



FAOL YOSHLAR SINOV BOSHLANDI



Faol yoshlarni kashf etib, iste'dodini to'g'ri yo'naltirishda "Kamalak" bolalar tashkilotining muhim o'rni bor.

Shu kunlarda respublikamiz bo'ylab "Yil sardori" ko'rik tanlovining hududiy bosqichlariga start berildi. Hozirgacha, tanlovning Qashqadaryo va Navoiy viloyatlari bosqichi bo'lib o'tdi. Dastlab, Qashqadaryoda jami 30 nafar tuman(shahar) yosh-

lari 4 ta shart bo'yicha o'z bilimlarini sinadi. Bellashuv erkin, bahs-munozaralarga boy, ko'tarinki ruhda o'tdi. Natijalarga ko'ra, g'oliblikni Shahrisabz sardorlari qo'lga kiritdi.

– Bugun yoshlarda haqiqiy faollik sezildi, – deydi Yoshlar

ittifoqi viloyat kengashi "Kamalak" bolalar tashkiloti koordinatori Aziza Ibotova. – Ularning harakati va intilishiga qarab, kelajagimizning munosib avlod qo'lida ekaniga ishonchimiz ortdi. Tanlov yangi iqtidorlarni kashf qilmoqda. Tanlovning yuqori saviyada o'tishida ham sardorlarning tashabbusi katta.

NIGOH

PANDEMIYA QACHON TUGAYDI?

yoхуд koronavirus tarqalishiga barham berish qanday choralarga bog'liq?

"Ikki narsa borki, odamlar uning — qadriga ko'p ham yetavermaydilar. Biri salomatlik bo'lsa, ikkinchisi vaqtdir".

Bugun insoniyat ushbu fikrning naqadar to'g'ri ekanini dunyo bo'ylab bir yildan ortiq vaqt davom etayotgan "COVID-19" pandemiyasi bilan bog'liq vaziyat tufayli yanada teran anglamoqda.

KORONAVIRUS DUNYO NI QAY KO'YGA SOLDI?

2019-yil dekabr oyida Xi-toyning Xubey provinsiyasi Uxan shahrida "uyg'ongan" koronavirus xastaligi qisqa vaqt ichida yer yuzining deyarli barcha davlatlarini "zabt etdi". Ochig'i, o'sha vaqtlarda kimdir "COVID-19" infeksiyasiga 3 million nafar odam chalinadi, desa uni ruhiy nosog'lomga chiqarishlari aniq edi. To'g'ri-da, kasallikning bunday nufusni zararlashi va shuncha odam orasida tarqalishi oson emas, axir. Bugunga kelib esa yer yuzining 218 ta davlatida 140 million nafardan ortiq odam koronavirus xastaligiga chalindi, 3 million nafardan ziyod inson vafot etdi. Dunyoning barcha qit'alarida, hatto, Antarktida ham "COVID-19" infeksiyasi bilan bog'liq holat qayd etildi.

Ayni paytda kasallik tasdiqlangan holatlar bo'yicha AQSh yetakchi o'rinda bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bergan ma'lumotlarga ko'ra, bu yurtda 32 milliondan ortiq inson koronavirus infeksiyasini yuqtirib olgan.

Shuningdek, Hindiston, Braziliya, Fransiya, Rossiya, Buyuk Britaniya, Turkiya davlatlaridagi vaziyat ham havas qilgulik emas.

O'ZBEKISTON QANDAY BARQARORLIKKA ERISHGAN EDI?

Ayniqsa, 2020-yil yoz va kuz oylari mamlakatimizda kasallik eng avj nuqtasiga yetgan paytda yurtdoshlarimiz o'zlarining fuqarolik pozitsiyasini chuqur anglab, Respublika maxsus komissiyasi tomonidan o'rnatilgan barcha qoidalarga qat'iy amal qildi. Bu bilan o'zlarini kasallikdan himoya qilish bilan bir qatorda yaqinlarini ham xavfli infeksiyadan asradi. Natijada yurtimizda "COVID-19"ning odamdan odamga yuqishining oldini olish borasidagi holat ijobiy tomonga o'zgarib, epidemik vaziyat barqarorlashdi.

Jumladan, 2020-yil oxiri va 2021-yil boshlarida mamlakatimizda koronavirus bilan kasallanish holati ancha yaxshilanib, kuniga 25-30 nafar bemor qayd etilayotgan edi, xolos.

Davomi 9-sahifada.

DOLZARB MAVZU

MUAMMOLAR GIRDOBIDAGI AYOL...

bunday yoshlarning muammolari birinchi navbatda hal etilishi kerak emasmi?!



Bugun yurtimizda vaqtincha ishsiz yoshlarning bandligini ta'minlash borasida bir qator amaliy ishlar qilinayapti. Yangi ish o'rinlari yaratilib, tadbirkorlik faoliyatini boshlash istagidagi yoshlar har tomonlama qo'llab-quvvatlanmoqda. Muhimi, ularning tashabbuslari va ilgari surayotgan istiqbolli g'oyalari ham inobatga olinayotir.

Birgina misol, yoshlar o'zlarini qiziqtirgan masalalar, taklif hamda muammolari bo'yicha murojaat yuborishlari uchun mahalliy hokimliklar huzurida "yoshlar murojaati" telegram boti tashkil etilgan. Bu esa Nazokat Yaxshiboyeva singari yoshlar duch kelayotgan muammolarga yechim topishda qo'l kelyapti.

Davomi 2-sahifada.



MUAMMOLAR GIRDOBIDAGI AYOL...

bunday yoshlarning muammolari birinchi navbatda hal etilishi kerak emasmi?!

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

– Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani “Andijon” mahalla fuqarolar yig‘inida istiqomat qilaman, – deydi u. – 2011-yil “Barkamol avlod” bolalar markazida tikish to‘g‘aragi rahbari bo‘lib ishga qabul qilingandim. 2016-yili markazga monitoring bo‘yicha mutaxassis hamda ommaviy tadbirlar tashkilotchisi lavozimida ham o‘zini sinab ko‘rdim. U yerda uslubchi va to‘garak rahbarlari bilan o‘zaro hamkorlikda ishni davom ettirdim. 2017-yili oilaviy sharoitim sabab ishdan bo‘shadim. Oradan ikki yili o‘tib, tuman maktabgacha ta‘lim bo‘limi rahbari Ravshan Saydulayevga ish so‘rab muro-

Hech bir muvaffaqiyatga o‘z-o‘zidan erishib bo‘lmaydi. Bu isbot talab qilmaydigan haqiqat. Yangi maskanga bolalarni qamrab olish ham oson bo‘lmadi. Uyuma-uy kirib, har bitta ota-onaga bog‘cha hamda u yerda yaratilgan shart-sharoitlar haqida bima-bir ma‘lumot berib, ularning ishonchiga kirish kerak bo‘ldi. Albatta, Nazokat “Ota-onalar ishonchini oqlashim kerak!”, degan fikri bir zum yodidan chiqarmadi va shunga yarasha tinmay harakat qildi. Mana, u buni ham uddaladi! 15 o‘ringa mo‘ljallangan yangi bog‘cha bolajonlar bilan to‘lib-toshdi.

– Hammamiz issiq jomiz, – deydi Nazokat Yaxshiboyeva. – O‘tgan yilning dekabr oyida sog‘lig‘imdagi

maqsadida “Mikrokredit-bank”ning Sirdaryo filialiga murojaat qildim. Zarur hujjatlarimni topshirdim. Ammo hujjatlar o‘z vaqtida ko‘rib chiqilmagani hamda kredit ajratilmagani bois “yoshlar murojaati” telegram botiga yana qayta murojaat etdim. Shu kunning o‘zidayoq Yoshlar bandligini ta‘minlash va tadbirkorlikni rivojlantirish boshqarmasi xodimi Abror Xidoyatov men bilan bog‘lanib, masalam bo‘yicha amaliy yordam berishini bildirdi. Shundan so‘ng “Mikrokredit-bank”ning Sirdaryo viloyati filiali tomonidan salkam 32 million so‘m imtiyozli kredit ajratildi. Hozirgi kunda ushbu mablag‘ evaziga tadbirkorlik faoliyatini boshlash uchun zarur jihozlarni sotib olib, bog‘chamizni 25 o‘rinli qilib qayta tashkil qildik. Bugun yurtimizda har bir yoshga, ularning muammolari va tashabbuslariga alohida ahamiyat qaratilayotgani, biznes g‘oyalari qo‘llab-quvvatlanayotganidan mamnunman.

Aytish joizki, bugun Nazokat singari o‘z tadbirkorlik faoliyatini yo‘lga qo‘yib, nafaqat oilasi, balki Vatanimiz ravnaqiga hissa qo‘shayotgan yoshlar talaygina. Yoshlar murojaatlari esa e‘tiborsiz qolayotgani yo‘q. Bu bugungi yangicha tizim va yondashuv samarasi, desak, mubolag‘a emas.

Keling, endi navbatdagi qamashilik ayol – Aziza Xoliyorovaning so‘zlariga quloq tutamiz. Uning ma‘lum qilishicha, joriy yilda yoshlar bilan ishlashning yangicha tizimini joriy etish va yoshlar muammolarini bartaraf qilish bo‘yicha respublika shtabiga murojaat qiladi. U yolg‘iz ona bo‘lgani bois qaramog‘idagi onasi va 1 nafar farzandini boqish uchun ishlab topayotgan maoshi yetmayotganini aytib, muammoli holatdan chiqib ketish uchun amaliy yordam so‘raydi.

Ya‘ni u tadbirkorlik faoliyatini yo‘lga qo‘yish uchun 50 million so‘mlik bank krediti olish yoki Yakkabog‘ tumanidagi otchilik zavodiga ishga kirish to‘g‘risida murojaat qilgan.

– Men Yakkabog‘ tumanidagi o‘xonada farrosh bo‘lib ishlayman. Yolg‘iz onaman, qaramog‘imda 6 yashar qizim va onam bor. Ishlab topgan maoshim ularni boqishga kamlik qilyapti. 2018-yildan beri ishlayman. Shu vaqtgacha davlat tomonidan bola puli yoki moddiy yordam olmaganiman. Ikki onali uyda turaman. Uyimning tom qismidan yog‘ingarchilik payti suv o‘tadi. Yashashga sharoit yo‘q. Shu bois “Yoshlar daftari”ga kirish va moddiy yordam olish uchun mahallaga murojaat qildim. Bola pulini olish uchun hujjat topshirdim, lekin pul chiqmadi. Moddiy yordam so‘rasam, “Sizga chiqmaydi, Temir daftari”ga kiritilganlarga beriladi” deyishdi. “Yoshlar daftari”ga kiritishini iltimos qildim. “Siz ishlaysiz, kirgiza olmaymiz” deyishdi. So‘ng respublika Yoshlar ishlari agentligi bilan bog‘landim. Sharoitimni tushuntirdim. 2021-yil 10-aprelda tuman hokimining yoshlar bilan uchrashuviga bordim, lekin tuman hokimi ham “Yoshlar daftari”ga kiritilganlarga beriladi, deb aytdi. Men 2014-yilda Yakkabog‘ tumanidagi kasb-hunar kollejining zootexnika yo‘nalishini tamomlaganiman. Shu bois, hozir ishlayotgan ishxonamda boshqa ishga o‘tkazilsam ham ancha sharoitim yaxshilanan edi. Ammo buning ham iloji bo‘lmayapti. Mening murojaatimga amaliy yordam berilishini xohlayman.

Yurtimizda Aziza kabi turli muammolarga duch kelib, qiynalib, o‘zini qiynayotgan masalalarga yechim topish maqsadida u eshikdan-bu eshikka bosh urib yurgan yoshlar ko‘pchilikni tashkil etadi. Yoshlarning ijtimoiy va siyosiy hayotdagi o‘rnini kuchaytirish bo‘yicha samarali ishlar olib borilgani ayni haqiqat. Bu boradagi vazifalar ijrosiga har bir mahalla, har bir sektor, har bir mutasaddi mas‘uldir. Umid qilamizki, yolg‘iz ona – Azizaning yelkasini ezayotgan muammolar tez orada ijobiy yechimini topadi.



jaat qildim. U menga uyda oilaviy nodavlat maktabgacha ta‘lim tashkilotini ochishni tavsiya qildi. Bu borada yordamini ayamassligini ham aytdi. Bu fikrni ota-onam ham qo‘llab-quvvatladi. Shu tariqa mazkur tashkilot faoliyatini yo‘lga qo‘yishga qaror qildik. Oqoltin tumani “Agrobank” filialidan 30 million so‘m kredit olib, yangi bog‘cha tashkil qilishga kirishdik. Bu ishlarni amalga oshirishimda tuman maktabgacha ta‘lim bo‘limi rahbariyati bosh-qosh bo‘lib, imkon qadar yordam qo‘lini cho‘zishdi...

Bir muddat o‘tib, Nazokat Yaxshiboyeva oilaviy nodavlat maktabgacha ta‘lim tashkilotini ochdi va o‘z ish faoliyatini boshladi. Shu orqali ikki nafar ishsiz yoshning bandligini ta‘minladi. Ochig‘i, bu ishlar unchalik oson ham kechgani yo‘q. Albatta, tadbirkorlik qilaman, degan odamdan, avvalo, mehnat-u mashaqqatlarga bardoshli, kuchli va tirishqoq bo‘lish talab etiladi.

muammolar sabab faoliyatimni to‘xtatishga majbur bo‘ldim. Ayni payt ishsiz bo‘lganim uchun “Yoshlar daftari”ga kiritildim. Kredit olib tadbirkorlik faoliyatimni kengaytirish maqsadida Yoshlar agentligining tuman bo‘limi xodimi Ozod Egamovga murojaat qildim. Ular Savdo-sanoat bo‘limi tomonidan tashkil etilgan 48 soatlik o‘quv kursiga ro‘yxatdan o‘tishimni tavsiya qilishdi. Ro‘yxatga olinganimdan so‘ng tadbirkorlikka o‘qib sertifikatga ega bo‘ldim. Shundan keyin kredit olish



Aziza Xoliyorovaning uyi

INTILISH

Guliston tumanidagi 10-maktab o‘quvchilari o‘zlarining bilimi, iqtidori va tashabbuskorligi bilan ajralib turadi. Yangi g‘oyalari, yoshlarni birlashtiruvchi tadbirlar, istiqbolli loyihalar odatda ulardan chiqadi.



YETAKCHING YUTUG‘I

Maktab yoshlar yetakchisi Shahnoza Abdurahmonova o‘quvchilarni doimo o‘z atrofida birlashtirishga e‘tibor beradi. U o‘quvchilar bilan tadbir yoki uchrashuvlar o‘tkazganida hamma o‘z iqtidorini namoyish qilishga, tadbirning faoli ishtirokchisiga aylanishga intiladi.

Iqtidorli yetakchi armrestling bo‘yicha Osiyo va O‘zbekiston chempioni. Shu bois maktabda sportni rivojlantirishga harakat qiladi. Darslardan tashqari sport to‘garaklarini tashkil qilishga alohida ahamiyat qaratgan. Shu vaqtgacha maktab o‘quvchilari bir qator tanlovlarda g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. Xususan, 2019-yil “Kamalak yulduzlari” bolalar ijodiyoti festivalining viloyat bosqichida ekologiya yo‘nalishi sardori Mashhura Jumanova 1-o‘rinni egalladi.

Maktab boshlang‘ich tashkiloti faoliyatini namunalari va samarali tashkil etilgani sababli Yoshlar ittifoqi Markaziy Kengashi tashabbusi bilan maktabga 500 dona kitob tuhfa qilindi. Bu Shahnoza Abdurahmonova mehnatining, kasbiga muhabbatining samarasidir.

– Yoshlar yetakchisi sifatidagi faoliyatimni 2018-yilda boshlaganiman, – deydi u. – Sportdan tashqari, maktabimizda qizlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun “Mohir qo‘llar” to‘garagi faoliyatini ham yo‘lga qo‘yganmiz. Bu yerda qizlar o‘z qo‘li bilan gul yaraydi va ularning xaridorlari ham yo‘q emas. Sotuvdan tushgan mablag‘ni to‘garakni rivojlantirish hamda zarur mahsulotlar xaridi uchun sarflaymiz. Bundan tashqari, fan to‘garaklarimiz ham doim ishlab turadi. Sardorlar kengashi bilan birgalikda har bir bayram yoki tadbirga alohida e‘tibor bilan yondashamiz.

Iqbol PARDAYEVA

Iqbol BAXT

YOSHLARGA OID DAVLAT SIYOSATI - AMALDA

ISHSIZ YOSHLAR ENDI TADBIRKOR

Toshkent viloyatining Nurafshon shahridagi "Tong" madaniyat markazida tadbirkorlikka o'qitilgan 31 nafar yoshga maxsus sertifikatlarni topshirish marosimi bo'lib o'tdi. Qayd etish kerak, yoshlar Nurafshon shahri hokimligi va Yoshlar ishlari agentligi Nurafshon shahri bo'limi tashabbusi va ko'magida bepul o'qitildi.



Butun dunyoda yosh avlod misli ko'rilmagan darajada ko'pchilikni – qariyb 2 milliarddan ziyodni tashkil etmoqda. Insoniyat tarixida yoshlar sonining eng yuqori ko'rsatkichidir bu. Jahondagi yoshlarning qariyb 90 foizi rivojlanayotgan mamlakatlarda istiqomat qiladi va ular aholining salmoqli qismini tashkil etadi.

Ayniqsa, bugun O'zbekiston muhim demografik chegarada turibdi. 30 yoshgacha bo'lgan yoshlar aholining 60 foizini tashkil qiladi. Buni respublika uchun o'ziga xos "demografik dividend", deb atash mumkin. "Yoshlar sarmoya kiritilishi lozim bo'lgan o'ta qimmatli va nihoyatda muhim manba hisoblanadi. Zero, kiritilgan sarmoyalar ko'p marotaba o'zini oqlay oladi", deyiladi BMTning "Yoshlar – 2030" yoshlar strategiyasida.

Mamlakatimizda ishsiz yoshlarni kasb-hunarga va tadbirkorlikka o'rgatish maqsadida "1+1" dasturi amalga oshirilayotgani ko'plarga



yangilik emas. Bunda 100 ming o'zbekistonlik yoshlarni o'qitish, ularga keyinchalik imtiyozli kreditlar ajratish nazarda tutiladi. 2021-yilning dastlabki uch oyi mobaynida hududda 33 nafar yosh o'qitildi va ularning 15 nafari "Mikrokreditbank" ATB tomonidan 504 million so'm imtiyozli kredit ajratildi.

"Har bir tadbirkor – yoshlarga madadkor" tamoyiliga asoslangan "1+1" dasturi doirasida nurafshonlik 31 nafar yosh tadbirkorlikka o'qitildi. 48 soatlik kurslar yakunida ularga

maxsus sertifikatlar topshirish mo'ljallangan.

– Bu sertifikatni olgandan so'ng undan foydalanish kerak, – dedi Nurafshon shahri hokimining o'rinbosari Nasiba Kulbekova yoshlarga qaratib.

– Bu imkoniyatdan unumli foydalanishingiz, shaxsiy tadbirkorligingizni yo'lga qo'yishingiz lozim. Bepul o'qitish, yaxshi sharoit va imtiyozli kredit hech qachon bo'lmagan.

Maxsus sertifikat sohibiga aylangan 31 nafar tinglovchining 11 nafari "Yoshlar daftari"ga kiritilgan. Kelgusida qamrovni kengaytirib, yanada ko'proq yoshlar kasb-hunarga va tadbirkorlikka o'qitiladi.

– Kredit uzog'i bilan 3-4 bank ish kunida ajratilishi kafolatlanadi, – dedi

"Mikrokreditbank" ATB Piskent filiali O'rtachirchiq mini banki yetakchi mutaxassisi Nargiza Nishonova. – Yoshlarga qulay jihati, sizlar maxsus sertifikat bilan imtiyozli kredit olasizlar. Imtiyozli kredit 14 foizlik ustama bilan ajratiladi. Agarda sizda maxsus sertifikat bo'lmasa, 14 foiz emas, 28 foiz bilan kredit olishingizga to'g'ri kelardi.

Ochiq muloqot ruhida o'tgan tadbirda yoshlar o'zlarini qiziqtirgan va qiynayotgan muammolari bilan mutasaddilarga murojaat qildi. Yoshlar tadbirkorligini yanada qo'llab-quvvatlash uchun Nurafshon shahri Davlat soliq inspeksiyasi bilan hamkorlikda soliq qonunchiligi doirasida yoshlarga soliq imtiyozlari yaratishga kelishib olindi.

Ishsiz yoshlarni kasb-hunarga va tadbirkorlikka o'qitish bundan keyin ham izchil davom etib, "Yoshlar daftari"dagi yoshlarni ko'proq qamrab olish mo'ljallangan.



Otabek ISROILOV



IKKI ELNING SUYUKLI ADIBI

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi hamda Qirg'izistondagi Qirg'iz-o'zbek universiteti hamkorligida "Chingiz Aytmatov – ikki elning suyuqli adibi" mavzusida konferensiya o'tkazildi.



Zoom platformasida onlayn tashkil etilgan tadbirda Xalqaro islom akademiyasi, Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti, Batken davlat universiteti, Qirg'iz-o'zbek universitetidan o'zbek tili va mumtoz sharq adabiyoti mutaxassislari, professor-o'qituvchilar hamda talabalar ishtirok etdi.

– Buyuk adib va jamoat arbobi Chingiz Aytmatov nafaqat qirg'iz, ayni paytda, barcha turkiy xalqlar, shu jumladan, biz, o'zbeklar uchun ham aziz va qadrlidir, – deydi Xalqaro islom akademiyasining o'zbek tili va mumtoz sharq adabiyoti kafedrasini mudiri Malika Nosirova.

– Adib mintaqamiz tinchligi va osoyishtaligi, kelajagi, xalqlarimiz o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlash, ularni turli ziddiyat va qarama-qarshiliklardan asrash yo'lida fidokorona faoliyat olib bordi. O'tgan asrning 80-yillarida Chingiz Aytmatovning "adolat va haqiqat kuychisi" sifatida xalqimizning sha'ni va obro'-e'tiborini katta minbarlardan turib mardona himoya qilganini xalqimiz hamisha minnatdorlik tuyg'ulari bilan eslaydi. Betakror ijodkorning davlatimiz tomonidan "Do'stlik",

"Buyuk xizmatlari uchun" ordenlari bilan taqdirlanishi ham shundan dalolat beradi. Anjumanda "Chingiz Aytmatov – davlat arbobi", "Chingiz Aytmatov asarlaridagi afsonalar", "Chingiz Aytmatov ijodida inson va tabiat tasviri" kabi mavzulardagi ma'ruzalar tinglandi.

So'zga chiqqanlar adib asarlaridagi o'ziga xos uslublar, bashariyatga daxldor muammolar, insoniyat tafakkurini yuksaltirishdagi ahamiyatiga to'xtaldi. "Oq kema", "Qiyomat", "Mangu kelinchak", "Asrni qaritgan kun", "Alvido, Gulsari", "Sarvqomat dilbarim", "Erta qaytgan turnalar" kabi asarlarida xalqchillik, halollik, adolat kabi fazilatlar qalamga olingani haqida so'z yuritildi.

Muxbirimiz

Toshkent davlat yuridik universiteti 30 yoshda

HUQUQSHUNOS KADRLAR TAYYORLASHDA ZAMON TALABLARIGA MOS YONDASHUV

Mamlakatimizda ta'lim sohasini isloh qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu maqsadda qator hujjatlar qabul qilinib, amaliyotga tatbiq etildi. Jumladan, yangi tahrirdagi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, 2019-yilda qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi fikrimiz dalilidir.

Mazkur hujjatlar zamon talablari va xalqaro standartlarga mos ravishda ishlab chiqilgan bo'lib, yurtimiz yoshlarining barkamol va yetuk inson bo'lib voyaga yetishi, ularning ilm olishi, ilmiy faoliyat bilan shug'ullanishi uchun zarur imkoniyatlarni yaratdi. Xususan, oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlari belgilandi, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlariga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish vazifalari ko'rsatib berildi.

Yurtimizda oliy ma'lumotli huquqshunos kadrlarni tayyorlash borasida ham keng ko'lami ishlar amalga oshirilmogda. Prezidentimizning 2020-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasida yuridik ta'lim va fanni tubdan takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmonida huquqiy sohani tubdan isloh qilish hamda Toshkent davlat yuridik universiteti faoliyatini yangilash va kuchaytirish vazifalari belgilab berildi.

Farmonga muvofiq, universitet o'quv jarayonida tub o'zgarishlar amalga oshirildi. Toshkent davlat yuridik universiteti mamlakatimizda birinchi bo'lib to'liq Yevropa kredit tizimiga (European Credit Transfer and Accumulation System – ECTS) o'tkazildi hamda o'quv jarayoni 2020/2021-o'quv yilidan to'liq ushbu tizim asosida tashkil qilindi.

O'quv jarayonining ochiq va shaffofligi, ta'lim berish va baholashning oshkorligiga asoslangan kredit-modul tizimi talabaga hamda uning mustaqil ta'lim olishiga yo'naltirilgan bo'lib, kreditlarni yig'ish va ko'chirib o'tkazish, o'qishini turli ta'lim dargohlarida o'tash imkonini yaratadi. Bu tizimda talaba kelajakda qaysi soha mutaxassis bo'lmoqchiligi qarab o'zining mustaqil ta'lim trayektoriyasini yaratishi ham-

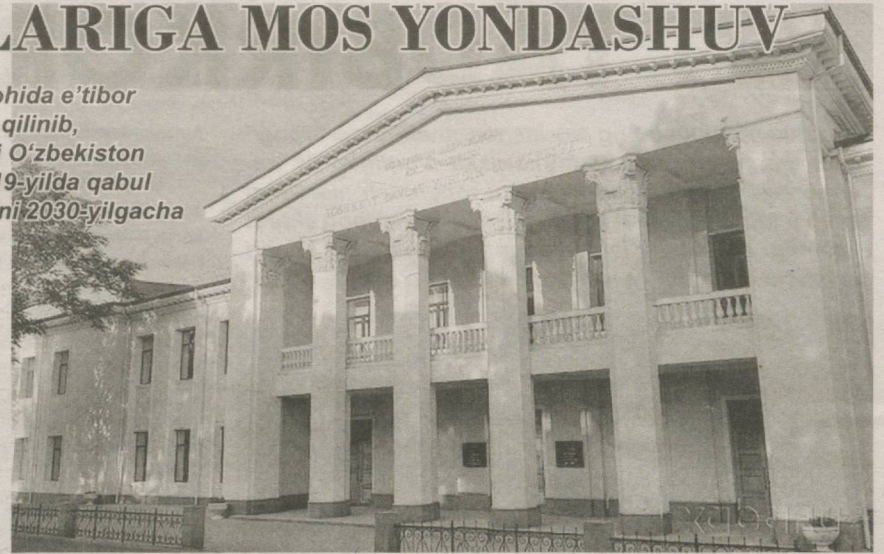
da o'qishning bir qismini xorijiy oliy ta'lim muassasalarida ham davom ettirishi mumkin.

Universitetda Yevropa kredit tizimi talablaridan kelib chiqqan holda bakalavriatda 4 ta ta'lim yo'nalishi, magistraturada esa 8 ta mutaxassislik bo'yicha "Huquq" davlat ta'lim standarti, 12 ta malaka talablari, 12 ta o'quv reja, 178 ta o'quv dastur (syllabus) tasdiqlandi. Mazkur hujjatlarni ishlab chiqishda yetuk xorijiy oliy ta'lim tashkilotlari, jumladan, xalqaro e'tirof etilgan tashkilotlar reytingida birinchi 300 ta o'rindagi oliy ta'lim muassasalari tajribasi, xalqaro standartlar hamda bugungi kun ish beruvchilarining talablari o'rganildi. O'quv rejalarida nomutaxassislik fanlari 22 foizdan 10-12 foizga kamaytirildi. Fanlar bloki majburiy fanlar va tanlov fanlariga bo'lindi. Talabalar tomonidan ixtiyoriy qo'shimcha o'zlashtirilishi mumkin bo'lgan kreditlar ham o'quv rejada aks ettirildi.

Bugungi kunda o'quv va ta'limni boshqarish jarayonini to'liq raqamlashtirishga e'tibor qaratilib, qog'oz aylanishini butkul bartaraf etish, ta'lim jarayoni boshqaruvini avtomatlashtirishni ta'minlovchi "Elektron universitet" (E-University) dasturi joriy etilmoqda.

Shu bilan birga, universitetda qator elektron tizimlar — talabalar uchun har qanday masala yuzasidan elektron murojaat qilish imkoniyati yaratildi, yagona darcha tamoyili asosida faoliyat yurituvchi talabalarga xizmat ko'rsatish tizimi tashkil etildi. Muassasada ta'lim olayotgan yoshlarga qulaylik yaratish maqsadida bitiruv malakaviy ishlari va magistrlik dissertatsiyalari hamda ilmiy rahbarlarni tanlash elektron tizimi joriy etildi, to'lov-shartnomasini elektron ravishda olish hamda to'lovlar bo'yicha qarzdorlikni nazorat qilib borish mexanizmi ishga tushirildi.

Eng asosiysi, masofaviy ta'lim platformasi va elektron baholash tizimi joriy etildi. Universitet masofaviy ta'lim platformasi (<http://distant.tsul.uz>) dunyo bo'yicha e'tirof etilgan "Moodle" (obyektga yo'naltirilgan dinamik ta'lim muhiti) tizimida bo'lsa-da, bu tizim



ancho takomillashtirildi. Jumladan, ma'ruza mashg'ulotlarini o'tkazish uchun videochat (Big Blue Button) va "Zoom" dasturiy vositasi, nazorat ishlarini topshirish hamda ularni antiplagiat tizimidan o'tkazish mexanizmlari integratsiya qilindi, ta'lim platformasiga 21 mingdan ortiq elektron kontentlar (videoma'ruza, audio, elektron adabiyot, kazus materiallar) joylashtirildi.

Baholash jarayoni to'liq shaffof bo'lishi uchun nazorat ishlari elektron tizim orqali topshirilib, baholanmoqda. Mazkur tizimda nazorat yozma ishlari talaba tomonidan elektron shaklda topshiriladi, ya'ni tizimga yuklanib, undan so'ng avtomatik ravishda shifrlanadi va tegishli kafedraga tekshirish uchun elektron shaklda jo'natiladi. Kafedralarda mazkur ishlar professor-o'qituvchilar o'rtasida taqsimlanib, tizimning o'zida tekshiriladi, baholanadi hamda qo'yilgan baho yuzasidan sharh (nima sababdan shunday baholangan) hamda talaba qanday kamchiliklarga yo'l qo'ygani) yoziladi. Tekshirilgan ishning bahosi va ishga yozilgan taqrizni talaba shaxsiy kabinet o'rqali ko'rib boradi.

Ta'kidlash joiz, talabalarni akademik halollikka o'rgatish, mualliflik huquqlari muhofaza qilinishini ta'minlash, haqiqiy tahlil qilish va tadqiqot o'tkazish qobiliyatini shakllantirish maqsadida eng yetuk xorijiy universitetlar tajribasi asosida Toshkent davlat yuridik universitetining akademik halollik talablari ishlab chiqildi va tasdiqlandi. Bu talablarni ta'minlash maqsadida "Turnitin" antiplagiat tizimi joriy qilindi. Endilikda har bir talaba, tadqiqotchi, o'qituvchi yozma ishlarni, maqola va dissertatsiyalarni mazkur tizim orqali tekshirish imkoniyatiga ega bo'ldi.

Yana bir yangilik — universitet elektron kutubxonasi ham tashkil etilib, unda 10 mingdan ziyod manbalar joylashtirilgan, huquqshunoslar uchun mo'ljallangan West Law, LexisNexis va JSTOR xalqaro ma'lumotlar bazalaridan foydalanish imkoniyati yaratildi. Universitet tomonidan yangi avlod darsliklarini yaratish rejasida asosida yangi ishlab chiqilgan talablar, xorijiy adabiyotlar namunalari asosida hamda xorijiy professorlarni jalb etgan holda darsliklar tayyorlash ishlari yo'lga qo'yildi. Oksford va Kembrij kabi xorijiy nashriyotlar bilan shartnoma tuzilib, ularning eng mashhur huquqiy adabiyotlari o'zbek tiliga tarjima qilinib, nashr etilmoqda.

Universitetda o'quv jarayonini amaliyot bilan bog'lashga ham katta e'tibor berilib, talabalar uchun amaliyot klublari tashkil etildi. O'zbekiston Respublikasi Oliy sudi, Bosh prokuraturasi, Ichki ishlar vazirligi, Advokatlar palatasi, Intellektual mulk agentligida amaliyot kafedralari ochilib, tashkilot vakillari tomonidan tizimli ravishda o'quv mashg'ulotlarini olib borish, sayyor sud majlislarini o'tkazish, sud majlislariga talabalar tashrifini uyushtirish amaliyoti yo'lga qo'yildi.

O'quv jarayonini zamonaviy shakl va usullarni qo'llagan holda tashkil etish maqsadida Toshkent davlat yuridik universiteti tomonidan yetuk xorijiy universitetlar, xususan, AQSh, Buyuk Britaniya va Yevropa universitetlari tajribasi o'rganildi, ularning mutaxassislari ishtirokida treninglar o'tkazildi, universitet bitiruvchilarini xorijiy universitetlarga malaka oshirish va magistraturaga o'qishga yuborish tizimi yo'lga qo'yildi.

Buning natijasida professor-o'qituvchilar tarkibidan

zamonaviy fikrlaydigan, o'quv jarayonida interaktiv hamda amaliyot bilan bog'lagan holda o'qitish usullarini qo'llay oladigan pedagoglar zaxirasi shakllantirilib, ular yordamida qolgan pedagoglarning malaka va ko'nikmalari oshirilmoqda.

Yuqoridagi ishlar universitet oldiga qo'ygan vazifalarning bir qismi xolos. Biz o'quv jarayonini zamonaviy pedagogik-texnologik talablar asosida tashkil etish bilan birga, talabalarning o'qishga to'g'ri munosabatini shakllantirish, huquq va majburiyatlarini anglashi, o'qishga mas'uliyat bilan yondashishini talab etsak, ko'zlagan natijaga erishishimiz mumkin.

Talaba o'qish, birinchi navbatda, o'zi uchun kerakligini, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishi uchun o'z ustida ishlashi, izlanishi, ta'lim muassasasidan, unga darsga kirayotgan o'qituvchidan buni talab qilishi zarur. Ya'ni talabani majburlab o'qitish, uni auditoriyaga majburlab kiritish, uning ustidan qat'iy nazorat o'rnatish emas, uni o'qishga qiziqitirish, bilim berishga harakat qilish va undan shunga yarasha javob olish, o'qish uning o'zi uchun kerakligini anglatish lozim.

Muxtasar aytganda, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchining o'zaro munosabati to'g'ri tashkil etilishi, zamonaviy o'qitish metodikasining qo'llanilishi ta'lim sifatini ta'minlashga, zamon talablariga mos va barcha zarur kompetensiyalarni egallagan, xalqaro darajadagi yuqori malakali kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

Islambek RUSTAMBEKOV,
TDYU o'quv ishlari bo'yicha
prorektor,
yuridik fanlari nomzodi,
professor



Группа литераторов совершила трехдневную поездку по городам Ферганской долины, побывав в специализированных творческих школах и Наманганском государственном университете



Жизнь в рифмованных строках

В акции, организованной Союзом писателей Узбекистана, участвовала группа «Литера», которая провела встречи с сотнями молодых людей. В год 580-летия Алишера Навои разговор шел о его наследии, хранящемся в веках и не теряющем актуальности в нынешние дни. Читающей публике интересно узнать, как сейчас обстоит дело с переводами выдающегося классика, его современным прочтением.

Старт творческому общению был дан в Наманганском государственном университете, где столичные поэты Николай Ильин, Вика Осадченко, Наталья Белоедова выступили перед студентами филологического факультета, профессорско-преподавательским составом вуза.

Модератором встречи стал профессор НамГУ Кадиржан Насиров, лауреат Международного Пушкинского конкурса, автор более 450 научных и научно-популярных статей, 20 книг. Профессиональные вопросы аудитории придали общению исследовательский оттенок. Новое прочтение известных произведений Навои

проиллюстрировало безбрежность великого наследия, к которому как к источнику непреходящей мудрости еще обратятся многие поколения.

Вторая часть – произведения гостей в их исполнении. В финале Наталья Белоедова и Вика Осадченко представили фрагмент совместной программы «Общая земля» – поэтическую перекличку, посвященную городам Узбекистана и проблемам экологии.

Творческую группу проинформировали о работе молодежного поэтического клуба «Muqaddas liga» («Заветная лира»), в который входят студенты и преподаватели. Работы участников публикуются в университетских сборниках. В коллекции клуба (занятия проходят в выделенном для этого кабинете) – автограф Чингиза Айтматова.

– Ученики школ, в которых мы выступали, оставили хорошее впечатление. Умные, творческие дети, – отмечает Вика Осадченко. – Порадовало, что пишут на разные темы: от патриотических стихов до шуток из школьной жизни. И замечатель-

но, профессионально декламируют: видно, что учителя целенаправленно с ними занимаются. Кстати, среди педагогов тоже много творческих, увлеченных людей.

В Туракурганском районе Наманганской области находится школа-интернат имени Исохона Ибрата, специализирующаяся на изучении иностранных языков. Поэтому приветствия прозвучали на узбекском, русском, английском, французском, немецком. На встрече в конференц-зале учащиеся декламировали подготовленные к приему гостей стихи, продемонстрировав прекрасное владение языками и артистичность.

Творческая школа имени Мухаммада Юсуфа в Андижане специализируется на углубленном изучении родного языка и литературы. Хлеб-соль гостям преподнесли девушки в русских сарафанах и кокошниках. Выступление перед учащимися предварила экскурсия по музею народного поэта Узбекистана, где можно увидеть личные вещи мастера слова, его книги, даже парту, за которой сидел в школьные годы.

В актовом зале ребята погрузились в атмосферу XV века, слушая переводы газелей Навои, читая отрывки из его произведений.

И конечно, в школе, носящей имя выдающегося поэта, говорили о его творчестве.

А потом подобная встреча, не менее теплая и плодотворная, состоялась в Маргилане, в школе имени Эркина Вахидова. Неподдалеку располагается Парк творческих людей, где установлен памятник Герою Узбекистана. Рядом музей. Специальная экспозиция рассказывает о жизни и творчестве поэта, драматурга, общественного деятеля.

Импровизированный концерт показал обилие дарований: песни, макомы, частушки, игра на скрипке, стихи школьников и преподавателей. Заинтересованные театрализованной программой «Общая земля», частично проведенной под аккомпанемент чанковуза, будущие поэты и писатели пообещали взять на вооружение.

Завершилась поездка в Фергане, у памятника астроному, математику и географу Аль-Фергани.

Ольга ВОЛОДИНА

Регионы на ладони

На велосипеде, электромобиле...

В Зааминском районе Джизакской области построят международный всесезонный курорт «Плато Суффа. 2400» и туристический комплекс «Уриклисой». Появятся условия для езды на велосипеде, электромобиле, катания на лыжах, полетов на вертолете и пеших прогулок.

Это предусмотрено Указом «О мерах по созданию туристско-рекреационной зоны «Зомин» и международного всесезонного курорта». Ответственным организациям поручено до конца текущего года разработать необходимые проекты. В них должны быть предусмотрены подземная прокладка линий электросетей, наличие специальных пешеходных и велодорожек. На территории туристического комплекса установят зарядные станции для электромобилей, построят взлетно-посадочные площадки для малогабаритных воздушных судов. Будут размещены объекты для занятий экстремальными видами спорта, а также созданы селфи-зоны для фотосъемок в живописных местах.

Все это ощутимо повысит туристический потенциал Заамина.



По гектару на мечту

В Караузякском районе Республики Каракалпакстан в рамках проекта «Каждому молодому человеку – по гектару» шести безработным юношам выделены земельные участки.

– Мне передали в пользование землю, принадлежащую фермерскому хозяйству «Айдосбийашмайли», – не скрывает радости Расул Тинишбаев. – В ближайшие дни начнем вспашку, приступим к посадке овощей и бахчевых культур. Руководитель хозяйства Айдос Ешимбетов будет помогать в проведении полевых работ.

С начала этого года 735 молодым людям района предоставлено 738,1 гектара земли. Благодаря



этому обеспечивается занятость безработной молодежи, повышается уровень жизни юношей и девушек.

Создать собственный бренд

В Ферганской области налажено производство джинсовых тканей.



Их изготовлением, а также пошивом мужских джинсовых брюк занимается общество с ограниченной ответственностью Constrant trading, открытое в преддверии Навруза. Новое предприятие организовано совместно с партнерами из ОАЭ.

Constrant trading создано на базе бывшей фабрики по переработке коконов в махалле «Ибрата». Современное оборудование и техника привезены из Турции и Китая. Средняя про-

изводительность составляет 2 миллиона 184 тысячи погонных метров джинсовой ткани и миллион 560 тысяч джинсовых брюк.

– Наша главная цель – создать собственный бренд, – говорит руководитель ООО Алишер Хужаев. – Производимый здесь материал отличается натуральным цветом. Уже организовано более двухсот рабочих мест. В будущем планируем запустить дополнительные линии и увеличить ассортимент продукции.

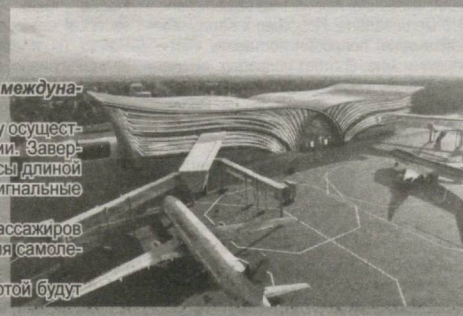
Воздушная гавань: перезагрузка

В сентябре в Самарканде будет новый международный аэропорт.

В Самаркандском международном аэропорту осуществляются масштабные работы по реконструкции. Завершено строительство взлетно-посадочной полосы длиной 3105 метров, устанавливаются осветительно-сигнальные приборы и аэронавигационное оборудование.

Новый терминал сможет обслуживать 800 пассажиров в час (раньше – 400). Возводятся 24 стоянки для самолетов разных габаритов.

После открытия аэропорта постоянной работой будут обеспечены 1000 человек.



Его называют зеркалом, отражающим, как невозможное становится возможным. Ему посвящен специальный праздник, призванный объединить все направления: балет, народный, современный танец. А 29 апреля 1727 года родился французский балетмейстер Жан-Жорж Новерр. Дата, выбранная для Международного дня танца, – дань памяти «отцу современного балета». Именно этим титулом нарекли теоретика и реформатора сферы прекрасных движений, давшего самостоятельную жизнь балету.

С СОЛНЦЕМ ВНУТРИ

Когда на сцене Санкт-Петербурга конкурсант из Узбекистана священнодействовал с ляганом, зрители не без тревоги следили за уверенными задорными движениями: уронит танцор блюдо или нет? А оно, послушное воле человека, помогало создавать образ. Смолкла музыка – зал взорвался аплодисментами...



В РИТМЕ ТАНЦА

Первое место в направлении «Народный танец» было присуждено джизаку Тиграну Абдуллаеву. Сегодня лауреат Государственной премии «Нихол» делится с читателями историей профессионального становления и дает советы тем, кого увлекает магия движений.

– Когда за плечами земляка 17 побед на международных конкурсах, хочется вернуться к его началу и разузнать секреты успеха. – К слову, ничего успеха не предвещало. Разве мог я, простой мальчишка из Пахтакори, который пас баранов, представить себя на сцене? Просто однажды мама-пианистка, влюбленная в искусство, отвезла меня в хореографическое училище. Причем данных (стопа, растяжка, сила мышц), указывающих на перспективность, у меня не было. Приняли из-за дефицита мальчиков. Целых два года не мог понять, что делаю в училище. И вдруг увидел, как танцует заслуженный артист Узбекистана Эркин Кахаров. Столько в преподавателе было энергии, харизмы, что во мне все перевернулось. Понял: хочу уметь так же.

– Спасибо педагогам: верили в меня и направляли, заметили старание и всячески стимулировали. А еще, работая до изнеможения, видел перед собой маму, золотую мою труженицу. Разве можно обмануть ожидания матери, которая вкладывает в тебя душу? Хотелось, чтобы она гордилась сыном.

– Вы окончили с отличием училище, Высшую школу танца, заняли единственное бюджетное место в магистратуре Академии хореографии. Победы международного уровня открывали двери многих заведений культуры в столице. Почему решили вернуться в Джизак? – Немного поработал в Ташкенте, в частности артистом балета в Музыкальном театре имени Мухоми. Преподавал в хореографическом училище, танцевал в ансамбле «Навбахор». Однако покоя не давала одна мысль: может, кто-то из джизакских мальчишек не представляет, что его назначение – нести людям красоту. Стал директором школы музыки и искусства, учил ребят, пытаюсь раскрыть тягу к прекрасному. Главная цель – приобрести к искусству.

– А для здоровья это красивое занятие рекомендуете? – Оздоровляющий эффект у любительских занятий. Особенно полезны для девушек, которым когда-то предстоит стать матерями. Улучшается осанка, мышцы становятся крепкими, натренированными, организм активнее сопротивляется инфекции. Скажем, если кто-то решил похудеть, то лучшего способа не придумаешь. Профессиональные танцы сродни профессиональному спорту. Пока молод и крепок, летаешь. С возрастом проявляются специфические заболевания. Поэтому танцоры рано выходят на пенсию.

– Наблюдая за жизнеутверждающей красотой, трудно представить, что в этой сфере могут быть какие-то проблемы... – Сама система обучения нуждается в обновлении. Больше всего страдает мужской танец. У каждого народа есть известный на всю страну мужской ансамбль, а у нас такого пока нет. Слишком долго бытовала точка зрения, что это занятие не для сильного пола. Как забава, отдых – пожалуйте, но какая это профессия?! Подобные взгляды необходимо менять. Нужен ансамбль мужественного танца, который представит и исторические композиции.

– И как стало ваше первое сознание? – Хорошо его помню. В 2014 году на международном конкурсе в Казахстане достойно выступил среди 107 участников. Вернулся с первым местом. Хотя сначала о победе и не думал. Потом побывал в Китае, Кыргызстане, ОАЭ, Омане, России, Турции... И везде наше национальное искусство приносило призовые места.

– Среди ваших номеров, несомненно, есть «фавориты». – Обожаю танец с ляганом. Ведь с него для меня и началось осознанное «вхождение» в профессию. Он принес самые запоминающиеся победы. Это не просто национальный узбекский танец, а портрет нашего народа – веселого, дружелюбного, открытого, гостеприимного. Музыкальный моноспектакль, от которого исходит тепло. Эркин Кахаров поделился своим мастерством и указал пути совершенствования номера. Хотя я сам не узбек (мать – армянка, отец – таджик), с удовольствием передаю национальный колорит. Готов делиться красотой доброго искусства с нашими и зарубежными зрителями.



– Специальность «педагог-хореограф» предполагает универсальную личность, имеющую богатый репертуар и умеющую донести знания до учащихся. Каков ваш багаж? – Учу мужским танцам и создаю их. Исполняю все национальные узбекские, а также танцы народов мира – кавказские, испанские, русские, украинские, молдавские, современные... Недавно, буквально 13 апреля, состоялась премьера «Половешких плясок». Художественный руководитель – народная артистка Бернара Кариева, я выступил в роли балетмейстера, поставившего мужские номера, и солиста (партия полководца). Женские партии ставила Амина Бабаджанова, заслуженная артистка Узбекистана. Это моя самая большая творческая работа. Ее даже называли «новым словом новой молодежи». Спрашивали, откуда взял такие движения. Ответ простой: слушаю музыку – они приходят сами.

– Кто вы, люди искусства? – Мечтатели, витающие в облаках. Нас гораздо меньше волнуют обычные проблемы, идем по жизни, щедро раздаривая себя зрителям, ученикам, случайным наблюдателям. Насем огонь, который разгорается ярче и ярче от ощущения собственной нужности, желания оставить после себя добрый след.

– Иметь сильную волю на пути от «у меня ничего не получается» до «танец дает мне крылья» не каждому дано. Не найдя себя, можно сломаться... – Заключение «нет данных» пригубило к земле, приходилось ценой невероятных усилий добиваться результатов. В один прекрасный день услышал о себе то, что заставило взлететь. Стою после экзамена по специальности в сторонке, мальчишка, которому природой танцором быть не дано. Педагог объявила оценки: «пятерка» только у меня. Остальные заудели: «Конечно, любимчика выделяли!» Это меня задело. Подошел к Каламкас Байзақовне, попросил поставить «четверку» и мне. В ответ услышал: «Если это сделали, остальным придется исправлять оценки на «тройки». Вроде короткая фраза, а ношу с плеч сняла: значит, не зря старался.

– А запоминающиеся ошибки были? – У кого их нет? Первый конкурс научил меня правильно относиться к себе. Работа по 12 часов в день истощила организм. Выжимал из себя по максимуму: бегал по утрам, занимался классическим, народным, национальным танцем, после репетиций

продолжал шлифовать движения самостоятельно, после ужина снова репетировал до 22:00. Похудел так, что голова кружилась. В результате попал в больницу. Что называется, перестарался. Зато вынес урок: нельзя ни в каком стремлении выходить за пределы разумного.

– Какой узбекский национальный танец считаете самым трудным? – Танцюю все и, честно говоря, никогда не пытался сравнивать по степени сложности. У каждой школы свое лицо

– Какой бы совет дали тем, кто хочет посвятить себя танцу? – Хотите в нем быть искру, готовы идти к цели, невзирая на трудности, – она вам покорится. Почему солнце горит миллиарды лет? Потому что преобразует в энергию многие предметы, метеориты и прочий космический «мусор». Так и человек творческий. Если что-то не получается, занимайся с двойным упорством. Преобразуй неудачи в энергию. Носи в себе солнце!



НА ПУНТАХ



Деплю себя, как скульптор

Когда ты в три года дебютируешь на сцене Государственного академического Большого театра имени Алишера Навои, стоит ли спрашивать, как сложится дальнейшая судьба?!

Крошка Ширин с особым трепетом ждала этого знакового дня: ведь ей предстояло стать маленькой Авророй, очаровательной принцессой, знакомой всем детям по сказке «Спящая красавица». И подготовка была сказочной: грим, прическа, пачка, пуанты способны заморозить любую девочку. Малышке, чуть ли не с рождения считающей театр родным домом, захотелось парить по сцене так же, как взрослые балерины. Ей нужен был пропуск в этот чудесный мир, но не зрителем, а волшебницей, за которой неотрывно следят сотни глаз.

Заслуженная артистка Узбекистана Назима Хасанова надеялась, что столь ранние разговоры о танцевальном будущем так разговорами и останутся, но дочь упорно твердила: «Буду балериной!» И с улыбкой добавляла: «Как мамочка!» Перечисление трудностей, связанных с обретением профессии, силы не возымело. За время учебы в хореографическом училище Ширин ни разу не пожаловалась ни на боль, ни на усталость: сама выбрала свой путь и другого не представляла.

Сейчас ведущая солистка балета уверенно проводит своеобразную презентацию искусства, которое со стороны выглядит легким, воздушным: – Нужно постоянно работать над собой. Основы получаем в хореографическом училище, где учимся восемь лет и в дальнейшем совершенствуемся. Главная сложность в том, что инструментом является наше тело, которое всегда должно быть в форме. Его «настройка» требует регулярности и кропотливости. Если пропускаем один день занятий и репетиций, то для восстановления требуется три... Как скульптор, леплю себя. Убираю острые углы, выравниваю линии, проверяя перед зеркалом, ищу красивые позы, шлифую технику и артистизм.

Обычный рабочий день начинается с утреннего класса: все классические движения балета, 12 комбинаций ног у станка, потом то же самое на середине зала без опоры, чтобы удерживать равновесие, в завершение прыжки и фуае. Занятия построены по нарастающей. Затем репетиции, после них растяжка, прокачка, нарабатывание техники.

Сейчас ведущая солистка балета уверенно проводит своеобразную презентацию искусства, которое со стороны выглядит легким, воздушным: – Нужно постоянно работать над собой. Основы получаем в хореографическом училище, где учимся восемь лет и в дальнейшем совершенствуемся. Главная сложность в том, что инструментом является наше тело, которое всегда должно быть в форме. Его «настройка» требует регулярности и кропотливости. Если пропускаем один день занятий и репетиций, то для восстановления требуется три... Как скульптор, леплю себя. Убираю острые углы, выравниваю линии, проверяя перед зеркалом, ищу красивые позы, шлифую технику и артистизм.

Лейтмотив высказываний перспективной балерины – благодарность: за любимую работу, за опытных наставников, за объективную оценку матери – самого строгого критика, за восторг зрителей, за поддержку со стороны государства. За все, что называется емким словом «жизнь», где главное место занимает балет.



Потом стала ходить на смешанные танцы. Два года в одном городе, пять лет – в Ташкенте. Сюда входят и национальные, и элементы классики, и современные. Выбрала танцы, потому что они помогают самовыразиться, выбросить негативную энергию. Нет настроения – танцую, разочарована – танцую, что-то разозлило – танцую. Так успокаиваюсь, прихожу в себя, нахожу нужное решение, избавляюсь от навязчивых мыслей. Конечно, ритмичные движения под музыку – это здоровый образ жизни как для физического, так и для эмоционального состояния. Танцуйте на здоровье!

Беседовала Ольга АЛЕКСАНДРОВА

Эвридика ЦОЙ, школа №257, г.Ташкент

Деревянный стул, повторяющий традиционную форму пластиковой мебели, черный гамак, меньше всего навевавший мысли о лете и даче, старинный бабушкин сундук, превращенный в журнальный столик, комод в стиле хай-тек, скатерть из этикеток... Эти и другие удивительные тек, скатерть можно увидеть на выставке «New Olds. Классика и инновации в дизайне», которая проходит в столичной Галерее изобразительного искусства.

Проект, организованный Институтом связей с зарубежными странами ifa и Гете-институтом в Ташкенте, представляет работы молодых дизайнеров из Германии, Узбекистана и других стран. Экспозиция исследует идею «старого» и «нового», рассказывает о трендах, формах и материалах, которые, с одной стороны, постоянно меняются, а с другой – сохраняют тесную связь с историческим контекстом и традиционной культурой.

Коллекцию собрал немецкий куратор Фолькер Альбус – дизайнер, архитектор, профессор Университета искусства и дизайна в Карлсруэ. По его словам, одна из главных целей New Olds – «исследовать концептуальные и экспериментальные работы, к которым не относятся вещи, продающиеся в обычных магазинах».

Выставка показана в разных городах мира, и в каждом, наряду с основной экспозицией, в ней принимают участие местные художники. Узбекистан не стал исключением: 16 наших соотечественников представляют более 20 проектов и около 50 арт-объектов. Выступающие в новых и необычных ролях знакомые нам предметы – такие как бешик или сундук – дружелюбно соседствуют с неожиданными решениями европейских дизайнеров.



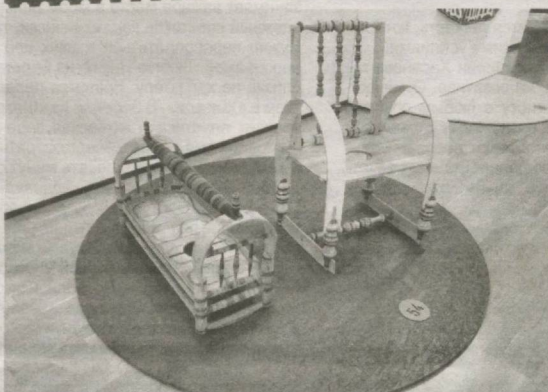
АРТ-ПРОСТРАНСТВО



Проект Кира Flow Заура Мансурова – необычный взгляд на неизменный атрибут национального интерьера – курпачу. На легких стеганых матрацах сидят во время трапезы, спят ночью, они обязательно входят в приданое невесты... Кресло, созданное на основе курпачи, – слияние традиционного и современного, где привычная взгляду вещь предстает в ином виде, сохраняя те же функции.

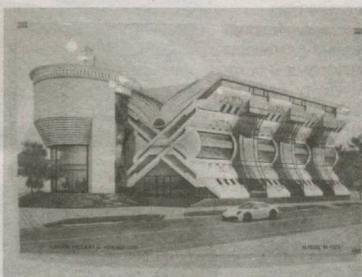


Шкаф Drückeberger («Симулянт») Сильвии Кнопфель – пример того, как мыслят современные молодые люди: они не складывают все аккуратно, а часто разбрасывают вещи по комнате. Гардероб выглядит монолитным и вместительным, но на самом деле сделан из пенопласта, в который предметы можно просто втыкать.

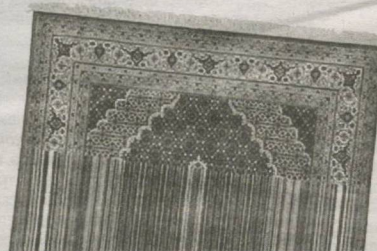


«В качестве объекта исследования выбрала традиционную колыбель – бешик, – объясняет художница Шарифа Шарафходжаева. – Мнения по поводу него разные: старшее поколение говорит об удобстве и безопасности малышей, медики считают, что ограничивать свободные движения ребенка неправильно. Я попыталась по-новому взглянуть на идею ограничения и пришла к выводу: оно условно и зависит от контекста. Ремни безопасности тоже могут восприниматься как оковы».

Кресло-качалка «Бешик для человечества» – этнологический экскурс в нашу культуру, переосмысление способов познания мира.



Как может выглядеть современная библиотека? Инновационный проект «дома для книг» в Коканде предложили Мурад Фозил и Мухаммад Фозили. В качестве источника вдохновения послужили традиционная подставка для чтения – лаух, чернильница и ручка-калам.



Пол экспозиции украшен коврами. Самые интересные из них – картонки. Дизайнер Венди Пломп переносит традиционный восточный орнамент на поверхность больших коробок для посылок.

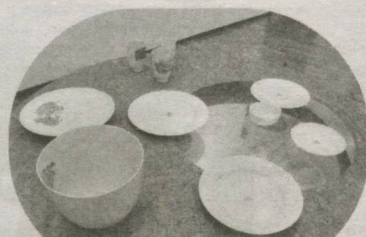
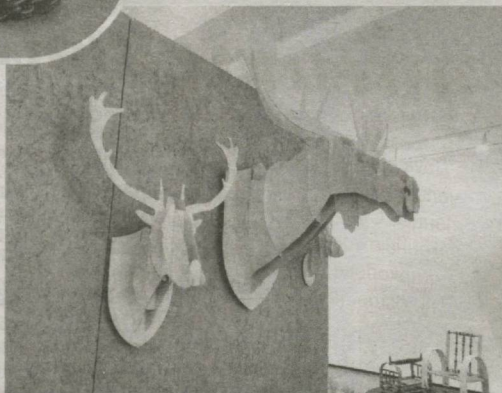
Катрин Зоннлейтер предлагает оформить дом каучуковым персидским ковром-пазлом, узор которого можно сложить разными способами. В арт-проекте Рихарда Хуттена лишь одна треть выполнена в традиционной манере, а затем автор радикально меняет принцип и переходит к нейтральному рисунку, состоящему из цветных линий.



Дизайнеры из немецкого бюро Bless перечеркивают привычные представления о том, каким должен быть гамак. Их разработка предназначена скорее для свободных городских пространств и больших лоджов, а не для летнего сада.



«Чигич. След времени» – арт-проект Санджара Джаббарова. Декоративные штампики для формирования сердцевин лепешки обычно украшают растительным узором, но дизайнер использовал современные символы – например, эмблему автомобиля «Мерседес-Бенц».



Коллекция «Инкогнито» Кашаяра Найманана создана для фарфоровой мануфактуры Нимфенбурга. В случае с этой фирмой покупатели в первую очередь обращают внимание на бренд, а затем уже на внешний вид тарелок, кружек. Поэтому дизайнер поменял местами роспись и штамп производителя. Теперь на лицевой стороне изделий красуется лейбл, а изящный рисунок – на дне.

PANDEMIYA QACHON TUGAYDI?

yoxud koronavirus tarqalishiga barham berish qanday choralariga bog'liq?

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

NEGA IJOBIY TENDENSIYANI USHLAB QOLOLMADIK?

Mamlakatimiz bo'ylab kasallanish, o'lim ko'rsatkichi va og'ir ahvoldagi bemorlarga oid statistik ma'lumotlarning oxirgi bir yarim oyini tahlil qilsak, 25-fevraldan bugunga qadar xastalik 10 barabarga oshdi. Vaholanki, joriy yil 25-fevralda yurtimizda koronavirus bilan kasallangan 31 nafar bemor aniqlanib, 153 nafar bemor og'ir, 28 nafari o'ta og'ir ahvolda bo'lgan.

Afsuski, 15-aprelga kelib, bu raqamlar xavotirli tus ola boshladi. Ya'ni shu kuni yurtimizda 292 nafar yangi bemor aniqlandi. Ayniqsa, bu borada poytaxtimiz va Toshkent viloyatidagi holat tashvishli. Bugungi kungacha soha mutaxassislarini tomonidan mamlakatimizda karantin qoidalari bekor qilinmagan, koronavirus butkul yo'qolib ketmagani, u hali ham oramizda ekani to'g'risida aholi takror va takror ogohlantirildi. Hozirga kelib, O'zbekistonda "COVID-19"ning insondan insonga yuqishi yana avj olmoqda.

Agar respublika bo'yicha ro'yxatga olingan bemorlarni yoshiga ko'ra tahlil qilsak:

- 14 yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtacha 13-15 foiz;
- 15-19 yoshdagilar 4-6 foiz;
- 20-29 yoshdagilar 11-14 foiz;
- 30-39 yoshdagilar 17-20 foiz;
- 40-49 yoshdagilar 10-15 foiz;
- 50-59 yoshdagilar 12-16 foiz;
- 60 yosh va undan kattalar 22-26 foizni tashkil etmoqda.

Koronavirus o'ta yuqumli bo'lgani uchun, eng avvalo, xastalikning oldini olish zarur. Kasallikning aholi orasida keng tarqalib ketishiga yo'l qo'ymaslik, PZR test sinamalarini o'tkazish alohida ahamiyatga ega. Shu bois, hozirda mamlakatimizda PZR test sinamalarini muntazam o'tkazishga alohida e'tibor berilmoqda. Kuniga 40-42 mingga ana shunday maxsus test sinamaları qilinmoqda. Bu esa bemorlarni erta aniqlash va erta davolash imkonini berish bilan birga infeksiya tarqalishining ham oldini olmoqda.

Shu o'rinda haqli savol tug'ildi: xo'sh, yurtimizda "COVID-19" xastaligi bilan bog'liq vaziyat ancha barqarorlashgan bir holatda nega

bu ijobiy tendensiyaning ushlab qola olmadik? Bunga sabab nima?

Buning bir necha sabablari bor. Eng avvalo, shuni aytish kerakki, so'nggi vaqtlarda aksariyat yurtdoshlarimiz "bo'ldi, kasallik tugadi", degan o'y bilan karantin qoidalarga mutlaqo rioya qilmay qo'ydi. Soha mutaxassislarini bot-bot ta'kidlayotgan - niqob taqish, ommaviy tadbirlarda ishtirok etmaslik, masofa saqlash, qo'llarni tez-tez antiseptik vositalar bilan tozalash kabi oddiy qoidalar unutildi. Mas'uliyatni his qilmagan holda ko'cha-ko'ya, jamoat joylarida harakatlanish odatga aylandi. Yopiqlik hududlarda, odamlar ko'p toplanadigan joylarda karantin qoidalarga rioya qilish qo'pol ravishda buzildi. Ayrimlari esa "kasal bo'lsam, shifokor davolaydi", degan noto'g'ri tushuncha shakllanib qoldi. Vaholanki, koronavirusni davolashda shifokorning o'rni 10 foizni tashkil etadi, xolos.

Shu bilan birga, yurtimizda kasallikning "britancha" shtammi aniqlangani va uning tez sur'atlarda tarqalish xususiyatiga ega ekani vaziyatni yanada chigallashtirmoqda. Mutaxassislarining ma'lumotlariga ko'ra, hozirga qadar "COVID-19" butun dunyoda 5 ming martadan ortiq mutatsiyaga uchrangani aniqlandi. Eng achiqarli, koronavirus vaziyatidan kelib chiqib, yashab qolish uchun o'z holatini o'zgartirayotgan bir paytda odamlarning karantin qoidalarga munosabati mutlaqo o'zgarayotgani kishini xavotirga soladi.

ODDIY QOIDALAR HIMOYASI...

Kezi kelganda yana bir mulohaza. Koronavirus ilk bor aniqlangan Xitoy, shuningdek, Janubiy Koreya, Yaponiya, Malayziya kabi bir qancha davlatlar pandemik vaziyatdan imkon qadar talafotlarsiz chiqishga muvaffaq bo'ldi. Ushbu mamlakatlarda kasallanish statistikasiga e'tibor bersak, vaziyat ancha barqaror ekanini ko'rish mumkin.

Xo'sh, ular bunday natijaga qanday erishdi? Vaholanki, bugun Xitoyda 1 milliard 400 milliondan ziyod, Janubiy Koreyada 50 milliondan ortiq, Yaponiyada 125 milliondan ziyod aholi istiqomat qiladi. Avvalo shuni aytish lozimki,

aksariyat hududlarda kasallik kam miqdorda aniqlangan paytlarda ham bemorlar to'liq izolyatsiyaga olindi. Ko'cha-ko'ya har bir fuqaroga niqob taqish, ijtimoiy masofa saqlash, haroratni o'lchash kabi karantin qoidalarga qat'iy rioya qildi. Bu biroq jo'n ko'ringani bilan asosli sabab, albatta.

Shuningdek, jamoat transportlari, savdo do'konlari, ofislar, ta'lim muassasalarida odamlar hech bir istisnosiz o'rnatilgan tartiblariga bo'syundi. Hatto, eng yaqin savdo do'koniga borgan fuqaroning ham binoga kirishdan avval tana harorati o'lchani, qo'llar antiseptik vositalar bilan zararsizlantirildi. Bir so'z bilan aytganda, aholi hukumat tomonidan kiritilgan barcha karantin cheklorlariga amal qildi. Hech kim vaziyat yomonlashishini kutmadi. Ya'ni hamma fuqarolik mas'uliyatini his etib, pandemiya sharoitida yashashni o'rgandi.

VAKSINATSIYA - ENG SAMARALI YECHIMMI?

Bu kasallikni yengib chiqishda eng qulay usul xastalikning odamdan odamga o'tishini to'xtatishdir. Aks holda "COVID-19"ning tarqalishi avj olib, uning yangi shtammlari paydo bo'ladi va koronavirusning tarqalishini jilovlashda qiyinchiliklar tug'diradi. Yoki bo'lmasa, ma'lum bir hududda yashaydigan 60-70 foiz aholining immunitetini shakllantirish orqali ham epidemik vaziyat barqarorlashishi mumkin. Ammo bu yo'l qanchalik xavotirli ekaniga o'tgan bir yil davomida barchamiz guvoh bo'ldik. Afsuski, shu vaqt oraliqida qanchadan-qancha insonlar o'z yaqinlarini yo'qotdi. Shu bois, emlash orqali aholida koronavirusga qarshi immunitetni shakllantirish va bu jarayonda tibbiyotning faolligi, keng jamoatchilikning faol ishtirokini ta'minlasak, ko'zlangan maqsadga erishish mumkin.

Joriy yilning 17-mart kuni Hindiston davlatida "COVAX" dasturi asosida ishlab chiqarilgan 660 ming doza «Covishield» vaktsinasi, 27-mart kuni Xitoyning "Ayhui Zhifei Longcom" kompaniyasi va o'zbek olimlari bilan birgalikda ishlab chiqarilgan bir million doza yangi rekombinant "ZF-UZ-VAS2001" koronavirus vaktsinasi yurtimizga olib kelindi va taqsimot asosida hududlarga yetkazildi.



Respublikamizda joriy yilning 1-aprelidan ommaviy emlash ishlari boshlandi. Bunda birinchi navbatda xavf guruhiga mansub aholi qatlami emlanishi rejalashtirilgan. Jumladan, birinchi bosqichda, jami 4 112 668 nafar xavf osti guruhidan 528 390 nafar aholi emlandi.

Hozirga kelib, xavf guruhidagi 65 yosh va undan kattalar hamda tibbiyot xodimlari orasida emlanganlar soni 400 ming nafardan oshdi. Ommaviy emlash tadbirlarining uzluksizligini ta'minlash maqsadida COVAX doirasida joriy yilning may-iyun oylarida 1,6 million doza "Covishield", shuningdek, aprel-iyun oylarida 2,5 million doza "ZF-UZ-VAK 2001" vaktsinalarini yurtimizga keltirish rejalashtirilgan. Shu bilan birga, Rossiya Federatsiyasidan 1 million doza "Sputnik V" vaktsinasi xarid qilish yuzasidan shartnoma imzolandi va kuni kecha dashtlabki hajmdagi vaktsina olib kelindi. Shuningdek, Hindistonning "Serum Institute of India" kompaniyasi ishlab chiqargan vaktsinani respublikaga olib kelish yuzasidan muzokaralar davom etmoqda.

BEBAHO DAVO

Vaksinatsiya "COVID-19" xastaligini jilovlashda eng muhim omil sanaladi. Biroq bu bilan kasallikni butkul yo'q qilib bo'lmaydi. E'tibor bersak, bugun rivojlangan davlatlarda vaksinatsiya jarayoni jadal olib borilishiga qaramay, koronavirusning tarqalishi kundan kunga o'sib bormoqda. Yevropa, Janubiy Amerika davlatlari, qo'shni Qozog'iston va Qirg'iziston mamlakatlarida kasallikni nazoratga olish maqsadida karantin qoidalari kuchaytirishga majbur bo'linmoqda. Bu esa bemorlarga ko'rsatiladigan tibbiy xizmat sifati va samaradorligiga salbiy ta'sir etadi. Shu bois, mamlakatimiz hududida ham koronavirus pandemiyasiga qarshi choralarini izchil davom ettirish, koronavirus infeksiyasini kirib kelishi va tarqalishining oldini olish maqsadida bir necha chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur.

Eng avvalo, barcha jamoat joylarida niqob taqish, ijtimoiy masofa saqlash, shaxsiy gigiyena qoidalarga qat'iy rioya etish,

qo'llarni antiseptik vositalar bilan zararsizlantirish kabi karantin qoidalarga qat'iy amal qilishimiz zarur. O'rnatilgan tartib-qoidalarini mensimagan fuqarolarga nisbatan esa keskin choralar ko'rish lozim. Shu bilan birga, zarurat bo'lmaganda mamlakatimiz fuqarolarining chet mamlakatlarga chiqmasligi, chetdan kirib kelayotganlar PZR tekshiruv "manfiy" ekanini tasdiqlovchi ma'lumotnomani taqdim qilishlari kerak.

Bundan tashqari, ommaviy va boshqa turli yig'inlarni ishtirokchilar sonini cheklagan holda tashkil etish, "COVID-19"ning tez va keng tarqalib borayotgan "britancha" shtammi aynan bolalar va yoshlar orasida ko'p uchrayotgani bois, hududiy sanitariya-epidemiologik oyoqsoyish talab va jamoat salomatligi xizmati xulosasiga ko'ra, koronavirus aniqlangan har bir ta'lim muassasasida o'quv va ta'biya tizimini "onlayn" tizimga o'tkazish va karantin muddati tugagandan keyin qaytadan "oflayn" tizimga o'tish amaliyotini davom ettirish maqsadga muvofiq.

Qolaversa, mulkchilik shakllidan qat'iy nazar, tashkilot, korxonalar, muassasalarda, savdo majmualari, ko'ngilochar muassasalari kirish qismida tana haroratini o'lchash, qo'llarni antiseptik vositalar bilan zararsizlantirish amaliyotini muntazam olib borish, jamoat transportlaridan foydalanayotganda karantin qoidalarga amal qilish, qo'llarni tez-tez antiseptik vositalar bilan tozalash lozim.

Shu bilan birga, turli xil shamolash aloqatlarida zudlik bilan tibbiyot xodimiga murojaat etish va o'z vaqtida shifokor nazoratida davolanish dardkor.

Aslida, koronavirusga qarshi eng yaxshi profilaktika ham, vaktsina ham sog'lom turmush tartibi va shaxsiy gigiyena qoidalarga amal qilishdir. Bularga e'tibor beradigan insonga nafaqat koronavirus, balki boshqa kasalliklar xavf solishi ham bir necha barabarga kamayadi. Bunday insonlar kasallikka chalingan taqdirda ham undan tez xalos bo'ladi.

Furqat SANAYEV,
Sog'liqni saqlash vazirligi
matbuot kotibi

Akademik shoirning tilagi

Akademik G'afur G'ulom ijodiga nazar solar ekanimiz, u nafaqat o'z zamonasi, balki bugun uchun ham dolzarb hisoblangan mavzularni qalanga olganiga amin bo'lamiz. Shunday mavzulardan biri yoshlar masalasi. U otaxon shoir, jonkuyar murabbiy sifatida yosh yigit-qizlarni ilm sirlarini egallashga da'vat etadi. Millat ertasi uchun qayg'urib, yoshlar kelajagiga umid qiladi, ularning har jabhada yetuk bo'lishini orzu

qiladi va buning uchun hatto "yelka tutib berish"ga tayyorligini bildiradi:

**Siz, axir, osmonni olmoq bo'lsangiz,
Ne uchun yelkamni tutib bermayin.
Aql-u balog'atning shotularidan
Yuksala beringiz sekundlar sayin.**

"Sizga" she'ridan olingan bu satrlarni shoir 1948-yilda talabalariga o'qib bergan.

She'rlarda shoirning aql-u balog'atga yetuk yoshlarning osmonni zabt etishiga ishonchi yorqin ko'ringan. Millat ertasi, kelajak poydevori bo'lgan yigit-qizlarning ilm osmoniga poyama-poya chiqishi go'zal misralarda ifodalangan. Ayni shu istak shoirning boshqa bir she'rida shunday tasvirlanadi:

**Sizsiz kelajak yo'q, siz axir xalqning
Ming yilni ko'rajak qarog'larisiz.
Sizsiz yorishmaydi osmonda Zuhra,
Zamonlar tongining charog'larisiz.**

Shoir yoshlarni xalqning "ko'z qarohlari" deb atar ekan, bu tashbeh orqali

ularni ilm-ma'rif, bilim bergan Vatanga, ona xalqqa bilimni va axloqni, tafakkuri va iste'dodi bilan xizmat qilishga da'vat etadi. Yoshlarning kamol topishiga zo'r ishonch bilan qaraydi.

Zamon shiddat bilan odamlar qamqurmoqda, u bilan hamnafas yashash zarur. Shu sabab biz, yoshlar G'afur G'ulom kabi ulug' ijodkorlar ishonchini o'z bilimimiz bilan oqlasak, jamiyatga naf keltirsak, bu bizning ulkan yutug'imiz bo'ladi.

Dilnoza YARASHOVA,
TDYU 1-kurs talabasi

“Bugun kitob o‘qigan bitta bola ertaga televizor ko‘rayotgan o‘nta bolani boshqaradi”.

Shavkat MIRZIYOYEV

Kitobim qani?

Axborot texnologiyalari asrida yashamoqdamiz. Hayotning barcha sohalariga kirib kelayotgan texnologiyalar mushkulimizni osonlashtirmoqda. Ilgari ko‘p vaqt talab etilgan ishlar bir zumda bajarilmoqda, xususan, og‘ir ishlarni texnikalar bajarishi, uzoq masofaning yaqinlashgani, bir necha kunda qilindigan ishlarning soatlarda bajarilishi bizni ortiqcha mashaqqatlardan xalos etib, vaqtimiz tejallishiga sabab bo‘lmoqda.

Qiziq, rostdan vaqt tejallamoqda, lekin u qani?

Jondan suygani onalari-mizni har kuni bir bor ko‘rib kelishga, duolarini olib, “sizni yaxshi ko‘raman, onajon!” deyishga vaqt yo‘q, bolalarimizni sayrga olib chiqishga bir oyda bir vaqt topmaymiz, sayr u yoqda tursin, bir soat erta uyga kelib, ular bilan o‘ynashga vaqtimiz yo‘q. Qo‘shnidan xabar olishga-ku umuman fursat topa olmaymiz. Qachon ota-onamizni, oilamizni olib teatrga, ziyorat yoki dam olishga borganimiz esimizdan chiqqan. Kitob o‘qish-chi? Oxirgi o‘qigan uchta asarimgizni sanab bering-chi?

Ko‘pchilikning javobi bir: “Vaqtim yo‘q”.

Rivojlangan texnologiyalar hayotimizda juda ko‘p ishlarni bajarib, qo‘limizdan ishni olgan bir davrda vaqt ortib qolish o‘rniga, aksincha — yetmayapti, nega?

Sababi hayotimizning ajralmas qismiga aylanib borayotgan bu texnologiyalarning ijobiy tomoni bilan birga salbiy ta‘sir ham bor. Buni birgina hech yonimizdan ajralmaydigan mobil telefonlar misolida qisqamulohaza qilsak.

Menga qolsa, bizni bir-birimizdan uzoqlashtirayotgan telefonga “VAQT O‘G‘RISI” deb nom bergan bo‘lardim. Kunimizning katta qismi shu — kichkina matoqda bag‘ishlanmoqda. Axborot ummoniga g‘arq qiladigan internet, ijtimoiy saytlar, har xil ko‘rinishdagi “qiziqarli” o‘yinlar, turli videolar, sira tugamaydigan yozishmalar!.. Bularga sabab, vositachi shu “vaqt o‘g‘risi” emasmi? Bir ko‘rinishda bizga sezilmayotgan, hayotiy zaruratdek umrimizning oltinga teng soatlarini kemirayotgan telefonlar emasmi?! Eng achinarlisi, yoshlarning bu girdob domiga tushib, hech qo‘lidan qo‘ygisi kelmayotgani.

Uvol ketmoqda shuncha vaqt! Buning o‘rniga qanchadan qancha ezgu amallar, yaxshiliklar qilishimiz, yaqinlarimiz holidan xabar olishimiz, oilamizga vaqt ajratish, qo‘ni-qo‘shni, mahallaga chiqishimiz mumkin edi. Yoki qancha kitob mutolaa qilishimizni bir o‘ylab ko‘ring-a.

Yaqinda bir tanishimning harakatlari shularni yozishga undadi. Maktabdan kelishi bilanoq “Mening telefonim

qani?” deb telefonga yopishgani, ovqatlanganda ham, yo‘lda yurganda ham shu telefondan boshini ko‘tarmayotgani hayratga soldi, qalbmimdan qandaydir bir o‘kinch o‘tdi: nahotki, dunyoga Xorazmiy, Beruniy, Zamaxshariy, Farobiydek buyuklar bergan, Buxoriy, Termiziy, Ibn Sino-yu, Najmiddin Kubrolarga beshik bo‘lgan bu zaminimiz yoshlari uyquga qo‘lida telefon bilan ketib, uyg‘onganda “TELEFONIM QANI” deb uyg‘onsa.

To‘g‘ri, telefonning afzalliklari bisyor, biz shunchaki har yaxshining bir yomoni bo‘lishini, asalning ham ozi shirinligini nazardan qochirmasligimiz kerak. Inson qo‘li bilan yaratilgan har qanday narsani inson boshqarishi lozim, aksincha emas. “Vaqt o‘g‘rilari” bizni boshqarishiga yo‘l qo‘ymaylik!

Muhtaram Prezidentimiz tashabbusi bilan ilgari surilgan beshta muhim tashabbus bizni, yoshlarimizni yana kitobga qaytarmoqda. “Yosh kitobxon” kabi ko‘rik-tanlovlar yoshlarning kitob o‘qishga qiziqishini orttirmoqda. Yoshlarimiz kitob o‘qishda bellashmoqda. Yoshlar ertalab ug‘onib “Telefonim qani?” deb emas, “Kitobim qani?” deb uyg‘onishni boshladi.

Sarvarbek XUDOYNAZAROV, Urganch davlat universitetining tarix fakulteti talabasi

MANFAAT EMAS, MAQSAD YO‘LIDA BIRLASHAYLIK

Bugun jamiyatimizning faol yoshlaridan tuzilgan bir qator volontyorlik tashkilotlari faoliyat yuritmoqda. Bu “Youth academy”, “Lady’s academy”, “Oltin qanot” kabi yoshlarni atrofida jamlay olgan tashkilotlar misolida ko‘rinadi. Ular haqida yetarlicha ma‘lumotga ega bo‘lish uchun shijoatli yoshlarni kuzatish-gina emas, ular bilan tengma-teng ish olib borish talab qilinadi.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar uchun o‘tkazilgan turli forumlarni kuzataman va ba‘zi birlarida ishtirok etaman. Ulardan biri “Youth academy” bo‘lib, butun respublika yoshlarini qamrab olgan. Forumda qatnashish 15 ming so‘mni tashkil etadi. O‘tkazilayotgan seminarlarning davomiyligi 9 kun.

Shu kunlar mobaynida 9 ish-bilarmon spiker, ya‘ni o‘z kasbining mohir kishilari bilan bo‘lib o‘tgan qizg‘in suhbatda qatnashdim. Bu suhbatda sportchi, jurnalist, psixolog, tadbirkor, chet mamlakatlarda turib juda ko‘p yutuqlarga erishgan yoshlar va shijoatli kasb egalari biz uchun mahorat darslarini o‘tib berishdi. Qizigi shundaki, bu forumlarda sizni rag‘batlantirib ham turishadi. Qanday deysizmi? Bu tashkilotlar faol qatnashchilarni sertifikat bilan taqdirlaydi. Shuningdek, tadbirkorlikni boshlaganlarga, iste‘dodlarini namoyish etishga bevosita yordam berishi biz, yoshlarga qo‘l keldi.

Bu mahorat darslarida qatnashish sizdan ma‘lum bir mablag‘ talab etadi. Avval boshida, bu mablag‘ nima uchun kerak, degan savol meni qiziqitirdi. Axir, bu forum bo‘lsa, qiziquvchi yoshlar ham talaygina. To‘plangan pulni jamg‘arma nimaga sarflaydi? Ular bergan sertifikatning menga biror foydasi bormi?

Savollaringa javob olish uchun bir forumni tanladim: “Oltin qanot” volontyorlar guruhi e‘tiborimni tortdi. Guruh yoshlarining maqsadi va vazifasi urush qatnashchilari, qariyalard, o‘zgalar parvarishiga

muhtoj yolg‘iz fuqarolar, ko‘zi ojiz, zaif eshituvchi, aqli zaif va turli kasalliklarga chalinganlarga ko‘maklashish, yoshlar, bolalar orasida jinoyatchilikni kamaytirishga hissa qo‘shish, uning oldini olishdan iborat. Mehnat faxriylari bilan, mehribonlik, nogironlik uylarida uchrashuvlar tashkil etish ham insonparvarlikning belgisi, albatta.

Uchrashuvlarda qatnashib, “Oltin qanot”ni o‘rganishga kirishdim. Tashkilot rahbari Nurbek Yusupov bilan bog‘lanib, savollaringa yetarlicha javob oldim. E‘tiborni tortgan tomoni, bu to‘planadigan pullar xayriya maqsadlariga, nogironlik, mehribonlik uylariga sarflanar ekan. Masalan, yaqinda Toshkent shahri Olmazor tumanida joylashgan 100-sonli tayanch-harakat a‘zolarida nuqsoni bo‘lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatida bo‘lib, u yerda katta tadbir o‘tkazildi. Bolalarga o‘quv qurollari, kiyim-kechaklar berildi. Maktab-internatidagi 18 yoshga to‘lgan tarbiyalanuvchilarni ish bilan ta‘minlashda yaqindan ko‘maklashish va ularni ham tashkilotga a‘zo qilish bo‘yicha o‘zim ham taklif berdim.

Bu kabi xayriyalar yoshlarning faolligini, faol hayotiy pozitsiyasini shakllantiradi. Shunday ruhda kamol topishi, manfaat yo‘lida emas, bir maqsad yo‘lida birlashishi yoshlarning ongi va dunyoqarashi shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Nilufar ALIYEVA, O‘zJOKU talabasi

Do‘stlik uchrashuvi

18-aprel kuni Samarqand va Surxondaryo yoshlarining do‘stlik uchrashuvi bo‘lib o‘tdi

Samarqanddagi Yoshlar markazida tashkil etilgan uchrashuvda “Yoshlar ovozi” respublika festivalining Samarqand va Surxondaryo viloyati bosqichi g‘oliblari ishtirokida konsert dasturi ham namoyish etildi. Iste‘dodli yoshlar tomonidan tayyorlangan madaniy chiqishlar, mazmunli uchrashuvlar biz — yoshlarda katta taassurot qoldirdi. Ahamiyatlisi, bunday uchrashuvlarni tez-tez o‘tkazib turishga kelishib olindi.

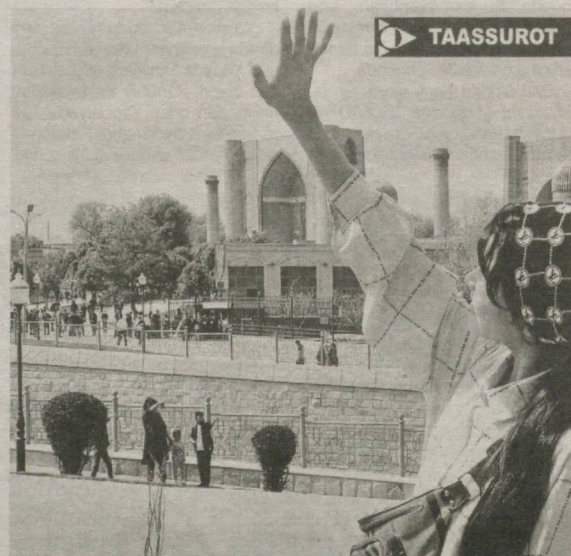
Samarqandga borish va tarixiy obidalarni ziyorat qilish anchadan beri orzum edi. Ayniqsa, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning qabrini ziyorat qilish niyatida yurardim. Ushbu ziyorat muborak Ramazon oyida nasib etgani-da ham hikmat bordek.

Samarqand tasavvurimdagidan ham chiroyli ekan. Ko‘chalari keng, orasta. Yoshlari ilmi, madaniyatli. Samarqand qizlarining go‘zalligini, ibo-hayosini ta‘riflashga so‘z ojiz.

Do‘stlik uchrashuvida ko‘plab do‘stlar ort-tirdim. Ularni Surxondaryoga taklif etdik, o‘z navbatida yana Samarqandda uchrashishni sog‘inib, xayrlashdik.

Shunday sayohat va uchrashuvlar tez-tez o‘tkazib turilsa, nur ustiga nur bo‘lardi. Tadbir tashkilotchilariga o‘z tashakkurimni bildiram.

Yulduz ERGASHEVA, Termiz shahridagi 10-maktabning 9-sinf o‘quvchisi



TAASSUROT

MUTOLAA

Bir o'zbek dehqoni sulolasining uch vakili — bobo, ota va o'g'il taqdiri timsolida xalqimizning istibdod ostida kechgan 130 yillik hayoti bilan tanishganimdan so'ng, xayolimdagi yechim izlayotgan ko'pgina savollarga javob topgandek bo'ldim. "Otamdan qolgan dalalar"ni qilich ustida yurib o'qidim, soch tolasiga ilingan xanjar tepamda osilib turgani kabi hadiksirab mutolaa qildim. Uning ta'sirida 4-5 kunlab o'zimga kela olmadim. Asar nafaqat dolzarb mavzusi, balki badiiyligi bilan ham fikr-u xayolimni egallab oldi. Adabiyotimizda jiddiy voqea bo'lgan bu romanning o'ziga xos qurilishi, betakror ifoda yo'sini, jozibasiz, ohang-u samimiyati qulog'im ostida dostonday jaranglab turibdi.

"Otamdan qolgan dalalar"ni "qonim qaynab", quyushqondan chiqib, asab tolalarim tarang holda o'qidim. Asarni tugatganimdan so'ng, biroz tin oldim. Tushundimki, bundagi qahramonlar amaldorlar to'lib-toshib gapirib bo'lmaydi, minbarlarda, davralarda ko'krakka urib qarsakbozlik qilolmaydiz. Haqiqat — achchiq bo'ladi!

Asarda sho'ro hukumating taniqli arboblari Poltoratskiy, Kolesov, Uspenskiy, polkovnik Chanishev va boshqa "og'a"larning o'zbek xalqiga bergan jabr-zulmi hayotiy va haqqoniy tasvirlangan. Ularning qilmishlarini shunchaki o'qib bo'lmaydi, bevosita o'sha muhitga tushasiz va xalq bilan birga tepangizdan zahar sochuvchi samolyotlar tagida paxta dalasida chopiq, "yagana", "chikanka"da yurasiz, kechani kecha, kunduzni kunduz, sovuqni sovuq, issiqni issiq demay mehnat qilasiz. Ko'nglingiz kuyuklarini kiprik qoqib uyg'onayotgan tong chog'ida Bobotog' cho'qqilariga chiqib, oqarib kelayotgan osmonga aytasiz, "yenglarigizga yig'laysiz, yag'iri chiqqan kir yoqalarigizga yig'laysiz", xullas, asarda YASHAYSIZ.

Ko'nglim tub-tubida kuyuklarim bor...

Dehqonqul — ayolning ahvolini ko'rib, "bu zot... go'zallar namoyishida ishtirok etsa... nechanchi o'rinni... nechanchi sovrinni olar bo'ldi?" deya o'z umr yo'ldoshidan jirkangan, yashash sharoitini yaxshilash o'rniga "go'zallar tanlovi" haqda bosh qotirayotgan, paxtadan boshqa hech narsaga fahmi yetmaydigan manqurt "erkak"lar timsoli edi.

"Otamdan qolgan dalalar" jamiki dehqonlarning(aslida ota-bobolarimizning) "qul"likdagi qismati, zanjir va qamchilar ostida o'tgan achchiq kechmishidir. Moskovdan kelgan muxbirlarning: "Yashash sharoitingiz qanday?", degan savoliga uyida bir burda noni bo'lmas-da, "...hamma narsa yetarli. Uyimizda gaz, radio, televizor bor. Har kuni kechqurun kolxoz klubida kino ko'ramiz. Biz paxtakorlar uchun hamma narsa muhayyo!", deya yolg'on intervyu bergan o'pasingillarimizning, kasbiga panja ortidan qarayotgan "Jurnalist"larning holati aks ettirilgan. "Otamdan qolgan dalalar"ni ohori to'kilmagan so'zlar ila bitilgan ash'orday xirgoyi qilasiz, qo'shiq qilib kuylaysiz!

Asarda dushmanga bosh egmaslik uchun zindonda tomirini kesgan yoki qamoqxonaning ikkinchi qavatidan o'zini tashlab o'lgan chin ma'nodagi vatanparvar rahbarlarning ham tasviri bor, albatta. O'zbekning g'ururi, qadr-qimmatini, jaydari odamlari nihoyatda ustalik bilan aks ettirilgan. Shu bilan birga "Sokol" va "Sadist"lar timsolida mavjud Sho'ro siyosati, tuzumdan nafratlanadigan, jirkanadigan, ammo yashab qolish uchun "jon saqlab" yurgan ikkiyuzlamachi amaldorlar ham fosh etiladi.

Uni o'qish davomida dalada mehnat qilayotgan norasidalar ust-boshining yirtiqqlari va yamoqlaridagi g'ij-g'ij bit vujudimda g'imir-g'imir yurganini his etdim. Dalada charchab uxlab qoldim. Samolyot sepgan zahar tagida qolib ketib, olamdan ko'z yumgan Ziyodning boshida iz-z-z iz-z yig'ladim. "Ziyoduu... Voy bolam-ay, paxtaga yo'liqqan bolam-ay!.. Voy bolam-ay, paxta urib ketgan bolam-ay!", deya faryod qilayotgan munis onaning oh-u nolalarini tinglab, uni yupatdim...

— Bari ayb mendan bo'ldi, — deyman. — G'o'za ichida uxlama, deganimda, Ziyod oshnam ketmas edi..."

Asarda Jamoliddin ketmonning imon-e'tiqodi, g'ururi, Aqrabning jasorati, xalq ozodligi yo'lida qilgan harakatlari bir tomon-u Dehqonqulning "qul"ligi bir yon! Mutolaa davomida Dehqonqul ham ajdodlariga mos bo'lib, "uyqu'dan uyg'onishini kutasiz, xotimaga

qadar bu umid ko'ngilning bir chetida chiroqday mitillab turadi. Hatto, asar oxirida Dehqonqulga tamaddi qildiramiz deb "Qani, palov yegich qo'lingni ber" deya tuvak olib, kaftiga tezay solib, uni yedirishganda ham, endi "uyg'onadi", jahli chiqadi, qoni qaynaydi, deysiz. Ammo...

Dehqonqul ayolning qo'ltig'iga beixtiyor ko'zi tushib, kiyimida qotib qolmish terni olchalpак yamoq deb o'ylaydi. "Yo'q, oqarib turmish olchalpак yamoq bo'lmadi. Olchalpак... ter bo'ldi. Chang aralash, bir aralash, jun aralash ter bo'ldi..."

Akamiz bu vaziyatda tamaddi qilayotgan edi. Ishtahasi bo'g'ildi. Lekin qorni ochligi uchun o'lgan kunidan, ilojsizlikdan taom ichadi. "Taom icha-icha ayolimizga razm soldim. Bechora dalada-da bir ko'ylakda yuradi, uyda-da bir ko'ylakda yuradi. Bechora kunda-da bir ko'ylak kiyadi, tunda-da bir ko'ylak kiyadi. Bechora haftalab bir ko'ylak kiyadi, oylab bir ko'ylak kiyadi. Ko'ylak almashtirayin demaydi. Ko'ylak tugul, qo'ltiq tugul — oyna qaramaydi..."

Bu Dehqonqul ayoli timsolida o'sha davr mehnatkash ayollarining haqqoniy tasviri edi. Shu bilan birga, Dehqonqul — ayolining ahvolini ko'rib, "bu zot... go'zallar namoyishida ishtirok etsa... nechanchi o'rinni... nechanchi sovrinni olar bo'ldi?" deya o'z umr yo'ldoshidan jirkangan, yashash sharoitini yaxshilash o'rniga "go'zallar tanlovi" haqida bosh qotirayotgan, paxtadan boshqa hech narsaga fahmi yetmaydigan manqurt "erkak"lar timsoli edi.

"Osmon — tosh bo'ldi. Yer — tosh bo'ldi. Devor — tosh bo'ldi"...

Uyda o'g'li Qulmat dardmand, vitamin yetishmaydi. Denov dorixonalaridan dorilarning bittasiyam topilmadi. G'o'za ishlari ko'payib ketganidan dorixonadan qaytib xabar olmadi. "Dardmand Qulmatimiz ingilladi: — Ota, pomidor bering! — dedi. Men hayronlandim — to'rxaltada pomidor yo'q bo'ldi. — Pomidor? Qani pomidor? — dedim. Qulmatimiz qo'li bilan xurmoni ko'rsatdi. E, tavba-e, o'g'limiz xurmoni tanimadi!".

Uylar to'la non — och-nahorim bolam, Ariqlar to'la suv, tashnayi zorim bolam...

Dehqonqul tashqi muhit oldida o'z, zaif, qat'iyatsiz, mahkum. O'zi ochlikdan sillasi quriganiga qaramay, olifta, badavlat, to'q ko'ringisi, baxtli kishi rolini o'ynagisi keladi. Aslida qashshoq bo'lsa ham, o'z g'alar ko'ziga yaxshi ko'rinish, o'zini badavlat ko'rsatish uchun cho'ntagidagi bor pulga bozorlik qiladi, mehmonga borini "sochadi"...

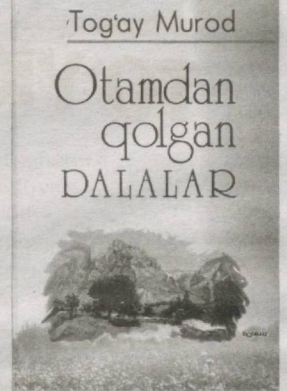
O'sha rutubatlil davrda O'zbekiston bo'yicha oxirgi ikki yilda yetti yuz ellik uch nafar xotin-qiz o'z-o'ziga o't qo'yadi. Bu raqamlarning safida Dehqonqul akamizning ayoli ham bo'ladi. Bu xo'rlik-u jabr-zulm, og'ir va ayovsiz mehnatga qarshi ayollarning isyoni edi. Akamiz esa barmoqlari orasidan dardlari duv-duv to'kilsa-da, buni "ko'rgilik... katta ko'rgilik", deya baholashdan nariga o'lmaydi. Ha, bu ko'rgilik shaklidagi ulkan fojia edi!

Turli qiynoqlardan so'ng qilmagan "qilmishlari"ni bo'yniga olgan Dehqonqul asar oxirida yo'qotish-u ayriqliq iztiroblardan so'ng ham dalalarini o'ylaydi, paxtasi haqida qayg'uradi. 8 yilga ozodlikdan mahrum etilganidan keyin, oxirgi tilagi yana — dalasini bir ko'rish bo'ladi va paxta boshiga borib "plan" to'lish-to'lmastigi haqida bosh qotiradi.

"Ko'nglim tub-tubida kuyuklarim bor, kuyuklarim... Kuyuklarimni dalalarimga yorayin, endi. Kuyukni kuyuk olsin, endi"...

Nihoyat so'nggi daqiqalarda u barini anglaydi, tushunib yetadi. Lekin endi kech edi: "Sen tirigim tirmog'in yeding, sen o'ligim yog'in yeding — ammo to'ymading! Ivan Ivanovich! Men ochlikdan o'lmadim — sen to'qlikdan yorilmading! Ivan Ivanovich! Sen ko'zingga tuproq to'lmaguncha — el-yurtga to'yaysan! Men seni yuz o'ttiz yil to'ng'ich akam, dedim. Bo'ldi — men endi seni to'ng'ich akam, demayman. Men endi seni to'ng'ich aka degich tillarimni kesib, itga tashlayman!"...

Abdulaziz AHMEDOV



Tog'ay MUROD:

"Toshkentda yashayotganimdan buyon ilk marotaba o'zim haqimda o'yladim: "Men o'zi Toshkentda nima qilib yuribman? Surxonda tayyor uy, bog'larimni tashlab, otanomam, urug'-aymoqlarimni tashlab, nega Toshkentda daydib yuribman? Yozuvchi bo'lmoqchimidim? Qani, yozuvchi bo'lganim? Besh-oltita hikoyami? Bu hikoyalar yozuvchi bo'ldi, degan gap emas. Bu hikoyalar shunchaki mashqlar. Yo'q, kim ekanligimni, kim bo'lmoqchi ekanligimni bir ko'rsatib qo'yishim kerak".

Men muzeyni tomosha qilmishday "Oydinda yurgan odamlar"ni tomosha qildim. Men Rembrandt kartinalarini tomosha qilmishday "Oydinda yurgan odamlar"ni tomosha qildim. "Hayot bor ekan, "Oydinda yurgan odamlar" ham bo'ladi, — deya yashnadm. — O'zbek xalqi hayot ekan, "Oydinda yurgan odamlar" ham hayotdir".

"Otamdan qolgan dalalar" olti yuz (600) betdan oshiq edi. Men uni uch yuz (300) betga qisqartirib tushirdim. "Bu dunyoda o'lib bo'lmaydi" besh yuz (500) betlar edi, men uni ikki yuz ellik (250) betga tushirdim. O'z qo'lim bilan qaychiladim. Yillar davomida yaratgan, peshona teri to'kib yaratgan mehnatim samarasini o'z qo'lim bilan yo'q qildim. Ko'nglim... uvishib ketdi. Ko'nglim... achishib ketdi. Ko'kragim ostida bir nima o'pirilib tushganday bo'ldi..."

SALOMATLIK



TO'YIB UXLAY DESANGIZ...

Umrimizning uchdan bir qismi uyquda o'tadi. Uyqu insonga, bir tarafdan, yaxshi dam olib, faol ishlashiga yordam bersa, ikkinchi tomondan, vaqtning kushandasi hamdir.

Ayrimlar uyquga to'yish uchun ko'p uxlash kerak, deb o'ylaydi. Aslida uyquga to'yish uchun me'yorida va asosiysi, to'g'ri uxlashning o'zi kifoya. Aksincha, ko'p uxlash keyinchalik yurak xastaligining sababchisi bo'lishi mumkin. Chunki inson uxlaganida ma'lum vaqt o'tgandan so'ng yurakning urishi bir necha martaga qisqarishi aniqlangan. Tajribada 3 soatda uyquga to'yish mumkinligi kuzatilgan. Agar o'n yil davomida har kuni 2 soat vaqtning uyqudan tejab, biror foydali ishni qil-sangiz, hayotingizni ancha yaxshi tarafga o'zgartira olasiz.

Quyida e'tiboringizga uyquni tejash va to'yib uxlashning asosiy sirlarini keltirib o'tamiz.

TO'G'RI HOLATDA YOTISH

Joyning yumshoqligi bir qavat ko'rpacha darajasida bo'lishi kerak. Yostiq esa ko'p ham baland va yumshoq bo'lmasligi lozim. Shunday yotish kerakki, insonning umurtqa pog'onasi biror tarafga egilmasin, to'g'ri tursin. Chunki umurtqaning bo'yin qismidan bosh miya, ko'krak qismidan yurak va o'pka hamda bel qismidan buyrak va jigarning faoliyatini ta'minlaydigan asab tolalari o'tgan. Asab tolalari qisilsa, organizmdagi a'zolar dam olmaydi.

VAQTIDA UXLASH

Uyqu kelganda uxlamasdan boshqa ishlar bilan chalg'ish kundalik tartibning buzilishiga olib keladi. Yoki uyqu kelmasdan uxlashga harakat qilish ham uyqusizlikning sabablari-dan. Shuning uchun uyqu kelmaganda biror ish bilan chalg'ib, toki uyqu bosib kelmasa, yotmaslik tavsiya qilinadi. Bu holat har kimda har xil kuza-tilishi mumkin. Buni tushunib turib harakat qilish kerak. Shu bilan birga, uyg'ongan paytda, garchi eng shirin vaqt bo'lsa-da, shu zahotiyog' o'rindan turish uchun odam o'zida kuch topa olishi har tomonlama foy-

da keltiradi. Uyquning ko'pi ham, kami ham insonni holsizlantiradi.

KISLORODGA TO'YISH

Toza havoda yoki tashqarida uxlasangiz, uyquga to'yib uyg'onasiz. Shu sabab, to'yib uxlashning asosiy omillaridan biri bu — toza havodan nafas olish hisoblanadi. Uyda esa xona harorati va havo namligini me'yorida ushlab turish zarur.

BADANTARBIYA

Yotishdan oldin va uyg'on-ganda yengil, sekinlik bilan, faqat 15 daqiqadan kam bo'lmagan vaqt mobaynida badantarbiya qilish lozim. Yoki toza havoda sayr qilish, erta turib yugurish ham koni foyda. Bosh miyaning yaxshi dam olishi uchun ko'z va quloq atrofi-ni uqalab turish yaxshi uxlab, dam olishni ta'minlaydi.

Hayot bir marta beriladi, bu qimmatli umrimizni behuda uxlash uchun sarflamasdan, uning barakali bo'lishini ta'minlaylik. Bu qoidalarga amal qilish, o'z vaqtida yo-tib-turish, nafaqat uyquga, balki sog'lig'ingizni asrashga ham katta yordam beradi.

Internet manbalari
asosida
Abdulaziz tayyorladi.



TO'G'RI OVQATLANISH

Inson ovqatlanishdan kuch olsa-da, o'sha kuchning tax-minan uchdan bir qismini taomni hazm qilishga sarflaydi. Uyqu paytida oshqozon va ichaklarning hazm faoliyati bilan band bo'lishi, go'yo jang vaqtida qo'mondon uxlab yot-gandek gap. Bu jarayonda na ovqat to'g'ri hazm bo'ladi, na tana yaxshi dam oladi. Shu sabab uyquga ketishdan oldin oshqozon qancha bo'sh bo'lsa, unga yengil taomlar kirsa, inson tanasi uyqudan tez to'yadi.

Yotishdan avval ochlikni his qilsangiz, kefir, sharbat, tvorog, smetana va boshqa yengil hazm bo'ladigan me-va-sabzavotlar yeb, so'ngra kamida 40 daqiqadan keyin uyquga ketish tavsiya etiladi. Ichaklarning toza bo'lishi ham sog'lom uyquni ta'minlaydi. Shunday uxlanish kerakki, tanangizdagi har bir a'zo siz bilan baravar uxlab, dam olib uyg'onsin.

TOSHOYNA

M

aktab o'quvchilarining o'y-xayollari ham o'z-lari kabi sodda va beg'ubor bo'ladi. Gohida ularning g'ayritabiiy savollari va kutilmagan fikrlaridan hayratga tushaman. Tabiiyki, o'zim ham har bir mavzuga alohida tayyorlanib, bolalarning ko'nglini topishga harakat qilaman.

O'n ming so'mlik

"Dars"

di. Bilishimcha, ota-onasi kunora beradigan pullarni yig'ib, gazetaga she'rlarini chiqarmoqchi ekan!

Xayoliga bu fikr qayerdan kelgan, bilmadim, lekin kimdandir "gazetada chiqish pulli", degan gapni eshitgani aniq. Qo'limda konvert va g'ijim pullarni mahkam siqdim-u vujudimni titroq qopladi. O'quvchim-ni bag'rimga bosib: "Sen ko'proq o'qi, mashq qil, hech ikkilanmay yozaver, yozganlaring yaxshi bo'lsa, albatta, gazetada chiqadi, pul shart emas", demoqchi bo'ldim-u, negadir shu top-da tomog'imga nimadir tiqlidi...

Munojat BEKNAZAROVA,
Xatirchi tumanidagi
27-maktab o'qituvchisi

TABOBAT OLAMI

Gulkaram xotirani mustahkamlaydi...



Gulkaram yurak, jigar, ayollarda uchraydigan ko'krak bezi saratoni profilaktikasi uchun tavsiya etiladi. Uning tarkibidagi kaliy, magniy, kalsiy, marganes, temir, rux kabi elementlar va shifobaxsh vitaminlar xastalikni davolashga yordam beradi.

Dunyodagi "Sog'liq uchun foydali taomnomalar" reytingida gulkaram uchun yuqori o'rinda turadi. Gulkaram ovqat hazmini yaxshilaydi, tanada ortiqcha yog' to'planishini kamaytirib, semizlikning oldini oladi.

Bundan tashqari, gulkaram tarkibida aniqlangan fermentlar tanadagi zaharli birikmalarni zararsizlantirishga yordam beradi. O'z vaqtida chiqarib tashlanmagan zaharli moddalar hujayraning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Inson yoshi ulg'aygani sari, albatta, xotira ham sustlashib boradi. Gulkaramdagi ko'plab vitaminlar yosh bilan bog'liq xotira pasayishining oldini oladi. Kuchli siqilish, miya zo'riqishi, shuningdek, qarishni ham sekinlashtiradi.

YOSHLAR VOZI
Mening
ovozim

MUASSIS:
O'ZBEKISTON
YOSHLAR ITTIFOQI
MARKAZIY KENGASHI

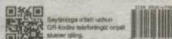
BOSH MUHARRIR:
Hamza
ABDULLAYEV

Gazeta O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligida 2020-yil 11-dekabrda
№ 0242 raqami bilan qayta ro'yxatdan o'tgan.

MAS'UL KOTIB:
Yelena KALININA

NAVBAATCHI MUHARRIR:
Jamshid MUSURMONOV

DIZAYNER:
Zafar RO'ZIYEV



TAHRIRIYAT MANZILI:
100083, Toshkent, Matbuotchilar
ko'chasi, 32.

Telefonlar:
(71) 233-22-16.
(71) 236-79-95.

Gazeta materiallari tahririyat kompyuter
markazida terildi va sahifalandi.

"Sharq" nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi
bosmaxonasida, A-3 formatda chop etildi.
Hajmi — 3 bosma tabaq.
Korxonamanzili: Buyuk Turon ko'chasi, 41.

Indekslar: 203, 3203
Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma G-455
Adadi — 589
Boshiga topshirish vaqti — 21.00
Topshirildi — 20.02