



ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

Газета 1966 йил
1 июлдан
чиқа бошлаган

2010 йил 5 ФЕВРАЛЬ, ЖУМА

XXI аср садоиси

БАРЧА МАНБАЛАРДАН
ОЛИНГАН СЎНГГИ ХАБАРЛАР

ШАҲАР ИЖТИМОЙ-СИЁСІЙ КУНДАЛИК ГАЗЕТАСИ

№ 25 (11.586)

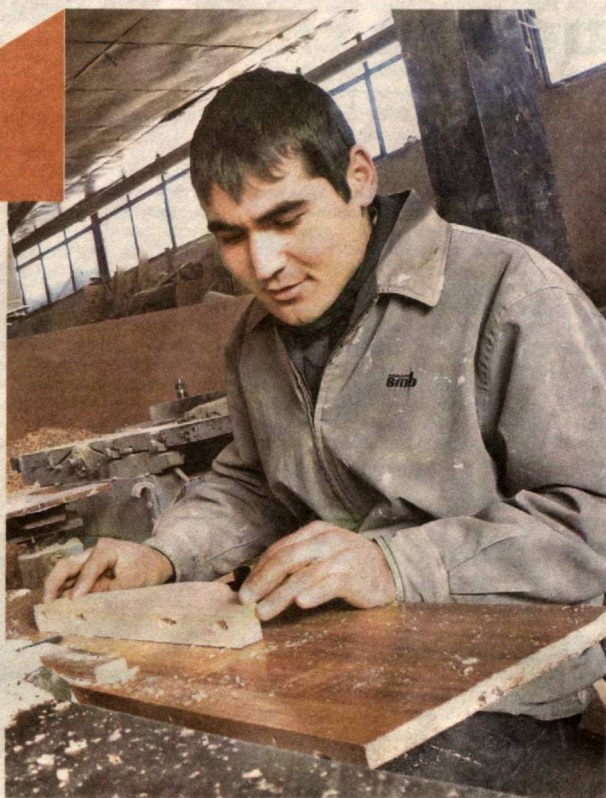
Баҳоси эркин нархда

ПОЙТАХТНИНГ БИР КУНИ

Кичик бизнес

ИЛФОР ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА

Бугунги кунда бозор иқтисодиёти талабларидан келиб чиққан ҳолда изланаётган тадбиркорларимизнинг меҳнат самаралари ишлаб чиқарилаётган сифатли маҳсулотларда, рақобатбардош хизматларда яққол кўринмоқда.



Улар нафақат ички, балки ташқи бозорни ҳам ўрганиб, маркетинг ишларини яхши йўлга қўйган ҳолда харидор талабини қондиришга интилишмоқда. Энг муҳими эса импорт ўрнини босувчи, шунинг баробарида экспортбop товарларнинг ўзимизда ишлаб чиқарилаётгани, уларни тайёрлашда замонавий технологиялардан, илгор технологиялардан самарали фойдаланилаётгани иқтисодиётимиз ривожига муносиб ҳисса бўлаётганидир.

Корхона илк фаолияти даврида бир неча турдаги мебелларни тайёрлаган бўлса, кейинчалик Россиядан келтирилган ёғочни қайта ишлаш дастгоҳлари қўл келиб, янги дизайнли маҳсулотлар кўпайди. Уларни буюртмага кўра ишлаб чиқариш йўлга қўйилди. Иил сайин дизайнер ҳамда мебелсозларнинг тажрибалари ҳам ортиб бормоқда. Шу боис ҳам мебелларнинг замонавийлиги, харидор ҳамда миқозлар талаби эҳтиёжга мос бўлишига эришилди. Тайёр маҳсулот ишлаб чиқариш билан биргаликда ёғочдан қурилиш ишларида кенг қўлланиладиган бунёдкорлик ашёлари ҳам тайёрланмоқда.

Утган ўн йиллик фаолияти давомида «Корол-каштан» хусусий фирмаси тадбиркорлари тайёрлаётган маҳсулотлари сифатига, бажараётган ишлари самарадорлигига эътибор қаратишди. Шу боис ҳам буюртмалари кўпайиб ишлаб чиқариш ҳажми ортиб бормоқда.

Шу ўринда таъкидлаш жоизки, мебел тайёрлаш корхонанинг биринчи йўналиши бўлса, иккинчи йўналиши эса

қурилиш-тиклаш ва таъмирлаш ишларидир. Бу борада тадбиркорлар энг тажрибали мутахассисларни тўплаган ҳолда иш бажаради.

Корхонада йилдан йилга мебел турлари ҳам кўпайиб бормоқда. Айниқса, идора ва офислар учун мўлжалланган стол-стул, шкаф, каравот, тумбочка, китоб жавонлари ва бошқа мебел турлари дизайнига алоҳида эътибор қаратиляпти. Утган йилда эса уй жиҳозлари ишлаб чиқариш ҳам йўлга қўйилди. Бунинг учун бир неча дизайнли мустаҳкам мебел турлари яратилди.

Тадбиркорлар келгусида маҳаллий хом ашёдан самарали фойдаланган ҳолда иш-

лаб чиқариш ҳажмини ошириш, маҳсулотнинг харидор-гур турларини кўпайтириш ва шунинг баробарида бунёдкорлик ишлари кўламини кенгайтиришни мақсад қилишган.

Баркамол авлод йилида ёшлар учун қўшимча ишчи ўринлари яратиш, нафақат ички, ташқи бозорда ҳам харидорларга эга бўлиш тадбиркорларнинг асосий мақсадлари сирасига киради.

Шарифа ИЛЁСОВА
СУРАТДА: маҳсулот турларини кўпайтириш, уларни харидорларга манзур этишда малакали мутахассисларнинг ҳиссалари салмоқли.

Ҳақимжон Солиҳов олган сурат

Президентимиз Ислам Каримовнинг 2010 йил 19 январда қабул қилинган «Ўзбекистон Республикаси Куролли Кучларига фуқароларни навбатдаги қақирув ҳамда муқдатли ҳарбий хизматнинг белгиланган муқдатларини ўтаб бўлган ҳарбий хизматчиларни хизматдан бўшатиш тўғрисида»ги қарорига мувофиқ йигитларни муқдатли ҳарбий хизматга қақириш бошланди. Тиббий кўрик, синов ва танловлардан муваффақиятли ўтган ўқувчилар хизматга тантанали равишда кузатишмоқда.

Ватан ҳимояси — муқаддас бурч

ИСТИҚЛОЛ ТЕНГДОШЛАРИ ҲАРБИЙ ХИЗМАТГА ОТЛАНДИ

Ана шундай маросимлардан бири пойтахтимиздаги алоқачилар ҳарбий қисмида бўлиб ўтди. Тошкент шаҳар муқофаа ишлари бошқармаси томонидан ташкил этилган мазкур тадбирда давлат ва жамоат ташкилотлари вакиллари, фахрийлар ҳамда қақирилувчиларнинг ота-оналари иштирок этди.

Тошкент ҳарбий округи кўмондонининг ўринбосари А.Муинов, ҳарбийга қақирилувчиларнинг онаси Ш.Юсупова ва бошқалар мамлакатимиз Куролли Кучлари тизимида амалга оширилаётган изчил ислохотлар юксак самаралар бераётганини алоҳида таъкидлади. Бунда давлатимиз раҳбарининг 2008 йил 20 ноябрда қабул қилинган «Фуқароларнинг Ўзбекистон Республикаси Куролли Кучларида муқдатли ҳарбий хизматни ўташ шарт-шароитларини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони муҳим омил бўлмоқда.

Ушбу ҳужжат қақирув сифати ва самарадорлигини ошириш бораборида аскарларнинг ўқув-жанговар тайёргарлигини янада кучайтириб, йигитларни хизматни сифатли ўташи ва ҳарбий мутахассислик бўйича замонавий дастурларни тўлиқ ўзлаштириши учун кенг имкониятлар яратмоқда.

— Ҳарбий хизматга йўл олаётган йигитлар орасида истиқлол тенгдошлари кўпчиликини ташкил этади, — дейди Тошкент шаҳар муқофаа ишлари бошқармаси қақирув бўлими бошлиғи Набижон Фафоров ўза муҳбирига. — Уларнинг барчаси хизматда зиммаларига қўйилган вазифаларни белгиланган муқдатда, сифатли бажариб, билдирилган ишончни оқлашга қодир йигитлардир.

Куй-қўшиқ ва бадий жамоаларнинг чиқишлари тадбирга кўтаринки руҳ бағишлади.

Йигитларни муқдатли ҳарбий хизматга тантанали равишда кузатиш тадбирлари жойларда давом этмоқда.

Ҳолмурод САЛИМОВ

2010 йил — Баркамол авлод йили

ТАЪЛИМ ВА АХБОРОТ-РЕСУРС МАРКАЗЛАРИ

Пойтахтимиздаги 169-умумий ўрта таълим мактабида таълим самарадорлигини оширишда ахборот-ресурс марказларининг ўрнига бағишлаб ўтказилган амалий семинарда ушбу масалага асосий эътибор қаратилди. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги томонидан ташкил этилган тадбирда Тошкент шаҳридаги умумтаълим мактабларининг ахборот-ресурс марказлари, кутубхоналар ходимлари, ўқитувчилар, услубчилар иштирок этди.

Ёшларни мустақил фикр, юксак маънавият, теран тафаккур соҳиблари этиб камолга етказиш масаласи давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидандир. Таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш, ижтимоий ҳимоя, маънавий-маърифий соҳаларда изчил, босқичма-босқич олиб борилаётган ислохотлар ушбу мақсадга йўналтирилган.

Бугунги кунда кутубхоналар тармоғини ташкил этишни такомиллаштириш, маданий, маънавий-ахлоқий қадриятларни сақлаб қолтиришга йўналтирилган янги ахборот-ресурс марказларини барпо этиш долзарб аҳамият касб этади. Давлатимиз раҳбарининг 2006 йил 20 июнда қабул қилинган «Республика аҳолисини ахборот-кутубхона билан таъминлашни ташкил этиш тўғрисида»ги қарори мазкур йўналишдаги ишларни янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилмоқда.

Кутубхоналар, таълим муассасалари, маънавий-маърифий масканларда қўллаб-қамраблов ахборот ресурсларини фаолият кўрсатмоқда. Ўқувчилар ва аҳолининг замонавий ахборот технологияларидан фойдаланган

Президентимиз Ислам Каримовнинг «Юксак маънавият — энгилмас куч» асарида бугунги мураккаб глобаллашув даврида ёшлар маънавиятини асраш ва юксалтириш, уларни зарарли ғоялар таъсиридан ҳимоялаш, маънавий-мафкуравий иммунитетини мустаҳкамлаш масаласи долзарб аҳамият касб этаётгани алоҳида таъкидланган.

ҳолда мунтазам ва мустақил таълим олишига кўмаклашиш, миллий маънавий қадриятларни кенг тарғиб этиш, маълумотлар электрон базалари, интернет ресурслари асосида ахборот хизмати кўрсатишда ушбу марказларнинг ўрни катта.

Президентимизнинг 2010 йил 27 январда қабул қилинган «Баркамол авлод йили» Давлат дастури тўғрисида»ги қароридан бу йўналишдаги ишларни давр руҳи асосида ташкил этиш, ўқитиш жараёнига янги ахборот-коммуникация ва педагогик технологияларни, электрон дарсликлар, мультимедиа воситаларини кенг жорий этиш орқали юртимиз таълим масканларида ўқитиш сифатини яхшилаш муҳим йўналишлардан бири сифатида белгиланган.

Ҳозир Тошкент шаҳридаги умумтаълим мактабларидан олтишта ахборот-ресурс маркази фаолият кўрсатмоқда. Улар компьютер техникаси, видео, аудио жиҳозлар, ўқув-илмий, сиёсий-иқтисодий адабиётлар билан таъминланган. Ўқувчилар билимини мустаҳкамлаш, бойитиш, зарур илмий-ўқув маълумотлари-

ни тезкор олиш, электрон адабиётлардан самарали фойдаланишда уларнинг аҳамияти айниқса катта бўлмоқда.

— Мактабимизда бир ярим минг нафардан зиёд ўқувчи таълим олади, — дейди 169-мактабнинг ахборот-ресурс маркази мудири Гўзал Тошмухамедова. — ZIYO.NET ресурс маркази тармоғига уланиш орқали ёшларнинг компьютер саводхонлигини янада юксалтириш, маълумотлардан тўғри ва унумли фойдаланиш бораборида уларни зарур маърифий ахборотлар билан тез ва сифатли тарзда таъминлашга асосий эътиборни қаратмоқдамиз. Айни пайтда мактабимиз ҳудудида яқин бўлган «Ўзбекистон», «Бўстон», Хувайдо маҳаллалари аҳолиси учун ҳам тезкор ахборот хизмати кўрсатилади.

Семинарда таълим самарадорлигини оширишда ахборот-ресурс марказининг аҳамияти, кутубхоналарни ахборотлаштириш дастурий таъминоти каби мавзуларда маърузалар тингланди.

Назоҳат УСМОНОВА, ўза муҳбири

ҚИСКА САТРАЛДАР

Тошкент шаҳар ҳокимлигининг Ахборот хизмати ва ўз муҳбирларимиз хабарларидан.

✓ **КЕЧА** Ўзбекистон Давлат консерваториясида навоийшунос олимлар, шоирлар, санъаткорлар, ёшлар иштирокида ўтказилган наво-

ийхонлик кечаси ва концерт дастури ғазал мулканин султони Алишер Навоий таваллудининг 569 йиллигига бағишланди.

✓ **ШАҲРИМИЗДА** германиялик мутахассислар иштирокида тиббиёт соҳасини ривожлантириш мақсадида ташкил этилган янги Диагностика маркази ўз фаолиятини бошлади.

✓ **УЧТЕПА** туманидаги 245-мактабда Тарих фани бўлиғи доирасида педагоглар иштирокида уюштирилган семинарда тарих фани ривожлантиришда интерфакт усуллари ва замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш ҳақида сўз борди.

ЖАҲОНДА

• Германия ва Франция икки томонлама ҳамкорликни ривожлантириш юзасидан 2020 йилгача мўлжалланган янги дастур қабул қилди.

• АҚШнинг Фарбий қиргоғида Рихтер шкаласи бўйича 6,0 балли кучли zilзила содир бўлди.

• Лондон метрополитени ишчи-хизматчилари 24 соатлик иш ташлашга қарор қилишди.

• Жаҳоннинг етакчи биржаларида нефть нархининг сезиларли даражада пасайганлиги кузатилди.

• Бразилия ҳукумати Амазонка ўрмонларидан оқиб ўтувчи Шингу дарёсида «Belo Monte» гидро электр станцияси қурилишига ижозат берди.

• Лойиҳага кўра, янги ГЭС ишлаб чиқариш қуввати бўйича дунёдаги учинчи электр станцияси бўлиши кутилмоқда. У ишга тушгач, 23 миллион хонадонни электр энергияси билан таъминлаш имконияти яратилади.

• Сомали қароқчилари Шимолий Кореяга тегишли «Рим» деб номланган юк кемасини гаровга олишди. Кемага ҳужум Адан кўрфазидан амалга оширилган бўлиб, ҳозирча унинг бортида неча киши бўлганлиги аниқ эмас.

• Грецияда солиқ инспекторлари ҳукуматнинг иқтисод режаси доирасида ойлик маошларнинг қисқаришига қарши норози бўлиб, бир кунлик иш ташлашни эълон қилди.

• Гаитидаги ҳалокатли zilзила қурбонлари сони 200 минг кишидан ошиб кетди. Ушбу маълумотни мамлакат бош вазири Жан-Макс Белльерв маълум қилди. Шунингдек, ҳукумат раҳбари қарийб 300 минг нафар жабрланганлар ҳанузгача шифохоналарда, тиббиёт марказлари ва амбулатория муассасаларида даволанаётганини қайд этиб ўтди.

• АҚШда юк машинаси ва автобуслар ҳайдовчилари учун ҳаракат вақтида SMS жўнатиш ва ўқишни тақиқлаш тўғрисида қонун қабул қилинди. Уни бузган шахсга 2750 АҚШ доллари миқдоридан жазима солинади. Бу чора жамоат транспортини йўловчилар хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилади.

Умумбашарий маънавий қадриятлар ҳазинасига улкан ҳисса қўшган ва уни нафосат дурдоналари билан бисёр бойитган халқимизнинг буюк фарзанди, даҳо шоир, мутафаккир, ҳазрат Алишер Навоий бутун жаҳон адабиёти, санъати ва умуман маданияти тарихида Низомий, Гомер, Фирдавсий, Рудакий, Ҳофиз, Шекспир, Жомий, Данте, Пушкинлар сингари муборак ўринни эгаллаб келмоқда.



таси юртимизга йўллаган табрик хатида — Алишер Навоийнинг

Алишер Навоий таваллуди олдида ХАЛҚ МУҲАББАТИНИ ҚОЗОНГАН ШОИР

Халқимиз бу буюк инсон ва улғ мутафаккирнинг нури сиймосини, яратиб кетган беназир асарларини, зарнисор этган бебаҳо маданий-маънавий қадриятларига беҳисса нафосатий меросини асрлар мобайнида асраб-авайлаб келаётгани, унга муҳаббати ва садоқатини изҳор этиб келаётгани ҳам бежиз эмас. Навоийга бўлган халқ муҳаббати айниқса мустақил юртимизда янада улғайиб, қўлчқ бўлди. Республикаимиз Истиқлолга юз тугган 1991 йилнинг Президентимиз томонидан Навоий йили деб эълон қилиниши ҳам мана шу юксак ҳурмат-эҳтиром инъикосидир. Мустақиллик шарофати билан ул муътабар ва ўта шафоатли, салоҳиятли элнинг номи билан пойтахтимиз Тошкентда гўзал миллий боғ бунёд этилди ва унинг атрофида буюк бобомизнинг пурвикор, пурмазмун зебо ҳайкали савлат ила қад ростлаган. Ҳазрат Навоийнинг ҳайкаллари шунингдек, Самарқанд, Навоий, Чирчиқ ва бошқа шаҳарларда ҳам зеб таратиб турибди.

Буюк аждодимиз номи билан Тошкентдаги шох кўчалардан бири, санъат саройи, тил ва адабиёт институти, Давлат кутубхонаси, адабиёт музейи ҳам аталиб келмоқда Алишер Навоийнинг кўп жилдлик асарлари чоп этилди. «Алишер Навоий» бадий фильмининг доғруғи дунёга ёйилган, буюк мутафаккирнинг ҳаёти ва ижоди ҳақидаги телефильм ва телеспектакллари миллионлаб томошабинлар кўриб, маънавий бойлик орттирдилар; «Алишер Навоий» романи эса жаҳон халқларининг кўп тилларига таржима қилинган. Умуман ҳам ҳозирда машҳур расомларимиз улкан даҳонинг портретларини яратдилар, аҳойиб расом Фазилат Сайдалиева эса ипак ипу игна билан ҳазрат Навоий портретини яратиб жаҳонга доғруғи таратди.

Буюк бобокалонимиз, улғ шоир, мутафаккирнинг дунёвий шурати, яратган асарларининг доғруғи ярим минг йилдан зиёд вақт мобайнида тараннум этилиб, тобора қўлчқ ёзиб келмоқда ва бунинг сабаби — унинг гуманизми, халқпарварлик, тинчликсеварлиги, асарларида умумдунёвий, умумбашарий масалаю муаммоларнинг муқассам тоғналлигида. Унинг даҳоси, улкан иқтидори халқ ижтимоий ҳаётини, маданий-маънавий турмушини, мафкура, фалсафий дунёқарашини қанчалик чуқур, атроқлаша қамраб олганини идрок этиб ажабланасан, ҳайратланасан киши. Навоий закий ва зукко дав-

«бўдай-бўдай»ини ҳам мароқ билан тинглаганлар. Мен касб-корим туғайли қатор хоржий юртлардаги санъат фестивалларида, маданият кўнларида, симпозиум, конгрессларда бўларканман, чет элларда ҳам Навоий доғруғи таралганидан, айниқса Ойбекнинг Алишер Навоий ҳақидаги романи қатор халқлар тилига таржима қилинганидан сўнг Ўзбекистон киножодкорларининг «Алишер Навоий» бади-

шер Навоийнинг тарих ва башариёт олдидаги улғ хизматларидан бири шундаки, у адолат туйғусини ҳар бир инсон, ҳар қайси халқ ва миллат интилиб яшайдиган олий мезон даражасига кўтарди, одамзотни ҳаётда адолатни қарор топтиришга, уни асраб-авайлашга қўлчқ ўтди.

Навоийнинг муаззам ҳаётий йўллари, серқирра, сермазмун ва сермаҳсул ижодий фаолиятлари нақадар бой ва ранго рангли, уларни биргина мақола ёҳуд рисолада ёритиш ва таҳлил қилиш мушкулдир. Бироқ унинг энг катта, мураккаб асарларидан ҳисобланган «Хамса»ни буюк мутафаккирнинг асосий моҳиятини юксак даражада ифодалай олгани асарларидан десак хато бўлмайди деб ўйлаймиз. Шоирнинг «Хамса»си улкан ва туганмас бир маънавий ҳазина, нафосатнинг шохона биллуридир. «Хамса»даги дostonлар асрлар мобайнида жуда кўп иход аҳлини ром этиб келган ва келмоқда ва уллар бу дostonлар асосида қанчадан-қанча элга, халқларга манзур бўларли, Навоий гоғларини, орзу-умидларини кенг тараннум этадиган асарлар яратган ва яратиб келмоқдалар. «Хамса» драматургия ва театр санъати раванқига, Навоий дostonлари қаҳрамонлари тимсолини саҳнада муқассам этишга ҳам жуда катта ҳисса қўшди ва қўшиб келмоқдаки, қанчадан-қанча драматурглар унинг асосида драматик, мусикали драма пьесаларини яратдилар, опера либреттолларини юзага келтирдилар, балетларнинг адабий матнини бунёд қилдилар, халқ бастакорлари, атоқли композиторлар мусика яратдилар, узок вақтлар саҳналарни беэзаб, халққа манзур бўлган ҳароратли спектакллари юксак маҳорат билан муқассам этиб, театру санъатимиз тарихи зарваракларини беэзабдилар.

Навоий назмийи қўшиқчилик санъатимиз, мақомларимиз ривож ва тарғиботида ҳам катта ҳисса қўшди. Ҳазрат Навоий газаллари билан хонш этган Тўйчи Ҳофиз, Ҳожи Абдулазиз, Домла Халим, Юнус Ражабийлар, Шораҳим Шоумаров, ака-ука Сўфихоновлар, Жўраҳон Султонов, Маъмуржон Узоқов, Расулқори Мамадалиевлар доғруғи халқлар ичра кенг таралди...

Баҳриддин НАСРИДДИНОВ, Ўзбекистонда хизмат қўсатган маданият ходими, санъатшунос олим.

Фан ИНСТИТУТНИНГ ИЛМИЙ САЛОҲИЯТИ

Тошкент Ирригация ва мелиорация институти йирик илмий марказ институтда ҳам фаолият кўрсатмоқда. Олий ўқув юрти олимлари илмий изланишлари натижаларининг аксарияти Ўзбекистон Қишлоқ ва сув хўжалиги вазирлиги томонидан ижобий баҳоланмоқда.

Янги яратилган дарслик ва ўқув қўлланмалари, монографиялар мутахассисларнинг эътирофи сазовор бўлмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси институт илмий салоҳияти ва нуфузини эътиборга олиб, қатор мутахассислар бўйича диссертациялар ҳимояси учун ихтисослаштирилган кенгашга рухсат берганлиги ҳам нур устига аъло нур бўлди.

ТИЛШУНОСЛИККА БАФИШЛАНДИ

Мамлакатимизда тилшунослик соҳаси бўйича кўплаб йирик тадқиқотлар амалга оширилган. Бунда таниқли олим профессор Шавкат Раҳматуллаевнинг хизмати ҳам катта бўлмоқда.

«Ўзбек тилини фразеологик лугати»ни яратган бу олимнинг туркий сўзлар изоҳига оид тадқиқоти мутахассислар эътиборини қозонди. «Ўзбек тили лугатининг туркий қатлами» деган нашр чоп этилди. Ш.Раҳматуллаевнинг «Тил туркумининг асосий бирикмалари» деб номланган ўқув қўлланмаси ҳам босма юзини кўрди. Шунингдек, қатор янги тўпламлари нашрдан чиқди.

ЯНГИ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Бобур халқаро фонди томонидан олиб борилётган тадқиқотлардан бир нечаси китоб ҳолида чоп этилди. «Бобур энциклопедияси» китобини босмага тайёрлашга ҳам киришилди.

Ўзбекистон Фанлар академиясининг академиги, таниқли филолог олим Азиз Қаюмов бошчилигидаги бобуршунос тадқиқотчилар муаллифлигида тақдим этиладиган бу нашр ўзбек адабиётшунослигига доир навбатдаги Қомус китоби бўлади.

Акбар АЛИЕВ

ЭЗГУЛИККА БАХШИДА УМР

Абдулла Қодирий номидаги Тошкент Давлат маданият институтида бўлиб ўтган маънавий-маърифий хотира кечаси «Эзгуликка бахшида умр» деб номланди.

Кечада Ўзбекистон Республикаси Давлат муқофоти совдорини Эркин Усмонов, эл севган адиб Эркин Аъзам, Ўзбекистон халқ артисти Турғун Азизов ҳамда институтининг ўқитувчилари ва талабалари иштирок этдилар.

Ушбу маънавий-маърифий йўналишдаги ижодий кеча, ўзбек романчилигига улкан ва муносиб ҳисса қўшган ёзувчи Улмас Умарбековнинг хотирасига бағишлаб ўтказилди.

Кечада сўзга чиққанлар, ёзувчи ижоди ва ҳаёти, у ёзиб қолдирган улмас асарларнинг яратилиш тарихи, гоғси, халқчилиги, соддалиги ва раволиги ҳамда бугунги кунда ёшлар ҳаётидаги ўрни ва мавқеи ҳақидаги фикр-мулоҳазаларини билдирдилар.

Ижодий кеча доирасида талабалар ёзувчининг «Кўзининг бир кунини» асаридан саҳна кўри-нишлари ижро этдилар.

МАРРАДА ЯНА КУРАШЧИЛАР

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида бўлиб ўтган факультетларaro спорт мусобақаларида яккакураш факультети талабалари биринчиликни қўлга киритдилар.

Спорт ўйинлари факультети талабалари эса иккинчи ўринга сазовор бўлдилар.

Институтиимиз миқёсида ўтказилиб туриладиган бундай мусобақалар талабалар билимини мустаҳкамлабгина қолмай, балки улар орасидан етишиб чиқаётган иқтидор соҳибларини ҳам аниқлаб беради, — дейди институт проректори Нодир Фафоров.

Гулчехра ДУРДИЕВА

ФУҚАРОЛАР МАНФААТИ ЙЎЛИДА

Ҳар йили кўплаб юртдошларимиз тегишли қарорлар, уй-жой олди-сотди шартномаси, ипотека кредити орқали уй-жойларга эга бўлмоқда. Уларни белгиланган тартибда давлат кадастр рўйхатидан ўтказиб, кўчмас мулкка тўла эгаллик қилиш ҳуқуқини қўлга киритмоқдалар.

Президентимиз Ислоҳ Каримов раҳномалигида аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш, хусусан, уй-жойга бўлган талаб ва эҳтиёжини қондириш, замонавий лойиҳалар асосида янги уйлар барпо этиш борасида улкан ишлар амалга оширилмоқда.

Кўчмас мулк билан боғлиқ олди-сотди, ҳада, ипотека (кредит) ва ижарага бериш каби турли битимлар тузилганда ҳамда ер ва мулкка доир келишимовчиликларни ҳал этишда унга таянилади.

Амалга оширилаётган бундай ишлардан кўзланган асосий мақсад фуқароларни қонунлар ва кўчмас мулк ҳужжатларининг расмийлаштириш тартиб-қоидалари билан яқиндан таништириш, уй-жой олди-сотдиси билан боғлиқ юзага келиши мумкин бўлган оворагарчиликларнинг олдини олишдан иборатдир.

Х.САЛИМОВ, ЎЗА мухбири

Сарҳисоб нафақат босиб ўтилган умр йўлининг, балки амалга оширилган самарали меҳнат фаолиятининг ҳам мантиқий ҳулосасидир.

«Ватанпарвар» тузилмаларида

МАРДЛАР ҚЎРИҚЛАЙДИ ВАТАННИ

Шу маънода мудофаага кўмаклашувчи «Ватанпарвар» ташкилоти Яққасарой туман Кенгаши томонидан амалга оширилган ишлар сарҳисоби эътиборга моликдир. Утган ҳисобот даври мобайнида туман Кенгаши саъй-ҳаракатлари билан 600 нафардан ортиқ оммавий касбдаги мутахассис тайёрланди. Уларнинг 360 нафари «В», 120 нафари «ВС», 120 нафари «С» тоифадаги ҳайдовчилардир. Бундан ташқари, соҳани янги техник воситалар билан бойитиш мақсадида «Матиз» русумидаги енгил автомобилнинг машқ машинаси сифатида фойдаланишга топширилгани бўлажақ оммавий касбдаги мутахассислар учун ўзига хос қўлайлик бўлди.

«Бизнинг асосий вазифамиз ватанпарвар ўғлонларни вояга етказишда, уларга касб-ҳунар, таълим-тарбия беришда ўз ҳиссамизни қўшишдан иборатдир, — дейди туман кенгаши раиси Аваз Убайдуллаев. — Бунинг учун бизда барча имкониятлар етарли. Ўқув хоналаримиз машғулотлар ўтказишнинг замонавий технологияларини ўзида муқассам этган.

Кенгашининг «Кўшбеги», «Яққасарой», Муқимий номидаги маҳаллалари билан ҳамкорликда олиб бораётган ишлари ҳам ўз самарасини бермоқда. Бундан ташқари, туман Кенгашининг фаолиятини янада кенгайтириш мақсадида 296-мактаб қошида маҳсул ҳуқуқ маркази ташкил этилган бўлиб, унда 2 нафар ўқитувчи, 3 нафар амалий машқ устаси 120 нафар «В» тоифадаги бўлғуси мутахассисларга сабоқ бериб келмоқда.

Жорий йилнинг Барқамол авлод йили дея эътироф этилиши соҳа ходимлари зиммасига янада масъулият юқлайди. Шу муносабат билан Тошкент тўқима-чилик ва енгил саноят институтида ўтказилган «Мардлар қўриқлайди Ватани» номида кечада ҳам туман кенгаши вакиллари алоҳида тайёргарлик билан иштирок этишди. Тадбирда институт ректори, профессор Қадим Жуманиёзов, туман хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилором Шарипова, «Нуроний» жамғармаси бўлими раиси Ҳикматилла Охунжонов, «Ватанпарвар» ташкилоти туман бўлими раиси ўринбосари Хусан Ҳакимовлар сўзга чиқиб, ёшларнинг она Ватан олдидаги бурч ва масъулияти ҳақида алоҳида тўхталиб ўтишди.

Истиқлоли ва истиқболли порлоқ юртимизнинг бугунги шукҳини, кўрки тароватини ўзида муқассам этган театрлаштирилган чиқишлар, гўзал куй-қўшиқлар барчага бирдек илиқ кайфият улашди.

Хидирали ПАНЖИЕВ

2010 йил — Барқамол авлод йили МЕН ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН ДАРГОҲ

Мамлакатимизда юқори малакали мутахассис кадрлар тайёрлаш ва уларнинг салоҳиятини дунёга намойиш этиш мақсадида маҳсус миллий дастурлар ишлаб чиқилган. Ҳаммамизга маълумки, буюк ўзгартишлар, янгиланишлар сари юз тугган ҳар қандай давлатда биринчи навбатда шу юрт истиқболини мустаҳкамлайдиган, тараққиётини белгилайдиган ёш авлод тарбиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Президентимиз ташаббуслари билан 2010 йил Барқамол авлод йили деб эълон қилинди. Бу йил бошланган улкан ишларни давом эттириш, уларни янги поғонага кўтариш, энг муҳими, юртимизнинг эртанги ривожини белгилаб берадиган барқамол авлодини тарбиялашга хизмат қилади.

Мамлакатимиздаги энг йирик олий ўқув юртиларидан Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида бугунги кунда таълим ва тарбия ўтувчи ҳолда олиб борилди. Университетимизда 13 та факультет бўлиб, улардан бири Хоржий филология факультетидир. Ушбу факультетда инглиз, немис, француз, славян тиллари чуқур ўргатилади. Бу катта илмий даргоҳда 2008 йилда Хитой филологияси ҳам очилган. Факультет Франция, Бельгия, Чехия, Германия, Хитой ва Россия каби давлатлардаги етакчи илмий муассасалар билан ҳамкорлик алоқаларини ўрнатган.

Факультет декани юртимиз илми-фани ривожига катта ҳисса қўшиб келётган филология фанлари номзоди, доцент Шухратхон Имиёновдир. Устознинг «Немис ва ўзбек тилларида бўйун ҳосил қилиш» номидаги монографияси чоп этилди. Бу монография немис тилини ўрганаётган талабаларга билимларни пухта эгаллаш имкониятини яратмоқда. Бундан ташқари, 10 йил ичда 50 дан ортиқ илмий мақола ва 15 дан ортиқ ўқув қўлланмаси, 3 та таржима асари нашр этилган.

Биз, ёшларни интеллектуал салоҳияти юқори, айни пайтда Истиқлол

гоғларига садоқатли, ватанпарвар ва фидойи инсонлар этиб тарбиялашда самарали хизмат қилиб келатган профессор ва ўқитувчиларнинг хизмати катта. Ҳозир факультет тарихида фаолият юритаётган Инглиз тили фонетикаси ва грамматикаси кафедраси мудири, филология фанлари номзоди Шаҳноза Назирова раҳбарлигида биз янги педагогик технологиялардан фойдаланмоқдамиз. Устознинг 2008 йилда чоп этилган «Филологиянинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжуман мақолалари тўплами ёш тилшуносларга филологиянинг ривожини ва тил тараққиётининг ўзига хос қонунларини таҳлил қилишда катта ёрдам беради.

Кафедранинг маънавият ва маърифат ишлари бўйича масъул ходими Дилбар Зайтаева истиқлол маънавиятини ривожлантириш, миллий маданиятимизни юксалтириш борасида биз, талабаларга ёрдам бериб келмоқда. Устознинг 2009 йил декабрь ойида Москва шаҳрида «Slang as a core element of youth culture» деб номланган илмий мақолаласи чоп этилди.

Кафедрамиз катта ўқитувчиси Наима Юсупова эса инглиз тили дарсларини Буюк Британия ва АҚШ олимлари ёзган дарсликлар электрон ўқув қўлланмалари ҳамда факультетдаги мавжуд аудио-видео материалларни қўлланган ҳолда олиб боради, республикада ва хорижда ўтказиб келинадиган конференция ва симпозиумларда ўзининг турли хил мавзудаги илмий мақолалари билан мунтазам

Нигина РАСУЛЕВА, ЎЗМУ Хоржий филология факультети талабаси



Коинот янгиликлари

МАРСДА ТАМАДДУННИНГ ЯНГИ ИЗЛАРИ

1976 йили Марс шимолида – Кидонда суратда аниқланган машҳур марслик сфинкс (одам бошли шер хайкали) эндиликда Марсда қадимги цивилизация мавжудлигини билдирувчи ягона далил бўлмай қолди. Сайёранинг Reull Vallis водийсида ўшанга ўхшаш камида тўққизта объект топилган.

Пирамидалар кўринишидаги мазкур йирик иншоотлар жўн тасвирланган маймунлар, итлар ва бошқа хил номаълум жониворларни эслатади. Баъзи бир объектлар инсон қадди-қомати ва юзларига ўхшаб кетади.

"Марс аномалияларини ўрганиш жамияти" президенти Эндрю Д. Бэзиаго ҳайкал-иншоотлар мажмуини Янги Кидония деб атаган. Унинг фикрига қара-

ганда, мазкур хайкаллар Марсдаги қадимий тамаддун вакиллари табиий ландшафтлар – тоғлиқлар, адирлар ва камгак ерлар ва кратерларни ободонлаштириш-ғўзаллаштиришга қизиққанларини билдиради.

Марсда цивилизация, аниқроғи уч цивилизация (қадимги, ҳозирги замон ерустки ва ҳозирги замон ерости цивилизациялари)нинг мавжудлигига Эндрю Бэзиаго заррача шубҳа қилмайди. Олим ўз назариясининг далили сифатида Марсда аниқланган объектларни қадимги Миср иншоотларига таққослайди ва Марс кўп асрлар олдин ерликлар томонидан мустахлакага айланган, дея даъво қилади.



Спорт

2009 ЙИЛНИНГ ЭНГ ЯХШИ ФУТБОЛЧИЛАРИ

Халқаро футбол федерацияси (ФИФА) 2009 йилги жаҳоннинг энг яхши эркак ва аёл футболчиси номини эълон қилди. Кутилганидек, улар аргентиналик Лионель Месси ва бразилиялик Марта бўлиб чиқди.

Йилнинг энг яхши тўпсурарини аниқлашда 147 жамоанинг мураббийлари ва сардорлари қатнашишган. Месси, иккинчи ва учинчи ўринларни эгаллаган португалиялик Криштиану Роналду (352 очко) ва испан Хавини (196) анча ортда қолдириб, 1073 очко тўплади. Бразилиялик Кака 190, испаниялик Андрес Иньеста 134 очкога эга бўлишди.

Мессининг юқоридаги унвонига ўз клуби "Барселона"даги яна уч фахрли унвонлар – Испания чемпиони ва кубоги эгаси ҳамда 2009 йилги Европа чемпионлари лигаси чемпиони унвонлари ҳам қўшилди. Мессига ўтган йил чинакам олтин йил бўлди – Европанин энг яхши ўйинчисига тақдим этиладиган "Олтин тўп" ҳам унга



насиб этди.

Бразилиялик аёл чарм тўп устаси Марта ҳам ўзига хос рекорд қўйди. У кетма-кет тўртинчи бор йилнинг энг яхши ўйинчиси унвонини қўлга киритди. Ҳозирги вақтда Марта Америка Аёллар профессионал лигасидаги Los Angeles Sol клуби ўйинчиси ҳисобланади. Шунингдек, у ўз мамлакатини – Бразилия терма жамоасининг аъзоси ҳамдир. Марта 833 очко билан энг яхши аёл тўпсурар унвонига эга бўлган бўлса, кейинги ўринларни эгаллаган инглиз Келли Смит ва немис Биргит Принц 290 тадан, Инку Грингс 196 очко тўплашди.

Дам олиш соатларида

"Ўз уйинг — ўлан тўшагинг" — ҳаммамизга қадрдон бу ибора баъзан эскириб қолгандай туюлади: айрим хонадонларда оилавий жанжал-мунозаралар тўғрисида сеvimли маконимиз баъзан беъмаъни курашлар, "даҳанаки жанглари майдони"га айланган ҳолларни ҳам учратишимизга тўғри келади. Ўзаро мулоқотларда муомала маданиятининг етишмаслиги, жумладан, ота-она билан фарзандни ўзаро келиштириш қийин муаммоларни келтириб чиқаради.

Меҳнат фахрийси, нафақадаги устоз Мухтабар АХМЕДОВА шу ҳақда мулоҳаза юритади.

Ота-онами яхши кўраман, дея таъкидлашдан эринмаган ҳолда улар дилига озор етказиш мумкинмикин? Албатта, йўқ.

Уйлаб кўринг-а: ота-она — сизни ҳаддан зиёд севадиган, ардоқлайдиган, сиз учун бутун борлигини сарфлашга тайёр турган ва сизнинг дунёга келишингизга сабабчи бўлган кишилардир. "Отадек гапгүзор қайда, онадек меҳрибон қайда?" — минг йилликлар синовидан ўтган бу иборанинг замирида сиз учун чинакамига куйинадиган, қайғурдиган, келажакнинг порлоқ бўлиши учун бутун умрини бағишлайдиган яна бирор кишини топиб бўларми-

лар. Бинобарин, уларнинг сизга маълум тартиб-қоида ўрнатиларига ҳурмат билан қарашингиз, уларга риоя этишингиз керак.

Айтайлик, дўстларингиздан баъзиларининг ота-оналари болаларига кўпроқ эркинлик бераётгандай туюлар. Аммо ҳар бир хонадондаги аҳволни ҳар ким ўзи билади — сиртдан туриб юритилган фикр кўпинча нотўғри ҳам бўлиб чиқади. Ҳар бир оилادا таркиб топган ўз ички тартиб-қоидалари бўлади. Энг яхши ота-она ҳам баъзан жуда қаттиққўл, ҳатто ноҳақ бўлиши ҳам мумкин. Лекин ота-она нимаки қилса, фарзандининг бахт-саодати учун, саломатлиги, омадининг юришиши учун қилади. Уларнинг ҳаракатларида гараздан асар ҳам йўқ.

МУОМАЛА МАДАНИЯТИ

Оилада тинчлик-тотувлик, ўзаро иззат-ҳурмат, меҳр-муҳаббат ҳукмрон бўлишини истайсизми? Аввало, бу — оила ҳар бир аъзосининг хатти-ҳаракатлари, интилишларига боғлиқ. Мазкур сўхбатимизни фарзанд ролига бағишлаганимиз учун шу доирада фикрлаймиз. Ота-оналар билан ўзаро муносабатларнинг баъзи тамойилларини яхши ўрлаштириб олиш билан хонадонингизда аҳил-иноқликка эришилшига каттагина ҳисса қўшишингиз мумкин.

Ота-онани ҳурмат қилиш керак. Бу ҳақда Аллоҳнинг каломиди ҳам, олимлар, мутафаккирлар мулоҳазаларида ҳам тақдор-тақдор айтилган, кўпни кўриб, ёши улгайиб бир жойга бориб қолган отахону онахонларнинг тилларида ҳам кўп эшитгансиз. Ҳўш, ота-онани нега ҳурматлаш, эъзозлаш керак?

Келинг шу ҳақда мушоҳада юритиб, ўзимизга яқин, энг меҳрибон, керак бўлса жонларини ҳам ҳадея этишга тайёр турган кишиларимизнинг дилларини оғритмаслик йўлларини излаб кўрайлик. Баъзи бир ёш йигит ва қизлар ота-оналарисиз яшашни ҳатто тасаввурларига сиғдиролмай, уларни ўз билганларича "қаттиқ севиб" туриб ҳам ўзаро муносабатлар таранглигига йўл қўйи-

қин? Алломалар айтганидек, ота-онангдан кўра кўпроқ муҳаббатга даъво қилиш — ҳушомадўйликдан бошқа нарса эмас.

Дадаси ёки ойиси хонангни йиғиштири, дарсларингни тайёрла, уйга қайтишда кечга қолиб кетмагин деб талаб қилса, баъзи ўсмирлар шу захотиёқ жаҳли чиқиб, баъзан очикчасига ота-оналари илтимосини назар-писанд қилишмайди. Аммо оиладаги муҳитгина эмас, балки ўз шахсий келажакнинг тақдирини ҳам ўз ота-онасига қандай муносабатда, қандай муомалада бўлишига боғлиқ эканини улар билишармикин?! Ҳа, ҳаётингиздаги кўп нарсалар ўз ҳулқ-атворингиз, хатти-ҳаракатларингизга жуда ҳам боғлиқ. Нега?

Негаки, аввало, ота-она қонуний белгиланган устуворлик ҳуқуқига эга. Уларни ҳурматлаш ана шу устуворликни эътироф этишингизни аниқлатади. Улар муайян ваколатларга эга эканликларини, ўз дилбандларини балоғат ёшига етгунича, ҳаётда мустақам оёққа туриб олгунларича муайян масъулиятни ўз зиммаларига олганликларини учун ҳам фарзандлар улар олдида бурчлидир-

Жасур САЙИЛОВ

Атрофга назар ташланг:

КУЗАТУВЧАНМИСИЗ? ЖОНИВОРЛАР НИМА ДЕЙИШАДИ?

Мушугингиз думалоқ бўлволиб, юқориқоқда — бирор юмшоқ нарса ёки печка яқинида ётиб олса — бу бўлажак совуқ, изгириндан дарак бўлади.

Мушук ерни ёки гиламни тирнай бошдаса — шамол, бурон яқинлашганидан хабар берилади. Мушукнинг ҳеч қаёққа эътибор бермай, қаттиқ уйқуга кетиши — иссиқ кунларга ишора.

Мушук ўйноқлаб, тирноқлари билан ерни тимдаласа — кун совуши, нимагадир орқасини ишқаласа — кун исини кутилади.

Қиш кезлари мушукнинг хонада югуриши — келатган совуқдан дарак.

Мушук дераза тоқчасига ўтириб олиб, ташқарини томоша қилса — илиқ кунларга ишора.

Мабодо, мушугингиз орқа оёқларида туриб, деворни киртишлай бошласа, паға-паға қор ёғади.

Ит қорда думаласа — қор бўрони бошланиши аломати.

От қорга ётиб олса — кун исини ишора.

Кечки соғин пайти сигир елини илиқ бўлса — кечаси илиқ бўлиши, совуқ бўлса — совуқ келиши аломатидир.

Янгилик!

ЗАРЯДКАСИЗ ИШЛАЙДИГАН УЯЛИ ТЕЛЕФОН

Nokia компанияси электр зарядқаси талаб этилмайдиган мобиль телефонларини яратиш устида ишламоқда. Ихтирочилар мўлжалига кўра, уяли телефон атрофга тарқалган радиотўлқинларидан фойдаланиши керак.

Ҳозирги вақтда жаҳонда шунга ўхшаш йўл билан қувват оладиган механизмлар мавжуд. Бирок, бундай телефонларга анча кўпроқ энергия керак бўлади. Тадқиқотчилар мобиль телефон батареясини фақат "табиий" радиотўлқинлардан қувватлантирадиган технологияни яратиш устида бош қотиришмоқда.

Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг!

ЯНГИ ЙИЛНИ ҚАНДАЙ БОШЛАГАН БЎЛСАНГИЗ — У ШУНДАЙ ЎТАДИ

Янги йилни аксиритишдан бошлаган одам учун бу бахтлилик аломати: йил бўйи омади юришади.

Янги йилда бирон нарса юз берса — йил бўйи шундай воқеалар юз берверади.

Янги йилни бирор янги кийимда кутиб олган бўлсангиз — йилингни омадли кечади.

Янги йил кечаси қизлар стол остини супуриб-сидиришар экан, бирорта дон топиб олишса — никоҳ тўйлари шу йили бўлади.

Янги йилни қарзларни узиш билан бошлаган бўлсангиз, бутун йил давомида шу иш билан шуғулланишингизга тўғри келади.

Янги йилда бирон нарса юз берса — йил бўйи қарздорликдан бошингиз чиқмайди.

Янги йилда ҳамма чўнтақларингизда пул бўлсин, агар улар бўм-бўш бўлса — йилингни муҳтожликда ўтиши мумкин.

Янги йил кечаси кучли шамол эсан бўлса — шу йили ёнғоқ дарахти мўл ҳосил беради.

Янги йилни меҳмонлар билан кутиб олган бўлсангиз — йил бўйи уйингиздан меҳмон узилмайди.

Эсингизда бўлсин: янги йил кечаси юлдузлар чарқлаб турган бўлса — мўл ҳосил йили бўлади.

Янги йилнинг илк кунини сиз учун қандай келган бўлса — эзингиз биринчи кунини ҳам шундай келади.

Агар янги йилнинг биринчи кунини қувноқ ва бахтиёр кутиб олган бўлсангиз — бутун йилингни ҳам шундай ўтади.

Боболар ҳикояти

БАХТЛИ БЎЛИШНИНГ БЕШ ҚОИДАСИ

Бир кун деҳқоннинг эшаги қудуққа кулаб тушди. У нажот умидида жон-жаҳди билан қаттиқ ханграб юборди. Деҳқон югуриб келиб, қулочларини ёйиб, жонсараклик билан "Уни қудуқдан қандай чиқариб оламан?" деб боши қотиб қолди.

Шунда деҳқоннинг хаёлига шу фикрлар келди: "Эшагим қариб, кучдан қолган. Барибир ёш, кучли эшак сотиб олишни мўлжал қилиб юргандим. Қудуқ эса саязлашиб, қуриб бораётганди. Уни кўмиб юбориб, бошқа қудуқ қазимокчи бўлиб юргандим. Шу ишни нега ҳозир қилмаслигим керак? Бир йўла эшакни ҳам кўмиб юбораман".

У барча қўшилларини ёрдамга чақирди. Ҳаммалари баҳамжиҳат кетмонда қудуққа тупроқ ташлай бошлади. Эшак нималар бўлаётганини фаҳмлаб, даҳшатли овозда бақириб ханграй бошлади. Лекин ҳаммани ажаблантириб, у бирдан тиниб қолди. Яна бир қанча тупроқ ташланганидан кейин деҳқон чуқурда нима бўлаётганини қараб кўришга қарор қилди.

У қудуқ остиди кўрганларидан ҳайратга тушди. Эшак устига тушаётган ҳар бир кетмон тупроқни силкиниб тушириб, оёқлари остига олиб шиббаларди. Тез орада эшак ҳам-

мани таажубда қолдириб, қудуқ юзасида кўринди ва сакраб ерга тушди!

...Ҳаётда бошингизга шу каби ташвишлар тушиши табиий ва ҳар гал ҳаёт сизга янги-янги синовларни йўллаши мумкин. Ҳар сафар устингизга тупроқ тушганда, уни елкангиздан силкитиб тушириб юборинг ва гавдангизни тиклаб, юқорига кўтарилаверинг — фақат шундагина қулфату ташвишлар қудуқдан кутулиб чиқасиз.

Йилингни тўғаноқ бўлган ҳар бир муаммо — бу сой ёки жилгага ўтиб олиш учун оёқ қўядиган тош кабир. Сабр-матонат билан олган интилангиз ва ярим йўлда тўхтаб қолмасангиз, энг чуқур чоҳдан ҳам халос бўлиб чиқасиз. Елкангизни силкиб, юқорига интилинг. Бахтиёрликка эришининг бешта оддий қоида-си ёдингизда бўлсин:

1. Қалбингизни нафратдан озод этинг — кечиримли бўлинг.
2. Юрагингизни безовталик, тўғёнлардан озод қилинг — уларнинг кўпчилиги беҳуда изтиробларга сабаб бўлади.
3. Одмигина, жўн ҳаёт кечиринг, топганингниза қаноат қилинг.
4. Кўпроқ беринг.
5. Камроғига умид қилинг.

Давлатимиз раҳбари Ислон Каримов раҳнамолигида мамлакатимизда спортни, жумладан футболни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Президентимизнинг бу борада қабул қилинган қатор фармон ва қарорлари бунинг ёрқин тасдиғидир. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 3 декабрда қабул қилинган «Ўзбекистон Республикасида футболни ривожлантиришни давлат томонидан янада қўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарориди футболни ривожлантиришга хизмат қиладиган қатор вазифалар белгилаб берилган.

ЎЗА МУХБИРИ Ўзбекистон футбол федерацияси президенти, Олий Мажлис Сенати аъзоси Мираброр УСМОНОВ билан бугунги ўзбек футболни ва мазкур ҳужжат ижроси юзасидан амалга оширилаётган ишлар хусусида суҳбатлашди.

— Президентимиз томонидан юртимизда футболни ривожлантиришга доимий эътибор ва ғамхўрлик кўрсатилаётгани, бу борада бир қатор муҳим ҳужжатларнинг қабул қилиниши самарасида Ўзбекистон футболни халқаро майдонда сезиларли ютуқларга эришмоқда, — дейди М.Усмонов. — Ёшлар терма жамоамиз, «Бунёдкор» (Тошкент), «Пахтакор» (Тошкент), «Нефчи» (Фарғона), «Насаф» (Қарши) каби клубларимизнинг муваффақиятлари бунга мисолдир.

Давлатимиз раҳбари ва ҳукуматимиз томонидан футболга оид ўнга яқин ҳужжат қабул қилинди. Президентимизнинг 2006 йил 1 майда қабул қилинган «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарорига биноан Футболни қўллаб-қувватлаш жамғармаси тузилди.

Мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар футболни ривожлантириш мазкур жамғарма фаолиятининг асосий йўналишини ташкил этади. Утган давр мобайнида жамғарма томонидан футбол бўйича Республика олий спорт маҳорати мактабининг янги ўқув-машғулот мактаби қурилишига 5 миллиард сўмдан ортиқ маблағ ажратилди. Мазкур ўқув мактаби ҳудуддаги биналар тазмирдан чиқарилиди, мўҳомкоҳна, тренажёр зали фойдаланишга топширилди. Йил давомида терма жамоаларимизнинг зулуксиз машғулот ўтказишни таъминлаш мақсадида сунъий қопламали футбол майдони барпо этилди. Шунингдек, Нукус ва Қарши шаҳарларида ҳам ана шундай майдонлар қурилади.

Вазирлар Маҳкамасининг футбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ҳамда фаолиятини рағбатлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари оид қарори ижроси доирасида жамғарма Ўзбекистон футбол федерациясига бириктирилган мактабларга қарийб 1,6 миллиард сўм ажратди. 2010 йилда футбол бўйича спорт мактаблари моддий-техник негизини мустаҳкамлаш мақсадида қўшимча 2 миллиард 800 миллион сўм маблағ сарфлаш режалаштирилмоқда.

Етаки жамоаларимиз — «Нефчи» (Фарғона), «Навбахор» (Наманган) ва «Динамо» (Самарқанд)нинг марказий стадионлари 2011 йилги мавсумгача капитал таъмирланди, жаҳон стандартларига мослаштирилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2006 йил 1 майда қабул қилинган «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарориди болалар-ўсмирлар футбол мактаблари фаолиятини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган. Бу борада амалга оширилаётган ишлар ҳақида сўзлаб берсангиз.

— Болалар ва ўсмирлар футболни ривожлантириш федерациямиз фаолиятининг устувор вазифаларида. Чунки болалар футболни ривожлантиришдан юқори савиядаги катталар футболга эришиб бўлмайди.

Ўзбекистонда ёш футболчиларни тайёрлаш асосан болалар-ўсмирлар футбол мактаблари, ихтисослаштирилган мактаб-интернатлар, олимпия захиралари коллежларида, маҳаллаларда амалга оширилмоқда. Футбол мактабларининг моддий-техник базасини яхшилаш борасидаги қарорларни амалиётга татбиқ этиш

шароит яратишдан иборат.

Таъкидлаш жоизки, мамлакатимизда футбол инфратузилмасини ривожлантириш борасидаги ишлар халқаро футбол ташкилотлари томонидан муносиб баҳоланмоқда. Хусусан, 2006 йили Тошкент футбол бўйича китъа чемпионидаги мезбонлик қилгани, 2008 йили эса ўсмирлар ўртасидаги Осиё биринчилиги пойтахтимизда бўлиб ўтгани, жорий йилда пойтахтимиз яна футбол бўйича китъанинг энг кучли жамоаларини ўзига қорлаётгани шундан далолатдир.

Миллий терма жамоамиз жа-



мақсадга мувофиқ, деб ўйлайман.

— Федерация раҳбари сифатида футболни ривожлантириш бўйича жойларда олиб борилаётган ишларни қандай баҳолайсиз?

— Худудларимизда ҳам бу йўналишдаги ишлар кенгайтирилди. Хусусан, Қашқадарь, Самарқанд, Андижон, Фарғона ва Тошкент вилоятларида футболга берилётган эъти-

— Ўзбек футболининг яқин келажагини, хусусан терма жамоамизнинг халқаро майдондаги иштирокини қандай тасаввур қиласиз?

— Одатда, терма жамоа эришган натижалардан келиб чиққан ҳолда ўша давлат футболни тўғрисида одамларда тушуنча ва тасаввур шаклланиди. Демак, терма жамоамизнинг нуфузли мусобақаларга муваффақиятли иштироки таъминлаш федерация зиммасидаги асосий вазифалардандир. Таъкидлашимиздек, миллий терма жамоамизнинг жаҳон чемпионати саралаш босқичидаги муваффақиятсиз иштироки ўтган 4 йилликнинг энг аччиқ сабоқларидандир. Аммо ёшлар терма жамоамизнинг Мисрда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида йўлланмани қўлга киритгани мамлакатимизда болалар футболни ривожлантиришга қаратилган кенг куламли ишларнинг дастлабки меваси, десак хато қилмаган бўлимас. Бундан ташқари, 2009 йилда ёшлар ва ўсмирлар терма жамоаларимиз Осиё чемпионати саралаш босқичида ўз гуруҳларида биринчи ўринни эгаллади. Энди улар жаҳон чемпионати йўлланмаси учун курашади.

Терма жамоамиз олдиди турган асосий мусобақалардан бири 2011 йилнинг январь ойида ўтадиган Осиё кубоги бахсларидир. Бошқача айтганда, 2010 йил терма жамоамиз учун нуфузли мусобақаларга тайёргарлик йили бўлади. Уни юқори даражада ўтказиш мақсадида йил давомида Европа ва Жанубий Американинг етакчи терма жамоалари билан ўртоқлик учрашувлари ўтказиш режалаштирилган.

Жорий йилнинг яна бир йирик мусобақаси — Ҳитойда бўлиб ўтадиган Осиё йиллари. Мазкур мусобақада ўтган йилги жаҳон чемпионатида иштирок этган ёшлар терма жамоамиз аъзолари эндиликда олимпия терма жамоаси сифатида юртимиз шарафини ҳимоя қилади. Тошкентда мини-футбол бўйича китъа кубоги бахслари ўтказилди. Аёллар футболи, пляж футболда ҳам қатор муваффақиятларга эришялганми. Айниқсан, ноғиронлар футбол терма жамоаси сўнгги жаҳон чемпионатида олтин медални қўлга киритгани муҳлисларимиз учун соғва бўлди.

Ҳа, жорий йил ҳам ўзбек футболни учун мусобақаларга бой бўлади. Футболчиларимиз ўзига юқлатилган ишончни оқлагани ва Ўзбекистон футболининг халқаро майдондаги обрўсини янада оширишига ишонимиз.

Озод РАЖАБОВ
суҳбатлашди.

Қарор ва ижро

ФУТБОЛИМИЗ КЕЛАЖАГИ ЁРҚИН ҒАЛАБАЛАРГА БОЙ БЎЛАДИ

мақсадида 12 болалар-ўсмирлар футбол мактаби бюджет маблағлари ҳисобидан молиялаштирилиши сақланган ҳолда профессионал футбол клублари ихтиёрига ўтказилди.

Ўзбекистонда футболни қўллаб-қувватлаш жамғармаси кўмағида 2008-2009 йилларда «Нефчи», «Қизилқум», «Машъал», «Насаф» футбол клублари болалар ва ўсмирлар мактабларининг маъмурий биналари ва қўшимча иншоотлари таъмирланди. «Динамо», «Машъал», «Қизилқум», «Бухоро» клублари футбол мактабларида янги майдонлар қурилади, уларга автобуслар олиб берилди. «Насаф» футбол мактабида стандарт ўлчамдаги сунъий қопламали майдон фойдаланишга топширилди.

Мамлакатимизда футболни ривожлантириш чора-тадбирлари доирасида жорий йилда болалар футболни учун 8 миллиард сўм ажратилди. Олдимизда ҳали қилиниши керак бўлган улкан ишлар турибди. Бу катта жараённинг бошланиши десам, хато бўлмайди.

Ўзбекистон футбол федерациясининг яқинда ўтказилган конференциясида тўрт йиллик фаолият сарҳисоб қилинди. Утган давр мобайнида ўзбек футболда қандай ютуқлар қўлга киритилди? Йўл қўйилган камчилик ва нуқсонлар нималардан иборат?

— Тўрт йил ичида Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга 26 миллиард сўмдан кўпроқ маблағ сарфланди. Бу ўзининг илк меваларини бера бошлади. Жумладан, 2009 йилда Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси Мисрда ўтказилган жаҳон чемпионатида иштирок этди. Бугунги кундаги асосий вазифамиз — Ўзбекистон миллий терма жамоасини 2014 йилги жаҳон кубоғининг финал босқичига олиб чиқиш учун зарур шарт-

хон чемпионати йўлланмасини қўлга кирита олмаган экан, демак, камчиликларимиз ҳам етарли. Энг асосийси, бундай нуқсонларни ўз вақтида бартараф қилишдир. Бу ўз навбатида бизга улкан масъулият юклайди. Чунки бутун халқимиз, миллионлаб муҳлисларимиз ғалабани, жамоамиз ютуғини кўришни истайди.

— Футболимизда хорижий мамлакатлардан легионер таклифи эшти тажрибаси кенг қўлланилмоқда. Бу қандай самаралар бераётди?

— Давлатимиз томонидан яратилган имтиёزلар боис клубларимиз ҳам эндиликда хўжалик фаолиятини юритиш, ҳомиёлар ва инвесторларни жалб этиш имкониятига эга бўлди. Натижада Ўзбекистон чемпионатида ўйнайдиган жамоалар сифига хорижий мураббий ва футболчилар келиб қўшилди. Айни пайтда «Бунёдкор»да жаҳоннинг 1999 йилдаги энг яхши футболчиси Ривалдо тўп сурмоқда. «Пахтакор» жамоасига черногориялик танкили мутахассис бош мураббий этиб тайинланди. Кейинги мавсумда легионерлар янада қўлайиши мумкин. Агар таклиф этилган хорижий футболчи миллий биринчилигимизда ўзига хос соғлом рақобатни яратишга хисса қўлиб, футболга қизиқишни ошира оلسа, бундай легионерларни кўпроқ жалб этиш тарафдоримиз. Аммо ҳамма легионер ҳам бу талабларга жавоб бера олмаётди. Демак, чет элдан футболчи қақиратганда масаланинг шу жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Талабга жавоб бермайдиган легионер ўрнига ўзимизнинг ёшлар учун имконият яратиш фойдаларидир. Шунинг учун миллий чемпионатимизга факат маҳоратли, жамоаси учун жон қуйдирадиган футболчиларни жалб этиш

борни кўриб, севиносани киши. Аммо ҳамма жойда ҳам ахвол бирдек эмас. Баъзи вилоятлардан олий лигада йиллар мобайнида битта ҳам жамоа қатнашаётгани йўқ. Бу вилоятлардаги мутасадди раҳбарлардан янада кенгроқ эътибор талаб қилади.

Шунинг учун Ўзбекистон футбол федерацияси ижроия кўмитаси аъзолари билан маслаҳатлашган ҳолда вилоят футбол федерациялари фаолиятини янада яхшилаш борасида тизимли чора-тадбирлар қўриш зарур. Янги мавсумдан вилоят футбол федерацияларида вице-президент лавозимини жорий этилади. Унинг асосий вазифаси вилоят футболни ривожини, бу борадаги тўсиқ ва муаммоларни мониторинг қилишдан иборат. У вилоят футбол жамоаларининг миллий биринчиликлардаги натижалари, болалар ва ўсмирлар футболни ривожини учун ҳаёт беради. Шу тариха вилоят футболдаги айрим муаммоларни тез ва сифатли ҳал қилиш, футбол учун кадрлар тайёрлаш ва уларга барча шароитини яратиш имконияти кенгайди.

Юртимиз иқтидорларга бой. Шу жумладан, футбол бўйича ҳам. Хар бир маҳаллада камида 3-4 нафар футболга лаёқатли кучли болани учратиш мумкин. Фараз қилинг, уларнинг ярим спорт тўғрақларида шугулланса, қанча футболчига эга бўлишимиз мумкин. Бизнинг асосий муаммомиз — жойларда ёш иқтидорлар, миллий кадрларни излаб топшиш тизими тўла шаклланмаганида. Шунинг учун янги мавсумдан бошлаб ҳар бир вилоят федерацияси тасарруфида бир неча селекционер мураббий фаолият юритишни қатъий талаб қилиб кўямиз. Уларнинг асосий вазифаси иқтидорларни топишдан иборат бўлади.

«02» ХАБАРЛАРИ

● Шайхонтоҳур тумани ҳудудиди яшовчи талаба Жавлон, шу туманда яшовчи талаба Сардорга ўзининг «МТС» уяли алоқа компаниясида ишлаётганини айтиб, ишонтирган. Сўнг Сардорнинг ишончини суиистеъмол қилиб, «МТС» уяли алоқа компаниясининг «тўртлик» рақам XXX-00-04 номер олиб беришини айтиб, алдаб 400 АҚШ долларини фирибгарлик йўли билан эгаллаб олиб, ўз эҳтиёжига ишлатиб юборган. Худди шу фирибгарликни яна Шайхонтоҳур туманида яшовчи Камолга нисбатан ҳам ишлатиб «тўртлик» рақам XXX-95-95 ли номер олиб беришини ваъда қилиб, ундан 350 АҚШ долларини фирибгарлик йўли билан олиб, ўз эҳтиёжига ишлатиб юборган. Яна гумонланувчи Жавлон, фирибгарлик йўли билан Комил исмли шахсни ишонтириб, XXX-77-77 рақамли номер олиб беришини ваъда қилиб, 1300 АҚШ долларини олиб, қайтариб бермаган.

Ушбу ҳолат бўйича гумонланувчи Жавлонга нисбатан Ўзбекистон Республикаси Жиноят Кодексининг 168-моддаси билан жиноят иши қўзғатилиб, тергов ҳаракатлари олиб борилмоқда.

● М.Улуғбек тумани ҳудудиди ИИББ ЖК ва ТККБ ҳодимлари томонидан олиб борилган қидирув ва кузатув тезкор тадбирлари жараёнида ушланган Тожикистон Республикаси фуқароси, ҳеч қаерда ишламайдиган, муқаддам судланган Алексей исмли шахс текширилганида, унинг ёнида 82 грамм «героин» моддаси топиб олинди. Сўроқ билан таъмин бўлишича, Ашур исмли нотаниш шахс пайда кўп микдордаги героин гиввандлик моддасини Тожикистон Республикасига қонтрабанда қилиб ўтиб, сотиш мақсадида сақлаб юрганлиги маълум бўлди.

Ушбу ҳолат бўйича Ўзбекистон Республикаси Жиноят Кодексининг 246-моддаси, яъни «қонтрабанда» моддаси билан жиноят иши қўзғатилиб, тергов ишлари олиб борилмоқда.

Юлдуз АШИРОВА,
Тошкент шаҳар ИИББ ИХҚК ва ЮТ бўлими Матбуот маркази катта инспектори, майор

ТИЖОРАТ ХАБАРЛАРИ ВА ЭЪЛОНЛАР / ТИЖОРАТ ХАБАРЛАРИ ВА ЭЪЛОНЛАР

«Республика Кўчмас мулк биржаси» ЁАЖ бошлангич баҳоси олиб бориш тартибиди ўтказиладиган очиқ аукцион савдосига таклиф этади!

1. Аукцион савдосига Сергели тумани СИБ томонидан, 11-07-05/6717-сонли ижро ҳужжати асосан, «О'RTA OSIYO TRANS CTL» шўбга қорхонасига тегишли бўлган, Тошкент ш. Сергели т. С. Олимов кўчаси 24-уйда (собиқ 3-автомобинат) сақланаётган қуйидагилар қўйилмоқда: 1. «Мерседес-Бенц» 1935S русумли, д/р 10AS 547 бўлган, 1995 йилда и/ч автотранспорт воситаси. Бошлангич баҳоси — 24 962 000 сўм. 2. «Мерседес-Бенц» 1935S русумли, д/р 10AE 729 бўлган, 1995 йилда и/ч автотранспорт воситаси. Бошлангич баҳоси — 24 962 000 сўм. 3. «Fuehau» IF-EPB-SA313.7/T русумли, д/р 10A166 бўлган, 1997 йилда и/ч ярим тиркама. Бошлангич баҳоси — 10 110 160 сўм. 4. «Fuehau» IF-EPB-SA313.7/T русумли, д/р 10A086 бўлган, 1997 йилда и/ч ярим тиркама. Бошлангич баҳоси — 10 110 160 сўм.

II. Аукцион савдосига Бектемир тумани СИБ томонидан, 07.05.2009й, №1-129 ижро ҳужжати асосан Тошкент ш., Бектемир т., Б.Но-зим кўчаси 40А»-уйда сақланаётган, қандоқал маҳсулотларини ишлаб чиқаришга мўлжалланган технология линия қўйилмоқда. Бошлангич баҳоси — 106 029 000 сўм.

Аукцион савдоси 2010 йил 16 март кунини соат 11:00да бўлиб ўтади.

Талабдорлар диққатига! Юртидаги мол-мулклар 2010 йил 16 мартдаги аукцион савдосида сотилишдан тақдирда, мазкур мол-мулкларни сотиш юзасидан такрорий аукцион савдоси 2010 йилнинг 6 апрель кунини бўлиб ўтишини олдиндан маълум қилдик. Аукцион савдоси юзасидан барча маълумотлари 228-79-52 телефон рақами ёки биржанинг www.kmb.uz расмий вебсайти орқали олишнинг мумкин.

Шунингдек 2010 йил 25 февраль кунини соат 11:00да бўлиб ўтадиган аукцион савдоларига такроран суд ижрочилари

Газда ҳаракатланувчи автотранспорт воситаларининг ҳайдовчилари ДИҚҚАТИГА!

Эсингизда бўлсин: автотранспорт воситаларида суюлтирилган газ тўлдираётганда, йўловчиларни туширинг! Чекман!

Автомобиль капоглларини очинг. Совунли сув ёрдамида газнинг сизиб қизмаётганлигини текширинг. Газ мосламаларини созлашда учун чиқармайдиган асбоблардан фойдаланинг. Суюлтирилган газ солиш сифими (идишига) 85 фоиздан кўп ёқилги қуйдирманг. Газ солиш сифими тўлган, автомобильни қўёшда қолдирманг. Суюлтирилган газ солиш сифимини ҳар 2 йилда қўриқдан ўтказинг.

Ҳар бир газ тўлдириш шохобчасига қиришдаги РЕГЛАМЕНТГА қатъий амал қилиш тавсия этилади.

«Уздавнефгаинспекция»
Тошкент шаҳар бўлими.
Маълумотлар учун телефон:
268-09-49.



МАШРИҚЗАМИН — ҲИКМАТ БЎСТОНИ ҚОНУНИ БОСИТИЙ

Фойда. Билмоқ керакки, риёзатнинг хиллари кўп, баъзиси умумий риёзат (риёзат омма), баъзиси хос риёзат (риёзати хосса), баъзиси бадан риёзати, (риёзати бадания), баъзиси нафсоний риёзат (риёзати нафсоний), баъзиси ҳам бадан ҳамда нафсоний риёзатдан иборат.

Агар риёзатда бадан ҳаракатидан бошқа ҳаракат бўлмаса уни бадан риёзати дейилади.

Агар риёзатда нафс ҳаракатидан бошқа ҳаракат бўлмаса уни нафсоний риёзат дейилади. Масалан, шодлик ва ғам-гинлик ҳамда қўрқув каби нафсоний ҳаракатлар нафсоний риёзат дейилади.

Агар риёзатда бадан билан бирга нафс ҳаракати ҳам бўлса бадан ва нафсонийдан иборат риёзат дейилади.

Билмоқ керакки, лаззатли мусикаларни эшитиш қўлоқнинг риёзатидир. Гоҳ-гоҳ майда хатни ўқиш кўз риёзати. Аммо майда хатни доимий ўқиш кўз рутубатларини кўп тарқатиши билан зарарлиқдир. Чиройли ва хушнўсха нарсаларга кўп қараш ҳам кўз учун фойдали нарсалардан ҳисобланади. Шунингдек, муътадил даражада йўғламоқ ҳам фойдали риёзатдир. Аммо кўп йўғлаш кўздаги рутубатларни тарқатиши билан зарар қилади.

Отта миниб муътадил масофали йўл юриш касалдан янги турганлар учун риёзатларнинг энг фойдалигидир. Хусусан, от минишга одат қилган кишилар учун гоёт фойдалидир.

Оҳиста ағрамини унчи касалдан янги турганлар учун энгил риёзатдан ҳисобланади. Чархаллақ ва беланчақ кабилар ҳам ағрамини қабиқдир.

Билмоқ керакки, ағрамин ва чархаллақда айланмиш кўкраги ва ўпка билан қоринни ажратиб турадиган парда (хиҷоби ҳоҳиз)да касали бор кишилар учун фойдали риёзатдир. Кам уйку кишиларга уйку келтиради. Елни тарқатади, мия касалдан қўлган иллатларни, масалан, гафлатни ва паритишликни йўқотади. Иштаха пайдо қилади. Табиий ҳароратни оғоҳ қилади, яъни бадан тарбиясига диққатини қаратади. Ва машғул қилади. Агар ағраминга курси боғлаб, курсига ўтириб ушар таш ул-ғиб (кун аро тутадиган иситма) ва мураккаб иситмаларга ва балғамдан содир бўладиган иситмага энг мувофиқ риёзатдир. Яна никрис (подарга) касалига мўтало кишига ва истиско (сарик сув касали)га фойда қилади. Зероки ағрамин унчи ҳаракати моддани ҳудудан қўзғатади. Демак, оҳиста ҳаракат билан ушар суоқ моддани кўчиради. Агар зўр ҳаракат билан ушар қуюқ моддани ҳам кўчиради.

Яна зўр таъсир қиладиган риёзатлардан бири кемага тушиб сайр қилишдир. Зероки дарёнинг сайри ва кеманин ҳаракати хилларни қўзғотиб, ҳаракатга киргизади, яхтто баданга эски ўрнаб қолган касалликларни, масалан, мохов ва истиско (водянкани)нинг моддаларини кўчиради, меъда ва ҳазм қувватини оштиради. Чунки баданга ўрнаган моддаларни кўчиришга кемага ўтириб, сайр қилишнинг таъсири зўрдир. Чунки бунда нафс ҳаракати ҳам иштирок этади. Чунки, ваҳима, қўрқув ва ёмон ҳоваларга дуч келиш кема сайрига юз беришдир. Ҳеч шак йўқки, нафсоний ҳаракатнинг баданга таъсири бадан ҳаракатининг таъсиридан кўпроқ ва ғолиброқдир.

Кемада қушиш ва кўнглик айнаш модданин қўнганга даллидир. Кучли бир зарурат бўлмаса юз берган қушини тўхтатиш ва пасод моддаларни ҳайдашга тўқунлик қилишни табиблар энг зарарли нарсалардан дейдилар. Аммо кема мадағи сайр ҳавфисиз ва ҳаяжонсиз бўлса сайр қисқа бўлса моддани кўчиришга таъсир қилмайди. Бу, албатта, сир эмас. Ишониш қасалида дарё сайрининг таъсир қилиши ҳақиқатан ҳосил бўлади, шу шарт биланки, дарё суви шўр бўлса. Чунки шўр дарёнинг бўғлари намликни ва суоқликни қуритади.

Оғоҳлантириш. Ҳар бир аъзонинг муътадил риёзати кўп бўлса, унинг қуввати ҳам кўпроқ бўлади, хусусан, бу риёзатни аввалдан одат қилинган бўлса. Шунингдек, ҳар қандай қувватга хос нарса шуки, ҳар қанча риёзат қилинса шу қадар бақувват бўлади. Шунинг умидирки, кўп нарсани ёд олган кишининг эсда сақлаш қуввати (қуввати ҳоҳиз)си кучли бўлади. Кўп фикр қилувчиларнинг эҳтиз теъ бўлади. Кўп хаёл қилувчиларнинг тасаввури соф ва беҳато бўлади.

Билмоқ керакки, ҳар қандай риёзатни амалга ошириш машаққатли ва оғир бўлса унинг бошланишини оҳисталик билан дараҳама-дараҳа қийин жойига етказиш керак, токи муддао зарарсиз ҳосил бўлсин. Риёзатнинг яхшиши шуки, муътадил микдорда ўз вақтида бўлсин. Шунинг учун табиблар: «Оғир ва қийин риёзатнинг вақти баданнинг қолдиқ хиллардан ва ахлатдан пок бўлган ва қизиб ҳазмдан бўшаган вақтдир», — деганлар.

Зероки, мазкур риёзатдан аъзолар қандай овқат ҳам бўлади. Ҳазм бўлган овқат ўрнига аъзога мадад учун овқат керак бўлади. Демак, қизган аъзо овқатнинг ҳазм бўлишидан аввал яна ўзига овқат тарта бошлайди. Демак, овқат ҳам бўлмасдан аввал риёзатга киришса аъзо ҳануз ҳазм бўлишга улгурмаган овқатни ўзига тарта бошлайди. Бу ҳам бўлганга овқатдан баданга тиқилма пайдо бўлади.

Маълумки, аъзога овқат этилмашган вақта аъзонинг ўзи эрий бошлайди. Демак, аъзони нуқсондан ҳимоя қилиш учун табиат овқатни тортишга диққатини қаратиб, жиғарининг тортиш қуввати меъдадаги ҳазм бўлган ёки бўлмаган овқатни ўзига тартади.

(Давоми бор)
Маҳмуд ҲАСАНИЙ тайёрлаган

Тошкент шаҳар ҳокимлиги Ўрта махсус, касб-хунар таълими бошқармаси ТАНЛОВ ЭЪЛОН ҚИЛАДИ

№	Таълим муассасаси номи	Манзили	Изоҳ
1	Тошкент-банк ҳисоб-кредит, касб-хунар коллежи	Зангиота тумани, У.Юсупов кўчаси, 1	Касб таълими бўйича директор ўринбосари

Мурожаат учун манзил: Тошкент шаҳри, Яққасарой тумани, Бобур кўчаси, 55-уй. Тел: 252-23-35

МУАССИС: ТОШКЕНТ ШАҲАР ҲОКИМЛИГИ

Бош муҳаррир Акмал АҚРОМОВ
Ман