

Buxoro davlat universitetining Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutorlari tomonidan o‘tkazilg‘ Salomatlik uchun 5000 qadam‘ mavzusida davra suhbatı Bayonnomasi

Fakultet sport maydoni

2025-yil 11-mart

Qatnashdilar:

Buxoro davlat universitetining Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutorlari Farmonov.N, D.Hafızova, O.Djumayeva, Nasriyev.A, Zaribboyev.M hamda fakultet magistr va talabalari.

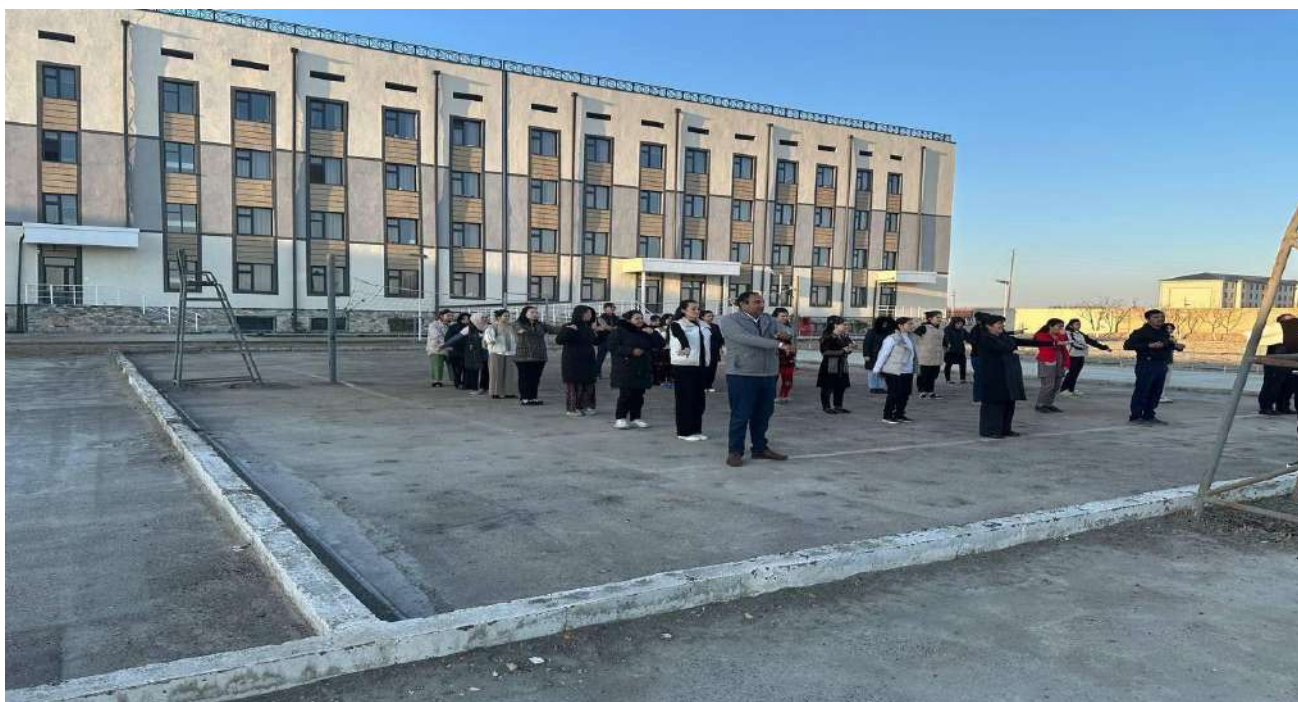
Kun tartibi:

Fakultet talabalari bilan **“ Salomatlik uchun 5000 qadam “** shiori ostida **yurish marafoni** tashkil etidi .

Eshitildi:

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 2-dekabr kungi «Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori ijrosini taminlash maqsadida 2025-yil 11-mart kuni erta tongdan Yoshlarni ma'naviy yuksalishiga ko'maklashish departamenti xodimlari boshchiligida, dekan o'rinbosarlari, fakultet tyutorlari, TTJ tarbiyachilari va talabayoshlari ishtirokida "Soglom hayot sari birgalikda" shiori ostida "Salomatlik uchun 5000 qadam yurish marafoni tashkil etildi.

Marafon ishtirokchilari piyoda uzoq masofaga yurib, badantarbiya mashqlarni bajarib, kun davomida hamroh bo'ladigan pozitiv kayfiyatga ega bo'lishdi. Har tong yurish insonning sog'iqiga va psixologiyasiga katta ta'sir qiladi. Toza havoda yurish va ertalabki badantarbiya organizmning bir maromda ishlash immunitetning oshishiga yordam beradi. Agar inson erta tongdan yurish yoki yugurishga odatlansa uning ishtahasi ham yanada yaxshilanadi. Bu ayniqsa talaba-yoshlarga kerakli xususiyatdir. Barcha birlashib tashkil etilgan bu yurish marafonida ko'taringi kayfiyat barchaga hamroh bo'ldi. Salomatligingiz uchun ertalab 10-15 daqiqa sport bilan shug'illanishni tavsiya etamiz.



Bayonlashtirdi tyutor:

Djumayeva.O.E

Buxoro Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti

Talaba ligasi “Rektor kubogi” Basketboll musobaqasi talaba-yigitlar o`rtasida o`tkazilgan bellashuv

BAYONNOMASI

Buxoro shahar.

03.03.2025-yil

Rais: -A.A.Qodirov

Kotib: A.A.Nasriyev

Qatnashdi: 15 nafar

KUN TARTIBI :

1. “5-tashabbus imkoniyatlar kaliti”
2. “Sport sog'lom hayot garovi”

1. ESHITILDI:

03.03.2025-yil kuni Buxoro davlat universiteti sport zalida “Rektor kubogi” sport musobaqalari doirasida yigit talabalar o`rtasida sport musobaqasi o`tkazildi. Sport musobaqasida Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakultetining iqtidorli va faol talabalari ham ishtirok etishib o`zaro bellashuvlar natijasida faxrli 3-o`rinni qo`lga kiritishdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6099-son Farmonida ham “Barchamiz zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyiliga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yorida ortiq iste'mol qilmaslik, bir so'z bilan aytganda,

sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda" degan so'zlari bejizga aytilmagan.

QAROR QILINDI:

Yig'ilish so'ngida sport salomatlik garovi ekanligi doimiy ravishda sport bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarziga roiya qilishi kerakligi belgilab olindi.

Buxoro davlat universitetida "Rektor kubogi" sport musobaqalariga start berildi.

Bugun sportning basketbol turi yigit talabalar o'rtasidagi musobaqalar bo'lib o'tdi.

Qizg'in va munozaralarga boy bo'lgan o'yinlarda quyidagi natijalar qayd etildi.

Natijalarga ko'ra:

- 1 - o'rin Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
- 2 - o'rin Fizika-matematika va texnologiyalari fakulteti
- 3 - o'rinni Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti qo'lga kiritdi.

Buxoro Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti

talabalaribAYONNOMASINI ASOSLOVCHI FOTO SURATLAR





Yig`ilishda ishtirok etganlar:

Tyutorlar: O.Djumayeva, D.Hafizova, A.Nasriyev va fakultet magistr va talabalari.

Bayonlashtirdi:



A.A.Nasriyev

Buxoro Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakultetida

" Milliy qadriyatlar -millat ma'naviyatining ko'zgusi" mavzusida

BAYONNOMASI

Buxoro tumani

04.04.2025-yil

Kotib Djumayeva O.E

Qatnashdi: 45 nafar

KUN TARTIBI :

1. "Sport sog'lom hayot garovi"

ESHITILDI:

Joriy yilning 4-aprel kuni Buxoro Davlat Universiteti Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutorlari tomonidan Sport maydonida " Milliy qadriyatlar -millat ma'naviyatining ko'zgusi" shiori ostida Sport o'yinlari tashkil etildi.**1-Masala** yuzasidan Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutori N.Farmonov so'zga chiqib Ma'lumki, davlat rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sohalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi. Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan **2-Masala** yuzasidan O.E.Djumayeva bolalik chog'laridan sportga oshno bo'lgan inson jismonan sog'lom bo'lishi, jismi sog'lom bo'lgan inson esa ma'nan etuk, irodasi mustahkam va sog'lom fikrlay oladigan inson bo'lib voyaga etishi tabiiy hol albatta. Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi. Bu kabi fazilatlarga ega inson esa davlat va jamiyatning har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi va hayot faoliti davomida yuqori cho'qqilarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonida ham "Barchamiz zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyiliga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yorida ortiq iste'mol qilmaslik, bir so'z bilan aytganda, sog'lom

turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda” degan so'zlari bejizga aytilmagan.

Voleybol O'zbekistonda 1920-yildan o'ynaladi. O'zbekiston Respublikasi 1991-yil Xalqaro voleybol federatsiyasiga, 1992-yil Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda ommaviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi



Bayonlashtirdi:

Djumayeva O.E

Buxoro davlat universiteti
Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti 2-1bio-21
guruhi talabalarining “STOP SMOKING” mavzusida davra suhbat

Bayonnomasi

25.03.2025 y.

Fakultet faollar zali

Qatnashdilar:

Tabiiy fanlar agrobiotexnologiya fakulteti tyutorlari va 2-1Geo-24 guruh talabarlari
va 10-1 boitex-24 magistri Zaribboyev Ma'rufjon

Kun tartibi:

1. Yoshlar orasida sog`lom turmush tarziga rioya qilishni targ`ib qilish.

Eshitildi:

Kun tartibidagi masala yuzasidan Buxoro davlat universiteti Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutori Farmonov Nosir so`zga chiqib inson salomatligi uchun o`ta xavfli ekanligi allaqachon isbotlanganiga qaramasdan, bashariyat hamon voz kecholmayotgan illat — sigaret chekish, boshqacha aytganda, kashandalikdir. U, afsuski, musaffo osmonni zaharli tutunga to`ldirib, odamzodning uzoq umr ko`rishdek azaliy orzusiga ham to`siq bo`lib kelayapti. Binobarin, buyuk hakim Abu Ali ibn Sino yozganidek, «Agar chang va g`ubor bo`lmaganida edi, inson ming yil yashardi...». Tamaki tutuni tarkibida esa nafaqat chang va g`ubor, balki siz biz tasavvur ham qilolmaydigan 4000 dan ortiq zaharli moddalar bor. Aksariyat hollarda jinoyatchilikning ko`pchiligini kashandachilik va giyohvand moddalarni iste`mol qiladigan insonlar tomonidan sodir etilayotganligi aytib o`tildi.

Ma`ruzaning davomi sifatida shunday fikrlarni so`zladi. **Umr zavoli** Kashandalik kundalik hayotning shu qadar ajralmas qismiga aylanganidan, mana, necha yillardirki, Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti hamda boshqa ko`plab xalqaro tashkilotlar boshchiligida unga qarshi kurash olib borilsa-da, bu illatni batamom bartaraf etishning imkoni bo`lmayapti. Misol uchun, sayyoramizning ekologik sofliгинi ta`minlash, chekish bilan bog`liq xastaliklar va o`limni kamaytirish, kelgusi avlodni har tomonlama sog`lom hamda barkamol etib voyaga yetkazish maqsadida

1988 yildan e'tiboran har yili 31 may Jahon chekishga qarshi kurash kuni (ayrim davlatlarda Jahon tamakisiz kuni deb ham ataladi sifatida nishonlab kelinadi. Shu kuni butun dunyoda chekishning salbiy oqibatlarini ko'rsatish, bashariyatni bu illatdan voz kechishga chaqirish, kashandalik bilan bog'liq xastaliklarni kamaytirishga yo'naltirilgan targ'ibot-tashviqot ishlari olib boriladi. Yoshlar, ayniqsa, voyaga yetmaganlar yana bir karra ogohlikka chorlanadi. 1977-yildan beri esa noyabr oyining uchinchi payshanbasi Xalqaro chekishni tashlash kuni sifatida belgilanib, barcha shu kuni chekishni tashlashga chaqiriladi. Qolaversa, 2005-yili Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tashabbusi bilan BMTning Tamakiga qarshi kurash bo'yicha konvensiyasi qabul qilingan bo'lib, ayni paytga qadar u sayyoramiz aholisining qariyb 87 foizi istiqomat qiluvchi 170 dan ziyod mamlakat tomonidan ratifikatsiya qilingan.

Taassufki, jahon hamjamiyatining bu kabi global sa'y-harakatlariga qaramasdan, tamaki yetishtirish va iste'mol qilish ko'rsatkichi baribir pasaymayapti.

Qaysar raqamlar nima deydi?

Keling, shu o'rinda ayrim faktlarga nazar tashlasak.

Xalqaro tamaki yetishtiruvchilar uyushmasi ma'lumotlariga ko'ra, ayni paytda dunyoning 125 davlatida 4 million gektar yerga tamaki ekiladi*. Bu sayyoramizdagi ekin maydonlarining bir foizi tamaki yetishtirishga ajratilganini bildiradi. Uning uchdan bir qismi esa Xitoyga tegishlidir. O'tgan asrning 60-yillaridan boshlab tamaki yetishtirish AQSh, Kanada va Meksikada ancha kamaygan, biroq Osiyo va Afrika qit'alarida sezilarli darajada oshgan. So'nggi ellik yil mobaynida tamaki yetishtirish ikki barobar ko'paygan. Statistikaga ko'ra, jahonda ishlab chiqarilayotgan barcha tamaki mahsulotlarining uchdan ikki qismi beshta mamlakat — Braziliya, Xitoy, Hindiston, Turkiya va AQSh hissasiga to'g'ri keladi. Qolaversa, Zimbabve, Indoneziya, Italiya, Gretsiya, Malavi, Pokiston hamda Argentina ham eng yirik ishlab chiqaruvchilar sirasiga kiradi. Yetishtirilgan tamakining 80 foizi sigaret tayyorlashga, qolgan qismi esa chaynaluvchi va trubkaga solib chekiluvchi hamda boshqa turdagi mahsulotlar ishlab chiqarishga yo'naltiriladi. Tashvishlanarlisi esa rivojlanishdan ortda qolgan va rivojlanayotgan davlatlarda tamaki iste'moli kun sayin ortib bormoqda.

Tamaki nafaqat chekish vaqtidagi zaharli isi, balki uni yetishtirish tufayli yuzaga keladigan zarari bilan ham sayyoramizga katta ko'lamda xatar tug'dirayotgani bor gap. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, tamaki ekilgan maydonda yerning quvvati shu

qadar pasayib ketadiki, madaniylashtirilgan boshqa hech bir o‘simlik ona zaminga bu qadar ulkan ziyon yetkazmaydi.

Bugun kurashmasak, ertaga kech bo‘ladi

Qolaversa, tamaki yetishtirish va uning iste‘moli tufayli tabiat ham jiddiy zararlanmoqda. Bir dona sigaret chekilganda atrof-muhitga tarqaladigan zaharli gazlarni qo‘yavering, uning oddiy filtri tamomila yo‘q bo‘lib ketishi uchun ham 10 yil ketar ekan. Vaholonki, har yili ana shu filtrlarning 770 ming tonnasi chiqindi sifatida yig‘iladi. Ulardan esa havoga 845 ming tonna atsetat moddasi tarqaladi. Bu chiqindining aksariyati daryolarga tashlanishi oqibatida suv va suvosti olami ulkan ziyon ko‘rayapti. Binobarin, mazkur chiqindilar sohil bo‘ylarini eng ko‘p ifloslantiradigan omilga aylanmoqda. Ularni tozalash esa jahon iqtisodiyotiga bir necha milliard AQSh dollariga tushayapti. Yaxshilab o‘chirilmagan sigaret qoldiqlari tufayli yuz beradigan yong‘inlar ham bugun insoniyat uchun katta boshog‘riqqa aylangan...

SOG‘LOM FIKR SOG‘LOM TANAGA BOG‘LIQ

Mamlakatimizda kashandalikka qarshi kurash bo‘yicha ko‘plab ezgu ishlar qilinmoqda. Xususan, 2012-yilning 5-aprelida «Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi hamda iste‘mol qilinishini cheklash to‘g‘risida»gi qonun kuchga kirdi. Shu bilan birga, sog‘liqni saqlash vazirining 2016-yil 7-noyabrdagi buyrug‘i bilan tasdiqlangan «Alkogol va tamaki mahsulotlari iste‘mol qilinishiga yo‘l qo‘yilmaydigan ogohlantiruvchi hamda tamaki mahsulotini iste‘mol qilish uchun maxsus ajratilgan joy va (yoki) xona haqida axborot beruvchi belgilarni tayyorlash hamda ularni joylashtirish tartibi to‘g‘risida»gi nizomga binoan ish joylarida, sog‘liqni saqlash, ta‘lim, sport-sog‘lomlashtirish muassasalarida, yong‘in chiqish xavfi bo‘lgan joylarda, jumladan, avtomobillarga yonilg‘i quyish shoxobchalarida va boshqa jamoat joylarida chekishni taqiqlovchi belgilar o‘rnatilib, unga rioya etmagan fuqarolarga Ma‘muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodeksning 56¹-moddasiga asosan eng kam oylik ish haqining uchdan bir qismi miqdorida jarima solinishi qat‘iyan belgilab qo‘yildi.

Bundan tashqari, har yili yurtimizda chekishning oldini olish, yoshlarni bu illatdan asrashga qaratilgan turli-tuman festivallar, tanlovlar, marafonlar o‘tkazimoqda, targ‘ibot-tashviquot ishlari olib borilayotir.

Yuqorida aytilganlardan xulosa qilsak, chekish nafaqat umr zavoli, balki o‘zimiz o‘tirgan shoxga o‘zimiz bolta urishimiz bilan teng illatdir. Loqaqal bir kun chekmasak

ham qanchalar ulkan foyda keltirishimizni tasavvur qilib ko‘ring-a... Shunday ekan, undan qancha tez qutulsak, o‘z sog‘lig‘imiz va atrofimizdagilarning salomatligini yaxshilashga, tabiat musaffoligini ta‘minlashga shuncha katta hissa qo‘shgan bo‘lamiz. Buning uchun esa har bir chekuvchidan mustahkam iroda, qat‘iy intilish talab etiladi, xolos.

Qaror qiladi:

1. Kelajakda ushbu o‘tkazilgan tadbirlarni yanada davom ettirish.
2. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni targ‘ib etish.

“STOP SMOKING” mavzusida davra suhbatlari fotosuratlarlari





Bayonlashtirdi Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya



Fakulteti tyutri

Djumayeva Ozoda