортган жиҳатлардан бири — ўқувчилар очик дарсларда ҳаяжонланмай, фаол иштирок этди, — дейди Учтепа туманидаги 78-мактабнинг бошланғич синф ўқитувчиси Гузал Хасанова. — Бу мактабда ўқувчиларнинг мустақил ва эркин фикрловчи ёшлар сифатида таълим-тарбия олишига аҳамият берилаётгани, ижодкор ўқи-

тувчилар кўплигини аниқлатади. Менга, айниқса, синф хоналарининг жиҳозланиши маъқул бўлди. Келгусида синфимда ҳам шундай муҳитни ташкил этишни кўнглимга тугиб кўйдим.

Тадбирнинг иккинчи қисмида бошланғич синф дарслиги муаллимлари ҳам қизиқарли маърузалари билан иштирок этишди.

Зебо НАМОЗОВА,
«Ma'rifat» мухбири

ИККИ АВЛОД УЧРАШУВИ

Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида тиббий-ижтимоий аҳолидан қатъи назар, ҳар бир ўғил-қизга меҳр-эътибор кўрсатиш, ёшларнинг билим олиши, қизиқиши ва интилишига кўра касб-хунар эгаллаши, жамиятга фаол интеграциялашуви учун зарур шароит ва имкониятлар яратилмоқда.

Ўзбекистон Савдо-саноат палатаси томонидан БМТ Тараққиёт дастури ва БМТ Кўнгиллилар дастурининг «Ўзбекистонда ижтимоий инновациялар ва кўнгиллилик» қўшма лойиҳаси ҳамкорлигида имконияти чекланган болаларни қўллаб-қувватлаш борасида бир қатор хайрли ишлар амалга оширилмоқда. «Моҳир хунарманд» ижтимоий мактаб лойиҳаси доирасида ўқувчилар Уруш ва меҳнат фахрийлари пансионатига келди.

«Моҳир хунарманд» ижтимоий мактаб лойиҳасига пойтахтимиздаги 101-махсус мактаб-интернатнинг 15 нафар тарбияланувчиси ҳам жалб этилган. Лойиҳа доирасида қизларга ўқишдан бўш вақтларида анъанавий ва замонавий буюмлар тўқиш усули ўргатилади.

— Тўғарагимизда болаларга амалий кўникмалар берилади, — дейди тўқувчилик тўғараги раҳбари М.Умаралиева. — Бу жараёнда ҳар бир боланинг ижодий-интеллектуал салоҳияти, иқтисодий алоҳида эътиборга олинади. Бу борада бизга устозлар ҳамда муассасамиз раҳбарияти яқиндан кўмак бермоқда. Ўқувчилар бугунги учрашувга турли буюмлар, уй-рўзгор ашёларини олиб келган.

Кексаларнинг ҳолидан хабар олиш, уларга кўмаклашиш, ўзаро ҳамжиҳатлик, меҳр-мурувват халқимизга хос азалий қадриятлардан. Икки авлод учрашувида ўқувчи ёшлар ўзлари тўқиган кийим-кечаклар, уй-рўзгор буюмларини фахрийларга совға қилди.

Б.МЕЛИКУЛОВА,
ЎЗА мухбири

КЕЛГУСИ ВАЗИФАЛАР БЕЛГИЛАНДИ

«Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати марказий кенгаши томонидан ҳаракатнинг туман(шаҳар) кенгашлари VI конференциялари якунларига бағишланган матбуот анжумани ташкил этилди.

Анжуманда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳридаги туман(шаҳар) кенгашлари вакилларининг ўтган даврдаги фаолиятлари юзасидан ҳисobotлари тингланди.

— Мамлакатимизда ўсиб келаётган ёшларни маънан етук, жисмонан баркамол шахс сифатида тарбиялаш, ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш борасида «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати томонидан

амалга оширилаётган ишлар бугунги кунга қадар ўзининг ижобий натижаларини бериб келмоқда, — дейди марказий кенгаш раиси ўринбосари Ўткир Шукуров. — Анъанавий тарзда ҳар 2,5 йилда бир маротаба ўтказиладиган бундай тадбирлар ташкилотимизнинг ўтган даврдаги фаолияти юзасидан ёшларнинг фикр-мулоҳазалари билан танишиш имконини беради.

Анжуман сўнгида келгусида амалга оширилиши режалаштирилган устувор вазифалар, жумладан, худудий конференцияларни ўтказиш, бу борада амалга оширилиши лозим бўлган чора-тадбирлар хусусида фикрлашиб олинди.

Ҳамида УСМОНОВА,
«Ma'rifat» мухбири

ШАҲАР БИЛАН БЎЙЛАШАЁТГАН ҚИШЛОҚЛАР

Президентимиз ташаббуси ва раҳнамолигида барпо этилаётган намунавий лойиҳалар асосидаги уй-жойлар қишлоқларимиз қиёфасини тубдан ўзгартириб, аҳоли турмуш фаровонлигини юксалтиришга хизмат қилмоқда. Айни пайтда турли замонавий инфратузилма иншоотлари, раво йўللار барпо этилаётгани аҳоли учун кенг қулайликлар яратмоқда.

Ozod yurtning obod uylari

2013 йилда Навоий вилоятининг 20 массивида намунавий лойиҳалар асосида 600 уй-жой барпо этилди.

— Бу йил 17 массивида 677 уй-жой қурилиши режалаштирилган, — дейди «Қишлоқ қурилиш инвест» инжиниринг компаниясининг Навоий вилояти филиали директори Максуд Отабоев. — Аҳолининг бундай замонавий уйларга қизиқиши ва талаби ортиб бораётгани ҳисобга олиниб, жорий йилда ҳар йилгидан кўпроқ уйлар барпо этилади.

Кармана туманидаги «Малик» массивида жорий йилда 95 намунавий уй-жой қурилмоқда. «Маликработ» қишлоқ фуқаролар йиғинидаги энг намунави масканга айланган массивдаги сунъий қопламали футбол майдони, болалар спорт майдончаси ёшларнинг соғлом бўлиб улғайиши ва мароқли дам олишига хизмат қилмоқда. Бу ерда барпо этилган маиший хизмат кўрсатиш мажмуаси, минибанк, дориохона, бозор аҳоли хизматида.

Массив марказидаги қолип-лон ишлаб чиқарадиган

цеҳ аҳоли дастурхонида доимо иссиқ нон бўлишини таъминламоқда.

— Нон цеҳида тўрт нафар ёшлар иш билан таъминланди, — дейди «Тараққиёт Кармана» масъулияти чекланган жамияти директори Шуҳрат Наимжонов. — Замонавий технологиялар билан жиҳозланган новвойхона фаолиятини янада кенгайтириш режалаштирилган. Модернизация қилинган дав сўнг бу ерда қўшимча янги иш ўринлари яратилиб, сифатли нон ва нон маҳсулотлари тури кўпаяди.

Жорий йилда Кармана туманидаги Дўстлик массивида ҳам 250 хонадонга мўлжалланган намунавий лойиҳалар асосидаги уй-жойлар барпо этилиши режалаштирилган. Ҳозир массивида лойиҳалаштириш ишлари якунига етказилмоқда.

Нуриддин РАҲИМОВ,
ЎЗА мухбири

Yangiliklarda yurt nafari



Поп туманидаги 7-болалар мусиқа ва санъат мактабининг намунавий лойиҳа асосида қурилган янги, замонавий биноси фойдаланишга топширилди.

— Янги бинода яратилган шароит ва имкониятлар ёш истеъдодларни тарбиялаш самарадорлигини янада оширишга хизмат қилади, — дейди мактаб директори Аҳмаджон Давронов. — Бу ерда таълим-тарбия олаётган иқтидорли ёшлар келажақда жaxon ва ўзбек миллий мусиқа санъати аъёнчаларини ривожлантиришга муносиб хисса қўшади.

Мусиқа ва санъат мактабида бир йўла 170 нафар ўғил-қизнинг ўзбек халқ чолғу асбоблари, фортепиано, анъанавий хонандалик, рақс ва тасвирий санъат каби тўққиз йўналишда санъат сирларини пухта ўлаштириши учун зарур шароит яратилган. Синф хоналари, концерт зали замонавий талаблардан келиб чиқиб қурилган ва жиҳозланган.

Жорий йилда тумanning Гурумсарой қишлоғидаги 8-болалар мусиқа ва санъат мактаби тарбияланувчилари ҳам шундай замонавий имкониятларга эга бўлади. Айни кунларда ушбу мактаб янги биносининг қурилиши қизгин давом этмокда.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Демократик институтлар, нодавлат ташкилотлар ва фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари кўмитасида “Ногиронлар ҳуқуқлари тўғрисида”ги халқаро конвенциянинг ўзбек тилидаги наشري тақдими бўлиб ўтди.

Инсон ҳуқуқлари бўйича Ўзбекистон Республикаси Миллий маркази билан ҳамкорликда ташкил этилган тадбирда депутатлар, тегишли давлат, жамоат ва халқаро ташкилотлар вакиллари, олимлар, мутахассислар, оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этди.

Тадбирда ногиронларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини муҳофазалаш, бу йўналишда давлат ва жамоат ташкилотлари ўртасида ижтимоий шерикликни мустаҳкамлаш борасида амалга оширилаётган ишларга оид маърузалар тинланди. “Ногиронлар ҳуқуқлари тўғрисида”ги конвенциянинг ўзбек тилида нашр этилиши ногиронларнинг ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини таъминлаш бўйича халқаро стандартлар билан бевосита танишиш, инсон манфаатларини таъминлашга йўналтирилган лойиҳалар кўламини янада кенгайтиришга хизмат қилиши таъкидланди.

Республика халқ ижодиёти ва маданий-маърифий ишлар илмий-методик марказида номоддий маданий меросни муҳофаза қилиш масалаларига бағишланган семинар бўлиб ўтди.

Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги билан ҳамкорликда ташкил этилган тадбирда тегишли давлат, жамоат ташкилотлари вакиллари, олимлар, мутахассислар, журналистлар иштирок этди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 7 октябрда қабул қилинган «2010-2020 йилларда номоддий маданий мерос объектларини муҳофаза қилиш, асраш, тарғиб қилиш ва улардан фойдаланиш Давлат дастурини тасдиқлаш тўғрисида»ги қарори бу борадаги ишларни тизимли асосда ташкил этишда дастуриламал бўлаётди.

Номоддий маданий меросининг асл ҳолича асраш ва келажак авлодларга етказиш максимида Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан ЮНЕСКОнинг мамлакатимиздаги ваколатхонаси билан ҳамкорликда номоддий маданий мерос тушунчаларини ўқитишни тақомиллаштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмокда.

Семинарда тегишли давлат, жамоат ташкилотлари, илмий-тадқиқот институтлари ва таълим муассасаларида 2010-2020 йилларда номоддий маданий мерос объектларини муҳофаза қилиш, асраш, тарғиб қилиш ва улардан фойдаланиш Давлат дастурида белгиланган вазифаларнинг ижросига оид ахборотлар тинланди.

Андижонда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ривожлантириш, унинг экспорт салоҳиятини ошириш масалаларига бағишланган тадбир бўлиб ўтди.

Ишлаб чиқариш корхоналари, ташқи иқтисодий фаолият катнашчилари раҳбарлари ва тадбиркорлар иштирок этган тадбирда Президентимизнинг 2013 йил 8 августдаги “Кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик субъектлари экспортини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори соҳани янада ривожлантиришда муҳим омил бўлаётгани алоҳида таъкидланди.

Тадбирда маҳаллий давлат ҳокимияти ва бошқаруви органлари томонидан тадбиркорлик субъектларининг ҳуқуқларини таъминлаш, солиқ органлари ва солиқ тўловчи тадбиркорларнинг муносабатларини янада либераллаштириш, банклардан кредитлар ажратиши бўйича яратилган шарт-шароитлар, махсулотлар экспорти бўйича божхона тўловларидаги имтиёз ва афзалликлар ҳусусида маълумот берилди. Мутахассислар тадбиркорларнинг саволларига батафсил жавоб қайтарди.

ЎЗА ВА МАХСУС МУХБИРЛАРИМИЗ ЙўЛЛАГАН МАТЕРИАЛЛАР АСОСИДА ТАЙЁРЛАНДИ.

Гендер статистикаси — янги босқичда

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ва Давлат статистика кўмитаси ҳамкорликда ва Осиё тараққиёт банкининг минтақавий ваколатхонаси кўмағида “Гендер статистикасини жамлаш, таҳлил қилиш ва ундан фойдаланишни тақомиллаштириш” мавзусида давра суҳбати ташкил этилди.

Мамлакатимизда хотин-қизлар манфаатлари ифода этилган қатор халқаро ҳуқуқий ҳужжатлар, жумладан, БМТнинг Хотин-қизлар ҳуқуқлари камситилишининг барча шаклига барҳам бериш тўғрисидаги конвенцияси (CEDAW) ратификация қилинган.

Давра суҳбатида таъкидланганидек, гендер статистикаси у эркак ва аёллар, ўғил-қизларнинг давлат ва жамият ҳаётидаги фаолиятида юз бераётган ўзгаришларни кузатиш имконини беради. Шу билан бирга, эркак ва аёллар-

нинг шарт-шароитлари, муаммоларини аниқлашга кўмаклашади.

Тадбирда Давлат статистика кўмитаси томонидан мамлакатимиз гендер статистикаси бўйича яратилган илк веб-сайтнинг тақдими ҳам бўлиб ўтди. Gender.stat.uz веб-сайтида демография, соғлиқни сақлаш, таълим, ижтимоий ҳимоя, меҳнат ҳамда ҳуқуқбузарликка оид маълумотлар ўрин олган.

Давра суҳбатида жамиятимизда аёлларнинг ўрни тобора юксалиб бораётгани, уларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий ҳимоясига эътибор қўйиштирилётгани алоҳида таъкидлаб ўтилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Э.Боситхонова иштирок этди.

Феруза ХОЛМУРОВА,
“Ma'rifat” мухбири

Ота-оналар билан очиқ мулоқот

Тошкент давлат аграр университети жамоаси бу йил эзгу бир аъёнани бошлади. Олий ўқув юртида биринчи марта ота-оналар билан очиқ мулоқот ташкил этилди. Ҳар бир факультет учун алоҳида ҳафта кунлари ажратилди.

Очиқ мулоқотнинг дастлабки селекция, уруғчилик ва ўсимликларни ҳимоя қилиш факультети талабаларининг ота-оналари билан бўлиб ўтди. Тадбир аввалида республикамизнинг турли ҳудудларидан келган ота-оналар олий таълим муассасасида фарзандлари учун яратилган шарт-шароитларни кўздан кечиришди.

Спорт-соғломлаштириш комплекси, талабалар турар-жойлари, маънавият хонасидаги қўлайликлар билан таниш-

дилар. Шундан сўнг университет фаоллари билан очиқ мулоқот бўлиб ўтди. Аграр университети тарихи ва бугунги фаолияти, бу даргоҳда таълим олаётган давлат муқофотлари соҳибдорлари, стипендиалар соҳиблари, спорт соҳасида ютуқларга эришган талабалар муваффақиятлари акс эттирилган слайд намойиш этилди.

ТДАУ раҳбарияти ҳамда факультет профессор-ўқитувчилари ота-оналар билан самимий, жонли мулоқот ўтказ-

ди. Бугунги талабанин қизиқ ва интилишлари, ота-оналар томонидан эътибор берилиши лозим бўлган жиҳатлар, қизлар тарбияси, кийиниш маданияти, турар-жойларда ҳамда шахсий хонадонларда яшовчи ёшларнинг хавфсизлиги ва бунда устозларнинг жавобгарлик масъулияти каби кўплаб долзарб мавзулар ҳусусида фикрлашилди.

Факультетнинг аълочи, намунали хулқли, ташкилотчи, тенгдошларига ўрнат бўлишга интилаётган ёшлари ва уларни тарбиялаб вояга етказган ота-оналарга фахрий ёрлик ва ташаккурномалар тақдим этилди.

Назokat ХОЛМЕТОВА,
“Ma'rifat” мухбири

Навоийхонлик кунлари

Республика болалар кутубхонасида Алишер Навоий таваллудининг 573 йилги муносабати билан анъанавий адабий навоийхонлик кунлари бошланди.

— Халқимиз Алишер Навоий шахсини ардоқлаб, ўзига хос эҳтиром билан ёдга олади, — дейди Ўзбекистон Миллий университети доценти Дилнавоз Юсупова. — Адабий давраларда “Сўз мулкининг султони” деб ҳам атайдилар. Аслида бу талқин хассос шоир Мақсуд Шайхзоданин “Ғазал мулкининг султони” таърифи билан боғлиқ. Мен Ҳазратни ўз иборалари билан: Туркий халқларнинг “шамсул миллат”и деган бўлардим.

Болалар кутубхонасида Алишер Навоий ҳаётини ўрганишга бағишланган кўргазмалар ташкил этилган.

Ёш китобхонларни Навоий ижодини ўрганишга чорлаш мақсадида уюштирилган тадбирда Тошкент шаҳридаги 122-мактаб ўқитувчи ва ўқувчилари, Алишер Навоий ижодига қизиқувчи ёш китобхонлар, талабалар қатнашди.

Тадбирда ўқувчилар, фаол китобхонларнинг Навоий сиймосини улуғловчи чиқишлари ва “Дийдор” театр-студиясининг сахна кўринишлари намойиш этилди.

Давронбек РАЖАБОВ

Янги мебель ва ўқув жиҳозлари

Кўшработ тумани марказидан нари борса 10 км. узоқликда жойлашган 62-умумтаълим мактаби сентябрь ойида капитал реконструкция қилиниб, ишга туширилган эди. Қир-адирлар бағрида кўркам бўлиб кўзга ташланаётган янги мактаб биноси Кўшработ қишлоғи кўёфасини тубдан ўзгартириб юборди. 320 ўринга мўлжалланган умумтаълим мактабининг бутунлай янгиланган педагогик жамоани янада баҳамжихат бўлиб ишлашга ундамокда.

Кенг ва ёруғ симфоналарга кирган кишининг бахри-диди очилди. Яқинда мактаб ўқувчи ва ўқитувчиларининг қувончига яна бир қувонч қўшилди. Мактабга янги парти, стол, стул, доска, китоб жавони, чет тили симфоналари учун замонавий технологиялар келтирилди.

— Инвестиция дастури доирасида туманимиздаги мавжуд 87та умумтаълим мактабидан 62тасида капитал реконструкция ва капитал таъмирлаш ишлари бажарилди. Энди уларнинг барчаси галма-галдан мебель ва техник жиҳозлар билан таъминланмокда. Биргина 62-умумтаълим мактаби-

га олиб келинган мебель ва ўқув жиҳозларининг умумий қиймати 16 миллион 488 минг сўмни ташкил этади. Жумладан 15 дона компьютер ҳам берилди. Давлат бюджет ҳисобидан умумтаълим мактабларининг янгиланиши, моддий-техник базаси мустаҳкамланиши юртимиз келажаги учун сарфланаётган сармоядир, — дейди туман халқ таълими муассасалари фаолиятини методик таъминлаш ва ташкил этиш бўлими мудири Аслиддин Мусурмонов.

Хулқар ТҲИМАНОВА,
“Ma'rifat” мухбири

Ҳуқуқбузарлик қандай келиб чиқади?

Кўча муолишидаги тол тағида сигаретани тез-тез тортаётган Фарход оғир қадамлар билан келаётган эзлик ёшлар атрафидаги аёлини кузатарди. Ёнидан ўтга, ортидан секин борди-да унинг елкага осилган бежирим сумкасини олиб қочди.

Аёлининг ёрдан сўраб бақирганини эшитган ён-атрофдагилар болани тутиб олдилар. Безорини яқин-ўртадаги милиция таянч пунктига олиб кетишди... Ҳўш, бу воқеа нега содир бўлди? Бундай номақбул ишларнинг охири вой экани бола онгига ўз вақтида сингдирилганда юз бермасмиди?

Миробод тумани компьютер технологиялари касб-хунар коллежида ўтказилган “Вояга

етмаганлар ва ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш” мавзусидаги давра суҳбатиде шу каби масалалар кенг муҳокама қилинди. Унда Ички ишлар вазирлиги ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш бош бошқармаси ходимлари ва ота-оналар, маҳалла фаоллари иштирок этди. Давра суҳбатиде ички ишлар ходимларининг мавзуга доир маърузалари тинланди. Ҳуқувчилар ўзларини қизқитирган саволларга мутахассислардан жавоб олишди.

Тадбир сўнгиде гиёҳвандлик иллатининг аянчли оқибатлари очиқ берилган “Ажал тўри” фильми намойиш этилди.

Дилшод КАРИМОВ,
“Ma'rifat” мухбири

2014-yil 25-yanvar, № 8 (8657)

ҲАМИША БАРҲАЁТ ШОИР

(Давоми. Боши 1-бетда.)

Истиқлол йилларида барча соҳалар қатори миллий адабиётимизга, маънавиятимизга қаратилаётган улкан эътибор кўплаб истеъдод соҳибларининг жамиятда ўз ўрнини топиши, меҳнати муносиб рағбатлантирилишида муҳим омил бўлмақда. Хусусан, Юртбошимизнинг Ўзбекистон халқ шоири Муҳаммад Юсуф ижодига кўрсатиб келаётган доимий меҳри ва ғамхўрлиги бунинг ёрқин ифодасидир.

Маълумки, ҳар бир ижодкор ўз даврининг қувончу ташвишларини юрагида кўтариб юради. Муҳаммад Юсуф билан ҳамнафас яшаган йигирма йиллик умрим мобайнида унинг барча дарду қувончларига шерик бўлганман. Унинг энг буюк орзуси — ўз юрти, ўз халқининг озод ва обод бўлишини кўриш эди. Муҳаммад ака қон тўкмай қўлга киритилган озодлик учун, бу йўлда чеккан машаққатли заҳматлари учун Юртбошимизнинг номини кечис хурмат билан тилга олар эди. Чунки халқнинг асл шоири учун халқ озодлиги, юрт тинчлиги ҳар нарсадан устун. Мустақиллик қўлга киритилгандан сўнг Муҳаммад Юсуф ижодида туб бўрилиш бўлди. Қўлга киритилган истиқлолимизни асраб-авайлаш учун у жонини беришга ҳам тайёр эди.

Мустақиллигимизнинг 9 йиллик байрами арафасида Муҳаммад ака шифохонага тушди. Оғир операцияни ўтказди. Аммо шу аҳволда ҳам байрамда иштирок этиши кераклигини таъкидларди. Мен у кишига таскин бериб, "Насиб этса, мустақилликнинг 10 йиллиги байрами сахнасида энг зўр қўшиқ матни сизники бўлади, мана кўрасиз", деган эдим. Келаси йили Мустақиллик байрамида қуйланган Муҳаммад Юсуф қаламига мансуб

"Улугимсан, Ватаним" кўшиғи юракларни дарзага солди. Афсуски, бу кўшиқни шоирнинг ўзи эшитта олмади. Ҳофиз бу кўшиқни катта дард билан айтди.

Муҳаммад аканинг ўз халқи юрагини ишғол этган шеърлари мана шу гўшада — Пушкин-Солор кўчаси, биринчи уйнинг бешинчи қаватидаги хонадонда туғилган. Унинг орзу-армонларини, қувончларини кўрган бу уй. Фарзандларини эркалаган, суйган, уларнинг келажаги ҳақида орзулар қилган, осойишоромини топган бу мўъжаз хонадондан бугун дўстларининг қадами узилмайди. Шоирнинг 60 йиллик юбилеи тараддуди, "Сайланма" асарларининг нашри, турли гўшаларда ўтказилаётган шеърят кечалари, адабиёт байрамлари баҳонасида ҳар куни уйимиздан меҳмон аримайди.

Муҳаммад ака спортни севар, кўпинча дўстлари билан футбол ўйнагани бориб турарди. Уйда эса деворга тренажёр ўрнатиб қўйган (у ҳозир ҳам турибди), нафақат ўзи, қизларини ҳам шуғуллантирарди. Мадина кизим, айниқса, ўзига ўхшаш чайир бўлгани учун у билан жиддийроқ шуғулланарди.

Дўрмондаги дала ҳовлимизда қизларга машина ҳайдашни машқ қилдириш Муҳаммад аканинг сеvimли машғулларидан бири эди. У қизларини жуда эркин кўярди, кўпинча бирга олиб юрар, уларга меҳр беришга ҳаракат қиларди. Муҳаммад ака болалар ёнида хотиржам бўлса керак, кўпроқ уйда ижод қиларди. Аммо ижод руҳият билан боғлиқ жараён. Шоир ўз оламига кириши, унга ҳеч ким халақит қилмаслиги керак. Мен бу пайтда шу шароитни яратиб беришга ҳаракат қилар, отасининг тиззасида, елкасида ўтириб ўрган-

ган болаларим эса бунга кўнмай, хархаша қиларди. Шундай кўнларнинг бирида Нозима дадасининг тиззасига ўтириб олибди. Чиқиқ тур, деб овозини сал баландатганда, бунга ўрганмаган қиз бирдан хафа бўлибди. Мен уни олиб чиқаман деб югуриб кирсам, Муҳаммад ака қўлидаги рўқани шарт иккига бўлиб, боласини қучоқлаб олдилар. Қарасам, кўзлари жижқа ёш. Уша куни Муҳаммад ака ёзмоқчи бўлган шеър эмас, "Уэр" деган бошқа шеър дунёга келди:

Шухратга ўч бўлсам

керак мен гумрох,

Ёлгон бўлса керак

дилда нолам ҳам.

Тўпори байтларим

битар пайтим гоҳ

Кўзимга кўринмай

қолар болам ҳам...

Ушбу сатрлар билан бошланувчи шеър шоирнинг қизларини жондан азиз кўришини, уларнинг кулгуси, бахти ва қувончи учун ҳатто шеърятини бахш этишга розилигини англатади. Муҳаммад ака учун фарзанддай азиз неъмат йўқлигини, уларнинг кулгусини бошқа қувончга алмашмаслигини яна бир қатор шеърларида кузатиш мумкин. Қизлари туғилганда у киши ёш боладай қувонарди. Болаларнинг ҳатто йиглаши ҳам Муҳаммад акага ҳайратли туюлар эди. Уларнинг биронтаси оғриб қолса, ўзини кўярга жой тополмасди. У кишининг: "Фарзандини яхши кўролмаган одамда Ватан туйғуси бўлмайди", деган сўзлари маъносини энди теранроқ англагандайман.

Муҳаммад аканинг шеърлари қайси мавзуда бўлмасин, улар ортда кўринмас қаҳрамон бўлиб фарзандлари туради. "Мен кимга ишондим азиз боламин? Нима бўлса бўлсин, уруш бўлмасин!" ёки

"Ўғлига от бўлиб чошиб, қизларига алла айтган, о болафеъл, о болажон, Ўзбекистон, Ўзбекистон", деган сатрлари хоҳ тинчлик тўғрисида, хоҳ Ўзбекистонга бағишланган бўлсин, қаҳрамони, аввало, бола сиймосида гавдаланарди. Шу боис унинг шеърлари дарров болажон халқининг кўнглидан жой олди, қўшиқ бўлиб ҳар бир хонадонга кириб борди.

Шоир ҳаётлигида қанчалик хурмат қозонган бўлса, вафотидан сўнг унинг хотирасига юксакроқ эҳтиром кўрсатилмоқда. Шоирнинг номи абадийлаштирилди, унинг номидаги фонд ҳуқуқатимиз томонидан қўллаб-қувватланиб, фаолият кўрсатмоқда.

Истиқлол шарофати, Президентини эътибори туфайли Муҳаммад Юсуфнинг барча орзулари рўёбга чиқди: бетакрор ижоди қадрланиб, халқимизнинг маънавий мулкига айланди. Фарзандлари ортидан неваралари камолга етмоқда. Юртбошимизнинг яқинда матбуотда эълон қилинган шоирнинг 60 йиллик юбилейини нишонлаш тўғрисидаги қарори барча адабиёт мухлислари қатори, аввало, бизнинг хонадонимизда катта қувонч билан кутиб олинди. Қизларим қарорнинг ҳар бир бандини қайта-қайта ўқиб, болаларча қувониб, мени қутладилар. Бу хушбахар нафақат бизни, балки шоирнинг кўп сонли мухлисларини руҳлантирди, кўнглимизда миннатдорлик ҳисси барқ урди.

Буларнинг барчаси истиқлолнинг оташин куйчаси Муҳаммад Юсуф хотираси халқимиз қалбида мангу барҳаёт эканидан, унинг ижоди узоқ йиллар яшashi ва Ватанимиз равнақига бардавом ҳисса қўшишидан ёрқин далолатдир.

Назира САЛОМОВА
(Ўза)

ЭЛУ ЮРТИМИЗНИНГ ОТАШИН КҮЙЧИСИ ЭДИ

Давлатимиз раҳбарининг 2013 йил 27 декабрдаги "Ўзбекистон халқ шоири Муҳаммад Юсуф таваллудининг 60 йиллигини нишонлаш тўғрисида"ги қарори мамлакатимизда адабиётга, адабиёт аҳлига қаратилаётган юксак эътиборнинг яна бир амалий ифодасидир.

Мустақиллик йилларида миллий адабиётимизни янада равнақ топтириш, ижод аҳлини моддий-маънавий қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш, улар учун қулай ижодий муҳит ва шарт-шароит яратишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Президентимиз раҳнамоларида истиқлол йилларида амалга оширилган улкан бунёдкорлик ишларини, халқимиз эришган ютуқ ва марраларни юксак пардаларда кўйлаган Муҳаммад Юсуф шеърлари кириб бормаган хонадон юртимизда йўқ. Унинг ўзи каби содда ва самимий сатрлари ҳамон шеърят мухлислари томонидан севиб мутолаа қилинади.

Нисбатан қисқа, аммо жўшқин ижодий фаолияти давомида халқ дилига яқин, равон, бетакрор ифода, самимият ва оҳорли ташбеҳларга бой шеърлари билан замонавий адабиётимиз равнақига муносиб ҳисса қўшган Муҳаммад

Юсуф нозиктаъб, атрофидариларга меҳрибон, халқини, туғилиб ўсган юртини, киндик қони томган тупроқни юракдан ардоқлайдиган гурури баланд инсон эди. Шеърларининг тезда машҳур бўлиб, барчага бирдек ёқishi шундан бўлса эҳтимол.

2004 йили шоир таваллудининг 50 йиллиги муносабати билан Президентимиз қарорига асосан шоир номини абадийлаштириш борасида қатор ишлар амалга оширилди. Жумладан, Андижон шаҳридаги Болалар ахборот-кутубхона маркази, шоир тахсил олган Марҳамат туманидаги 25-умумтаълим мактаби Муҳаммад Юсуф номи билан юритилмоқда. Мактабда шоирнинг ҳаёти ва ижодий фаолиятини акс эттирувчи музей ташкил этилган.

Марҳаматликлар сеvimли шоири билан ифтихор қилади, унинг хотирасига хурмат баҳо келтириш ишларида ҳам фаол қатнаша-

ди. Қовунчи қишлоғидаги Фиштомозор қабристониди ҳар йили эрта баҳордан тозалаш ва ободонлаштириш ишлари амалга оширилади. Шоир қабридаги ҳайкал пойига гуллар экилади. Туман ёшлари унинг ижодини ёд билади, дейилса муболага бўлмайди.

Вилоятда Муҳаммад Юсуф туғилган кунига бағишлаб аънавий адабиёт кўнлари, шеърят кечалари ўтказилади. Мамлакатимизнинг турли ҳудудларидан, пойтахтдан ташриф буюрадиган ижодкорлар, назм ихлосмандлари, дўстлари, шоғирдлари шоир қабрини, у туғилиб ўсган хонадонни зиёрат қилади, баҳру байт айтишувлари, куй-қўшиқлар кечгача давом этади. Бу Президентимизнинг адабиётга, адабиёт вакилларига бўлган эътибори халқ истағи билан нақадар ҳамоҳанг эканини намоён этади.

Муҳаммад Юсуф таваллудининг 60 йиллиги муносабати билан вилоят ҳокимлиги томонидан алоҳида чора-тадбирлар режаси ишлаб чиқилган. Вилоятдаги ахборот-ресурс марказларини шоир китоблари билан бойитиш, Марҳамат

туманининг марказий ва ички кўчаларини, шоир хонадонни ва у мангу кўним топган маконни, шоир номи билан аталувчи мактабни таъмирлаш, зиё масканларига шоир ҳаётини акс эттирувчи кўргазмали воситалар ўрнатиш шулар жумласидандир. Айни кўнларда тумандаги барча таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва маҳаллаларда шоир ижодига бағишланган кўргазмалар, шеърят кечалари, турли маданий-маърифий тадбирлар ўтказилмоқда.

Вилоят, хусусан, Марҳамат тумани аҳли ушбу санани муносиб нишонлаш мақсадида ободонлаштириш, кўкаламзорлаштириш ишлари бошлаб юборган. Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси вилоят бўлими ва Марҳамат тумани халқ таълими муассасалари фаолиятини методик таъминлаш ва ташкил этиш бўлими ҳамкорлигида ташкил этилган Муҳаммад Юсуф номидаги тўғарак аъзолари фаоллик кўрсатмоқда.

Мазкур тўғаракка уч юз нафардан зиёд адабиётга қизиқувчи ёшлар мунтазам қатнашади. Машғуллар кизиқарли ва янада

мазмунли бўлишини таъминлаш мақсадида атоқли адаблар таклиф этилади. Тўғарак аъзоси бўлган Муслимон Саид, Фароғат Маъмурсунова, Нодира Жўраева, Ёъзоза Обиджонова, Зулхумор Орифжонова, Мўътабархон Қорижонова, Беназир Ҳасанжонова каби марҳаматлик ёшлар мамлакатимизда ўтказилайдиган турли танлов ва ижодий семинарларда муваффақиятли қатнашиб, устозлар эътирофига сазовор бўлиб келмоқда.

Ватан ва халқ мавзусини ўз ичидининг гулжойи сифатида таранум этган Муҳаммад Юсуфга бешик бўлган Мингтепа ахли Президентимизнинг шоир таваллудининг 60 йиллигини кенг нишонлаш ҳақидаги қароридан руҳланиб, янада улкан мақсадлар билан меҳнат қилмоқда. Халқ суйган шоир юртдошларининг, унга муносиб бўлишини орзу қилган ёшларнинг ифтихори айнан шундандир. Бинобарин, Муҳаммад Юсуф элу юртимизнинг оташин куйчаси эди...

Хуршида КҮЧҚОРОВА,
Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси Андижон вилояти бўлими раҳбари
(Ўза)

БИЛИМЛИ ЁШЛАР — ЮРТ КЕЛАЖАГИ

Бухоро вилоятининг Коровулбозор туманидаги 8-ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабида ўқувчиларга янги педагогик технологиялар асосида таълим-тарбия беришга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Мактабда математика, физика, кимё, биология фанлари чуқурлаштирилган тарзда ўқитилади. Турли фан ва спорт йўналишларида тўғараклар фаолияти самарали йўлга қўйилган. Ўқувчилардан Нодира Маҳаматова, Шавқиддин Ҳаққулов, Машхура Аҳмадова, Бектош Абдухамидов, Шамсиддин Зубайдуллаев, Хушнуд Худойназаров спортнинг кумитэ ва сузиш турлари бўйича мамлакат миқёсидаги мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб келаётган бўлса, Жасур Абдураззоқов каби ёшлар фан олимпиадаларида юқори натижаларга эришиб, тенгдошларига ибрат бўлаётир.

Суратда: география фани ўқитувчиси Адолат Худойбердиева машгулотда.

Тоҳир ИСТАТОВ (ЎЗА)
олган сурат.



Физика мураккаб умумтаълим фанлари қаторига қиради. Фанга оид қонун ва тушунчаларни ўқувчиларга содда усулларда ўргатиш мақсадида Республика таълим маркази, Мульти-медиа умумтаълим дастурларини ривожлантириш маркази мутахассислари томонидан 6–9-синфлар учун электрон дарслик, ўқув фильм, виртуал лаборатория ишлари ва анимацияли кўргазмалар ишлаб чиқилмоқда. Улардан амалда самарали фойдаланиш учун физика фани ўқитувчиси компьютер ва бошқа электрон қурилмаларни муайян даражада ишлата олиш кўникмасига эга бўлиши лозим. Бу дарс тузилишини ўзгартиради, педагог фаолияти самарадорлигини ошириб, вақтни тежайди, ўқувчи диққатини жамлаб, фанга қизиқишини кучайтиради. Шу жумладан:

Ta'limda AKT

- мавзуларни (физик ҳодиса ва жараёнларни, физик қонунларни) тўлиқ ёритишга имкон яратилади;
- дарсда кўргазмалилик таъминланади;
- ўқитувчи ва ўқувчи ҳамкорлиги мустаҳкамланади;
- ўқувчилар мустақил фикрлашга, ижодкорликка ўргатилади;
- билим, кўникма ва малакалари тезкор назорат қилинади;
- ўқувчи дарсда фаоллашади, тажрибаларни мустақил бажариш асосида хатоларини тушунади;
- фаннинг табиатдаги аҳамияти ҳақида кенгроқ тасаввурга эга бўлади;
- компьютер саводхонлиги ошади.

Физика дарсларида янги мавзуни тушунтириш, мавзуни мустаҳкамлаш учун савол ва масалалар ечишда, кўргазмали тажриба ҳамда лаборатория ишларини бажаришда қатор ўқув жиҳозларига эҳтиёж сезилади. Аммо ўқитувчи АКТ, электрон дастурлар ва анимацияли тасвирлардан амалда самарали фойдалана олса, бунга ҳожат йўқ. Чунки электрон дарсликда мавзулар бўйича «Методика», «Дарслик», «Лаборатория иши», «Масалалар ечиш», «Саволлар», «Буюқ физик олимлар», «Кўргазмалар» каби саҳифалар, ҳар бир мавзуга оид дарс ишланмалари, амалий машгулотлар мавжуд.

Электрон дарсликдан фойдаланиш учун, аввало, дастурни компьютерга ўрнатиш лозим. Сўнг «Администратор» буйруқлари бўйича муайян синф физика дарслигини, боб ва мавзуларни танлаш, машгулотларда фойдаланиш мумкин.

«Компьютер-Осиё» илимий-тех-

ника парки томонидан 6, 7, 8-синфлар учун еттидан мавзуга бағишланган 13-14 дақиқалик ўқув фильмлари яратилган.

ФИЗИКА ДАРСИДА КОМПЬЮТЕРДАН ФОЙДАЛАНИШ

машгулот
тузилишини
ўзгартиради,
вақтни
тежайди,
ўқувчилар
қизиқишини
кучайтиради



Фильм синфда кўрсатишнинг иложи бўлмаган физик ҳодиса ва жараёнларни, физик қонунлар асосида яратилган машина-механизмларни намойиш қилиш имконини беради. Компьютерда жараёнларни мультипликация қилиб кўрсатиш, тезлаштириб ёки секинлаштириб намойиш қилиш, тегишли қисми кўриб бўлингач, тасвирни тўхтатиб, асосий масалани муҳокама этиш, сўнгра яна намойишни давом эттириш имконияти мавжуд. Шунингдек, бу фильмлар қуйидаги вазифаларни ҳам бажаради:

- ўрганилаётган материалнинг муайян қисмларини тушунтиришда ўқитувчига ёрдам беради;
- физик ҳодиса ва қонунларнинг техник жиҳатдан қўллани-

линини кўрсатади;

- янги мавзуга кириш ва яқун ясаш вазифасини бажаради;
- зарур ҳолларда ўқув сайрларининг ўрнини босади.

Шу жиҳатларига қараб ўқув фильмлари дарснинг турли босқичларида қўлланилади. Фильмлар мавзуни тушунтириш ва мустақил ишларни бажаришда параллел равишда намойиш этишга ҳам мўлжалланган.

Дарс жараёнида фильмни намойиш этганда ўқувчиларни турли усуллар билан фаоллаштириш мумкин:

- баъзи қисмларини намойиш этиш оддидан асосий эъти-

лаштириб, ўқувчиларда мустаҳкам билим ва кўникмаларни шакллантириш мақсадида мутахассислар томонидан 6-синфлар учун 8та, 7-синфлар учун 6та, 8-синфлар учун 7та, 9-синфлар учун 6та — жами 27та виртуал лаборатория ишлари яратилган. Улар 8 қисмдан иборат: асосий матн (мавзуга тегишли асосий материаллар), видео (лаборатория иши бажарилган видеола-вха), интерфоал тажриба (лаборатория тажрибасининг анимация тарзида бажарилиши), тест (ишга тегишли 15та тест), машқ топшириқлари (масалалар, савол ва топшириқлар), бошқотирма (мавзуга тегишли бошқотирма), луғат (мавзулар бўйича алифбо тартибда тузилган атамалар изоҳи), ёрдам (электрон ресурслардан қандай фойдаланиш йўриқномаси). Тажрибаларда зарур бўладиган жиҳоз ва қурилмалар номи, расми дастурга киритилгани бола-ларнинг тасаввурини ойдинлашти-ради. Ўқувчилар дастлаб тажрибада фойдаланиладиган жиҳозлар билан танишади, сўнг ишни ўқув фильми орқали амалий тарзда томоша қилиб, анимацион дастурда мустақил бажаришга тутинади. Энг муҳими, бу хавфсиз, улардан дарс жараёнида, мактаб кутубхонасида, уйда ҳам фойдаланиш мумкин. Яъни, ўқувчи ўз уйида ўтириб, лаборатория машгулотларини бажара олади.

Дарс сўнгиди ўқувчиларнинг лаборатория ишини бажариш асосида қандай билим, кўникма ва компетенцияга эга бўлганини назорат қилиш учун мавзуга доир тест топшириқлари, масала ва бошқотирмаларга таянилади. Шунингдек, фанга оид қизиқарли маълумотлар билан таништирилади.

Физика амалий тажрибаларга таянган экспериментал фан бўлгани учун мавзуларни тажрибалар асосида кўргазмали ўтиш дарс самарадорлигини оширибгина қолмай, ўқувчиларда ижодкорлик, мустақил фикрлаш қобилиятини ҳам ривожлантиради. Келажақда уларнинг етуқ мутахассислар бўлиб етишишига замин ҳозирлайди.

Замира САНГИРОВА,
Республика таълим марказининг
табиий ва аниқ фанлар бўлими
бош методисти

борни фильмнинг қайси жиҳатларига қаратиш кераклигини ўқитувчи айтиб ўтса, ўқувчилар диққати ортади;

— намойишдан олдин ўқувчиларга бир қанча саволлар берилади. Болалар уларга фильмни кўриб бўлгач, жавоб беришлари керак;

— ўғил-қизларга фильмни шарҳлаш, дарсда кўрсатилмаган тажриба ва мисолларни ажратиб бериш, улар юзасидан расм ёки чизмалар чизиш, ҳисоб-китоб қилиш каби топшириқлар берилади;

— фильм мазмунини юзасидан савол-жавоб ўтказилади.

Назария ва амалиётни уйғун-

2014-yil 25-yanvar, № 8 (8657)

ВАСИЙЛИК ВА ҲОМИЙЛИК

СОҒЛОМ БОЛАНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ҲУҚУҚИЙ ОМИЛИ

Мамлакатимизда болалар ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилишнинг қонунчилик асосларига устувор аҳамият берилётганлиги демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини барпо этишнинг энг муҳим шартларидан бири сифатида қаралмоқда. Асосий қонунимиз бола ҳуқуқларининг ишончли юридик кафолати бўлаётган. Хусусан, унинг 64-моддасида «Ота-оналар ўз фарзандларини вояга еттувларига қадар боқиб ва тарбиялашга мажбурдирлар. Давлат етим болалар ва ота-оналар васийлигидан маҳрум бўлган болаларни боқиб, тарбиялаш ва ўқитишни таъминлайди, болаларга бағишланган хайрия фаолиятларни рағбатлантиради», дея белгилаб қўйилган фикримиз тасдиғидир.

Мустақиллик йилларида юксак тафаккур ва маънавиятга эга авлодни камол топтиришда катта эътибор берилмоқда. Дунёнинг баъзи давлатларида «миллатнинг қарши» юз бераётган бир пайтда юртимизда «аҳолининг ёшариши» кузатилаётганини болалар ва ёшларга қаратилган давлат сиёсатининг натижаси десак муболага бўлмайди. Ҳозирда Ўзбекистон аҳолисининг қарийб 35 фоизини 16 ёшга бўлган болалар, 60 фоиздан зиёдини эса 30 ёшга бўлган ёшлар ташкил этиши юқоридаги маълумотнинг ҳақиқат эканини тасдиқлайди.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлис Сенати томонидан 2013 йил 12 декабрда қабул қилиниб, 2014 йил 3 январь куни матбуотда чоп этилган (расмий эълон қилинган кундан олти ой ўтгач кучга кириши белгиланган) «Васийлик ва ҳомийлик тўғрисида»ги қонун болалар ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоялашга муҳим асос бўлиб хизмат қилади.

Элиқта моддалан иборат қонуннинг 4-моддасида васийлик ва ҳомийлик соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишлари сифатида бунга муҳтож шахсларнинг ўз вақтида аниқланиши, ҳисобга олиниши ва жойлаштирилишини таъминлаш, уларнинг ҳуқуқ, эркинлик ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш, болаларни оилада тарбиялаш шаклининг устуворлигини таъминлаш, васийлик ёки ҳомийлик белгиланишига муҳтож шахсларга ғамхўрлик кўрсатаётган оилаларни қўллаб-қувватлаш, давлат бошқаруви органлари, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари ҳамда нодавлат нотижорат ташкилотлари ўртасида шу масала бўйича ҳамкорликни кучайтириш вазибалари кўрсатилган.

Қонуннинг 4-боби васийлик ва ҳомийликни белгилаш ва тайинлашга бағишланади. 19-моддага кўра, васийлик ва ҳомийлик туман, шаҳар ҳокимининг қарори билан белгиланади. Қонуннинг 20-моддасига биноан, ота-она яшаш жойида вақтинча бўлмаса, агар бола улар томонидан олти ойдан ортиқ

муддатга қариндошлари ёки бошқа яқин кишиларининг васийлиги, ҳомийлиги ёки назорати остида қолдирилган бўлса, мазкур шахсларнинг болага нисбатан васийлиги ёки ҳомийлиги тасдиқланади. (Фуқаролар фақат ўз розилигига кўра васий ёки ҳомий этиб тайинланиши мумкин.) Бунда уларнинг

органи томонидан олинган маълумотлар махфий бўлиб, ошкор қилинмайди. Васий ва ҳомий тайинлаш тартиби Вазирилар Маҳкамаси томонидан белгиланади.

Қонуннинг 6-бобида васий ва ҳомийларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари, уларнинг ҳуқуқларига оид нормалар, мустақамланган. Бинобарин, 31-моддада ифода этилганидек, васийлар ўз васийлигидаги шахсларнинг қонуний вакили бўлиб, улар номидан ёки уларнинг манфаатларини кўзлаб, барча зарур битимларни тузади. Ҳомийлар ўз ҳомийлигидаги шахсларнинг қонуний вакили бўлиб, уларда ўз ҳуқуқларини амалга ошириш ва мажбуриятларини бажаришда қўмақлашади. Васийлар ва ҳомийлар ўз васий-

Қонуннинг 32-моддасида васийлар ва ҳомийларнинг мажбуриятлари баён этилган. Улар яшаш жойи ўзгарганлиги ҳақида васийлик ва ҳомийлик органини хабардор этиши, ўз васийлигидаги ёки ҳомийлигидаги шахсни тарбиялаши, таъминоти, соғлиги, жисмоний, руҳий, маънавий-ахлоқий камолоти ҳақида ғамхўрлик қилиши, унинг ҳуқуқ, эркинлик ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиши, ўз васийлигидаги ёки ҳомийлигидаги шахснинг мактабга таълим, умумий ўрта, ўрта махсус, касб-хунар таълими олиши учун шароит яратиши, алимент, пенсия, нафақа ҳамда

шахснинг тураржойи мавжуд бўлмаган тақдирда, васий ёки ҳомий уй-жой тўғрисидаги қонун ҳужжатларига мувофиқ, уни олиш бўйича чоралар кўриши шарт. Муомала лаёқати чекланган фуқароларнинг ҳомийлари уларни спиртли ичимликлар, гийовандлик воситалари, психотроп ёки ақл-идрок фаолиятига таъсир этувчи бошқа моддаларни истеъмол этишдан, чекишдан ҳимоя қилишга доир зарур чораларни кўриши лозим. Васийлик ва ҳомийлик бўйича мажбуриятлар бепул бажарилади. Васийлар ва ҳомийларнинг зиммасида қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа мажбуриятлар ҳам бўлиши мумкин.

Асосий масалалардан бири васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахсларнинг мулкий ҳуқуқларини ҳимоя қилишдир. Шу боис қонуннинг 34-моддасида васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахслар мулкий ҳуқуқларининг кафолатлари ўз ифодасини топган. Васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахслар васийларнинг ёки ҳомийларнинг мол-мулкига нисбатан, васийлар ёки ҳомийлар эса васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахсларнинг мол-мулкига, шу жумладан, алимент, пенсия, нафақа суммалари ва бошқа ижтимоий тўловларга нисбатан мулк ҳуқуқига эга бўлмайди. Болалар ўз васийларининг ёки ҳомийларининг мол-мулкидан уларнинг розилиги билан фойдаланишга ҳақли. Васийларга ёки ҳомийларга васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахсларнинг мол-мулкидан ўз манфаатлари йўлида фойдаланиш тақиқланади. Қонуннинг 35-моддасига мувофиқ, васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахснинг мол-мулкнинг бойлашуви бўйича белгиланади. Васийлар ўз васийлигидаги шахснинг пул маблағларини банк ва бошқа кредит ташкилотларига қўйишга ҳақли. Банк ва бошқа кредит ташкилотларига қўйилган пул маблағларини сарфлаш фақат бола таъминоти учун васийлик ва ҳомийлик органининг ёзма руҳсатида кўра амалга оширилади.

«Васийлик ва ҳомийлик тўғрисида»ги қонуннинг қабул қилиниши мамлакатимизда болаларга келажакимиз эгалари сифатида ҳар томонлама ғамхўрлик кўрсатилаётганининг ёрқин исботидир. Янги қонун ижросини таъминлашда барча фуқаролар иштирок этишлари керак.

Ш.РЎЗИНАЗАРОВ,
юридик фанлар доктори,
профессор



ахлоқий ва бошқа шахсий фазилатлари, мажбуриятларни бажариш қобилияти, оила муҳити ва ўзаро муносабатлар, истак-хоҳишлар инobat-га олиниши лозим. Ота-онаси бўлган вояга етмаганларга нисбатан тегишли васийлик ва ҳомийлик органи уларнинг ота-онаси ёки қариндошлари қарамоғида бўлмаганлиги факти аниқланган кундан эътиборан васийнинг ёки ҳомийнинг мажбуриятларини бажаради. Тегишли орган васий ёки ҳомий бўлиш истагини билдирган шахс ҳақидаги маълумотларни олиш мақсадида ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ва фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш органларига, шунингдек, соғлиқни сақлаш муассасаларига ёзма сўровнома юборади. Васий ёки ҳомий бўлиш истагини билдирган шахс ҳақидаги васийлик ва ҳомийлик

лигидаги ёки ҳомийлигидаги шахсини унинг фикрини ҳамда мутасадди органлар тавсияларини ҳисобга олган ҳолда тарбиялаш усулларини мустақил белгилашга, болани қонуний асослариз ўзида ушлаб турган ҳар қандай шахсдан, жумладан, ота-онасидан ҳамда бошқа яқин қариндошларидан уни қайтариб беришни суд тартибиде талаб қилишга, ўз васийлигидаги ёки ҳомийлигидаги шахсга таълим-тарбия бериш ва унинг соғлигини сақлаш бўйича ҳуқуқий, услубий, диагностика ҳамда маслаҳат ёрдами олиш каби ҳуқуқларга эга. Бироқ бу боланинг ота-онаси ва бошқа яқин қариндошлари билан мулоқотда бўлишига тўсқинлик қила олмайди (бундай мулоқот васийликдаги ёки ҳомийликдаги шахснинг қонуний манфаатларига мос келмайдиган ҳоллар бундан мустасно).

қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ижтимоий тўловлар тўлашни талаб қилиш юзасидан зарур чоралар кўриши, болага топширилган мол-мулкни асраб-авайлаши зарур.

Ўз ҳомийлигидаги шахс билан бирга яшаётган ҳомийнинг яшаш жойини ўзгартириши васийлик ва ҳомийлик органининг ёзма руҳсати ва ўн тўрт ёшга тўлган вояга етмаганнинг розилиги билан амалга оширилади. Ҳомийнинг ўз ҳомийлигидаги ўн олти ёшга тўлган шахсдан алоҳида яшашига, агар бу боланинг тарбияси, таъминоти ва таълим олишига, ҳуқуқ, эркинлик ва қонуний манфаатлари ҳимоя қилинишига салбий таъсир кўрсатмаса, васийлик ва ҳомийлик органининг ёзма руҳсати билан йўл қўйилади. Васийликдаги ёки ҳомийликдаги вояга етмаган

Маъшуҳ маърифатпарвар Абдулла Авлонийнинг «Туркий Гулистон ёхуд ахлоқ» рисоласида шундай сатрлар бор: «Дарс ила тарбия орасида бироз фарқ бор бўлса ҳам, иккиси бир-биридан айрилмайдиган, бирининг вужуди бирингизга боғланган жон ила тан кабудур». Оққурғон агробизнес ва сервис касб-хунар коллежининг информатика фани ўқитувчиси Уриш Сафаров алломуллоларнинг бу каби таълим-тарбияга оид ўғитлари, пурмаъно фикрларига таянган ҳолда фаолият юритиб, ижобий натижаларга эришиб келаётган устозлар сирасига қиради. Унинг таълим ва тарбияни тенг олиб бориш, фарзанд одоби, ҳар бир ўғил-қизнинг билимдон ва зукко, тежамкор ва тадбиркор бўлиши, бирор-бир касб этагидан тутиши тўғрисидаги суҳбатларда ота-оналар, маҳалла фаоллари ҳамда корхона, ташкилот ва жамоатчилик вакиллари иштирокини таъминлаш борасидаги саъй-ҳаракатлари ҳам ибратли. Устоз билан суҳбатимиз — 2014 йилнинг «Соғлом бола йили» деб номланиши, устоз ва шогирд муносабати, муаллим ибрати ва фидойилиги, фарзанд таълим-тарбиясида ота-она масъулияти мавзулари теварагида кечди.

«УЛҒАЙСАНГ, МЕНГА ШОГИРД БЎЛАСАН»

Устознинг ана шу оддийгина рағбати Халқ ўқитувчиси Уриш Сафаровда педагогикка бўлган меҳрни янада оширди.

— Янги йилга қадам қўйилганда ўтган йил қандайдир ҳаяжон билан эсга олинади. Шу маънода 2013 йил Сиз учун қайси жиҳатлари билан эсда қоларли бўлди?

— Таълим тизимидаги ўттиз йиллик камтарона меҳнатим инобатга олиниб, мустақиллигимизнинг 22 йиллиги арафасида Президентимиз фармони билан «Ўзбекистон Республикаси халқ ўқитувчиси» фахрий унвони берилди. Хушхабарни эшитиб, ҳаяжонланганимдан кўзларимга ёш келди. Бу мунофотни Юртбошимизнинг биз — ўқитувчилар меҳнатига юксак эътибори ва эътирофи деб биламан. Фурур ва ифтихор билан айтиш жоизки, мамлакатимизда ўқитувчи ва мураббийлар жамиятининг энг мўътабар кишилари сифатида эътиборимизда, ҳар жиҳатдан рағбатлантирилмоқда. Фидойи бу касб эгалари давраларнинг тўрига муносиб кўрилмоқда.

Мукофотга эришган ҳаяжонли лаҳзаларда ўзим таълим олган Оққурғон туманидаги 17-умумтаълим мактабини, бу кадрдон масканда бизга таълим берган Абдусанд Умурзоқов, Хикмат Исроилов, Турғунбой Тугалбоев ва бошқа устозларимни эсладим. Уларнинг ҳар бири менга илм масъулияти, ҳаёт сирларини ўргатганидан фахрландим. Ҳозир ҳам улар билан учрашиб, ижодий суҳбатлар ўтказиб туришим.

Президентимиз Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганнинг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимда 2014 йилни мамлакатимизда «Соғлом бола йили» деб эълон қилганларидан устоз сифатида яна бир тўқилландим. Бола, фарзанд, оила билан боғлиқ доғиш фикрлар, мақол, матал, ҳикматли сўзлар, устоз, муаллим, дониш-

манд ва панд-насиҳат тушунчалари бир лаҳзада ҳаёлимда жонланди. Юртбошимизнинг фикрларидан болага эътибор — келажакка эътибор деган чуқур ҳикматни ўқдим. Бу ўқитувчи, мураббийнинг келажак эгалари бўлган фарзандлар олдидидаги масъулияти ўн, юз чандон юқорилигини, шунга яраша фидокорона меҳнат қилиши зарурлигини аниқлади.

— Мактаб партасида ўтирган пайтингизда ўқитувчи, мураббий бўламан деб ўйлаганмисиз?

— Одам боласи оқ-қорани таний бошлаган пайтларидан нимагадир, кимгадир ҳавас қилади. Бoshлангич синфларни орзу фасли desa ҳам бўлади. Уша вақтларда устоз тўғри йўл кўрсатса, кўнгли дафтар саҳифаларидай оппоқ, гardsиз бола келажак ҳаётида адашмайди. Ўқитувчилик касбига меҳр қўйишимнинг тарихи бор. Иккинчи синфда ўқиётганимда устозим, бoshлангич синф ўқитувчиси Сайфуддин Шайзақов шоир Уйғуннинг шеърини ёдлаб келиши уйга вазифа қилиб берди. Кейинги дарсда шеърни ёддан ифодали айтиб берганимда ёнимга келиб, елкамга қўлини қўйиб: «Отанга раҳмат, улғайсанг, менга шогирд бўласан», деб бошидаги дўпписини кийдириб қўйган. Уша дўппини уйга олиб бориб онамга берганман. Онам чиройли қоргоза ўраб уйимизнинг тўрига осиб қўйган, ҳозиргача асраб юраман. Ана шу оддийгина рағбат менинг педагогикка бўлган меҳримга доялик қилган. Энди бу ибратли одатни улуг мақом сифатида ўқитувчилик фаолиятимда қўллаб келаямман.

— Бугунинг ўқитувчиси кечаси муаллимдан анча фарқ қилади. Шундай эмасми?

— Бошқа касб эгаларининг қалбида бир қарра меҳр бўлса, ўқитувчининг

қалбида икки қарра меҳр бўлиши шарт. Қолаверса, бугунги куннинг ўқитувчиси — балки, бу сўзни уч бора такрор айтишим керакдир — фидойи, фидойи ва фидойи бўлмоғи даркор. Чунки ўқитувчи фақат ўқувчини тарбия қилиб қолмайди, балки келажакка пойдевор яратади. Уларнинг зукко ва билимдон бўлиши учун тунни тонгга улайди. Бундай юксак мақсад учун устоз меҳр-муруватли, андишали, сабр-қаноатли, талабчан, тўғрисиқ, мулоим, самимий бўлиши керак. Устоз ўзи олға бошлаётган ўқувчи шахсини ҳурмат қилиши лозим. Унга болалиқдан

ди. Ҳар ҳафтада бир марта педагогик жамоа томонидан маънавий-маърифий тадбир ўтказиш шарт қилиб белгиланди. Ранг-баранг мавзуларда ўтказилаётган тадбирларни ташкил қилишда ўқитувчилардан Нилуфар Анорқулова, Саодат Худайбақова ва Нарғиза Ҳақимжонова алоҳида фаоллик кўрсатапти. Ўзим эса дарс ва машғулотлардан ташқари «Интернет олами» тўғрисида коллеж ва яқин атрофдаги мактаб ўқувчиларига компьютер сабоқлари ва дастур яратиш сир-синоатларини ўргатиб келаяман. Кўп йиллик тажрибамдан келиб чиқиб, «Дарсда ахборот техно-

ўз шахси ва ўзгалар шахсини кадрлаштириш, ҳамият, гурур каби туйғуларини уйғотиши керак, деб ҳисоблайман. Бугунги ўқитувчининг қиёфаси, суварати ва сийрати анча мукаммал.

— Айни пайтда таълим муассасаларида ижодий муҳитни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиляпти. Сиз меҳнат қилаётган жамоада айнан шу йўналишда қандай ишлар қилинган?

— Мустақилликка эришилгандан кейин ёшларнинг таълим-тарбия олиши учун давлатимиз томонидан кенг имконият ва шароитлар яратилди. Бу каби эътибор ва ғамхўрликлар масъулиятини ҳамкасбларим теран ҳис этапти. Жамоамиз билан ижодий ва соғлом муҳит яратиш ҳаракатидамиз. Ўқув даргоҳимиздаги ана шундай саъй-ҳаракатлар натижасида кейинги икки йилда таълим-тарбия сифати янги босқичга олиб чиқилди. Масалан, Комрон Чегабоев 2012 йили инглиз тили фанидан фан олимпиадаси вилоят босқичида 3-ўринни эгаллади. Коллежимиз полволонлари Алихон Хайруллаев ва Маҳмуд Абдулбоқиев юнон-рум кураши бўйича вилоятда биринчи ўринни эгаллади. Ёшларга таълим-тарбия беришдаги алоҳида хизматлари учун устозлардан Нодира Ниёзова ва Барно Тўлабоева 2012 йили Ўрта махсус, касб-хунар таълими марказининг фахрий ёрлиғи, Шоира Ҳабиллова эса «Ўрта махсус, касб-хунар таълими аълочиси» кўкрак нишони билан тақдирланди.

Эътибор ва эътироф навбатдаги ишларимизга йўл очиси муқаррар. Ўқув жараёнини янада юксалтириш мақсадида 16та фан тўғраги ташкил этил-

логиялари қурилмаларидан самарали ва оптимал фойдаланиш имкониятлари», «Касб-хунар коллежларида замонавий педагогик технология асосида дарсни ташкил қилиш усуллари», «Диплом лойиҳа ишлари ва диплом ишини ташкил этиш методикаси», «Диплом лойиҳа ишларида ўқувчиларнинг ижодкорлигини шакллантириш методикаси», «WINDOWS XP операцион тизимини ўрганишнинг оддий усуллари» каби услубий қўлланмалар яратдим.

— Айрим кишилар фарзанд таълим-тарбиясига гоҳида юзак қарашади. Ўқитувчи ота-оналарга, улар эса таълим муассасасига ишоняпти. Бунга қандай қарайсиз?

— Бош Қомусимизнинг 64-моддасида «Ота-оналар ўз фарзандларини воёга еттунарига қадар боқиб ва тарбиялашга мажбурдирлар», дейилган. Шу маънода Абдулла Авлонийнинг «Тарбия биз учун ё ҳаёт — ё мамот, ё нажот — ё ҳалокат, ё саодат — ё фалокат масаласидир» деган фикрларини кўп бор эсга оламиз. Фарзандларим, жоиз бўлса, келинларим тарбиясига ҳам алоҳида эътибор билан қарайман. Тарбиясида нуқсон бор фарзанд бир кун келиб, аввал ўзининг, кейин эса ота-онанинг оёғига болта уришини яши биламин. Шу сабабли ҳар бир ота-она фарзанд тарбиясини, унинг келажакда ҳеч қимдан кам бўлмай воёга етиши, камол топишини ўз умрининг мазмуни деб билиши керак.

Неча йил яшадинг, гап унда эмас,
Нима иш қилгансан, ўшандан гапир.
Ўтган умр эмас, қилган иш билан
Қиймати ўлчанур сонинг, ахир!

Курбонбой
МАТҚУРБОНОВ
суҳбатлашди.

Ҳар қандай каттаю кичик элат, миллат, халқ ўзининг эртанги кунини, келажакни ўйлаб яшайди. Бусиз тараққиёт бўлмайди. Келажакнинг тамал тоши эса бугун қўйилди. Эртанги кун бугуннинг саъй-ҳаракатларига, қайси масалага ва соҳага алоҳида эътибор қаратиляётганига боғлиқ.

Ёш авлодсиз келажак йўқ. Ушбу оддий ҳақиқатни аниқлаб етган давлатлар ҳаммаша болаларга ўзгача ғамхўрлик кўрсатади, уларнинг қомил инсон бўлиб етишишлари учун қайғуради.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистон давлати сиёсатининг асосий йўналишларидан бири — ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаб воёга етказиш, уларнинг буюк келажакларини барпо қилишда фаол қатнашишларини таъминлашдир.

Таъкидлаш жоизки, фарзандларимиз миллий ва умуминсоний ахлоқ мезони, ўз ўзини бошқариш, маънавий қадрият, экологик маданият, намунавий яшаш тарзи, оила ва жамият ҳамкорлигининг

ҲУҚУҚИЙ МАДАНИЯТ — ТАРБИЯДА МУҲИМ ОМИЛ

Энг муҳим қирраларини ҳамда Ватан олдидидаги масъулият, жисмоний ва ақлий баркамоллик талабларини, миллий гурур ва инсонпарварлик каби энг олижаноб хислатларни ўзлаштириш шарт. Тарбия жараёни ёшликдан, шарқона қилиб айтганда, бешиқдан бошлангани назарда турсак, жамиятимизнинг ҳар бир соҳаси ривож ёшлар билан, уларнинг қандай тарбияланаётгани билан боғлиқдир. Ёшларимизнинг жаҳон тараққиёти ва юксалиши тенденцияларидан хабардор бўлиши ҳамда жамиятда ўз ўрнини топиши учун мамлакатимизда барча асослар яратилган. Уларнинг замонавий фанлар қатори ҳуқуқий маданиятни юксак даражада ўзлаштиришга эришишлари бугунги куннинг энг муҳим талабларидан биридир. Ҳуқуқий маданият асосларини ўзлаштиришда мавжуд

ўқув-услубий мажмуалар ҳамда миллий ва умумбашарий кадрларнинг илғор намуналарига таяниш зарур.

Ёшлар ва болаларнинг сиёсий, ижтимоий, ахлоқий, экологик ва иқтисодий масалалар бўйича эркин ва ижодий фикрлай олишлари, демократик жамиятда содир бўлаётган воқеа-ҳодисалар, жараёнларни ниҳоятда тезкорлик билан боҳолаб, тўғри хулоса чиқара олишлари учун биз, катталар кўмак беришимиз лозим. Бу ҳуқуқий маданиятнинг муҳим омилларидан ҳисобланади.

Давлатимиз раҳбари Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганнинг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузасида билим салоҳияти кенг, маънавий етук, жисмон соғлом авлодни камол топтириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири эканлигини таъкидлаб, шун-

дай деди: «Йилдан-йилга қучайиб бораётган бундай амалий ишларимизнинг табиий маҳсули ва натижасини юртдошларимиз, авваламбор, жондан азиз фарзандларимизнинг турли соҳаларда қўлга киритаётган ютуқларидан қўришимиз мумкин».

Дарҳақиқат, мамлакатимизда илм-фан тараққиёти, таълим-тарбия ривожига йўлда амалга оширилаётган ишлар ўз самарасини бераётганига ҳар қуни гувоҳ бўлмоқдамиз. Таълим тизимининг барча бўғинларида сифат кўрсаткичларининг мунтазам ошиб бораётгани боис ўзбекистонлик ёшлар жаҳон миқёсидаги турли танловлар, халқаро фан олимпиадаларида юқори натижаларни қайд этишмоқда. 1997 йилдан ҳозирга қадар нуфузли халқаро фан беллашувларида 277 нафар ўқувчимиз қатнашди. Улар 24та олтин, 56та кумуш, 187та бронза медаль ҳамда

юздан зиёд рағбатлантирувчи дипломларни қўлга киритди.

Юртбошимизнинг «Йиллар, замонлар ўтади, балки бугун содир бўлган кўп воқеа ва ҳодисалар ҳаёлимиздан кўтарилмиш мумкин. Лекин яхшилик ва саҳийлик, олижаноблик ва меҳр-оқибат ҳеч қачон унутилмайди! Биз миллий қадриятимиз бўлган бундай пок туйғуларни доимо асраб-авайлашимиз, азиз фарзандларимизни ҳам шундай эзгу фазилатлар соҳибига этиб тарбиялашимиз керак», деган доно фикрлари 2014 йил — «Соғлом бола йили»да ҳам ҳар қуни, ҳар дам ёдимизда туриши лозим. Негаки, ёшлар ва болаларнинг ҳуқуқий маданиятини ривожлантириш, маънавиятини юксалтириш, ҳуқуқий давлатни равнақ топтиришдаги фидойилигини янада фаоллаштириш ва ҳар қандай ёт фоғларга қарши миллий мафқура руҳида тарбиялаш бугуннинг энг муҳим вазифаларидан биридир.

Карим НОРМАТОВ

2014-yil 25-yanvar, № 8 (8657)

Устозларимиз ўғит берганларидек, ҳар қандай бадий асарни тадқиқ қилишдан олдин асар муаллифи, яъни ижодкорнинг тафаккур олами, дунёқараши, этиқод тарзи ва ўзига хос табиати ўрганиш орқали унинг ижодини имкон даражасида ҳолис баҳолаш мумкин экан. Шу маънода кўпйиллик илмий изланишлардан кейин улуг бобокалонимиз Алишер Навоийнинг ичхамгина бир асарини тадқиқ ва таҳлил этишга журъат топдик. Кўпчилик деярли ёд билладиган ва айрим анжуманларда такрор-такрор ўқиладиган "Гурбатда ғариб шодмон бўлмас эмиш..." деб бошланадиган машҳур рубойига илмий тадқиқотлар ва ўқув дарсликларидея шарҳлар берилиб, унинг яратилиш тарихига тўхтаб ўтилган ва моҳиятини очишга ҳаракат қилинган. Уларда асосан рубойининг зоҳирий маъноси билан кифояланиш натижасида юзаки ҳамда бирёқлама ҳулоса чиқарилиб, шоир назарда тутган асл мақсад очилмай қолавергандек, назаримизда.

Мақтаб ёшидан биламизки, Хусайн Бойқаро билан Алишер Навоий кадрдон дўст бўлишган ва устозлари Абулқосим Бобур ҳузурда таҳсил олишган. Хусайн Бойқаро Хуросон тахтини эгаллагандан кейин Алишер Навоийнинг нуфузи ва обрў-эътибори янада ошиб, саройда вазири ва муҳрдор лавозимларида ишлайди. Манбаларда айтилишича, айрим "реакцион ғуруҳ"ларнинг ҳасад ва адовати туфайли Навоий саройдан четлатилиб, Хуросоннинг чека вилояти — Астрободга сургун қилинган. Шу воқеа сабаб устоз ва ёру дўстларидан узоқда яшаб турган шоир мазкур рубойини битганига ҳужжат-далил келтирилади. Бир жиҳатдан қаралса, бу фикрда ҳам асос йўқ эмасдек. Дастлаб саройда нуфузли лавозимларда ишлаб, шоҳ назаридан қолиб, Астрободга сургун қилинса, бу ҳол ижодкор руҳиятига таъсир ўтказмаслигини мумкин эмас. Навоийдек нозиктаб шоир дўсти билан ораси бузилгани туфайли сарой мансабидан маҳрум этилишига бефарқ қарамагандир. Шу боис ўз вақтида мазкур рубойда шаж эрки, ватан муҳаббати, ватанпарварлик ва эркесварлик гоялари ифодаланганига кўп эътибор берилган. Навоийшунос Иброҳим Ҳаққул бир ўринда рубойини бундай йўсунда талкин қилиш нотўғрилигини пайқаб, уни жуда жўн ва юзаки тушунтириш мудаосни хал этмаслигини, эскича, яъни шўро мафқураси ва сиёсати талаблари асосидаги талкин мултоқло ярқосизлигини таъкидлайди. Аслида, оддий ва соддадек кўринган рубойий матн ва моҳиятини тўғри тушуниш учун гапни узоқроқдан бошлашга тўғри келади. Қолаверса, Навоийдек улкан қалб эгаси кимларгадир тиш қайраб, аламзадалик билан битганида ушбу рубойий ўз асридан нарига ўтмаслиги мумкин эди.

Дастлаб мазкур рубойидаги **гурбат ва ғариб** истилоҳларининг маъно-моҳияти тўғри англаб олинса, мудағога етиш осон кўчади. Чунки рубойининг бутун моҳияти ва гоёвий мазмуни шу икки истилоҳ асосига қурилган десак муболага бўлмайди. Шоирлар султони, дея улуғланган Алишер Навоий ҳар бир сўзини ўз ўрнида ва исроф қилмасдан қўлаши шубҳа тугдирмайди, шунингдек, ҳар бир сўзини назм илгига дурдек тизиб, ортиқча мулоҳазага ўрин қолдирмайди. Бу ҳусусда навоийшунос олимлар ўз тадқиқот ишларида кўп ёзганлар. Мумтоз адабиётимизда *соқий, май, майхона, харобот, юз, кўз, ораз* ва бошқа шу каби сўзлар лугавий маъносидан ташқари рамзий-тимсолий истилоҳ сифатида қўлланган. Шундан келиб чиққан ҳолда айтиш мумкинки, мазкур рубойидаги **гурбат, ғариб, эл, қафас, булбул ва гул** каби сўзларнинг зоҳирий маъноси билан чеklangилса, асл мақсад очилмайди ва нотўғри ҳулоса чиқариб қўйиш мумкин.

"Навоий асарлари луғати"да **ғариб** сўзи икки маъноли бўлиб, бири — *мусофир, бошқа жойдан келган, кимсасиз, иккинчиси ажойиб, қизик, камёб* маъноларини билдиради. **Гурбат** сўзининг *ғариблик, кимсасизлик, мусофирлик ва ўз ватанидан узоқда қолиш* каби маънолари мавжудлиги келтирилган. Дастлаб шу икки истилоҳнинг қайси маънода қўллангани аниқлаб олинса, рубойида ифодаланган маъно қатламга кириш ўқувчига машаққат тугдирмайди. Луғатда келтирилган **ғариб ва гурбат** истилоҳини бир юртдан бошқа юртга бориб яша-

ётган мусофир ва бегона маъносидея тушуниш тўғри эмас. Демак, **ғариб** сўзининг юзаки, яъни лугавий маъноси билан чекланилса, шоир томонидан санъаткорона тарзда устига парда тортилган маъно дурини қўлга киритиб бўлмайди.

"Маҳбуб ул-қулуб" асаридаги бир танбеҳда яшиллик ва ёмонлик ҳақида сўз борганда: "Одам била шайтон мухолифатин унутма. Ота душманин ўзунга дўст тутма. Отангин биҳиштдек маъманидин жало қилди ва йиллар хокдон ғарибистонида залил ва мубтало қилди. Ва отанг авлодидин баъзи анга интиқом тугдилар ва хору забун қилиб жафолар кўргуздилар.

"ГУРБАТДА ҒАРИБ..."

Нафсни чу тақво риёзати била зеридаст қилдилар — шайтонни залиллик била ерга наст қилдилар. Сизнинг адоватингиз ҳаргиз адам бўлмас. Бу душманлик орангиздан ҳаргиз кам бўлмас. Бу голиб душманин бир дам гофил қолма, ўчиролмас исён ўтин ўзи хирманингга урма", дея одам фарзандлари оғохлантирилган. Мазкур танбеҳдаги "одам" ва "ота" ким ва нега шайтон билан душман тутинади, деган саволга жавоб бериш учун диний-тасаввуфий манбаларга мурожаат қилишга тўғри келади. Одам аслида Одам Ота бўлиб, унинг жаннатдан ер — хокдон ғарибистонига бадарга бўлиб, мехнат-машаққат, хорликка мубтало этилиши бу дунё яралиши ва унинг ибтидосига бориб тақалади. Одам Ота беҳиштдек маъман — роҳат-фароғат, омонлик — тинч макондан бу дунёга қувгин қилинган. "Гурбатда ғариб..." рубойисининг етакчи мотиви, инсонга бу фаний оламга бошқа оламдан келган мусофир ва ғариб деб қаралади. Жаннат — асл ватан, хокдон ғарибистон — ер юзи, яъни фаний макон. Одам Отанин Парвардигори олам назаридан қолиб, беҳиштдаги нозу неъмат ва хиртам ҳаётдан бу дунёга тушиши бир ғариб кимсанин гурбатхонага келиб қолишини эслатади. Мазкур рубойида одамзод тарихининг ибтидо ва интиқоси, бу дунёнинг роҳат-фароғати ва завқ-шавқи муваққатлиги учун уни гурбатхона, ўзини эса ғариб деб аташга ишора қилинмоқда ва гурбатда шодмон бўлмаслиқнинг асл сабаби ҳам шу. Мўътабар манбалардан маълум: Одам Ота ва Момо Ҳаво ман этилган жаннат дарахти мевасидан олиб еганлари учун қувгина узраб, ер юзидея яшайдиган илк ғариб инсонга айланади. Қолаверса, бу гурбат жой биргина Одам Отага эмас, балки унинг авлодларига ҳам мерос бўлиб ўтади. То қиёматга қадар Одам Ота ва Момо Ҳаводан тарқалган авлодлар ер юзи — хокдон ғарибистонни манзил тутиб, дунёга келган ҳар бир инсон ғариблик ва гурбат аччиғини тотиши, азоб-уқубатини чекиши тақдирга битилган. Аммо яна аслий ватанга бориш учун шайтонни лаъинни душман тутиб, унинг хийла-найрангига алданмасдан ҳаёт кегириш керак экан. Бу дунё кўналга, мусофирхона, гурбатхона дея қаралгани сабаб одамзод унда абадий

яшаб қолаолмаслиги, ва албатта, бу дунё сафари бир кун ниҳоя топишини билдиради. Алишер Навоий бир газалида:

**Гурбат ичра йиллар эрдим
истабон ёру диёр,
Чунки топтим истамак
гурбат эрур беҳад ғариб,** —

деганида ҳам бир ўқишда ватанидан қувгина узраб, қаттиқ қайғуга ботган кимсанин ҳолати тушунилиши табиий. Аммо ундаги гурбат, ёру диёр ва ғариб маъноларига юзаки ёндашилса, байтинг моҳиятини англаб бўлмайди. Дин тарихида пайгамбарлар, валий ва аллома зотлар бу дунёнинг ўткинчи эканини, унга кўнгил боғлаб бўлмаслигини ҳамда бир зумда елдек ўтиб кетишини таъкидлаб, ундан ўзларини тортганлар. Оддий қилиб айтадиган бўлсак, нотинч ва уриш-жанжал қўпайган жойини халқимиз гурбатхона дейди. Бировнинг уйда ҳар кун нотинчлик бўлиб, уриш-жанжал, тўс-тўполон бўлаверса, «Гурбатхона бўлибди, у ерга борма», деб айтишади. Навоий бу дунёни гурбат деб атаганида оддий халқ тилидаги шу маънони ҳам эътибордан соқит қилмаган. Жалолиддин Румийнинг "Маънавий маснавий" аса-

Alisher Navoiy — o'zbek timsoli

ғуруҳ оламдан ўтса, улар ўрнига яна бошқалар келади. Шу тариха ҳаёт давом этиб, ҳеч қачон интиқоси йўқдек таассурот қолдиради. Бироқ озгина яшаб, ўлим аччиғини тотадиган киши бу дунё ҳаёти абадий эканига ишонадими? Шунинг англаб яшаган киши бу дунёда ўзини ғариб ва бегона ҳис этади, ҳаёт ва ўлим моҳиятини англаб етади, бу дунёнинг ўткинчи матоҳи ва орзу-хавасларига қул бўлмайди. Навоий рубойида гурбат ва ғариблик деганда бу дунёнинг муваққат, гурбат жойда қолиш, хурсандлик унга татимаслиги ва бу олам завқ-шавқидан ортиқча хурсанд бўлмаслигини оддий ва содда тарзда тушутирмоқда. Чунки бу дунёда муҳайё этилган лаззат ва роҳатлардан тотган инсон алданиб, ўзининг ғариблигини унутиб қўйиши мумкин.

Шунинг ҳам айтиб ўтиш керакки, рубойининг олдинги икки байти билан кейинги икки байти ўртасида мантқиқий боғланиш бўзилгандек кўринаса-да, аммо унинг маъно-моҳиятига етиб бориш орқали шоир маҳорати юксак эканига амин бўлаемиз. Мумтоз адабиётимизда булбул ва гул ошиқ билан машуқча тимсоли сифатида оддий ҳамда кўчма маънода қўлланиши кўп учрайди. Гул машуқча маъносини беришдан ташқари роҳат, май қўйиб берувчи, дунё ва моддий лаззат, баҳор, жон, май, тахт деган бир қанча маъноларда ҳам истифода этилади. Ҳазрати Абу Бакр Сиддик: "Бу жасадлар кушларнинг қафасидир, ҳайвонларга ноғора. Нафсинг ҳақида тафаккур қил. Эй, сен — кимса, агар улуг кушлардан бўлсанг, ноғора садосин эшитган заҳоти Роббингга қайт", деган. Навоий *қафас, булбул ва гул* истилоҳларини келтириш орқали ғариблик мақомидея туриш ҳолатини чизиб бермоқда. Чунки қафасга тушган булбул қандай қилиб бир кун сўлиб, заволга учрайдиган гулга кўнгил боғлайди. Бу дунё бебаҳо бўлса-ю, ундаги гулга муҳаббат изхор этиш ва унинг муҳаббатига маҳлиё бўлиш мумкинми? Бу дунё қанча безатиб-зийнатлаб кўрсатилмасин, барибир, асл ватан — жаннатнинг оддий тиканига ҳам арзимайди. Айтишларича, булбул кундузи гулзорда очилган гулга парвона бўлиб, унинг ишқидея кўйиб-ёнади, хониш этади. Кеч тушган заҳоти тиканзордаги чақалка бориб, инида тонг оттирар экан. Айнан биз тилга олган мавзуда Фариддин Атторнинг "Мантқиқ ут-тайр" достонида булбул гулнинг ишқи менга кифоя этади, дейилади. Худуд уни суратга бандилиқда айблайди. Гул дунё тимсоли маъносидея келтирилган. Рўзбехон Бухлий Шерозий "Шарҳи штаҳиёт" асарида булбулни руҳ тимсоли, Саййид Жаъфар Саждодий "Фарҳанги истилоҳоти ирфоний"да қафасни инсон жасади, нафси аммор ва дунё тимсоли, деб келтиради. Хожа Абдуллоҳ Ансорий "Кашф ул-асрор"ида қафас — жисм, омонат — жон, куш унинг қанотирид, дейди. Гул солиқнинг кўнгли, маърифат олами сари очилишдир, солиққа ҳақ толо иноятининг шифқи берилиши тимсолидир, дейилган. Мавлоно Ҳароботий: "Умрни билгил ганимат ҳар нафас, Рух бир кушдирки, тан гўё қафас", деган. Бошқа бир ўринда: "Бу жаҳон фосиқга ишратхонадур, Бу жаҳон ошиқга меҳмонхонадур", деганида ҳам гурбат ва ғариблик маъноси мумжасам.

Умман олганда, Алишер Навоий ўз асарларида муайян шахс ва замондан шикоятини ўз ижодининг асосий гоясига айлантирганида асарлари уша даврдан узоқларга парвоз қила олмасди. У кўпроқ инсоният тақдир ва қисматида битилган азобларни ўйлаб, изтироб чеккани боис, асарларидаги гоё ва қарашлар умумбашарий маъно-мазмун касб этиб, асарлар оша яшаб келмоқда, улуг ва юксак қарашлар билан йўғрилгандан уларни тушунишда мураккаблик юзага келиши табиий.

Бобомурод ЭРАЛИ,
тадқиқотчи

Азал-азалдан қимматбаҳо тошлар энг асосий савдо маҳсулотларидан бири бўлиб келмоқда. Аёллар зеб-зийнатларининг бирортаси йўқки, улар билан безатилмаган бўлса. Ахир бежиз "Дунёда биргина аёл қолган тақдирда ҳам, заргарга иш топилади", дея айтилмайди-да. Қимматбаҳо тошлар билан зийнатланган буюмларни харид қилишда уларнинг ўзига хос таровати, ажралиб турувчи хусусиятлари инобатга олинади. Заргарлар ҳам тошларнинг ранги, хусусияти ва шаклидан келиб чиқиб уларга махсус ишлов беришади.

батта, мутахассисдан маълумот олиш фойдадан холи эмас. Нусхаси аслидан сезиларли даражада арзон туради. Қимматбаҳо тошларни сохталаштиришга уришлар қадимги Рим давриддан бошланган. 1902 йилга келиб француз кимёгари М.Вернейль томонидан дунё бозорларини синтетик ёқут билан тўлдириш гоёси илгари сурилди. Шундан сўнг тошларнинг сунъий турларини ишлаб чиқариш кўпчилик томонидан қўллаб-қувватланиб, ҳақиқийси билан умуман



ли қазилма конларини излаш ишларини режалаштириш ва кўплаб маъданли майдонлар ҳамда конларни очиш учун муҳим илмий асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Илм-фан ва технологияларнинг ривожига заргарлик соҳа-

Bilasizmi?

матлик, узок-умр, омад тумори, бахт-саодат рамзи сифатида қадрланиб келинади. Феруза мовий, яшил ва сариқ-жигарранг, оқ, қора, жигарранг чизикли кўк рангда бўлади. Улар орасида хаворангли тури бошқаларига кўра анча юқори баҳоланади. Асл ферузани бирор буюм билан тирнаб бўлмайди, унда ҳеч қандай из қолмайди. Бироқ ранги ўчиб туриши тўфайли анилли бўёқлар билан бўяб туриш мақсадга мувофиқ.

НОДИР ТОШЛАРНИНГ НОЁБ ХУСУСИЯТЛАРИ



Қадимда узок сафарга отланган карвонбошилар юклари орасида энг зарур нарсалар билан бирга доим катта-кичик ранго-ранг қимматбаҳо тошларни олиб юрганлар. Бир томондан, тошлар захира бойлик вазифасини ўтаган, иккинчи томондан, улар омад келтирувчи ғаройиб хусусиятга эга сирли буюм сифатида қадрланган. Савдогарлар карвонларда олиб келинган асл тошларни маҳаллий заргарлар билан айирбошлаб, янги маҳсулотларни олиб юртларига қайтишган. Шу тариқа заргарлик тараққий этиб, ўз навбатида, давлатларнинг иқтисодиёти ҳам ривож топган.



Дид билан безатилган бундай заргарлик буюмлари қанчалик қиммат бўлмасин, харидорғирлиги билан ажралиб туради.

Илк маротаба Шарқ мамлакатларида, хусусан, афсонавий бойликлар ўлкаси — Ҳиндистонда табиий олмастарга ишлов бериш билан шуғулланилган. Бундан тўрт минг йил илгари Хитойда нефритдан ҳар хил буюм — пичоқ, болта ва безаклар ясаш кенг оммалашган. Аста-секин нодир тошларнинг қиммати янада ортиб бораверган. Манбаларда келтирилишича, илк ўрта асрларда ғарб давлатларида заргарлар зийнат тошларига сайқал бериш жараёнида уларнинг табиий жилоси, кўп қирраллиги ва шаффофлигини сақлаб қолишга алоҳида аҳамият қаратишган.

Инсон эҳтиёжи қимматбаҳо тошларга ишлов бериш ишларини янада ривожлантириб, янги-янги кашфиётларнинг юзага келишига туртки берди. Хусусан, 1456 йили голландиялик Людевейк ван Беркем олмастарни тарошлашда унинг қуқунидан фойдаланган ва ижобий натижага эришган. Шундан сўнг бу усул билан бошқа тошларни ҳам тарошлаш йўлга қўйилган. Шуни таъкидлаш лозимки, харид қилётган заргарлик буюмингиз қанча ишлов берилиб, сайқалланган бўлса, унинг нодир хусусияти ҳам, нархи ҳам шунча юқори бўлади.

Бутун дунёда нодир тошлар қиройилиги, рангининг тиниқлиги, жилонлиши, қаттиқлиги учун қадрланади. Сунъий усулда қирраланган, тарошлаб, сайқал берилган олмастар гавҳар деб аталади. Афсуски, ясама тошларни ҳақиқийсидан фарқлаб олиш анчайин мушкул. Бундай вазиятда сотиб олинаётган маҳсулотнинг сифати ҳақида, ал-



фарқ қилмайдиган нусхаларини яратиш йўлга қўйилади. Бугунги кунда ушбу синтетик маҳсулотлар жудаям оммабоп, бундан ташқари, улар аслидагидан анча арзон туради. Деярли барча қимматбаҳо тошларни нотабиий йўл билан олиш мумкин. Уларни ўрганиш ва ҳақиқийсини сунъийсидан фарқлаб олиш ишлари билан минералогиянинг геммология бўлими шуғулланади.

Олмос, марварид, аквамарин, алесандрит, аметрин, биллур, меланит, перламутр, сапфир, топаз... Бу каби тошларнинг конлари ер остида кўп. Жумладан, Жанубий Африка ва Мадагаскар оролида (олмос, зумрад, берилл, аквамарин, топаз, биллур ва бошқалар), Жанубий Америка, асосан, Бразилия ва Колумбияда (зумрад, берилл, олмос, турмалин кабилар) кўплаб қазиб олинади. Марказий Осиё ҳам қадимдан ўзининг феруза, ёқут, биллур, мармар оникси билан машҳур.

Гўзал диёримизни мисоли жавоҳирлар билан тўлдирилган сандиққа қиёслаш мумкин. Сабаби, Марказий Осиё марвариди — Ўзбекистон ҳудудида малахит (Писком тоғи), феруза (Қизилқум, Султон Увайс, Курама тоғи), родонит (Курама, Султон Увайс), аметист (Писком, Курама) каби қимматбаҳо тошлар мавжуд. Ўзбек геологлари томонидан олиб борилётган минералогик ва петрографик тадқиқотлар фойда-

сига ҳам ўз таъсирини ўтказиб, унинг жадал суръатларида тақомиллашувиغا туртки берди. Янги-янги техник усуллар яратилди. Нодир тошлар савдоси жаҳон иқтисодиётининг ажралмас қисмига айланди. Улар устида олиб борилётган тадқиқотлар ҳам ортиб бормоқда.

Безак ва бадий буюмлар ишланганидан бебаҳо тошларнинг рангли турларидан иншоотлар деворларига ишлов беришда кенг фойдаланилади. Ўрта аср Шарқ меъморчилигида девор ва макбараларни турли тош бўлаклари ва тахталар билан безаш аънаана айланган. Бундан келиб чиқиб айтиш мумкинки, моҳир усталар томонидан қадимий иншоотлар қурилишида рангли тошлардан кенг фойдаланилган. Юртимиздаги кўплаб иншоотлар пушти рангли родонит, ранг-баранг мрамар, кварц тошлари билан безатилганига гувоҳ бўлиш мумкин.

Тошлар сир-синаотга бой

Буюк бобокалонимиз Абу Райҳон Беруний ўзининг «Китоб ул-жамоҳир фи маърифат ал-жавоҳир» («Минералогия») китобида ёқут, лъал, нефрит, зумрад каби ноёб тошларнинг пайдо бўлиши, уларнинг физик ва кимёвий хоссалари ҳамда ишлатилиш тарихига оид кўплаб қимматли маълумотларни баён этган.

Ана шундай тошлардан бири — феруза тоши сало-

Бу тош билан зийнатланган тилла тақинчок инсонни турли қўнғилсизликлардан, яшин уриши каби табиий офатдан асрашига оид турли фикрлар мавжуд. Ундан асалган тақинчоклар, айниқса, қон кетишини тўхтатишда жуда қўл келади. Илгари ундан ҳатто об-ҳавони аниқлашда ҳам фойдаланишган. Буни аниқлаш учун тош бир муддат очик ҳавода қолдирилиб, рангининг ўзгариши кузатиб турилади. Агар у бироз қорайса, демак, ёгингарчилик ва аксинча, оқарса, қуёшли кун кутилиши мумкин. Бундан ташқари, феруза ақлий меҳнат кийилари учун якин ёрдамчидир. Илгари кучли чарчоқ ҳис қилган беомроларга уни тақиб юриш tavsiya этилган. Унга кўзи тушган инсон ҳордиқ чиқариб, ўзини руҳан тетик ҳис этгани тиббий манбаларда қайд этилган.

Олим О.Қўшмуродовнинг «Минералогия ва петрография» китобида келтирилишича, қаҳрабо палеоген даври игнабаргли дарахтларининг қотган смоласи ҳисобланади. Қаҳрабо бугунги кунгача тақинчок тош сифатида ишлатилади, бундан ташқари, ундан қаҳрабо лаки ва баъзи бир тиббий препарат ва реактивлар ҳам тайёрланади. Бундай ноёб хусусиятларга эга тошнинг яна бир фойдали томи, у электр асбобларида изолятор сифатида ишлатилади.

Қизил денгиздаги Топазос оролидан олинган рангсиз, баъзан оч сариқ, сомон тусли ва оч ҳаво рангда, камдан-кам ҳолатда оч қизил рангда учрайдиган топаз тоши аёлларнинг турли зеб-зийнат буюмларига безак сифатида ишлатилади. У билан зийнатланган заргарлик буюми кишининг ром этиш хусусиятига эғалиги билан ажралиб туради.

Грекча «адамас» — «енгилмас» деган маънони англатувчи олмос қаттиқлиги бўйича бошқа асл тошларни ортда қолдиради. Унинг ранги ва шаффофлиги турлича: рангсиз, оқ, хаворанг, яшил, сариқ, жигарранг, қизғиш, тўқ кулранг, баъзан эса қора рангда ҳам учрайди. Жавоҳирлар жавоҳири ҳисобланиши олмосдан техникада кенг фойдаланилишини алоҳида таъкидлаб ўтиш зарур.

Сапфир — донолик тоши. Минералогияда хаворанг ёки кўк рангдаги корунд гуруҳидаги қимматбаҳо тош сапфир дейилади. Кишилар бу жавоҳир инсонни бевосита коинот билан боғлаб, унга руҳий ва жисмоний куч бериб туради, дея ишониб келишган. Кўпгина халқларда азал-азалдан у руҳан пок қалбли кишиларгагина ўз сирини очади, деган қараш мавжуд. Пуштиранг кварцни қадимда Шарқ халқлари «юрак тоши» дея эъзозлашган. Унинг нафис пушти ранги инсон кўзига қувонч бериб, юракни меҳр-муҳаббат туйғуси билан тўлдиради. Психологларнинг таъкидлашича, унинг ранги кишига ўзгача кайфият бағишлаб, стрессдан фориғ этади.

Тоғ биллурини эса совуқ ҳаволи мусаффо табиатга қиёслаш мумкин. Непалликларнинг фикрича, у одам танасига резонанс кучларини анча тез ва осон еткази олади. Унинг алоҳида хусусиятларидан бири шуки, хотирани мустаҳкамлаш, инсон диққатини бир ерга тўплаш, мянани дам олдириш, фикрлаш жараёнини ўткирлаштириш учун хизмат қилади.

Ҳиндистонликлар аметистни ҳам жуда қадрлашади. Тошнинг шу даражада эъзоз топилишининг ўзига яраша сабаблари бор. У кварцнинг бир тури бўлиб, кўчи сафсар рангда жилонлини хусусиятига эга. Бинафша рангли мазкур тош инсон юрагидаги турли дардларни енгиллашда, қалбидаги хавотирларни йўқотишда катта ёрдам беради.

Тутун рангиға ўхшаш товланувчи кварц эса барча қорамтир жавоҳирлар орасида энг кучлиси ҳисобланади. Қадимий туркий халқлар уни сеҳрли хусусиятга эга, дея ҳисоблашган. Шарқда бундай кварцдан зеб-зийнат буюми сифатида эмас, фақат тумор сифатида фойдаланишган, соф кристаллар турли бало-қазолардан асрайди, деб доимо ёнларида олиб юришган.

Бундан ташқари, агат, корунд, ёқут каби қаттиқ минераллардан соат ва бошқа механизм қурилмалар учун зўлдири (подшипник)лар тайёрланади.

Дарҳақиқат, табиат бизга ато этган бундай бебаҳо тошларнинг мўъжизавий хусусиятлари жуда кўп. Ҳар бирининг жилонлиши, таровати, хусусияти ўзгача. Бундай тошларни кўрмаган, аммо номини эшитган ҳар қандай инсоннинг юрагида ўзгача туйғулар жўш уради. Кўтаринки кайфият, гўзаллик ва қайси-дир маънода бойлик тушунчаларини умумлаштирувчи қимматбаҳо тошлар неча аспўтса ҳам, ўз қадр-қимматини йўқотмай келмоқда.

Ҳамида УСМОНОВА,
«Ma'rifat» муҳбири

2014-yil 25-yanvar, № 8 (8657)

**SMS-ХАБАРНИ
ЮРИБ ЎҚИМАНГ**

Австралиялик олимлар хулосасига кўра, пиеда юрган ҳолда SMS-хабарлар ёзиш организмда бир қатор салбий ўзгаришларни юзага келтиради. «PLOS ONE» илмий журналида ёзилишича, бундай кишиларда ҳаракатланиш траекториясининг ўзгариши, умуртка погонаси ҳолатининг бузилиши, ва ҳаттоки, букрилик вужудга келиши мумкин.

Бу фикрни амалда исботлаш мақсадида олимлар ўзига хос тадқиқот ўтказишди. 26 нафар кўнгилли иштирокчидан бир қатор вазифаларни бажариш сўралди. Дастлаб улар унча узоқ бўлмаган масофани мобил телефонисиз босиб ўтишди. Сўнгра телефондаги матнли хабарни ўқиган ҳолда, ва ниҳоят, sms-хабар ёзганча шунча масофа босиб ўтишди.

Бу вақтда уларнинг қадам ташлаши уч босқичли тизим асосида баҳолаб борилди.

Маълум бўлишича, юрганда матнли хабар ўқиган ёки ёзган кишилар бир текис ҳаракатланмасдан, ён томонга огиб кетаверишган. Бундай инсонлар одатдагидан секинроқ, танасини ҳам кўпроқ букиб юришган. Шунингдек, уларнинг қадам ташлаши ғалати кўриниш олиб, ҳеч кимга йўл бермаслик ҳолати ҳам қайд этилган. Бу ҳолатнинг яна бир оқибати ҳаракатлар координациясининг бузилиши, бош ва гавда мувозанатини идора қилувчи вестибуляр орган(қулоқ ичида жойлашган)нинг иш самарадорлиги пасайишида ҳам кўзга ташланган.

Олимлар хулосасига кўра, йўлақларда мобил телефондан фойдаланиш нафақат саломатликка жиддий таъсир кўрсатади, балки йўлак ва гавжум чорраҳаларда дуч келинадиган хавф-хатарлардан четда юришга ҳам халал беради.



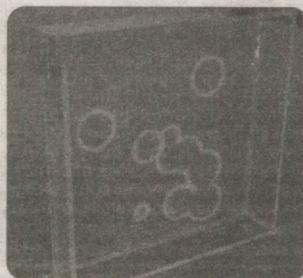
Олимлар дастлаб Амазонка дельфинларининг скелет ва ДНК тузилишини ўрганиб, олинган маълумотларни Арагуадаги турдошлари билан солиштиришди. Тадқиқотлар натижасида Арагуада яшайдиган дельфинларнинг бутунлай янги тур эканлиги маълум бўлди. Генетик таҳлиллар Амазонка ва Арагуа дельфинларини бундан қарийб 200 миллион йил муқаддам турларга ажралганини кўрсатди. Айни шу вақтларда улар яшайдиган дарё ҳам иккига бўлингани айтиб ўтилган.

Олимлар фикрига кўра, генетик ўзгаришлар уларнинг ташқи тузилишига ҳам таъсир кўрсатган. Жумладан, янги турдаги жониворларнинг бош мия суяги бошқаларига қараганда анчагина кенроқ.

Экспертлар мазкур жониворларнинг келгусидаги тақдири ҳақида ҳам хавотирли тахминларни илгари суришмоқда. Сабаби, улар жуда кам сонли бўлиб, яшаш ҳудуди ҳам тобора қисқариб бормоқда. Маълумот ўрнида айтиш жоизки, айни пайтда Арагуа дарёсида янги тўғонлар курилиши ва қишлоқ хўжалиги учун ўзлаштирилаётган ҳудудлар жониворлар популяциясига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

**ЯНГИ ТУРДАГИ ШАФФОФ
ДИСПЛЕЙ ЯРАТИЛДИ**

Айни пайтда шаффоф экранлар ишлаб чиқариш кенг йўлга қўйилган бўлса ҳам, уларда бир қатор камчиликлар кўзга ташланмоқда. Кўпгина моделлар қиммат ва кўпол, кўриш бурчаклари жуда ҳам қисқа бўлса, OLED технологияси асосида яратилган экранларнинг тиниклиги унчалик юқори эмас.



Массачусетс технология институти мутахассислари томонидан нанозаррачалар асосида яратилган шаффоф дисплей эса тиниклиги ва кўриш бурчагининг кенлиги билан ажралаб туради. Яъни, экранга қайси бурчакдан қараманг, тасвир сифати бузилмайди. Бироқ айни пайтда, дисплей фақатгина мовий рангли нурларни таратишга қодир. Шу боис ҳам, мутахассислар яшил ва қизил рангдаги тасвирларни таратувчи кўп қатламли дисплейни яратиш устида иш олиб боришмоқда.

Мазкур янги маҳсулот навигация, реклама ва автомобилсозлик сингари соҳаларда кенг қўлланилиши режалаштирилган. Шаффоф экраннинг шиша билан интеграциялашувига эҳтиёж йўқлиги сабабли, маҳсулот таннархи унчалик қиммат бўлмаслиги айтилмоқда.

**МИЯНГИЗНИ ЗҶРИҚТИРМАНГ,
ХАТОГА ЙЎЛ ҚҶЯСИЗ**

Бугунги кун одамлари учун бир вақтда турли вазифаларни бажариш одат тусига кириб улгурди. Дастурхон атрофида жам бўлган оила аъзоларининг бир пайтнинг ўзида овқатланиши, суҳбатлашиши ва телевизор томоша қилиши барчага таниш ҳолат.



Ишчи ва хизматчилар учун ҳам кўплаб юмушларни бир вақтда бажариш одатий ҳолга айланди. Стенфорд университети олимлари бундай иш тартиби асаб тизимининг бузилишига олиб келишини таъкидлашмоқда.

Доимий равишда тугалланмаган юмушнинг бошқасига уланиб туриши, вазифаларнинг устма-уст бажарилиши инсоннинг ишчанлик қобилиятини усайтириб, хатолари сонини оширади, дейилади «The Sydney Morning Herald» нашрида эълон қилинган мақолада. Бир неча ахборот манбаларидан фойдаланиш, маълумотларнинг миёга кўп микдорда жойланиши кейинчалик диққат етишмаслиги синдромини келтириб чиқаради. Натижада ишчилар бирорта ҳам вазифани тўлақонли бажара олмаслиги мумкин.

Мутахассислар бунинг сабабини қуйидагича изоҳлашмоқда: мия улкан ахборотлар оқимини бир вақтда қабул қилишга қодир эмас. Мунтазам равишда меъёридан ортқча бўлган маълумотларни қабул қилиб олиш ва қайта ишлаш унинг зўриқишини келтириб чиқаради. Ана шундай ҳолга тушмаслик учун эса ора-орада бир неча дақиқа танаффус қилиш тавсия этилади.

Саодат МАХСУМОВА
ва Ёъзозхон АБДУЛЛАЕВА тайёрлади.

**РАҚАМЛИ СТЕТОСКОП ЭНГ
НОЗИК ТОВУШНИ ҶАМ «ЭШИТАДИ»**

Шифокорларнинг жуда кўпчилиги юрак хасталигини барчамизга таниш бўлган стетоскоп ёрдамида аниқлайди. Бироқ мазкур мослама шифокор қулоғига ҳар қандай товушни ҳам етказиб бера олмайди.



Натижада юракдаги хавфли хасталиклардан дарак берувчи айрим шовқинлар шифокорларнинг эътиборидан четда қолар, буни аниқлаш учун эса, мукамал тиббий текширувлардан ўтиш талаб этиларди.

АҚШдаги «HD Medical Inc» компанияси мутахассислари томонидан ушбу муаммони ижобий ҳал этишга қодир янги турдаги стетоскоп яратилди. «VScore MD» деб номланган визуал стетоскоп бир қатор замонавий индикаторлар билан таъминланган. Бундай индикаторлар юрак уришини яхшироқ эшитиш билан бирга, белгиланган вақт давомида юракнинг қандай ураётганини кўриб туришга ҳам имкон беради.

Стетоскоп юрак уришидаги овоз тўлқинларини қайд этиб, уларни компьютерга жўнатади. Бу товушларни беморнинг ўзи ҳам эшитиши мумкин. Махсус фильтр эса товушларни юқори тиникликда тинглашга ёрдам беради.

ДЕЛЬФИНАРНИНГ ЯНГИ ТУРИ

Бразилиялик мутахассислар Арагуа дарёсида дельфинларнинг янги турини аниқлашди. Алоҳида қайд этиш лозимки, бу дельфинлар йўқолиб кетиш арафасида турган умуртқалилардан ҳисобланади.

Арагуа дарёсидаги дельфинлар бундан юз йил муқаддам аниқланган Хитой дарё дельфинларидан сўнг фанга маълум бўлган шу тур вакиллари сифатида тилга олинмоқда. Янги топилган жониворларнинг Амазонка, Ориноко ва Арагуа дарёлари ҳудудида яшаши тахмин қилинган.



Кучли совуқ ва қор ёғишидан эндигина халос бўлган АҚШда яқин кунларда яна кучли ёғингарчиликлар рўй бериши, ҳаво ҳарорати 40 даражагача совиб кетиши, Огайо штатида сув қувурлари, жанубий штатларда эса электр таъминоти ва коммунал тизимда узилишлар бўлиши мумкинлиги маълум қилинган.

Таиланд шимоли-шарқи ва марказий ҳудудларида сўнгги уч ой мобайнида ҳаво ҳароратининг кутилмаган тарзда тушиб кетиши, олатдагидек 20-27 даража эмас, балки 4 даража илиқ кўрсаткични қайд этгани оқибатида 63 киши, жумладан, чет элликлар ҳаётдан кўз юмди.

АҚШнинг Индиана штати Уэст-Лафайетт шаҳридаги Пердью университети биносининг биринчи қаватида дарс вақтида рўй берган отишма чоғида бир киши ҳаётдан кўз юмган, ҳодиса жойидан қочиб кетган жиноятчи ҳуқуқни муҳофаза қилиш органи ходимлари томонидан қўлга олинган.

Хитой шарқидаги Чжэцзян, Цзянсу, Фуцзянь ва Гуандун провинцияларида хавфли Н7N9-паранда гриппи билан хасталанган беморлар сони 37 нафарга етгани, уларнинг икки нафари ҳаётдан кўз юмгани маълум қилинган, ҳаммакатда мазкур касалликка қарши кураш чоралари янада кучайтирилди.

«Associated Press» ахборот агентлигининг хабар беришича, АҚШнинг Нью-Йорк штатидаги Пенфилд шаҳрида автофургонда содир бўлган ёнғин вақтида 8 ёшли ўсмир Тайлер Дуэн 6 нафар қариндоши, жумладан, 4 ва 6 ёшли икки боланинг ҳаётини қутқариб, бобосига ёрдам беришга шошилган вақтида ҳодиса жойида ҳалок бўлган.

Германиянинг Франкфурт шаҳридаги суд биносида қуролланган 47 ёшли жиноятчи бир кишини ўқотар қурол, яна бировини эса ўтқир тигли пичоқ билан жароҳатлаб, ўлдиргани ҳақида хабарлар тарқалган.

Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети маъмурияти ва касаба уюшма кўмитаси меҳнатни муҳофаза қилиш бўлими, фуқаро муҳофазаси ва фавқуллода вазиятлар бўйича мутахассис Павел Васильевич РУЗАНОВНИНГ вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига таъзия билдиради.

Fan va hayot

ДОИМИЙ ЭХТИЁЖ

Бир сутка 24 соатдан иборатлигини инобатга оладиган бўлсак, ҳар бир киши бунинг асосий қисмини ўқиш ёки ишга, рўзгор юмушларини уддалашга, маданий-маърифий дам олишга, овқатланишга, камидан 7-8 соатини эса уйқуга ажратади. Уйқу нима, деган саволга шифокорлар физиологик ҳолат, оддий одамлар эса дам олиш, деб жавоб беради. Табиийки, масалага тиббий нуқтаи назардан ёндашиш ҳар биримизнинг уйқу ҳақидаги умумий тушунчамизни кенгайтиради. Ана шу мақсадда Тошкент шаҳридаги руҳий-асаб касалликлари диспансери психоневрологи Ирода КАРИМОВАга мурожаат қилиб, уйқу билан боғлиқ тадқиқотлар, унинг саломатликда қанчалик муҳим роль ўйнаши ҳусусида фикрлашдик.



хужайралари мудроқ ҳолатга кирган. Демак, бу уйқоқлик пайтига нисбатан уйқу вақтида мия хужайралари ҳам бир нафасга дам олишини кўрсатади. Бу асбоддан ҳозир ҳам тиббиёт муассасаларида фойдаланилмоқда. Нейрофизиологлар Лумис кашф этган аппаратда уйқунинг бир неча босқичини аниқлаш мумкинлигини исботладди. Биринчи ва охириги босқичда одам нисбатан сергакроқ бўлиб, ўрта босқичда гарқ уйқуга кетгани учун ҳеч нарса-ни сўзмайди. Америкалик олимлар Натаниэл Клейтман ва Ожун Аэеринский тез уйқу деб номланган бешинчи босқич ҳам борлигини маълум қилдилар. Уйқу бўйича олиб берилган бундай тадқиқотлар организмнинг юрак қон-томир, асаб, нафас олиш, сийдик йўллари билан боғлиқ турли жараёнларни аниқлаш имконини беради.

учун жиндай ташқи таъсирдан сергак тортадилар. Уйқусизлик азобиға учрайдиган кишилар ҳам йўқ эмас. Бунга сабаб уйқу стереотипининг зўрлаб бузилиши (тунги иш, кечаси аллама-ҳалгача ўтириш), ётадиган мия хужайралари бўлиши эҳтимомдан холи эмас. Уйқунинг бузилиши уч турга бўлинади: кеч келадиган уйқу, юзакки уйқу, тез-тез уйқониб туриладиган ва тонг сахарда бутунлай уйқониб кетиладиган нотинч уйқу. Бу европалик олимлар томонидан аниқланган уйқу босқичларининг айнан ўзидир.

— Организмда ҳар куни қайталаниб турадиган жараёнга бош мия ва асаб тизими ҳукмронлик қилади. Кундузи кузатиладиган ҳаракат ички органлардан тортиб бош миягача ўз таъсирини кўрсатмасдан қўймайди, яъни вегетатив нерв системасининг симпатик бўлими бутун организмни бошқариб туради. Олимларнинг таъкидлашича, мия хужайралари кечаси ҳам худди кундузгидек ишлаб, кун бўйи тўпланган маълумотларни узоқ вақт сақланадиган хотира қисмига жойлаш билан овера бўлар экан. Бу вақтда одам кундузи кўрган-кечирганлари асосида туш кўради, баъзан аниқ, гоҳида эса аралаш куралаш. Рус физиолог Иван Павлов руҳий фаоллиг асосини бош мия пўстлогидан рўй берадиган моддий физиологик

жараён ташкил этишини аниқлаган. Одам ширин уйқуга кетган пайти бош мия пўстлоқ қисмининг хужайралари бутунлай тормозланади ва бунда туш кўриш рўй бермас-да, қисман шарт-шароит яратилади. Бош мия пўстлоқ қисмининг айрим бўлаклари тормозланмаганда туш кўрилади. Уйқоқлик пайтида эса мия хужайралари кўп кўзгалади, жисмоний ҳаракат вақтида у ўзидан жуда катта куч-қувват йўқотади. Уларнинг иш жараёни узлуксиз давом этиши учун сарфланган энергия ўрнини тўлдириб бориш лозим. Бу вазифани уйқу бажаради.

Француз физиологи Мосссо кечки пайт мияга қон қуйилиши туфайли хужайраларга озиқ моддалар етишмаслиги ва шунинг учун ҳам одам дам олиш-

га зарурат сезишини таъкидлаган. У бунди исботлаш учун тажриба ўтказишда тарозига ўхшаган кроватдан фойдаланган. Ушбу кроватта жойлашиб олган одамнинг бош қисми ҳали уйқуга тўлиқ кетмаган бир пайтда секин юқорига кўтарилган, аксинча, уйқу чуқурлашган сари бу кўтарилиш оёқ қисмига ўтган. Бу тажриба уйқунинг мияда қон айланиш жараёни билан боғлиқлигини яна бир қарра исботлади.

1937 йилга келиб Мосссо голярини Альфред Лумис ривожлантириб, одамнинг уйқуси бир неча босқичдан иборатлигини аниқлаш учун **электроэнцефалограмма** асбобини яратди. Бу ускунанинг уйқу пайтида мияни қандай тасвира олишини аниқлашга қарор қилган немис психиатри Ганс Бергер шунга иккер бўлдики, унинг икки электроди миянинг турли жойларига турли вақтларда қўйилганда, фарқ кузатишган. Яъни, уйқунинг илк лаҳзаларида бошдаги тўқималар бошқача, икки-уч соат ўтиб эса, мия

Хозирги вақтда ҳам барча-барчанинг доимий эҳтиёжи ҳисобланган уйқу билан боғлиқ тадқиқотлар тўхтаб қолгани йўқ. Киши ўзини кун мобайнида тетики ва бардам ҳис қилиши учун неча соат ухлаши керак, деган савол тадқиқотчиларни ҳамон ўйлантирмоқда. Кузатишлар эса соғлом одам учун 7,5-8 соатлик уйқу етарли эканини кўрсатади. Олимларнинг таъкидлашича, уйқу ирсий ҳусусияти билан намоён бўлиб, одам воёга етганида ҳам ўзгармасдан қолиши мумкин. Агар ота ёки она кўп ухлашга мойил бўлса, айнан шу ҳолат фарзандига кўчиши табиий. Қариялар «кушуйқу» бўлиб қолса, ажабланмаслик керак, чунки уларнинг организмиде чарчоқлик ҳолати ҳукми сургани

Тарихда буюк шахслар уйқуга қандай муносабатда бўлганлар? Уларнинг аксарияти вақтдан ютиш, ўз олдиға қўйган максатларига эришиш учун имкон қадар кам ухлашганки, бунга ажабланмаслик керак. Буюк рассом Леонардо да Винчи бир кеча-кундузда 1,5 соат, Наполеон Бонапарт 4 соат, Уинстон Черчилл ва Томас Эдисон 4-6 соат ухлаганиға ишонгингиз келмайди. Олимларнинг камуйқу кишилар ўртасида олиб борган тадқиқотлари шунди кўрсатадики, улар гарчанд қисқа муддат бўлса ҳам, уйқу жараёнининг биринчи ярмида иккинчи ярмиға нисбатан яхши дам олади-лар.

Инсон организмнинг кўплаб физиологик жараёнлардан бири — уйқу метёрида ва умумий тартибга мос равишда бўлмаса, саломатлик ҳақида гапириш, озу қилиш бефойда. Демак, кун тартибинингизни тўғри белгилаб, ўз вақтида дам олинг, руҳан-жисман тетик ва соғлом бўлиш ўз қўлингизда.

Savol bering, javob beramiz
ХУРРАК ОТИШНИНГ САБАБИ НИМАДА?

Ёшим 65да. Ухлаганимда хуррак отар эканман. Бу ниманинг аломати, уни бартараф этиш мумкинми?

Севара Икромова, Тошкент шаҳри
Бу саволға Тошкент тиббиёт академияси қулоқ, томоқ, бурун касалликлари кафедраси ассистенти Наврўз Жабборов шундай жавоб беради:

— Замонавий тиббиётда хуррак отиш касаллик сифатида тан олинган. Ўрта ва қари ёшдаги эркекларда, баъзан аёлларда учрайдиган бу ҳолатнинг келиб чиқишиға нафас олиш жараёнининг озми-кўпми даражада тез-тез ва узоқ давом қиладиган танаффуслари (илмий тилда апноэ) шарт-шароит туғдиради. Вақт ўтган сайин бу танаффус бир неча секунддан то ярим минутгача ва бундан ҳам узоқроққа чўзилиши мумкин. Бу эса организмни салбий ҳодисаларға дучор этади. Хуррак отишнинг асосий сабаби — юмшоқ танглай уйқу маҳали кўпинча катталашади. Бурун орқали нафас олишнинг бузилиши (гипертрофик ринит, бурун тўсиғи қийшайиши, бурун полипозиди, аденоид) ҳам хуррак отишға сабаб бўлиши мумкин. Одам танасининг тузилуви ҳусусиятлари шунга мойиллик туғдирувчи омил сифатида катта ўрин тутади. Масалан, семиз, бўйни қалта одамлар уйқусида кўп хуррак отади. Жароҳлик амалиётда юмшоқ танглайнинг орқа ёйчаларини муртақлари билан бирга олиб ташлаш энг ишончли усул сифатида қўлланилмоқда.

Уйқу таомлар ичида энг лаззатлисидир.
Абу Али ибн Сино

Bilib qo'rgan yaxshi

САНИТАРИЯ-ГИГИЕНА ТАЛАБЛАРИ

Лобар ЗОКИРОВА, Саломатлик ва тиббий статистика институтининг соғлом турмуш тарзи тарғиботи ва уни ўқитиш бўлими мудири, соғлиқни сақлаш аълочиси:

— Киши бир кеча-кундузда 8 соат ухлаши керак. Агар ухламаса, асаб тизимларида чарчоқ пайдо бўлиб, на ўқий олади ва на ишида унум бўлади. Тўғри, ҳар кимнинг дам оладиган шароити ҳар хил. Лекин ўрин-кўрпа, тўшакка қўйилган гигиеник талаблар бор, бунга риоа қилиш саломатлиқни асрашнинг бир шартидир.

Ухлаш хонаси тоза-озода, ҳавоси қуруқ, қиш кунлари 15—20 даража илиқликда бўлсин. Асло кундузи ишға ёки уй ичиға қиядиган кийим билан тўшакка ётмаслик керак. Эркак ва аёлларға, ўсимирларға мўлжаллаб чиқарилган, пахтадан тайёрланган махсус тунги пижамада тинч ухлаш мумкин.

Ухлайдиган кроватингиз тахтадан ясалган, текис ҳолда бўлгани маъқул. Полда ухлаш ҳам безарар, аммо кўрпачалар икки-уч қаватдан ошмагани маъқул. Ўрин-кўрпа жилдлари пахтадан бўлиши, албатта, ҳафтасиға бир

марта алмаштириб турилиши мақсадға мувофиқ. Кир кийим ва чойшабларни ювилгунча очиқ ҳолда сақламанг, ёқимсиз ҳид таралади, махсус қоқоқли елим идишлардан фойдаланиш керак.

Жиндай шовқин шароитда ухлашға одатланган киши ютқазмайди. Чунки ҳамма жойда ҳам аҳоли алоҳида ухлаш хонасига эга эмас. Бунинг устиға, баъзан поезлда, самолётда ёки автобусда қаргадир кетиш лозим бўлса, нотинч жойда ухлашға ўрганган киши қийналмайди. Кўзини юмиб, мизгиб олаверади.

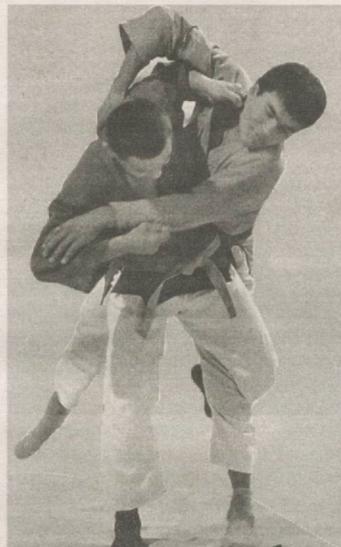
Sinab ko'ring

ТЎЙИБ УХЛАШНИ ИСТАЙДИГАНЛАР УЧУН:

- ➔ Деразани очиб, хонани шамоллатинг. Ухлашдан олдин камидан 30 дақиқалик сайр фойдалани.
- ➔ Ётишдан аввал кўркувға соладиган киноларни кўрманг, компьютер ва телевизор қаршисида ўтириб, кўзингизни чарчатманг.
- ➔ Доимо бир хил вақтда ухлашға одатланг, шунга яраша эрталаб белгиланган соатда уйғонасиз. Эрта ётиб, барвақт туришға одатланган кишиларнинг умри узоқ бўлишини унутмаслик керак.
- ➔ Уйқу келмаса, дарров дорига қўлингиз югурмасин, бунга ўрганиб қоласиз.

- ➔ Яхшиси, ўриндан туриб, ўзингизға ёқадиган бирор иш билан шуғулланг, чарчоқ устун келиб, ухлаб қоласиз.
- ➔ Камидан 2,5-3 соат олдин кечки овқатни тановул қилинг. Еган таомингиз яхши ҳазм бўлганиға ишонч ҳосил қилгачина тўшакка чўзилинг. Ёғли, калорияли овқатни кечки пайт еманг.
- ➔ Бошға қўйиладиган ёстиқ ҳалдан ташқари паст ҳам, баланд ҳам бўлмаслиги керак, ҳар иккала ҳолатда ҳам бошға қон ҳайдаб турувчи томирлар пассив ҳаракатланади.

- ➔ Ярим ёки бир ош қошиқ асални бир пиёла иссиқ сувда эритиб ичиш уйқуни яхшилади.
- ➔ Ўнг томонингиз билан ётишға одатланг. Бу ҳолатда юрак уриши муътадил бўлиб, муаллақ тургани учун унга босим тушмайди.
- ➔ Эртаға дам олиш кунни, байрам, тўй бўлса ҳам, барвақт ётишға имкон топинг. Агар уйқу ритмингиз бузилса, уни қайтадан тартибға келтириш учун ҳафта, ўн кун вақт кетади.



(Давоми. Боши 1-бетда.)

Маълумки, қишки мавсумда умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари асосан спорт залларига кўчади. Залда ўтиладиган спорт машғулотлари орасида курашнинг ўрни алоҳида.

— Курашнинг ёшлар тарбиясига катта таъсири бор, — дейди кураш бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси бош мураббийи Муродбой Дўсимбетов. — Кураш, аввало, халқимизнинг энг сеvimли, қадрдон тури саналади. Масалан, сайил ва тўйларда 5-6 ёшли болалар ҳам кураш мусобақасини кўришга ошиқади. Сурхондарё, Қашқадарё, Самарқанд, Жиззах, Хоразм сингари кураш ривожланган вилоятларимизда бугун, айниқса, болаларнинг курашга бўлган қизиқиши жуда баланд. Тўйлар, сайиллардаги кураш мусобақаларида ҳам даврага энг аввал болажонлар тақлиф этилади. Болаларда шу ёшдан ора, номус тушунчалари шаклланади.

Демак, фарзандларимизни қанча эрта кураш билан шуғуллантурсак, уларда ватанпарварлик, орият, дўстлик, бағрикенглик тушунчалари ҳам шунча эрта уйғонади ва шаклланади.

Ориятдан ташқари, кураш боладаги мақсадни улғайтиради. У даврага кириб, бир бор энгилса, ўз олдига қатъий мақсад қўяди. Масалан, бразилиялик ота-оналар ўғли футболчи бўлишини исташса, бизда Алпомидек полвон бўлсин деб дуо қилади. Кураш билан шуғулланган болалар атрофдагиларга ҳам ўрнак бўлади. У давра кўради, дўсту душманни ажратади, ҳаётда курашувчан, иродаси мустаҳкам, бир сўзли бўлиб ўсади.

Умумтаълим мактаблари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида курашни пухта ўргатиш орқали ўқувчиларни, биринчи навбатда, ватанпарварлик руҳида ва миллий меросимиз, аъналаримизга содиқ қилиб тарбиялаш муҳим аҳамият касб этади.

— Мен ишлаётган пойтахтимиздаги Республика олимпия захиралари спорт коллежида ўз ўқувчиларимиздан ташқари, атрофдаги маҳалла болалари ҳам шуғулланишди, — дейди Муродбой ака. — Масалан, Қибрай, Келесдан ўқувчилар келишди. Қибрайлик болани бувиси эринмай олиб келарди. У кунни кеча Сергелида ўтган шаҳар очик биринчилигида голиб бўлди.

Дарс ва тўгарак машғулотларида 7-8- ва 9-синф ўқувчилари иштирок этади. Машғулотлар учга бўлиб ўтилади. Бошлангич, асосий ва якуний қисм. Бошлангич-тайёргарлик қисмида болалар спорт кийимида тўри чиқиб бўйлаб саф тортади. Давомат аниқланад, ўтиладиган мавзу айтилади. Масалан, қўшша усулларига бағишланган дарс аввалида икки оёқни

қўшган ҳолда, рақибни кўтариб, устидан айлантириб ерга ташлайди, усул қўлланган полвон тик оёқда қолади. Қўл ушашларини ўзгартирган ҳолда ҳам қўшша усулини қўллаш мумкинлиги каби маълумотларни болаларга етказаман. Дарснинг иккинчи ва учинчи қисмларида усулларни амалиётда кўрсатиб бераман, болаларнинг билимини мустаҳкамловчи синов мусобақалари ташкил этаман.

Бугун қўшша усуллари сирини кашф этсак, кейинги дарсда, албатта, унга қарши қўлланадиган ҳимоя усулларини ўрганамиз. Курашда ҳар бир ҳужумкор усулга қарши ҳимоявий (контр) усул ҳам ишлаб чиқилган-да. Ҳимоячи, албатта, шу жиҳатга эътибор бериши лозим.

та олишув учун беш дақиқа вақт ажратилади. «Таъзим» деб старт берилмиш, учрашув бошланади. Ҳимоячи-полвонлар худди ўзларини чинакам мусобақадагидек тутиб, жон-жаҳди билан курашади. Беш дақиқадан сўнг улар рақиб алмашади. Шу тариқа бир машғулотда бир полвон камида етти-та рақиб билан курашади. Бу саъй-ҳаракатлар самараси ўлароқ, Ҳўктам Эргашев, Баҳодир Ганиев ва Яҳё Имомов каби чемпионлар етишиб чиқди. Мактабларда ҳам ўқитувчилар дарс пайтида ёки тўгаракда ўзаро беллашувлар ташкил этишга одатланса, албатта, натижа беради. Бу курашни болаларга мусобақа, яъни тўғридан-тўғри амалиёт орқали ўргатиш усули дейилади.

бор. Йигирма-ўттиз йилдан бери жисмоний тарбиядан дарс беради. «Ака, сиз қимни тарбияладигиз?» деб сўрасангиз, вилоятнинг номдор полвонлари унинг шогирди бўлиб чиқади. Бироқ ҳақамлик ишоралари, кураш билан боғлиқ маълумотлар, халқаро қонун-қоидаларни яхши билмайти. Чунки улар замон билан ҳамнафас яшамайди, семинарларга келмайди. Малака ошириш курсларини эса расмиятчилик учун ўтказди. Ваҳоланки, курашни мактабда самарали ўргатиш, болаларимиз қалбидagi миллий спорт турига муҳаббатни янада кучайтириш, шу орқали ўғил-қизларимизда мардлик, вафодорлик, дўстлик, ориятчилик каби тўғригуларни шакллантириш мақсадида тадқиқотчиларимиз, олимларимиз китоб, рисола, ўқув қўлланмалари яратаяпти. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва кураш мураббийи улар билан танишиб бориши керак. Афсуски, бир неча йиллик конспектни қайта-қайта

КУРАШ

болаларда ватанпарварлик, бағрикенглик, ҳалоллик, орият каби кўплаб хислатларни шакллантиради

Яккакураш турларига хос бўлган ноёб хусусият бор: полвонлар ҳужумга ўтаётган рақибдан аввал қарши усулни қўлласа, унинг кучини ўзига қайтариб, осонгина енгади. Қўл ва оёқ бирга ишласа, полвоннинг реакцияси шаклланади. Биласизми, бугун ном чиқарган, кўплаб ютуқларга эришиб келаётган полвонлар айнан «контр» усулида голиб чиқади.

Дарсда кўпроқ амалий кўрсатиш усулидан фойдаланамиз. Чунки жисмоний тарбия тўқсон фоииз амалиёт билан боғлиқ фан. Усулларни аниқ ва асослаб кўрсатиб бериш учун ҳам ўқитувчи кураш қонун-қоидаларини яхши билиши керак. Кўрсатиш деганда, аксарият ўқитувчи ва методистлар тайёр кўргазмалардан фойдаланишни тушунади. Чунки кўпчилиги ўзи режасига киритган мавзуларни яхши билмайди. Шундай экан, табиийки, болаларга ҳам уни амалда кўрсатиб беролмайди. Аксинча, китоб ёки қўлланмалардаги расмлар билан чекланади, ҳолос. Ваҳоланки, курашда пойдевор яхши ўрнатилмаса, кейин уни тўғрилаб бўлмайди. Яъни, болага бошлангич тарбия қандай берилса, у охиригача шу зайлда кетади. Пойдевор эса умумтаълим мактабларида кўйилади.

Курашда тирсақдан ушлаб тортадиган, силтайдиган усуллар бор. Кўп кузатганман, қишлоқ жойларда болалар бундай усулларни кўр-кўрона бажаришади. Аксинча, ўзлари сайилларда ўрганиб қолган, чапани, жайдари «усул»лардан наф чиқаришга уринади. Полвон гиламдаги дастлабки ҳаракати билан рақибнинг оғирлик марказини йўқотса, истаган рақибни курагини ерга теккиза олади. Бунга эришиш учун усулни аниқ амалга ошириш талаб этилади. Умумтаълим мактаблари ва БЎСМларда болаларни имкон қадар қоидаларга мувофиқ кураш тушишга ўргатиш керак.

Курашни чала ўзлаштирган ўқитувчи шогирдларига қандай қилиб муккамал билим берсин?

— Болаларнинг маҳорати ошиши, курашини яхши ўрганиб олиши учун мусобақалар ўтказиб туриш жуда муҳим аҳамиятга эга, — дейди М.Дўсимбетов. — Масалан, ўзим Республика олимпия захиралари спорт коллежида энди ишга кирган вақтларим, биринчи навбатда ишни ёш полвонлар ўртасида ўртоқлик учрашувлари ўтказишдан бошлаганман. Кураш залимида еттига гилам бор. Бу — бир вақтда 100 нафар полвон ўзаро кураша олади, дегани. Уша йиллари Рамзиддин Саидов, Шерали Жўраев ва Дилшод Чориев каби курашчилар ҳам шу мусобақаларда кашф этилган. Бит-



Маълумки, тўйларда, сайилларда олишиб, катта соврин олиб юрган номдор полвонлар бор, тўйда рўпара келса, жаҳон чемпионини ҳам енгади, лекин гиламга чиқса, оёғи қалтиради. Чунки тўй курашида қоида йўқ, вақт чегараланмаган. То бирор полвон тамоман энгилмагунча, олишув давом этаверади. Шу боис у гоҳ уч дақиқадан ярим соатгача чўзилиши мумкин. Гиламда — қоидаларга мувофиқ ўтадиган курашда эса вақт қатъий белгиланган, тартиб-қоида бошқача. Жайдари курашчи, дейлик, бир мусобақада даврага чиқиб, фалакнинг гардиши билан, биринчи ўринни олади. Бунақа ҳолатлар кўп учрайди. Лекин уларга ишониб, чет элга — халқаро турнирга олиб борилса, аксариятнинг оғзи очилиб қолади. Уларда халқаро мусобақалар тажрибаси йўқлиги, ҳақиқий кураш ҳавосидан нафас олмагани сезилиб туради.

Савол туғилади: Бир спорт тури билан шуғулланаётган икки хил полвон ўртасида шундай катта тафовут бўлиши сабаби нимада? Албатта, мактабда дарс бераётган жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг кураш мавзуси бўйича болаларга етарлича билим бермагани бунинг бош омилли бўлиб қолаверади.

— Жисмоний тарбия ўқитувчилари мураббийларни аттестациядан ўтказишда кўпинча мен ҳам иштирок этаман, — дейди сўхбатдошим. — Ориятимизнинг турли худудларида ўқувчиларга кураш турларини ўргатаётган методистлар ва ўқитувчиларнинг билим, малака ва кўникмаларини ўрганаётимиз, тажрибаларини баҳолаётимиз. Шундай ўқитувчилар бор, битта залдан чиқмай, вилоятнинг чекка қишлоғида йигирма нафар бола билан ишлаб юраверади. Мусобақалар ўтказилса, вилоят терма жамоаси билан битта мураббий келади. Қолганлари жараёндан четда қолиб кетаверади. Катта ёшли ўқитувчиларимиз

кўчиравериш, яна ўша «эски кўшиқ»ни айтиш билан иш силжимади.

...Кураш ёш тарбиялади. Етти ёшдан етмиш ёшгача курашиш мумкин. Фақат шуғулланувчиларнинг ёш ва жисмоний имкониятларига қараб, юкнамаларда фарқ бўлади. Ота-оналарнинг спорт тўгаракларига ўз фарзандларини тезроқ чемпион бўлсин, деб олиб бориши қайдаю, аввало, соғлом бўлсин, курашни пухта эгиласин, деб олиб бориши қайда?

Шуни унутмаслик керакки, қисқа вақт ичида бола чемпион бўлсин деб, оғир вазифа юклаб ташлаш натижасида у спортчи эмас, балки ногиронга айланishi мумкин. Ҳар бир бола организми қай даражада машқ қила олишини ўрганиш муҳим. Бунда юрак-кон-томир тизимининг фаолияти — энг асосий кўрсаткич саналади. У томир уришининг тезлиги ва характерида ўз аксини топади.

Кўп йиллар мобайнида жисмоний тарбия фани бўйича илмий тадқиқотлар ўтказган олим М.Тартаковскийнинг «Жисмоний камолот силрари» китобида ёзилишича, соғлом, лекин машқ қилмай юрган болаларда ўртача пульс тинч шароитда дақиқасига 60—80 зарб, қизларда мос равишда 5—10 зарб ортиқроқ бўларкан. Машқ қилиб юрган оранизмдаги юрак тинч ҳолатда машқ қилмаган кишининг юрагига қараганда камроқ уради. Максимум даражада юклама берилган вақтда эса, аксинча — кўпроқ уради. Спорт билан энди шуғулланишга киришган боланинг жисмоний юкламадан, масалан, лўкиллаб югуришдан кейинги томир уриш частотаси дақиқасига 150—180 зарбдан ошмаслиги ҳамда 10 дақиқа ичида аввалги ҳолатига қайтиши керак. Акс ҳолда, болани шифокор кўригидан ўтказишга тўғри келади.

(Давоми 16-бетда.)



КУРАШ

болаларда ватанпарварлик, бағрикенглик, ҳалоллик, орият каби кўплаб хислатларни шакллантиради

(Давоми. Боши 15-бетда.)

Айтиш жоизки, кураш билан шуғулланмоқчи бўлган боланинг ички аъзоларида, масалан, жигар, ўпка, юрак, буйрак соҳасида касаллик бўлмаслиги шарт. Чунки машғулот ва мусобақалар пайтида у гиламга қаттиқ йиқилиши, ерга урилиши натижасида жиддий шикастланиши мумкин. Шунингдек, умуртка поғонасида касаллик бўлган болалар ҳам кураш билан шуғулланмагани маъқул. Чунки кураш, содда қилиб айтганда, юк кўтарадиган спорт.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан яратилган «Барқамол авлоди шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари» услубий қўлланмасида келтирилишича, кураш ёшлар саломатлигини мустақамлайди, қоматининг дурқун бўлиб шаклланишига ёрдам беради. У мушакларнинг уйғун ривожланишига катта таъсир кўрсатади, реакция тезлигини, эгилувчанлик, чидамлилик, мушак тизими фаолиятини яхшилади, атлетик гавда тuzилишини шакллантиради. Дарвоқе, яссиоёқ болалар кураш билан шуғулланиб, ундан қутилиши мумкин экан.

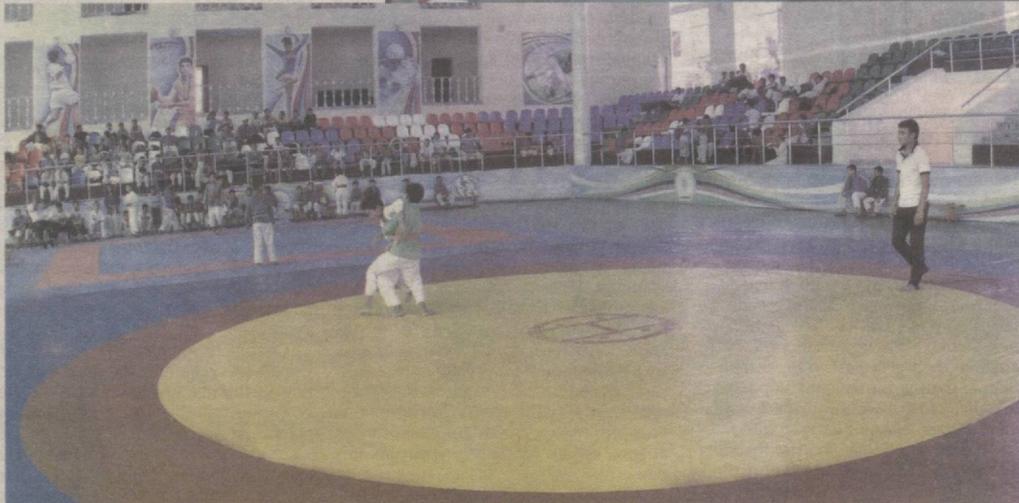
Мутахассислар кураш билан шуғулланган ўғил-қизларда 11та хусусият шаклланишини аниқлади: 1) ўз-ўзини химоя қила олади; 2) ўзига ишончи ортади, мустақил фикрлай бошлайди; 3) юрагида болалигиданок қатъий мақсад пайдо бўлади; 4) тартиб ва интизомга ўрғанади; 5) индивидуал кўрсаткичларини ўстиришга интилади; 6) ҳушёрлиги ортади; 7) мунтазам шуғулланишга одатланади; 8) рақибга нисбатан ҳурмат шакланади; 9) мусобақаларда иштирок этади; 10) ўз кучини тўғри тақсимлаш ва ишлатишни ўрғанади; 11) кураш алоҳида шарт-шароит, ҳудуд, иқлим талаб қилмагани боис болада мослашувчанлик хислати ошади.

— Мураббий болаларнинг танини

соғлом ва бақувват қилишдан аввал руҳини кўтариши керак, — дейди мураббий Муродбой ака. — Улар билан масофа сақлаб эмас, аксинча самимий муносабатда, ишонч билан мулоқотда бўлиш керак. Масалан, ўзим ўқувчиларга murojaat қилаётганда кўпинча «Келajak чempionлари» деб айтаман. Бу гапим уларнинг барчасига бирдек ёқишини биламан.

Ҳа, катталардан, айниқса, устозидан бундай гапни эшитган ўқувчи ўз устидан ишлайди, кўзи ботир бўлади. Спортга янада меҳр қўяди. Руҳан тетик полвонни йиқитиб кўринг-чи?! Бундай ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳам масъул эканини эса тақрорлаш шарт эмас.

Зоҳиджон ХОЛОВ,
«Ma'rifat» мухбири



Ma'rifat

**ТА'СИС
ETUVCHILAR:**

O'zbekiston Xalq ta'limi
vazirligi, O'zbekiston Oliy
va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi, O'zbekiston
Ta'lim, fan va
madaniyat xodimlari
kasaba uyushmasi
Markaziy Kengashi.

Bosh muharrir:
Abdusamat RAHIMOV

Tahrir hay'ati: Jumanazar BEK-
NAZAROV, Baxtiyor DONIYO-
ROV, Farrux JABBOROV (bosh
muharrirning birinchi o'rinbosari),
Husan NISHONOV (bosh muharrir
o'rinbosari), Farhod RIZAYEV, Nurlan
USMONOV (bosh muharrir o'rin-
bosari, "Учитель Узбекистана"),
Mirzakarim XUDDIYEV, Baxtiyor
YOQUBOV (mas'ul kotib), Aleksey
CHUKARIN (mas'ul kotib, "Учитель
Узбекистана"), Sa'dulla HAKIMOV.

Gazeta
O'zbekiston Matbuot va axborot
agentligida № 0067 raqam bilan
ro'yxatga olingan.

ISSN 2010-6436



ИНДЕКС: 149, 150. F-126
Tiraji 66649.
Hajmi 4 bosma taqoq. Ofset
usulida bosilgan, qog'oz
bichimi A-3.

«Ma'rifat» dan materiallarni ko'chirib bosish
tahririyat ruxsati bilan amalga oshirilishi shart.
Tahririyatga kelgan qo'yimlar taqir
qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

Reklama materiallari uchun tahririyat javobgar emas.

MANZILIMIZ: 100083, Toshkent,
Matbuotchilar ko'chasi, 32.

Web-site: www.marifat.uz

TELEFONLAR: mas'ul kotib—233-99-15, umumiy
o'rta va maktabgacha ta'lim yangiliklari bo'limi — 233-
53-14, fan, oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi
yangiliklari bo'limi — 233-56-45, adabiyot, madaniyat,
kasaba uyushmalari hayoti yangiliklari bo'limi — 233-
54-49, ma'naviyat va maktabdan tashqari ta'lim yangiliklari
bo'limi — 233-54-63, siyosat, xalqaro hayot va sport
yangiliklari bo'limi — 233-76-40, reklama va marketing
bo'limi — 233-42-92(faks), 236-54-17.

Bahosi sotuvda
erkin narxda

Dizaynerlar:
Liliya BINASHEVA,
Timur KAYSAROV.

Navbatchi muharrir:
Dilshod KARIMOV

Navbatchi:
Bobomurod XUDOYBERDIYEV.

«Sharq» nashriyot-matbaa
aksiyadorlik kompaniyasi
bosmaxonasi.

Korxonadan manzili:
«Buyuk Turon» ko'chasi, 41-uy

Yil yakuni — 20.50
Topshirildi — 21.35