

Ёшлар тарбияси,  
баркамол авлод деганда,  
биз Ўзбекистоннинг  
буюк келажagini  
назарда тутамиз.

Ислом КАРИМОВ



## ЭЪТИБОР ВА ФАМХЎРЛИҚДАН КУЧ ОЛГАН ЁШЛАР

халқаро майдонларда улкан  
муваффақиятларга эришмоқда

Бугун спортнинг қайси турини олманг, ўзбек фарзандларининг халқаро майдонларда муваффақиятларга эришадиганига, ўз нуносиб ўрнига эга бўлаётганига гувоҳ бўласиз. Уларнинг орасида ёшларнинг кўпчилигини кўриб гурурингиз яна бир қарра ортади. Бу юрти- мизда болалар спортга қара- тилаётган юксак эътиборнинг натижаси.

Мамлакатимизда болалар спор- тини ривожлантириш, янги спорт ин- шоотларини барпо этиш давлати- миз сиёсатининг устувор йўналиш- ларидан бирига айланган. Прези- дентимизнинг "Ўзбекистон Бола- лар спортини ривожлантириш жам- гармасини тузиш тўғрисида" ҳамда "Ўзбекистон Болалар спортини ри- вожлантириш жамгармаси фаолия-

тини такомиллаштириш чора-тад- бирлари тўғрисида"ги фармонлари келажакимиз эгаларининг спортга бўлган қизиқишини янада кучай- тиришда, маҳоратли спортчилар са- фини кенгайтиришда дасту- риламал бўлмоқда.

Юртимизнинг шаҳару қишлоқларида Болалар спортини ривожлантириш жамгармаси томонидан кури- либ, фойдаланишга топширилган замонавий спорт мажмуалари йил- нинг тўрт фаслида ҳам спортсевар ўғил-қизлар билан тўла. Улар ма- лакали мураббийлар ёрдамида спортнинг кўплаб турлари билан мунтазам шуғулланиб, ўз саломат- лигини мустаҳкамламоқда.

(Давоми 15-16-бетларда.)

## ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАРКАЗИЙ БАНКИНИНГ АХБОРОТИ

Ўзбекистон Республикаси Марказий банки хорижий ва миллий тажрибани чу- қур таҳлил этиб, 2013 йилнинг 1 февралдан бошлаб республика аҳолисига чет эл валютасини сотишнинг такомиллаш- тирилган тартиби жорий қилинаётганини хабар қилади.

Ушбу тартиб халқаро амалиётда кенг қўлла- ниладиган, шунингдек, мамлакатимизда ҳам ўз ижобий жиҳатларини кўрсатган жисмоний шахсларга чет эл валютасини халқаро тўлов карточкасида фойдаланган ҳолда нақд пул- сиз шаклда сотиш усулини қўллашни кенгай- тиришни назарда тутди.

Ўзбекистонда бундай операциялар 1994 йилдан буён амалга ошириб келинмоқда. Бу- гунги кунда мамлакатимизнинг йигирмадан ортиқ ваколатли тижорат банки томонидан халқаро тўлов карточкалари муомалага чиқарилмоқда ҳамда улардан 233 мингдан ортиқ жисмоний шахслар кенг фойдаланмоқда.

Ўзбекистондаги барча тижорат банклари "VISA International", "MasterCard" ва бошқа ну- фузли халқаро тўлов тизимларининг тўлақон- ли аъзоси ҳисобланиб, улар реал вақт режимидаги банкларга тўловларни амалга оши- риш имконини берувчи "СВИФТ" халқаро ти- зимига уланган.

(Давоми 2-бетда.)

## УСТЮРТ ГАЗ-КИМЁ МАЖМУАСИНИ ҚУРИШ ЛОЙИХАСИ 2012 ЙИЛДАГИ ДУНЁНИНГ ЎНТА ГЛОБАЛ ИНВЕСТИЦИОН ЛОЙИХАСИ ҚАТОРИДАН ЖОЙ ОЛДИ

2 >

## ЧЕТ ТИЛИНИ ЎҚИТИШ ЯРАТИЛАЁТГАН ИМКОНИЯТЛАР ИЗЛАНИШГА УНДАМОҚДА

Чет тилларни ўқитишда кадрлар салоҳияти муҳим аҳамият касб этади. Ўз фанини чуқур биладиган, изланувчан, тажрибали ўқитувчи- лардан таълим олган ўқувчилар билим дара- жаси юқори бўлиши ҳаммага бирдай маълум. Демак, нафақат кадрлар сонига, балки сифа- тига нисбатан ҳам талаб ошади.

5 >

## БАРМОҚЛАР ҲАРАКАТИ – АҚЛНИНГ ЧАРХИ

ёки бир соатлик машғулотни кузатиб

Фарзандимизнинг му- сикий таълим олишини ният қилар эканмиз, унда асосан куйидаги хислатларнинг камол топишини назарда тутамиз: санъат кишини юксакликка ун- дайди, маънавиятига ижобий таъсир этади, феъл- атворида хуш фазилатларни сингдиришга хиз- мат қилади...

Musiqiy ta'lim

6 >

## МАЛАКА ВА МАҲОРАТ САБОҚЛАРИ

таълим ривожини  
таъминлаш ҳамда ўқувчи ва  
талабалар билан ишлашда ўз  
самарасини беради

Ўзбекистон Республикаси Президенти- нинг «Истеъдод» жамгармаси давлати- миз раҳбарининг 2012 йил 28 майдаги "Малакали педагог кадрлар тайёрлаш ҳамда ўрта махус, касб-хунар таълими муассасаларини шундай кадрлар билан таъминлаш тизимини янада такомил- лаштиришга оид чора-тадбирлар тўғри- сида"ги қарориди белгилаган вазифалар- ни бажариш борасида муайян ишларни амалга оширмоқда.

Хусусан, жамгарма томонидан ўрта махус, касб-хунар таълими муассасала- ри ўқитувчиларининг илғор педагогик технологияларни ("Case study" услуби, лойиҳалар услуби, ҳамкорликда ўқитиш, "Амалий ўйин", интерфаол таълим ус- луби ва бошқалар) таълим жараёнига тат- биқ этишлари учун услубий ва амалий ёрдам бериш мақсадида ривожланган давлатларнинг ҳамда юртимиздаги илғор таълим муассасалари ва илмий марказ- ларнинг салоҳиятли профессор-ўқитув- чилари иштирокидаги махус малака ошириш дастури яратилди.

(Давоми 3-бетда.)

(Давоми. Боши 1-бетда.)

Халқаро тўлов карточкасидадан фойдаланиш дунёнинг исталган мамлакатда товарлар ва хизматлар учун ҳисоб-китобларни ўша давлатда муомалада бўлган валютада амалга ошириш бўйича ўз эгасига унинг банк ҳисобварағидаги маблағларни тасарруф этиш имкониятини яратиши билан аниқ аниқ устунликка эга эканлигини кўрсатмоқда. Бунда мазкур ҳисоб-китобларнинг амалга оширилиши нуфузли, умумэтироф этилган халқаро тўлов марказлари томонидан қафолатланган.

Шу билан бирга, халқаро тўлов карточкаларидан фойдаланиш, нақд валютадан фойдаланишдан фарқли равишда, маблағларнинг хавфсизлиги ва сақланишини қафолатлайди. Хусусан, тўлов карточкаси йўқолган тақдирда ҳам

колатли банкларнинг конверсион операциялар бўлимига фақат қуйидаги ҳужжатларни тақдим этишлари зарур:

— шахсини тасдиқловчи ҳужжат (паспорт, яшаш гувоҳномаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси ҳарбий хизматчилари учун ҳарбий билет);

— чет эл валютасини сотиб олиш учун белгиланган шаклдаги ариза;

— валюта айирбошлаш операциясини амалга ошириш учун банк ҳисобида етарли миқдордаги миллий валюта мавжуд бўлган шахсий банк пластик карточкаси.

Банкнинг масъул ходимлари тез ва қисқа муддатда ариза берувчи — жисмоний шахснинг хорижда барча ҳисоб-китобларни чекланмаган ҳолда амалга ошириш имконини берувчи халқаро тўлов карточкасига чет эл валютасини ўтказиб бериш орқали валюта айир-

## ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАРКАЗИЙ БАНКИНИНГ АХБОРОТИ

маблағлар банк ҳисобварағида сақланаварида ҳамда ундан фақат эгасининг ўзи фойдаланиши мумкин бўлади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, валюта айирбошлаш жараёнини янада соддалаштириш мақсадида, 2013 йилнинг 1 февралидан бошлаб ваколатли банклар томонидан Ўзбекистон Республикаси резиденти бўлган барча жисмоний шахсларга чет эл валютасини нақдсиз шаклда, уларнинг шахсий банк пластик карточкасидаги миллий валютани чет эл валютасидаги халқаро тўлов карточкасига ўтказиб бериш йўли билан сотиш механизмининг жорий этиш ҳақида қарор қабул қилинди.

Чет эл валютасининг жисмоний шахсларга нақд пулсиз шаклда сотилиши билан боғлиқ барча операциялар ваколатли банкларнинг вилоят, шаҳар ва туман филиалларида очилган ҳамда аҳолига тезкор ва сифатли хизматларни кўрсатиш бўйича барча зарур техник ускуналар билан таъминланган махсус конверсион операциялар бўлими орқали амалга оширилади.

Жисмоний шахслар чет эл валютасини сотиб олиш учун ва-

бошлаш операциясини амалга оширишга мажбур.

Мамлакатимиз аҳолиси ва чет эл фуқароларидан чет эл валютасини сотиб олишининг амалдаги тартиби ўзгармасдан қолади. Яъни, ваколатли банклар аҳолига қулайлик яратиш мақсадида ваколатли банклар ва уларнинг филиаллари биноларида, аэропортларида, темир йўл вокзаллари, меҳмонхоналар, боғхона постларида ҳамда бошқа жамоат жойларидаги айирбошлаш шохобчалари орқали чет эл валютасини чекланмаган миқдорда сотиб оладилар.

2013 йилнинг 1 февралидан жорий этилаётган чет эл валютасини сотиш ва сотиб олиш тартиби фақат жисмоний шахслар томонидан амалга оширилаётган валюта айирбошлаш операцияларига татбиқ этилиб, юридик шахслар учун жорий халқаро операцияларни амалга оширишда чет эл валютасини сотиб олишининг амалдаги тартиби сақлаб қолинади.

Қўшимча маълумотлар олиш учун Ўзбекистон Республикаси Марказий банкига қуйидаги «Ишонч телефонлари» орқали мурожаат этиш мумкин: (8 800) 200-00-44, (8 371) 212-60-18.

## УСТЮРТ ГАЗ-КИМЁ МАЖМУАСИНИ ҚУРИШ ЛОЙИХАСИ 2012 ЙИЛДАГИ ДУНЁНИНГ ЎНТА ГЛОБАЛ ИНВЕСТИЦИОН ЛОЙИХАСИ ҚАТОРИДАН ЖОЙ ОЛДИ

Нуфузли «Дилоджик» консалтинг компанияси (Буюк Британия) томонидан эълон қилинган рейтингга кўра, Сурғил кони негизда Устюрт газ-кимё мажмуасини қуриш лойиҳаси 2012 йил якунларига кўра, дунёнинг ўнта глобал инвестицион лойиҳаси қаторидан жой олди.

«Дилоджик» компанияси 1983 йилдан буён тижорат банклари, қимматли қозғолар бозори иштирокчилари ва сармоядорлар учун молиявий бозорлар, қимматли қозғолар ва инвестицион фаолият масалалари бўйича таҳлилий ва консалтинг хизматларини кўрсатиб келмоқда. Айни пайтда у энг йирик инвестицион лойиҳалар, инвестицион банклар ва консалтинг компанияларининг йиллик рейтингларини эълон қилиб боради. Яқинда «Уолл стрит джорнал» билан ҳамкорликда «Дилоджик» компанияси реал вақт режимида жаҳон минтақалари бўйича инвестицион фаолликка оид электрон бюллетенини эълон қила бошлады.

Сайёрамизнинг 2012 йилдаги глобал инвестицион лойиҳалари рейтингга дунёнинг барча минтақалари бўйлаб саноат тармоқлари ва инфратузилмаларида амалга оширилган энг йирик инвестицион лойиҳалар киритилди.

Умуман, 2012 йилда дунёда лойиҳавий молиялаш асосида умумий қиймати 382 миллиард долларга тенг тўққиз юздан зиёд лойиҳа амалга оширилди бошланган. Айни пайтда уларнинг салмоқли қисми Осиё минтақасига (28 фоиз), Австралига (22 фоиз) тўғри келади. Европада лойиҳавий молиялаш ҳажми умумий молиялаш ҳажмининг 16 фоизини ташкил этиб, бир йилда 38 фоизга камайган, Шимолий Америкада бу кўрсаткич 13 фоизни, Жанубий Америкада 11 фоизни ташкил этади. Шунингдек, Яқин Шарқ ва Шимолий Африка давлатларида ҳам лойиҳавий молиялаш ҳажми 29 фоизга камайиб, умумий миқдорнинг 9 фоизини ташкил этди.

Тармоқлар бўйича етакчи ўринни — 30 фоизни транспорт ва коммунал инфратузилмани ривожлантириш лойиҳалари эгаллади, нефть-газ ва нефть-кимё саноати лойиҳалари, шунингдек, электрэнергия соҳасидаги лойиҳаларнинг ҳар бири 29 фоизни ташкил этди. Қолган қисми телекоммуникация, тоғ-кон саноати ва саноатнинг бошқа тармоқларидаги лойиҳалардир.

Дунёнинг энг яхши ўнта инвестицион

лоийҳаси қаторидан нефть-газ, тоғ-кон саноати, транспорт ва коммунал инфратузилмалари лойиҳалари ўрин олди. Улар Австралида (тўртта лойиҳа), АҚШ, Франция, Буюк Британия, Сингапур, Германия ва Ўзбекистонда (биттадан лойиҳа) амалга оширилмоқда.

Глобал лойиҳаларнинг «ўнлиги»га киритилган Устюрт газ-кимё мажмуасини қуриш лойиҳаси ривожланаётган мамлакатлар бозоридаги энг йирик инвестицион лойиҳа, деб эътироф этилди.

Устюрт газ-кимё мажмуасини қуриш лойиҳасида йирик Сурғил газ конини ўзлаштиришни янада жаддалаштириш, табиий газни ажратиш олиш, крекинг ва якуний маҳсулот ишлаб чиқариш заводаларининг барпо этилиши назарда тутилган. Ушбу мажмуа 4,5 миллиард кубметр табиий газни қайта ишлаш натижасида, 400 минг тонна полиэтилен ва 100 минг тонна полипропилен ишлаб чиқариш имконини беради. Йиллик экспорт ҳажми 750 миллион доллардан ошади. Маҳсулотнинг асосан Европа, Шарқий ва Жануби-шарқий Осиё бозорларида сотилиши мўлжалланмоқда. Устюрт газ-кимё мажмуаси 2016 йилдан ишга туширилади.

Устюрт газ-кимё мажмуасини қуриш лойиҳасини «Ўз-Кор газ кемикал» қўшма корхонаси амалга оширади. Мазкур қўшма корхона «Ўзбекнефтегаз» миллий холдинг компанияси ҳамда Жанубий Кореянинг «Когаз», «Лотте групп» ва «СТЭкс энерджи» компаниялари инвестициявий консорциуми томонидан таъсис этилган.

Лойиҳанинг умумий қиймати 4 миллиард доллардан ортиқдир. Шундан 2,54 миллиард долларни Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг қафолатисиз 16 банк, сурғурта компаниялари ва молиявий институтлардан иборат халқаро кредит консорциуми томонидан лойиҳавий молиялаштирилиши кўзда тутилган. Лойиҳанинг қолган қисми муассислар ҳисобидан молияланади.

Илгари хабар қилинганидек, «Томсон-Рейтер» жаҳон бизнес ахборот агентлигининг бўлими — «Прожект файненс интернэшнл» журнали 2012 йил якунлари бўйича, лойиҳанинг ноёблиги ва янгилигини алоҳида қайд этиб, ўз рейтингига Устюрт газ-кимё мажмуасини қуриш лойиҳасини нефть-кимё соҳасидаги йилнинг энг яхши лойиҳаси, собиқ иттифоқ ҳудудидagi энг йирик нефть-кимё лойиҳаси, деб эътироф этганди.

ЎЗА

## ТАЪЛИМНИНГ МИЛЛИЙ МОДЕЛИ

*Келажакимизнинг ҳал қилувчи кучи — малакали мутахассислар тайёрлашга хизмат қилмоқда*

Абдулла Авлоний номидаги халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш марказий институтида «Ўзбекистонда таълимнинг миллий модели ва унинг ўзига хос хусусиятлари» мавзусидаги махсус курс ўз ишини бошлади. Тадбирда Халқ таълими вазирлигининг бошқарма ва бўлим бошлиқлари, Тошкент шаҳар ва вилоятлар педагог кадрлари қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институтлари ректорлари, кафедра мудирилари, Республика таълим маркази ходимлари, Ўрта махсус, касб-хунар таълими тизими кадрлари малакасини ошириш ва уларни қайта тай-

ёрлаш институти вакиллари иштирок этишмоқда.

Махсус курснинг илк маърузаларида таъкидланганидек, мустақилликнинг дастлабки йилларида мамлакат микросида таълим-тарбия тизимини ислоҳ қилишга катта зарурият сезила бошлади. Бусиз жамиятнинг бошқа бирор соҳасини ўзгартиришга киришиб бўлмас, ислохотлар самарасини биринчи навбатда кадрларнинг салоҳиятига, замон талабларига нечоғлиқ жавоб беришига бориб такалар эди. Шу маънода Президентимиз ташаббу-

си билан «Таълим тўғрисида»-ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг қабул қилиниши мамлакат ҳаётида

### Maxsus kurs

улкан ўзгаришларни бошлаб берди. Ривожланган демократик давлатларда тўпланган тажрибани ўзида мужассам этган ва айни пайтда шиддат билан ўзгариш бораётган ҳозирги замон талабларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқил-

ган миллий дастур халқаро микёсда «ўзбек модели» сифатида эътироф этилди. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тарққибёт билан ҳаммадан равишда такомиллаштириб борилаётган. Жумладан, олий малакали илмий ва илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш тизими ислоҳ этилиб, олий таълимдан кейин фан доктори илмий даражасини олиш учун тўғридан-тўғри диссертация ҳимоя қилиш имкони яратилди.

Махсус курснинг биринчи кучи «Курснинг предмети, мақсад ва вазифалар. Таълим мо-

деллари ва уларнинг моҳияти», «Ривожланган мамлакатлар таълим моделлари ва уларнинг хусусиятлари», «Ўзбекистонда ислохотларга бўлган даврга таълим модели», «Эски таълим моделининг инқирози ва таълимда ислохотларнинг зарурийлиги», «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури замонавий миллий таълим моделининг тавсифи сифатида» каби мавзуларда маърузалар тингланди.

Мазкур махсус курснинг фаолияти ва натижалари хусусида газетамизнинг келгуси сонларида батафсил маълумот берамиз.

Қурбонбой МАТҚУРБОНОВ,  
«Ma'rifat» муҳбири



(Давоми. Боши 1-бетда.)

Ушбу йўналишдаги малака ошириш жараёнини 3 босқичда амалга ошириш мўлжалланаяпти. Биринчи босқичда хориждаги ривожланган демократик давлатларнинг нуфузли таълим муассасаларидан «Case study» услуби бўйича етук мутахассислар таклиф этилган ҳолда илгор педагогик технологиялардан хабардор профессор-ўқитувчиларнинг малакалари оширилади. Мазкур босқичдан муваффақиятли ўтган профессор-ўқитувчилар ривожланган демократик давлатларнинг илгор таълим ва илмий марказларида малака ошириб келади ҳамда кейс вазифаларини тузиб тўплам тайёрлайди. Яқунловчи босқичда эса малака ошириб келган профессор-ўқитувчилардан иборат гуруҳлар тузилиб, республикамизнинг таълим муассасаларида педагог кадрларнинг малакасини оширишга сафарбар этилиши мўлжалланган. Мухими, бу жараён узлуksиз давом этирилади.

Жорий йилнинг 24 январидан ушбу дастурнинг биринчи босқичи амалда ўз фаолия-

лантириш, лидерлик қобилияти орқали стратегик бошқарувни ташкил этиш, оммавий ахборот воситалари билан ишлаш жараёнида «Case study» услубидан самарали фойдаланиш бўйича билим бериш, малака ва кўникмаларни шакллантириш ва бу борада ривожланган демократик давлатларнинг, хусусан, Малайзиядаги таълим муассасаларининг илгор тажрибаларини ўрганиш ҳамда олган билимларини ўқув-тарбия жараёнида қўллашга оид масалалар бўйича семинар-тренинглар ўтказди.

Семинар-тренингнинг биринчи кунини «Стратегик таҳлил», «Стратегик бошқарув», «Оммавий ахборот воситала-

ёнда мақсадлар қўйиш, режалаштириш, ўқитиш жараёнини лойиҳалаш, қадам-бақадам ташхис қўйиш, натижага тузатиш киритиш мақсадида восита ва услубларни ўзгартириш каби усуллар ёрдамида натижага эришиш йўллари маъруза ва тренингда ўз аксини топди.

Семинар-тренингнинг учинчи кунини «Инкироз жараёнида бошқарувни ташкил қилиш» мавзусига бағишланган бўлса, тўртинчи кунини ривожланган демократик давлатларнинг таълим муассасалари тажрибаларини ўрганиш, олган билимларини ўқув-тарбия жараёнида қўллаш кўникмаларини, амалий курслар олиб бориш малака-

ланишига қаратилган бўлиб, тарихий ва фалсафий асослар, «Case study» тушунчаси, услуби, мазкур технологияда талаба ва ўқитувчининг роли масалалари кўриб чиқилди.

Ма Жин Хуа «Case study» технологиясининг мақсади, технология ва методологияси, «Case»ларни таҳлил қилиш, услубнинг таълимда ва илмий тадқиқотларда қўлланилиши имкониятлари, уларни яратиш технологияси ҳақида маълумот берди. «Case study» аниқ ва мантиқий кетма-кетликдаги маълумотлар йиғиндисини ва илмий мавзулар таҳлили эканини айтиб, улардан имтиҳонларда фойдаланиш мумкинлигига алоҳида тўхталди.

нинг интеграллашган методикаси» дастури ишлаб чиқилди. Жамғарманинг 27 нафар грант совриндорлари ҳамда Халқ таълими вазирлиги тизимидаги энг иқтидорли ёш инглиз тили ўқитувчилари орасидан 25 нафарининг мазкур дастур бўйича малака ошириши 2013 йилнинг 18 февралдан бошлаб режалаштирилди. Жамғарма базасида ўтказиладиган мазкур малака ошириш курсидан сўнг, Британия Кенгаши таклифига биноан, Жамғарма грант совриндорлари ва Халқ таълими вазирлиги ўқув муассасаларининг инглиз тили ўқитувчилари орасидан саралаб олинган энг иқтидорлилари учун 2013 йилнинг март-апрель ойларида Буюк Британиянинг Норвич университетида 2-3 ҳафталик махсус малака ошириш курсларини ташкил этиш мўлжалланаяпти. Бу жараён ҳам Жамғарма грант совриндорлари, Олий ва ўрта махсус таълим, Халқ таълими вазирликлари тизимида фаолият олиб бораётган иқтидорли ёш педагог ва илмий кадрларни қамраб олган ҳолда узвий ва узлуksиз тарзда кенг қўламда ўтказилади.

## МАЛАКА ВА МАҲОРАТ САБОҚЛАРИ

*таълим ривожини таъминлаш ҳамда ўқувчи ва талабалар билан ишлашда ўз самарасини беради*



ти бошлади. Мазкур босқичда белгиланган вазифаларни амалга ошириш мақсадида Малайзиянинг Дипломатия ва ташқи алоқалар институтини малака ошириш бўлими директори биринчи ўринбосари — профессор Моҳд Ридзуан Бин Хж. Моҳд Шариф таклиф қилинди. Унинг иштирокида 24—28 январь кунлари турли таълим муассасаларининг 54 нафар профессор-ўқитувчилари иштирокида 4 кунлик махсус малака ошириш курси ташкил этилди. Тингловчилар Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Истеъдод» жамғармаси грант совриндорлари, умумий, ўрта махсус, касб-хунар, шунингдек, олий таълим муассасаларининг иқтидорли ёш педагог ва илмий кадрларидан иборат эди.

Профессор Моҳд Ридзуан Бин Хж. Моҳд Шариф илгор педагогик услубларини, «Case study» услубининг технологияси ва методологиясини, хусусан, лидерлик маҳоратини шакллантириш ва ривож-

ри билан ишлаш жараёни мавзуларида жуда қизиқарли, интерфаол услубларга асосланган ҳолда машғулот олиб борилди. Машғулотнинг ўзига хос жиҳатлари «Case study» услубининг илмий асосланганлик, тизимлилик, бошқарувчанлик орқали самарадорликка эришиши назарий фикрлар ва амалий топшириқлар орқали тингловчиларга етказилди. Машғулот тингловчиларда катта қизиқиш уйғотди, улар кун давомида ўта фаол ҳолда бахс-мунозараларда иштирок этишди. Тренернинг катта тажриба ва малакага эгаллиги машғулот давомида яққол сезилиб турди.

Иккинчи кун таълим жараёнида ўта долзарб бўлган «Лидерлик маҳоратини шакллантириш, ривожлантириш, лидерлик қобилияти орқали стратегик бошқарувни ташкил этиш» мавзусига бағишланди. Бошқарувчанлик, лидерликнинг ўзига хос жиҳатларидан бири — қизиқишлар назарда тутилиши, бу жара-

ларини янада ривожлантиришга оид семинар-тренинг ўтказилди.

Шуниси диққатга сазоворки, иштирокчиларнинг эътирофига кўра, семинар-тренинг жаҳон андозаларига мувофиқ ташкил этилди. Мавзулар замонавий мультимедиа жиҳозлари воситасида инглиз тилида ёритилгани ва муҳокама этилгани самарадорлигини янада оширди. Бу эса профессор Моҳд Ридзуан Бин Хж. Моҳд Шариф билан курс тингловчилари бир-бирларини теран ағлашларига ёрдам бериши билан бирга, тил бойлигини оширишга ҳам хизмат қилди.

Дастлабки семинар-тренингда қатнашган 54 нафар тингловчи учун 30 январдан бошлаб Хитой Халқ Республикасининг Шанхай университети профессори Ма Жин Хуа томонидан «Case study» курси бўйича иккинчи семинар-тренинг ташкил этилди.

Семинар-тренингнинг дастлабки кунини «Case study» услубининг тарихи ва ривож-

Шунингдек семинар давомида Гарвард университети профессори Луис Б.Барнес тузган «Case study» мисолларидан намуналар, шу жумладан, «KFC ва McDonald's» компанияларининг Шанхай шаҳридаги фаолияти билан боғлиқ реал ҳолатлар, «Shanghai New Asia Snack Co. Ltd» компаниясининг бозор стратегияси, «Giordano» компанияси: халқаро экспансия» каби мисолларни батафсил таҳлил этиш режалаштирилган.

Ўқув курси доирасида А.Абдуқодиров, Ф.Астанова, Ф.Абдуқодирова томонидан яратилган ва 2012 йил 9 ноябрда чол этилган «Case study» услуби: назария, амалиёт ва тажриба» ўқув қўланмасининг тақдим этилиши семинар-тренинг мавзусини янада чуқурроқ назарий ва амалий идрок этишга кўмак берди.

Яна шуни таъкидлаш лозимки, Президентимизнинг 2012 йилнинг 10 декабридаги «Чет тилларни ўрганиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қароридан белгиланган муҳим вазифалар, хусусан, чет тиллар бўйича билим ва кўникмаларни янада такомиллаштириш, бу борада чет эл тажрибаларини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш ҳамда ижобий тажрибаларни ўқув жараёнига татбиқ этиш, республикамизнинг олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган ёш педагог ва илмий ходимларга инглиз тили ўқитиш методикасини ўргатиш, такомиллаштириш, ўстаҳкамлаш ва олган билимларини ўқув-тарбия жараёнида қўллаш олишларига эришиш мақсадида Жамғарма томонидан Британия Кенгаши (British Council), Республика тил маркази ва Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети ҳамкорлигида таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари учун 40 соатга (1 ҳафта) мўлжалланган «Инглиз тилини ўқитиш-

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2012 йил 5 сентябрдаги «Муқобил энергия манбаини ривожлантириш дастурини амалга ошириш бўйича ишчи гуруҳини ташкил этиш тўғрисида»ги фармойишида белгиланган чора-тадбирларни амалга ошириш мақсадида 2013 йилнинг март ойидан Германиянинг нуфузли таълим ва илмий марказларидан таниқли профессор ва соҳа мутахассисларини таклиф қилган ҳолда Жамғарма базасида «Кўёш энергиясидан самарали фойдаланиш — замон талаби» мавзусида онлайн видеоанжуман ва махсус дастурлар асосида малака ошириш курсларини ташкил қилиш режалаштирилмоқда. Бу тадбирларда республикамиздаги ушбу соҳа бўйича мутахассислар тайёрлагандиган ҳамда илмий тадқиқотлар олиб бораётган таълим муассасалари ва илмий марказлар, жумладан, Тошкент давлат техника университети, Фарғона политехника институтини, Қарши давлат университети, Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси қошидаги «Физика-кўёш» ИИЧБ ҳамда касб-хунар коллежларининг профессор-ўқитувчилари ва педагогларни масофадан туриб онлайн тартибда Жамғарма видеоанжумани залида ташкил қилинадиган семинар-тренингда фаол иштирок этиш имкониятига эга бўлади ҳамда тингловчиларнинг малака оширишлари таъминланади.

Жамғармада ташкил этилаётган мазкур малака ошириш курслари республика умумий ўрта, ўрта махсус, касб-хунар ва олий таълимининг ривожлантиришда, ўқувчи ва талабалар билан ишлаш жараёнини янада такомиллаштиришда ўз самарасини беради, деган умиддамиз.

**Абдунаби ПАРДАЕВ,**  
**«Истеъдод» жамғармаси**  
**ижродчи директори**

## Yangiliklarda yurt nafasi



### Камолитдин Бехзод номидаги Бухоро санъат музейида Обод турмуш йилига бағишланган тасвирий санъат асарлари кўргазмаси очилди.

Ўзбекистон Бадий академияси ва Бадий кўргазмалар дирекцияси томонидан ташкил этилган мазкур кўргазмада турли авлодларга мансуб мўйқалам соҳибларининг инсон ва унинг ички дунёси ҳамда юртимиз бетакрор манзаралари ифодаланган асарлари намойиш этилмоқда.

Тадбир доирасида тасвирий санъат сирларини эгаллаётган ёш истеъодлар учун ижодий лаборатория вазифасини ўтайдиган маҳорат дарслари, Ўзбекистон Бадий академияси аъзолари бўлган таниқли рассомлар билан учрашувлар бўлиб ўтди.

Ўчма кўргазма Қорақалпоғистон Республикаси ва барча вилоятларда намойиш этилади.

### Термиз шаҳрида ёш фермер хўжаликлари рақобатлари учун ўқув-семинар ташкил этилди.

Сурхондарё вилояти ҳокимлиги, "Камолот" ёшлар ижтимоий ҳаракати вилоят кенгаши, вилоят прокуратураси ва бошқа бир қатор давлат ва нодавлат ташкилотлар ҳамкорлигида ўтказилган мазкур тадбирда мамлакатимизда касб-хунар коллежлари битирувчиларини иш билан таъминлашга алоҳида эътибор қаратилаётгани таъкидланди. Қишлоқларда коллеж битирувчиларининг бандлик масаласини ҳал этишда фермерлик ҳаракати етакчи кучга айланаётгани қайд этилди.

Семинар машғулотларида фермер хўжалиқларига пахта ва галла етиштиришда имтиёзли кредитлар бериш, шартномаларни тузиш, меҳнатни муҳофаза қилиш, қонунлар ижросини таъминлаш, янги ташкил этилаётган фермер хўжалиқлари учун яратилаётган имтиёزلар ҳақида атрофлича фикр юритилди.

### Навоий шаҳрида "Намунали милиция таянч пункти" республика кўрик-танловининг вилоят босқичи якунланди.

Вилоят ички ишлар бошқармаси, хотин-қизлар кўмитаси, "Оила" илмий-амалий маркази, "Маҳалла" хайрия жамоат фонди ҳудудий бўлимлари ва бошқа ташкилотлар ҳамкорлигида ўтказилган танловда милиция таянч пунктларининг фаолияти маҳалла билан ўзаро ҳамкорликдаги ишларнинг самараси, ходимларга яратилган шарт-шароит каби қатор мезонлар асосида баҳоланди.

Яқуний натижаларга кўра, Қизилтепа туманидаги 46-милиция таянч пункти голиб деб топилиб, танловнинг республика босқичига йўланма олди.

### Тошкентда оилавий тадбиркорликни ривожлантиришнинг ҳуқуқий қафолатларини янада мустаҳкамлаш масалаларига бағишланган давра суҳбати бўлиб ўтди.

Олий Мажлиснинг Инсон ҳуқуқлари бўйича вакили (Омбудсман), Касаба уюшмалари федерацияси кенгаши, Савдо-саноат палатаси томонидан ташкил этилган тадбирда сенаторлар ва депутатлар, тегишли вазирлик ва идоралар масъул ходимлари, олимлар ва мутахассислар, фуқаролик жамияти институтлари вакиллари иштирок этди.

Давра суҳбатида оилавий тадбиркорлик соҳасидаги ҳуқуқий тарғибот ишларини кучайтириш, ижтимоий-меҳнат муносабатлари ва оилавий бизнесни ривожлантиришда маҳалланинг ролини янада ошириш юзасидан фикрлашилди.

ЎЗА ва махсус мухбирларимиз йўлаган материаллар асосида тайёрланди.

Г.Плеханов номидаги Россия иқтисодий академиясининг Тошкент филиалида «XXVI халқаро Плеханов ўқишлари» илмий-амалий анжумани ўз ишини бошлади.

Анжуманининг ялпи мажлисида таъкидланганидек, Президентимиз томонидан мустақилликнинг илк йилларида ишлаб чиқилган тараққиётнинг ўзига хос модели халқаро миқёсда алоҳида эътироф этилмоқда. Айниқса, жаҳон иқтисодий инқирозига қарши ҳар томонлама пухта ўйланган чоралар дастури миллий иқтисодий-иқтисодий янада барқарор ривожлантириш ва рақобатбардошлигини ошириш, мамлакатимизнинг молиявий салоҳиятини мустаҳкамлашнинг

## БАРҚАРОР ИҚТИСОДИЁТ — ТАРАҚҚИЁТ ОМИЛИ

ишончли механизмини яратиш имконини бераётир.

Дунёнинг кўплаб давлатларида ижтимоий дастурлар кескин қисқартирилаётган ҳамда ишсизлик кучайиб бораётган ҳозирги пайтда Ўзбекистонда, аксинча, аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш тизимини мус-

таҳкамлаш ва ижтимоий соҳани ривожлантиришга устувор аҳамият қаратилмоқда. Янги иш ўринлари ярати-

либ, қасб-хунар коллежлари битирувчиларининг бандлиги таъминланаётир. Буларнинг барчаси Ўзбекистонда инсон манфаатларини таъминлаш, ривож-

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman**

ланган бозор иқтисодиётига асосланган демократик фуқаролик жамияти куриш борасида Юртбошимиз томонидан белгилаб берилган тамойилларга асосланган оқиллона сиёсат самараларидир.

Илмий-амалий анжуманининг шўъба йиғилишларида иқтисодий фан ва таълим, меҳнат бозори ва ижтимоий сиёсат, миллий иқтисодиётнинг инновацион тараққиёти, жаҳон иқтисодиёти тараққиётининг аҳволи ва унинг истиқболлари каби мавзуларга оид муҳим масалалар ҳам атроф-лича кўриб чиқилмоқда.

Аброр УМАРҚУЛОВ,  
«Ma'rifat» мухбири

## Чет тилларни пухта ўрганамиз

Мирзо Улуғбек туманидаги 308-умумтаълим мактабида Президентимизнинг "Чет тилларини ўрганиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори мазмун-моҳиятини ўқитувчилар ва ота-оналарга етказиш бўйича тадбир ўтказилди.

Тадбирда ТХТМФМТТЭ бўлими методистлари, маҳалла фаоллари ва ота-оналар иштирок этди. Тадбирда мактабнинг инглиз тили ўқитувчиси Фазилат Одилова бошланғич синфларда инглиз тилини янада чуқурроқ, қизиқарлироқ ва мукамалроқ ўргатишга бағишланган методик тавсиялари билан ўртоқ-



лашди. Шунингдек, 1—2-сINF ўқувчиларига "Домино" ҳамда "Funny dictation" ("Куллиги диктант") усуллари асосида дарслар ташкил этди.

Тадбир нихоясида ўқувчилар томонидан инглиз тилида шеър ва кўшиқлар ижро этилди.

Гулюз  
ОРИФЖОНОВА,  
«Ma'rifat»  
мухбири

### Tadbir

## Оила — ҳаёт зийнати

Тошкент молия институти қошидаги Юнусобод академик лицейида Обод турмуш йилига бағишланган «Оила — ҳаётимиз зийнати» мавзусида тадбир бўлиб ўтди.

Тадбирда ёшларни, хусусан, қизларни оилага тайёрлаш, уларнинг жамиятдан муносиб ўрин эгаллашида оиланинг роли хусусида батафсил фикр юритилди.

— Оила ва оилавий қадриятлар инсоният учун муқаддас саналади, — дейди лицейнинг

кимё фани ўқитувчиси Нилуфар Ҳасанова. — Шу маънода, бугунги тадбиримизда худуддаги намунали оилалар, у ерда униб-ўсаётган фарзандларнинг одоби, орасталиги намуна сифатида кўрсатилди. Она тили ва адабиёт фани ўқитувчиси Зилола Эшмонованинг "Қизларнинг эрта турмушга чиқишининг салбий оқибатлари" мавзусидаги маърузаси қизиқлиш билан тингланди.

Дилноза ХОТАМОВА,  
лицейнинг табиий-ижтимоий фанлар кафедраси мудири

## Иқтидорли ёшларга эътибор

Навбахор қишлоқ хўжалиги ва хизмат кўрсатиш касб-хунар коллежида вилоят ўрта махсус, касб-хунар таълими бошқармаси ҳамда республика "Меҳр ва муруват" фонди вилоят филиали ҳамкорлигида «Иқтидорли ёшлар — келажагимиз пойдевори» мавзусида тадбир ташкил этилди.

— Тадбирдан кўзланган мактаб академик лицей ва касб-хунар коллежларида таълим олаётган иқтидорли ўқувчиларни ҳар томонлама қўллаб-қув-

ватлаш, уларнинг қобилиятларини тўғри йўналтириш ва интеллектуал салоҳиятини ўстиришдан иборат, — дейди бошқарма бошлиғи Лочин Облақулов.

Тадбирда Республика "Меҳр ва муруват" фонди Навоий вилояти филиали томонидан академик лицей ва касб-хунар коллежларида таҳсил олаётган кам таъминланган оилаларнинг иқтидорли фарзандлари ва ногирон болалар учун 2012-2013 ўқув йилидан бошлаб моддий ёрдам бериб борилиши таъкидланди.

О.МУРОДУЛЛАЕВА

## «Биз — Амир Темура авлодимиз»

Юнусобод туманидаги 274-мактабда январь — тарих ва ҳуқуқ фанлари ойлиги якунига бағишланган «Биз — Амир Темура авлодимиз» мавзусида фестиваль бўлиб ўтди.

Тадбирда тумандаги барча мактаблардан ўқитувчи ва ўқувчилар, тарих фани билимдонлари иштирок этди. Ўқитувчилар-тарих ва ҳуқуқ фанларини

ўқитишда илгор педагогик технология, интерфаол усуллар, илгор тажрибалар билан танишиб, фан тўғраги фаолиятини ташкил этиш бўйича фикрлаш-

дилар. Анъанага кўра, "Энг яхши дарс ишланмаси муаллифи", "Энг тиришқоқ ўқитувчи", "Энг яхши кўргазмали восита муаллифи", "Энг иланувчан ўқитувчи" каби номинация голиблари фахрий ёрликлар билан тақдирланди.

МУХБИРИМИЗ



Мамлакатимизнинг барча умумтаълим мактаблари замонавий ахборот коммуникация технологиялари, зарур жиҳозлар билан таъмин-

лангани ўқувчиларнинг фанларни чуқур эгаллашига замин бўлмоқда. Соҳага берилаётган бу эътибор ва гамхўрлик, ўз навбатида, устоз ва мураббийларнинг зиммасига ҳам улкан масъулият юклатмоқда.

Мирзо Улуғбек туманидаги 112-мактабнинг бошланғич синф ўқитувчиси Омина Ахтимова дарсларида янги педагогик технологиялар, ноанъанавий усуллар ва кўргазма воситаларида кенг фойдаланади. Дидактик воситалар нафақат математик амалларни бажаришда, балки фанлараро интеграциялашган дарс ташкил этишда ҳам қўл келмоқда. Айниқса, ўғил-қизларнинг математик билимларини ривожлантиришда турли интерфаол усуллар ёрдамида юқори натижаларга эришмоқда.

Владимир ГРАНКИН олган сурат.



*Президентимизнинг "Чет тилларни ўрганиш тизimini янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори ижросини таъминлаш борасида Бухоро вилоятидаги таълим муассасаларида ҳам амалий ишлар бошлаб юборилди.*

— Қизим боғчага қатнайди, — дейди Зебинисо Набиева. — Чет тилларни пухта биладиган, ҳар томонлама билимдон ва соғлом бўлиб вояга етишини истайман. Шунинг учун ҳозирданоқ инглиз тили бўйича кўшимча машғулотлар берганмиз. Кейинги ўқув йили эса 1-синфга боради. Ҳам мактабга, ҳам инглиз тили дарсига қатнаши уни қийнаб қўймасмикан, кўшимча машғулотларни вақтинча тўхтатиб турсак, билганлари ҳам ёдидан чиқиб кетмайди, деган хавотирда эдик. Мактабда 1-синфданоқ инглиз тили ўргатилишини эшитгач, ниҳоятда хурсанд бўлдик.

Ҳар бир ота-она фарзандининг илми, ҳунарли ва юксак маънавиятли бўлишини орзу қилади. Келгуси ўқув йили фарзанди 1-синфга борадиган Зебинисо Набиева каби минг-минглаб ота-оналарнинг қувончи ҳексиз...

Бухоро вилоят халқ таълими бошқармаси бошлиғи ўринбосари Ҳалим Ражабзода билан хорижий тилларни ўқитишда мутахассис кадрлар тайёрлаш ишлари қай даражада олиб борилаётгани, бу йўлдаги таълим муаммо ва ечимлар хусусида суҳбатлашдик.

— Келгуси ўқув йилидан бошлангич синфларга 68 соат чет тили дарси киритилиши мўлжалланмоқда, — дейди Ҳалим Ражабзода. — Вилоятимизда айни пайтда 1719 нафар чет тили фани ўқитувчиси фаолият юритапти. Умумий таълим мактабларимизда 1039та 1-синф мавжуд. Кейинги ўқув йилида ҳам 1-синфлар сони тахминан шунча бўлса, ўқитувчиларга эҳтиёж 221

нафарни ташкил этади. Педагогларнинг дарс соатларини 1 ва 1,5 ставкага ошириш орқали 93 нафар чет тили ўқитувчисига бўлган талаб қопланади. Қайта тайёрлаш натижасида 40, янги ишга қабул қилинадиган ёш мутахассислар ҳисобидан эса 88 нафар ўқитувчига эҳтиёж қопланади. Аммо бу кадрлар масаласи-

нафақат кадрлар сонига, балки сифатига нисбатан ҳам талаб ошалаи.

— Айни кунларда вилоятимиздаги инглиз тили пухта ўргатилаётган 25та таянч таълим муассасаси билан ҳамкорликда изланишлар олиб бораямиз, — дейди вилоят методика маркази раҳбари Зиёда Ҳожиёва. — Шу мактаблардаги тажрибали, чуқур билимга эга педагогларнинг қийин мавзулар бўйича илғор методлар асосида ижодий дарс ишланмаларини кўпайтириб,

ўқитувчиси» кўрик-танловни республика босқичида 3-ўринни эгаллади.

— 25 йилдан бери ўқувчиларга инглиз тилидан сабоқ бериб келаяпман, — дейди Дилдора Бозорова. — Ўқитувчи машғулотларни қизиқарли тарзда ташкиллаштиради, дарсдан ташқари соатларда, тўғарақларда болалар билан мунтазам ишласа, албатта, ўқувчиларнинг чет тилини ўрганишга қизиқиши ортади, ўзлаштириш самарадорлиги юқори бўлади. Мактабимиз инглиз

май, бугундан тайёргарликни бошласа, ҳар қандай қийинчилик барҳам топиши аниқ.

— Мен дарсларимда кўпроқ АКТдан фойдаланишга ҳаракат қиламан, — дейди «Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси» республика танлови ғолиби Нигора Салимова. — Мактабимизнинг юқори синф ўқувчилари учун «Фаол ўқувчилар мактаби»ни ташкил қилганмиз. Улар инглиз тилидан таржималар қилишади, турли тадбир, танловлар ўтказишади. 1-синф ўқувчиларига қандай машғулотлар ўтиш бўйича устозларимиз билан келишдик. Уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда содда тарзда кўгирчоқ театрлари ташкил этилса, эртақлар саҳналаштирилса ёки турли байрамлар сценарийси асосида олиб борилса, ўрганаётган янги сўзларини, шеър ва кўшиқларни гуруҳ бўлиб саҳнада ижро этишса, инглиз тилини ўрганишга қизиқишлари янада ортади. Кичкинтойлар ўқийдиган синфхонанинг жиҳозланиши ҳам тилини пухта ўрганишларида катта роль ўйнайди. Шунингдек, болалар билан уйда кўпроқ ишлашга ота-оналарни ҳам жалб этиш даркор...

Ҳа, бу меҳнатсевар ўқитувчилардаги шижоат, жонқуярликни ҳис қилиб, катта муваффақиятларга эришишлари чин дилдан ишонсан киши. Яна бир неча йиллардан сўнг бугун устозлари олқишига сазовор бўлиб турган Нигора Салимова, Зилола Амонова ҳам бўлгуси шогирдларининг янада юксакроқ муваффақиятлари ҳақида тўлқинланиб, фахрланиб гапиришади, албатта. Зеро, устоз-шогирдликнинг чин маънодаги қувончлари ҳам шунда.

Сора ТОШЕВА,  
«Ma'rifat» мухбири

## ЧЕТ ТИЛИНИ ЎҚИТИШ

*яратилаётган имкониятлар изланишга ундамоқда*

да муаммолар тўла ечим топди, дегани эмас. Чет тили ўқитувчиларига эҳтиёж, асосан, чекка ҳудудларда, масалан, Ромитан туманининг Қизил Равот, Пешку туманининг Жонгелди аҳоли турар жойларидаги умумтаълим мактабларида сезилмоқда. Бу муаммони бартараф этиш мақсадида мутахассислиги яқин бўлган ўқитувчиларни қайта тайёрлаш ёки ҳафтанинг маълум муассасаларидаги мутахассисларни жалб этиш, қатнаш учун шароит яратиб бериш чора-тадбирларини ҳам кўриб чиқаямиз.

Чет тилларни ўқитишда кадрлар салоҳияти муҳим аҳамият касб этади. Ўз фанини чуқур биладиган, изланувчан, тажрибали ўқитувчилардан таълим олган ўқувчилар билим даражаси юқори бўлиши ҳаммага бирдай маълум. Демак,

бошқа муассасаларга тавсия, қўлланма сифатида етказишни йўлга қўйдик. Чет тили ўқитувчилари ўртасида семинар-тренинглар ўтказаямиз. Вилоят педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти билан ҳамкорликда чет тили фани ўқитувчиларининг касб маҳоратини ривожлантириш устида ишга киришдик.

Чора-тадбирларнинг амалий натижаси билан танишиш мақсадида мактабларда бўлиб, чет тили ўқитувчилари билан суҳбатлашдик. Шулардан бири Ромитан туманидаги 1-мактаб ўқитувчиси Дилдора Бозоровадир. Унинг ўндан ортиқ шогирди ўғил-қизларга таълим-тарбия бермоқда. Жумладан, Зилола Амонова уч марта грант асосида чет элларда малака ошириб қайтди, Нигора Салимова эса «Йилнинг энг яхши фан

тилини ўқитиш бўйича республикада тажриба-тадқиқот майдони ҳисобланади. Бу масъулиятнинг ўзи бизни ҳар бир дарсга ижодкорлик билан ёндашишга ундайди. Донишмандлар «Ёшлиқда ўрганилган илм — тошга ўйилган нақш», дея бежиз айтишмаган. Президентимизнинг қарорига кўра, келгуси йилдан болаларимизга чет тилини ўргатишни 1-синфлигидаёқ бошлаймиз, демак, пойдевор мустаҳкам бўлади. Истиқболдаги ишларни режалаштириб олдик. Ҳафтанинг жума кунини мактабимизда инглиз тили кунини деб эълон қилинди. Шу кунини барча ўқувчилар инглиз тилида ўзаро мулоқот олиб боришга интилади.

Хайрли ишлар ҳеч қачон осонгина юзага чиқмаган. Илк қадамда муаммолар учраши табиий. Аммо ҳар бир ўқитувчи фурсатни бой бер-

### Qaror va ijro

## МАКТАБДА ИНГЛИЗ ТИЛИ КУНИ

Давлатимиз раҳбарининг 2012 йил 10 декабрда қабул қилинган «Чет тилларни ўрганиш тизimini янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори таълим муассасаларида хорижий тилларни ўқитиш сифатини янада яхшилашда, замонавий дунёқарашга эга авлодни тарбиялашда муҳим дастуриламал бўлмоқда.

Қарши шаҳридаги 43-умумтаълим мактабида инглиз тилини ўқитиш бўйича ибратли тажриба тўпланган. Минг нафардан зиёд ўқувчи таҳсил олаётган мактаб замонавий шарт-шароитга эга. Чоршанба кунини мактабда «Инглиз тили кунини» деб эълон қилинган. Шу кунини мактаб ўқувчилари инглиз тилида мулоқот қилиб, эркин сўзлашиш кўникмасини ошираётир.

Суратда: Қарши шаҳридаги 43-умумтаълим мактабининг инглиз тили ўқитувчиси Мухайё Сайдалиева ва ўқувчи Мадина Жўраева.

Жамшид НОРҚОБИЛОВ (ЎЗА) олган сурат.



*Фарзандимизнинг музикаий таълим олишини ният қилар эканмиз, унда асосан қуйидаги хислатларнинг камол топишини назарда тутамиз: санъат кишини юксакликка ундайди, маънавиятига ижобий таъсир этади, феъл-атворида хуш фазилатларни сингдиришга хизмат қилади... Мутахассисларнинг фикрича эса, бирор чолғу турини ўрганиш баробарида ўғил-қизларимиз саломатлиги, қадду қолати, тафаккурида ҳам ижобий ўзгаришлар юз берар экан. Музика мактабининг фортепьяно синфидаги бир соатлик дарсни кузатиб, бунга ўзимиз ҳам гувоҳ бўлдик.*

— Фортепьяно ижрочилиги ҳар икки қўл бармоқларининг ҳаракатини талаб этади, — дейди Навоий шахридаги 1-болалар музика ва санъат мактаби ўқитувчиси Нафиса Расулова. — Бу эса инсон миёнасидаги икки яримшарнинг ҳам бирдек ишлашига, яъни "чархлиб" боришига хизмат қилади. Шу боис чолғуни ўрганиш, такрор шуғулланишлар жараёнини тафаккур машқи десак, ҳам муволафа бўлмайди. Мана, кўриб турганингиздек, навбатдаги концертга тайёргарликни роялда олиб бораёямиз. Агар тарихга мурожаат қилсак, роял шоҳона чолғулардан саналиб, қиролларнинг саройларидагина салобат тўкиб турган. Бугун эса биргина бизнинг музика мактабимизда ана шундай тўртта қимматбаҳо роял бор. Ўқувчиларимиз қувонч билан турли байрам тадбирлари, концертларда дарсларда ўрганган асарлари, куйларини ижро этишади. Чунки роялнинг овози пианинониқига нисбатан анча баланд, кўриниши хашамдор, унга бармоқларинингизни узатар экансиз, кўнглингиз алланечук ҳаяжонга тўлади.

Дарвоқе, Навоий шахридаги 1-болалар музика ва санъат мактаби 2011 йили реконструкция қилинган, ўзгача чирой очиш билан бирга, имкониятлари ҳам тубдан ўзгарди. Янги чолғу асбоблари, мебель жиҳозлари ва ўқув адабиётлари билан таъминланди.

— Муассасамизда 347 нафар ўқувчи ўзлари қизиққан музикаий чолғуларни меҳр билан ўрганаётти. Амалий ва тасвирий санъат йўналишлари бўйича устозлар тахсилани олишмоқда, — дейди ди-

ректорнинг ўқув ишлари бўйича ўринбосари Марина Веселова. — Меҳрибонлик уйи тарбияланувчилари, кам таъминланган оилаларнинг фарзандларига кўшимча имтиёзлар яратилиб, имкон қадар тўловни қамайтириш ва қамровни

бошқа сабоқлардан фарқланадики, уни маълум қолипга солиб бир машғулотнинг ўзида яқунлаш қийин. Масалан, ҳозир бирга машғулот олиб бораётганимиз Моҳинур Эргашова билан О.Гречанипов асари устида ишлаёямиз. Биринчи дарсимизда ўқувчига асар муаллифи, у яшаган давр, асар жанри, композицион хусусиятлари, гоёси, ўзбек куйларига ўйғунлиги хусусида атрофлича маълумот берамизки, бу тушунчаларнинг мавзунини пухта ўзлаштириши, асарни тушуниб, руҳиятига кириб ижро этишида муҳим ўрни тутайди. Чолғуга қўлни тўғри қўйиш, гавдани тик тутган ҳолда хотирани жамлаш

"ёрдам"га чақириб хусусида ҳам тушунча беришимиз лозим. Куйнинг ширдор, ёқимли таралиши ана шу жиҳатларга эътибор қаратишга ҳам боғлиқ. Музика мактабига қатнаган чоғларимизда устозларимиз бу каби назарий билимларни, амалий кўникмаларни ўзлаштиришимга такрор-такрор эътибор қаратишган. Бугун эса ана шу анъанани мен давом эттираялман. Яна бир жиҳат хусусида тўхталиб ўтмоқчиман: ўқитувчи ўз ўқувчиси билан бир асар устида ишлар экан, ижродаги маълум камчиликларни сезмаслиги, илғай олмаслиги мумкин. Бошқа муаллим эса буни дарров "топиб" олади. Устозларим, ҳамкасб-

## Musiqiy ta'lim

"Мактабига кеч қолиши мумкин-да, бора қолсин. Бу қизим билан тўрт йилдан буён ишлайман. Ҳар бир машғулоти-мизда бармоқларимни неча бора нозик қўлчаларининг устига қўйиб ўргатишимга тўғри келади. Яқмама-яқма олиб бориладиган бундай мулоқотлар устоз ва шогирд ўртасида самимий меҳрни пайдо этаркан. У сизни чин юракдан яхши кўриб қолишига эришмас экансиз, санъатнинг машаққатли дунёсига олиб киришингиз, ана шу олам орқали қалбига эзгулик уруғини қадашингиз қийин... Саволингизга қайтсак, биз ўқувчининг шароитига қараб дам олиш ва таътил кунлари кўшимча машғулотлар олиб бораемиз. Мактабимизда етарлича чолғу асбоблари мавжуд. Ўқувчи раҳбариятга хоҳлаган пайтда мурожаат қилиб, қоровулдан калитни олади-да, хоналардан бирига кириб пианинода ўз устида ишлаши, вазифаларини бажариши мумкин. Нафақат ўқувчилар, бизнинг ҳам тажрибаларимизни бойитишимиз учун барча имкониятлар яратилган. Ўзим мумтоз адабиётимиз вақиллари, бастакорларимизнинг асарларини ўқишни, улар яратган асарларини ижро этиб ўрганишни, интернет орқали музикаий таълим сифатини ошириш борасидаги илмий, амалий изланишларни кузатиб боришни яхши кўраман. Шу аснода музика дарслари самарадорлигини ошириш, ўқувчиларнинг бошланғич даврда техник кўникмаларини шакллантиришга ёрдам берувчи маъруза матнлари тайёрлайман. Музика мактаби ижод мактаби-да!

## БАРМОҚЛАР ҲАРАКАТИ — АҚЛНИНГ ЧАРХИ

### ёки бир соатлик машғулотни кузатиб

кенгайтиришга ҳаракат қилаёямиз. Машғулотини кузатаётганимиз Нафиса Расулова ўзимизнинг собиқ ўқувчимиз. Айни кунда устозлари Феруза Тошова, Жамила Қувондиқова билан ёнма-ён меҳнат қилаётти. Ўрни келганда устозу шогирдлар бир-биридан ўрганишади, ўргатишади...

— Санъаткорларнинг кўпчилиги, келгусида созанда ёки хонанда бўлишидан қатъи назар, музика оламига йўлни фортепьянони ўрганишдан бошлайди. Бунинг ўзига хос сабаблари борми? — сўраймиз Нафисахондан.

— Чунки фортепьяно эшитиш қобилиятини ривожлантиради. Санъаткор учун бу жуда муҳим, — дейди у. — Шунингдек, фортепьянода иккита калит мавжуд бўлиб, бошқа чолғулар учун асарлар бир, фортепьяно учун эса икки нота йўлида ёзилади. Шу боис ижрода ҳар икки қўл бирдек ҳаракатга келади. Бу мураккаблик эса келажакда ҳеч қийналмай иккинчи чолғуни ўрганиш кўникмасини шакллантиради. Музика фани дарслари

машқлари дастлабки машғулотда ўрганиладиган кўникмалар сирасига қиради. Ўқувчи асарда муаллиф не демоқчилиги, нимани акс эттираётганини ҳис этмадимми, у қуруқ ижрога айланади. Масалан, ушбу асар ибтидоида табиатдаги ўзгаришлар, кузги шамолларнинг япроқларни ҳар ёнга сочиши, изгирин совуқ кунларнинг бошланиши ифодаланган. Ўқувчи кўз олдида ана шу манзарани келтира олиши керак.

— Дейлик, бир куйини икки ўқувчи икки хил ижро этади. Аслида, техник қоидаларга бир хилда амал қилинади, аммо куйнинг шираси деймизми, садоланиши бошқачарок. Нега?

Саволимизга жавоб берар экан, Нафисахон роял томон бурилади:

— Бармоқлар босимида оғирлик турлича бўлиши мумкин. Баъзилар чалишда бармоқларга тана билан ёрдам беради. Баъзилар тирсак орқали "ўзиб-ўзиб" чалади. Биз мураббийлар ўқувчига қайси ўринда тирсак ёки танани

ларимдан дарсимни кузатишлари, ўқувчиларини ижросини таҳлил этиб беришларини илтимос қиламан. Бу сингари ижодий мулоқотлар таълим сифатини оширади, самарадорлигини таъминлайди.

"Умумтаълим мактабларида бўш ўзлаштирувчи ўқувчилар билан кўшимча машғулотлар олиб борилади. Уларни тўғрақларга жалб этиш мумкин. Музика мактабига бу масала қандай ечим топади? Чунки бола бу масканга дарсдан сўнг ёки олдин келади. Айни пайтда ҳамманинг уйида пианино бўлмаслиги мумкин?" маъносидagi сўроғимизга жавоб беришга чоғланар экан, Нафиса соатиға бир қараб олди-да, Моҳинурни кўчиб хайрлашди.

**...Куй тинглаш мароқли. Асабларингиз осойишо топади, вуждингиздаги ҳорғинликдан фориг бўласиз. Лекин бир асарни ўрганиш ва ўргатиш машаққати инсондан жуда катта сабот, бардош, кунт ва ихлос талаб этади. Негаки, кузатганимиз, дарс давомида асар нотаси битилган китобнинг бир варағи ёпиқди, холос! Юқорида биз санаб ўтган хислатлар эса, аслида, инсондаги жамики фазилатларнинг гүлжодидир.**

Ойбуви ОЧИЛОВА

## ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ МАСКАНИ



*Давлатимиз раҳбарининг 2008 йил 8 июлда қабул қилинган "Болалар музика ва санъат мактабларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва уларнинг фаолиятини янада яхшилаш бўйича 2009—2014 йилларга мўлжалланган Давлат дастури тўғрисида"ги қарори ижроси доирасида мамлакатимиздаги барча болалар музика ва санъат мактаблари замонавий қиёфа касб этиб, моддий-техника базаси тобора мустаҳкамланмоқда.*

Сурхондарё вилояти Жарқўрғон туманидаги 5-болалар музика ва санъат мактаби ҳам мазкур қарор асосида реконструкция қилиниб, моддий-техника базаси мустаҳкамланган замонавий таълим масканларидан. Айни пайтда бу ерда 115 нафар ўқувчи халқ чолғулари, фортепьяно, анъанавий хонандалик, хореография, тасвирий санъат каби йўналишларда таълим олмоқда. Уларга 18 тажрибали ўқитувчи шу соҳадаги билим ва кўникмаларни илғор педагогик технологиялар асосида ўргатаёттир. Мактабда-

ги замон талаблари даражасида жиҳозланган индивидуал машғулот хоналари, хор, оркестр, рақе ва концерт заллари, санъат ва музикага оид адабиётларни ўзида жамлаган кутубхона ёш иқтидор эгалари иштиёрида. Яратилган бу каби кенг шароитлар таълим сифати ошишига хизмат қилмоқда.

**Суратда: Жарқўрғон туманидаги 5-болалар музика ва санъат мактаби ўқувчиси Сарвиноз Ҳроқова.**

Фарҳод АБДУРАСУЛОВ (ЎЗА) олган сурат.



# ТЕНДЕРДА ИШТИРОК ЭТИШ УЧУН ТАКЛИФ

**Қишлоқларни комплекс ривожлантириш учун намунавий уй-жой қуриш Дастури (ҚҚР) 2013 – 03**  
Тендер эълон қилинган сана: 2013 йил 2 февраль

**Тендер таклифларини тақдим этиш учун сўнги сана: 2013 йил 27 февраль соат 12:00**

1. Ўзбекистон Республикасига **Қишлоқларни комплекс ривожлантириш учун намунавий уй-жой қуриш Дастури (ҚҚР)** бўйича харажатларни молиялаштиришга Осиё Тараққиёт Банки (ОТБ) томонидан кредит тақдим этилган. Бу кредитнинг маълум қисми юқорида тилга олинган дастурни молиялаштиришга йўналтирилади. Шу сабабли ушбу дастур юзасидан амалга ошириладиган харидларда ва уларнинг ижро этилишида Кредит ажратиш тўғрисидаги келишув ва Осиё Тараққиёт Банкининг Харидлар бўйича кўрсатмалари қоидалари ва шартларига қатъий риоя қилиниши лозим. Танлов савдолари ОТБнинг малака шартларига мувофиқ келадиган мамлакатларнинг иштирокчилари учун очилди.

2. Ҳуқуқий ваколатга эга бўлган тендер иштирокчилари қуйидаги санаб ўтиладиган ҳар бир тен-

дер пакетлари учун муҳрланган танлов таклифлари киритишлари мумкин. Тендерда фақатгина тегишли тартибда давлат қонунчилигига кўра рўйхатга олинган Пудратчилар ва Тендер ҳужжатининг 3-қисмида кўрсатиб ўтилган Баҳолаш ва малака мезонларига жавоб берадиган ҳуқуқий лаёқатли тендер иштирокчилари қатнашишлари лозим. Тендер иштирокчилари тендерда қатнашиш юзасидан тўлақонли қарор қабул қилишлари учун тендер ҳужжатлари билан танишиб чиқишлари тавсия этилади.

3. Кўшимча маълумотлар олиш ва тендер ҳужжатларини кўздан кегириш мақсадида тендер иштирокчилари тендер ташкилотчилари – Қурилиш-да танлов савдолари ва нархларни шакллантириш ҳудудий консалтинг марказларининг тегишли бўлимларига мурожаат қилишлари мумкин:

с) Тендер ахборот жадвалига мувофиқ бошқа ҳужжатлар.

9. Техник таклифнинг принтердан чиқарилган қоғоз ва электрон нусхалари устига **ТЕХНИК ТЕНДЕР ТАКЛИФ** деб ёзилган битта конвертда жойлаштирилади. Молиявий таклифнинг принтердан чиқарилган қоғоз ва электрон нусхалари устига **МОЛИЯВИЙ ТЕНДЕР ТАКЛИФ** деб ёзилган иккинчи алоҳида конвертга жойлаштирилади. Техник ва молиявий таклифларнинг асл нусхаларидан иборат ҳар иккала конверт устига **“АСЛ НУСХА”** деб ёзилган ягона ташқи конвертда ва асли билан бир хил бўлган иккита нусха устига **“НУСХА”** деб ёзилган иккита алоҳида ташқи конвертларда топширилади. Ҳар иккала нусха ҳам таклифларнинг асли билан бир хилда бўлиши лозим.

Пудратчи техник ва молиявий таклифларнинг ҳар иккаласи учун ҳам тендер таклифи ва барча қўшимча ҳужжатларнинг асл нусхаларини электрон шаклда тақдим этади. Техник таклифнинг электрон нусхаси Тендер таклифи ҳужжатларининг таркибий қисми сифатида берилган Тендер иштирокчилари шакллари – 1-қисмининг тўлдирилган электрон нусхасини ҳам ўз ичига олиши зарур. Молиявий таклифнинг электрон нусхаси Тендер иштирокчилари шакллари – 2-қисми ҳамда олдиндан дастурлаштирилган Жамлама сметанинг тўлдирилган электрон нусхаларидан иборат бўлиши шарт. Барча ҳужжатларнинг электрон нусхалари алоҳида компакт диск ёки хотира карталарида вируслардан холи ишлатиш мумкин бўлган шаклда тақдим қилинади. Агарда АСЛ НУСХА ва электрон нусхалар ўртасида тафовутлар мавжуд бўлса, АСЛ НУСХА устувор деб ҳисобланади.

10. Тендер таклифлари Қурилишда танлов савдолари ва нархларни шакллантириш ҳудудий консалтинг марказларининг тегишли бўлимлари томонидан тендерда иштирок этиш учун таклифнома эълон қилинган кундан бошлаб иш куни давомида (соат 10.00 дан 17.00 га қадар душанбадан жумагача) 3-моддала кўрсатилган манзила топширилади. ТИЙ нинг 22.1-бандига мувофиқ барча тендер таклифлари Қурилишда танлов савдолари ва нархларни шакллантириш ҳудудий консалтинг марказларининг тегишли бўлимлари томонидан **2013 йил 27 февраль соат 12:00** га қадар 3-моддала кўрсатилган манзила қабул қилинади.

11. Агар Тендер таклифини топширишнинг охириг муздати миллий байрамга тўғри келса, мудат ундан кейинги биринчи иш кунигача узайтирилади.

12. Тендер таклифларининг очилиши таклифларни тақдим этиш муздати ўтгач дарҳол **2013 йил 27 февраль соат 12:00** да қатнашиш истагини билдирган тендер иштирокчилари вакилларининг ҳузурда амалга оширилади. Тендер таклифлари очилиши қуйидаги манзила жойлашган тегишли ҳудудий ҳокимиятлар биносига ўтказилади:

4. Тендер ҳужжатларининг рус тилидаги нусхасини сотиб олиш учун тендер иштирокчилари тендер ташкилотчиларининг юқоридаги манзилда жойлашган тегишли ҳудудий бўлимлари билан боғланишлари ёки ёзма мурожаат қилишлари мумкин бўлиб, 65 000 сўм миқдоридagi кейинчалик қайтариб берилмайдиган пул тўланганлиги тўғрисидаги паттани илова қилишлари лозим. Тендер ҳужжатининг 6-қисми иловаларидан ташқари қолган барча қисмлари билан танишиб чиқиш учун ўзбек тили-

да матн мавжуд бўлса-да, барча шартномалар рус тилида имзоланади. Тендер ўтказиш тили рус тили ҳисобланади.

5. Кейинчалик қайтариб берилмайдиган пул тўлови тендер ташкилотчиларининг – Қурилишда танлов савдолари ва нархларни шакллантириш ҳудудий консалтинг марказларининг тегишли бўлимлари банк ҳисоб рақамларига ўтказилиши лозим. Банк ҳисоб рақами реквизитлари қуйида келтирилган:

<p><b>Наманган вилояти бўлими банк ҳисоб рақами</b> Банк: «Асака Банк» Наманган бўлими СТИР: 202393842 Ҳисоб рақами: 20210000103196752001 ХХТУТ: 84500</p>	<p><b>Самарқанд вилоят бўлими банк ҳисоб рақами</b> Банк: ОАТБ «Алоқа Банк» Самарқанд бўлими СТИР: 202427054 Ҳисоб рақами: 20210000803783329001 ХХТУТ: 84500</p>
<p><b>Сурхондарё вилоят бўлими банк ҳисоб рақами</b> Банк: ОАТ «Ҳамкор Банк» Сурхондарё бўлими СТИР: 202574427 Ҳисоб рақами: 20210000504272552001 ХХТУТ: 84500</p>	<p><b>Фарғона вилоят бўлими банк ҳисоб рақами</b> Банк: «Асака Банк» Фарғона шаҳар бўлими СТИР: 202529457 Ҳисоб рақами: 20210000003767618001 ХХТУТ: 84500</p>

6. Тендер таклифлари киритиш учун талаб қилинадиган ҳужжатлар шакллари Танлов иштирокчилари учун Йўриқномаларда (ТИЙ) – Тендер ҳужжатларининг 1-қисмида берилган. Тендер таклифлари кейинги хатбошиларда батафсил санаб ўтилган Тендер таклифи хати ва барча ҳужжатларни ўз ичига олиши шарт. ТИЙнинг 11-бандида белгиланганидек, Техник ва нарх таклифлари иккита алоҳида конвертларга солиниб, Тендер таклифи хати билан биргаликда ягона ташқи конвертга жойлаштирилиб, муҳрланади.

7. Техник танлов таклифи ТИЙнинг 11.2-бандида келтирилган ҳужжатларни ўз ичига олиши керак:

- ТИЙнинг 12- ва 16- бандларига мувофиқ тайёрланган Техник таклифи хати;
- ТИЙнинг 19-бандига мувофиқ тендер таклифини таъминлаш тўғрисидаги Декларация;
- ТИЙнинг 20.2-бандига кўра Тендер таклифини имзолловчи томонидан бериладиган Тендер таклифи киритаётган ташкилот ўз зиммасига мажбурийятлар олишини тасдиқловчи ёзма ҳужжат;
- ТИЙнинг 17-бандига биноан Тендер иштирокчисининг шартномани бажариш учун малакаси етарлилигини тасдиқловчи ҳужжатлар;
- ТИЙнинг 16-бандига асосан Техник таклиф;
- Тендер маълумоти жадвалига мувофиқ бошқа ҳужжатлар ТИЙ, Тендер ҳужжатларининг 2-қисмида берилган .

8. Тендернинг нарх таклифи ТИЙнинг 11.3-бандида берилган ҳужжатлардан иборат бўлиши лозим:

а) ТИЙнинг 12- ва 14-бандларига мувофиқ Нарх таклифи хати;

б) Тендер ахборот жадвалида белгиланганидек ТИЙнинг 11.3- ва 14-бандларига биноан ишлаб чиқилган Жамлама смета ва Нархлар жадвали;

<p><b>Наманган вилоят ҳокимлиги</b></p> <p>Манзил: Наманган шаҳри, Раҳимов кўчаси, 57 Телефон: +8 (369) 226-14-50 Факс: +8 (369) 226-14-50 Эл.почта: namvilhok@mail.uz</p>	<p><b>Самарқанд вилоят ҳокимлиги</b></p> <p>Манзил: Самарқанд шаҳри, Кўксарой майдони, 1 Телефон: +8 (366) 233-25-93 Факс: +8 (366) 233-25-93 Сайт: www.samarqand.uz</p>
<p><b>Сурхондарё вилоят ҳокимлиги</b></p> <p>Манзил: Термиз шаҳри, Ат-Термизий майдони, 1 Телефон: +8 (376) 224-24-83 Факс: +8 (376) 224-24-83 Сайт: www.surxondaryo.uz</p>	<p><b>Фарғона вилоят ҳокимлиги</b></p> <p>Манзил: Фарғона шаҳри, Алишер Навоий кўчаси, 15 Телефон: +8 (373) 224-33-77 Факс: +8 (373) 222-33-77 Эл.почта: ferkhana@mail.ru</p>

13. Тендер танловлари бўйича қизиқиш билдирган пудратчилар учун очиқ семинарлар ҳар бир тегишли ҳудудий ҳокимиятлар биносига қуйида кўрсатилган вақт ва манзила ўтказилади:

<p><b>Очиқ семинарлар 20.02.2013</b> Наманган вилоят ҳокимлиги</p> <p>Манзил: Наманган шаҳри, Раҳимов кўчаси, 57</p>	<p><b>Очиқ семинарлар 19.02.2013</b> Самарқанд вилоят ҳокимлиги</p> <p>Манзил: Самарқанд шаҳри, Кўксарой майдони, 1</p>	<p><b>Очиқ семинарлар 18.02.2013</b> Сурхондарё вилоят ҳокимлиги</p> <p>Манзил: Термиз шаҳри, Ат-Термизий майдони, 1</p>	<p><b>Очиқ семинарлар 21.02.2013</b> Фарғона вилоят ҳокимлиги</p> <p>Манзил: Фарғона шаҳри, А.Навоий кўчаси, 15</p>
--	---	--	---



ТЕНДЕРДА ИШТИРОК ЭТИШ УЧУН ТАКЛИФ

(Давоми. Боши 7-бетда.)

Main table containing tender lots with columns: Lot No, Location, District, Massif, Bidder Name, Lot Description, Lot No, Location, District, Massif, Bidder Name, Lot Description, Lot No, Location, District, Massif, Bidder Name, Lot Description. Includes sub-sections like 'ЖАМИ:' and 'ИИГИНДИСИ:'.



# MENING OILAM

**Oila rishtalari farzandlar bilan mustahkam. Qadriyatlarga havas qilar darajadagi qo'rg'onlarda ma'naviyati yuksak va e'tiqodi baland farzandlar tarbiya topadi. Oila an'analari esa shu muhitda ulg'ayayotgan kichik yoshli farzandlarga ham sodda tushunchalar orqali singdiriladi. Zero, yaxshi oilaviy muhitda ulg'ayganlar tarbiyasida darz ketish hollari kam kuzatiladi. Quyida maktabgacha ta'lim yo'nalishida bir qator metodik qo'llanmalar muallifi Ra'no RAHIMOVANing bolalarni oila bilan tanishtirish mashg'ulotini e'tiboringizga havola etamiz.**



— Assalomu alaykum! Mening ismim Ayiqjon, familiyam Polvonov. Manzilim: o'rmon tepaligidagi uy, u yerda men o'z oilam bilan yashayman. Yoshim oltida.

## AYIQ

O'rmon ichra men birday  
Hammaning qadrdoni.  
Hamisha yordamga shay,  
Do'sti — Ayiq polvoni.

Pisand qilmagayman hech  
Biror dard-u kasalni.  
Chunki doim xush ko'rib,  
Yeyman toza asalni.

O'rmondagi tepalik  
Yashar manzil-makonim.  
Mehmon bo'lib kelsangiz,  
To'kindir dasturxonim!

(Muhiddin Omon she'ri)

Sening isming, familiyang kim? Yoshing nechada va manziling qayerda?

(Bola ismini, familiyasini va yashash manzili(shahar, qishloq, ko'cha, uy raqami)ni aytadi va onasi yoki tarbiyachi bularni yozib qo'yadi.)



— Juda yaxshi, mana yaqindan tanishib ham oldik. Kel, juda ko'p qiziqarli narsalarni birgalikda o'rganamiz. Endi ruxsat bersang Seni o'zimga oila a'zolarim bilan tanishtiraman, biroq bir shartim bor: Sen ham meni o'z oila a'zolarim bilan tanishtirasan, kelishdikmi? Bular mening:



Buvam Buvim Otam Onam



Akam Opam Ukam Singlim

Oilamiz juda katta va ahil. Biz bir-birimizni juda yaxshi ko'ramiz, hurmat qilamiz. Men o'z oilamni juda yaxshi ko'raman.

Endi Sen ham meni o'z oila a'zolarim bilan tanishtir.

(Ona oldindan kvadratlar ichiga avval bolaning, qolganlariga esa oila a'zolarining rasmlarini joylashtiradi.)

(Bola Ayiqni o'z oila a'zolari bilan tanishtiradi va u ham o'z oilasini juda yaxshi ko'rishini va ular juda ahil ekanligini Ayiqqa aytadi va ona «Bizning oila» she'ri o'qib beradi, bola yod oladi.)

## BIZNING OILA

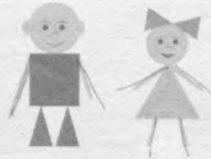
Bizning oila katta,  
Ahil, inoq, albatta.  
Bor buvam, buvijonim,  
Hamмага mehribonim...  
Dadam, onam va opam,  
Yana bor akam, ukam.

O'zaro hurmatdamiz,  
Oilamiz mustahkam.  
Uyga do'stlar kelgan kun,  
Yoki kelganda mehmon,  
Bayram bo'lar biz uchun,  
Nurga to'lar xonadon!

(Muhiddin Omon she'ri)



— Menga Sening oila a'zolarim va ular haqidagi she'r juda yoqdi.  
(Ayiq rasmining tanasi tuxumsimon shaklida, boshi, qulog'i, qo'l-oyoqlari dumaloq shaklida, o'g'il bola va qiz bolaning rasmi dumaloq, uchburchak va kvadrat shakllardan tashkil topadi va bu shakllar haqida bolaga ma'lumot beriladi.)



— Hozir Sen bilan bir qiziqarli o'yin o'ynaymiz. Rozimisan?! Diqqat bilan tinglab, savollaringga to'g'ri javob berishga harakat qil.

### 1-topshiriq:

Aka kattami, uka?  
Opa kattami, singil?  
Singil kattami, aka?  
Uka kattami, opa?  
Buva kattami, ota?  
Buvu kattami, ona?  
Buvangning o'g'li senga otami yoki ona?  
Buvangning qizi-chi?

### 2-topshiriq:

Ukang katta bo'lsa kim bo'ladi? (yigit, ota, buva)  
Singling katta bo'lsa kim bo'ladi? (opa, ona, buvi)  
Sen katta bo'lsang kim bo'lasan? (yigit, ota, buva)  
Onang kim bo'ladi? (buvu)  
Otang-chi? (buva)  
Aka o'g'il bolami yoki qiz bola?  
Opa-chi, o'g'il bolami, qiz bola?  
Uka o'g'il bolami, qiz bola?  
Singil qiz bolami, o'g'il bola?

— Barakalla! Sen juda topqir hamda zukko bola ekansan, hamma savollarga to'g'ri javob berding.

Endi bir varaqqa chiroyli qilib o'z oila a'zolarim rasmini chizib ber, oila a'zolarim ham sendan juda xursand bo'ladi.

Aziz do'stim! Sen bilan bizning uyimiz va uning xonalari bo'ylab sayohat qilamiz va men senga xonalar ichidagi mebellar jihozlarni ko'rsataman. So'ngra sen ham o'z uying, uning xonalari va ichidagi jihozlari bilan meni tanishtirasan. Xo'pmi?



Bu mening uyim. Men bu yerda oilam bilan yashayman. Bugun Sen mening mehmonimsan.

— Bu bizning mehmonxonamiz, biz bu yerda oila a'zolarim bilan dam olamiz, televizor tomosha qilamiz. Shuningdek, hammamizning tug'ilgan kunimizni, bayram va shunga o'xshash boshqa tantanalarni nishonlaymiz. Bunday kunlarda biznikiga juda ko'p mehmonlar kelishadi.

Rasmdagi mebel jihozlarning nomini va ular qanday vazifa bajarishini aytib ber.



Bu bizning oshxonamiz. Bu yerda biz oilamiz bilan ovqatlanamiz. Onam bizga shirin-shirin ovqatlar pishirib beradi. Biz ularni maza qilib yeymiz va onamga rahmat aytamiz.



Rasmdagi mebel va elektr jihozlari nomlarini va ularning qanday vazifa bajarishini aytib ber.

Bu mening xonam. Men shu yerda uxlayman, dam olaman, o'yinchoqlarim bilan o'ynayman, kitoblarimni tomosha qilaman.



Rasmdagi mebel va elektr jihozlarning nomlarini va ular qanday vazifa bajarishini aytib ber!

Endi Sen ham marhamat qilib meni o'z uying va uning xonalari ichidagi mebel jihozlari bilan tanishtirang.

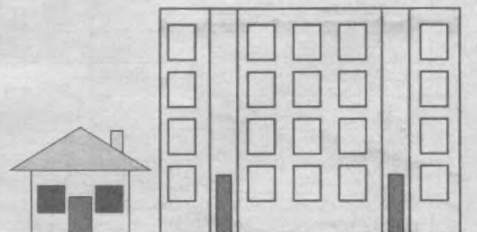
(Ona bolakay bilan xonalar bo'ylab aylanadi va mebellar, jihozlari haqida gapirib berishini so'raydi, lozim bo'lsa unga yordam beradi.)



— Menga uying va uning xonalari juda yoqdi. Ayniqsa, Sening xonang juda ozoda va shinam ekan. Yig'ishtirilgan, hamma narsalaringni tartib bilan o'z joyiga qo'yib chiqibsan. Endi Sen bilan xayrlashamiz.

Uyga vazifa sifatida mening va o'z uying rasmini chizib ber.

(Ayiqning uyi devorlari kvadrat, tomi uchburchak, oynalari kvadrat, eshigi esa to'g'ri to'rtburchak shakllardan foydalanib chiziladi va Ona bu shakllar haqida bolaga ma'lumot beradi. Bola o'z uying rasmini chizayotganda Ona unga uy qanday geometrik shakllardan foydalanib chizilishini tushuntiradi va lozim bo'lsa, yordamlashadi.)



Афандининг ўжар ўғли бор экан. У отаси айтганларининг тескарисини бажарар — қил деган ишни қилмас, қилма деганини қиларкан. Бир куни афанди қарамас, бозорга кетган ўғли эшакка икки хуржун туз ортбидарёга яқинлашиб келаверибди. Ота ўйлабди: «Хозир ўлимга кўприқдан юр десам, эшакни дарёга солади. Унга ишининг чаппасини буюрган маъкул».

— Ўғлим, — дея бақирибди афанди, — эшакни дарёдан ҳайда!

Ўғилга ҳам бир ўй келибди: «Отам ҳар доим менга нимадир буюрса, аксини бажараман. Кел, шу сафар айтганини қилай». У шундай деб ўйлаб, туз ортилган эшакни дарё томон бурган экан.

Бу — бир латифа. Ота ва бола ўртасидаги муносабат юзимизга табассум югуртиради. Шу билан бирга, ўспирин табииатидаги тажанглик ва кўрсликнинг сабабини нимада, бу курсурлар қандай юзага келган ва фарзанд тарбиясида ота-она қаерда хатога йўл қўяди, деган огриқли саволларга чўмамиз.

### Қандай пайдо бўлади?

Инсон ҳаётда маълум мақсадларга интилиб яшайди. У бу йўлда ўқийди, изланади. Аммо интеллектуал салоҳиятга, билим ва тажрибага эга бўлган кишининг ҳаммаси ҳам ҳаётда ўзи истаган максга эриша олмайди. Ҳўш, нега?

— Инсон умри, салоҳияти ва имкониятларини турли тушунмовчиликлар, ўринли-ўринсиз бахслар, асабузарликлар емиради, — дейди психология фанлари номзоди Нигора Шомуродова. — Зиддиятлар кишини ўз «мен»ини англай бошлаганиданок таъқиб этади. Оилада, боғча-мактабда, ишда ва умуман ҳаётда ота-она ва фарзанд, тенгдошлар, синфдошлар, бошлиқ ва ходим ўртасидаги келишмовчиликларга кўп бора гувоҳ бўлаемиз. Айниқса, жамиятнинг ўзғариб бўлмиш оилада ота-она ва бола ўртасидаги меҳр-муҳаббат риштасининг дарз кетиши, бунинг натижаси ўлароқ девант ҳулқаторли шахслар сонининг ортиши баъзи кўнглисизликларга замин бўлади. Бундай зиддиятларда кимдир ҳақ, кимдир ноҳақ бўлиши мумкин. Бироқ бу зиддият келиб чиқишининг асл сабаби эмас.

Ота-она фарзандида ўз тасавуридаги шахсини кўришни истайди ва келишмовчиликларнинг илк уругини боласи қалбига экади (ачинарлиси, улар хато иш қилаётганини англамайдилар). Бу ерда гап ота-онанинг фарзандига яхшилик соғиниши, танқидий муносабати ҳақида эмас, балки боланинг характери, истақ ва салоҳиятини реал қабул қилмай, ҳандай бўлса шундайлигича эмас, ўзи хоҳлаганидай баҳолашда. Оқибатда аса бола истаса ҳам ота-онаси идеалидаги шахсга айлана олмайди. Аслида, бунинг имкони ҳам йўқ. Боланинг юриши, туриши, ўзини туттиши, жамиятга, болалик муносабати каби айнан ўзиқана хошилини кескин ўзгартаришга ҳаракат қилиш уни қайтардан «ясаш»га уринишдек, «мен»ига даҳл қилишдек гап. Бу ҳаракат табиий равишда қаршиликка учраши аниқ. Ахир, бола ҳам инсон сифатида ўз «мен»ининг бошқалар томонидан эътироф этилишини, гурур ва маъқеининг тан олинишни истайди. Дейлик, ишдан қайтар экансиз, ўғилчангизнинг йўл четида тупроққа тиззалаганча ўртқоқлари билан ўйнаётганига кўзингиз тушади. Табиийки, бу ҳолни кўриб, жаҳл отига минасиз. Чунки сиз зах тупроқда ўйнаш соғлиқ

ти, фаолияти ва хатти-ҳаракати механизминини тушуниш, шунингдек, мулоқот жараёнида вужудга келувчи зиддиятлар сабабини тушунтириш имкони беради. Психологнинг фикрича, ҳар бир одамда ақида сифатида шаклланиб, қотиб қолган шахслараро муносабат мажмуи мавжуд. Улар инсоннинг тафаккур ва онг даражаси билан боғлиқ. Олим «мен»лик ҳолатини шартли равишда уч турга ажратади: Мен — ота-она, Мен — етук шахс, Мен — бола. Бунда туйғулар тизими ва уларга хос хатти-ҳаракатлар шакли асос қилиб олинган. Эрик Бёрн терминологиясига кўра, мулоқот бирлиги бу — трансакция. Агар бир одам бошқа биров билан муомалага киришишни билдирса, бу жараён — трансактстимул (Тс) дейилади. Унга жавоб бериш трансактреакция (Тр) ҳисобланади. Шун-

лар орқали тушунтириш», «Буйруқ ўрнига маслаҳатомуз савол бериш» каби самарали усулларни тавсия қилади. Бундай усуллардан ташқари кундлик турмушда юзага келган баъзи зиддиятларни вафзат тақозосидан келиб чиқиб уддаборонлигимиз, тажрибамиз орқали ҳам ҳал этишимиз мумкин.

— Фаолиятим давомида шундай ҳолатга дуч келганман, — дейди юридик фанлари номзоди Истам Остонов. — Ҳар дарс маъруза ўқирканман, бир талаба менга тинмасдан халал беради. У лўқма ташлаб ўтирар, ўринли-ўринсиз саволлар бера ва шу орқали курсдошларини қулдиришга ҳаракат қиларди. Бу ҳол қайта-қайта такрорланавергач, Ақмал (исми ўзгартirilди) билан дарсдан сўнг юзма-юз гаплашдим. Маъруза давомида фикримни чал-

### Ruhiyat manzillari

қўлидан кўп иш келишини исботлашга уринаётганда гўё. Бу ўқиб-излашга, гурурини ҳимоя қилишга қўйилган қадамлардан бири эди. Кейинги дарсларимда чораларни давом эттирдим. Ақмални ҳар маърузада мақтаб, ақлий салоҳияти ва интилишларини таъкидлаб, ўтилган мавзу юзасидан фикрларини сўрайдиган бўлдим. Ишонасизми, у фанимга жуда қизиқиб кетди ва курснинг илғор талабаларидан бирига айланди.

### Даҳлдорлик ҳисси муносабатларни ўзгартиради

Кишюлигимизда бир кампир кўримсизгина, аммо каттагина боғли бир ҳовлида яққа-ёлғиз яшарди. Ҳар йили бегдизги олмалар ҳали фарқ бўлиб пишмасидан «йўлчангитар» болалар қоқиб, шохларини синдириб кетишарди. Бир йили боғдаги жанок олмалар эндигина ранг ола бошлаганида шумтакалар аввалги номтақулчиликларини яна такрорлай бошлабди. Шунда доно кампир болаларни ёнига чорлаб, шундай дебди: «Болаларим, мен сизларнинг ўз фарзандларим деб биланман. Шу сабаб сизлардан бир илтимосим бор, бажарасизларми?». Болалардан тасдиқ жавобини олгач, давом эттиди: «Бир қабарим, бу йил ҳам Худо ризқимизга барака бериб, боғимиз файзга тўлди. Шохларда маржондек тизилган олмаларни кўриб, кўзингиз қувнайди. Ҳадемай, мезон шамоли эсиб, мевалар фарқ пишадди. Бироқ кўнглим бироз хира. Кимлардир боққа сўроқсиз кириб, ҳали хом олмаларни тўқиб бечора дарахт шохларини синдиришмоқда. Кўриб турибсизлар, қариб қолдим, бунинг устига, ёлғизман. Шунинг учун боққа биргалликда эгалик қилсак, барча ишларда менга ёрдамчи бўлсангизлар! Нақшинкор олмаларга мандан-да эътиборли бўлиб, яхшикор қарайсизлар деб ўйлайман. Безориларни тутти, жазолашини ҳам сизларга топшираман».

Шу-шу боққа даҳлдорлик ҳиссини туйган болалар, фельатори ўзгариб, кампирнинг йўригига тушишарди. Кейинчалик йўлга қарасам, оқила момо инсон психологиясига таъсир этишининг аънаъанавий усулидан фойдаланган, яъни ўз манфаатини иккинчи томон манфаатига йўғунаштиришга эришган экан.

Демак, зиддиятларни маълум сабаблар келтириб чиқаради. Бу ҳолни бирор касалликнинг юзага келишига менгаш мумкин. Ташқаридаги қаҳратон совуққа «қарши» энгил қийиниб чиқиб, шамоллашга йўлиққанмиз каби «тўнини тескари қийган» кишига аҳтиётсиз муомалада бўлишимиз, чигаллашайтган муносабатларда бир-биримизни тушунмаслик бизни кўп қаб зиддиятларга дучор қилади. Оқибатда кайфиятимиз бузилади, ишчимиздан файз қочади. Шу боис муомалада ширинсўхан, муносабатларда зийрак бўлган, зиддиятлы вазиятларда оқиллик билан йўл тутган одам ютқазмайди.

Дилшод КАРИМОВ, «Ma'rifat» муҳбири

# ЗИДДИЯТ

## униг олдини олиш осон(ми?)

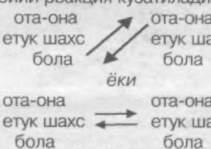
га тушириб, уйга кетишга мажбурлайсиз, хоҳламаса, бирикки дақки ҳам берайсиз. Бола шериклари олдига мулзам бўлади. Сиз бу билан тенгқурларни кўз ўнгидан унинг маъқени тушириб юборасиз. Уйга келиб, қилган ишингиз учун (гарчи бу тўғрилигини билса) ич-ичидан қарши ҳаракатни намоян этади: у-бу нарса баҳонасида хархаша қилади, "овқатланмайман" деб туриб олади ёки бошидаги шапкасисини атайин полга ташлаб кетади, ўйинчоқларини синдиради. Албатта, сиз ҳам асабийлашасиз. Бундай ҳол ҳадеб такрорланаверса, болада тажанглик, кўрслик, жиззақилик, ўзидан катталарга ҳурматсизлик иллатлари шаклланади.

XX аср бошларида яшаган машҳур психолог Иван Павлов таъкидлайдики, ҳаётдаги келишмовчиликлар одамларни тушунмаслигимиздан эмас, бир-биримизнинг ҳолатимизга киришини билмаслигимиздан содир бўлади. Яъни, юқоридаги воқеада ота ўзини фарзанднинг ўрнига қўйиб кўра олганида бу ҳол болаларча ўйинчароқлик эканини, униг ҳам тенгдошлари қатори ўйнашга ҳаққи борлигини англаган бўларди. Бунда ота ўғлига нисбатан бундай муносабати яши эмаслигини кейинроқ тушутиришни мақсад қилиб индамай кетганида ёки бошқачарок йўл тутганида зиддият пайдо бўлмади. Масалан, ўйинчоқ ёки ширинлик олиб келаётганини айтганида, телевизорда сезимли мулътфильми бошланганини эслатганида фарзандининг ўзи болалар даврасини ихтиёрй равишда тарз этарди.

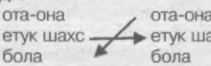
### Трансакция таҳлил: манфаатлар тўқнашуви

Зиддиятларнинг олдини олиш борасида Эрик Бёрн томонидан ишлаб чиқилган трансакция таҳлил ҳам амалий, ҳам назарий аҳамиятга эга. Олимнинг тадқиқотлари одамларнинг бир-бирига муносаба-

дай қилиб, трансакция=Тс+Тр. Меъмрий инсоний алоқаларда стимулга жавобан кутилган ва табиий реакция кузатилади:



Бунда муносабатлар бир текис, ҳеч қандай зиддиятларсиз кечади. Мисол учун, ишхонада бошлиқ «ота-она» позициясида туриб муносабатга киришса, сиз «етук шахс» нуктаи назаридан жавоб реакциясини қайтарсангиз, чизикларда кесилиш содир бўлмайди. Бироқ ҳаётда шахслараро муносабатлар доимо параллеллик касб этавермайди. Айтйайлик, ҳаммаша тенглик муносабатида бўлиб келган ўртоғингиз билан қарашларингизда икки хиллик юзага келса, у ёки сиз «ота-она» погонасига қиқиб олсангиз, чизикларда тўқнашув — зиддият рўй беради:



Психологлар зиддиятга учрамаслик ёки бу жараёни самарали ҳал этиш учун кишида ҳаётга муҳаббат, юксак муомала маданияти, ўзгаларга ҳурмат, юқори интеллект, одамлар психологиясига ижобий таъсир этиш усулларига доир билим бўлиши керак, деб ҳисоблайдилар. Халқимизда хикматга айланган «Яши гап билан илон индан чиқар», деган мақолнинг аслри оша яшаб келаётгани ҳам шундан. Муносабатлар жараёнида ноўрин танқид, қойиш, гап талашини, баҳсада устун келишга ҳаракат қилиш вазиятини чигаллаштиради, холос.

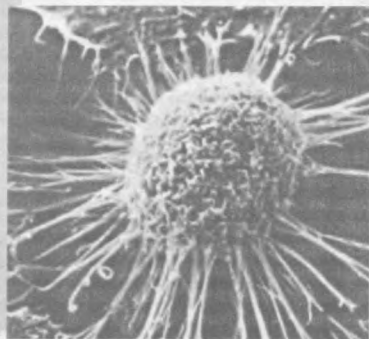
### Масъулият ҳаракатга ундайди

Психологлар зиддиятларнинг олдини олишда «Кишининг ўз шахсий аҳамиятини ҳис этишига таъсир ўтказиш», «Хатларини тўғридан-тўғри эмас, ётиги билан, ёрдамчи восита-



## 4-fevral — Butunjahon saraton kasalligiga qarshi kurash kuni

Бу касалликнинг номиеъ сайёраимизда истиқомат қилаётган кўплаб инсонларни ваҳимага солиши табиий. Бундан ўн-ўн беш йиллар муқаддам саратон касаллиги ташхиси қўйилган бемор бутунлай тушқунликка тушиб, ўзини ҳаётининг сўнгги кунларини яшаётгандек ҳис этар эди. Аммо бугунга келиб тиббиёт анча ривожланди. Олимлар деярли барча хасталикларга қарши даво топишга уринишмоқда, ўтказилаётган кўплаб муваффақиятли тадқиқотлар натижалари беморлар қалбида умид учқунларини ёқмоқда. Бир вақтлар бутунлай бедаво ҳисобланган саратон касаллигига қарши ҳам самарали даво чоралари топилмоқда. Бироқ, шунга қарамай, одамлар саратон касаллиги ҳақида кенг билим ва тасаввурга эга эмаслиги боис уларнинг кўркув ва ваҳимадан қутулиши қийин кечаяпти.



## ЭНГ ХАВФЛИ ХАСТАЛИК

## буғунги кунда уни ҳам даволаш мумкин



Инсонлар онгида мазкур касаллик ҳақидаги зарур тушунчаларни шакллантириш, уларни хасталикнинг олдини олиш учун эҳтиёт чораларини қўришга тайёрлаш ва даволаш усулларини топишга йўналтирилган илмий изланишларни қўллаб-қувватлаш мақсадида ҳар йили 4 февраль "Бутунжаҳон саратонга қарши кураш кuni" сифатида глобал миқёсда ўтказиб келинади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳамда Халқаро саратон касаллигига қарши кураш уюшмаси ташаббуси билан 2005 йилдан буён ўтказиб келинаётган мазкур сана хасталик билан боғлиқ барча масалаларни муҳокама қилиш, илмий конференциялар, хайрия тadbирлари, кенг миқёсдаги тарбиёт ишларини олиб боришда муҳим аҳамият касб этмоқда.

2008 йилдан бошлаб эса ушбу кунни муайян бир мавзуга бағишлаб ўтказиш анъанага айланди. Жумладан, жорий йилги мавзу болалар ва ўсимирларда ултрабинафша нурларнинг қўлланилишига бағишланган. Ушбу мавзу болалар ва ўсимирлар саломатлигига ултрабинафша нурларнинг салбий таъсирини камайтириш, бундай даволаш усулидан воз кечиш масалаларини ўз ичига қамраб олади.

"Wiki pedia" электрон энциклопедиясида келтирилишича, саратон касаллиги ҳақидаги маълумотлар дастлаб эраимиздан аввалги 1600 йилда Миср папирусларида қайд этилган. Унда кўкрак бези саратонининг турли шакллари борлиги ва уларни даволашнинг илоҳий йўқлиги ҳақида маълумотлар келтирилган. Мазкур касалликнинг номланиши эса қадимий грек табиби Гиппократга бориб тақалади. У сиртдан қараганда қисқичбақага ўхшайдиган хавfli ўсимталарга асосий эътибор қаратиб, касаллиқни илмий жиҳатдан ўргангани ва унинг бир нечта турларини аниқлайди. Римлик табиб Авл Корнелий Цельс эса хавfli ўсимталарни касаллик бошланган дастлабки даврдаёқ олиб ташлаш мумкинлигини, иши ривожланиб кетганидан кейин эса уни даволаб бўлмаслиги ҳақидаги илмий фаразларни ўз асарларида ёзиб қолдирган. Тиббиёт илмининг султони, буюк бобокалонимиз Ибн Сино асарларида ҳам саратон хасталигига қарши ўз даврининг самарали усуллари қайд этилган.

Бугунги тиббиётнинг маълум қилишича, саратон хаста-

лигига чалиниш эҳтимоли юқори бўлган 43 фоиз ҳолатда касалликнинг олди тўлиқ олинishi мумкин. Бунга кўра, саломатлик учун фойдали бир қанча зарур қоидаларга риоя қилиш талаб этилади. Масалан, тамаки маҳсулотларини чекишга ружу қўймаслик, жисмоний фаолликнинг меъёрида бўлиши, тўғри овқатланиш, хавfli ўсимталар, жумладан, жигар ва бачадон бўйни саратонини келтириб чиқарувчи вирусларга қарши вакциналарни ўз вақтида қўллаш, қуёш нурлари остида ёки қуёш ваннасида узоқ турмаслик қабул қилмаслик каби амалларни камайтиришда катта ёрдам беради. Бундан ташқари, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан дунёнинг барча мамлакатлари тиббиёт мутахассислари учун ишлаб чиқилган саратон касаллигига самарали қарши курашишнинг миллий дастури асосида нафақат касалликни даволаш, балки унинг олдини олишга қаратилган самарали чора-тадбирлардан иборат тавсиялар мажмуи ишлаб чиқилган. Хусусан, Ўзбекистонда ҳам бу борада амалга оширилаётган ишлар эътирофга лойиқ.

"Ўзбекистон маданияти ва санъати форуми" жамғармаси, "Хаёт учун!" кўкрак бези саратони миллий уюшмаси, "Аёллар кенгаши" республика жамоат бирлашмаси фаолиятида аҳолининг тиббий маданиятини юксалтириш, жамиятда соғлом турмуш тарзи қўникмаларини қарор топтириш, аёлларда учрайдиган хавfli хасталикларни эрта аниқлаш каби масалалар устувор аҳамият касб этади. Бундан ташқари, "Хаёт учун!" миллий уюшмаси ҳам мутахассислар ва жамоат-

қўзғатувчи эпителий тўқималарининг ўзгариши, бу эса, ўз навбатида, саратонни қўзғатувчи восита ҳисобланиб, ўз ичига ултрабинафша ва ионловчи нурланишни олади. Кимёвий ва биологик омиллар эса, турли канцероген моддалар ва вирусларни қамраб олади.

Бундан ташқари, шифокорлар томонидан саратоннинг ирсий мойилликка ҳам боғлиқ бўлиши мумкинлиги таъкидланади. Бу қайсидир жиҳатдан иммунитетнинг пасайиши ёки наслдан-наслга ўтадиган ДНК хусусиятларининг сусайиши билан белгиланади, деган фаразлар ҳам мавжуд. Бугунги кунга келиб, саратон кенг тарқалган касаллик тури ҳисобланиб, шифокорларнинг бу борада олиб бораётган сазой ҳаракатларига қарамай минглаб кишиларни ҳаётдан олиб кетаяпти.

Саратон касаллигининг ривожланиш сабаблари ҳалигача тўла-тўқиса ўрганилмаган. Бироқ соғлиқни сақлаш, хусусан, саратоннинг олдини олишга қаратилган қатор самарали чора-тадбирлар онкологик касалликлар сонининг камайишига кўмаклашмоқда. Айнакча, аҳоли ўртасида чекиш борасида ҳам кўпгина ишлар амалга оширилмоқда.

Кўпчилик саратон ва хавfli ўсимталар ўртасидаги фарқни ажрата олмайди. Ҳақиқатан ҳам, хавfli ўсимталарнинг 90 фоизга яқини катта ёшли одамларда айнан саратонга айланиши эҳтимоли кучли. Бироқ бу ўсимталар саркома (саратоннинг бир тури), яъни, бириктирувчи тўқималар ҳужайраларида тарқалади. Саратон эса хавfli ўсма бўлиб, инсон аъзоси ва тўқималарини қоплаб турувчи эпителий ҳужайрасида ривожланади. Организмдаги соғлом ҳужайралардан айнан эпителий тўқималарининг бошқа шаклга айланиши хавfli шишларга олиб келиши мумкин. Шунингдек, уларнинг кейинги назоратсиз кўпайиши ҳам хавfli ўсимталарнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Ўз-ўзидан нега бундай ўзгариш содир бўлади, деган савол туғилади. Бу ҳодисанинг сабаби бир қанча омилларга боғлиқ бўлиб, уларни шартли равишда 3 гуруҳга бўлиш мумкин: физик, кимёвий ва биологик. Физик омилларга касалликни сунъий равишда

35 фоиз, инфекция омиллар (вируслар, инфекциянинг суррунқали манбалари) 10 фоиз, касбий фаолият (саратон касаллигини келтириб чиқарувчи моддалар мавжуд шароитда меҳнат қилиш) 4-5 фоиз, ионлаштириш ва ултрабинафша нурлар орқали таъсир этиш 6-8 фоиз, алкоғолизм 2-3 фоиз, репродуктив омиллар 4-5 фоиз, жисмоний фаолликнинг сустлиги 4-5 фоиз инсонда хавfli ўсимталарнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиши исботланган.

Шунга мувофиқ, саратоннинг олдини олишга қаратилган ишларни кенг йўлга қўйиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бунинг учун канцероген моддалар таъсирини камайтириш ва уларни юзага келтирувчи сабабларни аниқлаш, иш шароитларини касалликка чалинишдан максимал даража зарарсизлантириш, эмлаш (профилактика) ишларини вақтида олиб бориш ва бошқа чора-тадбирларни қўллаш зарур.

Ҳар қандай касалликнинг ярим давоси бу ўз вақтида қўйилган тўғри ташхисдир. Онкологик касалликларни аниқлаш ва текширишнинг информатив ёндашувларидан бири позитрон-эмиссион томография (ПЕТ) усули ҳисобланади. Ушбу янги радиоизотопли диагностика усули ёрдамида касаллик пайдо бўлганига қадар унинг ташқи белгиларини аниқлаш имконияти мавжуд. Бунда бемор организмга махсус белги қўйилган субстанция киритилади ва у энг кичик ўлчамдаги метастаз (ракнинг жадаллашиши)ни аниқлаш имкониятини беради.

Ташхис қўйишнинг бу усули беморда касалликни бошланғич давридаёқ аниқлаш ва унинг ривожланиб кетишининг олдини олиш имконини беради. Касалликнинг биринчи босқичи аниқлангандаёқ беморга онкологик усулда даволаш буюрилади.

Саратон хасталиги аниқланганидан сўнг, ПЕТ саратон ҳужайралари ҳаракатланишини текшириб, қузатиб боради ва зарарланган ҳужайраларнинг бошқа соғлом тўқималарга ёйишга кетмаслигини таъминлайди. Шу тарика метастазнинг ўсиши ва пайдо бўлиши хусусида огоҳлантириб боради.

Ҳар қандай касалликни енгиш омили бу — иродда ва ишонч! Инсоннинг иродаси кучли ва ўзига ишончи қанчалик юқори бўлса, уни ҳеч қандай куч енга олмайди. Хусусан, энг хавfli бўлган саратон касаллиги ҳам.

"Ma'rifat" мухбири Сурайё СИРОЖИДДИНОВА тайёрлади.

## СУВ ТАНҚИСЛИГИНИ ҲАЛ ЭТАДИГАН МАТО

Махсус полимер қоплама пахта толасидан тайёрланган матоларга ҳаводан сувни максимал даражада шимиб олиш хусусиятини беради. Голландиядаги Эйндрховен технология ҳамда Гонконг политехника университетлари тадқиқотчилари ҳамкорлигида яратилган ушбу янги мато ўз вақтидан 340 фоизгача ортиқ миқдордаги сувни сндириб олиши мумкин. Оддий пахта матолар эса сувни бор-йўғи 18 фоизгача ҳаводан ўзлаштира олади. Янги мато PNPAAm-поли (N-изопропилакриламид) полимер қатламга ўралган бўлиб, 34 даражадан паст ҳароратда сувни фаол ўзлаштира бошлайди.

Янги матодан асосан гигиеник воситалар, саҳро ва тоғларда кийишга мўлжалланган махсус либослар, спорт кийимларини тайёрлаш режалаштирилмоқда. Мазкур мато тоғли минтақаларда туман ва нам ҳаводан сувни ажратиб олишга ёрдам бериши билан ҳам аҳамиятлидир. Шу орқали аҳоли пунктларини сув билан таъминлаш ва экинларни сугоришдаги муаммони ҳал этиш мумкин.

Янги технологиянинг яна бир муҳим жиҳати шундаки, уни ишлаб чиқариш катта маблағ талаб қилмайди. Полимер қатлам пахта толасидан тайёрланган мато нархини бор-йўғи 12 фоиз ошириши мумкин.

## БАКТЕРИЯЛАР ЮҚОРИ АТМОСФЕРАДА ҲАМ ФАОЛ

Қуруқ шамол ва ультратинафша нурлар бўлишига қарамасдан, бактериялар атмосферанинг юқори қатламларида ҳам яшаб қолиб, об-ҳаво ва иқлим ўзгаришларига ҳам таъсир кўрсатади.

Жоржия штатидаги (АҚШ) Технология институту мутахассислари Америка космик тадқиқотлар агентлиги — НАСАнинг тўфонларни ўрганиш лойиҳаси доирасида атмосферанинг юқори қатламларидан олинган ҳаво намуналарини тадқиқ қилиш натижасида шундай қарорга келишди.

Изданишлар натижасида Мексика кўлиги, Кариб денгизи ҳамда Атлантика океани осмонининг 10 километр балангликдаги қисмларида 314 турдаги бактерия аниқланган. Бир кубометр ҳавода ўртача 5100та бактерия яшайи маълум бўлган.

Ҳаводаги сув молекулаларининг чанг ёки бошқа майда зарралар билан аралашуви натижасида нуклеация жараёни рўй бериши фанга маълум. Бироқ бу жараёнда микроорганизмларнинг ҳам фаол иштирок этиши ҳодисаси эндигина ошкор бўлди. Янги маълумотлар атмосферанинг чанг ва майда зарралар кам миқдорда бўлган юқори қатламларида об-ҳаво ва иқлим ўзгаришларига ҳам кўпроқ таъсир кўрсатади, деган фикрни илмий жиҳатдан тасдиқлади.

Тўфон бошланишидан олдин ва кейин олинган намуналар экстремал об-ҳаво шароитларининг атмосферадаги микроорганизмлар миқдорига таъсирини ҳам аниқлашда қўл келди. Қаттиқ шамолларнинг юқори балангликка янги микроорганизмлар, жумладан, бактерияларни кўп миқдорда олиб чиқиши маълум бўлди.

Тадқиқот натижалари «Proceedings of the National Academy of Sciences» журналида чоп этилди.

## СОВУҚДАН САҚЛОВЧИ ГЕНЛАР

Сибирнинг туб аҳолиси ўртасида ўтказилган изланишлар табиий танланган совуқ иқлимга мослашувининг асосий шарти эканини кўрсатди.

Сибирь қуруқлигининг қарийб 10 фоиз ҳудудини эгаллайди. Бироқ ер шарни аҳолисининг 0,5 фоизига ушбу минтақада истиқомат қилади. Навбатдаги тадқиқотлар маҳаллий халқнинг совуққа мослашиш жараёнини ўрганишга бағишланди. Изланишлар натижасида бир қанча



генлар белгилаб олинди. 2010 йили Чикаго университети олими Ана Ди Риенцо томонидан эълон қилинган мақолада совуқ иқлимда яшовчи инсонларда UCP1 ва UCP3 генларининг фаоллиги келтирилган эди. Мазкур генлар иссиқ минтақаларда яшовчи инсонларда мушаклар ва мияда титроқ вужудга келтириш орқали кимёвий қувват ишлаб чиқариш жараёнидан фарқи равишда ёғ қатламларида бевосита энергия ишлаб чиқаришда иштирок этиши билан аҳамиятли.

Кембриж университети олимлари олиб борган янги изланишлар эса ўзига хос ENPP7 ва PRKG1 генларининг аниқланишига тurtки бўлди. PRKG1 гени организмдаги иссиқлик энергиясининг беҳуда сарфланишига тўсқинлик қилса, ENPP7 гени эса шимоллий ҳудудларда яшовчи халқларнинг асосий таоми ҳисобланган гўшт ва сут маҳсулотлари таркибидagi зарур ёғларни ўзлаштиришга ёрдам беради.

## ИЛК ШАФФОФ СМАРТФОН

Тайвандаги Polytron компанияси тўлиқ шаффоф кўринишга эга ilk смартфон намунасини оммага кенг намойиш қилди.

Янги телефон шаффоф ва эластик электрон компонентларни ўз ичига олган шишадан тайёрланган бўлиб, сенсорли интерфейс билан жиҳозланган.

Смартфонда бир қанча шаффоф бўлмаган компонентлар ҳам мавжуд. Жумладан, йиғма плата, сим карта ва флеш хотира учун слотлар ҳамда фотокамера смартфон корпусидан шундоққина кўриниб туради.

Компания ҳозирча мазкур шаффоф телефоннинг қайси операцион системада ишлаши, микросхемалар ва фотокамерадан фойдаланиш параметрлари ва ҳатто қандай номланиши ҳақида ҳеч қандай изоҳ бергани йўқ.

TomsHardware манбасининг маълум қилишича, янги смартфоннинг жорий йилда Барселона шаҳрида бўлиб ўтайдиган дунё мобил телефонлари кўргазмасида кенг оммага намойиш қилиниши ва шу йилнинг ўзидаёқ сотувга чиқарилиши режалаштирилган.

## СЎЛАК ФОЙДАЛИ ПИГМЕНТЛАРНИ КАМАЙТИРАДИ

Огайо университети олимлари олиб борган изланишларда мева ва сабзавотлар рангини таъминловчи моддаларда хавфли касалликларга қарши курашиш хусусияти мавжудлиги аниқланди.

Гап асосан мева ва сабзавотларни қизил, қирмизи (тўқ қизил) ва тўқ кўк рангларга киритувчи табиий антиоксидантлар ҳақида кетмоқда. Ушбу ранглар эса, асосан, резавор меваларга хос ҳисобланади. Дастлабки тадқиқотлар бу каби фойдали моддалар сўлак безлари таъсирида парчаланиб кетиши мумкинлигини кўрсатди.

Таҳлил учун қулупнай, қора узум, малина ҳамда бошқа мева ва резаворлар таркибида учровчи олти хил ўсимлик пигментлари танлаб олинди.

Олимлар резаворлардан саломатлик учун фойдали бўлган антоциан экстрактларини ажратиб олиб, инсон сўлагининг уларга таъсирини ўрганишди. Сўлак намуналари 21—55 ёшдаги 14 нафар кишидан турли шароитда — нонушадан аввал, тиш ювилмасидан ва оғиз бўшлиғи антибактериал сууюқлик билан чайилгандан сўнг олинган.

Яқунда шу нарса маълум бўлдики, дельфинидин ва петунидин пигментлари оғиз бўшлиғида энг кўп йўқотишларга дуч келар экан. Қолган тўрт пигмент эса ўз таъсирини унчалик йўқотмаган.

Мутахассислар оғиз бўшлиғидаги қайси бактерияларнинг антоциан парчаланиш, пигментларнинг фойдалилик хусусиятини камайитиришда кўпроқ иштирок этиши устида изланишларни давом эттирмоқда.

Изданишлар натижаси «Food Chemistry» журналида чоп этилди.

Санжар РУСТАМОВ тайёрлади.



ОПЕК ташкилоти томонидан дунё бўйича нефть қазиб олиш ҳажми сўнгиги бир йил ичида энг паст кўрсаткич — кунига 30,53 миллион баррелга камайитирилгани ҳақида маълум қилинди.

Америка Қўшма Штатларининг Атланта шаҳридаги мактаблардан бирида ўқувчи томонидан содир этилган отишма натижасида икки кишининг оғир жароҳатлангани ҳақида хабар тарқатилди.

Жанубий Африка Республикасининг Претория шаҳри яқинида икки йўловчи поездининг тўқнашуви натижасида юзага келган бахтсиз ҳодиса оқибатида жароҳат олган 300 кишининг 20 нафари оғир аҳволда экани маълум қилинди.

Reuters агентлигининг маълум қилишича, Анкара шаҳрида жойлашган АҚШ элчихонаси яқинида содир этилган портлаш оқибатида бир неча киши жароҳат олган, воқеа сабаблари эса ҳуқуқ-тартибот органлари томонидан ўрганилмоқда.

Мехико шаҳридаги «Ретех» нефть компанияси штаб-квартирасида юзага келган газ портлаши натижасида 25 киши ҳаётдан кўз юмган, яна 100дан зиёд киши қаттиқ жароҳатланган.

Хитойнинг Хэнань провинциясида кўприк бўйлиб ҳаракатланаётган, пиротехника воситалари ортилган юк автомобилларида рўй берган портлаш оқибатида кўприк қулаб тушган ва 26 нафар киши ҳалок бўлган.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги раҳбарияти ва жамоаси Тошкент шаҳар Мирзо Улуғбек туман халқ таълими муассасалари фаолиятини методик таъминлаш ва ташкил этиш бўлими мудири **Анварбек НАБИЕВ**нинг вафоти муносабати билан унинг оила аъзоларига ҳамдардлик билдиради.



## Gurung

## Voqea

## БИР ДАСТА ГУЛ

Одилжон янги уй олиб, бунчалар ўзгараман, оёғим кўчадан жуда тез узилади, дея сира-сира ўйламаган эди. Ҳаммасига шундоқ қаршисида истиқомат қиладиган кўшниси сабаб бўлди. Ҳеч кўлига олмаган кетмон елкасида илинди. Ишдан келиб сув ёқалаб мироблик қиладиган бўлди. Энг ажабланарлиси, унча-бунча гулга бурилиб ҳам қарамайдиган йигит ўқ атиргулни қизилига пайванд қилиб, уддасидан чиққанидан чунонам завқландики, неча кун ишхонасида кушдай учиб юрди.

Тўғриси, Одилжоннинг рўзгориде суви сира тинимгани, "жўравозлик касали"дан кутула олмагани боис ота-онаси "Уларни алоҳида яшаб кўришин-чи..." деган маънода янги уй солиб чиқаришган эди. Лекин жой ўзгаргани билан феъли ўша-ўша эру хотин бу ерда ҳам эски ашуласини айта бошлашди. Ҳар куни уй-



дан бир аҳволда чиқиб, судралгудек кириб кетадиган йигитнинг аҳоли ён кўшниси — зийрак отахоннинг назаридан четда қолмади: "Ҳамсоя, келинг, бир сўхбатлашайлик, — деди шундай кунларнинг бирида у. — Чаппар уриб йўлингизга чиқётган гулларга қайрилиб ҳам қарамайсиз-а...". Шу чорлов баҳона бўлди-ю, Одилжон у ён-бу ён ўтганида отахон билан обдон сўрашадиган, бир-бирдан хушрўй атиргулларга зимдан назар ташлайдиган бўлди. Тавба, ҳеч эътибор бермаган экан, гуллар ҳам инсоннинг дардини оларкан-а! Кейин-кейин отахон унинг ишдан қайтар маҳалига кичкина гулдаста тайёрлаб, "Келинга берарсиз" дейдиган одат чиқарди. Бу хол дастлаб Одилжонга эриш туйилса-да, хотинининг чеҳрасидаги ўзгариш боисми, ўзи ҳам бунга кўникиб қолди, "Кўшниси бизга аталгани тайёрми?" дея ярим ҳазил аралаш гулзор оралаб ўтишни қанда қилмайдиган бўлди. Ха, бир даста гул унинг рўзгорига осойишталик, хушнудлик олиб кирди, десак асло муболағга йўйманг! Гулни кўриши билан кўзи яшнаб кетадиган хотини дилидаги гинани унутиб, тилини тишлайди. "Совғага совға билан" қабилида ҳар куни бир-бирдан ширин таомлар пишириб қўйишга ҳаракат қиладди...

Бугун эса Одилжоннинг ўзи боғбон. Ҳовлиларидаги ташландиқ жойни ободонлаштириб, ўндан ортик атиргул навларини ўтказган. У куни хотини гул япроқларидан ажойиб мураббо тайёрлабди. Эрта баҳор анчасини сотиб, рўзгорнинг камини бутлаб ҳам олишди. Гул билан — ҳам ҳовлиларига, ҳам оилаларига гўзаллик, хайру барака кириб келди.

## Rang-barang olam

Табиатда уч мингдан ортик турдаги илонлар мавжуд бўлиб, улар ўн учта биологик оилга мансуб. Буларга, жумладан, ёлғоноёқиллар, сувилонлар, денгиз илонлари, аспидлар, қора илонлар, шақилдоқ илонлар қиради.

Илонлар турининг қарийб ярмини сувилонлар ташкил этади.

Илонлар Антарктидадан ташқари Ер юзининг барча



Илонларнинг айрим турлари болаларини тирик ҳолда дунёга келтирса-да, аксарияти тухум қўйиш йўли билан кўпаяди. Улар бир мартада 2—5тадан тортиб,

## УН УЧ БИОЛОГИК ОИПЛАНИНГ «АЪЗО»ЛАРИ

материкларида учрайди. Уларнинг аксарияти тропик худудлар — Осиё, Африка, Жанубий Америка ва Австралияда яшайди. Хусусан, мамлакатимизнинг Қарши дашти ва Мирзачўл худудида кўзойнакли илон — кобра, ўқилон, кум бўғма илони кенг тарқалган.

Заҳарли илонлар (мамба, эфа, кобра...) одам ва уй ҳайвонлари учун хавfli ҳисобланади. Уларнинг захридан тиббиётда самарали фойдаланиб келинаёттир.

бир неча ўнлаб тухум қўяди. Илон болаларининг сони ўнтадан ошмайди. Уларнинг тухум инкубацияси 2-2,5 ойгача давом этади. Боласини тирик ҳолда туғадиган илонларда ҳомиладорлик даври 2,5—4 ойгача давом этади.

Илонлар 20 йилдан 40 йилгача умр кўради. Барча илонлар йиртқич ҳисобланиб, калтакесақлар, курбақалар, қушлар, уларнинг тухумлари, балиқлар, ҳашаротлар ва бошқа умуртқасиз жониворлар билан озиқланади.

## ДОНОЛАР САПОМАТЛИК ХУСУСИДА

Шошиб лўкма чайнаган одам, Меъдага қолдирар тиш ишини ҳам. Абдурахмон Жомий

Ҳеч ким умри қисқа бўлиб туғилмайди, уни ўзимиз қисқартирамиз; агар оқилона овқатланиса, умр жуда узоқ бўлади.

Сенека

Сихат тиласанг кўп ема, Иззат тиласанг кўп дема.

Алишер Навоий

Юрак дардли бўлса оғиз ҳам ёмон, Нарсанинг мазасин билмас ҳеч қачон.

Жалолiddин Румий

Кучимизни қирқадиган даражада эмас, балки кучимизга куч қўшадиган миқдорда еб-ичайлик.

Цицерон

Ортиқча сув экинга зарар бўлганидек, ҳаддан ортик таом ҳам танага зарардир.

Абул Фароҳ

Қатиқ ичакдаги заҳарлардан холи этади ва умрни узайтиради.

И.Мечников

Парҳез таомларнинг таъсири давомли, дори-дармонларнинг таъсири эса ўткинчидир.

Гиппократ

## Bilib qo'ygan yaxshi

Албатта, ҳеч бир таомни тузсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Лекин ҳар нарсада меъёр талаб этилгани сингари овқатланиш борасида тузга "меҳри балан-

тарзини ўрганишиди. Улар бу ўринда асосий эътиборни овқат рациона, қайси ичимликларни хуш кўриши, зарарли одатлари, масалан, чекишга қанча-

## ТУЗСИЗ ОШИМ... ДЕЙДИЛАР, ЛЕКИН...

д"лиқда ҳам ҳосият йўқ экан.

Япон олимлари бир қатор тажрибалардан сўнг шўр овқатларни муттасил истеъмол қилиш ошқозон саратони ривожланиши хавфини икки баробар оширади, деган хулосага келишди.

Онкологлар ўн бир йил давомида тахминан қирқ минг нафар ўрта ёшли японларнинг турмуш

лик мойиллигига қаратишди. Аниқланишича, шўр егуликларни хуш кўрадиган эркакларнинг ҳар беш юз нафаридан биттасида, аёлларнинг эса икки минг нафаридан бирида ошқозон ракига чалиниш эҳтимоли кучли бўлар экан. Бу эса тузли овқатларни камроқ истеъмол қиладиганларга нисбатан икки баробар юқоридир.

Мутахассисларнинг фикрича, қишда тайёрланадиган таомлар орасида карамдан тайёрланадиган неъматлар ўзгартириб бўлмайдиган компонентларга эгаллиги билан ажралиб турар экан. Чунки қиш ва баҳорнинг бошларида организмимиз витаминларга кўпроқ муҳтож бўлади.

Карам эса организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаб, инфекциялар тарқалишининг олдини олади. Карамни, айниқса, янги ва тузланган ҳолда истеъмол қилиш фойдалидир. Шунингдек, карамдан тайёрланадиган таомларнинг тез пишиши таркиби кам ўзгаршига имконият яратади. Она заминимизнинг

ушбу бетакрор мўъжизаси таркибида инсон учун ниҳоятда фойдали ҳисобланган кальций, калий, магний, фосфор, темир, қанд, оксил, ёғ сингари моддалар мавжуд. Таркибининг асосий қисмини сув ташкил этади.

Оқ бошли карам минерал ва калий тузларга бойлиги билан ажралиб туради. У инсон танасидаги ортикча суюқликни чиқариб ташлаш хусусиятига эга. Узоқ муддат сақлаш давомида таркибидаги қанд, оксил, аскорбин кислотаси каби моддалар камайса-да, лекин вужудимизга қувват улашувчи



кўплаб фойдали хусусиятлари, тўйимлиги ўз кучини йўқотмайди.

Карамнинг япроқларида С витамини бирдек тарқалмаганини ҳамма ҳам биларманмаса керак: устки япдроқларида ушбу витамин ичкиларига қараганда икки баравар кўп бўлар экан.

## КУЛГУ БЕКАТИДА

Устоз синфхонасида жиддий ўтирган болаларга қараб ҳайрон бўлди:

— Сизларга нима бўлди? Нега қовоқларингиз солиқ?

— Биз "Қатта одам, қатта одам" ўйинини ўйнаймиз, деди болақайлар чуғурлашиб.

...

Ҳаваскор ҳайдовчи таъмирлаш устахонасида бориб устага дебди:

— Машинамни тезроқ тузатиб беринг, илтимос. Фақат хизмат ҳақингизни уч ҳафтадан сўнг бераман.

— Гап бўлиши мумкин эмас, — дебди уста жимамайиб.

Хурсанд бўлиб кетган ҳайдовчи сўрабди:

— Унда машинамни қачон одиб кетсам бўлади?

— Уч ҳафтадан сўнг, — дебди уста бамайлихотир.

## ҚИШДА ЖОН ОЗИГИ

## Ne'mat

Таркибида углеводлар кам бўлгани боис калорияси паст ҳисобланади ва шунинг учун ҳам қандли диабет хасталигига дучор бўлганларга карам истеъмол қилиб туриш ниҳоятда фойдалидир.

Карам турлари орасида гулкарамни организмимиз енгил ва яхши қабул қилиши илмий хулосаларда ўз ифодасини топган. Ундан тайёрланадиган овқатлар, айниқса, парҳез тутиб юривчилар учун тавсия этилади. Гулкарамнинг ўзига хос жиҳати В ва К гуруҳига мансуб витаминларга бойлигида ҳамдир.

Саҳифани Ойбуви ОЧИЛОВА тайёрлади.

# ЭЪТИБОР ВА ҒАМХЎРЛИҚДАН КУЧ ОЛГАН ЁШЛАР

халқаро майдонларда муваффақиятларга эришмоқда

(Давоми. Боши 1-бетда.)

Ўтган 2012 йилда юртимизда 108та болалар спорт объектлари, жумладан, 16та сузиш хавзаси, теннис мактаби, худудларда эса 12та болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг фойдаланишига топширилгани барча спортсевар ёшларнинг кувончига қувонч қўшди.

Пойтахтимизнинг Олмазор туманида қад ростлаган «Истиклол» болалар спорт мажмуасига борганимизда ҳам спорт кийимини кийиб, жисмоний машғулотларга киришган ўқувчи-ёшларни учратдик. Жумладан, Муқаддас Зокирова, Камола Бобоҳўжаева, Фарангиз Нуруллаева сингари бадиий гимнастикачи кизлар залда қўлларига гоҳ ҳалқа, гоҳ тасмани олиб, тур-



ли машқларни такрорлаш билан банд. Уларга Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти 3-босқич талабаси, мураббий Сайёра Акбарова бир вақтининг ўзида ҳам амалий, ҳам назарий машғулот ўтапти. Ташқарида эса болакайлар футбол сирларини ўрганиш иштиёқида. Спорт мажмуаси ихтиёридаги сунъий қопламали мини

футбол майдонидида тажрибали мураббий Отабек Абдурахмоновнинг 30 нафардан зиёд шогирди навбатдаги машғулотларга киришган.

— Бокс, каратэ, стол тенниси, баскетбол ва волейбол бўйича ҳам тўғараклар ташкил этилган, — дейди мажмуа директори Равшан Мамадалиев. — Жами 575 нафар болага 13 нафар тўғарак раҳбари сабоқ бермоқда. Умумий ер майдони 4 гектарни ташкил этувчи, 79 турдаги спорт инвентарлари билан таъминланган «Истиклол» болалар спорт мажмуасида бта спорт майдончаси, шунингдек, мингдан зиёд томошабинга мўлжалланган ёпиқ ўриндиклар мавжуд. бта ювенил хамда кийиниш хонаси ўтган йили жорий таъмирдан чиқарилган.

(Давоми 16-бетда.)

## ДИҚҚАТНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

**КИМ СЕКИРОҚ**  
(мактабгача ёшдаги болалар учун)

Бу ўйин болаларда диққатни бир жойга жамлаш ва кўрсатмага мос ҳаракат қилишни ривожлантириб, соғлиги мутахкамланишига ёрдам беради.

Болалар тарбиячи билан бирга юрадилар. Қўтилмаганда тарбиячи «Қани, ким секин-секин оёқ учиди мана бундай юришни (кўрсатиб беради) яхши билар экан» дейди. Болалар оёқ учларига кўтарилар-

дилар ва мумкин қадар секин юришга ҳаракат қиладилар. Қайси томонга қараб кетаётган бўлсалар, ўша йўналишда йўлни давом эттирадилар. Кейин тарбиячи билдирмасдан четга чиқиб «Энди эса ҳамма менинг олдимга югуриб келсин», дейди. Болалар тарбиячининг олдига югуриб келиб, уни ўраб олишади. Тарбиячи болалар билан гаплашади, машқни ғайрат билан яхши бажарганликларини таъкидлаб ўтади.

Уч ёшдаги айрим болалар оёқ учиди ҳаракатланганда бошини ғайритабиий энгаш-

тириб, елка томонга қисиб юради. Бундай ҳолатда улар секинроқ юраётганга ўхшайди. Тарбиячи болаларнинг бундай ҳаракати нотўғри эканини кўрсатиб, уни тўзатишга кўмаклашиши керак. Оёқ учиди юриш товон ва тўпиқларни мустаҳкамлайди. Шу сабаб болаларнинг жисмоний ривожланиши учун бу жуда ҳам фойдали машқ ҳисобланади. Бироқ болаларни машқни узоқ вақт бажаришга мажбур қилиб, толиқтириб қўймаслик керак. Ўйин 3-4 марта такрорлангандан кейин дам берилари.

**ХУШЁРЛИК ЎЙИНИ**  
(миллий ўйинлар)

Ўйинда хоҳлаганча бола иштирок этиши мумкин.

Ўйин қондасига кўра, барча болалар қўл ушлашиб, бирор-бир кўшиқни айтиб давра ҳосил қилиб ҳаракатланиб турадилар. Бир бола даврага чиқади ва «Бир, икки, уч!» деб санайди. «Уч!» дейилганда ҳамма болалар кўшиқни тўхтатиб ўтириб олиши керак. Мабодо бирорта бола ўтиришга улгуролмай қолса, даврадаги бола уни ушлаб олади ва ўртага чиқаради. Ўртага чиққан бола эса ашула, шевър ёки қизиқарли ҳикоя айтиб беради.

Ўйин шу тартиқда давом этади. Бу машқ ҳам болаларни саноқ пайтида диққатни бир жойга жамлаш ва эпчил ҳаракат қилишга ўргатади.

**РАҚАМИНГНИ ЭСЛАБ ҚОЛ**  
(катта ёшдаги болалар учун)

Бир неча иштирокчи катта айлана ҳосил қилиб туради. Ўйинбоши уларнинг ҳаммасини 1-, 2-, 3-, 4- ва ҳоказо тарзда рақамлаб чиқади. Ҳамма ўз рақамини эслаб қолиши керак. Шу йўсинда бир хил рақамли бир неча иштирокчилардан иборат жамоалар вужудга келади. Ўйинбоши бирданига қайсидир рақамни айтади. Ўша захоти рақами айтилган ўйинчилар айланадан чиқиб, майдоннинг бошида турган байроқча томон югуриб, уни айланиб ўтадилар ҳамда ўз жойларига қайтиб келадилар. Ким биринчи бўлиб етиб келса, ўша иштирокчи жамоасига очко олиб беради.

Кейин ўйинбоши бошқа сонни айтади. Ўйин шу йўсинда давом этади. Қайси жамоа кўп очко йига олса, ўша ғолиб бўлади.

Ўйин қондасига кўра, болалар ўйинбошининг ишорасидан сўнггина югуриши мумкин. Иштирокчи ўз жойига етиб келиши билан қўлини юқорига кўтариши керак. Ушбу ўйиннинг аҳамияти шундаки, у болаларни ўйин давомида хушёрликни йўқотмаслик ва тартиб-қоидага амал қилишга ўргатади.

(«500 ҳаракатли ўйинлар» китобидан олинди.)

## ШУНҚОРЛАР БЕЛЛАШУВИ

Касб-хунар коллежлари ўқувчилари ўртасида анъанавий тарзда ўтказиб келинаётган «Шунқорлар» ҳарбий-спорт мусобақасининг биринчи босқичи Фориш ижтимоий иқтисодиёт касб-хунар коллежидида ҳам уюшқоқлик билан ўтказилди. Унда ўқувчилар сафда юриш, сафда кўшиқ айтиш, жисмоний тайёргарлик, арқон тортиш, қўл жанги, мерганлик, фуқаро муҳофазаси ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиши каби шартлар бўйича ўзаро куч синашишди.

— Мусобақа ёшларимизни ҳарбий хизматга тайёрлаш, улар қалбидида Ватанга муҳаббат ва сadoqat туйғуларини шакллантиришда алоҳидида ўрин тутмоқда, — дейди коллеж раҳбари С.Ваққосов. — Шу боис йилдан-йилга иштирок этувчи жамоалар сони ортиб, ўқувчилар орасида қизиқиш кучайиб бормоқда.

Мусобақа якунида «Ёш курсантлар» жамоаси ғолибликни қўлга киритиб, навбатдаги босқичда иштирок этиш имкониятига эга бўлди.

**Илғор ҲОЖИЕВ,**  
коллежнинг чакириққача ёшларни тайёрлаш фани ўқитувчиси



### НАДАЛЬ ҚАЙТМОҚДА

«Tennis World» манбасида кетма-кет жароҳат туфайли теннис оламини биров узоқлашган испаниялик мохир ракеткани Рафаэль Надаль яна спорт оламига қайтгани ҳақида хабар берилди.



Етакчилиқни бой бериб, бешинчи поғонага тушиб кетган Надаль «Ролан Гаррос» туркумидаги нуфузли турнирларда етти марта зафар қўнган. У жорий мавсумда илк бор Бразилиянинг Сан-Паулу шаҳрида бўлиб ўтадиган навбатдаги мусобақада омадини синиб кўради.

У аргентиналик ҳаммаси Давид Налбандян билан биргалиқда ушбу турнирнинг ҳуфтлик матчларида катнашади. Мусобақага 11 февраль кун старт берилади.

### СЎНГГИ БОСҚИЧГАЧА...

Голландиялик велопойгачи, «Blanco» жамоаси етакчиларидан бири Том-Йелте Слагтер Австралиядида ўтказилган «Тур Даун Андер» мусобақасининг хал килувчи саралаш босқичида ғалаба қозонди.

Жами 6 босқични ўз ичига олган кимўзарнинг сўнги кунда кечган баҳсда Слагтер гарчи 14-ўринни забт этган бўлса-да, умумий кўрсаткичлари бўйича кўнкуллик велопойганинг мултққ ғолибига айланди. У мусобақаларда белгиланган марраларга етиб бориш учун 18 соати 28 дақиқа ва 32 сония сарфлади.

Бу борда иккинчи ўрин «Movistar» жамоаси вакили испаниялик Хавьер Моренога, учинчи ўрин эса британиялик Герайнт Томас(Sky)га насиб этди.



### ДАРВОЗА ҚУПАДИ

Футбол бўйича Бразилия чемпионатининг В серияси жамоалари: «Крисиума» ва «Шапекоэнсе» (0:1) ўртасидидаги матчида қўтилмаган ҳодиса юз берди.



«Шапекоэнсе» ҳужумчиси Родриг Грал «Крисиума» дарвозаси томон зарба берган, уни ғолиблар бартараф этиб, тўпни яна Гралнинг ўзига қайтарди. Грал эса бу сафар боши билан зарба берди. Ҳимоячи Фабио Феррейра дарвозага қўриб келётган тўпни «чизик» устидан қайтариб юборишга муваффақ бўлди, бироқ шундан сўнг дарвоза ўзидан-ўзи қулаб тушди. Учрашув эса ярим соатта тўхтатилди.

### ТЕЗКОР МЕРГАНЛАР БАХСИ

Германиялик биатлончи Лаура Дальмайер ёшлар ўртасида Обертиллихда ўтказилган индивидуал пойга баҳсларида муваффақиятга эришди.

У икки ўринида 39.48,2 балл жамгарди ва олтин медалга ҳақли эканини исботлади. Иккинчи ўрин сойибаси учун аталган кумуш медал эса австриялик ёш спортчи Лиза Хаузерга берилди. Учинчи ўрин ҳам яна бир германиялик биатлончи Франциска Пройсга тақдим этилди. У ҳамюрти Лаурадан 1 дақиқаю 1,6 сония ортда қолди.



Холжигит ОРТИҚБОЕВ тайёрлади.



# ЭЪТИБОР ВА ФАМХЎРЛИКДАН КУЧ ОЛГАН ЁШЛАР

халқаро майдонларда муваффақиятларга эришмоқда



(Давоми. Боши 1-, 15-бетларда.)

Спорт ёш авлод тарбиёсида муҳим ўрин тутди. У иродани тоблаётди, аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни чидам билан енгишга ўргатади, ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди.

2005 йилдан буён тўла-тўқис фаолият юритиб келаётган «Истиклол» спорт мажмуаси номини бугун кўпчилик яхши билади. Футбол бўйича ўсмирлар ўртасида Осиё чемпиони Хумоюн Аъзамов ҳам илк қадамларини шу мажмуада ташлаган. Қолаверса, бокс бўйича Ўзбекистон чемпиони Ҳожиакбар Қодиров, каратэ бўйича республика чемпиони Ҳасан Абдушуқуров каби иқтидорли ёш

спортчилар ҳам айнан мазкур спорт мажмуаси тарбияланувчиси. Тўғарак иштирокчилари хатти-ҳаракатларини кузатиб, яқин келажақда ана шундай истеъдодли ёшларимиз сафи янада кенгайишига ишонч ҳосил қилдик.

Юртимизда болалар спортини ривожлантиришга қаратилган эзгу ишлар моҳиятида фарзандларимизни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом ўстириш, уларнинг бахту саодати, фаровон келажагини таъминлаш, ҳеч кимдан кам бўлмайдиган, ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялаш каби улкан ишлар турибди.

**Зоҳиджон ХОЛОВ**  
**Бурҳон РИЗОҚУЛОВ**  
олган суратлар.



**Ma'rifat**

**TA'SIS  
ETUVCHILAR:**

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

Bosh muharrir:  
Abdusamat RAHIMOV

Tahrir hay'ati: Madamin ARIPIJANOV, Jumanazar BEK-NAZAROV, Baxtiyor DONIYOROV, Farrux JABBOROV (bosh muharrirning birinchi o'rinbosari), Baxtiyor YOQUBOV (mas'ul kotib), Mahmuda MURZAYEVA, Husan NISHONOV (bosh muharrir o'rinbosari), Nurlan USMONOV (bosh muharrir o'rinbosari, "Учитель Узбекистана"), Aleksey CHUKARIN (mas'ul kotib, "Учитель Узбекистана"), Sa'dulla HAKIMOV.

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

ISSN 2010-6416



9 772010 641009

INDEKS: 149, 150, Г-218.

Tiraj 66475.

Hajmi 4 bosma taboq.  
Ofset usulida bosilgan,  
qog'oz bichimi A-3.

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

Reklama materiallari uchun tahririyat javobgar emas.

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

Web-site: www.marifat.uz

TELEFONLAR: mas'ul kotib—233-99-15, umumiy o'rta va maktabgacha ta'lim yangiliklari bo'limi—236-53-16, fan, oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yangiliklari bo'limi—236-54-03, adabiyot, madaniyat, kasaba uyushmalari hayoti yangiliklari bo'limi—236-54-69, ma'naviyat va maktabdan tashqari ta'lim yangiliklari bo'limi—236-54-23, siyosat, xalqaro hayot va sport yangiliklari bo'limi—236-55-58, reklama va marketing bo'limi—233-42-92(faks), 236-54-17.

Bahosi sotuvda  
erkin narxda

Dizaynerlar:  
Malohat TOSHOVA,  
Liliya BINASHEVA.

Navbatchi muharrir:  
Behzod FAZZLIDDINOV.

Navbatchi:  
Jo'rabek JANGIROV.

«Sharq» nashriyot-matbaa aksionerlik kompaniyasi bosmaxonasi.

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

Yil якуни — 20.00  
Topshirildi — 21.55