

# Turkiston

1925-yildan chiqqan boshlagan

«Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati Markaziy Kengashining nashri

www.turkiston.uz

2015-yil 14-mart, shanba № 21 (15867)

Yoshlarga oid davlat siyosati — amalda

## ИСТИҚЛОЛ ЁШЛАРИ

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ҳаётга татбиқ этилиши таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, ёш авлодга замонавий, жаҳон андозалари талаблари асосида таълим-тарбия бериш, уларнинг интеллектуал салоҳияти ва иқтидорини юзага чиқаришда муҳим дастуриламал бўлиб хизмат қилаётир.

Президентимиз Ислам Каримовнинг 2014 йил 6 февралдаги “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишга қаратилган қўшимча чоратadbirlar тўғрисида”ги қарори мустақиллик йилларида ёшлар сиёсатига оид олиб борилган ислохотларнинг мантиқий давоми сифатида бу борадаги ишларнинг янги boskichini бошлаб берди.

(Давоми 5-саҳифада)



Е’тироф

## ЎЗБЕК ПРОФЕССОРИ ФРАНЦИЯДА ЭЪТИРОФ ЭТИЛДИ

Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университетининг «Француз тили назарияси ва амалиёти» кафедраси мудир, филология фанлари доктори, профессор Жамолiddин Ёқубов илм-фан ютуқлари, замонавий ахборот-коммуникация технологияларини таълим жараёнига изчил татбиқ этиш, жумладан, француз тилини илғор инновацион педагогик технологиялар асосида ўқитиш ва ривожлантиришга қўшган муносиб ҳиссаси учун Франция академиясининг «Пальма» ордени билан мукофотланди.

(Давоми 7-саҳифада)

“Keksalarni e’zozlash yili” Davlat dasturi amalda

## ЭЪЗОЗУ ЭЪТИРОМ ИФОДАСИ



Жорий йилда юртимизда кексаларнинг турмуш даражасини яхшилаш, уларни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, ижтимоий, пенсия таъминоти ҳамда малакали тиббий хизмат кўрсатишни такомиллаштиришга 2,2 триллион сўм ҳамда 229 миллион доллардан ортиқ маблағ сарфланади. “Кексаларни эъзозлаш йили” Давлат дастурида юқоридаги масалалар устувор этиб белгиланган. Муҳим дастуриламал ҳужжатнинг ижроси бўйича жамоатчилик назоратини ўрнатиш ва мазкур жараёнда оммавий ахборот воситалари салоҳиятидан фойдаланиш айтилган. Пойтахтимизда шу мавзуга бағишланган конференция бўлиб ўтди.

(Давоми 2-саҳифада)

Iste’dodli yoshlar — mamlakat kelajagi

## 70 ЁШДА ЕТТИ ТИЛНИ ЎРГАНИШ МУМКИН...

5 дақиқада 200та рақамни ёдлаб қола олган одамлар ҳақида эшитганмисиз? Дўстларингиз орасида-чи, шунча вақтда ҳеч бўлмаса элликта рақамни ёдлаб қоладигани борми? Жавобингиз йўқ бўлса, қахрамонимизнинг ажойиб қобилиятлари сизни бефарқ қолдирмайди.

Ўзбекистонда илк мнемонист, тенгдошимиз Шоҳрух Мирзо Раҳмонов 1992 йилда Андижон шаҳрида туғилган. Мнемонист ким экан деб ўйлаётгандирсиз? Мнемоника сўзи юнонча «мнемоникон» сўзидан олинган бўлиб, эслаб қолиш санъати деган маънони англа-

тади. Юқорида сизни ҳайратга солганимиздек, қахрамонимиз 5 дақиқада 200та рақамни ёдиди сақлай олади. У бугун бутунжаҳон хотира чемпионатларида Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилиб келмоқда. Бундан ташқари, у Mnemonika.uz сайти асосчиси.

Тошкент Сингапур менежментни ривожлантириш институтини тугатган. Илмий-оммабоп мавзулардаги китобларни мутолаа қилиш унинг энг сеvimли машғулоти. Ўзи ҳам мақолалар ёзади. «Мукамал хотира ёхуд қобилиятларингизни қайта кашф қилинг» номли китоби нашр этилган.

Суҳбатимиз орқали хотирани мукамаллаштириш сирлари, тил ўрганишнинг қулай усуллари ҳақида фойдали маълумотларга эга бўласиз.

(Давоми 4-саҳифада)



3 ОРТА НАЗАР ТАШЛАБ ОЛДИНГА ИНТИЛАМИЗ



5 БАҲОР НЕЪМАТЛАРИНИНГ ХОСИЯТЛАРИ



6 АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТ КУШАНДАСИ



# ЭЪЗОЗУ ЭҲТИРОМ ИФОДАСИ

(Давоми, бошланиши  
1-саҳифада)

Ўзбекистон мустақил босма ОАВ ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди ташаббуси билан ташкил этилган анжуманда бир қатор вазирлик ва идоралар, нодавлат нотижорат ташкилотлари масъул ходимлари, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, Тошкент шаҳри ва барча вилоятлар ҳокимликларининг матбуот котиблари, марказий ва ҳудудий нашрларда фаолият кўрсатётган журналистлар иштирок этди. Тадбирда Президентимизнинг 2015 йил 18 февралдаги қарори асосида қабул қилинган “Кексаларни эъзозлаш йили” Давлат дастурининг мазмун-моҳиятини аҳолига халқчил тилда тушунтириш, унда белгиланган вазифалар ва амалга оширилаётган ислохотларни тезкор, таҳлилий тарзда ёритиш бўйича журналистларнинг профессионал маҳоратини ошириш ҳамда дастур ижроси учун масъул ташкилот ва тузилмалар, фуқаролик жамияти институтлари билан ҳамкорлигини мустаҳкамлаш масалалари муҳокама қилинди.

“Кексаларни эъзозлаш йили” Давлат дастури 6 бўлим, 66 банддан иборат. Дастлаб анжуман иштирокчиларига унинг ҳар бир бўлими юзасидан атрофлича маълумот берилди. Мазкур ҳужжатда, биринчи навбатда, кексаларга гамхўрлик ва эътибор кўрсатишнинг ташкилий-ҳуқуқий механизми яратилган кўзда тутилган. Бу иш мавжуд қонунчилик базасини такомиллаштириш йўли билан амалга оширилади. Жорий йилнинг ўзида республикада ёши улуг инсонларнинг моддий таъминоти ва ижтимоий муҳофазасини яхшилаш, тиббий, ижтимоий, маиший хизматларнинг кўламини ва сифатини ошириш, бошқа турдаги давлат хизматларидан фойдаланиш имкониятини кенгайтиришга қаратилган 17та меъёрий-ҳуқуқий ҳужжат, шу жумладан, янги қонун лойиҳалари ишлаб чиқилади. “Кексалар, ногиронлар ва аҳолининг бошқа тоифалари учун ижтимоий хизматлар тўғрисида”ги

қонун, “Ёлғиз қариялар, пенсияонерлар ва ногиронларни ижтимоий муҳофаза қилиш тизимини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантиришнинг 2010-2020 йилларга мўлжалланган Давлат дастури”, “Қариялар учун ижтимоий хизматларни тайинлаш ва кўрсатиш ҳамда уларга ижтимоий ёрдам кўрсатишнинг индивидуал дастурини шакллантириш тартиби тўғрисида”, “2015–2017 йилларда пенсия таъминотининг ягона идораларо интеграциялашган ахборот тизимини жорий этиш тўғрисида”ги низомлар, кекса авлод вакилларига қўлланилувчи жиноий жавобгарлик нормаларини либераллаштириш мақсадида миллий қонунчиликка киритилган бир қатор ўзгаришлар шулар жумласидан.

Бундан ташқари, “Кексаларни эъзозлаш йили” Давлат дастурида 9 май — Хотира ва қадрлаш куни муносабати билан Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари учун бир марталик пул мукофотини тайинлаш, 100 ёшдан ошган қариялар пенсиясига устамалар, шунингдек, уруш ҳамда меҳнат fronti фахрийларига темир йўл ва ҳаво транспортдан фойдаланишда чегирмалар жорий этиш, республика санаторияларида бепул соғломлаштириш, улар билан бир қаторда ногирон ва ёлғиз пенсионерларни ҳам сифатли тиббий кўриқдан ўтказиш, йил давомида ижтимоий муҳофазага муҳтож қарияларни махсус дори-дармонлар, замонавий телевизор ва электр жиҳозлари, ёрдамчи ва техник реабилитация воситалари билан бепул таъминлаш, хонадонларини таъмирлаш ва ободонлаштиришдек хайрли тадбирлар ўз ифодасини топган. Бундай имтиёз ва қулайликлар бир йўла бир нечта давлат ва нодавлат ташкилотлар — Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш, Соғлиқни сақлаш вазирликлари, “Маҳалла” хайрия жамоат фонди, Касаба уюшмалари федерацияси тизимида татбиқ этилаётгани кишини қувонтиради. Масалан, жорий йилда “Маҳалла” хайрия жамоат фонди 10 минг нафарга яқин уруш ва меҳнат фахрийсининг уйларини эҳтиёжга қараб жорий ёки капитал таъ-



Носир Ҳайдаров олган сурат

мирлаш, Саҳоват ва Мурувват уйларида истиқомат қилаётган 7 минг нафарга яқин қарияни кийим-кечак, кўрпа-тўшак ва шахсий гигиена воситалари билан таъминлаш, минг нафардан зиёд кексани тарихий жойлар бўйлаб саёҳатга олиб чиқишни режалаштирган бўлса, Касаба уюшмалари федерацияси ташаббусига кўра, 10 минг нафардан зиёд уруш қатнашчиси ҳамда меҳнат fronti фахрийси ва яна 6 минг нафар пенсионер турли сиҳатгоҳларда бепул ёки имтиёзли равишда дам олади, қолаверса, 23 минг нафар ёлғиз қарияга озиқ-овқат, кийим кечак ва бошқа керакли маҳсулотларни харид қилиш, коммунал хизматлар ҳақини тўлашда моддий ёрдам кўрсатилади.

Давлат дастурининг салмоқли қисми фахрийлар ва ёши улуг инсонларга тиббий хизмат кўрсатиш даражаси ва сифатини ошириш билан боғлиқ. Бу йўналишда Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан бир қатор муҳим тадбирлар белгиланди. Хусусан, минтақавий тиббиёт муассасалари амалиётига диагностика ва даволашнинг 70дан ортиқ янги усуллари жорий этган ҳолда 400та мураккаб жарроҳлик операциясини ўтказиш ва вилоятлардаги кўп тармоқли тиббиёт марказларида 18 минг нафар кексага оқори малакали тиббий ёрдам кўрсатиш, уруш қатнашчилари ҳамда ёлғиз пенсионерларга махсус дори-дармон препаратларидан ташкил топ-

ган тиббиёт қутиларни бепул тарқатиш, 200 минг нафар кексани В гепатитига қарши эмлаш каби ишларни амалга ошириш режалаштирилган.

Давлат дастурида пенсионерларга алоҳида аҳамият қаратилган. Кексаларни эъзозлаш йили муносабати билан пенсия таъминоти тизимида жорий этилаётган ислохотлар ҳақида анжуманда батафсил сўз юритилди. Таъкидлаш керак, айна вақтда Молия вазирлиги ҳузуридаги Бюджетдан ташқари пенсия жамғармасининг интернет сайти — www.pfuz.uz мавжуд бўлиб, унда пенсионерлар учун бир қатор қулайликлар кўзда тутилган. Масалан, сайтдаги “пенсия калькулятори” хизмати ёрдамида пенсия ёшига етган ҳар бир шахс бўлғуси пенсияси миқдорини мустақил равишда ҳисоблаб чиқиши мумкин. Пенсия таъминотида доир янгиликлар ва энг керакли маълумотларни фуқароларга тезкор етказиб бериш мақсадида “СМС хабар” хизмати йўлга қўйилди. Жорий йилдан эътиборан аҳолига мазкур хизмат бепул кўрсатилади. 15 мартда эса Пенсия жамғармасининг “Ишонч телефони” ишга туширилади. Анжуман давомида журналистларга пенсионерни хушнуд этувчи бошқа янгиликлар ҳам етказилди. Давлат дастурига мувофиқ, Кексаларни эъзозлаш йилида 15 минг нафар пенсия ёшидаги шахслар пенсияга чиқишдан олдин бир

марталик моддий ёрдам олиш имконига эга бўлса, яна 14 минг нафарга юбилей саналари муносабати билан қимматбаҳо совғалар топширилади. Ўз навбатида, 55 минг нафар ишламайдиган пенсионер, яъни корхона ва ташкилотларнинг собиқ ходимларига ҳам моддий ёрдам ажратиш, уруш ва меҳнат fronti фахрийлари учун коммунал тўловларда енгилликларни кўпайтириб бориш ҳам кўзда тутилган.

Кексаларни ардоқлаш ҳақида гап борар экан, уларнинг маънавий олами, маданий ҳаётини бойитишдек муҳим масалаларни эътиборсиз қолдириб бўлмайди. Қувонарлиси, юртимизда бу йўналишдаги ишларнинг асосий ташаббускори нодавлат нотижорат ташкилотлари бўлмоқда. Жорий йилда кексаларнинг ҳаёт фаолияти ва дам олишини ташкил этиш тизимини янги босқичга кўтариш мақсадида туман ва маҳаллаларда улар учун мулоқот марказлари, қизиқишига қараб клублар очилади, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари учун қулай шароит яратилади. Давлат ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда маҳаллаларда “Кексалар дуосини олайлик” маънавий-маданий тадбири, “Кекса авлод — оила таянчи”, “Энг яхши маҳалла гузари” каби танловлар, “Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин” акциясини ўтказиш, шунингдек, ўзининг фидокорона меҳнати ва ҳаёт йўли билан халқ ҳурматида сазовор бўлган 100 ёшдан ошган кексалар ҳақидаги “Мингта ибратли ҳаёт йўли” тўпламини чоп этиш ҳам режалаштирилган.

Анжуман давомида журналистлар “Кексаларни эъзозлаш йили” Давлат дастурида белгиланган комплекс чора-тадбирларни оммавий ахборот воситаларида ёритиш бўйича ўзларига тегишли вазифаларни аниқлаб олди.

Тадбир якунида бундай анжуманларни республика миқёсидан қолган ҳудудларда ҳам ўтказишга келишиб олинди.

**Наргиза УМАРОВА,**  
**“Turkiston” мухбири**

Тошкент ахборот технологиялари университети Фарғона филиалида ахборот технологиялари ва коммуникациялари соҳаси мутахассислари учун бўш иш ўринлари ярмаркаси ташкил этилди.

Ўзбекистон Республикаси ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги томонидан ташкил этилган ярмаркада йигирмага яқин корхона бўш иш ўринлари билан иштирок этди.

Корхоналарга истеъдодли ва истиқболли ёш ходимларни жалб қилиш, ёш мутахассисларга ишга жойлаштиришда кўмаклашиш имконияти яратилган бу тадбир кўплаб талаба-ёшлар учун қулайлик тугдирди. Улар ярмаркада ўзи ҳақидаги қисқа маълумотни тақдим этиш, бўлажак иш берувчилар билан суҳбатлашиш имконига эга бўлди.

\*\*\*

Жиззах шаҳридаги Юнус Ражабий номидаги вилоят мусиқали драма театрида “Нима қилдик Ватан учун?” шиори остида ижодий фестиваль ҳамда “Қуйла, ёшлигим” танловининг вилоят босқичи бўлиб ўтди. Унда янграган Ватан, ёшлик ва муҳаббатни тараннум этувчи тароналар ёшлар завқига завқ қўшди.

Мазкур танловда вилоятдаги 50 нафарга яқин ёш ижрочи иштирок этди.

\*\*\*

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси

Қонунчилик палатасининг Ахборот ва коммуникация технологиялари масалалари қўмитаси томонидан янги таҳрирдаги “Электрон тижорат тўғрисида”ги қонун лойиҳаси муҳокамасига бағишланган давра суҳбати ташкил этилди.

Тадбирда депутатлар, Ўзбекистон Республикаси Марказий банки, электрон тижорат ва электрон тўлов соҳасида фаолият юритувчи хўжалик субъектлари, нодавлат нотижорат ташкилотлар, оммавий ахборот воситалари вакиллари, банк-молия соҳаси мутахассислари иштирок этди.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Ахборот ва коммуникация технологиялари масалалари қўмитаси раиси И.Абдуллаев, Марказий банк раиси ўринбосари А.Ҳайдаров, Савдо-саноат палатаси раиси ўринбосари А.Икромов ва бошқалар янги таҳрирдаги “Электрон тижорат тўғрисида”ги қонун лойиҳаси соҳага оид меъёрий-ҳуқуқий муносабатларни янада такомиллаштиришга хизмат қилишини таъкидлади.

Анжуманда экспертлар, малакали мутахассислар, олимлар ва мазкур соҳада фаолият юритаётган амалиётчилар томонидан қонун лойиҳасини янада такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар билдирилди.

\*\*\*

Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги Маданият ва санъат кўргазма

залида баҳор фаслига бағишланган кўргазма ташкил этилди.

Мазкур кўргазмада асосан мусаввир аёллар томонидан баҳорга атаб яратилган тасвирий санъат асарлари намойиш этилмоқда. Шаҳноз Абдуллаеванин «Бинафша», «Рақс», Нодири Орипованин «Гулдаста», Шоира Қўзиеванин «Кўклам чечаклари», Вера Нечаеванин «Настарин», Виктория Трошинанин «Шаршара. Март», Татьяна Лининг «Ёмғир мавсуми», «Қуёшли кун» сингари суратлари санъат ихлосмандларига баҳорий кайфият улашмоқда.

Кўргазмадан ҳайкалтарошлик, кулоллик, каштачилик намуналари ҳам ўрин олган.

\*\*\*

Навоий шаҳридаги болалар мусиқа ва санъат мактабида Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, «Ўзбекнаво» эстрада бирлашмаси ва бошқа ташкилотлар ҳамкорлигида илк бор ўтказилаётган «Қуйла, ёшлигим» республика кўрик-танловининг вилоят босқичи бўлиб ўтди. Унда вилоятнинг барча туман ва шаҳарларидан 16 ёшдан 25 ёшгача бўлган 60 нафардан ортиқ истеъдод соҳиби иштирок этди.

Танлов давомида ҳакамлар ҳайъати тегишли мезонлар асосида иштирокчиларнинг ижро маҳорати, репертуар савиясини баҳолаб борди. Голиблар республика босқичига йўлланма олди.



Hisobot-saylov konferensiyalari

# ОРТГА НАЗАР ТАШЛАБ ОЛДИНГА ИНТИЛАМИЗ



**Қорақалпоқ давлат университетида** ўтказилган конференцияда бошланғич ташкилот етакчиси вази фасини бажарувчи Саламат Фаниев ўтган давр мобайнида олиб борилган ишлар ҳақида ҳисобот берди. Таъкидланганидек, талабаларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказиш мақсадида «Салом, талабалик», «Тиниқ фикрлар», «Заковат», «Интеллек» каби лойиҳалар амалга оширилди. Жорий йил бошланғич ташкилот иш режасига «Камолот» рейди, «Намойиш», «Эътибор» сингари янги акция ва тадбирлар киритилди. Айни пайтда «Камолот» дарс соатлари» лойиҳаси ўтказилмоқда.

Ҳисобот йиғилишида «Камолот» фаоллари бошланғич ташкилот фаолияти бўйича ўз фикр-мулоҳазаларини билдириб, айрим тадбирларни ташкиллаштириш техникасини яхшилаш бўйича таклифларини илгари сурди. Делегатлар университетнинг иқтисодиёт факультети тадқиқотчиси Кишибой Қудияров номзодини маъқуллаб, Қорақалпоқ давлат университетининг бошланғич ташкилоти етакчиси этиб сайлади.

**Нукус давлат педагогика институтиди** бўлиб ўтган ҳисобот-сайлов конференциясида 2014 йилдаги ишлар сарҳисоб қилинди. Йиғилишда маънавий тарбия, тартиб-интизом масалаларини кучайтириш кераклиги таъкидланди.

— Бошланғич ташкилот фаолиятини қониқарли ҳисоблайман, — дейди институт талабаси Турсунгул Утарова. — Лекин кўпдан буён ноанъанавий лойиҳаларга кўзим тушмади. Ёшларни тадбиркорлик, хунар эгаллашга йўналтирувчи лойиҳалар ҳамда турли мавзуларда психологик тренинглари ўтказилса, яхши бўлар эди.

Конференцияда эришилган ютуқлар, йўл қўйилган камчиликлар айтиб ўтилди. Делегатлар амалдаги бошланғич ташкилот етакчиси Байрам Гулимбетов номзодига яна ишонч билдирди.

**Тошкент давлат аграр университети Нукус филиалида** ташкил этилган конференцияда бошланғич ташкилот томонидан амалга оширилган ишлар ҳисоботи тингланди. Ўртага ташланган так-



лифлардан шу нарса маълум бўлдики, кўпчилик ёшлар танловларнинг гуруҳ босқичидан бошлаб ташкил этилиши тарафдори.

Бошланғич ташкилотнинг 2015 йилдаги иш режасига «Қариси бор уйнинг, париси бор», «Кексаларни эъзозлаймиз», «Ҳамма меҳр-эътиборда» каби лойиҳалар киритилди. «Камолот» фаоллари — «Камолот» юлдузлари», «Қулгоинга гапим бор», «Йўғ-е?» каби янги лойиҳаларни ўтказиш ташаббуси илгари сурди. Делегатлар зоотехника факультети талабаси Султонбек Ибрагимовни Тошкент давлат аграр университети Нукус филиали етакчиси этиб сайлади.

**Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институти Нукус филиалида** Наргиза Тожимуродовани билмайдиган талаба ёки ўқитувчи йўқ. Бошланғич ташкилот етакчиси сифатида ўзининг ташаббуси ва ҳаракатчанлиги билан тенгдошлари орасига кириб борган Наргиза турли танлов, тадбирларни интерфаол усулда ташкил этиб, талабаларни «Камолот» атрофига жамлай олган.

Мазкур бошланғич ташкилотнинг ҳисобот-сайлов йиғилишида сўзга чиққанлар буни

алоҳида эътироф этди. Санъат журналистикаси факультети ўқитувчиси, Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибаси Гулбаҳор Аҳимбетова талабаларнинг қобилиятини ривожлантириш ва юзага чиқаришда Ҳаракатнинг роли ва аҳамияти қатта эканини таъкидлади. Йиғилиш сўнгида ташкилотчилар томонидан бошланғич ташкилот фаолияти ҳақида яратилган «Назар» видеоролиги намоиш этилди.

— Бу ишончли оқлаш, унга муносиб бўлиш ҳар бир етакчига катта масъулият юклайди, — дейди кўғирчоқ театри актёрлиги йўналиши талабаси Наргиза Тожимуродова. — Тенгдошларимнинг менга билдирган ишончига интилишим, қобилиятим билан жавоб қайтаришга ҳаракат қиламан. Жорий йилги иш режамга «Устоз-шогирд» мактабини киритаман. Бунда бошланғич таш-

килот қошида театр актёрлиги бўйича тўғарак ташкил этиб, санъатга шайдо ёшлар учун тренинглари ташкил этмоқчиман.

Ўтган йили қорақалпоғистонлик ёшлар ҳаётида улкан воқеа юз берди: **Тошкент давлат стоматология институтининг Нукус филиали** очилди. Яқинда ушбу олий таълим муассасасида Ҳаракатнинг бошланғич ташкилоти иш бошлади. Ҳисобот-сайлов конференциясида стоматология факультети талабаси Баҳодир Ережепов етакчи этиб сайланди. У ўзининг «Холлис хизмат», «Эҳтиёт бўл!», «Ҳар соҳадан бир шингил» каби лойиҳалари билан тенгдошлари кўнглига йўл топмоқчи.

Эътиборлиси, бу галги ҳисобот-сайловларда бошланғич ташкилот етакчилигига сайланганларнинг аксарияти талабалар. Бу ёшларда етакчи бўлишга интилишнинг тобора оммалашаётганидан далолатдир.

Шундай конференциялар Тошкент ахборот технологиялари ва Тошкент тиббиёт академияси Нукус филиаларида ҳам бўлиб ўтди.

**Кумар БЕГНИЯЗОВА,**  
**«Turkiston» мухбири**

Yangilik

Халқ таълими вазирлиги тизимида миллий курашга ихтисослаштирилган республикамиздаги биринчи мактаб-интернати ташкил этилмоқда. У Сурхондарё вилоятининг Бойсун туманидаги 20-умумтаълим мактаби негизида мактабдан ташқари таълим муассасаси сифатида фаолият юритади.

## КУРАШ БЎЙИЧА БИРИНЧИ МАКТАБ-ИНТЕРНАТИ СУРХОНДАРЁДА ОЧИЛАДИ

Мактаб-интернатиди ўқувчилар 5-синфдан 9-синфгача таълим олади. Ўқишга спорт мактабларида дастлабки тайёргарликдан ўтган ҳамда миллий кураш билан шуғулланишда зарур спорт кўникмасига эга бўлган 4-синф битирувчилари имтиҳон асосида кириши мумкин. Дастлабки ўқув йилида умумий контингент 100 нафарни ташкил этиши кўзда тутилган. Кейин ҳар йили тан-

лов асосида 20 нафар қобилиятли ўқувчи 5-синфга қабул қилиб борилади.

Халқ таълими вазирлиги ахборот хизматининг хабар беришича, айни вақтда ҳамкор ташкилот ва идоралар билан янги мактаб-интернатнинг устави, ўқув машғулотлари режаси, ўқувчиларни танлаб олиш тартиби бўйича низом ишлаб чиқилмоқда.

**Наргиза БАҲОДИРОВА**

«Kamolot» hududi

Навоий шахридаги Ёшлар марказида «Камолот» шахмат тахтаси» мусобақасининг вилоят босқичи бўлиб ўтди. Унда саккиз ёшдан ўн тўққиз ёшгача бўлган юз нафар ўғил-қиз қатнашди.

## НАВБАТ – ФИНАЛ БОСҚИЧИГА

Қизгин баҳслар сўнгида Навоий шахридан Муҳаммадали Иброҳимов, Озода Рўзиқулова, Навбахор туманидан Жасмина Хайриева, карманалик Фаррух Тилавов, Шохруҳмирзо Рўзиев, Анвар Эшпўлатов, Муҳаммад Умрзоқов, Хатирчи туманидан Озода Облақулова, Ситора Сапарова, Озода Раббимова ўз ёш тоифалари бўйича зафар кучди.

Эндиликда улар мазкур мусобақанинг апрель ойида

бўлиб ўтадиган республика босқичида иштирок этади.

Мусобақа ғолиб ва совриндорлари Ҳаракатнинг вилоят кенгаши ва ҳамкор ташкилотлар томонидан 1-,2-,3-даражали дипломлар ҳамда қимматбаҳо совғалар билан тақдирланди.

**Дилқушо НАВРЎЗОВА,**  
**«Камолот» ЁИХ Навоий**  
**вилояти кенгаши**  
**матбуот хизмати ходими**

Хонқа тумани ҳокимлиги, туман пракуратураси ва «Камолот» ЁИХ туман кенгаши ҳамкорлигида Кексаларни эъзозлаш йили муносабати билан «Замон ва ёшлар» лойиҳаси амалга оширилди.

## ФАҲРИЙЛАР СУҲБАТИДАН ДИЛЛАР ШОД

Лойиҳа доирасида мустақиллик фарзандлари — таълим, фан, спорт ва бошқа соҳаларда илғор ёшлар, иқтидорли ўқувчи ва талабалар, «Камолот» фаолларининг катта авлод вакиллари билан учрашувлари, ижодий кўргазмалари ташкил этилди.

«Сарапаён» маданият ва аҳоли дам олиш марказида бўлиб ўтган тадбирда туман умумтаълим мактаблари ҳамда касб-хунар коллежларида таълим олаётган 300 нафарга яқин ўқувчи қатнашди. Унда меҳнат фахрийси Отахон Зарипов, Урганч давлат университети талабаси, кураш бўйича тўрт карра Ўзбекистон чемпиони, спорт устаси Гулмира Раззоқова, Хонқа агросаноат касб-хунар коллежи ўқувчиси, инглиз тили бўйича халқаро даражадаги сертификат соҳиби Анварбек



Очилов юртимизда амалга оширилаётган ёшларга оид давлат сиёсати хусусида фикр-мулоҳазаларини билдирди.

Учрашув ёш санъаткорлар иштирокидаги концерт дастури билан якунланди.

**Шаҳло САФАШЕВА,**  
**«Камолот» ЁИХ Хоразм**  
**вилояти кенгаши матбуот**  
**хизмати ходими**



# 70 ёшда етти тилни ўрганиш мумкин...

(Давоми, бошланиши  
1-саҳифада)

— **Ҳозирда тенгдошларимиз орасида чет тилини ўрганишга бўлган эҳтиёж ҳар қачонгидан кучли. Ўз тажрибангиздан келиб чиқиб, уларга қандай маслаҳатлар бера оласиз?**

— Китобимда тил ўрганишнинг мнемоник(хотира) усулларига алоҳида тўхталганман. Тил ўрганишда асосан янги сўзларнинг талаффузини ўзингиз билладиган қофиядош сўзлар билан боғлаш лозим. Мисол учун: инглизча “Pull” сўзи тортмоқ маъносини билдиради. Бу сўзни қандай эслаб қолиш мумкин? Сиз “pull”ни ўзингиз билладиган ўзбекча пул сўзига боғлайсиз. Энди пул тортилиб келаётганини тасаввур қилинг. Бу орқали эса сақлаб қолиш қобилятингиз янада яхшиланади. Бу хотиранинг энг кучли қридасидир.

Айни пайтда инглиз тили ўқитувчиси Искандар Саттибоев билан ҳамкорликда янги китоб устида ишлаяпмиз. У инглиз тилидаги янги сўзларни эслаб қолиш учун қўлланма шаклида яратилмоқда. Китобда айнан мнемоник-боғлаш усулига алоҳида аҳамият қаратдик. Сўзларни ўзбек тилига мослаштириб ёдлашни осонлаштиришга уриндик. Масалан, «the wall» сўзи девор дегани бўлиб, қаранг, бу икки сўз талаффузида айтарли фарқ йўқ. Nearly — деярли дегани, бу сўзлар талаффузида ҳам ўхшашлик бор. Бу эса, уни эслаб қолишни осонлаштиради. «A dish» — идиш, ёки «to chop» — чопмоқ. Ушбу усулда сўзни ёдлаш хотиранингизга унмдорлик олиб киради.

Сўз ёдлашнинг яна бир усули «флеш кард» деб номланади. Картон қоғоз олиб, бир томонига инглизчасини, бир томонига ўзбекча таржимасини ёзасиз. Афзаллик жиҳати шундаки, картондаги сўзларни такрорлаш жуда қулай. Чўнтагингизга солиб, йўлда ҳам ёдлаб кетсангиз бўлади.

Янги сўзларни ўрганишда ўхшашлик, такрорлаш ва тасаввур асосий ўринни эгаллайди. Шунингдек, макон усули орқали янги сўзларни осон ёдлаш мумкин. Унга кўра, уйингизга янги сўзларни тасаввурингиз орқали жойлаштирасиз. Мисол учун, “Push” — итармоқ сўзини ёдлаётганда, ошонангизни тасаввур қиласизда, «пўш-пўш» деб идиш-товоқларни итариб юборасиз. Бўрттирилган тасаввурни эслаб қолиш осон бўлади. Шундай қилиб, уйингизга сўзларни жойлаштириб чиқасиз. Бу тасаввурли такрорлашни яхшилайди.

Ундан ташқари, тил ўрганишда сизда қандайдир методика бўлмаса, ўрганганларингиз тез эсдан чиқиб кетади. Ёд олган сўзларингизни такрорлаб туришингиз лозим. Такрорлашда ҳам танаффус қилиб такрорлаш афзал. Унга кўра бир сўзни ёдладингизми, бир ҳафтадан кейин яна такрорлаш керак. Негаки, бугун ўқиган сўзларингизнинг эртага 30 фоизини, 30 кундан кейин 90 фоизини эсдан чиқарасиз, шунинг учун такрорлашни ўрганиш асоси деб айтсак бўлади. Такрорланган сўзлар 2-3 ой эсингизда туради.

Шундай дея Шохрух Мирзо «Сиз қандай такрорлаш усулидан фойдала-

насиз?» — деб сўраб қолди. Такрорлашдан бошқа усулни билмайман дедим яширмай.

— Биринчидан, бу жуда зерикарли, иккинчидан, тез эсимиздан чиқади ва бу миямизга ёқмайди, — давоми этади ёш мутахассис. — Айрим инсонларнинг луғат дафтарларида кўп кузатганман, бир томонга сўз ва иккинчи томонга унинг таржимаси берилган бўлади, такрорлаганда ҳам қўли билан чап томонни ёпиб қайта эслашга уринади. Фикримча, бу эски, унумсиз усул. Унинг ўрнига сўз таржимаси ёнига сўзнинг турли синонимларини ёзиб бориш керак. Янги сўзларни дафтарга кўчираётганда рангли ручкалардан фойдаланилса мақсадга мувофиқ. Айниқса, тил ўрганишда расм чизиш жуда фойдали. Бунда сиз ёд олаётган сўзингизга мос расм чизасиз. Бу эса сўзни яхшироқ эсингизда қолиши ва ўрганган сўзларни такрорлаш учун қулай. Бу ёдлашнинг мен билган энг осон усули. Қоидаларга амал қилиш сўзни самарали ва тез ўзлаштиришга ёрдам беради.

— **Тилшунослар хорижий тилни ўрганишда грамматик қоидалар асосидаги сўз ҳамда гап таркибини илмий тарзда кўз хотирасига муҳрлашни самаралироқ деб ҳисоблайди. Сиз бу фикрга қандай қарайсиз?**

— Қўшиламан, чиндан ҳам сўз ҳақида қанча кўп билсак, ёдимизда қолиши шунча осон бўлади. Қандай синонимлари, антонимлари бор, қайси грамматик қоидалар ишлатилади, қайси келишқанда турланади, бошқа сўзлар билан келганда ўзгардимми, қандай маъноларда келади? Ёд олаётган сўзларингиз ҳақида қанча кўп маълумот билсангиз, шунча яхши. Ўрганган сўзингизни қанча кўп ишлатсангиз, эслаб қолишингиз, қўллашингиз осон кечади.

— **Ўзингизнинг тил ўрганиш услубингиз қандай?**

— Айни пайтда тил ўрганиш учун вақтим кам. Шунинг учун иш давомида оз-оздан француз тилини машқ қиляпман. Ярим соат ичида французча китобнинг бир бўлимини ўқиб, айтиб ва ёзиб чиқяпман. Интернетдан француз тилидаги газеталарни топиб ўқишга ҳаракат қиламан. Фақатгина грамматикани ўрганиб қолмай, китоблар мутулаа қиламан ва атрофимни француз тилига алоқадор нарсалар билан бойитишга уринаман. Уша тилдаги кўшиқларни, шу халқнинг маданиятини ўрганиш, ўрганаётганда хиссиётларни аралаштириб ёдлашни ёқтираман. Бу менга жуда фойда берапти.

— **Ёзган китобингиз — «Мукамал хотира» тил ўрганиш янги бошлаганларга қанчалик ёрдам берди, деб ўйлайсиз?**

— Китобда ҳар қандай инсон хоҳлаган ёшида тил ўрганиши мумкинлигини тушунтиришга уринганман. Танишиб чиққанларнинг фикрига кўра, китобнинг умумий аудиторияга ёрдами тегмоқда. Кўпчилик хотира ҳақида нотўғри фикрда, 30 ёшдан кейин хо-

тира сусаяди деб ўйлайди. Аслида ҳар қандай хотира ёш ўтганидан кейин ҳам ўткир бўлиб қолаверади. Ёки кўпчиликнинг наздида асабийлашганда ҳужайралар ўлади ва қайта тикланмайди. Аммо замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бирор янги нарса — машина ҳайдаш, мусиқа асбобини чалиш, янги тилни ўрганиш, кубик-рубикларини териш вақтида ҳужайралар тикланади ёхуд туғилади. Бунинг учун эса, албатта, хоҳиш бўлиши керак.

— **Хотирани мустаҳкамлаш учун қандай машқларни тавсия этасиз?**

— Энг аввало кундалик тутиб, кун давомида нима ишлар қилганингизни ёзиб бориш. Бу сизга қайта эслашга ёрдамлашади, нейронлар ҳаракатга тушади. Иложи борица кўпроқ қайта эслашга урининг. Қийналсангиз ҳам эслашга ҳаракат қилинг. Топганингизда ўзингиз ҳам роҳатланасиз. Иложи борица ҳеч қачон асабийлашманг. Агар асабийлашсангиз, фикрингизни бошқа нарсага қаратинг. Асабийлашиш хотирага катта зиён келтиради. Бундай ҳолатингизда кўзни юмиб, чуқур нафас олинг, фикрингизни бир жойга жамлашга ҳаракат қилинг. Бу хотиржам бўлишга ёрдам беради. Ундан ташқари, кўчада рақам кўрганингизда эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Рақамларни бир-бирига боғлаш орқали ёдлашга урининг ва кейинчалик ўзингизни атайлаб синовдан ўтказинг.

Шунингдек, эслаб қолиш ва ўрганишга бир ўйин сифатида қаранг ва доим голиб чиқиш учун турли стратегиялардан фойдаланинг. Мисол учун: 283 рақамини кўрдингиз, эслаб қолиш учун рақамларни бир-бирига боғлаб, тасаввур қилинг. Кўпчилик 27 ёшдан кейин оила, пул топиш ташвишлари билан банд бўлиб, ўз устида ишлашга вақт топмай қолади. «Мен етарли нарсани ўргандим» деб ўйлайди. Отабоболаримиз «Бешиқдан то қабргача илм изла» деб бежиз айтмаган. Бунда жуда катта маъно бор. Ёш ўтган сари ҳам ўрганишга бўлган иштиёқни тушириб юбормаслик лозим. Мен Афзал Рафиқовдан китобим учун интервью олганимда шундай дегандилар: «Мен янги спектаклга тайёргарлик кўраётганимда ўзимни талабадек тасаввур қиламан, сабаби улар янги нарсаларни ўрганишдан, ўз устида ишлашдан чарчамайди».

— **Кундалик ҳаётимизда керакли маълумотларни унутиб қўйишимизга сабаб нима?**

— Турмуш тарзимиздаги кўп нарсалар хотирамиз заифлашишига олиб келиши мумкин. Кўп ҳолларда асабийлашиш, китоб мутулаа қилмаслик, ўз устида ишламаслик бунга сабаб. Кўпчилигимизнинг хотирамизда муаммолар бор. Ҳаёт тарзимиз бир хил, ўз қобилигимиздан чиққимиз келмайди. Кун давомида ўз устимизда ишлаш учун вақт топа олмаймиз. Натижада хотирамизни сусайтирамиз. Тановул қилинаётган овқатлардан тортиб, кунлик иш ре-



жими ва жисмоний зўриқишлар хотирамизни сусайтирувчи омиллар сирасига киради.

— **Сизнингча, ҳали ҳам хотиранинг кашф қилинмаган сирлари қолганми?**

— Ҳа, жуда кўп. Миллоддан олдинги асрларда Аристотел инсон мияси қоринда деган бўлса, ўрта асрлардагина мия фикрларимиз маркази эканлиги англаб етилган ва фақат XX асрда хотира нейронлар бир-бирига боғлангандаги бир ҳолат экани аниқланган. Бугунгача унинг сирлари тўлиқ очилганича йўқ. Хотирамиз учун зарарли алцгеймер, амнезия деган қўлиқ касалликлар мавжуд. Уларга қарши тиббиётда изланишлар олиб борилмоқда. XXI аср чинакам инсон мия фаолиятини ўрганиш асри бўлади, назаримда. Хорижий давлатларда мияни тўлиқ ўрганиш учун катта пул ажратишади. Бундан келиб чиқиб айтишим мумкинки, ҳали хотирамизга оид тагига етилмаган сирлар бисёр.

— **Хотира ҳақида илк таассуротларини билдирган грек файласуфи Парменид «Хотира бу ёруғлик ва қоронғилик, илиқлик ва совуқлик аралашмаси ва агарда ана шу аралашма чайқалтирилмаса, хотира жуда яхши бўлади» деган эди. Диоген эса хотирага танага ҳавонинг тенг тақсимланиши билан аниқланадиган жараён, деб қараган. Плутон хотирани мумга ўхшатиб, унга теккан барча нарсанинг изи унда қолади, деб ҳисоблаган. Ёш мнемоник Шохрух Мирзо хотирани қандай таърифлайди?**

— Сиз санаган даҳолар ўз даврининг энг буюк файласуфлари бўлган. Лекин булар, хотира ҳақида бироз янглиш фикрлар ҳисобланади, назаримда. Йиллар ўтгани сайин биз хотира ҳақида кўпроқ билимга эга бўла бордик. Менинг фикримча, хотира мускулга ўхшайди. Спорт билан шуғуллансангиз, мускулингиз яхшиланади, кучингиз кўпайиб бораверади. Хотира ҳам худди шундай, ўз устингизда қанча ишласангиз, шунча ўткирлашиб бораверади.

«Turkiston» муҳбири Зарнигор АБДУМАЛИКОВА суҳбатлашди.



(Давоми, бошланиши  
1-саҳифада)

Бундай эътибор ва имкониятлардан оқилона фойдаланаётган ёшларимиз барча соҳаларда салмоқли натижаларга эришмоқда. Эл-юрт равнақи йўлида ўз салоҳиятини, ташаббус ва фаоллигини намоён этаётир. Кўрсатилаётган ғамхўрлик ифодаси сифатида турли соҳалардаги иқтидорли ва маҳоратли ёшлар ҳар йили юксак давлат мукофотлари билан тақдирланмоқда.

Қорақалпоғистон Республикаси Тахтақўпир туманида улғайган Қумар Бегниёзова ана шундай орзулари ойдим ёшлардан. У тумандаги умумтаълим мактаби ва Қорақалпоқ давлат университети қошидаги 1-академик лицейда таълим олган вақтида ҳам «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати томонидан ўтказилган тадбирларда фаол иштирок этарди.

Ўзбекистон Давлат жаҳон тиллари университетининг халқаро журналистика фа-

## ИСТИҚЛОЛ ЁШЛАРИ

культетига ўқишга қабул қилинган Кумарнинг мустақил ҳаётга қўйган дадил қадамларидан бири бўлди. Қ.Бегниёзова тиришқоқлиги, изланувчанлиги туфайли кўплаб ютуқларга эришаётир. Унинг фаол, ташаббускор қизлар учун таъсис этилган Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳиббаси бўлгани ҳаётида ўзгача бурилиш ясади. Бу эътибор уни янги ютуқлар сари руҳлантирди. 2012-2013 ўқув йилида Навоий номидаги давлат стипендияси ва «Иқтидорли талабалар учун стипендиялар» лойиҳаси совриндори бўлди. 2012 йилда «Йилнинг энг фаол ёш журналисти» республика танловида фахрли иккинчи ўринни эгаллади. У турли халқаро грантлар ва илмий-амалий конференциялар иштирокчиси.

Кумар адабиётни яхши кўради, қалби шеърятга

ошуфта. Унинг «Хат», «Болалик йиллардан хотиралар», «Содиқлик», «Ёмғирлар» номли шеърӣ тўпламлари ҳамда «Қорақалпоғистон интернет журналистикаси: шаклланиш ва ривожланиш хусусиятлари» мавзусидаги илмий-методик қўлланмаси нашр этилган. Айна вақтда магистратурада ўқиш билан бирга «Интернет журналистикасида гиперматн ва унинг кўринишлари» мавзусида илмий изланиш олиб бормоқда.

— Кумар ўқишда, илмий фаолиятда, ҳаётда улкан мақсадлар сари интиладиган ёшлардан, — дейди унинг илмий раҳбари, филология фанлари доктори, профессор Файзулла Мўминов. — Бу фазилати ўз соҳасини мукамал эгаллашига ҳамда юқори натижаларга эришишида муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Унинг изланишлари



соҳа олимлари томонидан эътироф этилаётир.

Иқтидорли кизнинг ижтимоий-сиёсий, илмий мавзудаги мақолалари мамлакатимиз ва хорижнинг турли ихтисослашган журналларида чоп этилган. Салоҳияти ва саъй-ҳаракатлари муносиб баҳоланиб, жорий ўқув йилида у Ўзбекистон Республикаси Президенти Давлат стипендиясига сазовор бўлди.

— Инсонда изланувчанлик,

ташаббус, шу юрт тақдири, жамиятнинг фаровон турмуши учун масъуллик бўлиши керак, — дейди Кумар. — Мамлакатимизда ёшларга кўрсатилаётган эътибор ва рағбат зиммамиздаги масъулиятимизни янада ошириб, астойдил меҳнат қилишга, юксак марраларни забт этишга ундайди.

**Барно МЕЛИҚУЛОВА,**  
ЎЗА муҳбири

Navro'z nafasi

## БАҲОР НЕЪМАТЛАРИНИНГ ХОСИЯТЛАРИ

Эрта кўклам пайтида униб чиқувчи майса-гиёҳлар организмдаги физиологик ва кимёвий жараёнларнинг нормал кечишида муҳим роль ўйнайди. Бу давр халқ тилида «илик узилди даври» деб ҳам аталади. Айна шу вақтда кўк ўтлардан тайёрланувчи турфа таомларни истеъмол қилиш ниҳоятда фойдали. Улар одатда баҳорда кўп кузатиладиган гиповитаминоз (организмда витаминлар етишмовчилиги), анемия (камқонлик), қон босими билан боғлиқ хасталиклар, шунингдек, тузлар, минерал моддалар, оқсил, ёғ, углеводлар миқдорининг камайишини бартараф этишда ёрдам беради. Қуйида сизга ҳавола этилаётган маълумотлар баҳор неъматларининг фойдали хусусиятлари ҳақида.

Уларнинг биринчиси — исмалоқ. Бу гиёҳдан мазали сомсалар ва чучваралар тайёрланади. Буюк аждодимиз, мутафаккир олим Ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида исмалоқ ҳақида қуйидаги фикрларни баён этган:



*70-ртинизга Наврӯзи олам  
кириб келиши билан табиат  
янада тирой огади.  
Момоқаймоқ ҳар доим  
баҳор ҳада этадиган азиз  
неъматлар — сумалак,  
бойгегак, ямизларни  
қўлларига олиб "Шу  
қўлларга етказганимга  
шукр!" — дея Ярайганга  
шукроналик келтиради.  
Буринг ўзгача ҳикмати бор,  
албатта.*

«Ични юмшатади. Бунда ювувчи, тозаловчи қувват бор. Сафрони қаттиқ ҳайдайди». Исмалоқ баргларида тайёрланган дамлама камқонлик, томоқ, ўпка ва асаб касалликларига даво ҳисобланади. Исмалоқ дамламасини тайёрлаш учун унинг сархил мурғак ўти ёки баргини бир ош қошиқ миқдоридан 200 грамм сувга қўшиб 10 дақиқа давомидан қайнатилади. Бир соат дамлаб қўйилгач, доқадан сузилади ва кунига уч маҳал, ярим пиёладан ичилади.

Баҳорги таомларни ялпизсиз тасаввур қилиш қийин. Ялпиз кўкракни юмшатиб, балғам кўчирувчи ҳамда нафас йўллари касалликларининг олдини олувчи восита сифатида қадимдан маълум. Унинг қайнатмаси тиш оғриғи, оғиз қуриши, милк яллиғланишини даволашда, айниқса, самаралидир. Ялпиз қайнатмасига қанд қўшиб тайёрланган ўсимлик шираси сариқ касаллигига чалинган беморлар учун ниҳоятда фойдали. Ундан қайнатма тайёрлаш учун 5-20 грамм ялпиз 200 грамм сувда 15 дақиқа давомидан қайнатилади, сўнгра доқадан сузилиб, шарбати кунига икки маҳал, овқатдан 2 соат олдин истеъмол қилинади.

Кўк сомса тайёрлашда қоқи ўтдан ҳам кенг фойдаланамиз. Бу ўсимлик

фосфор тузлари, кальций, калий ва темир моддаларига бой. Иштаҳаси йўқолган одамга момоқаймоқ баргларида тайёрланган салатни истеъмол қилиш тавсия этилади. Шу билан бирга, момоқаймоқни суюқ овқатга аралаштириб истеъмол қилиш ҳам мумкин. Овқат ҳазм қилиш жараёни бузилган ва қорни тез дам бўладиган, ўт пуфаги ва жигари касалланган кишилар учун унинг шарбатини ичиб юриш анчайин фойдали. Суякларни мўртлашиб қолган ва қон айланиши бузилган беморларга момоқаймоқ ва сабзи шарбатлари яхши фойда беради. Момоқаймоқ пешоб ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Унинг гулидан тайёрланган тиндирма уйқусизлик ва атеросклероз касалликларини даволашда қўлланилади. Момоқаймоқ шарбатини олиш учун унинг барги ва илдизи гўшт майдалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган суюқ масаллиқ доқадан сузиб олинади. Момоқаймоқ шарбати сабзи шарбати билан учга бир нисбатда аралаш ҳолда бир кунда 2-3 марта ярим стакандан, овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Момоқаймоқдан салат тайёрлаш учун 50 грамм майда баҳорги барглари 5 грамм ўсимлик ёғи ва 10 грамм лимон шарбати

билан аралаштирилади. Бу таомни узок вақт сақламаган маъқул.

Яна бир шифобахш ўсимлик — жағ-жағ ёки ачамбити. Ундан ҳам қадимдан ажойиб баҳор таомлари тайёрлаб келинган. Жағ-жағ дамламаси меъда, ўпка, бурундан қон кетганида ичилади. Жағ-жағнинг ер устида ўсадиган қисмини қайнатиб, бугини бод билан оғриган жойларга тутиш яхши самара беради. Жағ-жағ моддалар алмашинувини яхшилайди, овқатни енгил ҳазм қилдиради, сийдик ҳайдайди, буйрак оғриқларида даво бўлади. Жағ-жағдан дамлама тайёрлаш учун 2-3 қошиқ қурилган жағ-жағ бир стакан қайнаган сувда дамланади ва учга бўлиб ичилади.

Наврӯз дастурхонининг шохона таоми — сумалак. Сумалак янги униб чиққан бугдой майсасидан тайёрланган боис ҳар биримиз учун қони фойда. Бугдой сабзаси таркибида ўн саккиз хил аминокислота, Б1 (марказий асаб тизимида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг нормал ўтишида, ақлий фаолиятимизни яхшилашда муҳим ўрин тутаяди), Б2 (қоннинг липид таркибини меъёрлаштиради, миокард тўқималарида метаболизмни яхшилайди, буйрак усти безлар функциясини бошқаради), Б6 (оқсил ва ёғларнинг нормал ҳазм бўлишини таъминлайди, азот алмашинувида муҳим роль ўйнайди), Э (мускул фаолиятини кучайтиради), Ф (тери қатламнинг яшовчанлигини таъминлаб, атеросклерознинг ривожланишига тўсқинлик қилади) витаминлари, микроэлементлар, фосфор, калий, мағний, олтингурут, хлор, натрий, марганец, рух, мис, фтор каби минерал моддалар мавжуд. Сумалак иммунитетни мустаҳкамлайди, юрак-қон томир, асаб тизимлари фаолиятини яхшилайди. Экзема, ошқозон яра касалликларини даволашда ёрдам беради. Кўзни равшанлаштириб, соч ва тишларни мустаҳкамлайди. Шунингдек, у қонни тозалаб, гемоглабин миқдорини кўпайтиради. Анемия, эрта қаришнинг олдини олади. Қон босимини тушириб, организмдан холестериннинг чиқиб кетишига хизмат қилади.

**Сабоҳат ТОШПЎЛОВА,**  
Жиззах политехника институти  
ўқитувчиси



## Salomatlik

# Ақлий қобилият кушандаси

Инсоннинг ҳар томонлама етук, баркамол ва соғлом умр кечиришида организмдаги микроэлементларнинг алоҳида ўрни бор. Ҳар нарсанинг меъёри бўлгани яхши деганларидек, танамиздаги барча кимёвий элементлар ҳам етарли миқдорда бўлиши лозим. Киши ҳаёти давомида ҳаракатчан, ишга чанқоқ, ақлий меҳнат билан мунтазам шуғулланишига асос бўладиган витамин, микроэлемент ва бошқа фойдали моддалар қатори йод ҳам жуда зарур. Ушбу микроэлемент қалқонсимон без гормонларининг ишлаб чиқарилишида муҳим роль ўйнайди. Мазкур гормон интеллектуал қобилиятнинг ривожланиши ва моддалар алмашинувида асосий микроэлемент бўлиб, у организмни салбий ташқи омиллардан ҳимоя қилади. Ўртача 70 кг. оғирликдаги инсонда 12-20 миллиграммгача йод мавжуд бўлиб, унга бўлган кунлик эҳтиёж тахминан 0,2 миллиграммни ташкил этади.



Бугунги кунда дунё ҳамжамиятини ташвишга солаётган долзарб муаммолардан бири йод етишмовчилиги касалликларидир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, йод танқислиги дунёнинг кўплаб мамлакатларида кенг тарқалган бўлиб, ер юзидаги аҳолининг 800 миллион нафардан ортиғи бу касалликдан азият чекаса, уларнинг 50 миллионида яққол кўринишдаги ақлий заифлик кузатилган. Мана шу маълумотларнинг ўзиёқ инсонни хушёрликка, саломатлигига жиддийроқ этибор қаратишга ундайди.

Мутахассислар фикрича, йод танқислиги бола миёсига салбий таъсир кўрсатиб, тузатиб бўлмас оқибатларга олиб келади. Ҳатто мўътадил йод етишмаслиги интеллектуал қобилиятнинг ўртача 10 фоизгача камайишини юзага келтиради, бу эса ўз навбатида миллатнинг келажагига жиддий хавф солади.

— Йод етишмовчилиги энг кўп тарқалган юқумсиз касалликлар тоифасига киради. Бу модда барча аъзо ва тизимларнинг ривожланишига таъсир кўрсатувчи гормонларни ишлаб чиқарадиган қалқонсимон безнинг нормал ишлаши таъминловчи микроэлементдир. Танадаги йод танқислиги сабабли қалқонсимон без унинг ўрнини тўлдириш учун фаолиятини ҳаддан ташқари тезлаштириши натижасида ҳужайралари йириклашади. Бунинг оқибатида буқоқнинг кўзга кўринарли тури вужудга келади, —



дейди Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор Саид Исмоилов. — Йод танқислиги касалликларининг энг ёмон оқибатлари биринчи навбатда ҳомиладор аёлларнинг ўзида ва ҳомиласида, ёш болаларда кузатилиши мумкин. Ҳомиладорликнинг қалқонсимон без касалликлари билан кечиши токсикоз, ҳомила тушиш хавфи, гестозлар, артериал гипертензия (қон босимининг ошиши), ҳомила гипоксияси (кислород етишмаслиги), ҳомиланинг ўлик туғилиши, йўлдошнинг жойидан кўчиши ва вақтидан илгари кўз ёриши каби асоратларга олиб келиши мумкин. Эндемик буқоқ билан оғриган аёлларда йод етишмаслиги ҳомиланинг нобуд бўлиши ёки боланинг туғма гипотериоз касаллиги билан туғилишига олиб келади. Бундай хасталикка чалинган бола ақлий ва жисмоний жиҳатдан тенгдошларидан ортада қолади. Шу каби салбий ҳолатлар олдини олишнинг энг самарали усуллари-

дан бири йодланган ош тузини истеъмол қилишдир. Йод қўшиш учун ош тузининг танлангани ҳам бежиз эмас. Чунки ош тузи доимий равишда истеъмол қилинадиган маҳсулот. Шу тариқа ош тузига қўшилган йодни йил давомида барчамиз бир хил миқдорда қабул қилиб борамиз. Йодни ош тузи билан аралаштириш хавфсиз ва оддий усул. Бутун дунёда ишлаб чиқариладиган ош тузи аслида денгиз сувидан олинади ва унинг таркибида табиий равишда йод бўлади. Сув билан бирга йод ҳам буғлангани сабабли ош тузига йод қўшиш билан денгиз тузининг табиий таркиби қайта тикланади. Ош тузини йодлаш арзон тушадди. Шунингдек, кўкатлар, кашнич, қора мағизли ёнғоқ, майиз, шивит, исмалоқ ва полиз маҳсулотларини ҳам мунтазам истеъмол қилиш йод етишмовчилигининг олдини олади.

Республика эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази маълумотларига кўра, республикамиз аҳолисининг 40,2 фоизда йод тан-

қислиги учрайди. Бунинг олдини олишда энг самарали усул йодланган ош тузини истеъмол қилишдир. Ҳар бир одам ўртача физиологик шароитда кунига беш грамм ош тузи истеъмол қилишини назарда тутсақ, инсон кунига 200 Мкг. йод қабул қилади. Бу эса энг оптимал миқдор ҳисобланади.

2007 йилда республикамизда “Йод етишмаслиги касалликлари профилактикаси тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши йодланган ош тузини ишлаб чиқариш, сотиш ва истеъмол қилишда ҳуқуқий асос бўлмоқда. Мамлакатимизда эндокрин касалликлар тарқалиши икки баравар камайди. Умумий миқдорда истеъмол қилинадиган ош тузининг йодланганлик улуши 1998 йилда 8 фоизни ташкил этган бўлса, 2010 йилга келиб бу кўрсаткич 66 фоизга ошди. Шунга қарамай, ҳозир республика бўйича эндокринологик касалликлар ичида энг юқори кўрсаткич, яъни 65,8 фоизни қалқонсимон без касалликлари ташкил этмоқда. Мана шундай хавфли касалликларнинг олдини олиш ҳамда уларга қарши курашни янада самарали ташкил этиш мақсадида айни кунларда Ўзбекистон Республикасининг 2007 йилда қабул қилинган “Йод етишмаслиги касалликлари профилактикаси тўғрисида”ги қонунга ўзгартишлар киритиш муҳокама қилинаётир.

— Қонун лойиҳасида “Йод етишмаслиги касалликлари профилактикаси тўғрисида”-

ги Ўзбекистон Республикаси қонунининг 11- ва 15-моддаларига ўзгартишлар киритиш назарда тутилган, — дейди Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Қозим Тожиёв. — Хусусан, Қонуннинг 11-моддасидаги “Йодланган туз истеъмол қилиш тиббий жиҳатдан ёки бошқа жиҳатдан тўғри келмайдиган шахслар учун йодланмаган туз олиш имконияти Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан белгиланган тартибда таъминланади” деган иккинчи қисм чиқарилмоқда. Чунки Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, йодланган ош тузи жамиятнинг барча аъзолари учун хавфсиз ҳисобланади. Йодланган ош тузи инсон организмга ҳеч қандай ноҳўя таъсир кўрсатмайди. Республика ихтисослашган эндокринология илмий-амалий марказининг йодланган ош тузи ёрдамида ўтказилган йод профилактикаси натижасида ҳеч қандай салбий ҳолатлар кузатилмаган. 11-моддага киритилаётган бу ўзгартириш мазкур қонуннинг 15-моддаси биринчи қисмидаги, “Ушбу қонунда назарда тутилган ҳоллар бундан мустасно” деган сўзларнинг ҳам чиқиб кетишига асос бўлмоқда.

Ҳозирги кунда республикамизда йодланган ош тузи ишлаб чиқариб қадоқлайдиган юздан ортиқ корхоналар рўйхатга олинган. Шунга қарамай, баъзан савдо шохобчаларида йодланмаган ёки “Йодланган” деган қалбаки ёрлик билан чиқаётган тузларга кўзимиз тушади. Бу ҳолатлар эса йод танқислиги оқибатида келиб чиқадиган касалликларнинг олдини олишга тўсқинлик қилмоқда. Шундай вазиятга дуч келган ҳар бир харидор мазкур ҳолат юзасидан тегишли мутасадди ташкилотларни огоҳ этиши ўзи ва яқинлари саломатлиги учун муҳимдир.

**Назokat ҚУРБОННИЁЗОВА,**  
**«Turkiston» мухбири**

## Yoshlarga oid davlat siyosati — amalda

# МЕҲНАТДАН БАХТ ТОПАЁТГАН ЁШЛАР

Ўтган йили Яккасарой энгил саноат касб-хунар коллежини битирган Гулноза Нишонава ўз мутахассислиги бўйича “Zeta Teks” корхонасига ишга жойлашди. У ўқиш давомида амалиётни шу корхонада ўтагани боис ишни осон ўзлаштирди. Айни пайтда у энг фаол ишчилардан.

— Биринчи маошимга ота-онам учун совғалар олдим, — дейди Гулноза. — Онамнинг қилган дуолари менга куч берди. Қисқа вақтда ўз ишимнинг сирларини ўрганишга ҳаракат қилиб, жамиятимиз раванқига ҳисса қўшиб келаётганимдан мамнунман.

Оилалардаги фаровонлик, юртдошларимизнинг ҳаётга бўлган муносабати ва жамиятимиз барқарорлиги аввало аҳоли, жумладан, ёшлар бандлиги таъминлангани, ҳар ким ўз меҳнатига яраша рағбат олаётганига боғлиқ. Мамлакатимизда ишлаб чиқариш салоҳия-

ти ортиб, кўплаб янги иш ўринлари яратилаётгани ёшларни иш билан таъминлаш имконини бермоқда.

Яккасарой энгил саноат касб-хунар коллежида ёшлар тикув ва тикув-трикотаж маҳсулотларини ишлаб чиқариш технологияси, кенг ассортиментдаги кийимларни лойиҳалаш ва моделлаштириш каби йўналишларда таҳсил олади.

— 2013-2014 ўқув йилида коллежимизни 279 ёш мутахассис битирди, улардан 203 нафари ишга жойлашди, — дейди мазкур билим маскани директорининг ўринбосари Наргиза Абдуқодирова. — Бугун таълим ва амалиётнинг узвий олиб борилаётгани замонавий билим ва ишлаб чиқариш кўникмасига эга ёш мутахассислар сафи кенгайишига хизмат қилмоқда.

Ушбу коллежда еттита ишлаб чиқариш устахонаси мавжуд бўлиб, уч хилдаги тикув машиналари билан жиҳозланган. Бу ўқувчиларнинг дарс жараёнида ишлаб чиқариш кўникмасини эгаллашига кўмаклашмоқда.

Myaccasa “Zeta Teks”, «Alkim Tekstil», «Konteks Tashkent», «Шарқ либослари» дизайн маркази каби корхона ва ташкилотлар билан шартнома имзолаган. Иккинчи-учинчи босқич ўқувчилари ишлаб чиқариш амалиётини ана шу корхоналарда ўтамоқда. Тузилган уч томонлама шартномаларга мувофиқ ёшларнинг иш билан таъминланиши назоратга олинган.

Корхоналар эшиги ёшлар учун доимо очиқлиги ҳам корхона, ҳам коллеж, ҳам ўқувчи учун фойдали. Асосан болалар кийимлари тикиладиган “Zeta Teks” корхонасида айни кунда қирқ бешга яқин ёш меҳнат қилмоқда.

— Ходимларимиз асосан қизлардан иборат, — дейди корхона ишчиси Зебо Норова. — Касб-хунар коллежини битириб ишга келаётган қизларнинг билим ва маҳорати ишлаб чиқариш суръати ва сифатини оширишга хизмат қилаётир.

**Нурилло НАСРИЕВ,**  
**ЎЗА мухбири**



# ЎЗБЕК ПРОФЕССОРИ ФРАНЦИЯДА ЭЪТИРОФ ЭТИЛДИ



Профессор Жамолiddин Ёкубов кизи Муқаддас билан.

## (Давоми, бошланиш 1-саҳифада)

Юсак мукофот унинг 35 йиллик меҳнатининг самарасидир. Илмий фаолиятида француз тилини ўқитиш методикасини такомиллаштириш йўлида 1991 йили М.Ломоносов номидаги Москва давлат университетида докторлик диссертациясини ёқлади. Таъкидлаш лозимки, Ж.Ёкубов 2010 йил 1 октябрдан 25 декабргача Париждаги Сорбонна университетининг магистратура бўлимида таҳсил олаётган талабаларга уч ой давомида “Француз тили назарий грамматикасининг

долзарб муаммолари” фанидан маъруза ўқиди, у ерда олиб борган илмий-педагогик фаолияти учун сертификат билан тақдирланди.

Роман-герман филологияси факультети «Француз тили назарияси ва амалиёти» кафедраси мудири, профессор Жамолiddин Ёкубов 120дан ортик илмий ишларнинг муаллифидир. Шунингдек, учта монография, учта дарслик, тўртта ўқув қўлланма ва кўплаб ўқув дастурларини яратган.

Француз тилидан талабаларни ўқитишда Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университетининг француз тили назарияси ва амалиёти кафедрасида, шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг қатор олий

ўқув юртларида, жумладан, Бухоро давлат университети, Урганч давлат университети ва Ўзбекистон миллий университетларида француз тилидан ҳам назарий, ҳам амалий машғулотлар ўтказиб, француз тили ва унинг маданиятини ўрганилишига ўз ҳиссасини қўшиб келмоқда.

Амалий педагогик фаолияти давомида 2014 йили биринчи ва иккинчи курс талабалари учун “Француз тилининг коммуникатив грамматикаси” янги дарслигини ҳаммуаллифликда ёзган.

1955 йил 26 апрелда Булоқбоши туманида туғилган Жамолiddин Ёкубов 1978 йили солиқ Тошкент давлат чет тиллар педагогика институтининг француз тили факультетини имтиёзли диплом билан тамомлади. 1980 йили Тошкент давлат чет тиллар педагогика институтининг француз тили факультетининг грамматика кафедрасига ўқитувчи бўлиб ишга кирди. 1981-1983 йиллари М.В.Ломоносов номидаги Москва давлат университетида малака ошириб, 1983 йили шу университетнинг кундузги бўлимига аспирантурага ўқишга кирди. 1991 йил 11 октябрда “Ҳозирги замон француз тилида нореал маънонинг ифодаланиш йўллари” мавзусида номзодлик диссертациясини ёқлади.

1998-2001 йиллари «Мантқиқ ва лингвистикада модаллик категориясининг ўзаро муносабати» мавзусидаги докторлик диссертациясини ёзиш учун Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университетининг докторантура бўлимига ўқишга кирди.

2005 йили 5 январда «Мантқиқ ва тилда модаллик категориясининг ифодаланиши» мавзусидаги докторлик диссертациясини ҳимоя қилди. Ж.Ёкубов илмий педагогик фаолиятини жамоатчилик ишлари билан муштарақ тарзда олиб бормоқда. ЎзДЖТУда ташкил этилган “Ёш олим” мактабида ўз билим ва тажрибаларини ёш мутахассисларга улашиш билан бирга, 2007—2009 йиллари Ўзбекистон Республикаси филология фанлари бўйича Олий аттестация комиссиясининг эксперт кенгашида фаолият кўрсатди.

Жамолiddин Ёкубов факультетда амалий ва назарий грамматика предметларидан дарс бериш билан бирга курс, малакавий ишларига ва магистрлик диссертацияларига раҳбарлик қилиб келмоқда.

Фидойи олим Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида биринчи ва иккинчи курс талабалар учун «Асосий чет тили (оғзаки ва ёзма нутқ)» фанидан, учинчи курс талабалари учун эса «Назарий грамматика», «Роман филологиясига кириш» ва «Тил тарихи» назарий фанларидан намунавий ўқув дастурлари ёзди ва улар чоп этилиб ўқув жараёнида қўлланяпти.

**Дилшод РЎЗИҚУЛОВ,  
«Turkiston» муҳбири**

## Jurnalning yangi soni

“Ёш куч”  
журналининг  
янги сони  
қўлимизда.  
Бу гал ҳам  
журналда  
бир-бирдан  
қизиқарли,  
сермазмун  
мақолалар  
ўрин олган.



## «Yosh kuch» САҲИФАЛАРИДА

Ҳазрат Навоийнинг улкан ва беқиёс ижодиёти барча учун ибрат ва сабоқ адабиётдир. Филология фанлари доктори, профессор Иброҳим Ҳаққулнинг “Кимки жаҳон аҳлида инсон эрур...” мақоласида Навоий шеърятини барчамиз учун зарур маънавий, инсоний туйғу ҳаётий ва ҳақиқат мавзулари фавқулодда таъсири ифода этилган.

Ҳаётда доим мунозарага дуч келамиз. Бу ҳар бир инсондан жамиятимизда содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларга холис баҳо бериш, мустақил фикрлашни талаб этади. “Тафаккури чархланган ёшлар” мақоласида билимдон, интилувчан ёшларнинг ноёб қобилиятларини юзага чиқаришга қаратилган “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг ҳудудий кенгашлари қошидаги “Мунозара” тўғрақларининг фаолияти билан танишасиз.

Оила деб аталмиш кўрғонни барпо этиш билан доғлик расм-русумлар ичида оилага дебоча бўладиган совчилик удуми ҳам ўзига хос ижтимоий маданият тарзида вуҷудга келган. Навбахор Раҳмоновнинг “Миллий қадриятлар — миллат маънавияти” мақоласида ҳар бир вилоятнинг ўзига хос совчилик удумлари ҳақида маълумот оласиз.

“Ҳар гал мутолаадан сўнг китобни кўксимга босиб, қадрдон дўстим тафтини туйгандай бўламан. Эҳтимол, интернетдан қидиргани топиш осондир, лекин китобни қўлга олиб, варақлаб ўқишнинг гашти бўлакча”, дейди китобхон. Адолат Файзиёвнинг “Китоб — маънавият гавҳари” мақоласида айрим ўсмир-ёшларнинг китоб мутолаасидан йироқлашаётгани, бунинг сабаблари ҳақида сўз юритилади.

Жаҳон адабиётида ҳам саркарда, ҳам ижодкор ўтган буюк сиймолар кўп. Аммо уларнинг ҳаммаси ҳам асрлар оша авлодлар қалбидан жой ололган эмас. Ўзбекистон Миллий университети профессори, филология фанлари доктори Зулхумор Холманованинг “Бобур фазилатлари — ибрат намунаси” мақоласида юртимизда бобуршунослик алоҳида йўналиш сифатида шаклланигани, унинг теран тафаккур соҳиби бўлгани ҳақида юритилади.

Дунёдаги энг учқур отларнинг ватани қадим Давон давлати — Фарғона вилояти эканлигини ҳамма ҳам билмас керак. Айниқса, хитойликлар Давон давлати отларига ўч бўлган ва уларга эришиш учун турли йўللари қўллаб кўрган. Эркин Мусурмоновнинг “Буюк ипак йўли” мақоласидан кўп саволларга жавоб оласиз.

“Алпомиш” деганда кўз ўнгимизга Фозил Йўлдош, “Равшан” деганда Эргаш Жуманбулбул ўғли келади. Улар халқ ўртасида ҳурмат ва эътиборга сазовор бўлган. Муқаддас Фаниёвнинг “Бахшининг овози — дўмбиранинг сози” мақоласида бахшичилик йўналишлари, дoston куйлаш тартиби, уларнинг ижроси ҳақида сўз боради.

Бола тил ўрганишга неча ёшдан физиологик жиҳатдан тайёр бўлади деган саволга Зиёда Жўраеванинг “Бизнинг ёшлар барчасига қодир” мақоласини ўқиб, билиб оласиз.

Дарвоқе, “Ёш куч” журнали таҳририяти “Кексаларни эъзозлаш йили” муносабати билан ўсмир-ёшлар ўртасида “Энг яхши мақола” танловини эълон қилди, унда қатнашиб, қимматбаҳо совринга эга бўлишингиз мумкин.

**Насиба АБДУЛЛАЕВА**

## Sport xabarlari

# Малика — Осиё чемпиони!

Қиличбозлик бўйича БААнинг Абу-Даби шаҳри мезбонлик қилган ўсмирлар ва ўспиринлар (кадетлар) ўртасидаги Осиё чемпионатида ҳамюртларимиз муваффақиятли иштирок этди.

Қитъанинг йигирмадан зиёд давлатидан энг иқтидорли спортчилар қатнашган мазкур турнирнинг шпага йўналиши бўйича ўтказилган жамоавий баҳсларда Файзулло Алимов, Санжар Собиров, Санжар Алимовдан иборат жамоамиз барча баҳсларда ғалаба қозониб, шохсупанинг энг юқори поғонасидан жой олди. Файзулло Алимов шпага бўйича шахсий ҳисобда ўтказилган баҳсларда ҳам муносиб иштирок этиб, бронза медал соҳибдор бўлди.

Шунингдек, шпага йўналиши бўйича қизлар ўртасида ўтказилган яккалик баҳсларда яна бир спортчимиз Малика Ҳакимова Осиё чемпиони деган шарафли номга сазовор бўлди.

Пойтахтимизда юнон-рум кураши бўйича 1995—1997 йилларда туғилган спортчилар ўртасида халқаро турнир бўлиб ўтди.

## ПолВонларимиз 8та олтин медаль соҳиби

Саккиз вазн тоифасида ўтказилган мусобақада вакилларимиздан ташқари Тожикистон ва Қозоғистондан ҳам истеъдодли курашчилар голиблик учун кураш олиб борди. 50 килограмм вазн тоифасида иштирок этган Илҳом Баҳромов барча рақибларини мағлуб этиб, турнир олтин медалини қўлга киритди. Шунингдек, ўз вазн тоифаларида Жаҳоҳир Мираҳмедов, Ислон Баҳромов, Арам Варданян, Жасур Абдурасулов, Эрмат Шерматов, Шуҳрат Умаров, Далер Раҳматов ҳам турнир голибига айланди.

## Олий лигага старт берилди

Футбол бўйича Ўзбекистон миллий чемпионатининг 2015 йилги янги мавсум карвони йўлга чиқди. Жорий йил Олий лига баҳсларида 16та жамоа голиблик учун кураш олиб бориши белгиланган.

12 март куни мамлакатимизнинг амалдаги чемпиони «Пахтакор» ўз майдонида Тошкент вилоятининг «Олмалик» жамоасини қабул қилди ва ўйин сўнгида киритилган гол эвазига дурангга эришди — 1:1. Бекободнинг «Металлург» жамоаси меҳмони бўлган Вадим Аб-

рамов бошчилигидаги «Локомотив» футболчилари нурсиз дурангга рози бўлди. Қарши шаҳрида бўлиб ўтган «Насаф» — «Анджон» учрашувида мезбонлар йирик — 3:1 ҳисобида ғалаба қозонди ва чемпионатдаги илк уч очкосига эга бўлди. Шу кунга белгиланган

сўнги ўйинда «Бунёкор» ўз уйида «Бухоро»ни ишончли тарзда мағлубиятга учратди — 2:0.

1-турнинг қолган тўртта учрашуви 14 март куни бўлиб ўтади. Унда «Динамо» — «Кўқон-1912», «Навбахор» — «Машъал», «Қизилқум» — «Сўғдиёна» ва «Нефтчи» — «Шўртан» жамоалари ўзаро куч синашади.

Ўзбекистон чемпионатининг 2-тур ўйинлари 20—22 март кунлари бўлиб ўтади.

**Санжар ИСМАТОВ тайёрлади.**





## Mumtoz adabiyot dardonalari

### Сўздан сўзнинг фарқи

Ҳикоят. Ундоқ эшитдимки, бир кеча Ҳорун ар-Рашид бир туш кўрдиким, оғзидин барча тишлари тўкулмиш. Эрта тонг туриб бир муаббир (тушни таъбир қилувчи)ни чақриб сўрадиким, “бу тушнинг таъбири недур?”. Муаббир деди: “Эй амиралмўминин, сенинг олдинда барча хеш, ақрабо ва қариндошларинг ўлғусидур. Андоғким, сендин ўзга ҳеч киши қолмағусидур”. Бу сўзни эшитгон Ҳорун ар-Рашид: “Менинг юзимга бундоқ дардлиг ва андуҳлиг сўзни айтдинг. Менинг барча қариндошларим ўлсалар, сўнгра мен қандоғ ишга ярарман ва на янглиғ рўзғор сурарман?” — деди ва унга юз таёқ урмоқ буюрди. Сўнг бошқа бир муаббирни чақриб, тушин унга таҳрир қилди (сўзлаб берди). Муаббир деди: “Эй амиралмўминин, сенинг умринг барча ақраболаринг умридин узоқ бўлур”. Ҳорун ар-Рашид деди: “Барча ақлнинг йўли бирдур ва икковининг таъбирининг негизи бир ерга борур, аммо бу ибора била ул иборанинг орасида фарқ бағоят кўпдур”.

Буюрди, сўнги муаббирга юз тилла бердилар.

(«Қобуснома»дан)

### Yosh ixtirochi

## Парвозга шайланаётган

### «ҚАЛДИРҒОЧ»

Сиз суратда кўриб турган ушбу электромобиль «Қалдирғоч» деб номланади, уни андижонлик тенгдошингиз Ойбек Умаров ясаган. Тўлиқ электр энергияси билан ҳаракатланиши туфайли атроф-муҳитга ҳеч қандай зарар етказмайдиган, умумий оғирлиги 80 килограммдан ошмайдиган мазкур транспорт воситаси аккумуляторини икки соат қувватлан-тирсангиз, соатига 40-45 километр тезликда ҳайдаб, бемалол 120 километр масофани босиб ўтишингиз мумкин.



Болалигидан автомобилларга қизиққан ёш иxtirochi мактабда физика, математика, кимё фанларини яхши ўзлаштирди. Техника сир-асрорларини кунт билан ўрганишга ҳаракат қилди. Мактабни тамомлагач, Андижон ахборот технологиялари коллежига ўқишга кирди. Табиийки, бу ерда ҳам устозлари кўмагида билимларини янада мустаҳкамлади.

— Ушбу электромобильнинг чизмасини чизаётганимда

унинг қулайлиги, хавфсизлиги, иқтисодий самарадорлигига алоҳида эътибор қаратдим, — дейди О.Умаров. — Уни ясашда маҳаллий хомашёлардан фойдаландим. Асосий таянч қисмларини оддий труба ва швейлердан, корпусини пластик панелдан тайёрладим. Бақувват, чидамли бўлгани боис унча-мунчага бузилавермайди.

Ушбу электромобиль Ойбекнинг дастлабки иши эмас. Бундан олдин ҳам бир қатор

ихтироларга қўл урган. Масалан, у уч гилдиракли автомобилни яратган. Икки литр бензин билан 100 километр масофани босиб ўтишга мўлжалланган ушбу қурилма ҳам кўпчиликнинг ҳайратига сабаб бўлган. Тўғри, унинг ҳали камчиликлари бор. Шундай бўлса-да, Ойбек ушбу автомобилни Андижон машинасозлик институтига тақдим этди.

Ёш иxtirochi ушбу ишлари билан тўхтаб қолмоқчи эмас, келажакда қуёш нуридан қувватланиб ҳаракатланадиган автомобил яратмоқчи.

Рустам ЮСУПОВ,  
«Turkiston» муҳбири

### Яккабоғ ёшларига янги туҳфа

Қашқадарё вилояти Яккабоғ туманида янги маданият ва аҳоли дам олиш маркази фойдаланишга топширилди.

Марказ 67 мингдан зиёд аҳолига хизмат кўрсатади. Қарийб 596 миллион сўм маблағ эвазига қад кўтарган маданият маскани биносида 350 ўринли тадбирлар зали, машғулот ва тўгарак хоналари ўрин олган. Яккабоғлик ёшлар халқ ижодиёти, амалий ва тасвирий санъат, бадий ҳаваскорлик, рақс каби тўгаракларда ўз билим ва маҳоратини ошириши учун барча шароит яратилган. Вилоятда 2018 йилга қадар 74 та шундай марказ фаолияти йўлга қўйилиши режалаштирилган.

### San'at va madaniyat olami



### Актёрлар маҳорати ва малакаси ошди

Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институтида «Ўзбектеатр» ижодий ишлаб чиқариш бирлашмаси ҳамда мазкур институт қошидаги Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази ҳамкорлигида мусиқали ва драма театри актёрларининг малакасини ошириш курси ташкил этилди.

Мазкур курсда театр актёрлари мутахассислик бўйича билимини мустаҳкамлаб, маҳоратини оширди. Ижодий кеча ва илмий семинарлар, давра суҳбатлари уюштирилиб, дарс жараёнларида тайёрланган сахна кўри-нишлари ижро этилди. Курс сўнгида соҳага оид тест синовлари ўтказилди.

П.ОМОНОВА тайёрлади.

### Пойтахтимизда Латвия санъати кунлари

Ўзбекистон давлат консерваториясида пойтахтимизда Латвия санъати кунларини ўтказишга бағишланган матбуот анжумани бўлиб ўтди.

Анжуманда мазкур санъат кунлари дастури қатор маданий тадбирларни ўз ичига олиб, унинг доирасида «Латвия овозлари» вокал гуруҳи, латвиялик машҳур созандалар ва «Хлем Трио» жаз мусиқа гуруҳи иштирокида концерт дастурла-

ри, санъат кўргазмалари ўтказиш каби режалар кўриб чиқилди.

Тадбирда Ўзбекистон давлат консерваторияси ректори Бахтиёр Ёқубов, Латвия Республикасининг мамлакатимиздаги Фавкулдда ва мухтор

элчиси Эдгарс Бондарс ана шу каби кечалар давлатларимиз, халқимиз ўртасидаги маданий алоқаларни мустаҳкамлаш йўлидаги муҳим восита эканини таъкидлади.

## ЗУККО МУХЛИС

## ВИКТОРИНАСИ

Фузудий ғазали билан айтиладиган мумтоз санъат дурдонаси — «Қурбон ўлам» ашуласини ўнлаб ҳофизлар ижросида тинглангиз.

Айтинг-чи, унинг бастакори ким?

Жавобингизни 17 март соат 16:00га қадар 233-79-69, 233-95-97 рақамлари орқали билдиришингиз мумкин. Тўғри жавоб йўллаган мухлислар номи газетамизда эълон қилинади. Саволларга энг кўп тўғри жавоб топган муштарийлар йил якунида қимматбаҳо совғалар билан тақдирланади.

Ўтган сондаги саволнинг жавоби: «Ўғри» ҳикоясига. Оққўрғон туманидан Жавоҳир Саидназаров биринчи бўлиб тўғри жавоб йўллади.

### Tabassum

## Виждон азоби

Шарқшунос, тарихчи олим, академик Бўрибой Аҳмедов троллейбусда кетаётиб, бир вақтлар «Алпомиш» достонини уриб чиққан олимни учратади. У озиб, чўпдай бўлиб қолганди. Бўрибой ака олимдан ҳол-аҳвол сўраган бўлиб, чимдиб олади.

— Нима бўлди сизга? Алпомишдек йигит эдингиз-ку?!

Олимнинг дами ичига тушиб кетади. Навбатдаги бекатда хайр-маъзурниям насиё қилиб, ўзини эшикка уради.

(«Дўрмон ҳангомалари»дан)

### Тлафаккур ҷиммонидан бир қатра

Меҳнат ародур кушод топмоқ билгил,  
Ранж ичрадурур мурод топмоқ билгил.

Алишер Навоий

### МУАССИС

«КАМОЛОТ» ЁШЛАР ИЖТИМОЙ ҲАРАКАТИ МАРКАЗИЙ КЕНГАШИ

Газета Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2007 йил 19 апрелда № 0242 рақам билан рўйхатдан ўтган.



### БОШ МУҲАРРИР

Каримов Фахриддин Турдалиевич

### Тахрир ҳайъати

Баҳодир Ғаниев, Меҳриддин Шукуров (бош муҳаррир ўринбосари — «Turkiston»), Элмурод Нишоннов (масъул котиб — «Turkiston»), Ирина Кочергина (бош муҳаррир ўринбосари — «Молодёжь Узбекистана»), Елена Калинина (масъул котиб — «Молодёжь Узбекистана»), Рустам Қосимов

### Навбатчи муҳаррир

Исमतов Санжар Иброҳимович

### Саҳифаловчи

Рўзиев Зафар Хусанович

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Таҳририят манзили: 100029, Тошкент, Матбуотчилар кўчаси, 32.  
Телефонлар: (371) 233-95-97. (371) 233-79-69  
e-mail: info@turkiston.uz

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида, А-3 форматда чоп этилди. Ҳажми — 2 босма табок. Корхона манзили: «Буюк Турон» кўчаси, 41.

Индекслар: 203, 3203  
Баҳоси келишилган нарҳда.

Буюртма Г-356.  
Адади — 11606

Босишга топшириш вақти — 21.00  
Топширилди — 22.30  
ЎЗА якуни — 22.20

Офсет усулида босилган.

1 2 3 4 5