



ХАЛҚ СҮЗИ

1991 йил 1 январдан чиқа бошлаган ● www.xs.uz ● E-mail: Info@xs.uz ● 2016 йил 12 февраль, № 30 (6465)

Жума

Ўзбекистон –
келажаги
буюк
давлат

Сайтимизга ўтиш учун QR-кодини
телефоннинг орқали сканер килинг.



СОГЛОМ ХАЛҚ, СОГЛОМ МИЛЛАТ БУЮК ИШЛАРГА ҚОДИР БҮЛАДИ

Президентимиз Ислом Каримов раислигида 11 февраль куни Оқсанордада Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди.



Давлатимиз раҳбари Жамғарма ташкил этилганидан бўён, хусусан, 2015 йилда амалга оширилган ишлар ва уларнинг ахамияти тўғрисида атрофлича фикр юритди.

— Биз катта орзу-ниятлар билан 2002 йилда Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этган эдик, — деди Юртошибимиз. — Мана, орадан 14 йил ўтди. Шу нуқтаи назардан қарагандо, бугун биз нафакат 2015 йилда, балки ана шу ўтган давр мобайнида амалга оширган ишларимизга ҳам тўхтаслак ўйнилди. Болалар спортини ривожлантириш, уни давлат сиёсати даражасига кўтариш мақсадида маҳсус Жамғарма ташкил қилиб, ўз олдимизга кўйган вазифаларни адо этишда биз нималарга эришганимиз ҳакида, кандай ҳулосалар чиқаримиз зарурлиги ҳакида гаплашиб олсан, айни мудда бўлар эди.

Биринчидан, фарзандларимиз, ёш авлодимизни болалигидан бошлаб спорт билан ошно қилиш, уларнинг қалбида спортуга ҳавас ва меҳр ўйготиш, уларни жисмоний ва маънавий жihatдан баркамол этиб тарбиялашни мазкур Жамғарманинг асосий вазифаси сифатида тасдиқлаб олганимиз ҳаммамизга яхши маълум. Фарзандларимизни болаликдан — асосан мактаб ёшидан бошлаб спортни ўзининг ҳаётдаги доимий ҳамроҳи деб билиши, улар умрбод спорт билан дўст бўлиб қолишини, бунинг учун барча шароит ва имкониятларни барпо этишин ўзимизга мақсад ичилиб кўйган эдик.

Мажлисда шу борада мамлакатимизда эришилаётган натижалар аниқ рақам ва мисоллар асосида кўрсатиб ўтилди.

2005 йилда ўртиимида бўшдан 15 ёшгача бўлган болалар ва ўсмиларнинг 30 фоизи, жумладан, қишлоқ жойларда 29 фоизи спорт билан шугулланган бўлса, 2015 йилда бу рақамлар тегишли равишда 57,2 фоиз ва 56 фоизни ташкил этгани қайд этилди. Бундай мисоллар мамлакатимиз бу борада катта ўсиш ва ўзариша эришганидан яққол далаопат беради.

Иккинчидан, болалар спортини ривожлантиришга қаратилган аниқ мақсадли ишларимиз нати-

жасида ўғил-қизларимиз мунтазам шугулланадиган спорт турларининг сони кескин равишда ошиб бормоқда. Масалан, айни шу ўшдаги болалар 2005 йилда 43 турдаги машгулотларга қатнаган бўлса, бугунги кунда улар 59 спорт тури билан шугулланётганин бу соҳадаги ютукларимиз нафақат сон жихатидан, балки сифат жихатидан ҳам ўсиб бораётганини курсатади.

Учинчидан, қиз болаларни овмий спортга жалб этиш борасидаги амалий ишларимиз ҳақида ҳам алоҳида тўхталиб ўтишимиз зарур. Бу кўрсаткичлар 2005 йилда 24 фоизи, жумладан, қишлоқ жойларда 22 фоизни ташкил этган холос. Бугунги кунда қиз болаларнинг 47 фоизи, қишлоқ жойларда эса 44,7 фоизи спорт билан мунтазам шугуллануб келаётгани барчамизга мунтазам шугулланётганини ташкил этилади.

Илгоятлар миқёсида олиб қараганда, 2015 йилда қиз болаларнинг спорт билан шугулланиши Фарғона вилоятида 47,6 фоизни, Наманган вилоятида 47,5, Самарқанд ва Хоразм вилоятида 47,4 фоизни ташкил этгани ўтиборга лойик, албатта.

Бу ишларни янада изчил давом этиришимиз керак, деди Президентимиз. Чунки қизларимиз тимсолида **биз авваламбор бўлгуси оналарни, ҳалқимиз, миллатимизнинг умиди ва таянчи ҳисобланган келажак авлодни дунёга келтириб, юяга етказадиган наслимиз давомчиларни кўрамиз**. Қиз бола соғлом ва баҳтили бўлса, у курадиган оила ҳам, унинг меваши бўлмиш бола ҳам соғлом ва баҳтили бўлуди. Оила соғлом ва баҳтили бўлса, бутун жамият баҳтили ва фаровон бўлуди. Буни ҳеч қаҷон эсмиздан чиқармаслигимиз зарур.

Кизларимизни спортга қизиқтириш, улар ўртасида спортни оммалаштириш мақсадида аёл мураббиялар тайёрлаш масаласига алоҳида ўтибор қаратиб, бу борада маҳсус қарорлар қабул килганимиз ўз самарасини бормоқда, деди давлатимиз раҳбари. Илгари спорт соҳасида аёл мураббияларни топиш қийин эди. Қишлоқ жойларда бундай мутахассислар дөярли йўқ эди.

Ана шуларнинг барчасини иногатга олиб, юксак малакали спорт мураббийлари, жумладан,

хотин-қиз мураббиялар меҳнатини рағбатлантириш бўйича юртимизда янги, самарали тизим жорий этилган бугунги кунда ўз натижасини бормоқда. Бунинг тасдиғини **2015 йилда спорт бўйича мураббий ва ўқитувчилар 2005 йилга нисбатан 1,5 баробар кўпайганида, жумладан, аёл спорт устозлари 3,8 баробар ошганида кўриш мумкин**.

Тўртингидан, болаларимиз келажагани ўйлаб олиб бораётган мана шундай ишларимиз фарзандларимизнинг жисмоний камолотида ўзининг амалий ифодасини топмоқда, деб таъкидлди Юртошибимиз. Масалан, Ўзбекистонда бўй кўрсаткичлари Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти стандартларига мос келадиган 14 ўшили болаларнинг улупши бугунги кунда Тошкент шахри бўйича 97,9 фоизни, Наманган вилояти бўйича 97,6, Қашқадарё вилояти бўйича 97,1, Бухоро вилояти бўйича 96,8 фоизни, мамлакатимиз бўйича 94,2 фоизни ташкил этмоқда. **Бошқача килиб айтганда, 14 ўшдаги ўғил-қизларимизнинг бўйи кейинги ўн йилда ўртacha 2,8 сантиметрга ўсганини алоҳида таъкидлаш лозим**.

Айни шу йўлда амалга оширган ишларимизнинг янада бир мухим натижасини **ҳарбий хизматга ярқоли деб топипаётган йигитлар сони 2000 йилдаги 64,4 фоиздан 2015 йилда 86,3 фоизга етгани, уларнинг бўйи шу даврда 5,9 сантиметрга ўсib, ўртacha 171,7 сантиметри, вазни эса 6,2 килограммга ортиб, 67,8 килограммни ташкил этаётгани мисолида кўришимиз мумкин**.

Бешинчидан, барчамизга айнеки, спорт билан мунтазам шугулланиши болаларимиз, ёшларимизнинг соглом қарашларини шакллантиради ва иродасини тоблайди, уларнинг мард ва жасур инсонлар бўлиб камол топиши, турли-туман синов ва қийинчиликларни мардана енгизи ўтишга қодир бўлиши учун мустаҳкам замин яратади. Энг муҳими, спорт билан дўст бўлган болалар биз учун мутлақа бўлган болалар ва зарарли оқимларга кўшилиб кетмайди

, деди Ислом Каримов.

Бу ишларни янада изчил давом этиришимиз керак, деди Президентимиз. Чунки қизларимиз тимсолида **биз авваламбор бўлгуси оналарни, ҳалқимиз, миллатимизнинг умиди ва таянчи ҳисобланган келажак авлодни дунёга келтириб, юяга етказадиган наслимиз давомчиларни кўрамиз**. Қиз бола соғлом ва баҳтили бўлса, у курадиган замонавий футбол майдонларида ёшларимиз ўзларининг бўш вақтини мазмунли ўтказмоқда. Бундай ишлар ўз самарасини бормоқда. Ҳаётимиз ўзгармоқда, оңгизим, дунёқарашимиз ўзгармоқда, ўзимизга, ўз соғлиғимизга, келажакимизга муносабатимиз ўзгармоқда ва бу жараёнда бошқа кўпгина ижобий омиллар қатори аввало спорт катта таъсири кўрсатмоқда.

Олтинчидан, ҳеч кимга сир эмас, спорт саломатликни мустаҳкамлаш билан бирга, ҳар қайси мамлакат, ҳар қайси давлатни оламга машҳур қиласидан бўлиб қелиб ютилади. Ҳалкаро майдонларда спортчиликларимиз ўришадиган ютуклар қалбларимизда гурур-иғтихор түггуларини ўйғотади, **она-Ватанимизга бўлган муҳаббат ҳиссини янада юксалитиради**.

Бизнинг қадимий тарихимиз, бой маданиятимиз тараққиётидаги ҳар томонлама фахрланишга арзийдан буюк алломалар, ноёб обидалар, енгилмас саркардалар, паҳлавон ва баҳодирлар жуда кўп бўлган. **Бугун ёшларимиз ана шундай улуғ аждодларимизнинг ворислари сифатида барча жабхаларда, жумладан, спортда ҳам дунё**

миқёсида энг юксак шоҳсупалага кўтарилиб, ҳалқимизнинг гурӯнга ифтихорини оширмоқда.

Ўзингиз айтинг, эски тузум даврида жаҳон миқёсида ўтадиган биронга мусобака "ўзбек", "Ўзбекистон" деган номлар бугунгидек жаранглаб, миллионлаб инсонлар қалбида акс садо берганини бирор эшитганми, Ватанимиз байроби шунчалар баланд кўтариғанини илгари бирор кўрганини, деб алоҳида таъкидлди Юртошибимиз.

Барчамизга мамнуният етказадиган томони шундаки, истеъоддли ўғил-қизларимиз ҳалқаро майдонларда кўлга киритаётган катта галабларни билан Ўзбекистон ёшларининг ҳеч кимдан кам эмаслигини такор ва таъкор намоён қилмоқда.

Бу ѫҳда сўз юритганда, биргина ўтган йили 1 минг 668 нафар спортчимиз, жумладан, 567 нафар кизимиз 165 та ҳалқаро мусобакада иштирок этиб, **983 та медални кўлга киритганини, ёш иқтидорли мусиқачи ва ижрочиликларимиз нуғузли ҳалқаро танловларда 137 та соврими ўринга сазовор бўлганини ва уларнинг 76 таси Гран-при ва биринчи ўрин эканини айтиш жоиз**.

Мен мана шундай юксак мараларни кўлга киритаётган болаларимиз миллионлаб ўзбекистон ёшларининг муносиб вакиллари, деб биламан. Айнан ана шундай азму шихоатли ўғил-қизларимиз ўз ютуклари билан мингминглаб тенгдошларига ибрат бўлмоқда, уларни ҳам катта мақсадлар ишлаб йўлида руҳлантироқда, деди давлатимиз раҳбари.

Президентимиз спорт жиҳозлари ва кийимлари ишлаб чиқаришда уларнинг мактаблари билан шу кундан ўтилди. Шу маънода, жорий йил ўзининг мақсади ва вазифалари билан Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятида янги бир босқич бўлиши мукарар, десак, мубалага бўлмайди.

Спорт мамлакатимизда 2016 йилда Соғлом она ва бола йили деб ном берилгани ҳалқимиз томонидан тўла қўллаб-куватланаётганини бу қарор элортилизнинг айни кўнглидаги мудда бўлганидан далолат бериши таъкидлаб ўтилди.

Шу маънода, жорий йил ўзининг мақсади ва вазифалари билан Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятида янги бир босқич бўлиши мукарар, десак, мубалага бўлмайди.

Спорт мамлакатимизда барка-мол авлодни тарбиялашнинг энг муҳими ва кучли омили бўлиб келмоқда ва келгусида ҳам шундай бўлиб қолиши шубҳасиз. Чунки

спорти — бу аввало соғлом авлод, соғлом келажак дегани. **Бинобарин, фақат соғлом ҳалқ, соғлом миллатгина буюк ишларга кодир бўлади**, деди Президентимиз.

Мажлисда мамлакатимизда 2016 йилда Соғлом она ва бола йили деб ном берилгани ҳалқимиз томонидан тўла қўллаб-куватланаётганини бу қарор элортилизнинг айни кўнглидаги мудда бўлганидан далолат бериши таъкидлаб ўтилди.

Шу маънода, жорий йил ўзининг мақсади ва вазифалари билан Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятида янги бир босқич бўлиши мукарар, десак, мубалага бўлмайди.

Спорт мамлакатимизда барка-мол авлодни тарбиялашнинг энг муҳими ва кучли омили бўлиб келмоқда ва келгусида ҳам шундай бўлиб қолиши шубҳасиз. Чунки

спорти — бу аввало соғлом авлод, соғлом келажак дегани. **Бинобарин, фақат соғлом ҳалқ, соғлом миллатгина буюк ишларга кодир бўлади**, деди Президентимиз.

Соғлом авлодни вояға етказиша жисмоний тарбия ва спортнинг ролини ошириш, бу борадаги мавжуд маддий-техник база ва кадрлар салоҳиятини жаҳон стандартларига асосида янада мустаҳкамлаш, энг муҳими, спортга меҳр ҳар бир бола, ҳар қайси оила ҳаётига чуқур кириб боришига эришиш энг муҳими, доимий вазифамиз бўлиб қолади, деди ўз ўзининг яқунида Президентимиз.

Йиғилишда амалга оширилган ишлар таълими қилинди ва келгуси 5 йил учун мўлжалланган режалар, хусусан, Кўракалпогистон Республикаси ва вилоятлар марказларида, Тошкент шаҳрида Олий маҳорат спорт мактаблари барпо этиши бўйича вазифаларни борадаги ишларни ошириш зарурлигини алоҳида таъкидлайди.

Муҳокама этилган масалалар юзасидан Ўзбекистон Республикаси Баш вазирининг биринчи Ўринбосари Б. Зокиров, ҳалқ таълими вазири Ўринбосари, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ижрочи директори Э. Искандаров, катор вазирлик ва идоралар раҳбарлари, вилоят ҳокимлариринг ахбороти тингланди.

Йиғилишда кўрилган масалалар юзасидан тегишли қарорларни алоҳида таъкидлайди.

</div

Бугунги кунда мамлакатимиздаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлайдиган энг нуфузли олий таълим муассасаларидан бирни ҳисобланган

Барча корхона,
ташкилот ва муассасалар
раҳбарлари диккатига!

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти

2015/2016 ўкув йили битирувчиларини ишга тақсимлаш (тавсия қилиш) жараёнига киришганини маълум қилади.

Бакалавриат ҳамда магистратура битирувчилари ҳақида худудлар бўйича маълумот

T/p	Таълим йўналишлари (мутахассисликлари)		Битирувчилар сони	шу жумладан, аёллар		Грант	шу жумладан, аёллар		Контракт	шу жумладан, аёллар		Коракалпокистон Республикаси	шу жумладан, аёллар		Андижон вилояти	шу жумладан, аёллар		Буюрио вилояти	шу жумладан, аёллар		Жиззах вилояти	шу жумладан, аёллар		Навоий вилояти	шу жумладан, аёллар		Самарқанд вилояти	шу жумладан, аёллар		Сурхондарё вилояти	шу жумладан, аёллар		Сирдарё вилояти	шу жумладан, аёллар		Тошкент вилояти	шу жумладан, аёллар		Фарғона вилояти	шу жумладан, аёллар		Хоразм вилояти	шу жумладан, аёллар		Кашкадарё вилояти	шу жумладан, аёллар		Тошкент шахри	шу жумладан, аёллар	
	Коди	Номи		шумладан, аёллар	Грант		шумладан, аёллар	Контракт		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар	шумладан, аёллар	шумладан, аёллар	шумладан, аёллар		шумладан, аёллар	шумладан, аёллар																					
ИНСТИТУТ БЎЙИЧА ЖАМИ																																																		
БАКАЛАВРИАТ																																																		
1.	5111001	Касб таъими: спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)	1005	319	331	127	674	192	19	13	42	22	34	15	32	13	21	15	38	18	66	20	111	23	26	18	196	41	63	17	74	24	83	21	197	58														
2.	5610501	Спорт фаолияти: баскетбол	983	312	326	127	657	185	19	13	42	22	34	15	32	13	21	15	38	18	66	20	111	23	26	18	196	41	63	17	74	24	83	21	197	58														
3.	5610502	Спорт фаолияти: бокс	86	11	32	4	54	7		1	3	2	2	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
4.	5610503	Спорт фаолияти: волейбол	36	10	26	8	2		2	3	2	2	2	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
5.	5610504	Спорт фаолияти: велоспорт	49	1	12	37		2		3	2	2	2	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
6.	5610505	Спорт фаолияти: гимнастика	47	12	17	30	4		4	2	2	2	2	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
7.	5610506	Спорт фаолияти: сузиш	50	4	11	2	39	2		2	3	2	2	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
8.	5610507	Спорт фаолияти: енгил атлетика	75	43	23	16	52	27	4	4	8	7	4	3	6	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
9.	5610508	Спорт фаолияти: қўлтўли	64	30	24	14	40	16	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
10.	5610509	Спорт фаолияти: қиличбозлик	8	3	2	1	6	2		1					6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
11.	5610510	Спорт фаолияти: оғир атлетика	32	1	6	1	26		1						6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
12.	5610511	Спорт фаолияти: эшқак эшиш	20	1	7	13									6	1	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
13.	5610512	Спорт фаолияти: теннис	28	14	14	8	14	6	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
14.	5610513	Спорт фаолияти: футбол	175	21	75	8	100	13	6	1	6	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
15.	5610514	Спорт фаолияти: бадмийон	106	106	39	39	67	67	5	5	3	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
16.	5610515	Спорт фаолияти: дзюдо	15	4																																														



Ноёб гуллар парваришилланмоқда

● Андижон

Олтинкўл туманининг Миробод қишлоғиги Каҳрамонжон Ваҳобов ўз иссиқхонасида чинни гул, салбия, бербена, виола, гонзалия каби 20 турдаги ноёб гул ниҳолларини парваришилаштирилти.

— Ўтган йилнинг декабрь ойидан ишлов берилган 3 сотих майдонга хориждан келтирилган навлар ургуни сепгандик, — дейди у.

— Хозир гул кучатлари

баравж ривожланмоқда. Март ойидан уларни очиқ майдонларга ўткашиб мумкин.

Таҳрибали миришкор беш йилдирки, эрта баҳордан то кеч кузгача Олтинкўл, Андижон, Пахтаобод, Избоскан, Булоқбоши туманлари хамда Андижон шаҳридаги хиёбонлар кўркига кўрк кўшиб келмоқда.

Саидхамад ШУҚУРОВ.

Хурсандбек АРАББОЕВ
оғон сурот.

Олис қишлоқда гимнастика зали

● Сурхондарё

Узун туманининг олис Отчопар қишлоғидаги 57-умумталим мактаби ўтган асрнинг олтишинчи йилларда кўрилган нобот ишшоотда жойлашган эди. 2015 йили бу ерда замонавий мактаб биноси барпо этилиб, фойдаланишга топширилди. Бунинг учун 429 миллион сўм маблаг сарфланди. Эндиликда таълим муассасасида 609 миллион сўм маблаг эвазига гимнастика зали кўрилмоқда.

— Ўқувчиликимиз ўртасида ушбу спорт турига кизиқувчилар кўп, — дейди мактаб директори Эркин Ҳасанов. — Келгусида бу ердан кўплаб гимнастикачилар етишиб чиқиб, нуфузли мусобакаларда юртимиз шарафи муносиб ҳимоя қилишига ишончимиз комил.

Нормурод ТЕМИРОВ,
«Халқ сўзи» мухбири.

Кичкинтойларга «Камолот» тухфаси

● Фарғона

«Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати Фарғона вилояти Кенгаши ташаббуси билан худуддаги Мехрибонлик уйларида маданий маърифий тадбирлар ўтказилмоқда. Уларда ёш авлод қалбидаги ватанпарварлик, ўзгу ишларга даҳлорлик хисларини кучайтиришга алоҳида ўтибор қаратилияти.

Софлом она ва бола йилига бағишланган шундай тадбирлардан бири Кўкон шаҳрида гирифати 12-Мехрибонлик уйида уюштирилди.

Махмур МУСУЛМОНОВ,
«Халқ сўзи» мухбири.

Фойдаси

бехисоб



Абу Али ибн Сино балиқдан тайёрланган таомлар ҳақида сўз очар экан, «Энг яхшиси, шўрува килиб, қайнатиб ейилгани, ундан кейнинг ўринда эса товада пиширилгани турди», деба ўтироф этган.

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

Алломанинг фикрига кўра, тузланган балиқ суви яраларга кони фойда. Аталаға балиқ елими қўшиб, истельмол қилинсан, қон турфлашни тўхтатади. Шўрвас эса ичини юмшатади.

Бу тиабат неъмати таркибида оқсил, А, Д, Е, В₁, В₂, С каби дармондорилар, фосфор, темир, йод, магний,

кальций, калий, олтин-гугурт, кобальт сингари маъданли тузлар, тўйин-маган ёф кислоталари мавжуд. Шу боис у саломатлик учун айни мудда. Айтайлик, фосфор мия фоалиятини яхшилаши баробарида, сукт тўқималари ривожини хам жадаллаштиради. Инсон саломатлигини тиклашда балиқ мойи маддений мухим аҳамиятга эга. Негаки, унда одам организимида ишлаб чиқарилмайдиган «Омега-3» ёф кислоталари мавжуд бўйлаб, улар қонда холестерин мидкорини камтириади хамда қон томирлар деворида йигилишига йўл кўймайди. Бундан ташкири, балиқ мойи депрессия хавфининг олдини олишида ёрдам

бериб, яхши қайфият гармони — серотонин синтезини кучайтиради. Тери, соч ва тирноклар холатига ижобий таъсир кўрсатади. Дерматит, экзема каби хасталикларни даволашда ҳам нафи катта.

Гипертония, яъни қон босими юқори бўлганида кунига таомдан олдин икки маҳал, депрессия чоғида кунига 3 граммдан балиқ мойи иштеймол килинади. Муолажа бир ой давом этиади.

Мирзамир МИРЗАШАРИПОВ,
доришунос.

Халқ сўзи
Народное слово

МУАССИСЛАР:
Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси
Қонуқчилик палатаси Кенгаши, Ўзбекистон Республикаси
Олий Мажлиси Сенати Кенгаши ва
Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси

Чинакам истеъод эътибору ўтирофдан четда қолмайди. Рафбат эса юксак ижодий парвоз сари руҳлантирувич омилдир.

Диккатга молик далил: мустакиллик йилларида буҳоролик халқ амалий санъати усталиридан 35 нафари ЮНЕСКОнинг сифат сертификати билан тақдирланди. Беш нафари мазкур нуфузли ташкилотнинг «Моҳир ҳунарманд устаси» сертификатига муносиб кўрилди. 100 нафардан зиёди Япония, АҚШ, Германия, Италия, Буюк Британия, Швейцария, Хиндистон сингари қатор давлатларда ўтказилган халқаро кўргазмаларда муваффакиятли иштирок этди.

АМАЛИЙ САНЪАТ

— Булар ушбу соҳада кўлга киритилаётган ютуқларнинг халқаро эътирофидир, — дейди Республика «Хунарманд» ўшумаси виляят бошқармаси раҳбар Акбар Муҳаммадов. — Усталирни Президентимиз ташаббусига мувоғиқ ўтказиб келинаётган «Ташаббус» кўрик-танловида ҳам тафоъл кашниш, сафидорлар сафидан жой олишаётчи. Муҳими, истиқтол йилларида хунармандчиликнинг турли ўйналишлари қайта тикланниб, қадр топмоқда. Чуноччи, Риждувонда куллоплик, Буҳоро шаҳрида мисандакорлиги, зардӯзлик, гиламдӯзлик, Шофиронда каштадӯзлик мактаблари юзага келди.

Вобкентда «Хунармандлар маркази» фаолияти йўлга кўйилди. Бунда давлатимиз томонидан соҳа вакилларига бериладиган имтиёз ва енгилликлар мухим аҳамият касб этгани.

Эътиборли ҳижати, халқ амалий санъатига меҳр кўйган ёшлар сафи йил ташкен кенгаймоқда. Биргина ўтган юли иккиминг нафардан зиёд ўғил-қизлар юкорида номи келтирилган мактабларда хунар сирларини ўрганди. Улар орасида ўнглилар, халқ амалий санъати намуналари Франция, Италия, Германия каби давлатлардаги шахсий коллекциялардан ўрин олган.

— Қадимий ёдгорликлар, улардаги нақшлар, белгилар мазмун-моҳиятини кунт билан ўрганалпман, — дейди у. — Обидалардаги яхлит манзара аслида бўлак-бўлак қисмлардан ташкил топгани диккатимни торти. Менда ота-бобларимиз мөвморчиликда фойдаланган мазкур усулни рангтасвир санъатида кўллаш фикри туғиди. Хозирги пайтада геометрик мозаика, деб аталадиган услуга асосида ишляпман.

Ёш иктидор эгасининг мато, тери ёки сопол идишларга ишланган асрларни ўзига хос хозизбага эга. Унинг «Буюк Йўли», «Чорминор» асрларида ўтмиси ва келажак ўғунлуги яхлитлик хосил қилган. Машхурнинг «Кунгабокар» туркомуидаги халқ амалий санъати намуналари Франция, Италия, Германия каби давлатлардаги шахсий тарбиялардан ўрин олган.

— Ёшларимиз миниатюра, рангтасвир, ганч, ёғоч, тош ўмакорлиги, зардӯзлик, ҳайкалтарошлиқ, ўйинчоқлар каби халқ амалий санъатининг ўттиз-

га яқин турлари билан шуғулла-

ни, маҳоратларини оширишапти, — дейди А. Муҳаммадов. — Уларнинг юқори савиядга асрлар яратиш ўйлудаги сайд-харакатлари ҳар томонлами кўллаб-куватланяти. Ёш хунармандлар учун «Уста — шогирд» мактаблари ташкил этгани. Хозирги кунда уларнинг сони 55 тадан ошиди.

Миллий қадриятларимизнинг ажралмас қисми саналган халқ амалий санъатига бўлган бундай ёндашув асрий анъаналарнинг давомийлигини таъминлашди, уни жаҳон миқёсида кенг тарғиб этишига хизмат килади, албатта.

Истом ИБРОХИМОВ,
«Халқ сўзи» мухбири.

Спорт

Нукусда гандбол бўйича бўлиб ўтган Ўзбекистон чемпионатининг биринчи давра ўйинлари қизиқарли ва муросасиз баҳслар

Қизиқарли ва муросасиз баҳслар

Унда Олмалик кон-металлургия комбинати, Миллий университет, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, Қорақалпоқ давлат университети, Навоий давлат педагогика институти, Андижон, Ургач ва Буҳоро олимпиада заҳиралари коллежлари, Кашқадарё ва Наманган вилоят-

лари жамоалари ўзаро куч синашди. Якунда олмаликлик, андижонлик, хоразмлик ва коракалпогистонлик спорчилар муваффакиятга эришиди.

Тўрт босқичдан иборат чемпионатнинг иккичи давра ўйинлари 28 марта куни Хоразм вилоятида старт берилади.

Чемпионат якунланди

Тошкентда шахмат бўйича 8 ёшдан 12 ёшгача бўлган ўйил-қизлар ўртасида мамлакат чемпионати якунланди. Унда иккι юзга яқин иктидор эгаси соворни ўрнлардаги турбасида ошиди.



Мурасабака тўқиси турдан иборат эди. Ўн иккя ўйгача ўйил болалар ўртасида пойтахтилик Жавоҳир Синдоров галибига бўлди. Унга пухта тайёргарлик кўриши масалалари мухоммада этилди.

Баҳслар уч босқичда бўлиб ўтади. Чирчик шаҳрида кечадиган якуний босқичлари Қорақалпогистон Республикаси таҳсилоти. Унда иккичи юлини ўйнанишлари ўйил-қизлардан эса пойтахтилик Мадфуна Бобумуродова (7,5), Моҳинур Ҳабибуллаева (7) ва Зуҳра Маннапова (7 очко) соирнорлар сафидан ўтган.

Сакиз ўйгача ўйил болалар ўртасида тошкентлик Хумоюн Бегмуродов, 7 очко тўплаб, оптин медалини кўпча кирди. Самарандас Ақобирхон Сайдалиев (7) иккичи, тайёргарлик Самир Азизхонов (6,5) уччини ўринни агағлади. Шу ўйнанишлардан эса тошкентлик Юлия Хегай 7,5 очко билан муваффакиятга кўзанди. Жиззахлик Севинч Хотамова ва пойтахтилик Самира Олимжонова кейнги погоналардан ўйни олиб.

Ўн ўйгача бўлган ўйил болалар ўртасида тошкентлик Хумоюн Бегмуродов, 7 очко тўплаб, оптин медалини кўпча кирди. Самарандас Ақобирхон Сайдалиев (7) иккичи, тайёргарлик Самир Азизхонов (6,5) уччини ўринни агағлади. Шу ўйнанишлардан эса тошкентлик Юлия Хегай 7,5 очко билан муваффакиятга кўзанди. Жиззахлик Севинч Хотамова ва пойтахтилик Самира Олимжонова кейнги погоналардан ўйни олиб.

С. МАҲСУМОВ тайёрлари.

бехисоб



бериб, яхши қайфият гармони — серотонин синтезини кучайтиради. Тери, соч ва тирноклар холатига ижобий таъсир кўрсатади. Дерматит, экзема каби хасталикларни даволашда ҳам нафи катта.

Гипертония, яъни қон босими юқори бўлганида кунига таомдан олдин икки маҳал, депрессия чоғида кунига 3 граммдан балиқ мойи иштеймол килинади. Муолажа бир ой давом этиади.

Рахимжон ШЕРҚУЛОВ.

РЕКЛАМА

амкодор

Олд томонга ўйнантирилган ва универсал юқловчилар

Борти ёйландиган юқловчилар

Автогрейдерлар

Ўзиорар галтакли машиналар

