KUCH ADOLATDADIR Amir TEMUR

ADOLAT MEZONI

GAZETA 2010-YIL 3-MAYDAN CHIQA BOSHLAGAN // HUQUQIY-IJTIMOIY VA MA'NAVIY-MA'RIFIY GAZETA // ISSN 2181 - 483X WWW.ANDIJONSADOSI.UZ // № 45 (575) 2025-YIL, 16-OKTABR

«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

MAQOLALAR TANLOVI G‘OLIBLARI TAQDIRLANDI



Xabaringiz bor gazetamiz tahririyati Oliy Majlis huzuridagi Fuqarolik jamiyati institutlarini qo‘llab-quvvatlash jamoat fondi tomonidan moliyalashtirilgan “Korrupsiyasiz jamiyat – taraqqiyot kafolati” nomli loyihani amalga oshirmoqda.

Loyiha doirasida “Korrupsiyasiz jamiyat – taraqqiyot kafolati” nomli maqolalar tanlovi e’lon qilingan edi.



Tanlov e’lon qilingandan buyon 50 dan ortiq maqolalar kelib tushdi. Mazkur maqolalar gazetamizning “Korrupsiyasiz jamiyat – taraqqiyot kafolati” nomli maxsus sahifasida yoritib kelinmoqda.

Maqolalar tanlovini o‘tkazishdan maqsad ham gazetxonlarga korrupsiya haqida ko‘proq ma’lumot berish, umumxalq harakatiga aylangan poraxo‘rlikka qarshi nafrat uyg‘otish va unga qarshi kurashda barcha mingbuloqliklarni faol qatnashishga undashdan iborat edi. Tanlovga yangicha yondashildi. Unda jurnalistlar bilan birga huquqshunoslar, bank xodimlari turli sohalarda faoliyat yuritayotgan boshqa mutaxassislar bilan birga yoshlar ham jalb etildi.

O‘tgan avgust va sentyabr oylari davomida faol ishtirok etgan mualliflar saralab olindi.

Natijalarga ko‘ra O‘zbekiston Jurnalistlar uyushmasi a’zolari Abduvali Qurbonov 1-o‘rin, Voxidjon Tojiddinov 2-o‘rin va yosh jurnalist Roziyaxon Sharipova 3-o‘rinni qo‘lga kiritdi.

Kecha ana shu tanlovning g‘oliblarini taqdirlash tadbiri o‘tkazildi. Ko‘proq yoshlar ishtirok etgan tadbirda korrupsiyaga qarshi kurashda yoshlarning o‘rniga alohida to‘xtalib o‘tildi.

- Bugungi kunda korrupsion holatlar tez-tez uchrab turibdi. Bunga nima sabab. Men tanlovga taqdim etgan “Korrupsiya qonimizda bor” sarlavhali maqolamda ana shular yuzasidan o‘z fikrlarimni bildirib o‘tganman. Bu keng ommada katta qiziqish bilan qabul qilindi. Tanlovda g‘oliblikni egallaganim meni yanada ko‘tarinkilik bilan ishlashga undaydi, - dedi Abduvali Qurbonov.

Yoshlar o‘z fikr-mulohazalarini bildirdi.

Yakunida g‘oliblarga grant mablag‘laridan ajratilgan diplom va pul mukofoti, faol ishtirokchilarga tashakkurnoma va esdalik sovg‘alari topshirildi.

Dilbar ABDUMAJIDOVA.

FAXRIY JURNALISTLAR QUTAYBA IBN MUSLIM ZIYORATGOHIDA BO‘LDI

Andijonlik bir guruh faxriy jurnalistlar Qutayba ibn Muslim (r.a.) ziyoratgohi majmuasi hamda Bobur shahrida sayohatda bo‘ldi.

O‘zbekiston Jurnalistlar uyushmasi Andijon viloyat bo‘limi tashabbusi bilan tashkil etilgan sayohatda faxriy jurnalistlar Jalaquduq tumani Qilichmazor mahallasida joylashgan Qutayba ibn Muslim ziyoratgohi majmuasida bo‘lib, o‘lkamizga islom dinini olib kelgan, yirik islom fotihlaridan biri, harbiy sarkarda Qutayba ibn Muslim qabrini ziyorat qilishdi, bu yerda amalga oshirilgan bunyodkorlik, obodonlashtirish ishlari bilan tanishdi.



Tarixchi Muhammad Narshahiyning “Buxoro tarixi” asarida “Qutaybaning qabri Farg‘ona (vodiy)da mashhur bo‘lib, “Raboti sarohang” degan joyda “Kox” deb ataladigan (hozirgi Qilichmozor) bir qishloqda. Odamlar ziyorat uchun hamisha u yerga borib turadilar” deb yozilgan. Qutayba ibn Muslim (r.a.) maqbarasi ustiga o‘rnatilgan toshga esa: “Va ul odamlarki, Alloh yo‘lida o‘ldirildilar, alarni o‘liklar deb gumon qilmagin. Balki alar tirikdurlar. Parvardigorlarni qoshida alarg‘a rizq berilur”. Oli Imron surasi, 169-oyat” degan bitiklar yozilgan.

— Ziyoratgohda bo‘lib, ushbu tarixiy yodgorlik, Qutayba ibn Muslim (r.a.) haqida keng ma’lumotlar oldik, – deydi faxriy jurnalist Feruzaxon Siddiqova. – Eng asosiysi, sayohatdan har bir ishtirokchi ulkan ma’naviy ozuqa, unutilmas taassurotlarga ega bo‘ldi.

Kunning ikkinchi yarmida faxriylar Andijon tumanidagi adirlik hududida barpo etilgan Bobur shahriga tashrif buyurdi. Ular bu yerda vatan himoyasiga bo‘lgan daxldorlik tuyg‘usini yanada mustahkamlash, ona Vatanga muhabbat va sadoqatni yuksaltirish, uning sharafli tarixi va ulug‘ kelajagidan faxrlanish, shuningdek, yurt tinchligi yo‘lida jonini fido qilganlarni e’zozlash maqsadida tashkil etilgan yodgorliklar bilan tanishdi. Jumladan, “Vatanga qasamyod” monumenti hamda harbiylarga bag‘ishlangan bir qator yodgorliklar haqida batafsil ma’lumotlarga ega bo‘ldi. Shu bilan birga, bog‘ning tashkil etilishi va undagi eksponatlar haqida ham keng ma’lumotlar berildi.

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

KO‘RINMAS DUSHMAN

Korrupsiya - hozirgi kunda dunyoning deyarli hamma davlatlaridagi eng katta va eng dolzarb muammo. Aslida esa bu illat dunyo yaratilganidan buyon ildiz otib, bugungi kungacha yetib keldi. Korrupsiya davlatning iqtisodiy taraqqiyotini sekinlashtiribgina qolmay, odamlarning ishonchini yemirib, adolat tizimini zaiflashtiradi.

O‘zimizning tilda aytganda, korrupsiya - bu mansabdor shaxslarning o‘z lavozimidan shaxsiy manfaatlari yo‘lida foydalanishi va insonlar ishonchini suiiste’mol qilishidir. Poraxo‘rlik tanish-bilishchilik, adolatsiz qarorlar - bularning bari korrupsiyaning ko‘rinishidir. Uni ko‘pincha «ko‘rinmas dushman» deb atashadi. Chunki u ko‘zga tashlanmaydi, lekin hayotimizdagi hamma jabhalarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U turli shakllarda namoyon bo‘lsa-da, mohiyati bitta: pora evaziga noqonuniy ishlarni amalga oshirish. Korrupsiya odamlar hayotiga bevosita ta’sir qiladi. Masalan, poraxo‘rlik tufayli odam o‘z haqqini ololmaydi, imtiyoz va imkoniyatlar faqat pul berganlarga nasib qiladi. Natijada yoshlarning bilim va mehnati emas, balki «tanishlari» orqali yo‘l ochiladi. Bu esa haqiqiy iste’dod egalarini chetda qoldirib, jamiyat rivojiga to‘siq bo‘ladi. Bunday adolatsizlik jamiyatda ishonchsizlikni kuchaytiradi. Ta’limda, tibbiyotda va davlat xizmatlarida poraxo‘rlik mavjud bo‘lganidan keyin, u yerdan sifatli xizmat kutish qiyin.

Masalan, men o‘z hayotimda guvoh bo‘lgan korrupsiyaning kichik ko‘rinishi bilan ilk bora 5-sinfimdalik chog‘imda, ya’ni, 11 yoshimda yuzlashganman. O‘shanda men ingliz tilidan «Bilimlar bellashuvi»ga qatnashganman. Natijalar e’lon qilinganida, o‘zimni 2-o‘rinda ko‘rganman. Aslida esa hammasini to‘g‘ri yechganimga, 1-o‘ringa loyiq ekanligimga ishonchim komil bo‘lgani uchun apellyatsiyaga kirganman. Ne ko‘z bilan ko‘rayki, haqiqatida menga atalgan 1-o‘rin pora evaziga boshqa maktabga sotilgan ekan. Shunga qaramasdan, men o‘z o‘rnim uchun, adolat qaror topishi uchun ota-onam va ustozimning qo‘llab-quvvatlashi yordamida oxirigacha kurashganman. Va yakunda g‘olib chiqqanman. Buni yozishimdan



maqsad har birimiz bunday adolatsizliklarga qarshi kurashishimiz kerak. Avvalo buni ta’lim tizimidan boshlashimiz lozim. Har doim shunday vaziyatlarni eshitganimda, o‘zimni ularning holatida tasavvur qilaman.

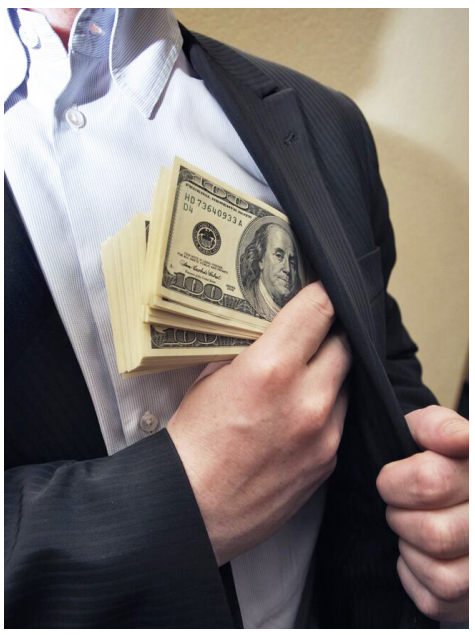
Bu ishlar bo‘yicha yurtimizda so‘nggi yillarda korrupsiyaga qarshi kurashish uchun ko‘plab chora-tadbirlar, islohotlar amalga oshirilib, qonunlar qabul qilinmoqda.

Biz pora bermasak, hech kim uni olmaydi. Unutmang korrupsiyasiz kelajak - jamiyat uchun eng katta yuksalishdir.

Xadichaxon JALOLIDDINOVA.

ISHONCHGA ZARAR BERUVCHI ILLAT

So‘nggi yillarda jamiyatimizda “korrupsiya” atamasi tez-tez tilga olinmoqda. Chunki bu illat — nafaqat davlatni, balki insonning vijdonini, halolligini, ishonchini ham yemiruvchi xavfli “kasallik”dir.



Korrupsiya — lotincha “corruptio” so‘zidan olingan bo‘lib, “buzilish”, “yo‘ldan ozish” degan ma’noni anglatadi. Ya’ni, bu — mansabdor shaxsning o‘z xizmat mavqeidan shaxsiy manfaat uchun noqonuniy foydalanishidir. Oddiy qilib aytganda, pora olish, tanish-bilishchilik, adolatni buzish yoki hujjatlarni soxtalashtirish kabi har qanday g‘ayriqonuniy ishlar korrupsiyaning ko‘rinishlaridir.

Bugun dunyoda biror jamiyat korrupsiyasiz rivojlana olmaydi degan fikr emas, korrupsiyasiz jamiyatgina haqiqiy taraqqiyot sari boradi, degan haqiqat isbotini topmoqda. Zero, korrupsiya nafaqat iqtisodiyotga, balki xalqning ishonchiga ham katta zarba beradi. Odamlar adolatga ishonmasa, jamiyatda taraqqiyot emas, to‘xtash yuz beradi.

Ammo savol tug‘iladi: Korrupsiyani qanday yo‘qotish mumkin?

Buning yagona yo‘li — har bir fuqaroning halollikka sodiqligidir. Har kim o‘z ish joyida, o‘z kasbida, o‘z vazifasiga nisbatan vijdonan yondashsa, korrupsiyaga joy qolmaydi. Chunki bu illatning ildizi insonning ichida — uning niyatida, tarbiyasida, dunyoqarashida yotadi.

Davlat miqyosida esa korrupsiyaga qarshi kurashning asosiy yo‘llari — qonunlarni qat’iylashtirish, tizimda shaffoflikni kuchaytirish va nazoratni oshirishdir. Biroq bularning barchasi inson omilisiz natija bermaydi. Shu bois yoshlarda halollik, vijdoniylik, mas’uliyat, adolatparvarlik kabi fazilatlarni shakllantirish bugungi kunning eng muhim vazifasidir.

Biz — imkoniyatlar yurtida yashayapmiz. Yoshlarga ta’lim olish, erkin fikr bildirish, istagan kasbni tanlash, ijod qilish uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Bu imkoniyatlar bizdan minnatdorlik, mehnatsevarlik va eng asosiysi, halollik bilan yashashni talab qiladi.

Chunki erkinlikni suiiste’mol qilish, imkoniyatni shaxsiy manfaat uchun ishlatish — bu ham korrupsiya shaklidir.

Korrupsiyani yo‘qotish uchun avvalo biz o‘zimizni tarbiyalashimiz kerak:

Har qanday yutuq faqat mehnat orqali kelishiga ishonaylik.

Adolatni buzish o‘zimizga zarar keltirishini anglaylik.

Huquqiy bilimimizni oshiraylik, qonunlarni bilib, unga amal qilaylik.

Yomon illatlarga qarshi qat’iy tura olaylik.

Shundagina biz halol, toza, adolatli jamiyatni barpo eta olamiz.

Korrupsiyaga qarshi kurash — bu faqat davlat idoralarining ishi emas, bu har bir fuqaroning vijdon masalasi. Agar har birimiz halol bo‘lsak, mamlakatimizda na pora, na adolatsizlikka o‘rin qoladi.

Unutmaylik: korrupsiya yo‘q joyda taraqqiyot bor, halollik bor joyda esa ishonch va baxt barqaror bo‘ladi.

Dilnura ABDUVOHOBOVA

JAMIYATNI YEMIRUVCHI ILLAT

Korrupsiya - O‘zbekistonda jiddiy muammo. Korrupsiyaning oldini olish bo‘yicha qonunlar mavjud, ammo korrupsiyaga oid qonunlarning ijrosi juda zaif. Sud tizimi cheklangan resurslar va korrupsiya tufayli jiddiy funksional kamchiliklarga duch kelmoqda. O‘zbekistonda korrupsiya jamiyat, biznes va hukumatning deyarli barcha qatlamlarida mavjud. O‘zbekiston dunyodagi eng korrupsiyalashgan mamlakatlardan biridir.

Avval, shunday deyishimiz mumkin edi.

Aslida-chi, hozirgi rivojlangan "Yangi O‘zbekiston"da, "Siz ham shunday deb o‘ylaysiz-mi?"

Bugungi kunda korrupsiya dunyoning ko‘plab mamlakatlari uchun eng jiddiy muammolardan biridir. U nafaqat iqtisodiyotni izdan chiqaradi, balki jamiyatda adolatsizlik, ishonchsizlik va tenglikni kuchaytiradi. Korrupsiya mavjud joyda taraqqiyot to‘xtaydi, xalq ishonchi esa so‘nadi.

O‘zbekiston ham bu muammoni chuqur anglab, unga qarshi qat’iy kurash olib bormoqda. So‘nggi yillarda "Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida»gi qonun, maxsus agentliklar va ochiqlik siyosati bu yo‘nalishda muhim natijalar berdi. Biroq korrupsiya bilan kurashish faqat davlat organlarining vazifasi emas, bu har bir fuqaroning burchidir.

Ba’zan odam “boshqalar ham shunday qilayapti-ku” deb, kichik bir nohalol ishni oddiy narsa deb biladi. Ammo ana shu “kichik” pora, “oddiy” aldovlar jamiyatni ichidan yemiruvchi ZAHARdir.

Korrupsiya – bu faqat amaldorlar muammosi emas. U hammamizning hayotimizga, kelajagimizga ta’sir qiladi. Shuning uchun har bir inson halol bo‘lishni o‘zidan boshlashi kerak.

Halol mehnat qilgan odam or-nomus bilan yashaydi. Halollik — insonni obro‘li qiladi, poraxo‘rlik esa uni xor qiladi. Shunday ekan, keling, “Men korrupsiyaga qarshiman!” degan oddiy gapni hayot tarzimizga aylantiraylik.

Shaxsiy fikrimga ko‘ra, korrupsiya har bir sohada uchrashi mumkin, lekin har bir inson uni to‘xtatish kuchiga ega.

U o‘zidan boshlaydi; pora bermaslik, halollikni tanlash, adolatni talab qilish.

Hech o‘ylab ko‘rganmisiz, nega ba’zi ishlar tez hal bo‘ladi, ba’zilari esa yillab davom etadi?

"Korrupsiyaga qarshi kurashish" mavzusida maqola yozishni boshlagan kunim o‘zimni jurnalistdek his qilib, (chunki men "yosh jurnalistlar" mahorat maktabida yetarlicha bilim va ko‘nikmalarni olib bormoqdaman) bir ayol bilan suhbat olib bordim.

-Qachondir korrupsiyaga duch kelganmisiz?

-Bu voqea bo‘lganda kimgadir aytaman deb o‘ylamagandim.

Bugun vaqti ekan.

-Men baxtsiz hodisa tufayli o‘tgan yili bir ko‘zim ko‘rmay qoldi. Uzoq davolandim, chet ellarga diagnostik tahlillarimni yubordim, har xil doktorlarga bordim. Taqdir taqozosi bilan Nogironlikni belgilash komissiyasiga ariza topshirdim, chunki bir ko‘z bilan ko‘rishim, muvozanatimni saqlashga qiynalishimga, o‘zim yolg‘iz yura olmasligimga sabab bo‘ldi. (Ma’lumot o‘rnida, bu inson 24 yil davomida fizika fanidan muallim bo‘lib ishlagan ekan) Komissiyadan o‘tishga borganimda tushlik vaqti ekan hamshira chiqib, kutib turishimni aytdi va mendan "gap olmoqchi" bo‘ldi, ya'ni menga nima bo‘lganini va qanday kasal bilan kelganimni so‘ray boshladi.

"Menga 100 AQSh dollari berasiz, ikkala ko‘zi ham ko‘rmayapti ekan deb sizga yordam beraman, komissiyadagilarga haqiqatdan ikkala ko‘zim ham ko‘rmayapti deysiz, ishingiz hal bo‘ladi, faqat buni birovga aytmang", dedi bezbetlarcha. Men hayron bo‘ldim. O‘qituvchiligimga borib sekingina, men sizdan yordam so‘ramadim, har bir gaplaringiz uchun javob berishingizni bilasizmi? Allohga shukur bir ko‘zim bo‘lsa ham ko‘radi, sizni yordamingiz kerak emas deb gapimni tamomladim. Hamshira biroz hayiqdi shekilli, bir so‘z demay xonaga kirib ketdi. Biroz vaqtdan keyin, hujjat ishlari bilan borganimda aynan o‘sha hamshira ishdan haydalganini eshitdim.

O‘sha vaqtda o‘zimga o‘zim, yolg‘on – korrupsiyaning ildizi ekan. Adolat pul bilan o‘lchanmaydi, har bir inson bunga bo‘ysunishi kerak dedim.

Bu insonning hayotiy hikoyasini eshitib, hamshiraning haydalganiga xursand bo‘ldim.

Endi suhbatimizni boshiga qaytsak, halol jamiyatni hech qanday pora buza olmaydi. Yangi O‘zbekistonimizda korrupsiyaning ildizi qanchalik tez qurib boryapti? Xuddi jurnalistdek ma’lumotlarni aniq faktlar bilan davom ettirmoqchiman.

Jahon statistikasi (2024-yil Transparency International ma’lumotlariga ko‘ra):

180 ta mamlakat orasida korrupsiya darajasi indeksi (CPI) bo‘yicha:

Daniya — 1-o‘rin (eng halol davlatlardan biri)

Somali — 180-o‘rin (eng yuqori korrupsiya darajasi)

O‘zbekiston — 126-o‘rinda

2021 yilgi ma’lumotlarga qaraganimda O‘zbekiston 140-o‘rinda edi.

So‘ngi yillarda bu ko‘rsatkich asta sekin yaxshilanmoqda chunki prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning “Korrupsiyaga qarshi kurash – bu faqat davlat organlarining ishi emas, bu – har bir fuqaroning burchidir” degan so‘zlari bunday ko‘rsatkichlarga misol bo‘la oladi.

Korrupsiya haqida qancha gapirsak ham davom etaveradi, xulosa o‘rnida shuni aytishim mumkinki, O‘zbekiston korrupsiyaga qarshi qat’iy yo‘l tanlagan. Eng muhim narsa fuqarolarning halollik madaniyatini shakllantirishdir. Korrupsiyaga qarshi kurash – bu faqat hukumatning ishi emas, balki har bir insonning vijdoni va mas’uliyatidir.

Robiyaxon OQYO‘LOVA,
Andijon davlat universiteti talabasi.

SUDGA OID TRANSPORT-BAHOLASH EKSPERTIZASI IMKONIYATLARI VA HAL ETILADIGAN MASALALAR



O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi huzuridagi X.Sulaymonova nomida Respublika sud ekspertizasi markazi va uning hududiy bo‘limlarida sudga oid transport baholash ekspertizasi o‘tkaziladi. Sudga oid transport baholash ekspertizasi asosan avtotransport vositalarining



qiymatini,

avto-moto transport vositalari va uskunalarning turini, rusumini, modelini, ishlab chiqarilgan vaqtini va texnikaviy ko‘rsatkichlarini texnik pasport yoki boshqa hujjatlarda ko‘rsatilgan ma’lumotlarga to‘g‘ri kelishini tekshirish, agar buning uchun boshqa turdagi tadqiqot talab etilmasa;

* avto-moto transport vositalarining texnikaviy holati va shikastlar mavjudligi haqida ma’lumotlarni tekshirish, agar buning uchun boshqa turdagi tadqiqot talab etilmasa;

* avto-moto transport vositalari shikastlanish xarakterini va ularni bartaraf etish usullarini aniqlash;

* avto-moto transport vositasiga keltirilgan moddiy zarar miqdorini aniqlash;

* avto-moto transport vositasini tiklash xarajatlari miqdorini aniqlash;

* avto-moto transport vositalarining ehtiyot qismlari narxini aniqlash;

* taqdim etilgan avto-moto transport vositasining ishlab chiqarish va ta’mirlash sifatini aniqlash;

* taqdim etilgan avto-moto transport vositasini ta’mirlash bo‘yicha sarf-xarajatlar hisobotini amaldagi me’yoriy hujjatlarga mos kelishini tekshirish.

Transport-baholash ekspertizasi oldiga kuyidagi savollar qo‘yilishi mumkin:

* Avto-moto transport vositasiga yetkazilgan moddiy zarar miqdori qancha?

* Avto-moto transport vositasini tiklash uchun ketadigan sarf-xarajatlar miqdori qancha?

* Avto-moto transport vositasining bugungi kundagi o‘rtacha bozor bahosi qancha?

* Avto-moto transport vositasiga yetkazilgan moddiy zarar miqdorini aniqlash bo‘yicha tuzilgan hisobotida qo‘llanilgan usullar «Yagona milliy baholash standarti» asosida tuzilganmi?

U.RAZZAQOV,
X.Sulaymonova nomidagi RSEMning Andijon viloyat bo‘limi davlat sud eksperti.

ANORNING FOYDASI VA ZARARI

Anor meva ko‘rinishida, sharbat hamda kompotlar tarkibida iste'mol qilinadi. Po‘sti va pardevorlaridan damlama tayyorlab ichish foydali. Donlarini ham butunligicha yeb yuborish yoki turli issiq va sovuq taomlarni tayyorlashda qo‘llash mumkin.



Anor kam kaloriyali mahsulot, shuning uchun u parhezga amal qiluvchi va tanasining holatiga e'tibor beruvchilar uchun ideal darajada mos keladi. Quvvat darajasi kamligiga qaramay (100 gramm mahsulotda bor-yo‘g‘i 55 kkal), meva vitaminlarga boy va inson salomatligi uchun katta foydaga ega.

Tarkibi

Yorqin va sersuv meva S, R vitaminlariga boy. Shuningdek uning tarkibida V guruhi vitaminlari V6 va V12 hamda kaliy, kalsiy, fosfor va temir minerallari ham bor. Vitaminlarning bunday birikmasi asab tizimi uchun foydali.

Anor tarkibida dezinfeksiya ta'sirini ko‘rsatuvchi moddalar bo‘lib, u ichak buzilishlari, ich ketishiga qarshi kurashishda yordam beradi.

Anor yoshlik mevasi deb ataladi. Bu uning tarkibidagi antioksidantlar miqdorining ko‘pligi bilan bog‘liq. Ushbu moddalar organizmdagi oksidlanish jarayonlarini sekinlashtiradi, boshqacha qilib aytganda, qarish jarayonini tormozlaydi. Qiziqarli fakt: ko‘k choy anor mevalari bilan taqqoslanganda kamroq antioksidantlarga ega.

Davolash xususiyatlari

Anor mevalaridan odamni tinchlantirib, asabiy zo‘riqishning oladigan choyni tayyorlash mumkin. Buning uchun pishgan mevaning po‘stlog‘i va pardevorlarini quritish lozim. Undan keyin esa choy yoki boshqa ichimlikka maydalangan quruq anordan biroz qo‘shish mumkin.

N.XALIMOVA tayyorladi.

Андижон шаҳри, С.Неъматиллаев кўчаси, 36-уйда яшаб, 2020 йил 12 ноябрь куни вафот этган марҳум **MIRZAALIMOV KAMALDIN**нинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Андижон шаҳри, Бобур шохкўчаси, 30/А-уйда жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Б.Б.Абдухалилов нотариал идорасига,

Андижон шаҳрида яшаб, 2019 йил 4 ноябрь куни вафот этган марҳум **НИЗАМОВ БАХАДИРЖОН**нинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳуманинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Андижон шаҳри, Милий Тикланиш кўчаси, 27-уйда жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Т.У.Арзикулов нотариал идорасига,

Хонобод шаҳри, Истиқлол МФЙ, 145-уйда яшаб, 2017 йил 14 май куни вафот этган марҳум **XUSAINOVA RAISA GABIDOVNA**нинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Хонобод шаҳри, Обод кўчаси, 134-уйда жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус А.Н.Зулунов нотариал идорасига,

МЕРОСХЎРЛАР ДИҚҚАТИГА!

Андижон туманида яшаб, 2022 йил 23 январь куни вафот этган марҳум **НИЗОМИДИНОВА ОПИЯТХОН,**

Андижон туманида яшаб, 2025 йил 17 февраль куни вафот этган марҳум **БАДАЛБАЕВ МАХАМАДЖОН АЗИМОВИЧ**ларнинг мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумларнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Андижон тумани Дархон МФЙ Истеъдод кўчасида жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Н.О. Расулов нотариал идорасига,

Жалақудуқ туманидаги уйда яшаб, 2014 йил 6 февраль куни вафот этган марҳум **TASHMATOV TUXTABAY**нинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Жалақудуқ тумани, Ўзбекистон кўчаси, 57-уйда жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Ф.Н.Акбаров нотариал идорасига,

Избоскан тумани, Бирлашган МФЙ, Шалола кўчасидаги уйда яшаб, 2022 йил 5 август куни вафот этган марҳум **УРМАНОВ АДХАМЖОН,**

Избоскан тумани, А.Навоий МФЙ, Деҳқонобод кўчаси, 4-уйда яшаб, 1996 йил 23 май куни вафот этган марҳум **АЗИЗОВ МАШСУТДИН,**

Избоскан тумани, Тўраобод МФЙ, Эшон кўчасидаги уйда яшаб, 1994 йил 5 июнь куни вафот этган марҳум **ЖАМОЛДИНОВ БАХРИДИН,**

Избоскан тумани, Юқори Чувама МФЙ, Пхтаобод кўчаси, 116-уйда яшаб, 2025 йил 1 январь куни вафот этган марҳум **ИСАКОВ РУСТАМ АТАМИРЗАЕВИЧ**ларнинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумларнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Избоскан тумани, Нақшбанд кўчасида жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус С.К.Ботиров нотариал идорасига,

Пахтаобод туманидаги уйда яшаб, 1987 йил 23 апрель куни вафот этган марҳум **КАРИМОВ БУРОНБОЙ,**

Пахтаобод туманидаги уйда яшаб, 2024 йил 15 ноябрь куни вафот этган марҳум **ТЕШАБОЕВ ТОЖИДИН,**

Пахтаобод туманидаги уйда яшаб, 1994 йил 3 сентябрь куни вафот этган марҳум **КИСИЛЕВА АНАСТАСИЯ ПЕТРОВНА**ларнинг мерос мулкларига нисбатан мерос иши очилаётганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари ва манфаатдор шахсларни эълон чиққан кундан бошлаб, 1 (бир) ой муддат ичида тегишли ҳужжатлари билан Пахтаобод тумани, Муаззинбой МФЙ, Олтин йўл кўчасида жойлашган хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Х.А.Рахмонов нотариал идорасига мурожаат қилишлари сўралади.

Yurak tinimsiz ishlaydigan organ bo‘lib, inson hayoti davomida bir soniya ham to‘xtamaydi. Odatda yurak har daqiqada 60 dan 100 martagacha uradi. Bu esa bir kunda taxminan 100 ming marta, bir yilda esa 35 million martadan ortiq uradi deganidir.

Ajablanarlisi shundaki, inson yuragi o‘rtacha 70-100 yil mobaynida ishlaydi va umr davomida taxminan 2,5 milliard marta uradi. Yurakning bu xususiyati uni inson tana a’zolari orasida alohida o‘ringa qo‘yadi.



YURAGINGIZNI ASRANG!

Yurak har hafta taxminan 10 ming litr qonni organizm bo‘ylab aylantiradi. Bu organizmning har bir hujayrasiga kislorod va ozuqa yetkazishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Qizig‘i shundaki, yurak o‘z faoliyatida miyadan mustaqil ishlay oladi. Uni “ikkinchi miya” deb ham atashadi. Chunki yurakda alohida nerv tizimi mavjud bo‘lib, u hatto miyadan ajralgan holatda ham ura oladi.

Ko‘pchilik yurakni chap tomonda deb o‘ylaydi, aslida esa u ko‘krak qafasining markaziga yaqin, faqat ozgina chap tomonda joylashgan.

Bilasizmi, yurakning yaxshi ko‘radigan odatlari, mahsulotlari bor. Buni tushunish va shu odatlarga rioya qilish esa hayot sifatini va uzoqligini ta’minlaydi. Mutaxassislarning so‘zlariga ko‘ra, yurak sog‘lom bo‘lishi uchun muayyan shartlar zarur. Ularni ta’minlash – inson hayoti sifati va uzoqligiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Yurak sog‘lom ovqatlanishni, jismoniy faollikni, to‘g‘ri hayot tarzini sevadi. Yurakka foydali ovqatlar: tabiiy, vitaminlarga boy meva va sabzavotlar, butun donli mahsulotlar, yog‘lar orasida esa omega-3. Qon tomirlarini tiklaydigan, xolesterinni pasaytiruvchi ovqatlar yurakning ishlashini yaxshilaydi.

Muntazam jismoniy mashqlar (kuniga kamida 30 daqiqa), yurish, sport bilan shug‘ullanish yurakni mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, qon bosimini muvozanatlashtiradi va stressni kamaytiradi. Faol hayot tarzi ko‘plab yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda eng samarali vositadir.

Sog‘lom vaznni saqlash, yetarlicha uyqu, stressni boshqarish va yoqimli muhitda yashash yurak uchun muhimdir. Stress darajasini kamaytirish uchun meditatsiya, nafas olish mashqlari va uyqu rejimiga e’tibor qaratish kerak.

Qon bosimini nazorat qilish uchun ovqatda tuz va qand miqdorini kamaytirish muhim. Ortiqcha tuz qon tomirlarini qattiqlashtiradi va qon bosimini oshiradi, bu esa yurak ishlashini qiyinlashtiradi.

Darvoqe, yurak noto‘g‘ri nosog‘lom ovqatlardan, takami mahsulotlaridan, alkogol va boshqa zararli odatlardan juda qo‘rqadi.

Sababi, yog‘li, tez tayyorlanadigan, ko‘p tuz va shakar miqdori yuqori ovqatlar yurak-qon tomir tizimi uchun katta zarar keltiradi.

Tamaki mahsulotlari qon tomirlarining tortishishiga, kislorod yetkazib berishining buzilishiga olib keladi, infarkt va insult xavfini sezilarli darajada oshiradi. Ko‘p miqdordagi alkogol iste’moli yurak to‘qimalariga zarar keltiradi, qon bosimini oshiradi va qon aylanishini buzadi.

Psixologik bosim va uzoq muddatli stress ham yurakni charchatadi, bu qon bosimini oshiradi va yurakning normal ishlashini buzadi. Ushbu omillar kasalliklarning yuzaga kelishi va og‘irlashishini tezlashtiradi.

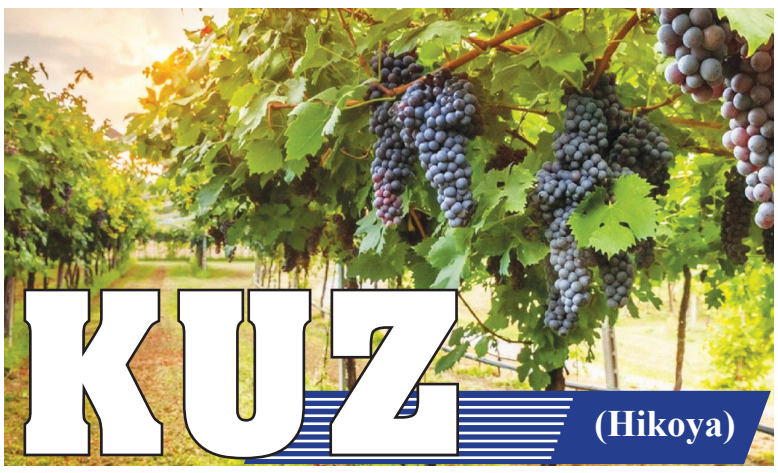
Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyodagi eng ko‘p o‘lim sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. Har yili 17 milliondan ortiq inson ushbu kasalliklar oqibatida hayotdan ko‘z yummoqda. Bu ko‘rsatkichlar, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda yuqori bo‘lib, O‘zbekiston ham bu muammodan mustasno emas.

Shu bois, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi va boshqa tashkilotlar tomonidan yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, ularni erta aniqlash va samarali davolash bo‘yicha bir qator dasturlar qabul qilingan. Muntazam tibbiy ko‘riklar va skrininglar tashkil etish, maktab va universitetlarda sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, ommaviy sport va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan tadbirlar o‘tkazish shular jumlasidandir.

Tibbiy xizmatlarni takomillashtirish maqsadida yurak kasalliklarini davolash uchun zamonaviy uskunalar bilan jihozlangan shifoxonalar va markazlar tashkil etilmoqda. Shifokorlar malakasini oshirish va innovatsion usullarni joriy etish bo‘yicha ishlar olib borilayotir.

Zamonaviy tibbiyot yutuqlari va profilaktika choralari yurak kasalliklari oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirayotgani ham bor gap. Ammo bu choralar har birimiz yuragimizga g‘amxo‘rlik qilsak, sog‘lom ovqatlansak, muntazam harakatda bo‘lsak va stressni kamaytirsakkina samara beradi. Shunday ekan, yuragingizni asrang va unga quloq tuting.

Oyshxon TO’YCHIYEVA,
Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazi Andijon filiali kardiolog shifokori.



KUZ

(Hikoya)

Nugzar SHATAIDZE

Sentyabrda issiq pasayib, chidasa bo‘ladigan holatga keladi. Osmon tubsiz va lojuvard bo‘lib qoladi. Daryo tozalanib xantal rangidagi yengil to‘lqinlarni hayday boshlaydi. Tiniq suvda yupqa sirpanchiq toshlar ko‘rinadi. Havoda nam yaproq va baliq hidi anqiydi. Sohilbo‘yi maysazorida ancha salqin bo‘ladi. Daraxt ostida o‘sgan qo‘ng‘ir yo‘sin chayqaladi. Quyosh kuydirgan o‘tlar orasida yirik chigirtkalar sakrab qolishdi. Zag‘cha va shum zag‘izg‘onlar butun atrofni ag‘dar-to‘ntar qilishdi. Teparoqda, jarlik yoqasida va undan narida, o‘rim payti semiz bedanalar sayrayapti. Qishloq qiyofasi ham o‘zgardi, bog‘lar va uzumzorlar qizil-qo‘ng‘ir tusga kirdi. Kuz hidi qishloq yo‘li uzra osilib turibdi. Yong‘oqlar hamma joyda qoqib olingan, yo‘l sariq yaproq va qoraygan po‘stloq bilan to‘shalib yotibdi. Hovlilarda bo‘yralar ustida to‘g‘ralgan olma va shaftoli qoqi quritilmoqda. Boloxona ustunlariga osilgan iplarda esa churchxella uchun yong‘oqlar osib qo‘yilgan. Yo‘l bo‘ylab g‘ichirlagancha arava ketib boryapti. U savatlar to‘la qahrabo rang uzum olib ketyapti. Uzum ustida asalari va yovvoyi arilar g‘ujg‘on o‘ynaydi. Aravaning oldingi o‘rindig‘ida qorasoch, baquvvat dehqon o‘tiribdi. U qo‘lidagi xivich bilan aravani tortayotgan buyvollarni sekin urib qo‘yadi. Uning egnida qora ko‘ylak va shim. Shimining pochalari oppoq jun paypog‘i ichiga kiritilgan, oyog‘ida shahar tuflisi, boshida esa qadimiy kigiz qalpoq. Arava ortidan to‘ladan kelgan bo‘liq ko‘krakli ayol boryapti. Uning bir qo‘lida sara uzum boshlari to‘la savatcha, ikkinchi qo‘li bilan arava to‘sig‘ini ushlab olgan. Yuzidan ter oqyapti – aftidan charchagan ko‘rinadi, buning ustiga issiq ham holdan toydirgan. Shunga qaramay, u yukini aravaga qo‘ymaslikka urinyapti. Erining orqasidan g‘azab bilan qarab o‘zicha to‘ng‘illaydi. Arava g‘ichir-g‘ichiridan erkak xotinining gapini eshitmaydi. Balki eshitsa ham e’tibor bermayotgandir. Buyvollar baquvvat bo‘yinlari bilan og‘ir yukni asta-sekin erinib tortib boryapti. Temirchilik ustaxonasi yonida turgan erkaklar kelayotgan aravaga qarab turishibdi.

– Ularni mehmon qil, uzumga taklif qil, sen bunaqaga ustasan-ku, – to‘ng‘illaydi xotin.

– Bu yog‘ga kelinglar, uzumdan tatib ko‘ringlar, – deydi quvnoq er buyvollarni to‘xtatib.

– Ertaroq uzmadingmi, Georgi? – deydi bir qariya, arava tomon tortinibroq qadam tashlarkan.

–Hech ham ertamas, mana tatib ko‘ring. Judayam shirin!

Uzumdan bir ikki donadan uzib olgan odamlar hayron bo‘lib:

– Iye, rostdan ham juda shirin.

– Olinglar, yeb ko‘ringlar, – deydi zo‘raki ohangda ayol.

Eri bo‘lsa bazo‘r jilmayib, teskari qaraydi. Erkaklar uzumdan bir shingil-bir shingil olishadi.

– Olinglar, olsanglar-chi, uyalmanglar!

– Olish mumkin, lekin bunaqada axir…

– Iye, xudo haqqi! – ayol yolg‘onni yashira olmadi va qip-qizarib ketdi.

Soqolini hafsala bilan qirtishlagan yigit katta-katta uzum boshlarini chaqqonlik bilan hammaga tarqatib chiqdi. Bir godori bir pasda yarimigacha bo‘shab qoldi. Ayol orqasiga qaramasdan oldinga o‘tib ketdi. Uning qadam tashlashidan naqadar jahli chiqqani sezilib turardi.

– Shakarning o‘zi! – deydi bir kishi, yopishqoq qo‘llarini shimiga artarkan.

– Nima, hali vaqti emasmi?

– E, sening uzumzoring Georgi, baribir yaxshi joyda-da. Uzumi erta pishadi.

– Hoy, tezroq haydasangiz-chi, qorong‘i tushayapti! – baqiradi uzoqdan ayol.

Dehqon buyvollarga xivich urdi, arava o‘rnidan qo‘zg‘aldi.

– Tarqat, boyagiday tarqataver, bir ko‘ray-chi, uyga nima bilan borarkansan?

U javob qaytarmaydi, xivich bilan buyvollarni niqtaydi va olg‘a intiladi. Yo‘l bo‘yida bir bolakay turibdi. Yong‘oq po‘stlog‘idan og‘zi qorayib ketgan, aravaga tikiladi. Erkak unga qarab jilmaydi.

– Uzumdan yeysanmi, bolakay? Bola og‘ziga tolqon solganday indamaydi.

– Kimning o‘g‘lisan, bolakay?

– Shalikoning o‘g‘liman, – deb javob berdi bola, oyog‘i bilan tuproqqa nimanidir chizib.

Dehqon bolaning shippagi yirtig‘idan chiqib turgan pushtirang changli barmog‘iga e’tibor beradi.

– Otang haliyam kelmadimi? – Georgi bolaning otasi o‘g‘rilikda ayblanib qamalganidan xabardor.

– Yo‘q hali… Bolaning yuzi tundlashdi. Dehqon aravani to‘xtatdi. Shoshilib pastga tushdi. U qadoqli qora qo‘lini savatga tushirib bir-ikki bosh uzumni oldi.

– Ma, ol! Bola ko‘ylagining barini ochdi va uzumni olib qiyalikdan chopib ketdi.

– Hoy, ehtiyot bo‘l, tirrancha! – bolaning orqasidan baqirib qoldi dehqon va to‘kilgan uzumlarni terib qaytadan savatga tashladi.

Arava g‘ichirlab yo‘lga tushdi. Buyvollar erinibgina qadam tashlardi. Uylardan birining oldida, do‘ng ustida bukchaygancha bir kampir o‘tirardi.

– Salom, buvijon! – ovoz beradi dehqon va yana aravadan tushadi. Buyvollar sabr bilan egasini kutmoqda. U bo‘lsa eng yaxshi uzum boshlarini saralab kampirga uzatadi.

– Oling, buvijon!

– Xudo senga baxt bersin, bolam, – deydi kampir, keyin birdan dehqonni tanib qoladi va qo‘llarini tizzalariga uradi.

– Voy, bu sensan-ku Georgi! Xudo uyingga baxt ato qilsin! Axir mening Yasonim sening tengquring edi-ku, o‘g‘lim! Tangri uning o‘rniga meni ola qolsa, bo‘lmasmidi? Yana arava g‘ichirladi. Atrof ranglarga to‘la. Garchi sariq, yashil, kumush va qizg‘ish ranglar ko‘p bo‘lsa-da, lekin baribir qizil-qo‘ng‘ir tuslar ziyodaroq. Tepadan bo‘lsa lojuvard osmon gumbaz misol osilib turibdi.

Tepadan bo‘lsa lojuvard osmon gumbaz misol osilib turibdi. Buyvollar erinib qadam tashlaydi. Arava ustida qorasoch, baquvvat dehqon mag‘rur o‘tiribdi. U xotinining to‘ng‘illashiga e’tibor ham bermaydi. Uning qalbini tushunib bo‘lmas quvonch egallagan. Kuz…

Rus tilidan Fayzi SHOHISMOIL tarjimasi.

«Jahon adabiyoti», 2014-yil, 4-son

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 15.10.2025-yil, soat 11.00.
Chop etishga topshirildi 15.10.2025-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