

Қорақалпоғистон Республикаси

БҮЛАЖАК ЧЕМПИОНЛАР МАСКАНИ

Юртбошимиз рахнамолигида мамлакатимизда болалар спортини ривожлантиришига қаратилаётган этиб ордениннинг ёрқин самарасини бермокда. Бугун юртимизнинг туман ва шаҳарларида, чекка кишлекларида қад ростлаган замонавий спорт иншоотлари, сизиши хавзалари, спорт майдончалари фикримизнинг яққол далилидир. Уларда минглаб ўғил-қизларимиз спортнинг бир неча турлари билан шуғуллашиш имконига эга бўлмоқда.

Нукус шаҳар ихтисослаштирилган Олимпия заҳиралари спорт мактабидан спортиниң дэюд, эркин ва юнонрум кураши, миллий кураш, белогли кураш ва караэт турлари бўйича 600 нафардан зиёд ўғил-қизлар мунтазам шуғулланбай келмоқда. Уларга 26 нафар мураббий-ўқитувчи спортнинг барча сир-асорларини ўргатмоқда. Кураш бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси, Қорақалпоғистон Республикасида хизмат кўрсатган мураббий, 2 даражали «Соғлим авлод учун» ордени соҳиби Серин Жусипбеков, караэт бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси, Қорақалпоғистон Республикасида хизмат кўрсатган ёшлар устози Рустам Казаков, белогли кураш бўйича Карақалпоғистон тарма жамоасининг катта мураббий Шарап Сариров, эркин кураш устаси, Карақалпоғистон Республикасида хизмат кўрсатган мураббий М. Каікешов, халқаро тоифадаги ҳакам Бегдулло Уразбоеев каби таъжирибали мураббий-

ларнинг шогирдлари нафакат мамлакатимиз миқёсида, балки халқаро мусобақаларда ҳам муносиб иширик этиб келмоқда. Жумладан, олимпия заҳиралари спорт мактаби тарбияланувчилиси Эргаш Айтбоев касб-хунар коллежлари ва академик лицей ўқувчилиси ўртасида Наманган шаҳрида ўтказилинган «Баркамол» авлод – 2014» мусобақасида дэюд бўйича ўз вазн тоифасида биринчи ўринни кўлга киритган бўлса, Ажиниёзномидаги Нукус давлат педагогика институти талабаси Элёр Машарипов якинда Тошкент шаҳрида ўтказилган халқаро Гран-при мусобақасида бронза медали соҳибига айланди.

Жорий йилнинг февраль ойида Сурхондэр шилятида миллий кураш бўйича бўлиш ўзбекистон чемпионатида Омонгул Алланазарова, Жулдуз Мустафаева, Санайим Еркинбоеva, ионъ ойида Наманган вилюятида миллий кураш бўйича ўтказилган Ўзбекистон чемпионатида ўғил



сидаги жаҳон чемпионатига тайёр гарлик кўрмокда. Шунингдек, Омонгул Алланазарова ва Жулдуз Мустафаеварада ўзбекистон тарма жамоаси таркибида жорий йилнинг декабрь ойида Таиландда бўлиб ўтадиган Осиё ўйинларида иширик этди.

– Яқин вакт ичиде мактабимизда 1 миллиард, 296 миллион сўмлик қрайта таъмишлишилари амалга оширилди, – дейди спорт мактабининг директори Бахий Жумамуратов. – Мактабимиз 190 миллион сўмлик инвентарлар билан ташминланди. Бундан ташқари, мактабимизга карашли дўзду ва кураш заллари курилиб, фойдаланишга топширилди. Ўзбекистон дэюдо федерацияси томонидан янги залга 50 минг АҚШ доллари миқдоридаги инвентар, ўзбекистон карата федерацияси томонидан ёш спортиларга 70 миллион сўмлик татами совфа килинди.

Жаҳон андозаларига тўла жавоб берадиган иншоотларда машгулот бориши мураббийлар учун хам, тарбияланувчилир учун хам катта имконият бермокда. Бунга жавобан эса ёш спортчиларимиз жаҳон ва Осиё биринчиликларида, халқаро турнирларда совиндрорлар каторидан жой ёгаллаб, мамлакатимиз байроғини баланд кўтариб келмоқда. Мураббийларимизнинг тинимисиз меҳнатлари натижасида ўтган йилнинг ўзида мактабда бир нафар халқаро тоифадаги спорт устаси, 9 нафар Ўзбекистон спорт устаси, 46 нафар спорт усталигига номзодлар тайёрланди. Бунгли кунда 11 нафар спорт мактаби тарбияланувчилир ўзбекистон тарма жамоасининг асосий, 10 нафари заҳира таркибига қабул қилинди.

Давуд АБИБУЛЛАЕВ,
«Qishloq hayoti» мухбири.

ТАБИАТНИНГ ЎЗИ ТАБИБ

СИРИ КЎП, ШИФОСИ ХЎБ
Саримсоқ – энг кўп тарқалган доривор ўсимлик. Унинг таркиби калий, магний, фосфор, кальций, йод минералларига ва рух, марганец, селен макроэлементларига бой. Колаверса, қанд, С, В витаминлар, эфир мойи, фитонцидлар бор.

Саримсоқни озиқ-овқатда, тиб-биётда, ветеринариядада, сабзавотларни икончада, концерва-

да ишлатамиз. Саримсоқнинг жуда кўп хусусиятлари мавжуд. Уни фақаттана рўзгорда ишлатигина колмасдан, тиб-биётда жамоаси таркибида ўзбекистонда ишлатилиши мумкин. Масалан, уй шароитида саримсоқлийнинг 3-4 доначаларини бир литр сутга киргиздан ўтказиб солиб, бир стакан колгунча қайнатилса, ажойиб доривор қайнатма хосил бўлади. Ундан бир кунда 4-5 марта ичилса, йўтадан холи этиди. Агар саримсоқ ҳар куни овқат билан истемол килинса, ичакларда гижжа куртлари бўлмайди. Саримсоқ соч тўклиши, бошдаги қазоғни йўқотишида жамоаси фойда беради. Иштакчи очувчи неъмат хисобланган саримсоқ, тишларни мустаҳкамлашга жамоат хизмат қиласди.

ЛИМОН – САНИТАР ЎСИМЛИК
Цитруслар туркумига кирувчи лимон инсон танаси учун санитар ўсимлик хисобланади. Бу унинг таркиби шифога бойлиги билан изохланади.



Лимон шарбати таркибида 3,5-8,1 % кислота (асосан, лимон кислота), 1,9-3,0 % қанд, витамин С (100 граммида 45-145 мг), РР ва В хамда пектин моддалар, темир, фосфор, калий, кальций ва магний тузлари хам бор.

Лимон асосон қандолат маҳсулотларида шарбат, лимонад, лимон кислота олиша ишлатилади. Бундан ташқари, лимондан кислота тайёрланади. Лимон кислотаси – уч асосини органик кислота, тиник кристаллардан иборат рангсиз, хидис маддадир. Лимон кислота ва унинг тузлари озиқ-овқат саноатида, тиб-биётда металлар юзасини курум ва зангдан тозалашда ва органик синтезда кўлланилади.

Уй шароитида лимондан фойдаланиш жуда оддий. Оддийигина бир тавсия: 1 килограмм лимонни яхшилаб ювасиз кейин уни ярим ой шаклида кесиб олиб, устидан 1 килограмм шакар сепиб бандага жойлаштирасиз ва музлатичкада сақлайтиз. Киш кунлари шамоллаганинг даромадида ундан бир бўлганини чоғида ўзгаришида яхшилаб берадиган кислотада кислотаси – ўзгаришиларни кенг оммалаштириш, юртимиз ва хорижий билим даргоҳларидаги профессор-ўқитувчилар, тадқиқчилар иштирок этди.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус таълим, Халқ таълими вазирларини, ўзбекистон педагогика фанлари иммил-тадқиқот институти хамкорлигидаги ташкил этилган тадбирда мамлакатимиз олий ва ўрта маҳсус таълим масассалари хамда хорижий давлатлар университетларидан профессор-ўқитувчилар, тадқиқчилар иштирок этди.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус таълим, Халқ таълими вазири У.Иноятов, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети тартибида Ш.Шарипов ва бошқалар Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида ўзбекистонда таълим тизимининг тубдан ислоҳ шахлини ўзининг юқсанаси ишларни берадиган тадбирда маҳсулотларни алоҳида эътибор кратидилади. «Таълим тўғрисида» – гигонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида фарзандларимизни билимли, юксак саломхияти, жисмони ва манзар етук инсонлар этиб тарбиялашнинг яхлит механизми шакллантирилди.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Мазкур анжуманда таълим тизимида ишларни ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Мазкур анжуманда таълим тизимида ишларни ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эътибор кратидилади.

Соҳадаги ислоҳлар жараённида таълим тизимини ахборотлаштириш, ўқитувчиларни көзга ошириш, соҳага педагогик технолоѓияларни жорий этиш, мутахассис ва ўшлар хамкорлиги масалаларига алоҳида эъ