

# Ziyo chashmasi

ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI GAZETASI

№ 10 (239)

2015 YIL, 25 noyabr

ISSN-2010-9393

1993 YIL, 21 MARTDAN CHIQA BOSHLAGAN

Она юртимиз бахту иқболи ва буюк  
келажаги йулида хизмат қилиш —  
олий саодатдир!

Ислом Каримов

## Хилпирайвер, озодлик ва эркинликнинг муқаддас тимсоли!

Озод ва обод Ватанимиз - Ўзбекистон байрам шодиёналари билан кутиб олин-байроғи бизни улуг мақсадлар томон ди. Шу ўринда байроқнинг миллат ва бошловчи буюк машъаладир. Байроғи- давлат учун нақадар муқаддас рамзлиги миздаги ҳар бир ранг, ҳар бир белги ва унинг тарихига ҳам бир тўхталиб ўтсак. ўзига хос маъно-мазмунга эга бўлиб, Байроқ сўзи «ботроқ» сўзидан келиб миллатимиз буюк ўтмишини, халқимиз- чикқан бўлиб, бу сўз қадимги туркий тил-нинг юксак маънавий қиёфасини ўзида да ботирмоқ, яъни тупроққа ботирилган акс эттиради. маъносини берган. Аввал байроқлар фа- Бугун миллий байроғимиз давлат идора қатгина хабарлашиш, сигнал бериш мақ- ва муассасалари, ўқув юртлиари, халқаро садларидагина ишлатилган. Мамлакатлар ташкилотлар ва элчихоналаримиз пеш- ўз байроқларидан эса фақат урушларда тоқида хилпираб турибди. Айниқса, хал- кўшиннинг бир-биридан фарқланиб ту- қаро спорт мусобақаларида галаба қо- риш мақсадидагина фойдаланишган. Ке- зонган спортчиларимиз шарафига юрти- йинчалик эса ҳар бир давлат ўз байроғига миз мадҳияси янграб, миллий байроғи- эга бўла бошлади ва байроқ миллатнинг миз баланд кўтарилган чоғда ҳар бири- фахри, туйғуси ва рамзига айланди. миз чексиз ҳаяжонга тушамиз, қалбла- Шунинг учун ҳам биз бугун миллий иф- римиз гурур ва ифтихорга тўлади. тижоримиз қабул қилинган кунни умум- Барчага маълумки, ҳар йил 18 ноябрь халқ байрами сифатида нишонламоқда- миз. Республикамизда Ватанимиз байроғи қа- бул қилинган кун сифатида кенг нишон- ланади. Мана бу йил миллий рамзлари- мизнинг етакчиси қабул қилинганига 24 йил тўлди. Шу муносабат билан мамла- катимизнинг барча нуқталарида бу кун

ди. Шу ўринда байроқнинг миллат ва давлат учун нақадар муқаддас рамзлиги ва унинг тарихига ҳам бир тўхталиб ўтсак.

Байроқ сўзи «ботроқ» сўзидан келиб чикқан бўлиб, бу сўз қадимги туркий тил-да ботирмоқ, яъни тупроққа ботирилган маъносини берган. Аввал байроқлар фа- қатгина хабарлашиш, сигнал бериш мақ- садларидагина ишлатилган. Мамлакатлар ўз байроқларидан эса фақат урушларда кўшиннинг бир-биридан фарқланиб ту- риш мақсадидагина фойдаланишган. Ке- йинчалик эса ҳар бир давлат ўз байроғига эга бўла бошлади ва байроқ миллатнинг фахри, туйғуси ва рамзига айланди.

Шунинг учун ҳам биз бугун миллий иф- тижоримиз қабул қилинган кунни умум- халқ байрами сифатида нишонламоқда- миз.

Шахло ОБЛОҚУЛОВА,  
инглиз тили ва адабиёти  
йўналиши талабаси.

## АХБОРОТ

Ёшларнинг маънавий  
иммунитетини оширайлик!

Ёшларни интернет орқали турли салбий оқибатлар, информацион хуружлар таъсиридан ҳимоя қилиш, тинчлигимиз ва осойишталиги- мизга раҳна солувчи диний-экстремистик оқимларга қарши иммунитетни янада ошириш мақсадида 2015 йил 5-13 ноябрь кунлари вилоя- тимиздаги ўрта-маҳсус касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейларда маҳсус тарғибот гуруҳи иш олиб борди.

Олиб борилган тарғибот-ташвиқот ишларида институтимизнинг тарих факультети доценти С. Ғозиев ва факультет ўқитувчиси Ф. Ақчаев- лар фаол иштирок этиб, ёшлар ўртасида маъ- навий иммунитет, ҳозирги дунё саҳнида юз бераётган воқеликлар, мана шундай шароитда Ватанимизда ҳукм сураётган осудалик, тинч- лик масалаларида фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашдилар.

Зулфизар ТАШАНОВА,  
Миллий тикланиш  
демократик партияси фаоли.

## Соғлом турмуш тарзи учун

2015 йилнинг 7 ноябрь куни институтнинг мактабгача ва бошланғич таълим факультетида «Эрта турмуш қуришнинг салбий оқибатлари» мавзусида давра суҳбати ташкил этилди. Давра суҳбатида Жиззах шаҳар 1-сонли оилавий по- ликлиника ходимлари, Жиззах шаҳар ФХДЁ бўлими мутахассислари иштирок этдилар.

Сўзга чиққан нотиклар эрта турмушнинг сал- бий оқибатлари ва бунинг замонавий тиббиёт илмидаги асослари, миллий менталитетимизда ҳам эрта турмуш қуришнинг қораланиши азал- дан мавжудлиги ҳақида ўз фикр-мулоҳазалари- ни билдирдилар. Шунингдек, давра суҳбатида иштирок этган институтимиз талаба-қизлари ҳам мавзу борасида ўзларининг фикрлари би- лан иштирок этишди. Ёшлар ўзларини қизиқ- тирган саволларига маърузачилар томонидан жавоблар олишди.

Гулноза ИРИСЕВА,  
ўзбек тили ва адабиёти  
йўналиши талабаси.

## ТАРБИЯНИНГ ДОЛЗАРБ ВАЗИФАЛАРИ

2015 йил 12 ноябрь куни Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлигининг 2015 йил 3 ноябрдаги 87-04-1755-сонли «Республика ёшлар илмий-амлий семинарини ўтказиш тўғрисида»ги расмий хати ижросини таъминлаш мақсадида «Ёшларни миллатлараро тотувлик ва диний бағрикенг- лик тамойиллари асосида тарбиялашнинг долзарб вазифалари» мавзусида се- минар ташкил этилди. Семинарда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳка- маси ҳузурдаги дин ишлари бўйича қўмита мутахассиси Ж. Алиев, Тошкент Ислом университети исломшунослик илмий-тадқиқот маркази илмий ходими О. Сарсенбоев, Республика маънавият-тарғибот маркази Жиззах вилояти бўлими раҳбари Ш. Туратовлар ташриф буюрдилар ва ўзларининг мавзуга оид маърузалари билан иштирок этдилар.

Ҳаётжон ЭГАМБЕРДИЕВ,  
ўзбек тили ва адабиёти  
йўналиши талабаси.

## ТАЛАБАЛАР ТУРАР ЖОЙИДА

2015 йил 9 ноябр куни институтимизнинг талабалар турар жойида ўзбек адабиёти ўқитиш методикаси кафедраси томонидан «Ҳаёт, адабиёт, маънавият сабоқлари» мавзусида ёзувчи Асқад Мухторнинг «Тундаликлар» асарига бағиш- ланган давра суҳбати ташкил этилди. Давра суҳбатида ўзбек адабиёти ўқитиш методикаси кафедраси профессор-ўқитувчилари ва факультет раҳбарияти, шунингдек, талабалар иштирок этишди.

Давра суҳбатида сўзга чиққан ўзбек адабиёти ўқитиш методикаси кафедраси мудири, ф.ф.н. Юлдуз Каримова Асқад Мухторнинг ўзбек прозаси ва поэзия- сидаги тутган беқиёс ўрни ҳақида сўзлар экан, унинг миллий-фалсафий прозамиз ривожига ҳам муносиб ҳисса қўшганлигини таъкидлади. Шунинг- дек, давра суҳбати давомида кафедра доцентлари Н. Соатова, А. Турсунқулов, ўқитувчилар М. Жўраев, Л. Синдоровлар ҳам Асқад Мухторнинг ижодий меросига бағишланган нутқлари билан иштирок этдилар.

Орифжон ОДИЛОВ,  
«Зиё чашмаси» мухбири.



Bugun biz bosh qomusimiz - Konstitutsiya asosida qonun ustuvorligi ta'minlangan, inson, uning sha'ni, qadr-qimmat, huquq va erkinliklari oliy qadriyat sanaluvchi jamiyatda yashar ekanmiz, bevosita bunday jamiyatning qanday shakllanganligiga qiziqamiz va uning ildizini tarixdan izlaymiz, javob topamiz, xulosa chiqaramiz.

Tarixga yuzlanar ekanmiz yurtimiz mustaqillikni qo'lga kiritgunga qadar sobiq mustamlaka davrida asosiy qonunchilik hujjati sifatida bir nechta konstitutsiyalar qabul qilinganiga guvoh bo'lamiz (1918-yil TASSR, 1920-yil BXSRR, 1920-yil XXSR, 1927, 1937, 1978-yillar O'zSSR konstitutsiyalari). Ammo bu konstitutsiyalar hukmron mafkura g'oyalari bo'yisundirilgan bo'lib, asl konstitutsiyalar mohiyatiga umuman mos kelmas edi. Ularning mavjudligi shunchaki mustaqillik belgisi sifatida ko'rsatilgan. Davlat mustaqil deb e'lon qilinsada ichki va tashqi siyosat to'liq markazga tobe, hech qanday mustaqil faoliyat bo'lmagan. Aniqrog'i mavjud siyosiy tizim bunga yo'l bermagan. Achinarlisi, inson, uning huquq va erkinliklari hech qanday amaliy asosga ega bo'lmagan. Aslida konstitutsiya mohiyati - davlat mustaqilligini mustahkamlash, ichki va tashqi siyosatda erkin va mustaqil faoliyatini belgilash, shuningdek, fuqarolarining huquq va erkinliklarini ta'minlash va himoya qilishdan iborat bo'lishi kerak edi.

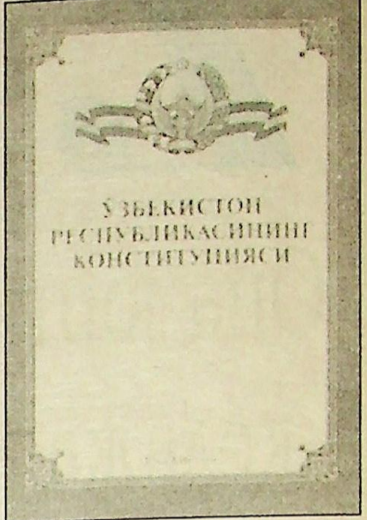
Mamlakatimizda mustaqillik e'lon qilinishi bilan milliy davlat, demokratik jamiyat barpo etish, fuqarolarining huquq va erkinliklarini kafolatlash, yangi siyosiy partiyalar, jamoat harakatlari va ularning manfaatlarini himoyalash, jamiyatimizdagi ijtimoiy-siyosiy barqarorlikni, milliy totuvlikni ta'minlash, shuningdek, mustaqil davlatimiz tashqi siyosatda xalqaro huquqning teng huquqli subyektiga aylanishiga erishishi kabi dolzarb masalalar mustaqil O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasini ishlab chiqish zaruratini birlamchi o'ringa qo'ydi.

# Bosh Qomusimiz 23 yoshda! Konstitutsiya kelajak kafolati

O'zbekiston Respublikasi yangi konstitutsiyasini yaratish haqidagi ilk g'oya Respublikamizning 1990-yil mart oyida bo'lib o'tgan o'n ikkinchi chaqiriq Oliy Kengashning birinchi sessiyasida muhokama qilindi. O'zbekiston Oliy Kengashining 1990-yil 20-iyunda e'lon qilingan «Mustaqillik deklaratsiyasi» mamlakatimiz yangi konstitutsiyasini ishlab chiqishga asos bo'ldi. Prezidentimiz I. A. Karimov boshchiligidagi 64 kishidan iborat konstitutsiya loyihasini tayyorlovchi komissiya tuzildi va bu borada jiddiy harakat boshlandi. Konstitutsiya loyihasi ustida qizg'in faoliyat boshlanar ekan, yurtboshimiz «Davlatimiz kelajagi, xalqimizning taqdiri ko'p jihattan yangi konstitutsiyamiz qanday bo'lishiga bog'liqligini hamda qabul qilayotgan konstitutsiyamiz asosiy qonunimiz sifatida davlatni davlat qiladigan, millatni millat qiladigan qonunlarga asos bo'lishi kerakligini» alohida ta'kidlaydi. Konstitutsiyaviy komissiya yangi loyiha borada dastlab 3ta konsepsiyani taqdim etdi. Bular:

1. Falsafa va huquq instituti konsepsiyasi.
  2. Siyosatshunoslik va boshqaruv instituti konsepsiyasi.
  3. Prezident devoni yuridik bo'limi konsepsiyasi
- Ushbu konsepsiyalardan Prezident devoni yuridik bo'limi konsepsiyasi konstitutsiya loyihasini ishlab chiqishga asos sifatida olindi. Konstitutsiya loyihasini ishlab chiqishda konstitutsiyaviy rivojlanishning jahon tajribasi o'rganildi, inson huquqlari, demokratiya va qonunchilik sohasida jahonda qo'lga kiritilgan yutuqlar hisobga olindi. Milliy davlatchiligimiz tajribasi, Amir Temur va boshqa allomalarimizning davlatni idora qilish sohasidagi g'oyalari yangi konstitutsiyaga asos qilib olindi. Konstitutsiya loyihasi ustida Konstitutsiyaviy komissiya 2,5 yil davomida ish olib bordi. Faoliyat jarayonida komissiyaning 1991-yil 12-aprelida bo'lgan yig'ilishida

komissiya a'zolari hamda yetakchi mutaxassislar va olimlardan iborat 32 kishilik ishchi guruhi tuzildi. Konstitutsiya bo'limlarini tayyorlash bo'yicha 50 kishidan iborat 6ta kichik guruhlar tuzildi. Konstitutsiyaviy komissiya tomonidan bosh qonunimizning hozirgi mukammal holatiga kelgunga qadar 3ta nusxasi tayyorlandi. Dastlabki nusxasi 1991-yil oktabrda e'lon qilindi. U muqaddima, 6 bo'lim, 158 moddadan iborat edi. Bu loyihada hali kamchiliklar bo'lganligi uchun qonun ustida yana ishlar olib borildi. Konstitutsiyaviy komissiya 1992-yil aprel oyida konstitutsiya loyihasining 149 moddadan iborat ikkinchi nusxasini ishlab chiqdi. Bu loyihada ham ba'zi kamchiliklar bo'lganligi uchun qabul qilinmadi. Konstitutsiyamizning yanada mukammal bo'lishi uchun endilikda konstitutsiya loyihalari umumxalq muhokamalariga qo'yildi. Bu jarayon 1992-yil 26-sentabr va 26-noyabrda ikki marotaba amalga oshirildi. Umumxalq muhokamasi davrida 6 mingdan oshiq taklif va mulohazalar bildirildi va ular inobatga olindi.



Uzoq davom etgan bu jarayondagi faoliyat tufayli yangi konstitutsiya loyihasiga 80ga yaqin o'zgartirish, qo'shimcha, aniqliklar kiritildi va hozirgi mukammal holatiga keltirildi. Prezidentimiz I. A. Karimov

(Davomi 4-sahifada)

## Экология ва саломатлик!

# Хазонларни ёқманг, уни ерга кўчинг!

Олтин куз фаслида она табиатда мавсумий ўзгаришлар юз бера бошлайди. Кузда дарахтларда шира ҳаракати деярли тўхтайди, барглари саргайиб тўкилади бошлайди. Бу биологик жараён ҳазонрезгилик даври деб аталади. Октябр, ноябр, декабр ойларида дарахт барглари саргайиб тўкилади, чор атроф олтин тусга кирганлиги бир томондан кишини кувонтиради, иккинчи томондан теварак атрофга тарқалган барг-хазон дилни хира қилади. Аслида бу ҳам табиатнинг бекиёс бойликлари саналади. Шундай экан, бундан унумли фойдаланиш ҳар биримизнинг бурчимиз ҳисобланади.

Хазонларни бир жойга тўплаб, ерни чуқур қилиб кўмиш энг тўғри йўлдир. Кўмилган барг хазонлар, чиригувчи бактериялар ёрдамида парчаланиб органик ўғитга айлантирилади, бу эса ўз навбатида тупроқ унумдорлигини оширишга олиб келади. Хазонларни зинҳор ва зинҳор ёқманг. Чунки дарахтларда йил давомида тўпланган зарarli моддалар баргларида йиғилар экан. Хазонрезгилик вақтида тўкилган барглари ёқилганда эса бу зарarli моддалар хазон туту-

ни орқали атмосфера ҳавосига чиқиб инсон саломатлигига жиддий зарар етказиши мумкин. Хазон тутуни таркибида қандай зарarli моддалар борлигини биласизми? Қуриган япроқлар ёниши туйфули ҳосил бўлган тугун таркибида жуда кўп миқдорда токсик моддалар, одам саломатлигига жиддий таъсир этувчи оғир металллар ва бир неча хил поютанитлар, яъни фото кимёвий оксидлар (симоб), углород оксидлари, азот, сульфат кислотаси ва диоксин каби зарarli моддалар борлиги аниқланган. Бу моддалар эса кишиларда юрак қон-томир хасталиklarининг кучайиши, тўқималар фаолиятининг бузилиши, тери, ошқозон-ичак касалликларининг кўпайишига сабаб бўлади. Хазон тутуни таркибида диоксин зарarli моддаси бўлиб, унинг концентрацияси 1-2 мг/м3 бўлганда ўсимликларни нобуд қилиши, ёш болаларни ҳолдан тойдириши, ҳатто саратон касалигининг пайдо бўлиши мумкинлиги олимлар томонидан исботланган. Юқоридаги зарarli моддалар инсон саломатлиги учун ўта хавфли бўлиб, кучли йў-

тал, аллергия, юрак қон-томир системаси, қон бузилиши касалликларининг юзага келишига сабаб бўлади. Шунингдек, хазон тутуни нафақат инсонларга салбий таъсир кўрсатади, балки атмосфера ни ифлослантириб, ўсимлик ва ҳайвонларга ҳам жиддий зарар етказиши мумкин. Агар 1 тонна хазон ёқилса 30 кг углород оксиди ҳосил бўлар экан. Бу эса атмосфера ҳовосининг бузилишига олиб келиши табиий. Акромин ва сирка кислотаси эса жуда жуда кучли моддалар бўлиб, бу моддалар йўтални чақиради, кўзни қизартиради ва хавфли касалликлардан ҳисобланган кўз саратонини шаклланишига олиб келади. Бу зарarli моддалар фақат инсонларга эмас, балки атмосфера ҳовосидан фойдаланувчи барча тирик мавжудотларга ўз таъсирини кўрсатади. Шундай экан, хазонлардан унумли фойдаланиб, она диёримизни гуллаб яшнаши, ҳавосининг мусаффолигига ўз ҳиссамизни қўшайлик.

Достон ОДИЛОВ,  
дефектология  
йўналиши талабаси.

## Ёшларга оид давлат сиёсати - амалда!

Киши ўз ҳаётини, ўз юртини гўзал ва обод қилиб яшаса ўз умрига мазмун бахш этган бўлади. Албатта, бундай гўзалликка, фаровонликка эришиш учун инсон тинимсиз меҳнат қилиши ва яратилаётган шароит ва имкониятлардан унумли фойдаланиши зарур. Бугунги кунда ана шундай имкониятлардан фойдаланмай, кўча-кўйда қимматли вақтини бесамар ўтказиб юрган ёш йи-

қаро майдонларда муносиб ҳимоя қила олишяпти. Бекорчиликни касб қилиб олган, кўча-кўйда санқиб юрган ёшлар наҳотки миллат шаънини ҳимоя қилаётган ўз тенгдошлари сафида бўлишни исташмаса? Инсонни икки нарса: билим ва ҳунар юксакликка элтади. Билим ва ёки ҳунарпеша киши ҳеч қачон ҳаётда қоқилмайди. Бугунги кунда давлатимиз томонидан яратиб берилётган

# Ёшлар - ёш ниҳоллар!

гит-қизлар ҳам топилиб туради. Буларнинг кўпчилиги коллеж битирувчилари ёки академик лицей ўқувчилари ва айрим ҳолларда олийгоҳ талабалари эканлигининг гувоҳи бўламиз. Бундай тонфа ёшларнинг ўз вақтини соураётганлигининг асосий сабаби нимада? Оммавий маданият хуружи, компьютер клублари, дам олиш дискотекалари ёшларимизнинг чалғитмаяптимикиан?! Нима учун, коллеж, лицей ва олийгоҳда берилаётган касб-ҳунарлар ва дарсликлардан бекорчиликни афзал кўриш ҳолатлари учрамоқда ва яна етмаганидек зарarli одатлар - турли тамаки маҳсулотларини чекиш, алкогол маҳсулотларини истемол қилиш оддий ҳолатга айланди? Бундай ёшларни маънан заиф, десак ўринли, бизнингча. Бундай кескин фикрлар билан ўз тенгдошларимизни нафеониятига тегмоқчи эмасмиз. Аммо, шунчаки томошабин бўлиб туриш ҳам ярамайди. Ҳозирги кунда ёшлар спорт, таълим ва маданият соҳаларида Ўзбекистонимиз шаънини хал-

имкониятлардан фойдаланмаслик, билим олишдан чекиниш, ва шунингдек, ўз келажагини бунёд этмаслик катта гуноҳдир. Муҳтарам Юртбошимизнинг 2014 йил 6 февралдаги «Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг амалга оширилишига қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги қарори ёшларга кўрсатилаётган шароит ва имкониятлар янада кенгайганлигидан нишона. Давлатимизда ўтказилаётган турли танловлар ва тадбирлар, фан олимпиадалари ёшларни баркамолликка, юксакликка ундайди. Биз ёшлар ҳукуматимизнинг бундай катта ишончини, албатта, муносиб оқломимиз даркор. Зеро, ёшлик инсонга фақат бир маротаба берилдиган буюк неъмат.

Абдуғаффор  
АБДУРАҲМОНОВ,  
миллий ғоя,  
маънавият асослари  
ва ҳуқуқ таълими  
йўналиши талабаси.



# КОМПЬЮТЕР ФОЙДАЛИ

## АММО...

### ЭЛЕКТРОМАГНИТ НУРЛАНИШ

Компьютер ва бошқа электр асбоблари ўзидан электромагнит нурларини тарқатувчи манба ҳисобланади. Улардан чиқаётган электростатик нурлар ҳамда майда чанг зарралари терининг очиқ жойларига тушиши оқибатида теридан турли хилдаги аллергиялик касалликларни чақиради. Сочлар тўкилиши ва терининг қуриши кузатилади.

Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун компьютер ўрнатилган хонада вентиляция тизимининг ишлашини йўлга қўйинг, хонани тез-тез шамоллатиб туринг, битта монитор учун майдон сатҳи 9-10 м<sup>2</sup> бўлиши лозим, хонанинг намлик ҳолатини яхшилаш мақсадида махсус ҳавони намловчи мосламалардан фойдаланинг (турли хилдаги сунъий шаршалар, аквариумлар), ионизатордан ҳам фойдаланиш мақсада мувофиқ, хонани тез-тез намлатта билан тозалаб туринг.

### КЎРИШ ОРГАНЛАРИГА ТАЪСИРИ

Компьютер билан ишлаш давомида кўз доимий равишда экранга қаратилади. Монитор ёруғлик манбагига бўлиб қолмай, балки унинг бизга сезилмаган ҳолда доимий жимирлаши кўзни таъсирлантиради.

Компьютердан кўп фойдаланганда кўзда оғриқ, унинг ёшлиниши, кўз қорачиқлари ва соққаси, қовоқлар қизариши, чарчок, толиқиш ҳолатлари кузатилиб, бу «дисплей» касаллиги деб номланади.

Кўзингиз чарчаб қолмаслиги учун монитор билан кўз оралиғидаги масофа 45 см дан кам бўлмаслиги керак, ёруғлик монитор экранига тушмасин, экран сатҳини тез-тез артиб туришга одатланинг, кўзга дам бериш учун 10-15 дақиқалик танаффус қилиб туринг.

Кўзни турли зарарлардан муҳофаза қилиш учун 10 сония кўзларингизни юмиб туринг, 5-10 сония кўзни очиб-ёпинг, бир неча маротаба кўз соққаларини айлантиринг, ойнадан узоқ ва яқинга қараш машқларини бажариш кўзингизга дам олиш имкониятини яратлади, турли таъсирлардан сақланиш учун дамланган чой пакетчаларини (хона ҳарорати даражасида) кўзга қўйиб 10 дақиқа ётинг, иложи борича ҳар 30 дақиқада юқоридаги машқларни бажаришга ҳаракат қилинг.

### КОМПЬЮТЕРНИНГ АСАБГА ТАЪСИРИ БОР

Компьютердаги ахборотларнинг йўқолиб қолиши, вирусларнинг таҳдид қилиши, интернетдан фойдаланганда маълумотларнинг очилиш давомидаги чўзилиши асаб таранглашиши, яъни стрессга сабаб бўлади. Бу ҳолатларнинг олдини олиш учун компьютерингизни тез-тез мутахассислар томонидан текширтириб туринг (сичқонча ва курсорлар носозлигига йўл қўйманг), интернетдан фойдаланаётганингизда, у очилгунча ўзингизни бошқа ишларга жалб қилинг, компьютердан фойдаланиш давомида ҳар соатда 10-15 дақиқалик танаффус қилиб, иложи борича очиқ ҳавода дам олинг.

### ИНТЕРНЕТ ГИГИЕНАСИ: 10 ТА ОДДИЙ ҚОИДА

Интернетда ишлаганда эҳтиёт бўлиш ҳақида кўпмақолалар ёзилган. Шундай бўлса ҳам, матбуотда бу мавзуга доир маълумотлар, тавсиялар тез-тез эълон қилинади. Чунки глобал тармоқдаги юзаки «эркинлик» ва «махфийлик» кўпчилик тенгдошларимизнинг бошини айлантириб қўймоқда, уларни оддий эҳтиёт чораларини ҳам унутиб қўйишларига сабаб бўлмоқда. Бизнинг вазифамиз - дўстона огоҳлантириш ва интернетнинг «қинғирлик»лари борлигини эслатиб туриш-



дир. Ана шу вазифамизга содиқ қолган ҳолда, қуйида умумжаҳон ахборот тармоғидан фойдаланишнинг хавфсиз бўлишини таъминловчи қоидаларни келтириб ўтмоқчимиз. Уларни «Интернет гигиенаси қоидалари», деб атадик. Чунки бу қоидаларга амал қилиш худди овқатдан олдин ва кейин қўл ювишдек табиий ишга айланиши лозимдир.

Авалло интернетда эътиборли бўлиб ва... бир оз гумонсираб ишланг. Интернетнинг ҳамма ахбороти ҳам ишончли, вирусдан холи ва хавфсиз эмас.

Ана энди, интернет гигиенасига ўтамиз. Ҳаволани босишдан олдин улар қайси сайтга йўллашини текширинг. Бунинг учун ҳавола устига сичқонча курсорини олиб боринг. Агар сизга бир сайтга кириш таклиф этилаётган бўлса-ю, ҳаволада бошқа сайтнинг номи ёзилган бўлса, демак бу ерда нимадир бор.

Шахсий маълумотларни киритишдан олдин браузернинг манзиллар қаторини бир текшириб кўринг. У ерда нимадир шубҳали ёзув кўринса, масалан, оддий [odnoklassniki.ru](http://odnoklassniki.ru) ўрнига [odnokashnik.ru](http://odnokashnik.ru) ёки [vkontakte.ru](http://vkontakte.ru) эмас, [vkontakte.ru](http://vkontakte.ru) қабила ёзилган бўлса, қалбаки сайтга кирган бўласиз. Бу ерда киритган шахсий маълумотларингиз қаллоблар қўлига тушади ва сизнинг номингиздан танишларингизга спамлар, вируслар юборишда қўлланилиши мумкин. Почтангизга, ижтимоий тармоқдаги саҳифангиз ёки [whatsapp](http://whatsapp.com), [m-agent](http://m-agent.com) каби мессенжерларга келадиган нотаниш ҳавоаларни босманг. Ҳатто таниш одамлардан келган бўлса ҳам, жуда эҳтиёт бўлинг. Чунки танишингизнинг аккаунти бузилган бўлиши ва унинг номидан бошқалар спам тарқатишаётган бўлишлари мумкин.

Сайтлар, ўйинлар ва дастурларни бузиш, кодларини очиш дастурлари жуда шубҳалидир. Ноқонуний хизмат тақдим этаётган сайт ёки дастур ҳеч қачон тоза бўлмайди. Уларнинг хизматидан фойдаланаман деб, ўзингиз қурбонга айланишингиз турган гап.

«BitTorrent», «DirectConnect» ва бошқа файллар алмашинуви тармоқларидан юкланган файлларга эҳтиёт бўлинг. Ушбу тармоқларга файллар фойдаланувчилар томонидан юкланган бўлиб, улар ўзлари билмаган ҳолда вируслар юклаб қўйган бўлишлари ҳам мумкин.

Браузерлар, айниқса «Internet Explorer»нинг эски талқинларини ишлатманг. Вирус ёзувчилар эски талқинлардаги «баг» - нуқсонларни топиб, улардан фойдаланадилар. Янги талқинларда эса нуқсонлар барта-раф этилган бўлади.

Бу ўн қоидага амал қилиш билан сиз сифатли интернет хизматларидан фойдаланиш имкониятини қўлга киритасиз. Унутманг, интернет олами ҳам бир мўъжаз олам. Унда дўст ҳам, ёв ҳам бўлиши мумкин.

Интернет маълумотлари асосида  
Акmal БИНОҚУЛОВ тайёрлади.

Бошқирдистонда 17 ёшли ўсмир 22 кун давомида узлуксиз компьютер олдида ўтирганидан сўнг вафот этди.  
Дастлабки маълумотларга кўра, оёғидан жароҳат олган бола 2014 йилдан бери компьютер олдида 2 минг соатдан кўпроқ ўтирган. Хўш, бугунги кунда компьютердан тўғри фойдаланиш ва юқоридаги салбий ҳолатларга учрамаслик учун нима қилиш керак? Ушбу мавзу ҳақида гап кетар экан, компьютердан муттасил фойдаланувчиларга унинг салбий таъсири ва ундан меъёрида фойдаланиш тўғрисида маълумот берамиз. Zero, компьютер ва интернетдан доимий фойдаланувчи ёшлар орамингда йўқ, деб айтолмай-миз.

### РИВОЖЛАНИШ ЮҚОРИ СУРЪАТДА

Ўзбекистон миллий домен зонасида рўйхатдан ўтган сайтлар сони 23 мингдан ошди. «Uz» домени маъмурияти статистикасига кўра, йил бошидан буён ўсиш 20 фоизни ташкил этган. 2015 йил бошигача рўйхатдан ўтган доменлар сони 19,1 мингта эди. Йил бошидан буён жами 7400 дан ортиқ янги домен рўйхатга олинди, 3600 дан ортиги ўчирилган. Рўйхатдан ўтган доменларнинг 44 фоизи жисмоний шахсларга, 56 фоизи юридик шахсларга тегишли. Доменларнинг 87 фоизи Ўзбекистон резидентлари номига рўйхатга олинган.

### АММО...

Компьютер қурилмаларидан муттасил фойдаланиш натижасида инсон организмда жуда катта салбий ўзгаришлар содир бўлади. Турли касалликлар юзага келади. Энг ачинарлиси булар орасида келажак авлодга «мерос» бўлиб ўтадиган ҳасталиклар ҳам бор...

### УЗОҚ МУДДАТ ЎТИРИБ ИШЛАШ (КАМҲАРАКАТЛИЛИК-ГИПОДИНАМИЯ)

Эътибор берсангиз, компьютер олдида ўтирган инсонда бўйин, бош, қўл ва елка мушаклари таранг ҳолда бўлиши оқибатида умуртқа поғонасига ортиқча оғирлик тушади. Болалар кўпроқ умуртқа поғонаси чарчаши оқибатида столга ётиб олиб ундан фойдаланадилар. Бунинг натижасида катталарда остеохондроз, болаларда эса сколиоз касаллиги пайдо бўлади.

Шунингдек, узоқ ўтириш давомида стул билан тана ўртасида ўзига хос «иссиқ компресс» ҳолати юзага келиб, бу эркакларда простата безларининг яллиғланиши, яъни простатит, бавосил касалликларини келтириб чиқаради. Камҳаракатлилик ўз навбатида моддалар алмашинувининг бузилиши ҳамда семириш касаллигига ҳам замин яратади.

Бундай салбий оқибатларни олидини олиш учун компьютер техникалари билан ишлаш қоидалари ва вақт давомида қатъий амал қилинг!

### ҚЎЛ КАФТИ ВА БАРМОҚЛАРГА НОЖЎЯ ТАЪСИРИ

Компьютердан кўп фойдаланувчилар бармоқларидаги оғриқ, увишиб қолиш ҳамда қўл кафтларида ноҳуш сезиларнинг (худди чумоли ўрмалаганидек) пайдо бўлиши каби ҳолатлардан шикоят қиладилар. Бунинг олдини олиш учун қуйидаги маслаҳатларга риоя этинг:

- компьютер клавиатурасидан фойдаланганда тирсакдаги қўлни букиш бурчаги тўғри (90 градус) бўлиши лозим, компьютер учун мўлжалланган стулда тирсакни қўйиш учун махсус мослама бўлиши мақсадга мувофиқдир. Бу қўлларнинг дам олишига имконият яратади.

- қўлларни 10-15 марта силкитинг, бармоқларингизни 10-15 марта қаттиқ сиқиб қўйиб юборинг (мушт кўрсатиш машқлари), қўлларингизни мушт қилган ҳолатда айлантиринг (10-15 марта), бир қўлингиз билан иккинчи қўлингиз бармоқларини энгил уқаланг.

### УМУРТҚА ПОҒОНАСИ КАСАЛЛИКЛАРИ ПРОФИЛАКТИКАСИ:

Остеохондроз ва умуртқа поғонасининг қийшайишини бартараф этиш учун иш жойингизда керакли қўлайликларни яратинг, компьютерда ишлаётганингизда қоматингизни тўғри тутишга эътибор беринг, бир хил ҳолатда ўтирманг, вақти-вақти билан ўрнингиздан туриб, ҳаракатда бўлинг, жисмоний машқлар, яъни эрталабки гимнастика билан шуғулланг. Умуртқа поғона мушакларини мустаҳкамлаш учун гавдани ҳар томонга эгиш ва букиш машқларини бажариш мақсадга мувофиқдир. Умуртқа поғонаси учун фойдали бўлган сувда сузиш ва турникка осилиш машқларидан фойдаланинг.



17 ноябрь — Халқаро талабалар куни

## БИРДАМЛИК ТАНТАНАСИ

Фуқаролик жамияти шаклландан даврдан бошлаб, кўплаб турли саналарда содир бўлган аҳамиятга молик бўлган воқеалар байрам сифатида нишонланиб келинмоқда. Хусусан, ёшлар ҳаётига доир бу каби кунлар талайгина. Уларнинг ичида энг муҳимларидан бири «Халқаро талабалар куни» десак хато бўлмайди.

Халқаро талабалар куни куз ойининг иккинчи ўн кунлигида, яъни 17 ноябрида бутун дунё талабалари томонидан байрам сифатида нишонланади.

Ушбу байрам, 1946 йил 17 ноябрда Прага шаҳрида бутун дунё талабалар конгрессида тасдиқланган. Албатта, бу байрамни ёшлик, хушчақчақлик айёми сифатида нишонлашади. Аммо унинг тарихи иккинчи жаҳон уруши вақтида Чехословакияда бошланган фожеали воқеалар билан боғлиқ.

1939 йилнинг 28 октябрида фашистлар томонидан Чехословакиянинг Прага шаҳридаги талабалар ва уларнинг ўқитувчилари Чехословакия давлатининг таълим байрамини (1918 йил 28 октябрь) нишонлаш учун намоишга чиққанлар. Босқинчилар намоишчиларни тарқатиб юборишади. Лекин шу тўполонда тиббиёт факультетининг талабаси Ян Оплеталь фашистлар ўқидан ҳалок бўлади. Уша йилнинг 15 ноябрида Ян Оплетальни дафн этиш маросими пайтида норозилик намоишига айланиб кетди ва 17 ноябрь куни эрталаб гестапочилар ва «ЭСЭС»чилар талабалар ётоқхонасини ўраб олишади. 1200дан ортиқ талаба ҳибсга олиниб, «Заксенхаузен» концлагерига қамалганлар. Эта талаба ҳаракатининг фаоллари Рузине туманидаги қамок деворлари орасида, судсиз қатл этилган. Бундан ташқари, урушнинг охиригача Чехиядаги ҳамма олий ўқув юртлиари ёпилган. Бу воқеаларга асосланиб, бутун дунё талабалар конгрессида халқаро талабалар кунини ўтказиш белгиланди.

Айтиш жоизки, мазкур байрам ёшлик ва кувноқлик тушунчалари билан чамбарчас боғлиқликда келади. Бугунги кунда у дунёнинг кўплаб давлатларида нишонланади. Ушбу санани ўтказиш борасидаги дастурлар бири-бирдан фарқ қилишига қарамай, у талаба-ёшлар орасида тобора оммалашиб бормоқда. Қайд этиш керакки, узоқ кутилган байрамни нишонлашда деярли ҳеч бир олийгоҳ четда қолмайди.

Маълумот ўрнида, бугунги кунда юртимизда 75та олий таълим муассасаси фаолият юритиб келмоқда. Улардан 19таси университет, 37таси институт, 2та академия ва 1та турли олийгоҳларнинг филиалларидир. Шунингдек, мамлакатимизда юксак халқаро нуфузга эга бўлган Европа ва Осиёдаги етакчи таълим муассасаларининг филиаллари муваффақиятли фаолият олиб бормоқда. Хусусан, Тошкентдаги «Инха» университети, «Турин» политехника институти ва шу каби яна бешта хорижий ўқув даргоҳлари шулар жумласидан.

Акмал БИНОҚУЛОВ,  
«Зиё чашмаси»нинг  
жамоатчи мухбири

# ШЕРИЯТ ДАСТАСИ

## Болалик - беғуболик

Бола беғубор дерлар,  
Битиш мумкин у ҳақда,  
Фазал, рубойи, шеърлар...  
Кексалар шундай дерлар:  
Болалик - беғуборлик!

Энг тиниқ, зилол сувдир,  
Кўзларда сўнмас нурдир.  
Яна қайтсам шу чоққа,  
Қир-адир, гўзал боққа.  
Болалик - беғуборлик!

Сўрасанг болалардан,  
Воқиф этар сиридан.  
Кимдир бўлгуси юрист,  
Яна кимдир журналист.  
Болалик - беғуборлик!

Ниятлари сутдек оқ,  
Барида зўр иштиёқ.  
Ким бўламан дер артист,  
Яна кимдир машинист.  
Болалик - беғуборлик!

Айтиб берар ўзлари,  
Ёлгон эмас сўзлари.  
Чақнар ёқут кўзлари,  
Сирлашар ўз-ўзлари.  
Болалик - беғуборлик!

Қалбида орзу чексиз,  
Бола-да, бола, дейсиз.  
Кимдир бўлмоқчи устоз,  
Яна кимдир навосоз.  
Болалик - беғуборлик!

Қизиқар ҳар соҳага,  
Термулар қар воҳага.  
Кимдир бўлгуси чўпон,  
Яна кимдир билимдон.  
Болалик - беғуборлик!

Ёшликнинг нақд палласи,  
Орзуларнинг каттаси.  
Кимдир бўлгуси деққон,  
Яна кимдир зўр боғбон.  
Болалик - беғуборлик!

Гар имконим бўлсайди,  
Қайтмоққа болаликка.  
Ҳеч ўйланмай қайтардим,  
Ниҳол ёш, лолаликка.  
Болалик - беғуборлик!

Ҳасан ЭШБЕКОВ,  
ўзбек тили ва адабиёти  
йўналиши талабаси.

## ИШҚ ИБТИДОСИ

Кулиб ўтди.  
Сузиб ўтди.  
Ҳурлиқо гўзал нари.  
Ортидан чопардим-а!  
Юздай чаққанди ари.

Хўб армонда қолдимда,  
Ҳижронларим бир талай.  
Исмини билволардим,  
Танишардим ҳар қалай.

Бир куни ўтди.  
Тун ўтди.  
Юзим бўлди хўб ҳавас!  
Энди ул пари ўтса,  
Танишиш муаммомас.

Тонг гулхан ўтин пуфлаб,  
Қуёш чиқди қошимга.  
Қайғум бошин қулфлаб,  
Нурлар сочди бошимга.

Нурга бўлиб маҳлиё,  
Уйга чўмдим энтикиб.  
Ҳуснига бўлиб шайдо,  
Дилни қўйдим эритиб.

Англадим ҳақиқатни,  
Олис йўл хатарлидир.  
Узоқдаги умидим,  
Армонларимни ёндир.

Кўнгил қўймоқ қуёшга,  
Азоб экан, дард экан.  
Ишқ ўтига дош берган,  
Чин, ҳақиқий мард экан.

Носир НУР.

## Konstitutsiya kelajak kafolati

(Boshi 2-sahifada)

yangi konstitutsiya loyihasini yaratishda «Birlashgan Millatlar Tashkiloti» hujjatlariga, «Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi»ga, xalqaro huquqning umume'tirof etilgan qoidalariga amal qilinganligi, shuningdek, rivojlangan demokratik mamlakatlarda - AQSH, Yaponiya, Germaniya, Kanada, Fransiya, Italiya, Portugaliya, Ispaniyaning hamda Sharq mamlakatlari Hindiston, Pokiston, Misr davlatlarining Konstitutsiya tajribalaridan ijobiy foydalanilganligini alohida ta'kidlaydi.

Yangi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining qabul qilinganligi XII chaqiriq O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining 11-sessiyasi 1992-yil 8-dekabrda e'lon qilindi. Konstitutsiyamiz muqaddima, 6 bo'lim, 26 bob, 128 moddadan iborat deb belgilandi. Bu ulkan tarixiy ahamyatga ega voqea edi. Xalqimiz ushbu tarixiy voqelikni mamnunlik bilan kutib olishdi. Chunki yangi konstitutsiya ijodkor xalqimizning xohish-irodasi va dono fikr-mulohazalari asosida va jahonda

to'plangan eng ilg'or konstitutsiyaviy rivojlanish tajribasini va milliy davlatchiligimiz xususiyatlarini hisobga olgan holda mustaqil ishlab chiqilgan edi. Mustaqil davlatchiligimizdagi bu muhim voqea, davlatimizning keyingi taraqqiyotida, milliy qonunchiligimiz shakllanishida, mamlakatimizning turli ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, madaniy jihatdan yuksalishida, eng muhimi jahon hamjamiyatida o'zining munosib o'rni topishida asosiy rol o'ynadi. Buni biz konstitutsiyamiz 23 yillik tarixiy taraqqiyot davomida davlatimiz oldiga qo'ygan huquqiy demokratik davlat, kuchli fuqarolik jamiyatini qurishdek ustuvor maqsad yo'lida amalga oshirilgan amaliy ishlar, shuningdek, fuqarolarimizning siyosiy saviyasi, huquqiy madaniyatida bo'lgan o'zgarishlarda ko'rishimiz mumkin.

Mirzohid SHODMONOV,  
tarix yo'nalishi talabasi.

## Диққат! Диққат!

Хурматли газетхонлар!  
Севимли газетамиз «Зиё чашмаси»нинг 2016 йил учун обунаси бошланди!  
Институтимиз ижтимоий ҳаётидаги энг сўнгги янгиликлар, фаннинг турли соҳаларидан қизиқарли мақолалар, талабаларимиз ижодидан намуналар, ҳикоя ва назм бўстонидан баҳраманд бўлишни истайсизми?  
Унда шошилининг! Обуна давом этмоқда!

Бош муҳаррир Абдукарим ШАРИПОВ

Таҳририятга келган хатлар таҳлил этилмайди ва муаллифларга қайтарилмайди.  
Муаллифлар фикри таҳририят нуқтаи назаридан фарқланиши мумкин.

Газета Жиззах вилояти Матбуот ва ахборот бошқармасида 2006 йил 26 декабрда 06-017 рақами билан рўйхатга олинган.  
Босишга топширилган вақти - 19.00  
Топширилди - 18.00

Манзил:  
Ш. Рашидов  
шоҳ кўчаси,  
Абдулла Қодирий  
номидаги Жиззах  
Давлат  
педагогика  
институти.

«Жиззах-принт»  
босмахонасида чоп этилди.  
Корхона манзили:  
Жиззах шаҳри, 130100.  
Сайилжойи кўчаси,  
4-уй.

Офсет усулида 3546 нусхада босилди.  
Буюртма № 526. Shaki-A-3.

## Ziyo chashmasi

МУАССИС:

Абдулла Қодирий номидаги  
Жиззах Давлат педагогика  
институти