















# Сўнгги саҳифа

Эътироф

## ЎФФ FIFАНИНГ «Fair Play» совринини кўлга киритди

7 ЯНВАРЬ КУНИ ЦЮРИХ (ШВЕЙЦАРИЯ) ШАҲРИДА ХАЛҚАРО ФУТБОЛ  
УЮШМАЛАРИ ФЕДЕРАСИЯСИ — ФИФА ТОМОНИДАН ЎТКАЗИЛГАН ТАДБИРДА  
ТУРЛИ ЙЎНАЛИШЛАР БҮЙИЧА 2012 ЙИЛДА «ЭНГ ЯХШИ», ДЕБ ТОПИЛГАН  
ЛАУРЕАТЛАРНИ ТАҚДИРЛАШ МАРОСИМИ БЎЛИБ ЎТДИ

Шуҳрот ҲЎЖАЕВ,  
«XXI ASR»

Аҳамиятлиси, ушбу тадбира бирда Узбекистон Футбол федерацияси ўтган мавсум якунига кўра «Fair Play», яъни «Халол ўйин» номинасиюни галиби сифатида эътироф этилди. ЎФФ матбуоти хизматининг хабар қилинча, мамлакатимиз футболь федерацияси якуний босқичда бу борада Гватемала Футбол федерацияси хамда Туркияning «Эскишихирспор» футбол клубини ортда қолдира олган.

Шу ўринда бундан аввалроқ ЎФФ Осиё Футбол конфедерациясининг «Fair Play» совринига лойик топилгани, ўз навбатида, мамлакатимиз терма жамоалари ва клублари 2012 йил давомида ўтказилган халқаро мусобақаларда ҳалол ўйин тамойиллари бўйича қитъадошлари орасида энг кўп — 498,84 очко тўплаганинг айтиб ўтиш лозим.

Таъкидлаш жоин: нуфузли совринни Халқаро Футбол уюшмалари федерацияси вице-президенти Али Бин Ал Ҳусайн қўлидан қабул қўлиб олган ЎФФ президенти Мирабор Усмонов мазкур спорт турнирга ривожига салмоқли хисса қўшаётган ФИФАга алоҳидан миннатдорлик билдириб ўтди.

— Соврин ва эътибор учун катта раҳмат. 2013 йил барчамиз учун омадли кел-



**МАМЛАКАТИМIZ  
ТЕРМА  
ЖАМОАЛАРИ  
ВА КЛУБЛАРИ  
2012 ЙИЛ  
ДАВОМИДА  
ЎТКАЗИЛГАН  
ХАЛҚАРО  
МУСОБАҚАЛАРДА  
ҲАЛОЛ ЎЙИН  
ТАМОЙИЛЛАРИ  
БҮЙИЧА  
ҚИТЪАДОШЛАРИ  
ОРАСИДА ЭНГ  
КўП — 498,84  
ОЧКО  
ТЎПЛАДИ.**

ялик Андреас Иньеста ва португалиялик Криштиану Роналдудан кўпроқ овозда тўплаганини айтиб ўтиш мумкин.

«Энг яхши мураббий» номинасиюни галиблигини Испания терма жамоаси бош мураббий Висенте дель Боске кўлга киритган бўлса, 198 та ўйинда рақиб дарвозаларини 152 марта ишғол қилган американлик Эбби Уамбах «Энг яхши футболчи аёл» йўналишида тенгиз, деб топилди.

син, — деди сўзга чиқсан М.Усмонов.

Шу куни ўйлон қилинган бошқа номинация галибларига тўхталаэр эканми, «Барселона» клуби ва Аргентина терма жамоаси мазкур танловнинг ҳалқиувчи босқичида испани-

йтган мавсумнинг энг яхши футбольиси, деб топилгани, йил давомида 91 та тўп киритиб, футбол тарихидаги рекорд ўрнатган жанубий американлик форвард Эбби Уамбах «Энг яхши футболчи аёл» йўналишида тенгиз, деб топилди.

### Танлов

#### САМАРҚАНДИНГ ТАСИК ТАОМЛЯРИ

Самарқанд шаҳрида энг моҳир новобир, ошап ва каналотчилар иштирокидаги анъанавий кўрикмалов бўлиб ўтди. Таъқидаш жоин: биргина «Самарқанд нонлари» танловида «Пўлоди». «Чап-чак», «Зогора», «Козон патти» каб 50 дан зиёд турраги нонлар намоиш этилди. Танловининг «Галасос» ва «Пўлоди» нонларини таъфера бўйича Самарқанд шаҳрида «Галасос» маҳалласи, ўн нонларини таъфера шаҳрида «Пўлоди» нонларини таъфера бўйича Самарқанд шаҳрида бўлиб ўтди.

— Соврин ва эътибор учун катта раҳмат. 2013 йил барчамиз учун омадли кел-

#### Кулайлик

##### ЧЕГИРМАЛАР МУДДАТИ УЗАЙТИРИЛДИ

Янги ўйл арафасида юртимиз аҳали ва меҳмонларга пойтахтизимиз Самарқанд, Андикон, Наманганд ва Фарғонада шаҳарлари билан боғловчи авваиёслар учун махсус чегирамалар тақлиф қилган «Ўзбекистон ҳаво ўйлари» милий авиакомпанияси имтиёзли тарифларни 2013 йилининг 31 январига қадар узаштирганини ўйлон қилид. Маълум бўлишича, компания ушбу қарорга келиши ўйловчилар ва юқ ташвиҳ ҳажми кескин равишда ошгани билан боғлиқ, Эслатиб ўтмасиз: айни пайтода «Ўзбекистон ҳаво ўйлари» томонидан тақдим ёттилаётган имтиёзларга биноан ўйл ҳақи миқдори Самарқандагча 40 минг, Аналижон, Наманганд ва Фарғонагача 67 минг сўмни ташкил қўлмоқда.

##### ТУХУМ САРИГИ ГАМБУРГЕРДАНИ «КУЧЛИ»

Тухум саригининг фойдалани жиҳатлари ҳақида кўп эшигланимиз. Маълум бўлишича, ана шу маҳсулотни 15 хил минерал мукорзелемент ҳамада 13 турдаги витамин мавзуди. Шу боис авшитаминоз касаллигига чалинган деморларга ҳом тухум сариги тавсия этилди. Бунага ташари, наприй, магнай, ҳаор ва олтингургуртга бой тухум сариги сунж тўйцумаларини мустаҳкамлаш, юз терисини пардозлашсан кенг фойдаланлади.

Бироқ канадалик дистомогларининг таъкидалинича, битта тухум сариги инсон организмига «фастифа» маҳсулотидан ҳам кўпроқ зарар етказиши мумкин экан. Зоро, ҳисоб-китобларга кўра, битта тухум саригидан ўтмача 215-275 миллиграмм холестерин моласи ўйилади. Кўнишликка ўтма зарарни кўринган котепе сенавичда эса бу кўрсаткич 150 мг.нг. ташкил қилил экан. Каридолоғларнинг эътироф этишича, ярар қон-тимор касалликлари дуор бўлган инсоннада бир кунда истеъмол килинадиган холестерин мидори 200 мг.дан ошмаслиги лозим.

— Айни пайтода биз инсон онгига ўрнагиб қолган, яъни тухумнинг парҳезбон, буткул фойдалани маҳсулоти экани ҳақида нотигури фикр ойданинг киритишга ҳардакт қилиялариз, — деди Фарбод Оинпаро университети профессори Дэвид Спенс. — Бинонабар, кенг қармрови таъкидотлар давомида тухумнинг ўзини ва мазкур маҳсулот кўшилган ташомларни мунтазам истеъмол қилиган инсонларга инфаркт, инсульт ва бошқа аморесклеротик ҳолматларининг кўпайшини қўди этилган.

Мутахассисларнинг фикрига, фикат соппа-сог олдига бир кунда биттадан тухум ёшиши тавсия этиши мумкин. Аммо буни ҳам тўғри овқатланши, леб бўлмайди. Умуман олганда, ҳафта мобайнида иккучула тухум истеъмол қилиши маъсала мувофиқ. Бунда кўпчиллик яхши кўрадиган пиширикларга кўшиладиган тухум саригини ҳам ёддан чиқармаслик лозим.

14 ЯНВАРЬ — Ватан ҳимоянилари куни



#### ОЗОД ЮРТНИНГ ОБОД ОИЛАСИ

14 январь — Ватан ҳимоячилари куни ҳарбий хизматчиларнинг хонадонларида ўзгача шукух билан кутиб олинмоқда. Кутлуғ айём Узбекистон Республикаси Қуроли Кучлар академияси тингловчиси, «Жасорат» медали сохиби майор Невъматжон Абдусафоев оиласи аъзолари учун ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Ўқув машгулотларида юқори натижалар кўрсатаётган ҳарбий хизматчининг ҳар бир мувafferиятидан унинг рафиқаси Гулноза Ҳалимова ҳамда фарзандлари Сардор ва Сабриналар ҳам ҳақли равишида фархланадилар.

— Президентимиз, Қуроли Кучлар Олий Бош кўмандони Ислом Каримов таъкидлаганидек, миллий армиямизни барпо этиш жараёнлари мустақиллик тарихи билан чамбарчас боғлиқидир, — дейди майор Н.Абдусафоев. — Давлатчилигимиз таянчи бўлмиш армиямиз сафида ўз бурчимни адо этаётганимдан доим гурурланиб юраман. Академияда олган билимларимни эса соҳада ўтказилаётган ислоҳотлар самараదорларигин янада ошириш учун сарфлаш — бош максадим.

### Саноат

#### Бу — қизик

##### ЯКИНДА БЎЙИМИЗ ИККИ МЕТРГА ЕТАДИ!

Британиялик биологларнинг фикрича, жорий мингшумликтининг охирларига бориб инсон организмийининг тузилиши ўзгариб, ҳозирги кундаги одамларниң анча фарқ қилилган кўришишга эга булаади.

Маълумолатларга караганда, қарийб минг ўйллан сўнг кимёвий модадлардан маркиб топган турли озиқ-овқат маҳсулотлари ва лори воситаларини мунтазам истеъмол киглан инсоннинг ошқозон-ичак фоалияти, ташлари сони оғиз ва куз ўлчамлари ўзгариади.

Одамлар вазни ортиб, бўйини ўтмача узуниги 183-213 см.гача етади. Тахминларга кўра, келажак кишилар асосан компъютер

технологияларидан фойдаланганларига учун вақт ўтмагани саин мияжими кирайбон боради. Оқибатла оламларнинг фикрлари, эслаб қолиш қобилиятини сусадайди.

— Булағларни барчаси эртаклек туюлаётганда, аммо иммиж ҳақиматдан олиб келиши учун 300 АҚШ доллари сарфланади. Корхонамиз эса ҳар йили 500

### Сурхондарёда окалин кашф этилди

«ЎЗБУРГУНЕФТГАЗ» АКЦИЯДОРЛИК КОМПАНИЯСИ ТАСАРРУФИДАГИ «СУРХОН ПАРМАЛАШ ИШЛАРИ» ОАЖ МУТАХАССИСЛАР ИКТИСОДИЁТИМIZGA КАТТА ФОЙДА КЕЛТИРИШДИ

Гап шундаки, нефть ва газ конларини бургулаш жараёнида солиширига оғирлиги юқори бўлган эртилган фойдаланлади. Мазкур эртилган тайёрлашда ишлатиладиган ҳом ашё — барит ва гематит модаларидан ёса жуда ноёб бўлиб, асосан ходиридан валингатага келтирилади.

Эътиборни томони шундаки, яқинда «Сурхон пармалаш ишлари» ОАЖ раҳбари Ислом Рузмонов ҳамда тажрибадан муданиси Ҳудойберди Ўринов томонидан бурулган эртилсанни тайёрлашда ишлатиладиган, яъни берит ёки гематит модалари ўрнини босувчи ҳамаси — окалин ихтиро қилинди, деҳ хабар беради «Сурхон тонги» газетаси.

— Хисоб-китобларга кўра, 1 тонна барит ёки гематит ҳом ашенини мамлакатимизга олиб келиши учун 300 АҚШ доллари сарфланади. Корхонамиз эса ҳар йили 500

#### КЎЗГУЛАР ҚАЧОН ВА ҚАНДАЙ НАЙДО БЎЛГАН?

Маълумки, қадимда одамлар ўз аксини фоқат камта-қичик сув хавзалари сатмада кўра олган. Вакт ўтиб, ҳозирги Ҳиндастон ва Хитой ҳудудида юшаган қабулалар олтин, кумуш ва мис каби металлар парчаларини, шунингдек, вулоғини жинслари қолади — обисдан юзасини текислаш ўйли дастлабки кўзгуларни јасаганлар.

Замонавий кўришишага иш ойнада Европада пайдо бўлган.

Аввалига сукъ шишини пурфаш ўйли билан шарсомон щашларни тайёрламаган ширикорларни ўзларига ўтлашади. Ўзларни ўзларига ўтлашади.

— Булағларни барчаси эртаклек туюлаётганда, аммо иммиж ҳақиматдан олиб келиши учун 300 АҚШ доллари сарфланади. Шу тарзи инсон аксини бирор ўзартмандириб.

XVI аср бошларда венециялик ҳунарманлар кўзгуларларига аксни янада ёрқинлаштириши максалада унинг марқабига олтин ва бронза қўзгуларидан шарсомон щашларни ўрганилар. Шундан сўнг кўзгуларни ишлаб чиқариш таҳмроникуни ўрганилар. Табишику, бу кўзгулар жуда қиммат, хусусан, маълумолатларга кўра, таҳмонанган кичикроқ кемаси нархда бўлган.

XV асрнинг иккичи ярмилада неча венециялик ойнасиз алаб, сирни фош қўзгуларига франгузлар кўп ўтмай эртилган маддани шарсомон щашларни, мексик қолинга кўйин, тўртмурбучак ва бошқа шакллардаги кўзгуларни ясасин ўрганилар. Шундан сўнг кўзгуларни ишлаб чиқариш анча осоналашни ҳамда уларнинг нархи арzonлашгани боис ушбу ўжҳоз европолукларнинг дарёяни барча хонадонига кириб борганд, кейинчалик эса бошқа кимтъаларга ҳам тарқалган.

