

СОЛИ 2018 - СОЛИ РУШДИ САЙЁХӢ ВА ҲУНАРҲОИ МАРДУМӢ



Санъати ороиши амалӣ падидай ҷолиб ва мураккабе дар фарҳанги бисёрҷаҳа ҳар як ҳалқу миллат аст. Он падидай гуногунхалу буда, навъҳои мухталифро фаро мегирад, бо баробари пайдо шудани ҳалқу миллатҳо ба миён омада, бо решаҳои фарҳангии қуҳанаш имрӯз ҳам дар инкишоф мебошад. Санъати амалии ҳалқӣ ва навъҳои гуногуни он дар ҳаётӣ мардум ҷойгоҳи хосса дошта, як падидай мухими фарҳангии миллии тоҷикон мебошад.

Дар доираи татбиқи иқдоми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон оид ба эҳё ва рушди ҳунарҳои мардумӣ то имрӯз даҳҳо мактаби ҳунармандон дар шаҳру ноҳияҳои Тоҷикистон ташкил шуда, ба фаъолияти оғоз намуданд. Дар ин мактабҳо аз рӯи усули анъанаии миллии "устод-шогирд" шогирдон тарбия меебанд.

Ин усул яке аз анъанаҳои қадимаи миллии тоҷикон мебошад.

Дар замони мусоир ба хотири эҳёи ҳунарҳои ҳалқӣ мактабҳо, сехҳо, коргоҳҳои ҳунармандон ташкил мешаванд. Ин марказҳои ҳунармандӣ таҳти роҳномоии устоҳои машҳуру боистеъдод фаъолият мебаранд.

Ҳунарҳои дастӣ дар инсон заҳқи бадеиро ташаккул дода, таҳаммулу тоҷакориро тарбия менамояд ва дунёй ботинии шахсрӯ ғанӣ мегардонад. Дар замони миён ҳунарҳо, ки замоне фаромӯш шуда буданд, эҳё гардида, арзиши маҳсулоти дастӣ нисбат ба молҳои оммавӣ меафзоряд.

Ҳунарҳои ҳалқӣ беҳтарин ва холистарин анвои санъат буда, ҳамеша ба ҳаётӣ инсон алоқа-

манданд. Онҳо ҳисси зебоипарастии ҳалқро таҷассум мекунанд. Гузашта аз ин, на фақат эҷоди асарҳои санъат, балки дастирии ҳунармандони ҳалқ, ки эҷодкорони зебой ҳастанд, нишони камолот ва олихимматӣ мебошад.

Нақшони тоҷик беҳтарин анъанаҳои ҳунармандони гузаштаро идома дода, санъати нақшо-фариро тақмил додаанд. Имрӯз анъанаҳои ҳунари нақшӣ ҳангоми бунедӯро ороиши биноҳои фарҳангии маърифатӣ (тарафҳона, чойхона, қасри фарҳанг ва гайра) корbast мешаванд.



Ҳунармандони тоҷик дар баробари фаъолияти пурсамар дар тарбияи шогирдони боистеъдод низ саҳм гузоштаанд. Дар тайёрии касбии ҳунармандон ва омӯзгорони оянда машғулияти санъати ороиши амалӣ нақши асосӣ доранд, зеро онҳо аз донишҷӯён фаъолии хотираи бинӣ, ҳаёлоти рангин, маҷмӯи дониш ва малакаву маҳоратро



талаб мекунад.

Таҷрибаи ҷандинсолаи тадрис дар Доғонишгоҳи технологи Тоҷикистон собит менамояд, ки дар ҷараёни машгулияти ҳунари дар доғонишҷӯён малакаи шинохтани зебой ва дарки арзиши бадени асарҳои санъати ороиши амалӣ инкишоф мейбад.

Дар замони мо як ҷатор амалҳо, ки пештар дастӣ иҷро мешуданд, тавассути компютерҳо тарҳрезӣ мешаванд. Бешӯҳа, ҳуб аст, ки донишҷӯён аз дастовардҳои ҷаҳони мусоир барҳӯрдор мегарданд, аммо фаромӯш набояд кард, ки ҳунари анъанаии тоҷикон аз кӯҷо сарҷашма гирифтааст ва корҳои эҷодии ҳунармандон бо қадом технология оғарифда мешаванд. Гузашта аз ин, донишҷӯён бояд аз анъанаҳои ҳунармандии ҳалқи тоҷик оғоҳ бошанд. Зарур аст, ки дар таълими фанҳои таҳассусӣ-кандакорӣ, гаҷкорӣ, нақшӣ,



ҳар яке бо сабки ҳос инкишоф ёфтаанд, (зоро дар тӯли асрҳо ороиши сару либос бештар дар қӯҳистон, ҷиҳози ҳона ва ашёи рӯзгор дар водиҳо, ҳуллас, аз бисоти тифл то ҷиҳози арӯс, дар дӯҳти худи ҳонадон ба оварда мешуд) ва таваҷҷӯҳи ҳар як бинандаро ба ҳуд ҷалб менамуданд.

Омӯхтани таърихи сару либос, ҷиҳози ҳонаводай миллии ҳар як ҳалқ, барои онҳо, ки бо таъриҳи фарҳангии он ҳалқ шиноз шудан меҳоҳанд, аз ҷумла, санъатшиносон, рассомон, кормандони театр ва кинематография ва намояндагони соҳаҳои дигари фарҳанг мӯҳим аст.



Ҳунарҳои мардумӣ ва ҷалби сайёҳони ҳориҷӣ ба қишивари аззамон - Тоҷикистон мусоидат ҳоҳад кард. Инро мо дар мисоли маҳсули дастони пурэъози доғонишҷӯённи кафедраи дизайни либос ва санъати мӯд факултети технология ва дизайни доғонишгоҳ, ки тавассути омӯзгорони варзида нозукиҳои қасбу ҳунарҳои мардумиро аз фанҳои нақши миллиӣ, ҳамбастагии сару либос, асосҳои ороиши, санъатшиносӣ, психологияи мӯд ва гайра меомӯзанд, баръало эҳсос менамоем. Сол то сол зиёд гардидан довталаబон ба ихтиносҳои ин факултет далели ин гуфтаҳоанд.

Г. Умарова, мудири кафедраи дизайнни либос ва санъати мӯд, номзади илмҳои санъатшиносӣ



Аз ҷониби Асосгузори сулҳу ваҳдати милли - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон эълон гардидан соли 2018 ҳамчун Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ ба рушду такомули боло ҳам бештари сайёҳӣ ва



БО ЛИБОСИ МИЛЛӢ ИФТИХОР БОЯД КАРД

Фарҳанг маҳсули фаъолияти дуру дарози таърихии инсон аст. Фарҳанг тамоми рафттору кирдор, одоби мӯшират, одоби таомӯхӣ, роҳравӣ, либоспӯшӣ, андешаронӣ ва муколама мубодиларо дар байнини мардум ифода менамояд. Тарбияи аҳлоқии ҷаҳони бояд дар замини фарҳангу суннатҳои милли ба роҳ монда шавад, ҷониши барои омӯхтани ҳар миллат аввал ба фарҳангӣ он назар мекунанд.

Фарҳанг, бешӯҳа, ифодагари рӯҳи милли, расму русум, анъана ва хотираи ҳар ҳалқу миллат мебошад. Ҷаҳони миён бояд, пеш аз ҳама ба фарҳангӣ бою ғанимӣ ҳуд пайравӣ намоянд ва сипас фарҳангӣ дигар ҳалқу миллатҳоро омӯхта, аз он манфиат баранд. Либос як ҷузъе аз ҷузъҳои асосии фарҳангии миллиат аст. Ҳалқи тоҷик дар тӯли асрҳо забон, ӯрғу одат ва либоси миллии ҳешро ҳифз карда, то ба замони миён овардаанд. Либоси миллии мо, аз қабилии ҷаҳон, атласу адрас ҳусусияти таърихии ҳудро дошта, ҳоло ҳам мардум ба он аҳамияти маҳсус медиҳанд. Ҷаҳон, атласу адрас намунаи беҳтарини либосҳои миллии мо дониста мешаванд ва симои ҳақиқии занону модарони мо дар он таҷассум мейбад.

Либос низ тарбиятдикандай ҷаҳони шуда метавонад. Беътинон ба либоси милли дар байнини ҷаҳони ҳудро ҳифз карда то ба наслҳои оянда расонем.



Либоси миллии ҳудро дӯст дошта, онро эҳтиром мекунанд. Мо бо ин, ба шаъну эътибори занону ҷаҳони ҳудро таҷрибаи ҷаҳонӣ мебошад. Бардоштҳои фарҳангии миллии ҳудро ҳифз карда то ба наслҳои оянда расонем.

Қ. Раҳимова, ассистенти кафедраи забонҳои ҳориҷӣ

ВОҲУРИИ СУДМАНД

Санаи 21-уми феврали соли ҷорӣ дар доғонишгоҳи тибқи нақша ҷорабинии департаменти корҳои тарбияи ҷаҳонӣ ӯстодону кормандон ва доғонишҷӯённи доғонишгоҳ, бо намояндагони Кумитаи кор бо занон ва оилаи назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мавзӯи "Пешгири намудани омилҳои номатлуби ҷомеа" баргузор гардид.



Дар воҳурии намояндагони Кумитаи кор бо занон ва оилаи назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон Сабоҳат Маҳмадалиева ва Шоҳзода Тӯрахонова, Кумитаи итифоқи қасабаи соҳаи маориф Комрон Сангинов, Шӯрои занони Сулҳофари назди Кумитаи кор бо занон ва оилаи назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон Шамсия Ятимова, шоираи ширинсӯҳан Шаҳрияи Аҳтамзод

ва намояндагони Маркази миллии солимии репродуктивӣ Бунафша Муродалиева ва Нисо Шарипова иштирок доштанд.

Ҷаласаро мувонии ректор оид ба корҳои тарбияи Ҷарина Юсупова оғоз намуда, дар бораи мухимиати мавзӯи воҳурий ҳарф зада, суханро ба бонуи таҷрибаи хуби зиндагидошта Шамсия Ятимова voguzor намуд. Шамсия Ятимова аз афзудани сафи бекор

гардидан ақди никоҳи ҷаҳони изҳори нигаронӣ намуда, сабаби асосии онро дар якдигарно-фаҳмӣ, бесабурӣ, ба зиндагии мустакилона омода накардани ҷаҳонписарону ҷаҳондуҳтарон аз ҷониби барҳе аз волидайн мавнӯид намуда, ҷаҳонон, баҳусус, дуҳтаронро ба сабури таҳаммӯл, эҳтироми калонсолон ва якдигар-фаҳмӣ дар оила, даъват намуд.

Сабоҳат Маҳмадалиева зимни суханрои зикр намуда, ки мутаассифона, бâъзе ҷаҳондуҳтарон тақлид ба фарҳангии бегона карда, анъанаҳои хуби миллиро нодида мегиранд ва сару либоси гайрро ба бар мекунанд, ки ин ба ҳеч ваҷӯ ба фарҳангӣ таамдуду миллиати мавсӯти мостаҳдарӣ.

Бунафша Муродалиева дар баромади ҳуд дар бораи вируси норасони масунияти одам (Вич/Спид) маълумот дода, дар хусуси роҳҳои пешгирий ва мубтало нағаштан ба ин беморӣ бо доғонишҷӯённи саволу ҷаҳонӣ намуд.

Сипас, шоираи маҳбуб Шаҳрияи Аҳтамзод якчанд шеъри ба тозагӣ эҷодкардаи ҳешро дар васфи Модар, Ватан, Тоҷикистон қироат намуда, мөхру муҳаббати аҳли толорро ба ватандӯстиву эҳтироми Модар - Ватан бештар намуд.

Мадина Амирова, доғонишҷӯён курси 3-юми иҳтиносӣ 1-190101

Чумхурии Тоҷикистон, дар роҳи расидан ба мақсадҳои ниҳои худ бо вучуди тағиیرёбии вазъи сиёсӣ-и иқтисодӣ ва амнияти ҷаҳон, дар ҳадафҳо ба мақсадҳои пешгирифтаи худ барои рушди иқтисодӣ, иҷтимоӣ-иқтисодӣ, таҳсилатӣ, мавзӯъҳои муҳимро таҳсилатӣ, мавриди назар ва корҳои рӯзмараи худ қарор додаанд.

Раёсати Донишгоҳи технологи Тоҷикистон, устодон ва омӯзгорон, кормандони соҳаи иҷтимоӣ донишгоҳи нуктаҳои муҳими Пәёми роҳбари кишвар Эмомалӣ Раҳмонро, ки мавзӯъҳои муҳимро дар бар мегирад, мавриди назар ва корҳои рӯзмараи худ қарор додаанд.

Мавриди зикр аст, ки дар Пәёми Президенти кишвар хеле рушан аз пешравиҳои мушкилоти кишвармон гуфта шуда, роҳҳои бартараф намудани мушкилиҳо ба таври возеҳ нишон дода шудааст.

Дар Пәёми имсола, дар бораи ҳатарҳои имрӯзai ҷаҳонӣ, сиёсати дарҳои кишвар, масоили глобалий дар соҳаи об, масъалаҳои иқтисодиву тиҷоратӣ, иҷтимоӣ-иқтисодиву ҳизматчиёни ҳарбӣ, нафақаҳои меҳнатии шаҳрвандон, стипендиюн донишҷӯён, дар бораи самаранокии истифодай заҳираҳои молиявӣ ва тақсимоту истифодай мақсадноки онҳо, таъмини шаффофиати истифодай маблағҳои буҷетӣ, солим гардонидани вазъи бонкҳо, мушкилоти минтақаҳои озоди иқтисодӣ, фароҳам овардани фазои мусоиди соҳибкорӣ, тақвият бахшидан ба фатъолияти корҳонаҳои саноатӣ, бораи бемаҳдудият таъмин кардани аҳолии кишвар бо нерӯи барқ, сифати роҳҳо, дар бораи мӯкаммал гардонидани низоми идораи давлатӣ, санитариву фитосанитарӣ, стандартизатсия, сертификатсия ва назорати байторӣ, ҷиҳати пешгирии воридоти молу маҳсулоти пастсифат ва ғайри стандартӣ, дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмолкунандагон, ҷиҳати беҳтар намудани ҳолати мелиоративии заминҳо, зиёд намудани майдони буғу токзор, инкишофи рушди намудҳои гуногуни сайёҳӣ, дар бораи баланд бардоштани сатҳу сифати ҳизматрасонӣ ба мусоифон, рушди ҳунарҳои маддумӣ, дастрасӣ ба таҳсилот, омӯзиши амиқи таърихи фарҳангӣ гузашта мусоиро ҳалҳои тоҷикӣ, воридоти технолоѓии навтарин бораи корҳонаҳои дорусозӣ ва таҷхизотӣ, дар бораи қасбомӯзиҳи калонсолон, ташхису табобат, ташабbusкор будани ҷавонон, рушди минбаъдаи инфрасоҳтори соҳаи варзиш, дар бораи сарҳад, интихоб ба ҷо ба ҷогузории кадрҳо тавассути озмун, дар бораи коррупсия ва ғайраҳо ба моротиб зикр шуда, пешниҳодҳо атрофи ин масъалаҳо ироа гардидааст.

Дар воқеъ, ҳатарҳои имрӯзai ҷаҳонӣ, ки ба сайёра таҳдид менамояд ягон одами андешапарварро бетараф гузашта наметавонад. Аз ин рӯ, инсоният даст ба даст дода, аз ин варта бояд берун барояд.

"Бо назардошти воқеяни кунунӣ ва бо максади таъмини амнияти устувор ҷиҳати пешгирий аз ҳатарҳои афзояндаи терроризму иғтотгарӣ ва дигар таҳдидҳои замони мусоиро мөмандаром мавзӯъҳои ҷаҳонӣ, ки ба сайёра таҳдид менамояд ягон одами андешапарварро бетараф гузашта наметавонад. Аз ин рӯ, инсоният даст ба даст дода, аз ин варта бояд берун барояд.

Чумхурии Тоҷикистон, дар роҳи расидан ба мақсадҳои ниҳои худ бо вучуди тағиیرёбии вазъи сиёсӣ-и иқтисодӣ ва амнияти ҷаҳон, дар ҳадафҳо ба мақсадҳои пешгирифтаи худ барои рушди иқтисодӣ, иҷтимоӣ-иқтисодӣ, таҳсилатӣ, мавзӯъҳои муҳими Пәёми роҳбари кишвар Эмомалӣ Раҳмонро, ки мавзӯъҳои муҳимро дар бар мегирад, мавриди назар ва корҳои рӯзмараи худ қарор додаанд.

Мавриди зикр аст, ки дар Пәёми Президенти кишвар хеле рушан аз пешравиҳои мушкилоти кишвармон гуфта шуда, роҳҳои бартараф намудани мушкилиҳо ба таври возеҳ нишон дода шудааст.

Дар Пәёми имсола, дар бораи ҳатарҳои имрӯzai ҷаҳонӣ, сиёсати дарҳои кишвар, масоили глобалий дар соҳаи об, масъалаҳои иқтисодиву тиҷоратӣ, иҷтимоӣ-иқтисодиву ҳизматчиёни ҳарбӣ, нафақаҳои меҳнатии шаҳрвандон, стипендиюн донишҷӯён, дар бораи самаранокии истифодай заҳираҳои молиявӣ ва тақсимоту истифодай мақсадноки онҳо, таъмини шаффофиати истифодай маблағҳои буҷетӣ, солим гардонидани вазъи бонкҳо, мушкилоти минтақаҳои озоди иқтисодӣ, фароҳам овардани фазои мусоиди соҳибкорӣ, тақвият бахшидан ба фатъолияти корҳонаҳои саноатӣ, бораи бемаҳдудият таъмин кардани аҳолии кишвар бо нерӯи барқ, сифати роҳҳо, дар бораи мӯкаммал гардонидани низоми идораи давлатӣ, санитариву фитосанитарӣ, стандартизатсия, сертификатсия ва назорати байторӣ, ҷиҳати пешгирии воридоти молу маҳсулоти пастсифат ва ғайри стандартӣ, дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмолкунандагон, ҷиҳати беҳтар намудани ҳолати мелиоративии заминҳо, зиёд намудани майдони буғу токзор, инкишофи рушди намудҳои гуногуни сайёҳӣ, дар бораи баланд бардоштани сатҳу сифати ҳизматрасонӣ ба мусоифон, рушди ҳунарҳои маддумӣ, дастрасӣ ба таҳсилот, омӯзиши амиқи таърихи фарҳангӣ гузашта мусоиро ҳалҳои тоҷикӣ, воридоти технолоѓии навтарин бораи корҳонаҳои дорусозӣ ва таҷхизотӣ, дар бораи қасбомӯзиҳи калонсолон, ташхису табобат, ташабbusкор будани ҷавонон, рушди минбаъдаи инфрасоҳтори соҳаи варзиш, дар бораи сарҳад, интихоб ба ҷо ба ҷогузории кадрҳо тавассути озмун, дар бораи коррупсия ва ғайраҳо ба моротиб зикр шуда, пешниҳодҳо атрофи ин масъалаҳо ироа гардидааст.

ромади худ Эмомалӣ Раҳмон.

Қиёсати дарҳои кишвар, дар ҳадафҳо ба мақсадҳои пешгирифтаи худ барои рушди иқтисодӣ, таҳсилатӣ, мавзӯъҳои муҳими Пәёми роҳбари кишвар Эмомалӣ Раҳмонро, ки мавзӯъҳои муҳимро дар бар мегирад, мавриди назар ва корҳои рӯзмараи худ қарор додаанд.

Кайд намудан зарур аст, ки робитаи хуб доштан бо давлатҳои дигар дар ҳар раванд мушкилотро бартараф намуда, муносибатҳои байни давлати тоҷикистонӣ мавзӯъҳои муҳими дар бар мегирад, мавриди назар ва корҳои рӯзмараи худ қарор додаанд.

Ҳимояи манфиатҳои иқтисодӣ-иҷтимоӣ ва амнияти Тоҷикистон, ҷалби сармояи ҳориҷӣ ҷиҳати таъбиқи лоиҳаҳои бузурги инфрасоҳторӣ, эҷоди шароити мусоиди беरӯй барои рушди устувори давлати таъмини беҳтарин ҷондагии ҳуబи иқтисодӣ ва маънавии аҳолии кишвар мусоидат менамояд.

Ташабbusҳои Тоҷикистон ва роҳҳаро он барои расидан ба ҳадафҳои муҳими ҷаҳонӣ мебошанд.

Боло бурда мешавад.

Қишири асоси чомеаи мо ин пиронсолон мебошад, ки аз ҳисоби нафақа бояд зиндагонӣ намоянд. Ҳадди ақал ва ҳадди ниҳои нафақа аз рӯи синну сол ва нафақаи заминӣ, инчунин, нафақаҳои меҳнатии шаҳрвандон ба ҳисоби миёна то 15 фоиз, стипендиюн донишҷӯён ва дигар намудҳои стипендиюн донишҷӯён ба 15 фоиз афзоиш мейёбад.

Таъмини шаффофиати дар ҳар самти кор ва зиндагӣ муҳим мебошад. "Аз ин лиҳоз, макомоти иҷроияи ҳокимиюти давлатии вилоятҳо ва шаҳру ноҳияҳо бояд ҷиҳати баланд бардоштани самаранокӣ ва таъмини шаффофиати истифодай маблағҳои буҷетӣ, инчунин, ташаккули сарчашмаҳои иловагии буҷетҳои маҳалӣ тадбирҳои мушахҳас андешанд", то ин ки бовари маддумро сазовор гарданд.

Бо мақсади боз ҳам содда, сабук ва шаффофи гардонидани ҷараёни андозупорӣ қисмҳои асосии соҳаҳо аз андозупорӣ озод карда

шуда, илова бар ин як силсила ҷораҳои ҳавасмандкуй низ татбиқ гардидаанд.

Тоҷикистон кишвари кӯҳсor аст. Тамоми зебоиҳо дар ин макон ангора шудаанд. Намешавад онро бо сухан ифода кард. Онро бояд дид ва эҳсос кард. Кишварест офтобӣ ва мемоннавоз ва меҳмондӯст.

Барои ба вучуд овардани тағиরотҳо ҷиддӣ дар мамлакат рушди нерӯи инсонӣ ва зеҳӣ лозим аст.

Нишондиҳандаҳои рушди нерӯи инсонӣ аз сабути асосӣ -дастрасӣ ба таҳсилот, тандурустиву дарозумрӣ ва сатҳи шистаи зиндагӣ иборат мебошанд.

"Махсусан, мо дар соҳаи илму маорифи иқдомоти ҷиддиро роҳандозӣ карда, ислоҳот ва навозисро босуръат пеш бурда истодаем". гуфт мӯҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар назди вакилони маддумӣ дар толори порлумони кишвар.

Мувофиқи назарсанҷие, ки соъмонҳои бонуфузи ҷаҳонӣ доир ба кишварҳои рӯ ба инкишофт анҷом

рост меояд, ки нисбат ба соли 2010 мутаносибан чор ва дуюмин баробар зиёд мебошад.

Барои мактаб-интернатҳои ниҳоми маорифи кишвар бошад, ба як хонандадар як сол аз буҷети давлат ба ҳисоби миёна 7500 соҳомӣ маблагфар карда мешавад, ки афзоишон дар ҳар ҷадид 1000 соҳомӣ маблагфар карда мешавад.

Масъалаҳои вобаста ба тайёр кардани қадрҳои соҳаи ҳифзи иҷтимоӣ, ҷорӣ намудани шаклҳои инновацисияни кори иҷтимоӣ ва таъмини муҳими дастрас барои маъюбон имрӯз дар воқеъ беҳбӯдиро тақозо дорад, ҷонкӯшии ҳадафҳои соҳибкорӣ сарҳадиҳои маддумӣ дар ҳар ҷадид 1000 соҳомӣ маблагфар карда мешавад.

Масалан бахшида ба иди байнамалии Наврӯз, ба 19-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд. Масалан бахшида ба иди байнамалии Наврӯз, ба 19-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Инчунин, ба назардошти ваъзи иҷтимоӣ-иқтисодии оилавӣ ба 14-нафар донишҷӯён имтиёзҳои шартии ҷаҳонӣ, аз ҷумла озод намудан аз пардоҳти маблағи таҳсилоти 101 давлати ҷаҳон ҷо 54-уроҳо соҳиб шудааст.

Хукумати мамлакат, ба назардошти он, ки саломатии маддум шарти муҳимтарини пешрафти мамлакат мебошад, ба ҳалли масъалаҳои вобаста ба тандурустии аҳолӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 14-нафар донишҷӯён имтиёзҳои шартии ҷаҳонӣ, аз ҷумла озод намудан аз пардоҳти маблағи таҳсилоти 101 давлати ҷаҳон ҷо 54-уроҳо соҳиб шудааст.

Инчунин, ба назардошти ваъзи иҷтимоӣ-иқтисодии оилавӣ ба 14-нафар донишҷӯён имтиёзҳои шартии ҷаҳонӣ, аз ҷумла озод намудан аз пардоҳти маблағи таҳсилоти 101 давлати ҷаҳон ҷо 54-уроҳо соҳиб шудааст.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-нафар донишҷӯён ҷониданд.

Дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар, дар арафаи ҷаҳонӣ Истиқололияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба 21-нафар ва бахшида ба рӯзи Конституцияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, рӯзи Президент, 25-солагии Иҷlosiaи 16-уми Шӯрои олии Тоҷикистон, рӯзи Парчами миллӣ ва инчунин рӯзи маъюбон ба 28-на

ИСТИФОДАИ ВОСИТАХОИ ТЕХНИКИ ВА МОХИЯТИ ОН ДАР ДАРС

Яке аз навгониҳои мусир дар соҳаи таҳсилот ин истифодай технологияни итилоотӣ ба шумор меравад, ки рӯз ба рӯз инкишоф меёбад ва он албатта, ба мөхияти замон созгор аст. Маълум аст, ки барои самарарабаҳшгардонии натиҷаи раванди таълим ё ба донишҷӯён омӯзонидани маводи таълимӣ, пеш аз ҳама дар онҳо ба вучуд овардани шавқу ҳавас мухим мебошад. Яке аз воситаҳои мухим дар раванди таълим истифодай воситаҳои аёни, аз ҷумла техникӣ мебошад.

Мақсади асосии таълим бо рӯи технологияҳои мусир ин баланд бардоштани сатҳи дониш ва дарки мавзӯҳои забони тоҷикӣ бо роҳҳои гуногуни навин мебошад. Омӯзгор дар даврони имрӯза бояд аз аҳамияти ҳар як гурӯҳи воситаҳои техники мусир хабардор бошад, зеро даврони имрӯзаро замони илму техникаи меноманд. Истифодай воситаҳои техникӣ дар раванди дарс асосан бо намоши асбобҳо, таҷрибаҳо, кинофильмҳо, слайдҳо, силсилаи воситаҳои аёни, истифодай компютер ва сомонаҳои интернетӣ вобаста аст. Пеш аз он, ки ба донишҷӯён филим намоиш дода мешавад, муаллим онро бояд аз назар гузаронад, саволҳои зарурӣ тартиб дидад ва мавриди намоиш диққати донишҷӯёнро ба он масъалаҳои асосӣ ҷалб намояд ва хуносай онҳоро доир ба намоиш фильм фаҳмад.

Истифодай компютер ва сомонаҳои интернетӣ дар раванди таълим воситаи замонавӣ буда, он бо дастгирӣ бевоситаи Асосгузори сулҳу вахдати миллӣ, Пешвои миллат мұхтарам Эмомали Раҳмон ҳоло тамоми муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олий бо компютерҳо таъмин гардидаанд ва аксариати хонандагону донишҷӯён аз истифодай технологияи мусир истифода бурда метавонанд.

ОДОБ - ҲУСНИ ЧАВОНОН



Одб ҳусни инсон аст. Оре, шахси одоби ҳамидаштоша аз нафарони беадаб бо рафттору кирдор бо ақпӯ дониш, заковату ҳунар, фарҳанг ва ҳисси ватандӯстии ватанпарварӣ фарқ мекунад.

Бузургони илму адаб оид ба одобу аҳлоқи ҳамидаҷавонон дар ҷомеа таваҷҷӯҳ зоҳир намуда, адабро ганҷи бебаҳо шуморидаанд.

Дар ҷомеа наврасону ҷавононе не вомехӯранд, ки қоидаҳои одобро нишонанд. Вақтҳои оҳир сафи ин гуна ҷавонон якчанд маҷотиба зиёд гашта, боиси нигаронии аҳли ҷомеа гардидаанд.

Дар ҷомеа ишони ҷавонону нағаронии аҳли ҷомеа гардидаанд.

Мегузарем. Ин амали бемавқеъ ба андешаи ман яке аз хатогиҳои асосии қалонсолон дар тарбияи ҷавонон мебошад.

Дар тарбияи ҷавонон бисёртар падару модарон бояд саҳми худро гузоранд. Ҷӣ ҳеле ки мегӯянд адабомӯзиро бояд аз гаҳвора омӯт. Бо аллаи худ дар сари гаҳвора модар дар дили фарзанд ҳисси ватанпарварии ватандӯстӣ, меҳрубор будан нисбати волидайн, ҳурмати қалонсолон, муҳабbat ба оила ва омӯхтани илму доширо ҷой медиҳад.

Мо омӯзгорон дар навбати худ вазифадорем, ки ҷавононро дар рӯҳияи одобу аҳлоқи ҳамида тарбия намуда, завқ ва қобилияти зехни онҳоро такмил дидем.

Мо омӯзгорон дар навбати худ вазифадорем, ки ҷавононро дар рӯҳияи одобу аҳлоқи ҳамида тарбия намуда, завқ ва қобилияти зехни онҳоро такмил дидем.



Дар кафедраи забони тоҷикии Донишҷоҳои технологияи Тоҷикистон бошад, истифодай слайдҳо дар раванди таълим ё ба дарс ҳозир намешаванд. Бояд қайд кард, ки истифодай слайдҳо асосан мазмуни мухтасари маводи таълимиро дар бар мегирад. Бо ин рӯ омӯзгор имкони бештар пайдо менамояд, ки дар раванди таълим фаъолияти донишҷӯёро назорат кунад ва баҳугзорӣ намояд. Гуфттан ҷоиз аст, ки истифодай воситаҳои техникӣ дар дарсҳо ба шурии донишҷӯ таъсири мусбат мерасонад.

М. Эшонова, муаллими қалони кафедраи забони тоҷики

Дар ҳар ҷомеа ва оилае, ки адаб дар мадди аввал бошад, осудагио ҳушбахтӣ ва камолоту пешрафт бештар мегардад. Барои ин, бояд ҳуди мо пеш аз ҳама одобу аҳлоқи ҳамида дошта бошем, то тавонен ҷавононро ба дунёи зебои адаб ҳидоят намоем, ҷавонон ояндаи миллиатанд. Агар мо онҳоро дуруст тарбия намоем ояндаи худро ҳуб барпо менамоем. Маҳ ҷавонон метавонанд бо дониши худ, бо ақлу заковати худ, бо илми худ моро оянда дар ҷаҳон муаррифӣ намоянд, байракбардори ватани азизамон шуда, ояндаро дурахшон намоянд.

Мавлоно Абдураҳмони Ҷомӣ ҳеле ҳуб таъқид намудааст:

**Боядат аеввад адаб
андӯхтӣ,
Пас дигар қасро адаб
омӯҳтӣ.**

Ҷавонӣ ин шоҳроҳи зиндагист, ки онро бояд дуруст дарк кард, ҷавонӣ тезгузаранд буда, ба қафо нигариста намешавад, яъне ҷавонӣ барнагарданда мебошад. Ҷавонӣ давраи тиллӣ буда, аёми салтана ту комёбӣ дар ҳамин давр мегузарад. Ҷавонӣ ин ситораи рахшон мебошад, ки фақат як бор дар осмони умр чило медиҳад.

Ҷӣ ҳеле ки мегӯем ҷавонон ояндаи қишиварӣ мө, ҷавонон ояндаи миллиати мебошанд. Барои ба ин онил шудан, онҳо бояд бештар китоб ҳонанд, илмомӯзӣ қунанд, забон омӯзанд, ҳудро дар ҷаҳон бо донистани технологияи мусир ва нанотехнологияи муаррифӣ карда тавонанд.

**М. Абдуллоева,
устоди ДТТ, куратори
гуруҳи 149010102 т**

БАРОИ ЯКДИГАР ЧУН ШАМЪ БОШЕМ

Дар толори Эко+ баҳшида ба Рӯзи байналмилалии маъюбон Департаменти равобити ҳориҷӣ ва масоили иҷтимоӣ бо донишҷӯёни маъюб, ятим ва як гурӯҳ иқоматкунандагони хобгоҳи донишҷоҳо бо иштироки Раупова Санавбар - директори ташкилоти ҷамъияти маъюбон "Кишт" воҳӯйрӣ доир намуданд.

Воҳӯйро мудири шӯъбаи равобити байналмилалий Ҳаёл Бобоев ҳусни оғоз баҳшида, дар бораи вазъи донишҷӯёне, ки имконияташон маҳдуд аст, маълумот дода, қайд карданд, ки Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва роҳбарияти донишҷоҳо ба ин гурӯҳи донишҷӯёни аҳамияти маҳсус зоҳир намуда, доимо аз шароити зиндагӣ ва хониши гурӯҳҳои донишҷӯёни ниёзманд хабардор мебошанд ва барои рангину гуворо намудани ҳаётӣ онҳо талош варзида, онҳоро ҳечроҳ дар танҳоӣ намегузоранд.

Ҳамчунин изҳор доштанд, ки дар арафаи Соли нави мелодӣ донишҷоҳо ба ҳар қадоми онҳо дар ҳаҷми 300 сомонӣ кӯмаки молӣ расонид.

Инчунин, Бобоев Ҳ.Б., аз ҷониби Департамент ба 9 нафар донишҷӯёни маъюбе, ки дар корҳои ҷамъияти донишҷоҳо фаъолона ширкат намуда, бо баҳои ҳубу аъло таҳсил менамоянд, ифтихорномаҳо супорид.

Бояд тазакур дод, ки дар донишҷоҳо дар нимсолаи якуми соли ҳониши 2017-2018 17-нафар, аз ҷумла 1-нафар маъюби гурӯҳи 1-



ум, 13-нафар маъюби гурӯҳи 2-юм, 2-нафар маъюби гурӯҳи 3-юм, 1-нафар нуқсони маъюбидошта ва инчунин 4 нафар донишҷӯёне, ки нуқсони маъюби доранду аммо ҳуҷҷати тасдиқунандаи тиббӣ нафоранд, таҳсил менамоянд.

Дар воҳӯйрӣ директори ташкилоти ҷамъияти маъюбон "Кишт" Раупова Санавбар сухан ронда, аз иқдоми гирифтai донишҷоҳо арзи сипос намуданд. Номбурда дар бораи вазъи иҷтимоӣ ва Конвенсия оид ба ҳуқуқи маъбон маълумот доданд. Қобили қайд аст, ки меҳмони гиромии мо бори сеюм аст, ки ба донишҷоҳо ташриф оварда, дар бораи ҳуд ва ташкилоташон маълумои мufид ва заруриро ироа менамоянд.

Дар фарҷом тибқи барнома ба аҳли нишаст барномаи консерти омодакардаи донишҷӯён бо навою суруд ва саҳнанаю презентасияҳо пешкаш карда шуд.

Аз ҷумла, Нозиров Баҳодур - донишҷӯи курси якуми факултети мухандисӣ-технологӣ қироати рӯбоиётӣ аз эҷодиёти Умарӣ Ҳайёми Нишопурӣ, Комронҷони Алӣ - донишҷӯи курси якуми факултети меҳмони молиявӣ ва инноватсионӣ бо суруди "Кишлоқаки ман", презентасияҳо аз ҷониби Ҷаъфарзода Ҳасанӣ Гулмаҳмад - донишҷӯи курси якуми факултети муштарaki тоҷикӣ-украинӣ, презентасияҳо навбатӣ дар иҷрои донишҷӯёни курси якуми Каримзода Панҷшер аз факултети телекоммуникатсия ва таълимоти касбӣ ва Султонзода Нурмаҳмад аз факултети муштарaki тоҷикӣ-украинӣ писанди ҳозирин гардид.

Дар барномаи пешниҳодшуда ровиён Искандарова Зубайдадонишҷӯи курси якуми факултети менеҷементи молиявӣ ва инноватсионӣ ва Маҳмадалиев Шукрулло - донишҷӯи курси якуми факултети иқтисодиёти ҷаҳон ва маркетинг аз ватану ватандорӣ, садоқатувафо, самимияту адолатнокӣ, ишқу муҳабbat шеърҳо қироат намуда, ҷорабинии мазкурро рангину гуворо намуданд.

Султонҷони Нуралӣ, донишҷӯи курси 3-юми факултети телекоммуникатсия ва таълимоти касбӣ

I think, it is impossible to imagine present life and activity of human being without personal computers and many other electronic goods. Computers control stop lights and factory operation they links schools, businesses, Governments and people around the world. Without the computer space programmers and the 21st century would be impossible. There are computer chips in cars, radios, televisions and home appliances.

Computers today are running our factories, planning our cities, teaching our children and forecasting the possible future we maybe hear to. In the new age of exploration the computer is solving in millions problems of a generation of mathematical would need years to solve without its help.

Computers are the most rapidly changing sphere of modern technology.

THE COMPUTER REVOLUTION

There are a lot of electronic libraries at schools, universities, colleges. The Internet is the biggest and the most important computer net book in the word. Now it is used by more than million people. The Internet is made of thousands of computer networks. These networks are connected by special computers that are called routers. Computers can be linked to the Internet by telephone liners, fiber-optic cables and satellite links.

People go there to use Internet, computers to read, to search news, reports essays, to inquire about the countries, history, to learn languages and to participate at forums, discusses and chats. One of the greatest opportunities for students and teachers is to have a chance joined the chat to learn about exchange programs and to

improve their professional skills. They can get together to talk through video conferencing capabilities of the Internet. This unique live online meeting enabled the students to see each other not thinking about the long distance and time difference they had. They can see each others work activities and be in touch with each other to exchange ideas and share experiences using the Internet Communication Tools like Email and Skype. Such forums, chats and conservations' students have on the Internet help them understand in order to achieve their career goals they need to create a path for themselves to higher educations. The students can use all computer programmers, prepare Presentations at all subjects or themes.

Nobody owns the Internet, but

everybody can put up a website. Some sites are controlled, but most sites are not. People can find valuable information on the net every day.

There are many kinds of entertainments for children today: books, movies, games and sports are only a few of the possibilities. Television is one of the newest kinds of entertainments. But computers change all of them. People can watch films, listen to music, learn their favorite school programmers, work, do essays, use Internet finding everything there and use as a notebook during the lectures and meetings. People can relax playing on computer games such as cards or chess. So the Computer has had a good influence on children because it offers educational programs for them.

The assistant of the department of the foreign languages Rahimova Q.D.

ТАҲСИЛОТИ ФОСИЛАВИЙ - ШАКЛИ ҚУЛАЙИ ОМҶИШ

Таҳсилоти фосилави тарзи амалигардонии раванди таълим бо истифодай технологияҳои мусири иттилоотӣ ва телекоммуникатсионӣ мебошад, ки таълимиро дар масофа бе иштироки шахсии омӯзгор ва донишҷӯён имконпазир мегардонад.

Таҳсилоти фосилави зинаи нави рушди таҳсилӣ гоибона буда, дар он истифодай технологияҳои иттилоотӣ таъмин шудааст. Фарқияти он аз таҳсилӣ гоибона дар он аст, ки қисми муҳими маводи таълими, пайваста бо муносибат бо омӯзгор (машварат бо воситаи почтаи электронӣ, скайл, семинарҳо дар режими online) азҳуд мешаванд.

Шарти асосии ворид шудан ба система мушаххас намудани рамз (парол) ва логини ҳар як истифодабаранд мебошад, ки ба ин восита метавонад аз имконоти мавҷуда истифода намояд.

Системаи ягонаи идоракуни раванди таҳсилоти фосилавии Донишҷоҳи технологияи Тоҷикистон дар шабакаи глобалии интернетӣ таҳти суроғаи электронии (<http://fosilav.tut.tj/>) фаъолият карда, барои донишҷӯён имконияти сарифа ҳамкорӣ мекунад ва танҳо дар соли 2017-ум 12 созишномаи байнамилалӣ оид ба мубодилаи устодону донишҷӯёнро ба имзо расонидааст. Бояд зикр намуд, ки чунин ҳамкориҳои судманд ба дониш-

РАВОБИТИ БАЙНАЛМИЛАЛИИ ДОНИШГОҲ

Довталабони гиромӣ, Раёсати Донишҷоҳи технологияи Тоҷикистон дар самти равобити байнамилалӣ ҳама вақт кӯшиш менамояд, ки донишҷӯёни болаёқат ва ҳавасманд худро дар арсаи ҷаҳон муаррифӣ намоянд. Кормандони донишҷоҳ ба ҳубӣ дар менамоянд, ки ҳар шаҳс имконияти истифода бурданӣ нерӯи фикрронӣ ва ҷаҳонбонии бузург дорад ва ҳамзамон метавонад аз имконияти васеъ, ки аз тарафи фазои таҳсилоти олии глобалии пешниҳӯд шуда истодаанд, истифода барад. Бинобар ин Раёсати ДТТ ҳамеша тайёр аст, ки донишҷӯён ва ихтироъкорони лаёкатмандро дастстрий намояд ва барои ба арсаи байнамилалӣ роҳ ёфтани онҳо кӯмаки моддӣ ва маънавӣ расонад.

ДТТ имрӯз бо зиёда аз 100 мактабҳои олииву созмонҳои гуногуни ҳориҷаи дуруназдик ҳамкорӣ мекунад ва танҳо дар соли 2017-ум 12 созишномаи байнамилалӣ оид ба мубодилаи устодону донишҷӯёнро ба имзо расонидааст. Бояд зикр намуд, ки чунин ҳамкориҳои судманд ба дониш-

гоҳ имконият дод, ки танҳо дар 3 соли охир зиёда аз 140 нафар донишҷӯро ба ҳориҷа барои таҳсил равон намояд.

Мақсади асосии ин созишнома ва шартномаҳо тайёр намудани мутахассисони баландихтисоси рақобатпазир, такмили ихтисоси маҳорати касбӣ, тайёр намудани кормандони илмӣ дар асоси аспирантураву докторантурат ва ташкили ҳамкориҳои байнамилалии мутақобилан судманд мебошад.

Боиси тазаккур аст, ки дар заминан ба роҳ мондани ҷунин ҳамкориҳо соли 2017 донишҷоҳ имкон пайдо намуд, ки 33-нафар ҳатмкардагонро аз рӯи ихтисосҳои техникии технологияи барои таҳсил ба магистратураи Донишҷоҳи технологияҳои иттилоотӣ, оптика ва механикаи шаҳри Санкт-Петербург ва Донишҷоҳи технологияҳои иттилоотӣ, шаҳри Москва ва 2 нафарро ба аспирантура (PhD) ба ҳориҷи кишвар фиристонад.

Раёсати ДТТ дар самти равобити байнамилалӣ ба ҳамаи донишҷӯёне, ки ҳоҳиши таҳсил кардан дар ҳориҷаро доранд

маслиҳатҳои муғид дода, роҳҳои қуллайтари иштирок дар озмунҳо оид ба таҳсил дар ҳориҷа ва гирифтани идрорпулии байнамилалиро нишон медиҳад. Маҳз бо кӯшиши Раёсати ДТТ дар донишҷоҳ 11 лоиҳаи соҳаи маориф ва таҳсил дар ҳориҷа амали гардианд ва 4 лоиҳаи дигар дар раванди амалишавӣ мебошанд.

Донишҷоҳ дар озмуну тоҷиҳати Иттиҳоди Аврупо ба монанди Барномаҳои Тэмпӯс, Эрасмус Мундус ва Эрасмус+ фаъолона иштирок намуда, барандаи 7 тоҷиҳати Эрасмус+ К01 мебошад, ки асосан ба мубодилаи академии донишҷӯён ва устодони донишҷоҳ равона карда шудааст.

Дар донишҷоҳ донишҷӯён метавонанд аз рӯи ихтисоси идораи фаъолияти иқтисадии берунмарзӣ пурра бо забони англӣ таҳсил намоянд. Дар айни ҳол дар донишҷоҳ 15 нафар шаҳрвандони ҳориҷӣ ба таҳсил фаро гирифта шудаанд.

**Х. Бобоев, д.и.т.,
сафдори департаменти равобити
ҳориҷӣ ва масоили иҷтимоӣ**

**Статья мускулистым и
мощным довольно легко,
если правильно тренироваться,
питаться и достаточно
отдыхать.**

Арнольд Шварценегер

Атлетическая гимнастика приобретает всё больше и больше поклонников. Кто из современных подростков не мечтает "накачать" мышцы, как у Арнольда Шварценегера. Красивое тело, пропорциональность, отлётизм-всё это в моде сейчас на начало XXI века и всего этого можно достичь своим трудом, в буквальном смысле сделать "своими руками". Атлетизмом увлеклись не только мужчины, но и женщины. Недаром во всём мире, и особенно в США, растёт мода на атлетически сложенные женские фигуры. Американские лекоатлетки Джекки Джойнер Керси и Гриффитс-Джойнер, известная киноактриса Джейн Фонда, каролева аэробики, - символы здоровья и красивого телосложения, женщины, которые "построили себя."

Сила! Мечту и уважение к ней человечество пронесло через тысячи лет. Когда смотришь на чудесные скульптуры древней Эллады, кажется, вот-вот мрамор оживёт и перед тобой появятся богатыри-атлеты. Это перед ними, победителями олимпиад глашатаи выкрикивали: "Кланяйтесь атлетам!" Это перед ними рубили проходы в стенах городов, подчёркивая тем самым, что городу в котором живут такие богатыри, не нужны каменные крепости-атлет защитит его от любого врага. Стоит ли в наш век, век атома, механизации, сокращения объёма физического труда, убивать время на тренировки, возиться с тяжестями, бороться, метать, бегать? спрашивают некоторые молодые люди. Стоит! Именно в связи с облегчением труда занятия физкультурой и спортом для давляющегося большинства людей становится необходимостью. Молоподвижный образ жизни неизменно ведёт к увяданию и потере здоровья.

Здоровье! Человек - самая великая ценность нашего общества. Здоровье каждого человека - не только его личное дело. Люди, дряхлеющие к пятидесяти годам, обкрадывают не только себя, но и общество. И виноваты в этом прежде всего они сами. Природа создавшая нас, обязывает каждого выполнять непреложный закон жизни - двигаться, постоянно давать нагрузку всем мышцам и системам. В движении, физических упражнениях-жизнь и здоровье. Нарушение этого закона ослабляет человека, омрачет его жизнь заболеваниями, сокращает её.

Красота! Уже само звучание

ПУТЬ К СИЛЕ ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ



этого слова несёт с собой что-то волшебное, магическое. Красота пленит, она воспевается поэтами притягивает влюблённые взоры людей. Самое изумительное творение природы-человек.

Но мы почему-то говорим о красоте, особенно мужской, робко, смущаясь. Считается, что красивая внешность, нужна лишь женщине. Мы говорим о храбрости мужчины, его порядочности, уме: говорим о спортивных победах молодого человека, его силе и ловкости, но ни слова - о мужской красоте. Забываем, что она является одним из главных компонентов нашей жизни, физического воспитания. Безупречным совершенством телосложения должны отличаться наши молодые люди. Есть красота, которая создаётся природой, и красота, творец которой - человек. Как бы ни были индивидуальны особенности человеческой внешности, её всегда можно развить до вида и формы, доставляющих эстетическое удовольствие. Имеется огромный арсенал средств и методов для достижения физического совершенства: гимнастика, акробатика, борьба и т.д. Но самый эффективный метод, ведущий по ближайшему пути к развитию силы, улучшению здоровья и красоты,-это силовые упражнения с отягощениями: штангой, гантелями, экспандером, резиновым амортизатором. Кароче, это регулярные занятия атлетической гимнастикой. Очень многим юношам она не только вернула здоровье, но даже оделила их впоследствии победами над сильнейшими атлетами мира. Фантастические рекорды наших чемпионов, их могучие мышцы часто порождают неверную мысль: "Таким необходимо родиться". А почему не подумать правильно: "Таким можно стать. И я стану!" Конечно, не каждый будет чемпионом мира, но сильном и здоровым, отлично сложенным-непременно. Проследите за спортивными биографи-

ям и знаменитых атлетов прошлого-Георга Гаккен Шмидта, Сергея Елисеева, Александра Бухарова и наших современников Владимира Каплунова, Александра Курынова, Рудольфа Плюкельдера. Всех их объединяет одна особенность: в юности никто из них не отличался большой силой. Такими их сделала атлетическая гимнастика, затем штанга, постоянный спортивный труд. Это доступно всем. Нужно только верить в себя и найти романтику в тренировках и соревнованиях. Можно слышать голоса людей, которые "всегда правы", мол к атлетической гимнастике надо подходить осторожно. Находятся "специалисты", который до сих пор утверждают, что обладатели красивой мускулатуры люди слабые, нездоровые, что у них в результате "накачки" мышцы выпадают гормональной формой и содержания. А некоторые противники считают, что силовые упражнения тормозят развитие быстроты, выносливости, что они вообще вступают в противоречия с физической культурой и спортом. Такие доводы-заблуждение, укрепившиеся в период яростной критики зарубежного культивизма. А ведь система упражнений в занятиях культуристов в основе своей это то, что мы называли и называем атлетической гимнастикой. Разговоры о "декоративной" мышце - вздор. Красивое, мощное, развитое тело в результате упорного труда, постоянных нагрузок, выполнения гигиенических требований не может быть слабым. У многих выдающихся спортсменов красивое пропорциональное развитие мускулатуры удачно сочетается с высоким мастерством в избранном виде спорта. Их мышцы удивительно выносливы, способны выдерживать длительные большие нагрузки. Забота о красоте тела не мешает атлетам увеличивать силу, укреплять здоровье, а наоборот, помогает этому. Занятия культивизмом и участие в конкурсах красоты не помешали

Томии Коно, Луису Мартину и Исааку Бергеру не раз побеждать на мировых чемпионатах по тяжёлой атлетике.

Мужчинам не иметь развитых мышц и подтянутой фигуры вскоре станет просто неприлично. Атлеты, начиная от мальчишек, занимающихся в полуподвальных приспособленных помещениях, и кончая профессионалами, ищут всё новые и новые методики тренировок, способы улучшения своей подготовленности. Казалось бы почти всё в атлетизме изучено, упражнения классифицированы, известно, как когда и в каком режиме тренировать ту или иную мышцу.

И большинство следует по этому проторенному, изученному пути. Однако, когда результаты перестают улучшаться, начинают задумываться, как изменить тренировки. Для начинающих атлетов это может быть даже целая система отдельных занятий, а для спортсменов, достигших определенной степени мастерства - отличное вспомогательное средство, которое способно помочь им добиться успеха. Стретчинг (гимнастика на растяжение) позволит преобрести большую гибкость, амплитуду движений в суставах, что очень важно для позирования в бодибилдинге, атлет сможет пластичнее и раскованней двигаться, выгоднее преподнести себя. Даже рост мышцы можно ускорить, если рационально включать в тренировку стретчинг. А изометрические упражнения пригодятся тем, кто хочет развить не только красоту мышц, но и их максимальную силу.

Итак, если вы подходите к своим занятиям творчески хотите быстрее добиться поставленной перед собой цели, не забывайте о стретчинге и изометрии. Конечно, их нельзя делать основой тренировки, но небольшие дозы этих упражнений принесут несомненную пользу.

Уважаемые преподаватели и студенты! Если вы ещё не занимаетесь атлетической гимнастикой, то немедленно займитесь. Она улучшит ваше здоровье, исправит телесные недостатки: впалую грудь, сутулость, опущенные плечи. Если вы не достигнете спортивных лавров не расстраивайтесь. Сила и здоровье, приобретённые в занятиях атлетической гимнастикой, будут для вас высшей наградой за усердие. Приступайте к тренировкам. Не ожидайте запоздалого просветления когда поймёте, что во многом упустили свои возможности.

**Грошев В.А.,
преподаватель кафедры
ФК и спорта**

