KUCH ADOLATDADIR Amir TEMUR

ADOLAT MEZONI

GAZETA 2010-YIL 3-MAYDAN CHIQA BOSHLAGAN // HUQUQIY-IJTIMOIY VA MA'NAVIY-MA'RIFIY GAZETA // ISSN 2[illegible] - 483X // WWW.AND[illegible]NSADOS[illegible]UZ // [illegible]e 43 (5[illegible]) // [illegible]-YIL, 8-O[illegible]KTABR

ANDIJONLIK GIMNASTIKACHI QIZLAR G'OLIB BO'LDI



Andijonda "Sportni sev, sport bilan yasha!" shiori ostida badiiy gimnastika bo'yicha "Andijon viloyati hokimi kubogi" uchun musobaqa bo'lib o'tdi.

Mamlakatimizda xotin-qizlar sportini, xususan, qizlar o'rtasida sportning badiiy gimnastika turini ommalashtirish va rivojlantirish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Sportning ushbu turi bilan qizlar muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratilgan. Ayniqsa, turli musobaqalarning o'tkazilishi badiiy gimnastika bilan shug'ullanayotgan qizlarning o'z iqtidor va mahoratlarini to'laqonli namoyon etishlariga keng imkon bermoqda.

Andijon viloyati hokimligi, viloyat sport boshqarmasi, badiiy gimnastika federatsiyasi hamkorligida Andijon shahridagi universal sport majmuasida tashkil etilgan viloyat hokimi kubogi musobaqasida respublikamiz viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasidan 2006-2021-yillarda tug'ilgan 800 nafarga yaqin gimnastikachi qizlar ishtirok etib, g'oliblik uchun o'zaro bahs olib bordi.

– Ishtirokchilar yakka va jamoaviy chiqishlar orqali o'z mahoratlarini namoyish etdi, – deydi musobaqa bosh hakami Muxsina Foziljonova. – Qatnashchilar chiroyli chiqishlari bilan sportning nafis turi hisoblangan badiiy gimnastikaning o'ziga xos nozik jihatlari, texnikasini puxta o'zlashtirib olganliklarini ko'rsata oldi.

Qiziqarli va bayramona ruhda o'tgan musobaqalarning yakuniy natijalariga ko'ra, umumjamoa hisobida Andijon viloyati yosh gimnastikachi qizlari birinchi o'rinni egallab, viloyat hokimi kubogini qo'lga kiritdi.

Musobaqada ikkinchi o'rin Toshkent viloyati, uchinchi o'rin esa Samarqand viloyati jamoalariga nasib etdi.

Turnir g'olib va sovrindorlari, shuningdek, faol ishtirokchilar turli nominatsiyalar bo'yicha tashkilotchilar tomonidan diplom va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

Shuningdek, musobaqaning taqdirlash marosimi doirasida Andijon viloyatida badiiy gimnastika rivojiga munosib hissa qo'shib kelayotgan bir guruh murabbiylar ham munosib rag'batlantirildi.

F. UBAYDULLAYEV,
Z. UMRZOQOV (surat),
O'zbekiston Jurnalistlar uyushmasi a'zolari.



«KORRUPSIYASIZ JAMIYAT - TARAQQIYOT KAFOLATI

O'zbekiston Oliy Majlisi huzuridagi Fuqarolik jamiyati institutlarini qo'llab-quvvatlash jamoat fondi tomonidan moliyalashtirilgan «Adolat mezoni» gazetasining «Korrupsiyasiz jamiyat - taraqqiyot kafolati» loyihasi doirasidagi sahifa

HAR BIR FUQARO "HALOLLIK VAKSINASI" BILAN EMLANISHI KERAK!

Korrupsiya albatta bugun paydo bo'lgan illat emas, u qadimdan buyon mavjud bo'lib kelmoqda. Qadimgi yunon faylasufi Aristotel shunday degan: "Har qanday davlat tizimida – qonunlar va boshqa farmoyishlar orqali ishni shunday tashkil qilish kerakki, unda mansabdor shaxslarni noqonuniy yo'l bilan boyishiga yo'l qo'ymaslik lozim" deb hisoblaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev 2017-yil 3-yanvar kuni "Korrupsiyaga qarshi kurash to'g'risida" gi qonunni imzoladi (O'RQ-419). Ushbu qonunda korrupsiya tushunchasiga quyidagi ta'rif berilgan: "Korrupsiya – shaxsning o'z mansab yoki xizmat mavqeidan shaxsiy manfaatlarini yoxud o'zga shaxslarning manfaatlarini ko'zlab moddiy yoki nomoddiy naf olish maqsadida qonunga xilof ravishda foydalanishi, xuddi shuningdek bunday nafni qonunga xilof ravishda taqdim etish".

(Davomi 2-betda).

JAMIYAT TARAQQIYOTINI ASOSI

Korrupsiya. Ha, bu so'z kundalik hayotimizga shunday singib ketdiki, har kuni, har soatda bu ibora shior sifatida jaranglab turibdi. Xo'sh korrupsiya o'zi nima, qanday ko'rinishlarga ega, unga qarshi kurash qachon o'z samarasini beradi. Bu savollarga hammamiz ham to'liq javob topa olmaymiz.

Korrupsiya lotin tilidan olingan bo'lib "aynish", "poraga sotilish" ma'nosini beradi. Korrupsiya o'zi yirik va maishiy korrupsiyalarga bo'linadi. Hozirda biz asosan maishiy korrupsiya bilan kurashgan holda yirik korrupsiya biroz nazarimizdan chetda qolmoqda.

(Davomi 2-betda).

«KORRUPSIYASIZ JAMIYAT - TARAQQIYOT KAFOLATI
O‘zbekiston Oliy Majlisi huzuridagi Fuqarolik jamiyati institutlarini qo‘llab-quvvatlash jamoat fondi tomonidan moliyalashtirilgan «Adolat mezoni» gazetasining «Korrupsiyasiz jamiyat - taraqqiyot kafolati» loyihasi doirasidagi sahifa

HAR BIR FUQARO “HALOLLIK VAKSINASI” BILAN EMLANISHI KERAK!

(Davomi. Boshi 1-betda).

Korrupsiya - shunday illatki, uni bir yoki ikki departament, tuzilma sa’y-harakati bilan yo‘q qilib bo‘lmaydi. Qachonki, barcha xodimlarimiz, jamoa bo‘lib unga qarshi birgalikda kurashib, uning ildizlarini yo‘q qilishga kirishilsagina ijobiy natijaga erishish mumkin.

Joylarda korrupsiyaga qarshi kurashish sohasidagi ishlarning holatini kompleks o‘rganish va mavjud muammolarni bartaraf etish yuzasidan takliflar tayyorlab borish uchun bankning korrupsiyaga qarshi kurashish komissiyasi faoliyatini kuchaytirish muhimdir. Xodimlarning huquqiy ongi va huquqiy madaniyatini yanada oshirish, bankda korrupsiyaga nisbatan murosasiz munosabatga erishish, ushbu yo‘nalishdagi qonunbuzilish holatlari yuzasidan xabar bergan shaxslarni himoya qilishning tashkiliy-huquqiy mexanizmlaridan unumli foydalanish maqsadga muvofiqdir.



Vaholanki, bugun har bir bank xodimining fe’l-atvoriga O‘zbekiston Respublikasi qonunlariga bo‘ysunish va ularni hurmat qilish odobini singdirib borish o‘ta muhim vazifadir.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, korrupsiya va poraxo‘rlik jamiyat barqarorligining muhim asosi bo‘lgan adolatning yo‘qolishiga olib keladi. Mamlakatimiz mustahkamligi, xalqimiz farovonligi, yurtning rivoji va gullab yashnashini, obod bo‘lishini istagan har bir fuqaro pora olish va berish illatidan xalos bo‘lishi, “halollik vaksinasi” bilan emlanishi, bir so‘z bilan aytganda, korrupsiyaga qarshi kurashishi lozim.

Zafarjon TO‘YCHIYEV,
“O‘zmilliybank” AJning Komplayens tavakkalchiligi bloki Korrupsiyani oldini olish boshqarmasi Korrupsiyani oldini olishni muvofiqlashtirish bo‘limi bosh mutaxassisi.

JAMIYAT TARAQQIYOTINI ASOSI



(Davomi. Boshi 1-betda).

Biz korrupsiya deganda pora ko‘rinishidagi pul oldi-berdisinigina tushunamiz. Korrupsiya aslida yashirin pora, mansab vakolatini suiiste’mol qilish, rastrata yo‘li bilan o‘zlashtirish, tanish-bilishchilik, qarindosh-urug‘chilik, homiylikka majburlash, amaldan foydalanish, vakolatni sotish, manfaatlar to‘qnashuvi, ovozlarni sotib olish, ichki axborotni sotish, tovlamachilik va shu kabi bir qancha ko‘rinishlarga ega. Har bir ko‘rinish esa bir-biridan kam bo‘lmagan salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bizda korrupsiyaga qarshi kurashda ko‘pincha boshqa davlatlar tajribasidan foydalanishni taklif qilinadi. To‘g‘ri yaxshidir bu ham. Ammo har davlatning o‘zini ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlari hamda milliy mentalitet degan holatlar ham bor-ku. Shu bilan birga yana korrupsiyaga qarshi kurash bilan faqat huquqni muhofaza qiluvchi tashkilot va organlar shug‘ullanishi kerak degan tushuncha ongingizga singib ketgan. Ammo har bir fuqaro ham bu holatlarga befarq bo‘lmasligi kerak deb o‘ylayman. Eng yuqorilardan tortib to quyi tizimlargacha kuchli nazorat o‘rnatilishi kerak. Bu masalada esa hozircha oqsab turgan jamoatchilik va fuqarolik nazorati kuchli ishlashi kerak. Ularni uyg‘otishimiz, kerak bo‘lsa ulardan ijroni talab qilishimiz kerak. Chunki avvalda Xalq nazorati zo‘r ishlagan va katta obro‘ga ega edi. Shu bilan birga OAV vakillari ham jurnalistik surishtiruvlar o‘tkazish, tezkor va ishonchli xabarlarni o‘z vaqtida yetkazib bera olishimiz kerak bo‘ladi.

Vohidjon TOJIDDINOV,
O‘zbekiston Jurnalistlar uyushmasi a’zosi.

HALOLLIK YO'LIDAN YUR, TO'SIQLAR YO'QOLADI

Korrupsiya... bu so‘zni eshitganimizda ko‘z o‘ngimizda pora, aldov, tanish-bilishchilik, “ishga joylab qo‘yaman” degan va’dalar gavdalanadi. Ammo bu illat faqat yuqoridagilarga taalluqli emas. Korrupsiya — oddiy hayotimizga ham kirib kelgan “jim dushman”. Unga qarshi kurashish — har birimizning o‘zimizdan boshlanadi.



Men bir tanishimni eslayman. O‘tgan yili Andijonda bir idoraga ishga kirish uchun imtihon topshirgan edi. Bilimi bor, mehnatkash, halol bola. Ammo unga “boshqa nomzodlar joyini hal qilib qo‘ygan” deyishdi. Ko‘pchilik bo‘lsa, shu paytda “tanish topish kerak” deb o‘ylardi. Lekin u shunchaki jilmaydi-da: “Halol yo‘l bilan urinaman. Bo‘lmasa, bu joy men uchun emas”, dedi. Uch oy o‘tmay, aynan o‘sha ishga o‘z bilim bilan qabul qilindi. Endi u boshqalarga: “Hech narsani pul hal qilmaydi, halollikning o‘zi kuchliroq”, deydi.

Shu voqeani eshitganimda o‘yladim: korrupsiyaga qarshi eng kuchli qurol — bu qonunlar emas, vijdon ekan.

Bugun ham ba’zi joylarda “shunaqa tartib”, “hamma shunaqa qiladi” degan gaplar yuradi. Aslida esa bu bahona. Chunki jamiyatda halollik qadrlanmasa, adolat ham yo‘qoladi. Korrupsiya — bu nafaqat davlat byudjetiga zarar, balki odamlarning ishonchini o‘ldiradigan zahar.

Bir qaraganda “kichik narsa”dek tuyulgan holatlar katta oqibatlarga olib keladi. Masalan, navbatda kimnidir “tanishim” deb oldinga o‘tkazish, kimdandir “bir choy puli” so‘rash, yoki “boshqalar ham shunaqa qiladi-ku” degan loqaydlik... bularning bari o‘sha illatning urug‘lari.

Shu sababdan ham Prezidentimiz bu masalaga alohida e’tibor berib, Korrupsiyaga qarshi kurashish agentligini tashkil etdi. Bugun ko‘p sohalarda “ochiqlik va shaffoflik” tizimi yo‘lga qo‘yilgan. Masalan, byudjet mablag‘lari ochiq ko‘rinadi, davlat xaridlari onlayn e’lon qilinadi, maktablarda o‘quvchilar bahosi elektron tizimda yuritiladi. Bu hammasi bir maqsadga xizmat qiladi — adolatni tiklash.

Lekin, rostini aytay, eng muhim o‘zgarish insonning o‘zida bo‘lmasa, tizimning o‘zgarishi foydasiz. Biz “Korrupsiyaga qarshi kurashamiz” deyishdan oldin, “Men halolmanmi?” degan savolni berishimiz kerak.

O‘qituvchim bir kuni shunday degan edi:

“Korrupsiya bu – halollikdan qochish. Halollik esa o‘zingni yengishdir.”

Bu so‘zlar oddiy tuyuladi, lekin unda butun haqiqat bor.

Andijonning bir mahallasida yaqinda yoshlar o‘rtasida “Halollik haftaligi” o‘tkazildi. Har kuni turli mavzularda bahslar, sahna chiqishlari, viktorinalar bo‘ldi. Eng qiziq joyi — bolalar “Korrupsiya qayerdan boshlanadi?” degan savolga javob yozishdi. Kimdir “Kattalardan”, kimdir “Maktabdan”, yana birov “O‘zimizdan” deb yozgan. Eng to‘g‘ri javob oxirgisidir. Chunki bu illatni yo‘qotish uchun har kim avvalo o‘zidan boshlashi kerak.

Korrupsiya bilan kurashish deganda, bu faqat qog‘ozdagi qonunlar emas, balki hayot tarzi bo‘lishi zarur. Halol ishlaydigan tadbirkor, adolatli o‘qituvchi, vijdonli rahbar — mana shu odamlar orqali jamiyat poklanadi.

Ba’zan odamlar: “Halol bo‘lib hech narsaga erishib bo‘lmaydi” deydi. Aslida esa halollik — sekin, ammo mustahkam yo‘l. Aldov tez boyitadi, lekin tez ham yo‘qatadi.

Korrupsiyasiz jamiyatni orzu qilamizmi? Unda har birimiz o‘z joyimizda halol bo‘lishimiz kerak:
– O‘quvchi bahosini sotib olmasin,
– O‘qituvchi sovg‘a uchun dars o‘tmasin.
– Xodim hujjatni “tezroq yozib beraman” deb manfaat kutmasin.

Shunda jamiyat tozalanadi.

Xulosa qilib aytganda, korrupsiyaga qarshi kurash — bu shunchaki davlat siyosati emas, insonning hayotiy tanlovi. Har bir halol qadam, har bir vijdonli qaror — bu adolat sari tashlangan qadamdir.

Halollik yo‘lidan yursang, to‘siqlar o‘z-o‘zidan yo‘qoladi. Chunki halol insonning yo‘lini Allohning o‘zi yoritadi.

Feruzaxon ABDUMUTALOVA,
Andijon davlat pedagogika instituti aniq va tabiiy fanlar fakulteti fizika yo‘nalishi 1-bosqich talabasi.

O‘QIUTVCHILIK KASBINI TANLAB KAM BO‘LMADIM



Keyingi yillarda mamlakatimizda yosh avlod ta’lim-tarbiyasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Qolaversa, ustozlar zimmasiga puxta bilim berish, yurt ravnaqi uchun munosib xizmat qiladigan yoshlarni tarbiyalash bo‘yicha katta talab va vazifalar qo‘yilmoqda.

Bugun ta’lim maskanlarida o‘z zimmasiga qo‘yilgan vazifalarni sidqidildan ado etayotgan, fidoyi va tashabbuskor ustozlar juda ko‘p. Andijon shahridagi Muhammad Yusuf nomidagi ijod maktabining ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari Durdona Abdukarimxo‘jayeva ana shunday soha fidoyilaridan biridir.

Ustozlariga havas qilgan, onasi kabi o‘qituvchi bo‘lishni orzu qilgan Durdona o‘rta maktabni tamomlab, hech ikkilanmay Andijon davlat universitetining filologiya fakultetiga o‘qishga kiradi, ustozlaridan ona tili va adabiyoti fanining, pedagog kasbining o‘ziga xos jihatlarini puxta o‘rgandi. Universitetni muvaffaqiyatli tamomlagach, yosh mutaxassis pedagogik faoliyatini Andijon shahridagi 29-umumta’lim maktabida o‘qituvchilikdan boshlagan.

Maktabdagi faoliyati davomida doimiy izlandi, o‘z ustida tinimsiz ishladi, o‘qidi, o‘rgandi. Ish jarayonida noan’anaviy usullar, ilg‘or pedagogik texnologiyalar asosida dars o‘tishga alohida e’tibor qaratdi. Darslarni ijodiy o‘tish borasidagi ilg‘or ish uslublaridan keng foydalandi. O‘zining tashkilotchilik, tashabbuskorlik, ijodkorlik salohiyatlarini yuzaga chiqardi. Natijada ijodkor va fidoyi o‘qituvchi sifatida tanildi. Uning ana shu fazilatlari hisobga olinib, 2020-yilda Muhammad Yusuf nomidagi ijod maktabiga ishga taklif qilindi.

Ijodiy jarayonlarga boy ijod maktabida yosh mutaxassis Shoxistaxon Nurmatova, Shaxlo Xamidova, Dilfuza O‘rmonova kabi ustozlaridan ish o‘rgandi, zarur tavsiya va maslahatlar oldi. Dastlab o‘qituvchi sifatida chiroyli va samarali faoliyat olib bordi. Unga ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari vazifasi yuklangach, u yanada shijoat va mas’uliyat bilan ishga kirishib ketdi.

Ijod maktabida ma’naviy-ma’rifiy, madaniy yo‘nalishlarda olib borilayotgan ishlar alohida e’tirofga munosib. Jumladan, uning tashabbusi bilan “Mening maktabim”, “Kitobxon sinf”, “Ma’naviyat sarchashmasi”, Cho‘lpon, Muhammad Yusuf va boshqa adiblar ijodiga oid juda ko‘p ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, tanlov hamda loyihalar doimiy ravishda o‘tkazib kelinmoqda, samarali natijalarga erishilmoqda.

Maktab o‘quvchilari ko‘plab tadbirlarda faol qatnashmoqda, tanlovlarda g‘oliblar qatoridan joy olmoqda. Jumladan, maktabning 9-sinf o‘quvchisi Qunduzoy Mamasoliyeva 2023-2024 o‘quv yilida “Yosh kitobxon” loyihasining viloyat bosqichida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritib, respublika bosqichida munosib ishtirok etdi. Shuningdek, maktab o‘quvchilari jamoasi “Turon yo‘lbarslari” sport musobaqasining respublika bosqichida 3- o‘rinni egalladi, ijod maktablari o‘rtasidagi Ijodiy olimpiadaning respublika bosqichida 10-sinf o‘quvchisi Rayyona Alijonova birinchi, 9-sinf o‘quvchisi Zilola G‘ofurjonova 2-o‘ringa sazovor bo‘ldi. 2024-2025 o‘quv yilida esa 8-sinf o‘quvchisi Samira Erkinova “Yosh kitobxon” loyihasining respublika bosqichida qatnashish yo‘llanmasini qo‘lga kiritdi. Bundan tashqari, maktabning ikki nafar o‘quvchisi Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti nomzodlar saralash tanlovining respublika bosqichida ishtirok etdi. Maktab o‘quvchilari, jamoasining erishayotgan ana shu yutuqlarida albatta Durdona Abdukarimxo‘jayevaning ham munosib hissasi bor.

Kasbining fidoyisi bo‘lgan D.Abdukarimxo‘jayeva o‘quvchilarga milliy qadriyatlarimiz, istiqlol g‘oyalariga, qadim va ulug‘ tariximizga hurmat ruhida tarbiyalash masalalariga ham alohida e’tibor qaratib keladi. Maktabda ana shu yo‘nalishda ham tadbirlar doimiy ravishda o‘tkazib kelinmoqda.

– Bilimli, ma’naviyatli, yuksak salohiyatli barkamol avlodni tarbiyalash biz pedagoglarning zimmasidagi eng muhim vazifadir, – deydi D.Abdukarimxo‘jayeva. – Ana shu vazifaning bekamu ko‘st ado etish uchun har bir muallim tashabbuskor, o‘z ishining fidoyisi bo‘lishi kerak.

Darhaqiqat, faoliyati davomida fidoyilik ko‘rsatib, samarali ish yuritib kelayotgan qahramonimizning mehnatlari e’tirof etilib, u o‘tgan yili “Madaniyat va san’at fidoyisi”, joriy yilda esa Ustoz va murabbiylar kuni munosabati bilan Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining “Xalq ta’limi a’lochisi” ko‘krak nishoni bilan taqdirlandi.

Bir so‘z bilan aytganda, o‘zining tashkilotchiligi, tashabbuskorligi, ishiga fidoyiligi bilan samarali faoliyat olib borayotgan Durdona Abdukarimxo‘jayeva nafaqat hamkasblari, balki viloyat pedagoglari orasida alohida ham hurmat-e’tibor topa olgan.

– O‘qituvchilik kasbini tanlab kam bo‘lmadim, – deydi qahramonimiz. – Ahil va hamjihat jamoada ishlayapman, mehnatlarim e’tirof etilmoqda, jamoada hurmat-e’tibor topdim, ishlash uchun barcha imkoniyatlar bor, oilam tinch, farzandlarim bag‘rimda. O‘qituvchi, ayniqsa, ayol kishi uchun bundanda ortiq baxt bo‘lmasa kerak.

Faxriddin UBAYDULLAYEV,
Zuhriddin UMRZOQOV (surat),
O‘zA muxbirlari.

XASTALIKLAR NEGA “YOSHARIB” BORMOQDA?

YOXUD BARVAQT QARISHNING OQIBATLARI VA UNING OLDINI OLISH CHORALARI XUSUSIDA

Vujudning funksional qobiliyati cheklanishi, moddalar almashinuvining sekinlashishi oqibatida kishi asta-sekin kuch-quvvatdan qoladi, tana qariy boshlaydi. Bugungi kunda zamonaviy ilm-fan yoshlik davrini uzaytirish sirlarini o‘rganmoqda. “Gerontologiya” fani vakillari qarilikni sekinlatish bilan bog‘liq 300 dan ortiq tadqiqot o‘tkazishgan. Mutaxassislarning fikricha, qarish jarayonida organizmning turli sharoitlarga moslashuvchanlik qobiliyati susayadi.



Atrof-muhit iflosligi, ichish, chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish, ultrabinafsha nurlarining kuchli ta’siri kabi ichki va tashqi sabablar hujayralarning yemirilishiga va tana qarishining tezlashishiga sabab bo‘ladi. Qolaversa, tashqi omillar turli xastaliklarni ham keltirib chiqaryapti. Jumladan, kuchli stress holatlari, noto‘g‘ri ovqatlanish va noqulay yashash sharoitlari natijasida oshqozon-ichak, yurak-qon tomirlari va turli darajadagi shamollash kasalliklari tobora ko‘proq uchrayapti.

Kamharakatlik, ko‘p va noto‘g‘ri ovqatlanish, dori-darmonlarni pala-partish qabul qilish ham qator kasalliklarni keltirib chiqarmoqda. Harakat-tayanch a’zolari, jumladan, bel-bo‘g‘im xastaliklari kundan kunga ko‘paymoqda.

— Qabulimizga kelayotgan ko‘pchilik yoshlar turli bo‘g‘im og‘riqlari, asab kasalliklaridan shikoyat qilishyapti. 50 yoshlilar orasida suyak yemirilishi holatlari ko‘paymoqda, – dedi oliy toifali shifokor Zulxumor Yusupova. — Eng achinarlisi, xastaliklar “yosharib” boryapti. Hatto bolalar va o‘smirlarda ham qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, ovqat hazm qilish a’zolarining izdan chiqishi kuzatilmoqda.

Nega kasalliklarning yosharayotgani va tobora ortib borayotganidan tashvishlanyapmiz? Chunki “Gerontologiya” fani namoyandalarining fikricha, ko‘p kasallikka chalingan organizm tez qariydi. Fanda bu erta qarish deb nomlanadi. Turli xastaliklardan toliqqan organizm 40-50 yoshlarga borib, qariy boshlaydi. Unda hayotga qiziqish ham asta-sekin so‘lib boradi. Vaqtidan oldin qarish — qiziqishlarning cheklanishi, hayotdan qoniqmaslik, shaxsning destabilizatsiyasi sabablaridan biridir. Bu ishga layoqatli aholi sonining kamayishiga olib keladi.

Stenford universiteti (AQSH) tadqiqotchilari 18 yoshdan 95 yoshgacha bo‘lgan to‘rt mingdan ortiq odamning qon plazmasi namunalarini o‘rgandi. Ko‘p yillik tajribalardan ma’lum bo‘ldiki, oqsillar tarkibining o‘zgarishi, ularning konsentratsiyasi tana holati va jarayonini baholaydi. Chunonchi, 35, 61 va 79 yoshli kishilarda oqsillar keskin ravishda o‘z tuzilishi va tarkibini o‘zgartirgan.

Avvalo, qarish miyaning holatiga bog‘liq. Miyadagi kulrang suyuqlikning kamayishi natijasida xotira susayishi, diqqatning jamlanmasligi kuzatilgan. 2017-yilda amerikalik va ispaniyalik olimlar “Keto” diyetasi, ya’ni uglevodlarsiz (shakarsiz) faqat yog‘lar, oqsillar bilan oziqlanish miya faoliyatini yaxshilashi, bu esa uzoq va sog‘lom hayot kechirish imkonini berishini isbotlashdi. Kemiruvchilar ustida olib borilgan tajribada shakarsiz oziqlangan qari sichqonlar miyasi faolroq ishlagan, ular o‘rnatilgan to‘siqlardan tez va oson chiqib ketishgan. Olimlar miya hamda boshqa tana a’zolari faolligi uchun glyukozadan ko‘ra yog‘ kislotalari va keton (yog‘dan ajratib olingan mahsulot)lar foydaliligini aniqlashdi. Uglevodlarga boy mahsulotlarni kam iste’mol qilish tana chidamliligini oshirib, qarishni sekinlashtiradi. Buni biologiya universiteti professori Stouni-Bruk ham uch yillik ilmiy tajribalarida isbotladi.

Yevropa olimlarining tajribasi bundan-da g‘aroyib. Ayni zamonda urf bo‘lgan “Tik-tok”, “Instagram”, “Facebook” kabi ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolar, roliklar ham miya faoliyatiga kuchli ta’sir qiladi va ularga qaramlikni keltirib chiqaradi. Kuniga bir-bir yarim soat ana shunday qisqa videolarni ko‘rishga odatlangan kishilarda 2-3 oyda jizzakilik, sabrsizlik alomatlari sezila boshlaydi. Natijada miya tahliliy, uzoq vaqt ko‘rishga mo‘ljallangan tasvirlarni ko‘rolmaydi. Tez-tez o‘zgaruvchan kontentlarga ko‘nikkan miya endilikda murakkab masalalarni yecha olmaydi. Katta hajmdagi kitoblarni o‘qiy olmaydi. Tadqiqotlar bunday kishilarda bosh miyadagi kulrang suyuqlik kamayishi hisobiga diqqatning buzilishi, xotiraning pasayishini aniqlashgan. Shuningdek, uyquning buzilishi, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi va turli xil tushkunlik holatlari uchraydi.

Garvard tibbiy maktabi (AQSH) va Skolkovo instituti (Rossiya) olimlarining xulosasiga ko‘ra, kam kaloriyali ovqatlarni iste’mol qilish qarishni sekinlashtiradi. Odatda, keksalarda DNK tuzilishida yemirilishlar kuzatiladi. Me’yorda ovqatlanish bu jarayonni sekinlashtirib, tez qarishning oldini oladi.

Eng ahamiyatli ilmiy izlanishlar AQSH, Yangi Zelandiya, Niderlandiya olimlariga tegishli. Ularning xulosalariga ko‘ra, insonning o‘z-o‘zini nazorat qila olishi, hissiyotlarini boshqarish qobiliyati uzoq umr ko‘rish va sekin qarishiga sabab bo‘ladi. 1972 va 1973-yilda tug‘ilgan kishilardan iborat guruh uch yillik kuzatuvlarda umumiy sog‘lig‘i, miya faoliyati, psixologik jihatlari haqidagi ma’lumotlar turli testlar va anketalar yordamida to‘plangan. Mutaxassislar ularni yaqindan o‘rganish uchun ota-onalari, do‘stlari va yaqin qarindoshlari bilan ham suhbatlashgan. Tadqiqotlar natijasiga ko‘ra, his-tuyg‘ularini boshqara oladigan, irodali, tezda lovullab ketmaydigan, bosiq kishilar moliyaviy va ijtimoiy qiyinchiliklardan oson o‘tadi, kam kasal bo‘ladi hamda o‘z tengqurlaridan ancha yosh ko‘rinadi.

Britaniyalik va koreyalik olimlar o‘tkazgan izlanishlarda esa badbin (negativ) o‘y-xayollarga kam berilib, nekbin (optimist) kayfiyatda yurgan, shukronalik hissi kuchli kishilarda keksayish sekin kechishi aniqlangan. Uzoq yillar sog‘lom va yosh ko‘rinish ustida olib borilgan tadqiqotlar hosilasi o‘laroq, shunday tavsiyalar berilmoqda:

– turli vaziyatlarga bosiqlik va mulohazakorlik bilan yondashish, kuchli stress holatlaridan qochish;

– hayotning har lahzasidan bahra olib, shukronalik tuyg‘usi bilan yashash;

– to‘g‘ri ovqatlanish rejimiga amal qilish, zarur vitamin va minerallarni iste’mol qilish;

– hayotda harakatchan, faol bo‘lish, imkon qadar sayohatlarga chiqish;

– uyqu va bedorlik me’yoriga amal qilish, risoladagi kun tartibiga amal qilish;

– sportning biror turi bilan mashg‘ul bo‘lish;

– spirtli ichimliklar va tamaki mahsulotlari iste’molini cheklash;

– quyosh nurlari ostida uzoq vaqt qolishdan saqlanish;

– botoks kabi sun’iy yoshartiruvchi kimyoviy vositalardan foydalanmaslik;

– birorta xorijiy tilni o‘rganish miyani charxlashga yordam beradi;

– organizmni vaqti-vaqti bilan och qoldirib, hujayralarning yangilanishiga imkon yaratish;

– yaqinlar, hamkasblarni tez-tez yoqimli so‘zlar, maqtovlar bilan siylash. Bu kishiga xush kayfiyat baxsh etadi;

– o‘y-fikrlar ijobiy va ezgu bo‘lishi kerak. Kek saqlash, eski xafagarchiliklarni eslash, atrofdagilardan doimo hurmat-e’tibor kutish kabi dilni xira qiladigan xotira va tuyg‘ulardan yiroq bo‘lish.

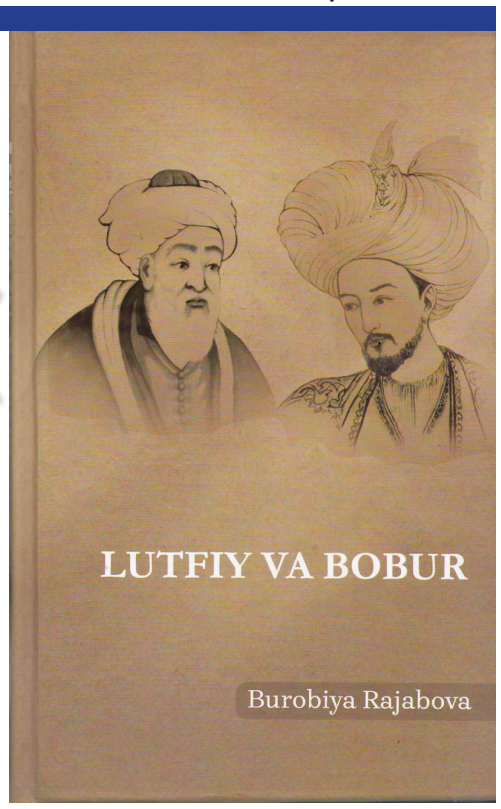
Sharqda inson umrini fasllarga o‘xshatishadi. Bolalikni bahorga, yoshlikni yozga, o‘rta yoshlilikni kuzga, qarilikni qishga qiyoslashadi. To‘rt faslimiz ham bahordek go‘zal va fayzli bo‘lishiga harakat qilaylik!

Umida XUDOYBERGANOVA,
O‘zbekiston Jurnalistlar uyushmasi a’zosi.

Mutolaa

IKKI DAHO MEROSIGA EHTIROM

O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining mashhur “Fan” nashriyoti taniqli adabiyotshunos olima, ustoz Burobiya Rajabovaning “Lutfiy va Bobur” nomli ilmiy risolasini nashrdan chiqardi. Risolada, nomidan ko‘rinib turganidek, ikki mumtoz ajdodimizning adabiy merosi haqida so‘z yuritiladi. Ma’lumki, o‘zbek mumtoz adabiyotida eng ko‘p murojaat qilinadigan siymo ham, aynan Lutfiy va Boburdir. Birining g‘azallari, ikkinchisining “Boburnoma” asari, g‘azallari deyarli barcha muxlislarga, oddiy kishilarga ham, ilm ahliga ham birdek tanish va suyukli.



Muallif, kitobning birinchi bo‘limida mavlono Lutfiy, “Malik ul-kalom” unvonini olgan boshqa shoirlar, Lutfiyning “Devon”i nashri, g‘azallarining badiiyati, boshqa shoirlarda uchramaydigan va aynan Lutfiygagina xos “ko‘rkaboy” (“nihoyatda chiroyli, go‘zal”) badiiy tavsifining mohiyati, shoir hayotiga oid manbalar haqida ma’lumotlar keltiradi. Masalan, risolada bizga tanish bo‘lgan mavlono Lutfiydan boshqa, sabzavorlik, nishopurlik, kashmirlik va mashhadlik Lutfiy taxallusli shoirlar ham yashaganini manbalarga tayanib, yozadi.

Shuningdek, risolada, Lutfiyning qasida janridagi iqtidori nechog‘lik yuqoriligi e’tirof etilib, uning qasidanavislik borasidagi ijodi adabiyotshunoslikda Sakkokiy, Gadoiy va Amiriy kabilar qasidanavisligi bilan bir yo‘nalishda o‘rganishilishi ta’kidlanadi. Davomida Lutfiyning Abdurahmon Jomiyga bag‘ishlangan “Suxan” (“So‘z”) qasidasi hamda, temuriy shahzoda Shohrux Mirzoga bag‘ishlangan 29 baytlik qasidasi haqida gap ketadi.

Risolaning ikkinchi qismi hamyurtimiz Zahiriddin Muhammad Bobur ijodiyoti haqida bo‘lib, ushbu qismda, asosan, shoh va shoir ruboiylarining o‘ziga xos xususiyatlari, ba’zi ruboiylarning yaratilish tarixi, ulardagi badiiy san’atlarning (masalan, tazod) qo‘llanilishidagi shoir mahorati kabilar haqida so‘z boradi. Olima, o‘z risolasida, chunonchi, Mirzo Boburning:

Eykim, quyosh ul yuzing, hilol ul qoshtur,
Po‘loddur ko‘nglinggu bag‘ring toshdur.
Nomamg‘a agar yaxshi javobing yo‘qtur,
So‘kmak bila yod aylasang ham xushtur!,-

kabi eng xarakterli va xalq og‘zaki ijodi namunalari, el orasidagi sodda ibora, o‘xshatishlar mohirona qo‘llangan o‘nga yaqin ruboiylarini tahlil qilar ekan, ulug‘ shoirning iste’dod qirralarini yana bir karra sizu bizga namoyon etib beradi.

Kitobdagi “Boburnoma”da Mirzo Ulug‘bek ta’rifi”, “Mushtarak tarixiy hodisalar tasviri”, “Nosir Xisrav va Bobur”, “Jomiy va Bobur” kabi bo‘limlar ham bizni befarq qoldirmaydi.

Burobiya Rajabova ushbu risolani yaratishda, qariyb 60-yil davomida yaratilgan 45 ta ilmiy manbadan foydalangan.

Ma’lumki, Bobur Mirzo o‘z ijodi davomida o‘zidan ilgari o‘tgan ko‘plab salaflarning ijodiga murojaat qilgan, o‘z qarindoshlari va begona taxt vorislarining insoniy fazilatlari, yutuq va shaxsiy kamchiliklari haqida ochiq-oydin, ro‘yirost yozgan. Ushbu risola, aynan mana shu haqiqatni yana bir karra isbotlaydi.

Lotin va kirill alifbolarida ikki bo‘lim qilib chop etilgan ushbu risola har qanday yoshdagi kitobxonga ham birdek qulay bo‘lib, o‘zining sodda tili, ilmiy dalillarning mustahkamligi kabi jihatlari bilan ajralib turadi. Risola, filolog talabalar, o‘zbek adabiyoti, xususan, yuqoridagi ikki ijodkor merosi borasida ilmiy tadqiqot olib borayotgan izlanuvchilar, shuningdek, keng kitobxonlar ommasiga mo‘ljallangan.

Ikromjon ASLIY,
O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi a’zosi, shoir.

(Hajviya)



XO‘JALIK HISOBIDAGI OILA

Gerbert KEMOKLIDZE

Yaqindagina biz Kablukov bilan birga turib yonimizdan o‘tgan "Moskvich" va "Jiguli"-larga qarab xo‘rsinib qo‘yardik. Mana endi men hali g‘ildirakning uchdan biriga ham pul to‘plamayoq u rulda o‘tiribdi, yonida xotini xuddi uyidagiday saranjom-sarishta o‘tirib bir nima to‘qiyapti.

- Kablukov! - qichqirdim men. - Yashavoray. Qachon ulgurolding.

Kablukovning xotini to‘qishdan to‘xtab, shoshibgina menga qarab qo‘ydi, so‘ngra yana ishini davom ettirdi. Kablukov bo‘lsa xursand jilmaydi va dedi:

- Juda oddiy. Bizning oilamiz endi xo‘jalik hisobiga o‘tgan.

- Buni qanday tushunish kerak, - taajjublandim men.

- To‘g‘ridan-to‘g‘ri. Ilgari biz uyimizda hamma ishni tekinga qilardik. Endi esa buning uchun bir-birimizga amaldagi tarif bo‘yicha pul to‘laymiz. Bu tashabbuskorlikni rag‘batlantiradi.

- Shoshma, qanday ish uchun? Kim uchun? - uni to‘xtatdim men.

- Har qanday. Masalan, ilgari xotinim tushlik tayyorlayotganida meni stolga taklif qilguncha bekor o‘tirardim va kutardim. Endi men o‘zim unga yordamlashishga harakat qilaman.

Shuning uchun menga tushlik bilan birga to‘lanadigan pul summasi ko‘rsatilgan hujjat – to‘lovnoma taqdim qilganda, men ham unga go‘sht to‘g‘raganim, pichoqni qayraganim, konserva bankalarini ochganim uchun to‘lovnoma ko‘rsataman.

- Yoki bo‘lmasam, mana masalan, xonadonni yig‘ishtirish, - ilib ketdi Kablukovning xotini, - men unga pol yuvganim uchun, u menga gilamni qoqqani uchun to‘lovnoma taqdim qilamiz.

-Men yamoqchilikni ham o‘rganib oldim, - maqtandi Kablukov. - Xotinim mendan tikkanligi uchun oladi, men undan oyoq kiyimlarini ta’mirlaganim uchun.

-Ilgari men kir yuvganimda uni kirlarini yoyishga majbur qilib bo‘lmasdi, - qo‘shimcha qildi xotini. - Endi esa uning o‘zi mening qo‘limdan tortib oladi.

-Endi bizda magazinga kim boradi deb tortishishlar bo‘larmidi, - to‘ldirdi Kablukov. - Yana biz bolalarimizni ham xo‘jalik hisobiga tortganmiz. Biz ularni bo‘lishib olganmiz, har kim o‘zining bolasi darslari bilan shug‘ullanadi. Bolalarimiz umumiy bo‘lganligi uchun ham bir-birimizga darslarni tayyorlashga ko‘maklashganimiz uchun ham haq to‘laymiz.

-Kechirasizlar, - dedim hayron bo‘lib, - men hech narsaga tushunmayapman. Pulni bir cho‘ntakdan boshqasiga olib sotishdan nima foyda? Jamg‘arma qayerdan paydo bo‘ladi.

-Biz hech narsani bir cho‘ntakdan boshqasiga solmaymiz! - qichqirishdi er-xotin, - bir-birimizdan olingan pulni umumiy aqchadonga solamiz.

-Ha, unda nima hisobiga yashaysizlar.

-Qo‘shimcha ishlab pul topamiz!

Xotinim uyda to‘qishga ish oladi va butun bo‘sh vaqtida to‘qiydi. Men bo‘lsa vokzalga suxandon bo‘lib joylashdim – ishbay haq olyapman.

Kablukovning xotini birdan cho‘chib tushdi, eriga g‘azab bilan qarab dedi:

-Ha, aytgancha men hozir ham gaplashyapman, ham to‘qiyapman, sen bo‘lsang vaqtni behuda yo‘qotyapsan. Mana shu o‘n minut ichida sen vokzalda o‘n beshta poyezdning kelganini e’lon qilishing mumkin edi.

-Juda to‘g‘ri, oqilaginam!- chapak chaldi Kablukov. - Gapni qisqa qilaman. Vaqtida eslatganing uchun seni o‘pib olishga ruxsat ber!

-Bir so‘ming bormi? - so‘radi xotini.

Kablukov sarosimaga tushib cho‘ntaklarini titkilashga tushdi, qoqishtirib qirq tiyin, keyin yana ikki tiyinni topdi.

-Uni bir so‘mga olib borib qo‘yaqol, - maslahat berdi xotini ko‘zi bilan meni ko‘rsatib.

Kablukov meni mashinasida uyimgacha eltib qo‘ydi, mendan pulni olib, xotinini ohistagina naq bir so‘mu qirq ikki tiyinlik o‘pib oldi.

Rus tilidan Habib SIDDIQ tarjimasi.

ADOLAT MEZONI

MUASSIS: «Nurafshon gulshani» mas’uliyati cheklangan jamiyati

Muharrir: M.ORTIQOVA

Tahririyat manzili: Andijon shahri, Navoiy shohko‘chasi, 71-uy.
Telegram: (+998 99) 995-19-66
E-mail: and_mezoni@inbox.uz

Gazeta Andijon viloyati matbuot va axborot boshqarmasida 2010-yil 16-martda 04-040 raqam bilan ro‘yxatga olingan. Nashr ko‘rsatkichi - 2536

Gazeta tahrirriyat kompyuter bo‘limida terildi va sahifalandi.
«ZAKOVAT» nashriyot uyi MCHJda original maket asosida chop etildi.
Chop etishga topshirish vaqti 7.10.2025-yil, soat 11.00.
Chop etishga topshirildi 7.10.2025-yil, soat 14.00.
Korxona manzili: Kosonsoy shahri, Chorbog‘ ko‘chasi, 17-uy.
Hajmi 2 bosma taboq. Qog‘oz bichimi A-3. Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma № . 188 nusxada bosildi.

Navbatchi: M.Mamatqulov. Dizayner: Sirojiddin Mamadali o‘g‘li