

№17 (1084)

2025-йил,
18-сентябр,
пайшанба

FARZANDLARI SOG'LOM YURT QUDRATLI BO'LUR!

ASOG'LOM AVLOD

MA'NAViy-IJTIMOiy, TIBBIY-MA'RIFIY NASHR
GAZETA 2000-YIL 27-iyundan CHIQA BOSHLAGI



FB.ME/SOGLOMUZ



T.ME/SOGLOMUZ



S-AVL0D2000@YANDEX.UZ



Юрт манзараси

БУГУНГИ СОНДА ЎҚИНГ!

**ҚўЛЛАРНИ ТЕЗ-ТЕЗ
ЮВИНГ, ЙЎҚСА...**



7

**САНЪАТ
ЎЛМАЙДИ,
ҲАҚИҚИЙ
САНЪАТКОР
ҲАМ...**



9

**ЎҚУВЧИЛАР
НОНУШТАСИ
ҚАНДАЙ
БЎЛИШИ
КЕРАК?**



11

Jarayon



БОЛАЛАР – КАСАБА УЮШМАЛАРИ ЭЪТИБОРИДА

Мустақиллик байрами ва касаба уюшмалари ҳаракатининг 120 йиллиги ҳамда янги ўқув йили бошланиши муносабати билан Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Тошкент шаҳар кенгаши ҳамда тизимдаги касаба уюшмалари кўмиталари томонидан тизим ташкилот-

ларида фаолият юритаётган ходимлар фарзандларига совғалар тайёрланди. Жараёнда илк бор мактаб остонасига қадам қўяётган болажонларга ўқув қуролларидан иборат жамланмалар топширилди. Оталарнинг моддий юкини енгиллатиш, фарзандларининг ўқишга бўлган маъ-

навий рағбатини ошириш, шунингдек, ҳар бир болада тенглик имкониятини яратиш мақсад қилинган бу каби хайрли ташаббусларни касаба уюшмалари доимий анъана сифатида давом эттирмоқда. Чунки ёш авлодни қўллаб-қувватлаш – келажакка энг катта сармомаядир.

ЭЗГУ ТАШАББУСЛАР

Мустақиллигининг 34 йиллиги ҳамда касаба уюшмалари ҳаракатининг 120 йиллиги муносабати билан Республика болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази, Кегайли туман тиббиёт бирлашмаси ходимларининг 15 нафар ҳамда Республика ихтисослаштирилган она ва бола саломатлиги илмий-амалий тиббиёт маркази Қорақалпоғистон филиали ходимларининг 15 нафар фарзандларига ўқув қуроллари совға қилинди.

Жумладан, касаба уюшмалари кўмиталари ташаббуси билан Республика

болалар кўп тармоқли тиббиёт марказида фаолият юритаётган ходимларнинг 24 нафар, Кегайли туман тиббиёт бирлашмаси ходимларининг 15 нафар ҳамда Республика ихтисослаштирилган она ва бола саломатлиги илмий-амалий тиббиёт маркази Қорақалпоғистон филиали ходимларининг 15 нафар фарзандларига ўқув қуроллари совға қилинди.

Кўрсатилган эътибор ва берилган тўғфалар болажонларга бир олам қувонч улашди.



МАХСУС КИЙИМЛАР ОЛИБ БЕРИЛДИ



Хоразм вилоят фтизиатрия ва пульмонология марказида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгашининг вилоят бўйича меҳнат техник ва ҳуқуқ инспекторлари жамоатчилиқ назорати ўтказишди.

Жараёнда аниқланган камчиликларни тузатиш юзасидан иш берувчига тегишли кўрсатма киритилди. Яъни ходимлар шу бугунги кунгача тиббий халатларни ўз ҳисобларидан олиб келаятган эди. Берилган кўрсатмага асосан 110 нафар кичик тиббиёт ходимига 33 миллион сўмлик махсус кийимлар олиб берилишига эришилди.

ЎЗБЕКИСТОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ХОДИМЛАРИ КАСАБА УЮШМАСИ СИРДАРЁ ВИЛОЯТИ КЕНГАШИГА 2025 ЙИЛНИНГ 23 ИЮНЬ КУНИ ГУЛИСТОН ШАҲАР ТИББИЁТ БИРЛАШМАСИ УМУМИЙ БЎЛИМ ЭКГ ҲАМШИРАСИ НАГИМА ТЎЙЧИБЕКОВА ТОМОНИДАН АСОСИЙ РАВИШДА ИШДАН БЎШАТИЛГАНЛИГИ САБАБЛИ ЎЗ ЖОЙИГА ТИКЛАШДА АМАЛИЙ ЁРДАМ СЎРАБ МУРОЖААТ ҚИЛДИ.

ХОДИМ ЎЗ ИШИГА ТИКЛАНДИ

Ўрганиш жараёнида ҳақиқатдан ходим билан тузилган меҳнат шартномаси қонун ҳужжатлари талабларига зид равишда бекор қилинганлиги аниқланди ва ходим манфаати юзасидан Фуқаролик ишлари бўйича Гулистон туманлараро судига даъво аризаси киритилди.

Натижада даъво аризаси қаноатлантирилиб, суднинг 2025 йил 16 июль кунги ҳал қилув қарорига асосан Н.Тўйчибекова ишга тикланди. Шунингдек, мажбурий бекор юрган кунлари учун унинг ҳисобига 7 785 190 сўм ҳамда маънавий зарар учун 4 000 000 сўм миқдоридида пул маблағи ундирилиши белгиланди.

Нагима Тўйчибекова ҳозирда ўз вазифасида меҳнат фаолиятини амалга ошириб келмоқда. Суд қароридида кўрсатилган пул маблағлари ҳам унга тўлиқ тўлаб берилган.



Абдурахим АЛБЕКОВ,
Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгашининг Сирдарё вилояти бўйича меҳнат ҳуқуқ инспектори

ФАХРИЙЛАР ЭЪЗОЗДА

Азал-азалдан халқимиз ёши улуғ нуронийларни қадрлаб, уларга катта эҳтиром кўрсатиб келган. Айниқса, табаррук инсонларнинг ҳолидан хабардор бўлиш, оғирини енгил қилиш, насиҳатлари-ю дуоларини олиш халқимизга хос эзгу фазилатдир.

Мустақиллигимизнинг 34 йиллиги муносабати билан Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Сирдарё вилояти кенгаши, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси, Ўзбекистон врачлар ассоциацияси Сирдарё вилояти ҳудудий бўлини маси ташаббуси билан соғлиқни сақлаш соҳасида узоқ йиллар хизмат қилган фахрийлар ҳолидан хабар олиниб, уларга эсдалик совғалар топширилди.

Нуронийлар ўзлари хизмат қилган даври, ҳаётий тажрибалари билан ўртоқлашиб, етук кадрлар бўлиб етишиш учун нималарга эътибор қаратиш лозимлиги борасида ўзларининг қимматли маслаҳатларини беришди.



Ўз мухбирларимиз материаллари асосида тайёрланди

«ЯШИЛ» ИҚТИСОДИЁТ ЙЎЛИ

ПРЕЗИДЕНТИМИЗНИНГ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ МУСТАҚИЛЛИГИНИНГ 34 ЙИЛЛИГИГА БАҒИШ-ЛАНГАН ТАНТАНАЛИ МАРОСИМДАГИ НУТҚИ МУҲИМ АҲАМИЯТГА ЭГА БЎЛИБ, МАМЛАКАТИМИЗНИНГ СТРАТЕГИК РИВОЖЛАНИШ ЙЎНАЛИШЛАРИНИ АНИҚ БЕЛГИЛАБ БЕРДИ.

Янги Ўзбекистон тараққиёт стратегияси очиб берилди. Унинг асосий ғояси – инсон қадрини юксалтириш ва ҳар бир фуқаро ҳаётида сезиларли ўзгаришлар яратишдан иборат. Демократик ислохотларнинг чуқурлашиши эса мамлакат тараққиётининг асосий кафолати сифатида қайд этилди. Нутқда таъкидланганидек, Янги Ўзбекистон ғояси халқимизнинг азалий орзуси – эркин ва фаровон ҳаёт барпо этиш мақсади билан узвий боғлиқ. Бу жараёнда «инсон қадри, инсон бахти» тамойили барча ислохотларнинг марказида.

Муҳим масалалардан бири «яшил иқтисодиёт» тамойилларини ҳаётга жорий этишдир. Давлатимиз раҳбари қайта тикланувчи энергия манбаларини ривожлантириш, сув ва табиий ресурслардан тежамкор фойдаланиш масалаларига алоҳида тўхталиб ўтди. Бу нафақат атроф-муҳит муҳофазаси, балки иқтисодий самарадорлик ва инвестициявий жозибadorликни таъминлайди.

Муҳим тақдирлардан бири – Учинчи Ренессанс ғояси – халқимизнинг бой тарихий меросини замонавий тараққиёт билан уйғунлаштиришдир.

Яшил иқтисодиёт ҳам ана шу жараённинг муҳим таркибий қисми бўлиб, миллий маданият ва табиатни асраб-авайлаш анъаналарини замонавий илмий-инновацион ечимлар билан уйғунлаштириш орқали янги босқичга кўтарилади.

Яна бир асосий йўналишлардан бири – инсон капитали ва таълим тизимини ривожлантириш. Ёшларни замонавий билим ва касб-ҳунарга эга қилиш, уларнинг рақобатбардошлигини таъминлаш нутқда асосий ўринни эгаллади. Бу эса мамлакатнинг келгуси иқтисодий салоҳиятини белгилайди ва давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

Ҳар йили 700 – 800 минг нафар аҳолининг кўпайиши меҳнат бозорига янги куч-қувват қўшмоқда. Бу эса иқтисодиётда 6 фоиздан ортиқ барқарор ўсишни таъминлаш заруратини келтириб чиқармоқда.

Инвестиция ва иқтисодий ислохотлар муҳим йўналишлардан бири бўлди. Давлат раҳбари хорижий сармояларни жалб қилиш, хусусий секторни қўллаб-қувватлаш ва давлатнинг иқтисодиётда шарт-шароит яратувчи механизм сифатида фаолият юритишини таъкидлади. Бу эса бозор иқтисодиётига хос янги моделни шакллантиришда муҳим қadam бўлади.

Аҳоли фаровонлигини ошириш, ижтимоий ҳимоя, иш ўринларини яратиш, кам таъминланган оилаларни қўллаб-қувватлаш орқали ҳар бир фуқаронинг турмуш шароитини яхшилаш устувор вазифа сифатида белгиланди.



Президент хавфсизлик ва ташқи сиёсат, минтақавий барқарорлик, қўшни давлатлар билан дўстона муносабатларни мустаҳкамлаш ва халқаро ҳамкорликни кучайтириш зарурлигини қайд этди.

Айтиш керакки, Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг тантанали маросимда сўзлаган нутқи мамлакат тараққиёти учун йўл харитаси вазифасини ўтайди. Ундаги ҳар бир ғоя халқимиз фаровонлиги, мамлакатимиз куч-қудрати ва келажақ авлодлар учун мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилган. Чунки унда инсон қадри устуворлиги, барқарор иқтисодий ўсиш, ёшлар салоҳиятидан сама-

рали фойдаланиш, яшил иқтисодиётни ривожлантириш каби масалалар узвий боғлиқ ҳолда баён этилди.

Бугунги кунда Ўзбекистоннинг истиқболи ана шу йўналишларни изчил ва қатъият билан амалга оширишга боғлиқ. Янги Ўзбекистон тараққиётида «яшил иқтисодиёт» ғояси эса стратегик устуворлик сифатида халқимизнинг барқарор ва фаровон келажагини таъминлайди.

Ҳилола ЮСУПОВА,
Олий Мажлис Қонунчилик
палатаси депутаты

ИШОНЧЛИ МУЛОҚОТ МАЙДОНИ



ЧИН ЎЛКАСИНИНГ «ШИМОЛИЙ ДАРВОЗАСИ» ДЕБ АТАЛАДИГАН ТЯНЬЦЗИНЬ ШАҲРИДА ЎТГАН «ШҲТ ПЛЮС» САММИТИ ХАЛҚАРО ҲАМЖАМИЯТ ДИҚҚАТ-ЭЪТИБОРИДАГИ МУҲИМ СИЁСИЙ ВОҚЕЛИК БЎЛДИ. ШҲТ САММИТИ ТОМ МАЪНОДА ОЧИҚЛИК ВА КЎП ТОМОНЛАМА ҲАМКОРЛИК РУҲИГА ЖАВОБ БЕРАДИГАН, ИШОНЧЛИ МУЛОҚОТ УЧУН ЗАМОННИНГ ЎЗИ ТАЛАБ ҚИЛАЁТГАН МАЙДОНГА АЙЛАНИБ БОРАЁТГАНИ ЯНА БИР КАРРА АМАЛИЙ ТАСДИҒИНИ ТОПДИ.

Бинобарин, ҳозирги мураккаб глобал вазиятда халқлар ва давлатларни эзгу мақсад йўлида бирлаштириш ғоятда долзарб бўлиб, жаҳонда барқарор ва адолатли тартиботни таъминлашда мазкур нуфузли ташкилот мус-

таҳкам таянчлардан бири ҳисобланмоқда.

Шу йил 1 сентябрь куни «ШҲТ плюс» форматининг «Кўп томонлама ҳамкорликни ҳаётга татбиқ этиш, минтақавий хавфсизликни таъминлаш ва барқарор тараққи-

ётга қўмаклашиш» мавзусидаги учрашувда Президентимиз иштирок этди ва нутқ сўзлади. Маърузада илгари сурилган ташаббуслар юртимизнинг тинчликсевар, инсонпарвар ва прагматик ташқи сиёсатини яна бир бор яққол намоён этди.

ШҲТ доирасида шериклик ва амалий ҳамкорлик учун улкан салоҳият мавжуд. Иқлим ўзгариши, энергетика ва озиқ-овқат ресурслари тақчиллиги, миграция инқирозлари, киберхужумлар ва бошқа янги хавф-хатарлар юзага келаётган бир шароитда ШҲТ мамлакатларининг барқарорлиги ва фаровонлигини таъминлаш учун жамоавий

савий-ҳаракатларни кучайтириш айни заруратдир.

Мамлакатимиз раҳбари ташкилотга аъзо давлатлар ўртасида кўп қиррали ҳамкорликни кучайтириш вазифаларига тўхталиб ўтди. Биринчи навбатда хавфсизликка оид ташаббуслар тилга олинди. Тошкент шаҳрида ШҲТ Минтақавий аксилтеррор тузилмаси негизда Хавфсизликка таҳдид ва хавф-хатарларга қарши курашиш бўйича универсал марказ ҳамда Душанбе шаҳрида Наркотикаларга қарши курашиш маркази ишга туширилгани эътироф этилди.

Хавфсизлик масалалари бўйича «ШҲТ плюс» форматидagi биринчи мулоқотни келгуси йили Ўзбекистонда ўтказиш тақлиф қилинди. Афғонистондаги вазиятни ҳисобга олмасдан ва халқаро ҳамжамиятнинг афғон ҳукумати билан конструктив мулоқотини йўлга қўймасдан туриб, минтақамизда барқарорликни таъминлаш мумкин эмаслиги таъкидланиб, ушбу мамлакатни ШҲТ лойиҳаларига жалб қилиш бўйича прагматик ёндашувларни ишлаб чиқиш муҳимлиги қайд этилди.

Бугунги кунда ШҲТ нафақат минтақавий хавфсизликни ўрнатишда, балки транспорт, «яшил» энергетика, инновациялар, рақамли иқтисодиёт, саноат кооперациялари бўйича ҳам қўшма лойиҳаларни амалга оширишда салмоқли ўрин тутмоқда. Шу маънода бизнес соҳасидаги мулоқотлар учун самарали майдонни ишга тушириш мақсадида барча манфаатдор шерикларни жалб этган ҳолда ҳар йили «ШҲТ Инвест» инвестиция форумини ўтказиш ва биринчи форумга келгуси йили Ўзбекистон мезбонлик қилиши тақлифи билдирилди.

Инвестиция ва савдо йўналишидаги ҳамкорлик иқтисодий ўсиш баробарида барқарор ривожланишни

ҳам жадаллаштиради. Шунингдек, минтақамизни глобал йўлақлар билан ишончли боғлашни таъминлайдиган самарали транспорт йўналишларини яратиш ҳаётий муҳим масала экани айtilди. Шу борада амалга оширилаётган «Хитой – Қирғизистон – Ўзбекистон» темир йўли қурилиши ва унинг Трансафғон йўлаги билан боғланиши ШҲТ мақонида ягона транспорт тармоғини шакллантириш имконини беради.

ШҲТ инновацион-технологик хабар тармоғини ташкил этиш навбатдаги яна бир устувор вазифадир. Чунки ШҲТ мамлакатлари сунъий интеллект, катта маълумотлар базалари, робототехника, биомухандислик, муқобил энергетика каби илғор йўналишларда катта сакрашн таъминлашга қодир илмий-техник қудратга эга.

Бу тақлиф ҳам стратегик аҳамият касб этади. Инсоният келажаги сунъий интеллект ва «яшил» технологиялар билан чамбарчас боғлиқлигини ортиқча таъриф этишга ҳожат йўқ. Шунингдек, маданий-гуманитар ҳамкорликни кенгайтириш мақсадида Буюк ипак йўли маданий мулоқотини таъсис этиш ташаббуси илгари сурилди. Урғу берилганидек, сиёсат ва иқтисод давлатлар ўртасида кўприк курса, маданий алоқалар ҳам улардан кам вазифа бажармайди.

ШҲТ тарихидаги йирик тадбирлардан бири – Тяньцзинь саммитининг самарали натижалари минтақамизда барқарорликни янада мустаҳкамлашга, кўп қиррали шерикликни кенгайтириш ва барча мамлакатларнинг изчил тараққиётга хизмат қилиши, шубҳасиз.

Фирдавс ШАРИПОВ,
Олий Мажлис Қонунчилик
палатаси депутаты

Mohiyat



ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН:

ИЛМ-ФАН, ТАЪЛИМ ВА ТАРАҚҚИЁТ

ҚИЁСГА ЭХТИЁЖ

Яқин ўтмишимизга тош отиш халққа ҳам, давлатга ҳам фойда келтирмайди. Аксинча, дунё миқёсида обрўйимизга путур етади. Қайсидир маънода уйнинг сири кўчага чиқади ҳам. Ахир: «*Сарингни берсанг ҳам, сирингни берма!*» – деган доноларча айтилган мақолимиз – бор. Бу ердаги «сар» сўзи «бош» маъносига келган.

Лекин...

Янги Ўзбекистон ўтган 9 йил мобайнида айнан қандай мураккаб ҳолатдан чиқиб, қандай даражага етганини ёрқин ҳолда кўз олдимизга келтиришимиз, улкан кўламни борица тасаввур этишимиз, бу борада қилинган катта саъй-ҳаракат, олиб борилган оқилона сиёсат, булар замиридаги порлоқ келажакка қаратилган эзгу мақсадлар моҳиятини теран англаб етишимиз учун қиёсга эҳтиёж сезилади, албатта.

ОРТГА БИР НАЗАР

Мустақиллик йилларида илм-фан ва таълим соҳасида муайян ютуқларга эришдик. Аввало, фанимиз шўро мафкураси таъсиридан батамом қутулиб, ўз миллий ўзанига тушиб олди. Давлат тилида диссертациялар ёқлаб, ўзимизда ташкил этилган Олий аттестация комиссияси томонидан илмий даража ва унвонлар оладиган бўлдик. Олий таълим соҳасида ҳам сезиларли силжишлар юз берди. Янги-янги университетлар очилди ва ҳоказо.

Бироқ олий таълим муассасаси профессор ва ўқитувчиларининг ижтимоий аҳволини ўнглаш имкони бўлмади. Ҳатто, профессорнинг маоши билан талабанинг стипендияси ўртасидаги фарқ шу даражада оз эдики...

Шунга қарамай, ҳаммаси яхши кетаётгандек эди. Илм аҳли фидойиларча меҳнат қилиб, диссертациялар ёзиб, ёқлар, китоблар чиқарар, келажакка умид билан яшаётган эди.

Асримизнинг 10-йиллари биринчи ярмида ҳам мамлакат катта бюджет танқислигини бошидан кечирди. Бунга қарши курашнинг интенсив эмас, кўпроқ экстенсив йўллари танланди. Шу жараёнларда юз берган илм-фан ва таълим билан бевосита боғлиқ уч ҳолат бу соҳани тамоман боши берк кўчага киритиб қўйди.

Биринчиси – бутун дунё, юзга кирган бўлса ҳам, жамиятнинг ҳар бир аъзосини меҳнат қилишга ундаш билан банд бўлиб турган бир тамаддун замонидан биз таппа-тайёр ишлаб турган илм-фан ва таълим соҳаси вакиллари Меҳнат кодексининг тегишли моддаси асосида, яъни пенсия ёшига етгани муносабати билан иш берувчининг ташаббусига кўра ишдан бўшатдик.

Очигини айтиш, қайси олим 60, қайси олима 55 ёшида шалвираб қолади? Ўзи дунё бўйича жами аҳолининг 92 фоизигина 65 ёшдан ошар экан. Яъни амалда пенсияга чиққанидан кейин ишлаш истагида бўлганларнинг жуда катта қисми айнан зиёлиларга тўғри келади. Пенсияларни ишдан бўшатиш кампанияси, асосан, зиёлилар, биринчи галда олий таълим муассасалари профессор

ва ўқитувчиларига қарши уюштирилган бир ҳужумдек бўлди.

Ҳолбуки, жаҳон олимларининг тадқиқотлари натижалари шунинг кўрсатадики, инсоннинг ҳаётдаги энг фаол, энг самарали, энг сермаҳсул ёши айнан 60 билан 70 нинг ораси экан. 70 билан 80 нинг ораси эса иккинчи, 50 билан 60 нинг ораси, ҳатто, учинчи ўринда турар экан.

Ун йилча бурунги тарихни кечагидек эсламан. Малака ошириш институтларининг бирида 0,5 юклама билан ишлаб юрганимда пенсияга чиқдим. Дейлик, маошим 500 минг сўм бўлса, пенсиям 400 минг сўм эди. Ишлаганим учун пенсиямнинг ярмини қирқди. Амалда икки баробар ишлаб, бир баробар ойлик олгандек бўлдим. Бўшатилмаганимга шукр қилиб, ишладим. Чунки қонунан пенсияларни иш берувчининг ташаббуси билан бўшатиб юбориш ҳам мумкин эди-да.

Соҳа вакили, вазиятни ичидан билган киши сифатида айтаман: кўп олимлар ўқиди, уларни айни куч-қувватга тўлган, катта малака ва тажриба тўплаган, юксак маҳоратга эга маҳалида уйда ўтиргизиб қўйдик. Нима эмиш? Пенсия ёшига етганлар жойини ёшларга бўшатиб бериб, пенсиясини е-еб ётсин эмиш! Бюджет танқислигининг олдини олишга масъул ўша пайтдаги валломатлар мамлакатда яширин иқтисодиётга барҳам бериб, бизнесни ривожлантириш, шу тариқа солиқ тушумини кўпайтириш ўрнига ўзларига осон бўлган бюджет харажатларини қисқартириш йўлини танладди.

Хўш, охири нима бўлди? Ким ютди-ю, ким ютқазди? Ҳеч ким ютгани – йўқ. Бутун жамият ютқазди. Бу чигалдан-чигал муаммо Янги Ўзбекистонда Меҳнат кодексининг шу моддасини ўзгартириш орқали буткул барҳам топди.

ИСЛОҲОТГА ҚАРШИ
«ИСЛОҲОТ»

Ислоҳот номи билан амалга оширилган иккинчи ўзгариш илм-фан ва таълим тизимида жуда катта зарба бўлиб тушди.

Бутун дунёда диссертация ёқлаб, илмий даражага эга бўлганлар маошига қўшимча қўшилади. Ахир, бирор соҳани ривожлантириш учун катта меҳнат қилиш – керакми? Меҳнатни муносиб рағбатлантириш – лозимми? Ё илм-фан ва таълим соҳаси вакиллари фариштами – улар ҳамма қатори еб-ичиши, кийиниши, бола-чақа боқиши, касби тақозо этган илмий-техникавий воситалар сотиб олиши зарур эмасми? Давлат бюджетини кўпайтиришдан кўра уни қисқартиришни ўйлаганларга шу маблағ ҳам ортиқча кўринди. Осон йўлини топишди: «Нега бизда олимлар икки марта, яъни ҳам номзодлик, ҳам докторлик диссертациясини ёқлаши – керак? Биратўла докторлик ёқлаб қўя қолса-чи? Шунда илмий даражаси борлар сони кескин осяди ва бюджет харажатлари камаяди-ку!» – дейишди.

2012 йил 24 июлида Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-4456-сон фармони қабул қилинди. Унга кўра, фан номзоди илмий даражасини олиш учун диссертация ёқлаш бекор қилинди. Ҳатто, Вазирлар

Маҳкамасининг 2012 йил 28 декабридаги 365-қарори бир бандида қатъий тарзда: «*Белгилаб қўйилсинки, илмий даражаси мавжудлиги учун лавозим маошларига қўшимча ҳақ ва бошқа устамалар 2013 йил 1 январдан бошлаб тўланмайдиган*», – деб, илмий даража олишдан моддий манфаатдорликнинг йўли бутунлай тўсилди.

Хўш, Ўзбекистон олимлари ниманинг эвазига йиллар умрини сарфлаб, диссертация ёзиши – керак? Ёзмай қўя қолди. Ўша йиллари қанчадан-қанча тайёр номзодлик ва докторлик диссертациялари ҳимоялари тақатқ тўхтади. Ҳадеганда илмий кенгашлар очилавермади. Тадқиқотчилар тушкунликка тушиб, илмий ишга қўл силтади. Яшириб нима қилай, оиламиз аъзоларининг кафедра муҳокамасидан ўтган икки ва тайёр ҳолга келиб қолган бир диссертацияси ҳам тоқчада қолиб кетди.

Тўғри, дунёда бир диссертация ёқлаш тизими шакллантирилган мамлакатлар – бор. Бироқ бизда бунга бирданига ўтилмоқчи бўлинди. Илмий жамоатчилик ҳали бунга тайёр эмас эди. Бизда кечагина магистратурани битириб келган ёш мутахассиснинг бирдангина фан доктори диссертацияси ёзиш тажрибаси йўқ эди. Очиги, субъектив тарафдан икки диссертация ҳимоя қилиб, бу даражага эришганларнинг кўпига ичдан бу ўзгариш хуш ёқмади ҳам.

Бошқаларни билмадим, мен ўша йиллари шу тизим орқали фан доктори бўлган бир ёки икки тадқиқотчини эшитдим, холос. Бу гапларимизга шубҳа қилаётганлар учун статистика келтириб ўтиришнинг асло ҳожати – йўқ. 2013-2016 йиллари мамлакатимизда диссертация ёқлаш деган нарсасдан чиқай деб ҳам қолди ҳисоб.

ФУНДАМЕНТАЛ
ФАН ТАҚДИРИ

Ўзбекистон Фанлар академияси 1943 йили ташкил топган. У – замонавий тараққиёт учун керакли, муҳим бир тизим. Бу жиҳатдан академияси йўқ мамлакатлар олимлари бизга жуда ҳавас қилишади.

Бироқ 10-йилларда шу тизим ҳам давлат бюджетини қисқартириш ташаббускорлари назаридан четда қолмади. Фанлар академиясининг кўп институтлари университетлар қарамонига ўтказилди. Тўғри, ривожланган давлатлар университетлари ҳузурида кучли илмий тадқиқот тизими ҳам шакланган. Лекин бизнинг университетлар иқтисодий-молиявий жиҳатдан ҳали у даражаларга етгани – йўқ-ку. Бунга объектив ва субъектив омиллар ҳали пишиб-етилмаган-ку.

Бевосита ишлаб чиқариш билан боғлиқ соҳалар учун кадрлар тайёрлайдиган олий таълим муассасалари илмий тадқиқот ва ишланмалар яратиш орқали маблағ топиш имконига эга бўлар. Лекин гуманитар фанлар тақдири нима бўлади? Фундаментал фан тақдири-чи? Булар билан ҳеч кимнинг боши оғрмади.

Шукр, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ташаббуси билан бу хато ҳам тузатилди: университетларга ўтказилган институтлар яна Фанлар академиясига қайтарилди.

ОЛМА, ПИШ!..

Кичкинагина ҳовличамизда икки туп олма ўсади. Бири – Европада яратилган «замонавий», иккинчиси – Фарғона вилоятида асраб қолинган эски «жайдари» нав. Келинг, бевосита бошидан ўтказган бир киши сифатида ҳаётини тажриба асосида бир гапни очиб айтиш: қар қанча: «Олма, пиш!» – деганингиз билан олма пишмайди ҳам, «*Тагинга туш!*» – деганингиз билан, тагига тушмайди ҳам!

Бир донегина олма узиб ейиш учун ҳам аввал унинг яхши бир навини топиб, ниҳол экиш, кейин парваришлаш, ҳар йили буташ, озиклантириш, зарарли ҳашаротлардан ҳимоя қилиш – керак. Бутамасангиз, самарали ҳосил бермайди, яхши озиклантирмасангиз, кам тугади ё мевасини ташлайди, дориллаб турмасангиз, қурт тушади ва ҳоказо.

Лекин олманинг кўнглингизга мос навини танлаш, расамадини келтириб буташ, қандай ўғитлар билан, қачон ва қай миқдорда озиклантириш, қандай дорилар билан ва қачон зараркунандаларга қарши курашиш... учун ҳам катта илм – зарур.

ТУБ БУРИЛИШ

2017 йили олий таълимдан кейинги таълим соҳасида туб бурилиш юз берди. Яна қайтадан иккита, яъни фалсафа доктори ва фан доктори диссертациялари ҳимоя қилиш қоидаси жорий этилди. Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси раёсатининг 2017 йил 31 майдаги «*Илмий даражалар бериш тартиби тўғрисида*»ги қароридан кейин яна ҳимояларга кенг йўл очилди.

ИЛМГА ЯНА БИР РАҒБАТ

Нимага, қайси соҳага маблағ сарфланса, у ривожланади. Бу – бозор иқтисодиётининг оддий, лекин «олтин» қоидаси.

Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 24 декабрдаги «*Илм-фан ва таълим соҳасидаги давлат ташкилотларида илмий, илмий-педагогик ва меҳнат фаолияти билан шуғулланувчи илмий даражага эга ходимларга қўшимча ҳақ тўлаш тартиби тўғрисида*»ги қарори билан илмий даражасига эга мутахассисларга яна бир катта рағбат берилди. Унга кўра, бир йиллик фаолияти якунига кўра белгиланган талаблар асосида илмий ва илмий-педагогик фаоллик кўрсатган фан докторларига кейинги йил давомида 60, фалсафа докторларига эса 30 фоиз миқдорда қўшимча ҳақ тўланадиган бўлди. Аслида, шунинг ўзи – бир маошдай гап. Аммо унга эришиш учун мутахассис йил давомида фаол меҳнат қилиши лозим. Амалга оширилган ҳар қандай фойдали меҳнат эса амалда мамлакат ривожига қўшилган ҳисса янглиғ баҳоланмоғи лозим.

Бунга нима етсин?!

(Давоми келгуси сонларда)



Султонмурод ОЛИМ,
Ўзбекистонда хизмат
кўрсатган маданият
ҳодими

Dolzarb mavzu

ЁЗАЁТГАН ИЗОҲЛАРИМИЗ –
ДУНЁҚАРАШИМИЗДАН
ДАРАК

ОХИРГИ ПАЙТЛАРДА ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАР, ХУСУСАН, ИНСТАГРАМ ИНСОНЛАРНИНГ КУНДАЛИК ҲАЁТИДА АЖРАЛМАС БЎЛАККА АЙЛАНГАН. БУ ПЛАТФОРМА НАФАҚАТ ДЎСТЛАР БИЛАН БОҒЛАНИШ ЁКИ ВАҚТ ЎТКАЗИШ ВОСИТАСИ, БАЛКИ ИНСОН ОНГИНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ, ЖАМИЯТНИ ИЖТИМОЙ, МАДАНИЙ ВА СИЁСИЙ ЖИҲАТДАН ЎЗГАРТИРУВЧИ ВОСИТАГА АЙЛАНИШИ БИЛАН АЖРАЛИБ ТУРАДИ. ИНСТАГРАМДА ҲАР КУНИ МИЛЛИАРДЛАБ ПОСТЛАР ВА ҚИСҚА ВИДЕОЛАР АЛМАШИЛАДИ. БУ ЭСА МИНГЛАБ, МИЛЛИОНЛАБ ИЗОҲЛАР ШАКЛИДА ИФОДА ТОПАДИ. ИНСОНЛАР РАСМ ВА ВИДЕОЛАР УЧУН ЎЗИНИНГ СУБЪЕКТИВ ФИКРЛАРИНИ БИЛДИРИШИ МУМКИН. АММО ҲАР БИР ИШДА МЕЪЁР БЎЛГАНИДЕК ИЗОҲ ЁЗИШНИНГ ҲАМ ЎЗИГА ЯРАША МАДАНИЯТИ БЎЛИШИ КЕРАК.



Инстаграм алгоритмлари шундай қурилганки, платформада фаоллик, яъни лайклар, постларни кўриш ва энг муҳими, изоҳлар сони юқори бўлса, контент янада кенгрок аудиторияга етиб боради. Бу эса, ўз навбатида, кўпроқ таъсир кучини оширади. Шу боис, кўплаб фойдаланувчилар, айниқса, блогерлар ва вайнерлар, фақатгина фаолликни ошириш учун ҳар қандай мавзуда ҳатто савиясиз ва бепарво контентларни тарғиб қиладилар.

Ўзбекистон шароитида бу ҳолат янада яққол кўринади. Кўп ҳолларда, айрим блогер ва санъаткорлар оилавий ёки шахсий можаро ва низоларини кенг оммага олиб чиқади. Сўнг, бундай постлар минглаб муҳокамаларга сабаб бўлади. Натижада, контентнинг мазмуни муҳим бўлмайди. Фаоллик юқори бўлса, алгоритм уни янада кўпроқ одамга кўрсатади. Бу эса жамиятнинг онгига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Чунки кўплаб ёшлар ва фойдаланувчилар бундай тарбиявий аҳамияти мавжуд бўлмаган, ҳеч қандай билим ва кўникма улашмайдиган «аралашма» контентни қабул қилиб, унга кўпроқ эътибор қаратади.

Аксинча, тарих, адабиёт, сиёсат, маданият ва санъат каби соҳаларда фаолият юритувчи контент яратувчилар кўпинча оммавий аудиторияга етиб боришда қийинчиликка дуч келади. Уларнинг постлари камроқ изоҳ ва лайк тўплайди. Бу эса инстаграм алгоритми томонидан камроқ тарқатилишига сабаб бўлади. Шу сабабли, ижтимоий тармоқда ҳақиқатан ҳам фойдали ва таълимий контентнинг ўрни чекланиб қолмоқда.

Инстаграмдаги изоҳлар нафақат фаоллик кўрсаткичи, балки изоҳ ёзаётган ҳар бир инсоннинг дунёқараши ва фикрини ҳам акс эттирувчи восита. Аммо, афсуски, кўп ҳолларда изоҳлар эмоционал, шов-шувли ва енгилмас мавзуларда бўлиши одамларнинг эътиборини реал муаммолар ва катта масалалардан чалғитади. Шунинг учун, изоҳ ёзиш маданияти ва унинг мазмунини кўтариш жуда муҳим.

Биз инстаграмдаги бу кучни салбий тарафга сарфлаш ўрнига, катта мақсадлар учун ишлатишимиз керак. Масалан, таълим, маданият, тарих, ижтимоий муаммоларни муҳокама қилишда фаол бўлиш, ҳар бир изоҳимиз орқали ўз фикримизни асос-

ли ва маданиятли тарзда билдириш, шу йўл билан жамиятимизнинг онгини кўтаришимиз мумкин.

Юқорида келиб чиқаётган муаммони яхшилаш учун ҳар бир фойдаланувчи ўз фикрини ёзишда эҳтиёткор, ҳурмат билан ва энг муҳими, асосли ҳолда ёзиши лозим. Ўз фикримизни билдираётганда фактларга таянган ҳолда мунозаралар олиб бориш ижтимоий тармоқ муҳитини сифатлироқ қилади.

Фойдаланувчилар ўз вақтини ва энергиясини фақатгина енгил-елпи контентларга изоҳ ёзишга эмас, балки фойдали контентларни қўллаб-қувватлаш учун сарфлаши мақсадга мувофиқ. Бу эса бутун жамиятимиз ижтимоий онги ижобий тарафга ўзгаришига сабаб бўлади.

Қолаверса, ижтимоий тармоқларда катта аудиторияга эга инсонлар ўз кузатувчиларига таъсир қилувчи шахслар сифатида маъсулиятни ҳис қилишлари, зарарли ёки асоссиз контентни тарғиб қилишдан тийилишлари лозим.

Ижтимоий тармоқларда ёзилувчи изоҳлар жамият бирлиги ва ижтимоий фаоллик орқа-

ли фикр алмашиш воситаси сифатида кенг қўламдаги муаммоларни ҳал қилиши, фикрларни шакллантириш ва вазиятнинг ҳар доим яхши томонга ҳал бўлишига ўз ҳиссасини қўшиши мумкин.

Ҳозирда ижтимоий тармоқлар фақатгина технологик ривожланиш эмас, балки жамият онги ва маданиятининг ўзгаришида муҳим роль ўйнайди. Ўзбекистонда ҳам бу платформалардан фақат кўнгилочар ёки паст даражадаги контентни тарғиб қилиш учун эмас, балки таълим, маданият ва ижтимоий жиҳатдан фойдали материаллар алмашиш учун фойдаланиш зарур.

Изоҳ ёзиш маданиятини ривожлантириш, ўз фикримизни асосли ифодалаш ва ижтимоий тармоқлардаги фаолликни жамият келажигини яхшилаш учун йўналтириш ҳар бир фойдаланувчининг, айниқса жамиятда кечаётган воқеаларга бефарқ бўлмаган инсонларнинг муҳим вазифасидир. Фақат шу йўл билан биз ижтимоий тармоқларнинг салбий таъсирини камайтириб, уларни ижобий ўзгаришлар манбаига айлантира оламиз.

МАРКЕТИНГ МАЗМУНДАН УСТУНМИ?



СЎНГИ ВАҚТЛАРДА ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАРДА ТЕЗ-ТЕЗ УЧРАЁТГАН ЛАБУБУ НОМЛИ ПЕРСОНАЖ БОЛАЛАР, АЙНИҚСА, ЁШЛАР ОРАСИДА ОММАЛАШМОҚДА. ТАШҚИ КЎРИНИШИДА «ЁҚИМЛИ» ЭЛЕМЕНТЛАР АРАЛАШГАН БЎЛСА-ДА, ЧУҚУРРОҚ ТАҲЛИЛ БУ ОБРАЗ ОНГА ХАВОТИРЛИ ЖИҲАТЛАРНИ ОЧИБ БЕРАДИ. АСЛИДА ЛАБУБУ ШУНЧАКИ ТРЕНД ЭМАС, У ЁШ ОНГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОММАВИЙ МАДАНИЯТНИ ИФОДАЛОВЧИ МАҲСУЛОТДИР.

Лабубу ўйинчоғи 2015 йилда илк бор Хитойда ишлаб чиқарилган. 2019 йилда Поп Март билан ҳамкорлик натижасида

кенг оммага танилди. Бу ҳамкорлик Лабубунинг коллекционерлари орасида оммалашувига сабаб бўлди.

2025 йилга келиб, Лабубу бренди остида 300 хилдан ортиқ ўйинчоқлар ишлаб чиқарилди. Улар ўлчами ва нархлар бўйича фарқланиб, 3 дюмли фигура 15 доллардан, 31 дюмли «мега» кўғирчоқ эса 960 долларгача нархланади.

Лабубу образининг визуал таҳлилга келадиган бўлсак, ўйинчоқ бир қарашда ёқимли, аммо бироз кўрқинчли кўринишни гавдалантирган. Унинг чақчайган кўзлари, майда

бўйли гавдаси, очик тишли табассуმი ва хурпайган жунлари уни ноанъанавий образга айлантирган. Бу эса оммавий маданиятда «антиқаҳрамонлар» модасига мос тушади.

Сўнгги йилларда «beautiful darkness», яъни «чиройли ёмонлик» тушунчаси ижтимоий тармоқларда кучайиб бормоқда. Лабубу ана шундай трендларнинг маҳсули. Аммо бу эстетика, айниқса, ёшлар ва болалар онгида гўзаллик меъёрларининг ўзгаришига сабаб бўлмоқда.

Лабубу образининг бу даражада оммалашувига сабаб кучли маркетинг стратегияси. TikTok ва инстаграмда #labubu билан боғлиқ миллионлаб видеолар, дўстлик ҳазиллари ҳаттоки макياج трендлари орқали бу образ оммага сингиб бормоқда. Бу эса уни шунчаки ўйинчоқ эмас, балки ноодатий феноменга айлантирмоқда. Мазкур феномен ортидан болалар психологияси ва ота-оналик масъулиятига бефарқ ёндашилаётганини ҳам кўриш мумкин.

Психологларнинг таъкидлашича, 3-10 ёш оралиғидаги болалар кўрган ва ўйнаган образларидан таъсирланади. Уларни идеал сифатида қабул қилади. Лабубу каби ғайриоддий, бироз тажовузор ва ифодаси қоронғу персонажлар болаларда хавотир ҳиссини кучайтириши, пассив-агрессив хатти-ҳаракатларга мойиллик ҳиссини келтириб чиқариши мумкин. Шунингдек, Лабубу

орқали ёшлар онгида «Кўрқинчи, лекин машхур» образларга мойиллик кучаяди. Бу эса ижтимоий онгда зўравонлик, ёвузлик, тажовузорлик сингари тушунчаларни нормал кўринишда қабул қилишига сабаб бўлади.

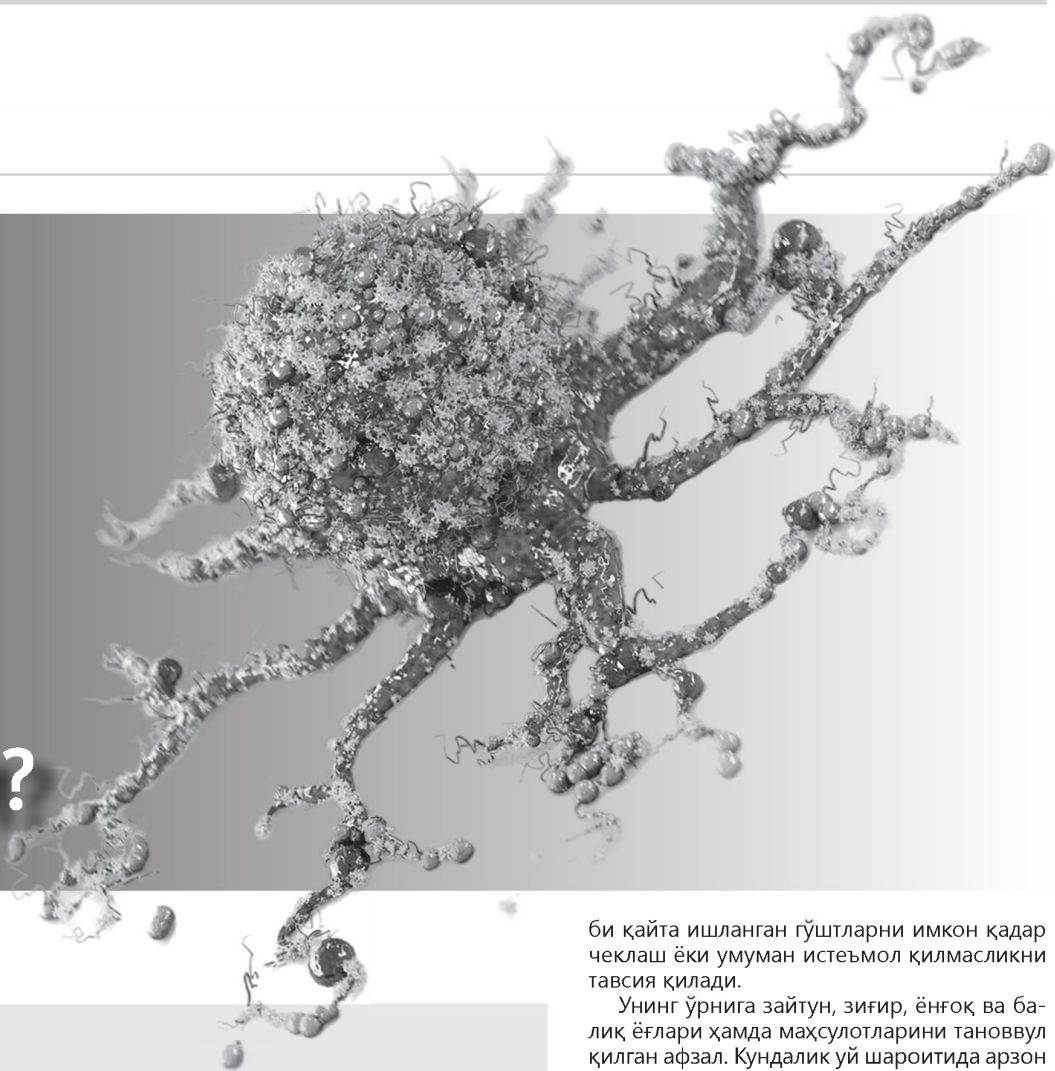
Ўзбек миллий қадриятларида образлар, эртақлар ва дидактик ўйинлар болаларда ижобий фазилатларни шакллантиришга хизмат қилган. Алпомиш, Барчиной, Зумрад каби образлар орқали болалар жасорат, иймон, меҳнат ва яхши хулқ каби тушунчаларни ўрганишган. Лабубу образининг оммалашуви эса бу қадриятлар билан зиддиятга киради. Унда маънавий куч, эзгулик ёки ўрнатилган хулқ йўқ. Аксинча, унинг машхурлиги орқали болалар онгида «Ғалати бўлиш – бу машхур бўлишнинг калити» деган нотўғри хулоса пайдо бўлиши мумкин.

Лабубу сингари образлар замонавий маданиятда ўз ўрнини топган бўлиши мумкин. Аммо уларни ҳар бир контекстда, айниқса, болалар ва ўсмирлар дунёсида танқидий таҳлил қилиш зарур. Бу образнинг улар дунёқараши ва жамият қарашларига салбий таъсирини инобатга олган ҳолда, унга онгли ёндашув зарур. Трендлар келади ва кетади, аммо руҳиятда қолдирган из абадий бўлиши мумкин.



Дилдора ДЎСМАТОВА
ЎЗА

Onalik va bolalik

САРАТОН
ҲАҚИДА
НИМАЛАРНИ БИЛИБ
ҚЎЙИШИМИЗ ЛОЗИМ?

**Бежиз ушбу мавзуда шифокор билан суҳбат уюштира-
дик. Охирги пайтларда «рак касалига чалинибди» де-
ган хабарлар тез-тез қўлоғимизга чалинмоқда. Дунё таж-
рибасида ушбу хасталик ёши катта инсонларда кўп учра-
са-да, аммо сўнгги йилларда у ўрта ёшдаги аёллар ора-
сида ҳам анча кенг тарқалмоқда. Ирсият, гормонлар,
овқатланиш ва сурункали яллиғланишлар сабаб учраёт-
ган бу оғир дард ҳақида билишимиз зарур бўлган маълу-
мотларга эга бўлиш ҳамда тиббий маданиятимизни оши-
риш мақсадида Тошкент вилояти онкология диспансе-
ри бўлим мудири, тиббиёт фанлари номзоди Дилфуза
Набиева билан суҳбат уюштирдик.**

– Дилфуза опа, бугун ўлимга сабаб бўла-
ётган касалликларнинг катта қисми саратон-
га тўғри келмоқда. Айниқса, аёллар ораси-
да ҳам бу хасталик кенг тарқалган. Келинг,
аввало саратон қандай дард эканини сод-
да тушунтириб берсангиз...

– Жуда тўғри айтасиз, олимларнинг таъкид-
лашича, бугун дунёда юз бераётган ўлимнинг
тахминан 18 фоизи саратонга тўғри келмоқда.
Бу ҳар олтига ўлимнинг биттасига сабаб ана
шу касаллик эканини англатади. Саратон –
организмдаги ҳужайраларнинг назоратсиз ва
чексиз кўпайиши билан кечадиган оғир касал-
ликлар гуруҳидир. Нормал ҳолатда ҳар бир
ҳужайра белгиланган вақтда ўсади, ишлайди
ва яна вақти келганда йўқолади. Лекин тур-
ли сабаблар туфайли генларда бузилиш (му-
тация) содир бўлса, ҳужайра ўзини назорат
қилмай қўяди ва доимий равишда бўлинади.
Бунда ўсимта атрофидаги тўқималарни эзиб
кириб боради, қон ёки лимфа орқали бутун
танани эгаллаб олиши ҳам мумкин. Шу жа-
раён саратон деб аталади.

Саратоннинг асосий хусусияти ўсимта ҳосил
қилишидир. У ёмон сифатли ўсмалар гуруҳи-
га кириб, метастаз бериши, яъни бошқа ички
аъзоларга тарқалиши ҳам мумкин. Касаллик
билан оғирган бемор организми ўсимта таъ-
сирида заифлашиб, нормал тўқималарнинг
иши бузилади. Шундан келиб чиққан ҳолда
саратон – ягона касаллик эмас, балки турли
органларда пайдо бўладиган ёмон сифатли
ўсмаларнинг умумий номидир.

– Касалликни қандай омиллар келтириб
чиқаради ва қайси давлатларда у энг кўп
учрамоқда?

– Саратонга олиб келувчи омиллар турли-
ча. Аввало, ирсий мойиллик, нотўғри овқат-
ланиш, тамаки чекиш ва алкоголь, вируслар
(масалан, папиллома вируси, гепатит В ва С).
Кейин захарли моддалар ва радиация, дои-
мий стресс шунингдек, гормонал бузилишлар
ҳам ушбу касаллик билан хасталанишга олиб
келиши мумкин.

Ирсий мойиллик шундай кечиши мумкин-
ки, кимнингдир онаси ёки холасида кўкрак

саратони аниқланган бўлса, ана шу яқинла-
рининг касалликка чалинган ёшига етган-
да унда ҳам хасталик аниқланиши мумкин.
Стресс натижасида эса организмда кортизол
миқдори ортиб кетади ва иммунитет сусташади.
Оқибатда ҳужайраларнинг мутацияга
учраши тезлашиб, яллиғланишга қарши ку-
рашиш заифлашади. Эркин радикаллар кўпай-
иб, инсон ДНКси шикастланади. Бу ўз-ўзи-
дан турли органларда хавфли ўсма ҳужайра-
ларининг уйғонишига сабаб бўлади. Кучли
стресс тўғридан-тўғри саратонни келтириб
чиқаради, деёлмаймиз, аммо у касаллик ке-
либ чиқишига қулай муҳит яратади. Гормон-
ларнинг таъсирига келсак, сурункали шамол-
лаш ва яллиғланиш, уларни ўз вақтида даво-
ламаслик, қолаверса, сурункали чарчоқ ва
уйқусизлик ҳам инсондаги гормонлар муво-
занати бузилишига олиб келади. Бу, айниқса,
аёлларда кўкрак беши ва тухумдон саратони
юзага келиш хавфини оширади.

Касалликнинг бутун дунёда энг кўп учрай-
диган турларини айтиб ўтадиган бўлсам, бу-
лар – кўкрак беши ва бачадон бўйни сарато-
ни, жигар, ўпка, ошқозон, йўғон ичак, тери
саратони ва қон касалликлари (лейкоз ва
лимфома)лардир. Дунё миқёсида ривожла-
наётган давлатларда тиббий хизматларнинг
яхши йўлга қўйилмаганлиги, скрининг текши-
рувларининг оммалашмагани боис саратон
билан ўлим ҳолати кўп учрайди. Аммо аҳоли
сонига нисбатан энг кўп кўрсаткич Монго-
лия ва Венгрия давлатларида эканлиги қайд
этилган. Чунки у ерда аҳоли кўп сигарет, чи-
лим чекишади, алкоголь ва ёғли овқатлар
истеъмоли юқори. Хитой, Ҳиндистонда эса
аҳоли сони ҳисобига бу дарддан азият че-
каётганлар ҳам кўп. АҚШда эрта ташхислаш,
тиббий текширувлар сифати юқорилиги са-
баб саратон ташхиси қўйилиши кўп, даво-
лаш ҳам яхши йўлга қўйилган. Юртимиз бу
борада ўртача кўрсаткичга эга давлат экан-
лиги илмий манбаларда таъкидланади.

– Юқорида касалликнинг омили сифати-
да нотўғри овқатланишни ҳам айтиб ўтдин-
гиз. Мана шу сабабни батафсилроқ тушун-

тириб берсангиз. Халқимиз орасида «Сифат-
сиз ўсимлик ёғи саратон кўпайишига сабаб
бўлаяпти» деган гапларни эшитиб қоламиз.
Бу қанчалик асосли?

– Овқатланиш ва айниқса, ёғларни нотўғри
истеъмол қилиш саратон хавфини сезилар-
ли ошириши исботланган. Жумладан, ин-
сон организмдаги ортиқча ёғ ва семизлик
ҳам шундай.

Ортиқча ёғ ҳужайралари организмда гор-
монлар – эстрогеннинг ортиб кетишига ва
инсулиннинг кўп ишлаб чиқарилишига са-
баб бўлади. Бу гормонлар эса назоратсиз
ўсимталарнинг кўпайишига туртки бўлади ва
кўкрак, бачадон, тухумдон ҳамда йўғон ичак
саратонига чалиниш хавфини келтириб чиқа-
ради. Чунки аёлларда кўп учраётган тухумдон
ва кўкрак саратони айнан эстроген гормони
ортиб кетиши туфайли пайдо бўлади. Мам-
лакатимизда шунинг учун ҳам охирги пайт-
ларда семиришнинг олдини олиш ва соғлом
турмуш тарзини тарғиб қилишга сиёсат да-
ражасида эътибор қаратилмоқда.

Ёғларга келадиган бўлсак, уларнинг тури
кўп. Трансёғлар – маргарин, тез тайёр бўлув-
чи таомлар таркибига қўшилаётган сифат-
сиз ёғлар, қовурилган гўштлар ошқозонга
тушгач, ДНКга зиён етказувчи эркин ради-
калларни кўпайтиради. Натижада ҳужайра-
лар мутацияга учраб, саратон пайдо бўли-
ши эҳтимоли ошади. Юртдошларимизга кўп
қовурилган таомлар, айниқса, қайта-қай-
та ишлатилган ёғлардан фойдаланмаслик-
ни тавсия қиламиз. Чунки бундай ёғларнинг
қайта қиздирилиши натижасида улар тарки-
бида канцероген моддалар (акриламид, по-
лициклик ароматик углеводородлар) ҳосил
бўлади. Бу моддалар эса ҳужайраларни тўғри-
дан-тўғри шикастлайди ва касалликка мойил
қилиб қўяди. Бундан ташқари, қайта ишлан-
ган гўштлар, колбаса, сосиска, консервалан-
ган ва тузланган гўшт маҳсулотлари, хот-дог,
лаваш каби тезпишар егуликларга солинган
гўшларни ҳам камроқ истеъмол қилиш за-
рур. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти қо-
вурилган гўштни ҳафтасига 350-500 грамм-
дан ортиқ емасликни, сосиска, колбаса ка-

би қайта ишланган гўштларни имкон қадар
чеклаш ёки умуман истеъмол қилмасликни
тавсия қилади.

Унинг ўрнига зайтун, зигир, ёнғоқ ва ба-
лиқ ёғлари ҳамда маҳсулотларини тановвул
қилган афзал. Кундалик уй шароитида арзон
сифатсиз ёғлардан эмас, сифатли ва ишончли
брендларнинг ёғларидан сотиб олган маъқул.
Бундан ташқари, уй бекаларимиз таомлар-
га имкон қадар ёғ кам қўшиши, олайлик 200
грамм ёғ кетадиган таомни 100 грамм ёғда
пиширишга ҳаракат қилиши лозим. Бунинг
ўрнига мева ва сабзавотлар ейишни кўпай-
тириш керак.

– Аёллар орасида кўкрак беши саратони
ва бачадон бўйни саратони энг кўп учраши
таъкидланади. Касалликнинг эрта аниқла-
ниши эса шифо топиш имконини оширади.
Опа-сингилларимизга уй шароитида бу ка-
салликнинг белгиларини илғаш учун қан-
дай маслаҳатлар берасиз?

– Тўғри айтасиз, юртимизда аёллар ўрта-
сида учрайдиган ўсма касалликлари орасида
кўкрак беши ва бачадон бўйни, ундан кейин
тухумдон саратони кўп ташхисланади. Ав-
вало, ҳар бир хасталикда инсон организми
эгасига белги беради. Фақат бунинг ўз вақти-
да англаш лозим. Масалан, кўкрак беши са-
ратонида аёллар сийнасида ғадир-будурлик
ёки қотиш пайдо бўлади. Кўкрак шакли ол-
дингидан ўзгаради. Тери қисмида қизариш-
лар кузатилади. Сийнада оғриқсиз, баъзан
енгил оғриқли шиш ҳам пайдо бўлиши мум-
кин. Кўкрак учидан ноодатий суюқлик, баъ-
зида қонли суюқлик ажралиши мумкин. Бун-
дай ҳолатларга аёлларимиз эътиборсиз бўл-
масдан, зудлик билан шифокорга мурожаат
қилишлари керак. Бир йилда камида 1 мар-
та маммография ёки УЗИдан ўтиш (40 ёш-
дан кейин айниқса жиддий қараш керак),
ҳар ойда уй шароитида кўкракни текшириб
қўриш, ортиқча вазндан сақланиш, ҳаракат-
да бўлиш, гормонал дориларни шифокор на-
зоратида қабул қилиш лозим. Бачадон бўй-
ни саратонида эса, ҳайз орасида қон кели-
ши, ноодатий оқиндилар хидли ёки кўп бў-
лиши, қорин ва бел қисмда доимий оғриқ
кузатилиши мумкин. Кўп ҳолларда касаллик
эрта босқичда ҳеч қандай белгиларини на-
моён қилмайди, шу боис мунтазам текши-
рув жуда муҳим!

Мамлакатимизда сўнгги пайтда амалга оши-
рилган энг эътиборли ишлардан бири – Пре-
зидентимизнинг 2024 йил 22 ноябрдаги «Аёл-
лар орасида онкологик касалликларни назорат
қилиш тизимини такомиллаштириш чора-тад-
бирлари тўғрисида»ги Фармони эълон қилин-
гани бўлди. Мазкур ҳужжатга асосан оилавий
поликлиникаларда аёлларда учрайдиган сара-
тонни эрта ташхислаш ва даволаш мақсадида
маммография текширувлари ва лаборатор тах-
лиллар олиш йўлга қўйилган. Натижада ҳар ой-
да қанчадан-қанча олис ҳудудларда яшаётган
опа-сингилларимиз ҳам ушбу қўриқдан ўтмоқда
ва айрим аёлларда касаллик эрта аниқланиб,
уларнинг шифо топиш кўрсаткичи ошмоқда.

– Мазмунли ва фойдали суҳбат учун раҳ-
мат!



Зебо НАМОЗОВА
суҳбатлашди

ҚЎЛЛАРНИ ТЕЗ-ТЕЗ ЮВИНГ, ЙЎҚСА...

ПАНДЕМИЯ ДАВРИДА ҚЎЛЛАРНИ МУНТАЗАМ ТАРЗДА СОВУНЛАБ ЮВИШ КУН ТАРТИБИГА ЧИҚҚАН ЭДИ. АММО ҲОЗИР-ЧИ, ГИГИЕНАНИНГ БУ ОДДИЙ ҚОИДАСИ КЎПЧИЛИК ТОМОНИДАН УНУТИЛМАДИМИКАН?! ҚЎЛЛАРНИ ДОИМ ЮВИШ ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИДА МУҲИМ АҲАМИЯТГА ЭГА. ШУ САБАБЛИ УНГА ДОИР ҚИЗИҚАРЛИ ФАКТЛАРНИ КЕЛТИРИБ ЎТАМИЗ.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотига кўра, қўлларни ювмаслик муаммоси глобал миқёсда кўриб чиқилса, ҳалокатли оқибатларга олиб келиши мумкин. ЖССТ экспертларининг фикрича, «овқатланишдан олдин ва ҳожатхонадан фойдалангандан кейин қўл ювиш» каби оддий қоидага риоя қилиш орқали кўплаб касалликнинг олдини олиш мумкин.

Энг кўп бактериялар қўл кафтида яшайди. Инсон танасидаги кўп бактериялар соч ва қўлларда тўпланган. Бактерияларнинг аксарияти тирноқлар остида, кафтларнинг ён томонларида ва терининг бурмаларида бўлади.

Тоза қўл териси юзасида микроблар 10 дақиқа ичида ўлади. Агар қўллар ифлос бўлса, 95 фоиз ҳолларда микроблар омон қолади ва фаол равишда кўпайиши мумкин.

Олимлар чап ва ўнг қўлларда мутлақо бошқа-бошқа микроблар яшабини аниқлаган.

Офис ходимининг қўллари ўртача 10 миллион турдаги бактериялар билан алоқа қилади.

Юзасида энг кўп бактерия тўпланадиган нарсалар – пул, телефон ва эшик тутқичларидир. Чунки улар доимий муомалада бўлиб, бир кунда бир нечта қўл билан ушланиши мумкин. Шунга қарамай, катта ёшли аҳолининг атиги 27 фоизи пул ушлаганидан кейин қўлларини ювар экан.

Замонавий технологияларнинг ривожланиши билан кўплаб микроорганизмлар компьютерлар ва ноутбукларнинг клавиатураларида, шунингдек, шаҳар аҳолисининг аксарияти деярли бир дақиқага ҳам ажралмайдиган мобил телефонларида

яшайди. Масалан, мобил телефон юзасида микроб ва бактериялар ҳожатхонадагига қараганда 10 баравар кўпроқ бўлarkan.

Қўлни камида 20 сония давомида ва илиқ сувда ювиш тавсия этилади. Жуда иссиқ сувда ювиш қўл гигиенаси самарадорлигини оширмайди. Аксинча, иссиқ сув зарарли бўлиб, қўлнинг нозик терисини қуритади ва яллиғлантириши мумкин.

Афсуски, тез-тез қўл ювиш фойдали микроорганизмларни ҳам ўлдиради. Қўлларимизда нафақат касаллик уйғотувчи, балки организмимизни ҳимоя қиладиган фойдали бактериялар ҳам яшайди. Қўлларни ҳаддан ташқари кўп ювиш уларнинг ҳам нобуд бўлишига олиб келади.

Бундан ташқари, ювиш воситаларидан кўп фойдаланиш туфайли тери ёрилиши ва бу ёриқлар инфекциялар учун ўзига хос «кириш эшиги»га айланиши мумкин. Бироқ, бу қўлларни кунига бир-икки марта ювиш керак дегани эмас, уларни ҳар сафар ифлосланганидан кейин тозалаш керак.

ОЛТИ ТУРДАГИ МАҲСУЛОТ ЮРАК-ҚОН ТОМИР ХАСТАЛИКЛАРИ ХАВФИНИ СЕЗИЛАРЛИ ДАРАЖАДА КАМАЙТИРАДИ



ЖССТга кўра, юрак-қон томир касалликлари дунё бўйлаб ўлимнинг асосий сабаби бўлиб, ҳар йили ундан тахминан 17,9 миллион нафар инсон вафот этади.

Агар рационга озгина ўзгартириш киритиш орқали ушбу хасталик хавфини кескин камайтириш мумкин бўлса-чи? Макмастер университети ва Гамильтон университетининг Аҳоли саломатлиги илмий-тадқиқот институти (PHRI) томонидан ўтказилган муҳим тадқиқот бунинг мумкин эканлигини исботлади.

Тадқиқотга кўра, рационимизга қуйидаги олти асосий озиқ-овқат маҳсулотларини киритиш юрак-қон томир касалликларининг ривожланиш эҳтимолини сезиларли даражада камайтиради:

- мевалар;
- сабзавотлар;

– дуккаклилар;

– ёнғоқ;

– балиқ;

– тўлиқ сут маҳсулотлари.

Бунда ҳар куни мева ва сабзавотлардан икки-уч порция, шунингдек, бир порция ёнғоқ ва икки порция сут маҳсулотларини, ҳафтада уч-тўрт марта дуккаклилар ва икки-уч марта балиқ истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Юрак учун соғлом парҳезга ўтиш қийин туюлиши мумкин, аммо у юрак хасталиги билан курашишдан кўра анча осон.

Ушбу олти турдаги маҳсулотни кундалик ҳаётингизга қўшишнинг осон усуллари мавжуд.

Масалан:

– кунингизни мева ёйиш билан бошланг;

– ҳар овқатланаётганингизда ликопчангизнинг ярмини сабза-

вот билан тўлдинг. Кўп турдаги витаминлар ва минералларни олиш учун турли хил ранглардаги сабзавотларни танланг;

– фасол ва ясиқ (чечевица) универсал ҳисобланади. Уларни шўрва, димлаб пиширилган таомлар ва салатларга қўшинг;

– ёнингизда доим ёнғоқ тўла кичик идиш турсин, қорнингиз очганида тезгина еб олиб, юрагингиз ҳолатини яхшилайсиз;

– ҳафтада икки-уч марта балиқ ейишга ҳаракат қилинг;

– йогурт, пишлоқ ва табиий ёғли сутни танланг.

ЁДДА ТУТИНГ, нафақат овқатланишни тартибга солиш, балки доимий жисмоний машқлар, стрессни бошқариш ва етарлича ухлаш ҳам юрак фаолиятини яхшилаши мумкин.

ШАКАРДАН ВОЗ КЕЧСАК...



ШАКАР – ОРГАНИЗМ УЧУН ЭНЕРГИЯ МАНБАИ БЎЛИШИГА ҚАРАМАЙ, УНИ МЕЪЁРДАН ОРТИҚ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ САЛОМАТЛИККА ЖИДДИЙ ЗАРАР ЕТКАЗАДИ. У НАФАҚАТ ЖИСМОНИЙ СОҒЛИК, БАЛКИ ИНСОННИНГ УМУМИЙ ҲАЁТ СИФАТИГА ҲАМ САЛБИЙ ТАЪСИР ЭТИШИ МУМКИН. ШУ БОИС, ЖССТ ТАВСИЯСИГА КЎРА, ШАКАРНИНГ КУНЛИК МЕЪЁРИНИ 25-30 ГРАММДАН ОШИРМАСЛИК (ШИРИНЛИК ВА БОШҚА ОЗУҚА МАҲСУЛОТЛАРИ ТАРКИБИДАГИ ҲАМ ҲИСОБГА ОЛИНГАН) ЛОЗИМ. ҚЎЙИДА УНИНГ САЛОМАТЛИККА ХАВФЛАРИ ХУСУСИДА АЙТИБ ЎТАМИЗ.

ОРТИҚЧА ВАЗН ВА СЕМИЗЛИК

Шакар калорияга бой, лекин унда озуқа моддалари кам. У кўп истеъмол қилинганда керакли энергиядан зиёд калория ҳосил қилади. Бу эса вақт ўтиши билан ортиқча вазн, қандли диабет, юрак-қон томир ва бошқа жиддий хасталикларга сабаб бўлиши мумкин.

ҚОНДА ҚАНД МИҚДОРНИНГ ОРТИШИ

Ушбу маҳсулотни кўп истеъмол қилиш қонда қанд миқдорини оширади. Оқибатда организмда инсулин гормони фаол ишлаб чиқарилади. Агар қонда шакар даражаси тез-тез ва кескин ўзгариб турса, инсулинга нисбатан сезувчанлик камайиб, 2-тур диабет ривожланиш хавфи ортади.

ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИГА ТАЪСИРИ

Шакар меъёрдан зиёд истеъмол қилинганда триглицеридлар даражаси ошади. Бу ҳолат атеросклероз, юрак хуружлари ва инсульт хавфини пайдо қилиши мумкин.

ТИШЛАРГА-ЧИ?

Шакар – кариес ва бошқа тиш касалликларининг энг асосий сабабларидан бири. У оғиздаги бактериялар томонидан ферментация қилиниши туфайли кислота-лар ҳосил бўлади. Улар эса тишлар эмалининг емирилишига олиб келади.

ТЕРИДА МУАММОЛАР

Ортиқча шакар истеъмоли терида турли муаммоларни пайдо қилади. Бу, асосан, унинг қондаги инсулин даражасини ошириши ва организмда яллиғланиш жараёнларини кучайтириши билан боғлиқ.

РУҲИЙ САЛОМАТЛИК

Ушбу маҳсулот тананинг энергия даражасини кескин ўзгартириб юборади. Шакар истеъмол қилинганидан сўнг пайдо бўлган энергия кўтарилиши кейинчалик кескин тушиб кетади. Оқибатда одамда чарчоқ, кайфиятнинг ўзгариши ва стресс даражасининг ошиши кузатилади.

Шу боис унинг истеъмолини назорат қилиш жуда муҳим. Банланланган парҳез ва шакар миқдорини камайтириш орқали нафақат саломатлиқни яхшилаш, балки энергия даражасини ҳам сақлаш мумкин.

Агар сиз уни чекласангиз, биринчи кунданоқ, овқат ҳазм қилиш ва ичак фаолияти яхшиланади. Асаб тизими барқарорлашади.

Бир ҳафтадан сўнг терининг ҳолати тиниқлашади, уйку билан боғлиқ муаммолар аста-секин ортада қолади. Қонда қанд миқдори меъёрлашиб, метаболизм яхшиланади. Хотиранинг жамлаш хусусияти кучаяди. Агар шу вақт ичида тана шакар талаб қилса, турли мевалар, асал истеъмол қилиш мумкин.

Шакардан воз кечилгандан бир ой ўтиб, тана ортиқча вазндан халос бўлади. Унга тобелик сезиларли даражада камаяди. Организмда гормонлар миқдори барқарорлашиб, иммунитет яхшиланади. Танада яллиғланишлар пасайиб, хуснбузарлар йўқолади. Юқори қон босими меъёрлашади.

Бир йилдан кейин эса қандли диабет, Альцгеймер касаллиги, семириш, юрак етишмовчилиги, хотира ва нутқ бузилиши ҳамда ўлим хавфи сезиларли даражада камаяди. Инсон ўрганиб қолиш ҳиссидан буткул халос бўлиб, таркибида шакар бўлган ҳар қандай егуликлар ўз-ўзидан рад этилади.

Tahlil

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИНГ ЯНГИ ИҚТИСОДИЙ ВОҚЕЛИГИ:
ИНСОН УЧУН БАРПО ЭТИЛГАН ТИЗИМ

АГАР ВАҚТ ЧИЗИҒИНИ САККИЗ ЙИЛГА ОРТГА СУРСАК, 2016 ЙИЛДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МАНЗАРАСИ КЎЗ ОЛДИМИЗДА ПАЙДО БЎЛАДИ: ВАЛЮТА СИЁСАТИДАГИ ҚАТТИҚ НАЗОРАТ, ТАШҚИ ИҚТИСОДИЙ ФАОЛИЯТДАГИ ЧЕКЛОВЛАР, ЭКСПОРТДАГИ МОНОПОЛИЯ ВА ИНВЕСТИЦИЯ МУҲИТИДАГИ ТУРЛИ БЮРОКРАТИК ТЎСИҚЛАР ТУФАЙЛИ ИҚТИСОДИЁТ МУАЙЯН ТЎСИҚЛАР ИЧИДА ҚОЛГАН ЭДИ. ҲОЗИРГИ МАНЗАРА ЭСА БУТУНЛАЙ БОШҚАЧА. РАҚАМЛАР ВА ҲАЁТДАГИ ЎЗГАРИШЛАР МАМЛАКАТ ТАРАҚҚИЁТИДАГИ КЕСКИН БУРИЛИШНИ ЯҚҚОЛ НАМОЁН ЭТМОҚДА.

2016 йилда мамлакатимиз ялпи ички маҳсулоти ҳажми жиҳатидан дунёдаги 195 давлат орасида 71-ўринни эгаллаган. Бу рақам, албатта, муайян барқарорликни кўрсатса-да, жаҳон бозори интеграция ва рақобатбардошлик нуктаи назаридан унчалик катта кўрсаткич эмасди. Экстенсив ўсиш, яъни ички захиралар ҳисобига ўсиш асосий драйвер бўлиб келган.

2024 йил якунлари эса мутлақо бошқача сўзлайди. ЯИМ қиймати 114,97 миллиард долларга етди ва Ўзбекистон глобал рўйхатда 62-ўринни эгаллади. Бу бор-йўғи саккиз йилда иқтисодиёт ҳажми 71 фоизга ўсди, дегани.

Бу ўсиш шунчаки номинал кўрсаткичлар ортидаги ҳаракат эмас, балки иқтисодиётнинг ички тузилишидаги туб ўзгаришлар билан боғлиқ жараёндир.

2016 йилда иқтисодиётга йўналтирилган инвестиция ҳажми 16,6 миллиард долларни ташкил этган. Уша йили 164 та йирик лойиҳа амалга оширилган. Мана шунинг ўзидан мамлакатда инвесторлар учун имконият чеклангани ва ресурслар етарли даражада сафарбар этилмаганини кўрсатади.

2025 йилга келиб эса вазият мутлақ ўзгарди. Фақатгина 2024 йилнинг ўзида 36 миллиард доллар инвестиция жалб қилинди. Бу 2016 йилга нисбатан 2,2 баробар кўп. Бу маблағ ҳисобидан 70 триллион сўмлик қиймат яратадиган 560 та йирик ва ўрта лойиҳа ишга туширилди.

Инвестициялар географияси ҳам кенгайди. 2017-2024 йилларда жалб қилинган 188 миллиард долларлик инвестициянинг 87 миллиард доллари тўғридан тўғри чет эл манбалари ҳисобига тўғри келади. Бу эса Ўзбекистон иқтисодиётига халқаро ишонч даражаси изчил ўсганини кўрсатади.

2016 йилда 11,1 миллиард долларлик маҳсулот экспорт қилинган. Шу йили 877 та корхона экспорт фаолиятига янгидан жалб этилган. Бу рақамлар мамлакатимизнинг ўша вақтда ҳам экспортни кенгайтиришга урингани, бироқ экспорт салоҳияти нисбатан чекланганини кўрсатади.

2024 йилга келиб, экспортда катта силжиш кузатилади. Корхоналар сони, маҳсулот турлари ва географияси сезиларли кенгайди. «Made in Uzbekistan» бренди қатор халқаро ярмарка ва кўргазмаларда ўз ўрнини топди. Ташқи савдо айланмаси ўтган йили 65,9 миллиард долларни ташкил қилди. Бу ўзгаришлар мамлакатнинг ички ишлаб чиқариш салоҳияти ва ташқи бозордаги рақобатбардошлиги ошганидан далолат беради.

Солиштирма таҳлиллارга кўра, 2016-2025 йилларда Ўзбекистон иқтисодиёти тубдан ўзгарди. Фақат иқтисодий кўрсаткичлар эмас, балки иқтисодиётни бошқариш механизми, давлат ва бизнес ўртасидаги муносабат, инвестиция сиёсати, ташқи савдо ва ички ишлаб чиқариш тизимлари ислоҳ қилинди. Мамлакатимиз 2017 йилдан кейин марказлашган назоратдан бозорга асосланган бошқарувга, инсон қадрига таянадиган иқтисодиётга ўта бошлади.

Бундай ўзгаришларни рақам ва фактлар орқали баҳолаш мумкин. Лекин янада муҳимроғи, бу ўзгаришлар юртдошларимиз ҳаётида қандай акс этаётганидир. Халқнинг давлатга ишончи, иқтисодий жараёнлардаги иштироки, тадбиркорлик фаоллиги, кўп тармоқли иқтисодиёт сари йўналиш — буларнинг барчаси кейинги босқичдаги сифат ўсишининг пойдеворидир.

Рақамлар Ўзбекистон ўз тараққиёт йўлини топганидан гувоҳлик бермоқда. Изчил ислохотлар, инсон қадрни, очиқлик ва иқтисодий барқарорлик йўлидан энди ортга қайтмайди.

Сўнгги ўн йилликда дунё тарихида шиддат билан юз бераётган воқеалар инсоният олдида улкан синовларни кўйди. Геосиёсий можаролар авж олиши, давлатлар ўртасидаги ишонч сўниши, иқтисодий ноаниқликлар, халқаро ҳуқуқ нормаларининг қўпол тарзда бузилиши XXI асрдаги барқарорлик ва тинчлик ҳақидаги тасаввурларни жиддий савол остига қўйди.

Бу воқеалар фонидан инсоният табиатнинг очиқча оғохлантирувларига ҳам гувоҳ бўлмоқда: иқлим ўзгаришлари, сув танқислиги, касалликларнинг чегара билмас пандемик тарқалиши,

ўрмонларнинг қисқариши. Шундай шароитда табиий ресурслар учун рақобат тобора кучаймоқда. Энергетика инқирози, озиқ-овқат таъминотидаги узилишлар, глобал инфляция ва иқтисодий рецессия таҳдиди бутун дунё иқтисодиётини беқарор ҳолатга келтирмоқда.

2020 йилда эса тарихда янги саҳифа очилди. Коронавирус пандемияси нафақат саломатлик, балки иқтисодиёт, таълим, дипломатия ва бошқарув тизимларини синовдан ўтказди. Инсон капиталига эътибор, ҳукуматларнинг фуқаролари олдидаги масъулияти ва давлатларнинг барқарорлик даражаси айнан пандемия даврида синовдан ўтди.

Бундай ноаниқ, ўзаро ишончга путур етган ва беқарор даврда кўплаб давлатлар иқтисодий таназзулга, сиёсий инқирозга дуч келди. Айрим мамлакатларда норозилиklar кучайди, давлат тузилмасида заифлик намоён бўлди. Айниқса, халқаро муносабатларда куч қўллаш, таҳдид ва босим ўтказиш сиёсати устувор бўлиб бориши дунёда «кучли — ҳақ» тамойилини илгари сурмоқда.

Мана шундай бўронли глобал шароитда Ўзбекистон тинчликни сақлаган, ички барқарорликни мустаҳкамлаган ва ислохотларни чуқурлаштирган давлат сифатида ажралиб турибди. Мустақиллигимизнинг 34 йиллик байрами арафасида бу ислохотлар нафақат ўтмишга баҳо, балки келажакка қатъий ва ишончли қадам сифатида намоён бўлаётир.

«ИНСОН ҚАДРИ УЧУН, ИНСОН БАХТИ УЧУН» ДЕГАН ЭЗГУ ҲОЯ ҲАЁТИМИЗГА ТОБОРА ЧУҚУР КИРИБ БОРМОҚДА

Истиқлолимизнинг 34 йиллик қорраҳасида турган давлатимиз бугун иқтисодий ислохотларнинг илк босқичини тугаллаб, янги тараққиёт босқичига қадам қўяётир.

Янги иқтисодий стратегияда бозор муносабатлари инсон манфаатлари билан уйғунлаштирилди. Ижтимоий сиёсат билан иқтисодий ўсиш бир-бирига қарама-қарши эмас, балки бир-бирини тўлдирувчи механизм сифатида қурилди. Бундан давлат бюджетни ҳаракатининг 50 фоизидан кўпи таълим, соғлиқни сақлаш ва ижтимоий ҳимояга йўналтирилгани ҳам тасдиқлайди.

Мазкур босқичдаги ислохотлар маҳаллий иқтисодий тизимни глобал иқтисодиётга интеграциялашга йўналтирилган бўлиб, бу жараён мамлакатнинг халқаро рейтингларда юқорилашга олиб келди. Шунингдек, очиқлик ва шаффоқлик тамойилларига асосланган янги иқтисодий муҳит шаклланди. Бу эса хорижий инвесторларнинг ишончини қозонишга ёрдам берди.

Президентимизнинг очиқ ва прагматик ташқи сиёсати туфайли Ўзбекистон Марказий Осиёда ишонч, ҳамкорлик ва ўзаро манфаатлар асосидаги яқин қўшничилик муҳитини яратишга эришди. Бундай сиёсий етуқлик нафақат минтақавий, балки глобал миқёсда ҳам юртимиз обрўсини мустаҳкамлади.

Бир вақтнинг ўзида мамлакатимизда босқичма-босқич ва узвий сиёсий-иқтисодий ислохотлар амалга оширилди. Хусусан, миллий валютаимизнинг эркин конвертацияси таъминланди, янги тахрирдаги Солиқ кодекси орқали бизнес муҳити яхшиланди. Хусусий сектор кўплаб-қувватланиб, тадбиркорлар сони ошиб бораётир. ЯИМ ҳар йили 5-6 фоиз барқарор ўсаяпти.

Энг асосийи, инсон капиталига сармоя, яъни таълим, соғлиқни сақлаш, ижтимоий ҳимояга ажратилаётган бюджет харажатининг кўп қисми ислохотлар марказида турибди. Камбағалликни қисқартириш, ёшларга касб ўргатиш, рақамли иқтисодиётга ўтиш, «яшил» энергетика дастурлари — буларнинг барчаси «ислохот — ислохот учун эмас, аввало, инсон учун» деган тамойилга асосланган.

Сўнгги саккиз йилда иқтисодиётимиздаги ислохотлар ўз моҳиятига кўра, нафақат соҳавий янгиланишларни, балки бутун иқтисодий моделни қайта қўриб чиқишни талаб этди. 2017 йилдан бошланган янги босқичдаги тараққиёт жараёни инсон фаровонлигини таъминлашга қаратилган, очиқ ва инклюзив иқтисодиёт қуриш ғоясига таянган янги воқеликни шакллантирди.

Ислохотлар одамлар ҳаётини яхшилаш, қонуний манфаатларини таъминлашга қаратилди ва ижобий самараси билан инсонлар ҳаётида акс этаётир. Мамлакатимиздаги барча ўзгариш инсон қадрини улуғлаш, аҳоли ҳаётини яхшилаш, адолатли жамият ва халқпарвар давлат қуришга қаратилмоқда.

Ўзбекистонда янги иқтисодий стратегия нафақат бозор муносабатларини шакллантириш, балки уларни инсон манфаатларига хизмат қилувчи самарали тизимга айлантиришни мақсад қилди. Бундай ёндашув, аввало, инсон капиталига сармоя киритиш, рақамли инклюзив ривожланиш, солиқ юкини енгиллаштириш ва тадбиркорлик муҳитини эркинлаштиришда намоён бўлди.

Охириги саккиз йилда давлат бюджети харажати таркибида таълим ва тиббиёт соҳасига ажратилган маблағ сезиларли даражада ошди. 2016 йилда мактабгача таълим қамрови 27 фоиз бўлган. 2025 йилга келиб, бу рақам 76 фоизга етди. Бунинг учун жорий йилнинг ўзида 162 та мактабгача таълим ташкилоти қурилиб, кўплаб хусусий ва оилавий боғчалар очилди. Мактабгача таълим умумий мажбурий таълимнинг бир қисми сифатида қонунчиликка киритилди.

Олий таълимга қамров 42 фоизга етиб, дунё университетлари рейтингига ОТМларимиз сони тобора кўпайиб бораётгани ислохотларнинг самарасини яна бир бор тасдиқлайди.

Иш билан таъминлаш ва касб-хунар ўргатиш сиёсати натижасида ашаш жойи ва соҳалар бўйича аниқ мақсадли бандлик дастурлари ишлаб чиқилди. Буларнинг барчаси иқтисодиётда инсон ресурслари самарадорлигини ошириш ва камбағалликни қисқартиришнинг асосий омилларидан бирига айланди.

2017 йил сентябрда сўмнинг эркин конвертацияси ҳақидаги қарор эълон қилинди. Бу тарихий қадам туфайли банклар орқали валюта операцияси фаоллашди, халқаро сармоядорлар учун ишончли муҳит яратилди.

2019 йилда янги Солиқ кодекси қабул қилиниб, қўшимча қиймат солиғи ставкаси 12 фоизга туширилди. 2028 йил 1 январга қадар ҚҚС ҳамда фойда солиғи ставкаси оширилмаслиги белгилаб қўйилди. Кичик ва ўрта бизнесга қўшимча талаб ва мажбурият юклайдиган меъёрий ҳужжатлар қабул қилишга ҳам уч йиллик мораторий эълон қилинди. ҚҚС қайтартиш муддатини қисқартириш, ягона солиқ ставкаси жорий қилиниши тадбиркорлар учун муҳим қадам бўлди.

2017 йилдан кейин тадбиркорлик муҳити кескин ўзгарди. Кичик ва ўрта тадбиркорлар сони беш йилда 2 карра кўпайган, уларда 10,5 миллион одам даромад топиб, рўзгор тебратмоқда.

2025 йилда ҳам солиқ сиёсати соҳасида қатор ислохотлар ва имтиёзлар жорий қилиняпти. Ушбу ўзгаришлар аҳоли фаровонлигини ошириш, тадбиркорликни кўллаб-қувватлаш ва инвестиция муҳитини янада яхшилашга қаратилган. Жумладан, 2025-2028 йилларда камбағал оилалар аъзоларини ишга олган корхоналар учун ижтимоий солиқ ставкаси 12 фоиз ўрнига 1 фоиз этиб белгиланди. 2024-2027 йилларда касб ўрганишга жалб қилинган ўқувчилар учун ҳам ижтимоий ва даромад солиғи 1 фоиз этиб белгиланди.

2017 йилда давлат бюджети илк бор ОАВда эълон қилинди. Бюджет жараёнида жамоатчилик назорати учун «Очиқ бюджет» портали ишга туширилди.

Жаҳон тан олаётган янги иқтисодий воқеликни халқаро ташкилотлар эътирофиди ҳам қўриш мумкин. Жумладан, Жаҳон банки Ўзбекистондаги бозорга асосланган, инсонни марказий ўринга қўйган иқтисодий ўзгаришлар минтақавий намуна бўлиб хизмат қилаётганини алоҳида қайд этди.

Янги Ўзбекистонда шаклланаётган иқтисодий воқелик фақат рақам ва сиёсий қарорлардан иборат эмас. Бу инсон қадрини улуғлайдиган, шаффоф, инклюзив ва барқарор тизимдир. Энди биз учун асосий вазифа 2030 йилгача мўлжалланган инсон капиталини ривожлантириш стратегиясини муваффақиятли амалга ошириш, инновацион ва «яшил иқтисодиёт»ни устувор йўналиш сифатида белгилаш, иқтисодий ўсишнинг ижтимоий ҳимоя, тенглик ва адолат билан уйғунлаштиришдир.

ХУСУСИЙ СЕКТОР — ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ИҚТИСОДИЁТИНИНГ ЛОКОМОТИВИ

Бугун дунёда рақобатчи иқтисодиёт яратишда давлатлар жадал ҳаракат қилмоқда. Мазкур жараёнда тадбиркорлик салоҳияти, хусусан, кичик ва ўрта бизнес сектори асосий ўринда. Ўзбекистонда ҳам вазият шундай. Кейинги беш йилда кичик ва ўрта бизнес мамлакат иқтисодиёти локомотивига айланди, дея бемалол айтиш мумкин.

Статистик маълумотларга кўра, сўнгги 5 йилда юртимизда кичик ва ўрта тадбиркорлар сони 2 баробар кўпайган. Бугун 10,5 миллионга яқин киши айнан шу соҳа орқали даромад топмоқда. Бу мамлакат бўйича банд аҳолининг 74 фоизи дегани. Иқтисодиёт ҳажмининг ярмидан кўпи, sanoat маҳсулоти ва экспортнинг учдан бир қисми кичик ва ўрта бизнес субъектлари ҳиссасига тўғри келяпти. 2025 йил январь-июнь ойларидаги дастлабки маълумотларга кўра, аҳолининг умумий даромадида кичик тадбиркорлик улуши 57 фоизни ташкил этди.

Бу рақамларнинг ўзидек бизга битта ҳақиқатни кўрсатади: Ўзбекистоннинг иқтисодий келажиги — тадбиркорликда.

Президентимиз тадбиркорлар билан очиқ мулоқотда алоҳида таъкидлади: «Тадбиркорликни кўллаб-қувватлаш — бизнинг стратегик йўлимиз». Бу сўзлар ортида улкан ҳаракат, йўналтирилган сиёсат ва аниқ механизмлар бор. Жумладан, 2025 йилда кичик ва ўрта бизнеснинг иқтисодиётдаги улушини 55 фоизга ошириш, 70 миллиард долларлик қўшилган қиймат яратиш, кичик ва ўрта бизнес экспортни 12 миллиард долларгача етказиш, коммунал хизматлар, логистика ва ижтимоий хизматларда кичик ва ўрта бизнес улушини 2-3 баробар кўпайтириш, 1,5 миллион доимий иш ўрни очиш, 4000 та тадбиркорлик субъекти ташкил қилиш, 100 та янги миллий бренд яратиш, 200 та стартапни молиялаштириш каби вазифалар қўйилган.

Бу мақсадларни рўёбга чиқариш учун 10 миллиард долларлик имтиёзли ресурслар сафарбар этилади. Шунинг 2,5 триллион сўми ёшлар, 2,5 триллион сўми аёллар тадбиркорлигига йўналтирилади.

Кўп йиллардан бери тадбиркорлар олдидаги энг катта тўсиқлардан бири молиялаштириш эди. Энди бу йўналишда аниқ ечимлар жорий қилинмоқда. 2025 йилдан бошлаб кичик бизнесга 300 миллион сўмгача кредит берила бошланди. Фаолиятини кенгайтирган тадбиркорларга шу сумманинг 150 миллион сўми гаровсиз ажратилди. Оилавий тадбиркорлик учун ҳам 50 миллион сўмгача гаровсиз кредит тақдим этилади. Эътиборли жиҳати, аёл тадбиркорлар учун кредит ставкаси бошқаларга нисбатан 2 фоиз пайсаятирилади.

Инновацион иқтисодиёт юқори қўшилган қиймат манбаидир. Рақамларга эътибор қаратилса, сўнгги 5 йилда 145 миллион долларлик 53 та стартап лойиҳа амалга оширилган. Янги 3 та венчур компания орқали 50 миллион долларлик фонд шакллантирилди. Бу маблағ кўпроқ илмий-технологик ечимлар ва рақамли иқтисодий лойиҳаларга сарфланиши кутиляпти. Яратилган инновацион маҳсулотлар техник стандартларга киритилиб, давлат бюрократларида иштирок этиш имкониятига эга бўлади.

Кичик бизнесга фаолият юритиши учун зарур ер ва бинолар бериш масаласида ҳам муҳим ўзгаришлар киритилмоқда. Жумладан, давлатга тегишли 150 та бино аукционга чиқарилиб, тадбиркорларга тақлиф этилади. 5000 гектардан ортиқ ер янги ижара тизими орқали фермерларга берилади. 30 минг гектар ер бозор қонуниятлари асосида тақсимланади.

20 та туманда махсус лойиҳа офислари ташкил этилади. Улар хорижлик муҳандис, технолог ва маркетингларни жалб қилиб, тадбиркорлар учун амалиётга асосланган маслаҳат ва кўллаб-қувватлов хизматларини тақдим этади. Ана шу мақсадга 100 миллиард сўм ажратилади.

Янги тадбиркорлар учун «биринчи имконият» деган янги ёндашув жорий этилади. Энди биринчи марта маъмурий хато қилган тадбиркор уни, тузатиш имконига эга бўлади. Фаолиятини ихтиёрий тўхтатмоқчи бўлган кичик бизнес субъектлари учун ҳам енгилликлар жорий қилинмоқда. Хусусан, айланмаси 10 миллиард сўмдан кам ва қарзи йўқ корхоналар текширувсиз тугатилади.

Қисқаси, янги Ўзбекистон иқтисодиёти ана шундай янги йўналиш, янги тартиб, янги дунёқараш билан тараққиёт сари қатъий одимламоқда. Бу йўлда хусусий секторга стратегик аҳамият берилди. Аввалги марказлашган иқтисодий моделда четда қолган хусусий ташаббуслар энди ривожланишнинг асосий локомотивига айланди.

Агар бу йўналишдаги ислохотларга эътибор қаратсак, хусусий секторни кўллаб-қувватлаш, ҳуқуқий ва молиявий асосларини мустаҳкамлаш, тадбиркорлик муҳитини эркинлаштиришга қаратилган қатор ишлар қилинганига гувоҳ бўламиз.

(Давоми келгуси сонларда)



Нодир ЖУМАЕВ,
ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ
ДОКТОРИ, ПРОФЕССОР

САНЪАТ ЎЛМАЙДИ, ҲАҚИҚИЙ САНЪАТКОР ҲАМ...

НЕГАДИР, ХОНАНДАЛАРДАН «КУМИР»ИМ, ЯЪНИ ЖОН-ДИЛДАН ЯХШИ КЎРАДИГАНИМ – ЙЎҚ. ЭҲТИМОЛ, БУ АШУЛА АЙТИШГА ЛАЁҚАТИМ КАМЛИГИДАНДИР. ЧУНКИ ЎЗИМ РУБОБ Ё ДУТОР ЧАЛИБ, КЎПРОҚ ЗАВҚ ОЛСАМ КЕРАК-ДА. ЭНДИ СЕКИН-СЕКИН ТАНБУРГА ҲАМ ЎТИЛЯПТИ. ЛЕКИН ҲОЖИ АБДУЛАЗИЗ РАСУЛОВ, РАСУЛ ҚОРИ МАМАДАЛИЕВ, ҲАЛИМА НОСИРОВА, МАЪМУРЖОН УЗОҚОВ, КОМИЛЖОН ОТАНИЁЗОВ, БЕРТА ДАВИДОВА, БОТИР ЗОКИРОВ, БОБОМУРОД ҲАМДАМОВ, ШЕРАЛИ ЖЎРАЕВ ВА БОШҚАЛАР ОВОЗИЮ ИЖРОСИДА АЖИБ ГЎЗАЛЛИК, ҲЕЧ КИМНИКИГА ЎХШАМАГАН ЎЗИГА ХОСЛИК, БАЛАНДПАРВОЗ ИФОДА ДЕБ ҲИСОБЛАМАСАНГИЗ, ИЛОҲИЙ БИР ЖОЗИБА БОРЛИГИНИ ИЧ-ИЧДАН ҲИС ҚИЛАМАН. УЛАР АШУЛА Ё ҚЎШИҚЛАРИНИ ЭШИТСАМ, БАЪЗАН АЛЛОҲНИНГ ШУНДАЙ ҚУДРАТИГА ҚОЙИЛ ҚОЛГАНИМДАН БЕИХТИЁР ЙИҒЛАГИМ ҲАМ КЕЛИБ КЕТАДИ.

Талабалик йиллари (1971 – 1976) афсонавий хонанда Шерали Жўраев ҳақида кўп баҳслашардик. Унинг саҳнада ўзини ҳаддан ташқари эркин тутиши, кутилмаганда ўнг қўлини тордан бўшатиб, созни чап қўлида осилтириб олиши, мусиқани хоҳлаганча бузиб, ҳатто, тўхтатиб қўйиб, ашула ўртасида декламацияга ҳам ўтиб кетиши мумкинлиги ва ҳоказолар юзасидан кўп тортишганмиз. Очиғи, каминан кўпинча унинг танқидчилари сафида бўлар эдим. Йиллар ўтди. Ҳофиз тинмай ўзини ўстирди. Умр бўйи халққа хизмат қилди. Тўхтамай янги-янги йўллар, ғоялар, оҳанглар, усуллар, услублар излади. Эл-улуснинг кўнглига кирди. Шунинг исботладикки, ҳар ким ҳам хонандаликда у эришган юксакдан-юксак даражага кўтарила олмас экан.

Бугун унинг ижодига ялпи ҳолда баҳо бериш – мумкин. Аввало, сўзга ошuftа эди. Хонандаликни, мусиқа ва овоз орқали элга фикр айтиш воситаси, ҳофизни эса, бевосита мафкуравий соҳа вакили, деб билди. Халққа мусиқа ва овоз орқали ғоя беришни мақсад қилди. Оммани шу ғоялари ортидан эргаштирди. Ахир, у сўзини тушунмаган ҳолда бирорта ҳам қўшиқ айтгани – йўқ. Шеърнинг сўзини тушуниш у ёқда турсин, ҳатто, уни «тушунтирмасдан» туриб ҳам бирорта ашула ижро этмади.

Эркин Воҳидовнинг «Ўзбегим» қасидаси-ку аруз вазида, яъни қўшиққа мос оҳангда битилган, лекин Абдулла Ориповнинг «Ўзбекистон» қасидаси қўшиқ учун ёзилганми? Шерали Жўраев шуни ҳам мумтоз бир ашулага айлантирди. Бу буюк санъаткорнинггина қўлидан келади.

1956 йили коммунистик партиянинг XX съезидан кейин бир оз эркинлик шабадалари эса бошлади. Ўзбек шеъриятида миллий тенглик ғояларини тараннум этишга киришилди. Ҳатто, илғор зиёлилар адабий асарларга айнан шу ғояга қанчалар хизмат қилган-қилмаганига қараб баҳо беришга ўтди. Аммо бу янги йўналишдаги шеъриятда миллий ғоялар илгари сурилаётган, бу эса амалда ҳукмрон сиёсатга зимдан қарши бир мафкура эди. Шерали Жўраев шеъриятдаги шу тамоийилларни хонандачиликка олиб кирди. Шеърят ва мусиқий санъат қўшилиб, халқни уйғотди. Бу уйғониш охир-оқибат Ўзбекистонимизни мустақиллик сари етаклади ва ниятга етилди ҳам.

Абдулла Ориповга ҳам, Эркин Воҳидовга ҳам, аслида, Ўзбекистон Қаҳрамони

айнан ана шу шўро давридаги жасоратлари учун берилган эди. Очиғи, бу икки қўшиқни халқимиз Ўзбекистонимиз ўз мустақиллигига эришганига қадар худди бир миллий мадҳия янглиғ қабул қилди. «Ўзбегим»ни кўплар «ҳофизнинг энг зўр қўшиғи» деб ҳисоблайди. «Ўзбекистон» қасидасини ҳам ёнига қўшиб, булар ўз даврида миллий мафкурани шакллантириш учун асос бўлди, халқ орасида миллий озодлик ҳиссини уйғотди, деб ҳисоблаш – мумкин.

Ёки агар Омон Матжоннинг Навоий «Аввалгиларга ўхшамас» ғазалига боғланган тахмисини Шерали Жўраев ашула қилиб, эл орасида кенг ёймаганида эди уни биров ўқиб, кўплар беҳабар қолиши ҳам мумкин эди. Худди шундай, «Ўзбегим» ва «Ўзбекистон» қасидаларини ўқиган кўпми ёхуд ашула тарзида эшитганми? Албатта, бу саволга арифметик аниқликда жавоб бериш – жуда қийин. Аммо, ҳойнаҳой, ўқиганлар сонидан эшитганлар сони бир неча карра кўп бўлса керак.

Ё хонандаримиз ижоди ҳар тарафлама таҳлил этилган илмий рисола ва мақолалар – кам, ё бошқа соҳа вакили бўлгани учун каминига шундай туюлади. Ҳар ҳолда, Шерали Жўраев, Бобомурод Ҳамдамов, Ортиқ Отажоновдек халқ севган ҳофизларимизнинг бир-бирига ўхшамаган ўз йўли, ўз услуби бор эди. Шу маънода Шерали ака зиёлилар хонандаси эди. Ўтган асрнинг 70 – 80-йилларида талабалар ўртасида ҳам мухлиси жуда бисёр эди.

Буюк ҳофиз кейинчалик кўп синовларга дуч келди. Ҳозир бунинг сабабларини қидириб ўтиришнинг мавриди эмас. Каминанинг қатъий хулосаси – шуки, ижодкорга «сиёсатчи» деб қарамаслик, эркинлиги, ҳурфикрлиги бу тоифанинг асосий фазилати эканини асло унутмаслик – керак.

Тақиқни ҳар ким ҳар хил қабул қилади. Биров бутунлай, кимдир вақтинча Ватанни тарк этади. Баъзилар дарҳол муҳолифатга қўшилиб, давлатни ёмонлашга ўтиб олади. Бутунлай тушкун бўлиб, бор ижодини ҳам бой бериб қўйганлар ҳам топилади. Шерали аканинг ижоддан тўхтагани,

иғво-ғийбатларга қўшилгани, сиёсатни ёмонлаганини асло эшитмадик. Очиғи, кейинги пайтларда унда ўз тақдирини Аллоҳнинг иродаси сифатида талқин этишга мойиллик кучайган эди.

2016 йил охирларидан ҳофиз учун кенг йўл очилди. «ЗўрТВ»да унинг иштирокида навоийхонлик кечаси ташкил этилди. Унда навоийшунос мутахассис бир ғазални қисқа шарҳлайди, кейин у ижро этилади. Камина буюк шоирнинг:

Лаълинг оё не ажаб рангиндур,
Сўзи анинг не боло шириндур, –
байти билан бошланадиган ғазалини шарҳлаган бўлдим.

Орада Шерали ака:
– Мен отамга: «Нега менга «Алишер» деб от қўймагансиз? Ўшанда, эҳтимол, Навоийдай машҳур бўлиб кетармидим? – деганман, – деди.

Шунда шарт стол устида турган микрофонни олдим-да:

– Мусулмон Шарқи мумтоз бадииятида «тарди акс» деган санъат – бор. Унда сўзларнинг ўрни ўзаро ўзгартириб қўлланади. Масалан, шоир аввал «Шерали» дейди, кейин «Шер» билан «Али» сўзларининг жойини алмаштириб ишлатади, «Алишер» бўлади. Сиз ҳеч армон қилманг: «Шерали» – «Алишер»! – дедим.

Бу лутф ҳофизга кўп маъқул тушди. Зал ҳам қарсақ чалиб юборди.

Унинг кўнглида икки қутб бирлашгандай эди. Узоқдан қарасангиз, ўта мағрур, ҳиккабаланд, мақтанчоқ, беписанд бўлиб кўринар эди. Яқиндан билганлар эса унинг қанчалар юмшоққўнғил, сўфийликка мойил бир шахс эканига гувоҳ бўлар эди. Аслида, камтарлиқни намоён қилиш ҳам – бир санъат. Бу киши табиатан ўта камтар эди.

Шерали ака чинакамига изланувчан ижодкор эди. Навоийнинг «Айлангиз» ва «Эмас» радибли ғазалларини бир ашулага айлантириб, ижро этган. Биринчи ғазал охириги байтидаги: «Эй муғаннийлар, Навоий маст эди, (шунинг учун у) кеч уйғонади, уни уйғотишга бир дилкаш (ёқимли) куй (ё қўшиқ) тараннум этинглар»,

– деган мазмун, аниқроғи, унинг ана шундай ажойиб саҳнавий тасвир билан тугаши ҳофизга ажиб бир илҳом улашган ҳам. Натижада унинг ўзбек қўшиқчилигидаги қатъий анъаналарни бузиб бўлса ҳам, Навоий шу ғазалидаги лирик қаҳрамонининг илтимосини бажо айлагиси келиб кетган. Шу ғазалга «Эмас» радибли ғазални улаб ижро этган. Чунки бу ғазал мақтасида ҳам лирик қаҳрамон, худди олдин тилга олинган ғазал мақтасидаги каби, Навоийнинг мастлигини тилга олади:

Манга гулрух соқи-ю,
Булбулга гул тутти қадах,
Маст эрур ул ҳам Навоийдек,
вале расво эмас.

Яна бир алоқадор жиҳати – иккала ғазал ҳам рамали мусаммани маҳзуф (ёки мақсур), яъни «фоилотун фоилотун фоилотун фоилун (ёки фоилон)» вазнида битилган. Иккала асардан ҳам айрим байтлар қисқартирилган, албатта.

Бизда мумтоз ғазалларимизни мақом йўлида айтиш анъанаси – устувор. Шерали ака ана шу қолипни бир қадар синдирди: уларни миллий ашулачилик услубига солиб айтди. Бу анъана Фахриддин Умаров ва бошқа айрим ҳофизлар ижодида ҳам бор эди. Кейинги даврда Озодбек Назарбеков Лутфий ва бошқа мумтоз шоирларимиз ғазалларини замонавий куйга солиб айтиш анъанасини изчил давом эттириб келяпти.

Ўзи-ку таъзияда мусиқага асло ўрин – йўқ. Лекин, ишонсангиз ҳам, ишонмасангиз ҳам, бир гапни айтаман: буюк ҳофиз вафот этганидан кейин бир неча кун маҳалламизнинг у ё бу ҳовлисида овоз кучайтиргични энг баланд нуқтасига бураб қўйилган ҳолда ана шу афсонавий хонанда ашулалари янграб турди.

Санъат ўлмайди!
Ҳақиқий санъаткор ҳам!
Демакки, Ўзбекистон ҳамда Тожикистон халқ артисти Шерали Жўраев ҳам!

Ko'zgu

КУЗ ФАСЛИДА НЕГА АЛЛЕРГИК КАСАЛЛИКЛАР АВЖ ОЛАДИ?

Юртимизда куз. Буёғига аста-секин кунлар салқинлашиб бораверади. Оқибатда кўпчиликда иммунитет сусайиб, қатор касалликлар авж олиши кузатилади. Мавсумий аллергия – шулардан бири. Хўш, бу хасталик кўзғалиши қайси омиллар билан боғлиқ? Унинг қандай белгилари бор?

Айтиш ўринлики, юртимиз иқлим шароитида сентябрь, октябрь ва ҳатто, ноябрь ойлари ҳам нисбатан илиқ келиши мумкин. Демак, ёғингарчик бўлгунига қадар ўсимлик чанглари ўз аллергия хусусиятини сақлаб қолиши табиий. Бу – биринчи омил.

Иккинчи омил ёмғирдан кейин замбуруғ спораларининг ҳавога юқори концентрацияда кўтарилиши билан боғлиқ. Шу сабабли бу даврда замбуруғга нисбатан аллергия ҳолатларнинг оғир формалари учрайди.

Учинчи омил – хазонрезги. Чунки куз ойларида дарахт ва буталардан тўкилган япроқларда замбуруғ споралари энг кўп учрайди. Бундан ташқари, аллергиялар зах ёки моғорлаган хоналар ҳамда ертўлаларда ҳам кузатилади.

Тўртинчи омил. Салқин ҳароратда кўпчилик асосий вақтини ёпиқ иншоотлар, хонадонлар ичида ўтказиши табиий. Бундай шароитда уй чанги, ит, мушук сингари ҳайвонлар юнги ҳам аллергия симптомларни келтириб чиқаради.

Бурун битиши, қичишиши ёки кўп миқдорда оқиши, кўзларнинг шишиши, ёшланиши, аксириш, ҳорғинлик ва баъзан йўтал мавсумий аллергияга хос аломатлардир.

Шу каби белгилар кузатилган беморлар ўз вақтида мутахассисга мурожаат қилишлари тавсия этилади. Хусусан, марказимизда бундай касалликларга илғор усуллар орқали аниқ ташхислаш ҳамда самарали даволаш йўлга қўйилган.

Профилактик чоралар ҳам муҳим. Хонадонлар ҳовлиси, айвонлар, тарнов ва мўриларни тўкилган барглardan тозалаб туриш керак.

Ҳаммом, ошхона каби намлик юқори жойларда моғор ҳосил бўлмаслигига алоҳида аҳамият бериш зарур.

Шунингдек, яхши исимайдиган ва зах хоналарда аллергиялар концентрацияси ортиб, аллергия ринит, конъюнктивит ёки астма белгилари кучайиши мумкин.

Хоналарни тез-тез тозалаш ва шамоллатиб туриш орқали ҳам аллергия реакциялар симптомларини камайтирса бўлади.



Илмира РАЗИКОВА,
Республика ихтисослаштирилган
аллергология ва клиник
иммунология илмий-амалий
тиббиёт маркази директори



СОҒЛОМ ВА РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АСОСИЙ Йўналишларидан бири бўлган СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ҲАР БИР ИНСОН УЧУН ЗАРУРДИР. БУ ИНСОННИНГ ЎСИШИ, МЕЪЁРИЙ РИВОЖЛАНИШИ, САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШ ҲАМДА КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШНИ ТАЪМИНЛАШГА ИМКОНИАТ БЕРАДИ. ШУНИНГ УЧУН ҲАР КУНИ МУНТАЗАМ РАВИШДА БЕВОСИТА МАЪЛУМ БИР ВАҚТДА ОВҚАТЛАНИШИ ЗАРУР.

Бу нимага керак, деган саволга жавоб бериш учун одамнинг ҳаёт фаолияти устида олиб борилган кузатишларининг ўзи кифоя. Инсон бу ёруғ дунёда фаол ҳаёт кечирар экан, албатта, куч-қувват сарфлайди, меҳнат қилади, турли ишлар билан шуғулланади ва ҳоказо. Жисмоний кучни кўпроқ талаб қиладиган меҳнат эса кўпроқ энергия (куч) сарфлашни талаб қилади. Ёш организм ўсар экан, унда янги хужайралар ва тўқималар тўхтовсиз равишда янгиланиб туради, бунинг учун эса албатта «қурилиш материали» зарур бўлади, одам организми эса уни фақат ейиладиган овқатдан олади. Кимёвий табиати ва биокимёвий хусусиятига кўра бир-биридан фарқ қиладиган 100 дан зиёд озиқ-овқат моддаларининг организмга овқат билан тушиши аниқланган. Нормал ҳаёт кечириш учун бу моддалар одам организмда муайян миқдорда ва нисбатда бўлмоғи лозим. Улардан биттаси ёки бир нечтасининг етишмаслиги моддалар алмашинувининг бузилишига олиб келади ва инсонлар соғлиғига путур етказди.

Одамлар турли-туман маҳсулотлардан овқат сифатида фойдаланишади, албатта, бу маҳсулотлар эса таркиби билан бир-биридан фарқ қилади. Табиатда организмнинг зарур моддаларга бўлган эҳтиёжини тўлатқис таъминлай оладиган ягона бир маҳсулотнинг ўзи йўқ. Буни оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар, витаминлар ва бошқа моддаларга бой бўлган ҳар хил озиқ-овқат маҳсулотлари таъминлай олади. Шунга кўра тўғри овқатланиш учун одам хилма-хил маҳсулотларни еб туриши лозимлиги соғлом овқатланиш тамойилларининг биринчи шартидир. Озиқ-овқат маҳсулотларида фойдали озуқа моддалари фақат муайян миқдорда эмас, балки организм сарфлаган энергия ва моддалар ўрнини қоплай оладиган даражада бўлиши шарт. Амалда бир марта овқатланиш учун тайёрланган таомда бунга эришиш амри маҳол. Организмнинг овқат мод-

даларига бўлган эҳтиёжини таъминлайдиган кимёвий таркиби меъёрдаги овқат рационалрини яратиш асослари ишлаб чиқилган.

Истеъмол қилинадиган овқат одамнинг энергия сарфини қопласа, организмда янги хужайра ва тўқималар тузилиши ҳамда эскиларининг тикланиши учун зарур кимёвий моддаларга бўлган эҳтиёжини таъминласа, бундай овқатланиш рационал, яъни тўғри овқатланиш ҳисобланади.

Аҳолининг тўғри овқатланишини уюштириш учун қуйидаги талабларга амал қилиш зарур:

Овқатнинг миқдорий меъёри: истеъмол қилинаётган овқат қуввати сарфланган энергияни қоплаши керак;

Сифатий мукаммаллиги: овқат керакли миқдордаги оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ва витаминларга бой бўлиши лозим.

Овқатланиш тартиби: Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти талабига биноан соғлом овқатланишнинг 12 тамойили мавжуд.

Ҳар куни хилма-хил овқат маҳсулотларини, шунингдек, маҳаллий шароитда етиштирилган ҳар-хил турдаги янги мевалар, сабзавотлар (суткасига камида 400 г)ни, яъни нон ва дон маҳсулотлари, ёрмалар, картошкаларни истеъмол қилиниши зарур. Истеъмол қиладиган овқатларингиздаги ёғ моддаларини назорат қилинг, ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғларини ишлатинг. Ёғли гўштлар ва гўшт маҳсулотлари ўрнига кўпроқ ёғсиз гўшт, балиқ, парранда гўшти ва дуккаклиларни, ёғи кам бўлган сут ва сут маҳсулотлари ҳамда тарки-

бида ёғ моддалари ва туз кам бўлган йогурт ва пишлоқларни истеъмол қилинг.

Шакар ва қандни камроқ истеъмол қилинг, таркибида қанд моддаси камроқ бўлган маҳсулотларни танланг, ширинликлар ва ширин ичимликлар миқдорини чегараланг. Тузни ортиқча истеъмол қилманг. Сутка давомидаги туз миқдори бир чой қошиқдан (5-7 г) ошмаслики керак. Фақат йодланган ош тузини истеъмол қилиш

Чақалоқларни олти ойлик бўлгунга қадар фақат кўрак сути билан боқинг. Болани қўшимча овқат истеъмол қилишга аста-секинлик билан кўрак сутидан ажратмаган ҳолда ўргатинг. Яхши ривожланиши учун 2 ёшгача кўрак сутидан ажратмаслик лозим. Вазнини меъёрида сақлаш учун ҳар куни жисмоний машқлар ва спортнинг бирор бир тури билан шуғулланинг. Тўғри овқатланишни ташкил қилишнинг муҳим талаби овқатланиш тартибига қатъий риоя қилиш ҳисобланади.

Овқатланиш тартиби деганда овқат ейиш вақти, неча марталиги, калориялигининг ҳар сафар ейиладиган овқатга тақсимланиши тушунилади. Ҳар куни маълум вақтда таомланиш керак. Шундай қилинганда овқат ейиш олдидан меъда-ичак шираси кўп ажралади. Яхши ҳазм бўлади ва унинг кимёвий компонентлари тўла ўзлаштирилади. Овқатланиш тартибининг бузилиши бу жараёнларни бузибгина қолмай, балки гастрит, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси каби турли касалликларнинг пайдо бўлишига ҳам олиб келади. Пала-партиш овқатланиш моддалар алмашинувининг бузилишига сабаб бўлади. Углеводлар алмашинувининг бузилиши ва у туфайли тана вазнининг ошиб кетиши ёки қонда холестерин миқдорининг кўпайиши бунга яққол мисол бўла олади.

Ҳар галги ейилган овқатнинг калориялиги меҳнатнинг оғир-енгиллигига, яъни энергиянинг қай даражада сарф бўлишига мувофиқ келиши керак. Оғир жисмоний иш билан банд бўлган кишиларга нонуштага суткалик овқат калориялигининг 25-30 фоизи, тушки овқатга 45-50 фоиз ва кечки овқатга тахминан 25 фоизи ажратилади. Ақлий ва жисмоний меҳнат билан банд бўлган кишилар учун ҳам суткалик овқат рационининг калориялиги шундай принципда тақсимланади.



Малика ҚУДРАТХЎЖАЕВА,
Санитария-эпидемиологик
осойишталик ва жамоат
саломатлиги қўмитаси
Тошкент шаҳар бошқармаси
бошлиғи



тавсия
этилади.

Чойни овқат

билан бирга истеъмол қилманг. Табиий шарбатлар, шакарсиз компотлар ёки қайнатилган сувни кўпроқ ичинг. Таом тайёрлаш жараёнида унинг хавфсизлигини таъминлаш лозим. Овқатни пиширишда керагидан ортиқча қовурманг, чунки фойдали бўлган витаминлар ва фаол моддалар ўз хусусиятини йўқотади. Таомларни микро-тўқинли печда, буғда ёки қайнатиб пиширилиши, уларни тайёрлашда сарфланадиган ёғ, туз, шакар миқдорини камайтириш имконини яратади.

ЎҚУВЧИЛАР НОНУШТАСИ ҚАНДАЙ БЎЛИШИ КЕРАК?



ШИФОКОРЛАРНИНГ СЎЗЛАРИГА КЎРА, БОЛАЛАР УЧУН НОНУШТА КАТТАЛАРГА ҚАРАГАНДА АНЧА МУҲИМРОҚ. ЧУНКИ БОЛАЛАРДА МЕТАБОЛИЗМ, ЯЪНИ МОДДА АЛМАШИНУВИ КАТТАЛАРГА НИСБАТАН АНЧА ТЕЗ, ЭНЕРГИЯ ВА ЁҒ ЗАХИРАЛАРИ ЭСА КАМ.

Болаларни оч қоринга мактабга бериши қатъиян ман этилади. Нонуштадан бош тортиш қондаги глюкоза миқдорининг камайиши, жисмоний, ақлий ва асаб фаолиятининг пасайиши билан хавф туғдиради.

Буларнинг барчаси дастлаб ҳолсизлик, ланжлик, уйқучанликда намоён бўлади, кейинчалик эса умумий зийраклик даражасига ҳам таъсир кўрсатади.

Эрталабки нонушта мактаб ўқувчисининг сермахсул куни учун асосдир. У диққатни жамлашга ёрдам беради, хотирани яхшилайти ва ўқиш ҳамда ўйинлар учун энергия беради.

Кўпчилик болаларнинг эрталаб уйқудан уйғониши қийин бўлади ва нонуштадан бош тортадилар. Иштаҳани очиш учун болага мева ёки чой бериш тавсия этилади. Бу организм ишга тушишига ва болада овқатланиш истаги пайдо бўлишига ёрдам беради. Хўш, болани эрталаб нима билан овқатлантириш керак?

Боланинг нонуштаси тўлақонли, мувозанатли ва тез ҳазм бўладиган углеводларга бой бўлиши ва энергия ишлаб чиқаришга ёрдам бериши керак.

Мактаб ўқувчисининг соғлом нонуштасига бир неча мисоллар келтирамиз:

- бўтқалар: мевалар билан сули ёрма-си, сутли бўтқалар;
- сут маҳсулотлари: творог, сирниклар, табиий ёгуртлар;
- тухум: қўймоқ ёки қайнатилган тухум;

– бутербродлар: пишлоқ, сабзавотлар, қайнатилган гўшт ёки курка гўшти нон билан;

– мева ва сабзавотлар: олма, банан, апельсин, шунингдек, бутербродлар учун янги сабзавотлар.

Муҳим тамойиллар:

– нонуштада оқсиллар, углеводлар ва ёғлар мувозанати бўлиши керак ва кун бўйи энергия билан таъминлаши керак.

Шакарсиз бўлиши:

– ширин нонушталар ўзлаштиришни пасайтиради ва уйқучанликни келтириб чиқаради.

Фойдали углеводлар:

– узоқ муддатли энергия беради ва қондаги шакарнинг кескин кўтарилишининг олдини олишга ёрдам беради. Буларга донли бўтқалар, нон, мюсли киради.

Сабзавот ва мевалар:

– янги сабзавотлар, мевалар.

Нонуштага қандай маҳсулотларни бермаслик керак:

Колбаса, сосиска, чипслар, картошка фри ва фаст-фудлар – таркибида кўп миқдорда туз, ёғ ва консервантлар бўлади. Ширинликлар, газли ичимликлар ва шоколадли хлопьялар таркибида шакар ва сунъий қўшимчалар кўп бўлади, шунинг учун бу маҳсулотларни эрталабки нонуштада бериш тавсия этилмайди. Бу маҳсулотлар қисқа вақт ичида энергия беради, лекин муддатли тўқлик ҳиссини таъминламайди. Ундан ташқари, улар боланинг диққати, хотираси ва умумий соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Мактаб ҳамшираси таълим муассасасидаги барча ўқувчилар соғлигини назорат қилувчи ва саломатлик билан боғлиқ масалаларда уларга яқиндан кўмак берувчи тиббиёт ходими саналади.

Мактаб ҳамширасининг фаолияти соғлиқни сақлаш ва таълим муассасалари ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиб, тегишли қонун ҳужжатларида ушбу касб эгаларининг штат бирлиги ҳар бир таълим муассасасида бўлиши шартлиги белгилаб қўйилган. Улар ўқув даргоҳларида соғлом муҳитни таъминлаш, ўқувчиларнинг саломатлигини назорат қилишда муҳим роль ўйнайди.

Мактаб ҳамшираси ўқувчиларнинг соғлигини мунтазам равишда текшириб, уларда ҳар қандай касаллик белгилари пайдо бўлганда, зудлик билан тўғри чора кўриши лозим.

Шу орқали оғир касалликлар эрта босқичда аниқланиб, уларнинг олдини олиш имконияти ортади. У мактаб ҳудудида санитария ва гигиена қоидаларига риоя этилишини назорат қилади, шу орқали болаларнинг соғлом муҳитда таълим олишига ҳисса қўшади. Ўқувчиларни тўғри овқатланиш, соғлом кун тартиби ва спорт билан шуғулланишга тарғиб қилиш ҳам мактаб ҳамширасининг асосий вазифаларидан биридир.



МАКТАБ ҲАМШИРАСИ: БОЛАЛАРНИНГ СОҒЛОМ МУҲИТДА ТАЪЛИМ ОЛИШИГА ҲИССА ҚЎШАДИ

МУЛОҚОТ
ЖАРАЁНИДАГИ
МУҲИМ ЖИҲАТЛАР

Бошланғич синф ўқувчилари билан ишлашда мактаб ҳамшираси қўйидаги жиҳатларга алоҳида эътибор бериши лозим:

Ёш хусусиятлари: бошланғич синф ўқувчилари катталарга қараганда инфекцияларга кўпроқ мойил бўлади. Шу боис уларнинг соғлигини назорат қилиш, мунтазам равишда текширувлар ўтказиш, тозалик ва гигиенага риоя қилишини кузатиб бориш жуда муҳим.

Эмоционал ва психологик жиҳатлар: кичик ёшдаги болалар ўзини ёмон ҳис қилаётгани ёки бирор жойи оғриётганини тўлиқ баён қилишда қийналиши мумкин. Шунинг учун ҳамшира болаларнинг ҳолатини тўғри баҳолашда маълум муаммоларга дуч келиш эҳтимоли бор. Шунга қарамай, улар ўғил-қизлардаги ҳар қандай ўзгариш-

га тезкор муносабат билдириши керак.

Тиббий билим ва кўникмаларни ривожлантириш: мактаб ҳамшираси болаларга гигиеник кўникмаларни ўргатиши, ўқувчиларни қўл ювиш, тишларни парвариш қилиш, тўғри овқатланиш каби соғлом одатларга ўргатиши муҳим.

САБР-ТОҚАТ ВА
МУОМАЛА ОДОБИ

Бошланғич синф ўқувчилари билан ишлаш мактаб ҳамшираси учун муайян қийинчиликларни келтириб чиқариши мумкин.

Масалан, кичик ёшдаги болалар айрим ҳолларда тиббий текширувдан ўтишни ёқтирмайди. Ота-оналар томонидан «ана дўхтир келди», «ҳозир укол қилади» қабилдаги кўрқитишлар натижасида боланинг онгига тиббиёт ходими билан боғлиқ руҳий жароҳатлар каттариб боради. Шу боис ҳамширанинг болалар билан мулоқот қили-

шида сабр-тоқат ва муомала одоби муҳим аҳамиятга эга.

УЧЛИК ҲАМКОРЛИГИ

Мактаб ҳамшираси бошланғич синф ўқитувчилари ҳамда ота-оналар билан яқин алоқада бўлиши, болалар саломатлиги билан боғлиқ ҳар қандай масала бўйича уларга хабар бериб туриши зарур.

Ўқувчилар, ота-оналар ва мактаб ҳамшираси ўртасидаги самарали мулоқотни таъминлашда бошланғич синф ўқитувчиси асосий роль ўйнайди. Мактаб ҳамшираси ота-оналарга боланинг саломатлиги билан боғлиқ ҳар қандай янгилик ёки саломатлик ҳолатига тааллуқли ўзгаришлар ҳақида тезкор маълумот бериши керак. Агар «ҳамшира – ўқитувчи – ота-она» учлиги тўғри ишласа, боланинг саломатлиги билан боғлиқ барча муаммоларни тезда ҳал қилиш мумкин бўлади.

Mutolaa

Хулио
КОРТАСАР

Олим ОТАХОН таржимаси

БИЗ ГЛЕНДАНИ
ШУНДАЙ ЯХШИ
КЎРАРДИК

(Ҳикоя)

Бунақа бўлишини олдиндан ким ўйлабди, дейсиз. Кимдир биров киногами ёки театр-гами кетаётганда, ўзига ўхшаб ўша ерга бораётган одамлар ҳақида ўйлаб ҳам ўтирмайди: кийинчи бўлгач, фильм қачон бошланишини, жойи қаерда эканини сўраб яна бир карра қўнғироқ қилади, ё ўн биринчи ё еттинчи қатор, нимқоронғилик ва мусиқа, ҳеч кимга, айни пайтда ҳаммага тегишли маскан, ҳамма – бир хилда тамошабин, эркаклару аёллар, ғуж-ғуж одам, лекин ҳеч ким йўқдек, ора-сира кеч қолиб безовта қилаётгани учун узрхонлик, норози оҳангдаги шивирлашлар, ким кимга эътироз билдирыпти – номаълум, доимий осойишталик, нигоҳлар саҳнага ёки экранга қадалган, ён-верида ким ўтирибди-ю, нималар бўлаяпти – ҳеч ким қизиқмайди, ҳолбуки, зал тўла одам... Худди шунга ўхшаб, рекламалару кинотеатр олдидаги узундан-узоқ навбатларни кўриб, газета-журналларда тинимсиз эълон қилаётган тақриз ва мақолаларни ўқиб ҳам, Гленданинг мухлислари бунчалар кўп эканини билмас эканмиз.

Уч йил, нарисни билан тўрт йил бўлди шу воқеаларнинг бошланганига, ҳозир бу фикрнинг биринчи бўлиб кимдан чиққанини ҳеч ким аниқ айтиб беролмайди, қисқаси, вақт ўтиб биз асосий гуруҳ, ёшлар эса клуб, дея ном қўйган ўша қандайдир бирлашма ташкил этиш ғояси қачон – киномни кўриб чиққач, бир қадаҳдан мусаллас ичиб ўтиргандами, суҳбат қизиганида ёки жимгина хаёл сураётганимизда вужудга келдики, тавба, Урасуста билан Диана Риверонинг ҳам аллақачон эсидан чиқиб кетган бўлса керак.

Аслида бу ҳеч қанақа клуб-плуб эмасди, оддийгина Гленда Гарсенни яхши кўрадиганлар давраси эди, ваҳоланки, унинг истеъдоди билан ижодига юксак баҳо беришдан нарига ўтмайдиган мухлислардан ажралиб туришимизга шунинг ўзи ҳам кифоя қилар эди. Зотан, Гленда ёрқин истеъдоди билан бизни ҳам маҳлиё этиб, чинакам санъатга ошно қилган эди, шунингдек Анук, Мерилин, Анни, Силвана ҳамда – бўлмасам-чи – Марчелло, Ив, Витторио ва Дирк цингари актёрлар ҳам юрагимиздан ўрин олганди, лекин биз фақат Глендани чинакамга яхши кўрар эдик, айнан шунинг учун, мана шунинг шарофати билан гуруҳимиз ташкил топди ва шаклланди ҳамда қатъиян ўз мақомини белгилаб олди; бу сабабларни ёлғиз ўзимиз билардик – буни ҳеч кимга айтмасдик, кейин-кейин, бир мунча вақт ўтиб, битта-яримта Гленданинг мухлислари билан танишиб қолиб, улар билан борди-келди қилиб юриб, узоқ давом этган суҳбатлардан сўнг кимки Глендани чин дилдан яхши кўришига ўзи ишониб қолмай, бизларни ҳам ишонтира олса, дилимизда бу туйғуларни ўшанга инониб айтардик.

Диана билан Ирасуста ташкил этган уюшма секин-аста кенгайиб борарди. «Қор узра ёлқин» фильми экранларга чиққан йили биз нари борса олти ёки етти киши бўлсак, «Зеболик тухфаси» ишланганда уюшма аъзоларининг сони ҳаддан ташқари кўпайиб, оқибатда айримлар ўзларини аллаким билиб, унча-мунча нарсани менсимайдиган бўлиб бораётганларини сезиб қолдик. Биз – Ирасуста, Диана ва яна икки уч киши ўзаро фикрла-

шиб талабчанликни ошириш, синамасдан ва вискиҳўрлик пайтида ўзини доно ҳамда фидойи қилиб кўрсатишни яхши кўрадиганларни имтиҳон қилмасдан (О, Буенос-Айрес, Лондон ва Мехикога хос бу тунги имтиҳонлар) олмасликка қарор қилдик. «Омонат бахт» премьераси куни Глендани яхши кўрадиганлар биз ўйлагандан ҳйла кўпроқ эканига таассуф ила иқрор бўлдик. Кинотеатрда тез-тез учрашиб қолишлар, фильм тугагандан кейин кўз уриштиришлар, саросимага тушган аёлларнинг паришон чехралари ва аламини ичига ютган эркакларнинг сукут сақлаши – аллақандай нишонлару шартлашган сўзлардан кўра бизни очиқ равшанроқ ажратиб турарди. Бир-биримизни сўзсиз, бехато топиб олардик, қисқаси.

*Ақл бовар қилмайди-
ган баҳонаю сабаблар
изми ихтиёрида беих-
тиёр ҳаммамиз шаҳар
марказидаги бит-
та қаҳвахонага бориб
қолардик. Алоҳида-
алоҳида турган стол-
лар бирпасда бир-
лаштириллар ва ҳам-
ма келишиб олган-
дек бир хил коктейл
чақирар, ана шундан
сўнг керак-нокерак гу-
мон ва иккиланишлар-
ни йиғиштириб қў-
йиб, бир-биримизнинг
энг сўнги фильмидан
энг сўнги сахнасини
охирги кадрдаги Глен-
данинг ҳали ўчиб ул-
гурмаган сиймоси акс
этиб турган кўзлари-
мизга тикилиб қараш-
га ботинардик.*

Ким билади, йигирмата эдикми ё ўттизта-ми – қисқаси, неча киши келганимизни барибир билолмасдик. Чунки Гленда иштирок этган фильмлар баъзан битта кинотеатрда ойлаб намойиш этилар, баъзида эса бир вақтнинг ўзида иккита ёки тўртта кинотеатрда қўйиларди. Бир сафар – кутилмаган ҳодиса – у ҳатто саҳнада, «Қуюшқондан чиққанлар» спектаклидаги ёшгина қотил қиз ролини ижро этди ва қанчадан қанча янги мухлислар орттирди, эл-юрт олқишига сазовор бўлди, биз эса буни жиддий қабул қилмадик. Ўша пайтда биз жуда иноқлашиб кетдик, ўзаро борди-келди қиладиган бўлдик, тўғриси-ни айтганда асосан Гленда ҳақида гурунглашиб ўтиргани бир-биримизнига меҳмонга борардик. Аввал бошданоқ Ирасуста бир овоздан уюшма раҳбари сифатида тан олинганди, ҳолбуки, бунга у ҳеч қачон даъво қилмаган, Диана Риверо эса гўё унинг ишончли вакили – ўринбосари эди, у асосан бизга қўшилиш ниятида бўлган номзодларни «элакдан ўтказар», улар билан суҳбатлашар – са-

рагини саракка, пучагини пучакка ажратиб, бизни бетайин ва олғир мухлислардан асрар эди. Дастлаб мустақил ассоциация сифатида дунёга келган нарсани энди жамоатчилик асосидаги ташкилотга айлана бошлади ва дастлабки пайтлардаги, енгил-елпи савол-жавоблар ўрнини аниқ мақсадга қаратилган суҳбатлар, конкрет муаммолар эгаллади. «Зеболик тухфаси»даги хатога йўл қўйилган эпизод, «Қор узра ёлқин» фильмининг интиҳосидаги сўнги иддаолар, «Омонат бахтдаги» шарму ҳаёсиз лавҳа ҳақида саволлар бериладиган бўлди. Глендага нисбатан кўнглимиздаги меҳр-муҳаббат шунчалар кучлигидан ҳаммаслак бўлмаган мухлислар, шарм-ҳаёсиз қиз-жувонлар, аравани қуруқ олиб қочадиган маҳмадонлар билан мутлақо мураса қилгимиз келмасди. Хатто шу сабабдан бўлса керак, бир одат жорий этилди (қаердан, ким томонидан – тагига етолмадик барибир): Гленда иштирок этган фильм марказда қўйилса, жума кунлари, чекка туманда тақдоран намойиш этилаётганда эса ҳамма кўришга улгуриши учун бир ҳафта кутар эдик, яъни кейинги учрашув муддати сурилари; барча вазифалар қатъиян белгилаб қўйилган бўлиб, сўзсиз итоат этиларди, акс ҳолда, жазо тариқасида Ирасустанинг нафрат ва истеҳзо тўла кулгиси ёки Диананинг ўта кўнглисиз, ўт қақнаган нигоҳига дучор бўлишарди.

Ўша кезларда бизнинг учрашувларимиз бошдан-оёқ Глендага бағишланарди, бу йиғинлар очикдан очик «Гленда» деб аталарди – зеро, Гленда ҳар биримизнинг қалбимизда баайни яшар ва шу важдан орамизда тафриқа йўқ ва бирлигимизга ҳеч қандай гумон ва шубҳалар раҳна сололмас эди. Вақти келиб айримлар ботиниб, аста-секин, аввалига истиҳола ҳамда эҳтиётлик билан, бўш чиққан эпизодлардан ҳайрон қолиб ёки ҳафсалалари пир бўлиб, сийқа фикр ёки тақдирларни очикдан-очик танқид қилишга ўтдилар.

Биз «Олифта» фильмининг таъсир кучини сусайтирган баъзи ерлардаги камчиликлар ёки «Сабабини ҳеч қачон билолмайсан»нинг якуни учун Гленда айбдор эмаслигини билардик. Ўша режиссёрларнинг бошқа асарларини ҳам кўрганмиз, сюжетлари қайдан пайдо бўлди-ю, сценарийсини ким ёзган – ҳаммасидан хабардор эдик, уларга шафқат қилмасдик, шу сабабли жуда яхши тушунардики, бизнинг муносабатимиз актрисага ҳавас билан қарашдан фарқ қилади, фақат бошқаларнинг айби туфайли юзага келган хом-хатала номукамал асарлар Гленда шаънига доғ туширмаслиги учун куйинардик. Бизнинг юксак вазифамиз, эҳтимол, бурчимиз ҳақида биринчи бўлиб Диана гапирди, у асл ниятини очик айтиб ўтирмай одатдагича, ўзига хос тарзда – киноя аралаш шама қилиб ўтди, очиги, у бизни очикдан-очик хайрихоҳлик билдиришмайди деб ўйлаган, шекилли, унинг ҳар битта гапига қўшилиб, ҳар бир фикрини маъқуллашимиздан боши осмонга етди, биз ҳам кинозалларни тўлдириб ўтиришлар, қаҳвахонада дийдорлашмоқ энди талабимизга жавоб бера олмайди, ҳатто Глендани бунақа яхши кўриб юриш ҳам кам эканига иқрор бўлдик.

Бироқ ўшанда ҳам очик айтилмаганди ичимиздаги асосий гаплар – балки унда эҳтиёж

йўқ эдимми?! Глендани қалбимизда асраш бахти ҳамма нарсадан муҳимроқ ва бу бахт камолотга эришгандагина тўлиқ бўлиши мумкин эди. Кутилмаганда фильмларда йўл қўйилган камчилик ва нуқсонлар ёмон таъсир қила бошлади: биз «Ҳеч қачон сабабини билолмайсан» фильмининг бу тарзда тугагини истамасдик ёки «Қор юзидаги ёлқин»да покер ўйини чоғидаги бетайин эпизод ўзини оқламаган деб ҳисоблардик (Гленда у ерда бўлмаси-да, қай йўл биландир уни ҳам иснодга қўярди). Ҳар доимгидек бизни истиқболда кутаётган вазифаларни Ирасуста аниқ белгилаб берди ва ўша оқшом биз зиммамиздаги масъулият юки остида эзилганча ҳамда истиқболда кутаётган саодат ҳақида ўйлаб, яъни нуқсон ва хиёнатлар Гленданинг мунаввар сиймосига заррача гард юқтирмаслиги-га ишонч бахш этган саодат умидида уй-уйимизга тарқалдик.

Биз тўғаракка бошқа ҳеч кимни қабул қилмай қўйдик, бурчимизни бажариш учун одамларимиз етарли эди. Қолаверса, муҳмал ҳур фикрлилик мақсадимизни амалга оширишга тўғоноқ бўларди. Ирасуста Ресиде-де Лобасдаги боғли кошонасида қурилган тажрибахона ҳақида бутунлай битгандан кейингина оғиз очди. Шундан кейин ҳамма иш келишиб олинди ва биринчи топшириқ «Омонат бахт» фильмининг ҳамма нусхаларини топиб, йиғиб келишга масъул гуруҳ тузилди ва уюшма аъзолари ўртасида тенг тақсимланди, бу фильмдан бошлаганимизнинг боиси, муваффақиятсиз чиққан ўринлари нисбатан камроқ эди. Масаланинг молиявий томони ҳақида биров ғинг демади, Ирасуста Пичинчеда кўрғошин кони очган Говард Хюз билан шериклик қиларди, пул бўлса чангалда шўрва – барча ишлари: самолётлар, ҳамкорлик қилувчилар, пора бериш учун пул масаласи осонгина ҳал қилинди. Бизнинг идорамиз, идорага қарашли корхонамиз ҳам йўқ эди, «Хейгар Лосс» компаниясининг компютери олдимиздаги вазифалар ва уларнинг бажарилиш босқичлари тартибини программалаштириб берди. Диана Риверонинг ҳаммамизни бирдан ҳаракатга келтирган гапларидан икки ой ўтгач, тажрибахона иш бошлашга тайёр бўлди; «Омонат бахт»даги кушлар билан боғлиқ бўш эпизод бошқаси билан, Гленда ижросига муносиб меъёр ва драматик ҳолат ҳаққоний акс этирилган бошқа бир лавҳа билан сезилмайдиган тарзда ўзгартирилди, баъзиларнинг зикрича, тўғриланди. Фильм экранларга бир неча йил муқаддам чиққан бўлиб, унинг қайта жаҳон экранларида намойиш этилиши ҳеч кимни ҳайрон қолдирмади: томошабинлар ва мухлисларнинг хотираси четдан қараганда ғалати таассурот қолдирар экан, биз илгари кўрган, лекин вақтики келиб ўзгариш кирилган ёки қисман ўзгартирилган нарсаларни хотирамизнинг унутиши ёки ўзгариши орқали қабул қиламиз, шу нуқтаи назардан қараганда Гленданинг ўзи ҳам фильмнинг ўша эпизодларида рўй берган ўзгаришларни сезмаган бўлса, ажаб эмас. Дарҳақиқат, унинг матбуот конференциясида айтган гаплари шу фикр-ни юз жоиз тасдиқларди.

(Давоми келгуси сонларда)

ЯПОНИЯДА ЕТТИ КУН (Йўлбитик)

(Давоми. Боши ўтган сонларда)

3. АБДУРАШИД ИБРОҲИМ ИЗИДАН

Бирор мамлакатга илмий сафар ёки саёҳат-га бориладиган бўлса, албатта, ўша ҳудуднинг географик ҳудуди, одамлари, урф-одатлари, машҳур алломалари ва айни дамда бизга таллуқли бўлган жиҳатларига диққат қаратилиши лозим, менимча. Бунини ўн йиллар аввал Германияга илмий сафарга борганимда мен яшаб турган ижарахона эгаси – Хейвиг Цахариясдан ўрганган эдим. Ўзи мактабда жисмоний тарбия муаллими бўлган ёши етмишдан ошган бу кампир ёзда Ўзбекистонга австриялик дугонаси билан саёҳатга келиши керак. Деярлик ҳар кунни кўлида бизнинг мамлакатга тегишли бирор китоб ёки Ўзбекистон харитаси, юрти-мизнинг тарихий жойлари, дарё ва тоғлари – бари унинг учун қизиқ. Қаранг, Гумбольдт университети профессори Зигрид Клаймхелдан 1968 йили немис тилига таржима бўлган «Тошкентлик ошиқлар» («Ўткан кунлар») романини ҳам олиб ўқиди. Менга илиқ таассуротларини сўзлади, фожиали эпизодларни эслаб афсус билан бош чайқади. Таъсирланибди-да...

Япония сафари овозаси ўртаган чиққан кунлар шу муаллима кампирдан олинган сабоқ кўл келди. Борадиган мамлакат ҳақида билганларимни бир-бир эслай бошладим. Ўзимни саволга тутдим: олимларидан, ёзувчи-шоирларидан кимларни биласан, қайси бирларини ўқигансан? Урф-одатлари, тўйлари, байрамларини-чи? Яхши баҳо қўймадим. Ўзларига кириб, ўзимча тўртта мухташам ороли, округлари бўйлаб кезиндим. Тўғриси, Япония ҳақида қандай маълумотга дуч келган бўлсам, уларни батафсил ёзишга зарурат йўқ. Уларни ўзларидан ўзингиз ҳам билиб оласиз, мухтарам ўқувчи. Ҳаммага маълум хабар-маълумотлар ўзимга ҳам, бошқага ҳам қизиқ эмас. Қолаверса, одам Асқад Мухторнинг «Жинни» ҳикоясининг қаҳрамонидан фарқ қилмоғи керак. Дарҳақиқат, Беҳбудийга бағишланган анжуман бўлгани учун менга ўша жадидлар муҳити ва давр қизиқ туюлди. Японияга саёҳат қилган Абдурашид Иброҳим ва унинг саёҳат хотиралари жамланган «Олами ислом» китобини анчадан бери билар эдим.

Абдурашид Иброҳимнинг асли ота-боболари бухоролик бўлиб XVIII аср охирида Сибирга кўчиб бориб, татарлар билан қавм-қариндошга айланишади. Абдурашид Иброҳим Сибир Тоболск губерниясида таваллуд топади. 1905 йили Питербургда «Ўлфат» деган жадидона руҳиятчи газетга чиқади.

Тиниб-тинчимас бу зиёли инсон саёҳатни, дунё кезишни, олам аҳлининг тараққиётидан ибрат олишни хуш кўради. Шунинг учун ҳам бир неча марта турли йўналишларда дунё бўйлаб саёҳатга чиқади.

1907 йилда Тошкент, Самарқанд, Бухоро, Фарғонага ҳам келади. Саёҳат хотираларидан шу даврга тегишли нуқталарни, жадидларни изладим. Кимларни тилга олибди? Эҳтиёт чораси сифатида шахсиятлар номини ҳақиқатда ҳам ошкор қилавермайди у. Нисбатан умумий таассуротлар ёзади. Аммо Самарқанд муҳити баёнида бир жумла эътиборимни тортди: «Бугун Самарқандда олийҳиммат зотлар томонидан очилган ғоят тартибли бошланғич ва рушдия-ўрта мактаблар борки, улар бутун Туркистон учун намунадир. Мактаб очган Абдуқодир Афанди ва ҳомийси муфтий Маҳмудхўжа жаноблари ўзбек қаҳрамонларидандир...». Дарҳақиқат, ҳолисиназар бир зиёлининг самарқандлик муаллим Абдуқодир Шакуррий ҳамда Туркистон жадидлари раҳнамоси Маҳмудхўжа Беҳбудийга нисбатан «Ўзбек қаҳрамонлари» деган таъбири кўллаши – бу жуда юксак баҳо, баланд эътироф, ал-

батта. Гапимнинг Абдурашид Иброҳим орқали Туркистон жадидларига боғлиқлигининг муҳим бир жиҳати бор. Туркистонга саёҳатидан кейин Абдурашид Иброҳим 1908 йили Японияга боради. У ерда олти ойча яшайди ва «Олами ислом» китобининг жуда катта қисмини Японияда кўрган-кечирганларига бағишлайди. Туркий тилларни яхши биладиган мезбон профессор Ҳисао Кумтсу айнан Японияга оид қисмини ўз она тилига ўгириб, алоҳида китоб шаклида нашр қилдирибди. Китобни жавондан олиб бизга мамнуният билан кўрсатди. «Олами ислом» саёҳат китобининг турк тилидаги нусхаси қўлимда борлигини айтдим. «Агар ўзбек тилига ўгирилиб, нашр қилинадиган бўлса, мен Япония қисми учун ёрдамчи бўламан. Чунки ўша хотираларда жуда кўп япониялик инсонларнинг исмлари ва жой номларида бир оз камчиликлар йўқ эмас. Уларни ўнглаш керак». Ёрдамчини таклиф этишдан муддао шудир. Сафар арафасида Абдурашид Иброҳим ёзган китобнинг Японияга оид қисмидан бир оз ўқидим. Йўлбитик ёзган муаллиф учун қизиқ ҳодисалар, мактаблар, театрлар, шахсиятлар ва умуман, барча маълумот ҳамда таассуротларга биз ҳам бепарво бўла олмаймиз. **Қаранг, улар ҳафта кунлари номларини бундай аташар экан:** *Якшанба (Nicobey) – қуёш кун;* *Душанба (Gicobey) – ой кун;* *Сешанба (Kayobey) – оташ кун;* *Чоршанба (Soyobey) – сув кун;* *Пайшанба (Mokiyobey) – дарахтлар кун;* *Жума (Kinobey) – маъдан/олтин кун;* *Шанба (Dojobey) – арз/тупроқ кун.*

Токионинг Нарита тайёрагоҳида бизни кутиб олган мезбон Ҳисао Куматсуга саломалиқдан кейин япончасига бугун «каюбей» эканини айтдим. Майин-мамнун жилмайди. Бир муддат гурунглашиб, бекатда улов кутган махали «Жадид»ни бердим. Мақоласи босилган эди. Кейин бу расмни газета бош муҳаррири Иқбол Мирзога юбориб: «Токио бекатларида одамлар «Жадид»ни ўқимокда», деб хабар юбордим. Хурсанд бўлди...

Дарвоқе, Абдурашид Иброҳим биринчи саёҳатидан кейин орадан ўттиз йил ўтиб, яна Японияга қайтиб боради ва то умрининг охиригача Токиода очилган биринчи мусулмонлар масжидида имомлик қилади. Бу уламо тарих саҳифалари Японияга ислом дини тарқалишига сабабчи бўлган инсон сифатида кўп тилга олинади.

Токиодаги Халқаро анжумандаги маърузаларда, табиийки, Абдурашид Иброҳим номи Исмоил Гаспринский, Ризо Фахриддин, Мусо Бегиев, Беҳбудий, Фитрат каби машҳур татар ва ўзбек жадидлари қатори бир неча бор тилга олинди. Ҳ.Куматсу «Уч жадид ва ўзгарган дунё» мақоласининг Абдурашид Иброҳим қисмида ёзади: «Олами ислом» асари мазмунига кўра, унинг Японияда ҳам исломни кенг ёйиш нияти бўлган экан. Дарҳақиқат, бу асарнинг биринчи бўлими «Японияда исломнинг ёйилиши» деб аталади. Муаллиф фикрича номусли, соғлом ахлоқли ва оддий турмушни севган японлар биргина мусулмонликни қабул қилишса, бас, бошқа барча фазилатлар уларда етарли...». Иккинчидан, рус-япон урушида ғалаба қозонган японлар Абдурашид Иброҳим учун юз йиллардан бери мазлум бўлиб яшаб келаётган ўз миллатини зулмдан озод қилиш йўлидаги ҳамкор бўлиб ҳам кўринади, назаримда.

Абдурашид Иброҳим шахсиятига нафақат жадид балки, бизга диндош ўлароқ қизиқшимиз табиийлигини билган мезбон профессор Ҳисао Куматсу анжуман дастурининг алоҳида қисмига «Абдурашид Иброҳим қабрининг зиёрати» деган қисмни ҳам киритибди. Бундан мамнун бўлдик.

Японияда кўчаларда, жамоат жойларида дам олиб ўтирган одамни, ўтириш учун махсус мос-



ламаларни учратмайсиз. Чорраҳаларда қўлига олатаёқ тутиб, ўтар-қайтарнинг хафсизлиги учун йўл кўрсатиб турган ёши улуғ қариялар ҳам тик оёқда хизмат вазифасини бажаради. Улкан бекатларда ўтиргичлар йўқ. Тик турасиз. Бу урф-дир, қандайдир маъноси ҳам бордир. Билмадим. Аммо Токионинг Тошима округида (Токио хорижий тиллар университети яқин) жойлашган японларнинг «Тама Реиен» мазористонига кираверишда ҳайбатли дарахтлар соясида бежирим, покиза қатор скамейкалар қўйилибди. 1904-1905 йилги рус-япон уруши қаҳрамонларидан бири, японларнинг денгиз кучларини жаҳон даражасига юксалтирган адмирал Того Хэйхатиронинг (1848-1934) мазори ҳам шу ерда. Цусами ороли яқинида бўладиган навбатдаги жанг олдида у денгизчи-мотросларига: «Ватан тақдири шу жангга боғлиқ. Ҳар бир жангчи бор кучи билан ҳаракат қилсин», деб ҳайқириб буйруқ беради. Бу жангда японлардан битта, руслардан эса ўттиздан ортиқ кема фарқ бўлади. Япон халқининг тилларида дoston бўлган бу адмирал хусусида гапирса гап кўп...

Сал нарида доира кўринишида ҳайбатли ибодатхона бор. Ҳамроҳлар билан сўлим дарахтлар соясида бир муддат нафас ростладик. Японларда дафн маросими бошқача. Жасад ёқилади. Шу орада икки маҳаллий кимса қўлида оқ ихчам қутича билан қабристонга келди. Ибодатхона томонга бурилди. Шухрат Ризаев «Ҳойнаҳой, вафот этган кимсанинг кули шу оқ қутичада бўлса керак», деди. Дарҳақиқат шундай. Улар жасадни махсус жойларда ёқиб, кулини қутичага солиб ўз қавми учун ажратилган қўйимгоҳга дафн этишади ва узун энсиз тахтачага кетма-кет марҳумлар исмлари ёзиб қўйилади...

Японларнинг ана шу улкан «Тама Реиен» қабристонини бир қисми хочлардан маълумки, носронийларга ажратилибди. Уларга ёнма-ён мусулмонлар қабристонини, қабртошлар устида ярим ой белгиси, туркча, татарча исмлар, арабий имлодаги ёзувлар кўзга ташланади. Қабртош битикларини ўқиб борамиз. Ҳисао Куматсу секин имо қилади. Одам бўйи баробар қабр тошига арабий имлода бундай ёзув бор: «Бисмиллаҳир роҳман-нир роҳим Хува ҳайюл-лазий ла ямут Устоз ва котиби кабийр сайёҳ ва мужоҳиди шахийрил хожи қози Абдурашид ҳазрат Иброҳим Сибир туркларидан Тубул вилоти Тара шахрида (1269 хижрий) милодий 1852 йил 17 айлул(сентябрь) да туғилган, (ҳижрий 1362 12 рамазон) милодий 1944 йил 31 августда жума кечаси вафот этмишдир. Раҳматуллоҳи таоло ва роҳмату васиҳау ва вадҳалаҳу жаннати фирдавси, амийн». Арабий ёзув пастиди ингиз тилида:

«KADI & HADJI ABDURASHED IBRAHIM BORN 1852 DIED 1944» – қисқа ёзуви бор.

Қабр бошида Куръон тиловат қилиб, бу зоти шариф ва жимки мадфунлар руҳига бағишладик. Қабр зиёрати асносида Абдурашид Иброҳим ҳаёти, фаолияти, шижоати, орзу-ниятлари билан боғлиқ бир дунё маълумотлар эса олинди. Кўнглидан нелар кечмади? Ўй-кечинма,

кўнгли ройишини тугал ёзиш имконсиз. Аммо таъкидлаш лозим бўлган бир жиҳат «Олами ислом» китобидаги хотираларга кўра Абдурашид Иброҳим Японияга жуда катта меҳр-муҳаббат қўяди. Улардан хуррият орзулари рўёби учун умидланади. Саёҳат жанри табиатида мос равишда одамларни, муҳитни, табиатни, мамлакатни, тараққиётни, маданиятни, таълимни, воқеликни, техникани таққослайди. Японларнинг мамлакат миқёсидаги таниқли раҳбар шахслари билан танишиб гурунглашади. Имомлик қилган даврида маҳаллий халқ орасидан ислом динини қабул қилган айрим япон-мусулмон шогирдлари етишиб чиқади.

Дарвоқе, Абдурашид Иброҳим Туркияда жуда машҳур. Туркия Республикаси давлат мадҳияси – «Истиқлол марши» матни муаллифи, атоқли шоир Мехмет Акиф Эрсўй айрим шеърлари, хусусан «Сафарот» номли асарини ёзишда Абдурашид Иброҳим ғоялари, саёҳат хотираларидан таъсирланади.

Ўзаро суҳбатларда Абдурашид Иброҳимнинг аждодлари бухоролик эканини бот-бот эслаймиз яна. Шунда Республика киночилари раҳбари, жадидшуно профессор Шухрат Ризаевга «Абдурашид Иброҳим изидан» мавзусида японлар билан ҳамкорликда бирор фильмни сувратга олиш таклифини айтдим. Ўйланиб қолдик...

Адашмасам, одамлар орасида «Кимнинг иқтисодий имкон бўлса, албатта, Японияни бир бориб кўриши керак», деган гап юради. Ҳақиқатдан ҳам шундай. Аммо кўз олдингизда намоён бўлган бепоёнлик, мухташамлик, бунёдкорлик тасаввурингизга сиғмайди. Барпо этилган иншоотлар, осмонўпар бинолар, қатма-қат йўллар, учи сонсиз уловлар (бирок тирбандлик йўқ), шаҳар ичидан оқиб ўтган дарёлар, теграсини қамраган сувзорлар, замонавий кўркем кеналар, чексиз ўрмон, яшил майдонлар; интизом, инсон зоти учун барпо қилинган имкониятлар, юксак маданий муомала-муносабат, хуллас, қарайсиз, кўрасиз, анграссиз, ҳайратланасиз, аммо уларнинг барини бир ҳафта ичида тасаввурга қамраб олишга улгурмайди. Шунинг учун Шарқнинг бу бебаҳо марварид мамлакатини албатта бориб кўриш керак.

Бир қўшимча гапим бор. Японияга саёҳатига йўл олган юртдошлар Токиодаги Абдурашид Иброҳим қабрини ҳам зиёрат қилиши лозим, менимча.

ИЛДИРГИ: 2023 йил Абдурашид Иброҳим ёзган «Олами ислом ва Японияга исломнинг ёйилиши» китобининг биринчи қисми «Муҳаррир» нашриётида усмонли турк тилидан Нажмиддин Мирмахмудов таржимасида чоп қилинди.

(Давоми келгуси сонларда)



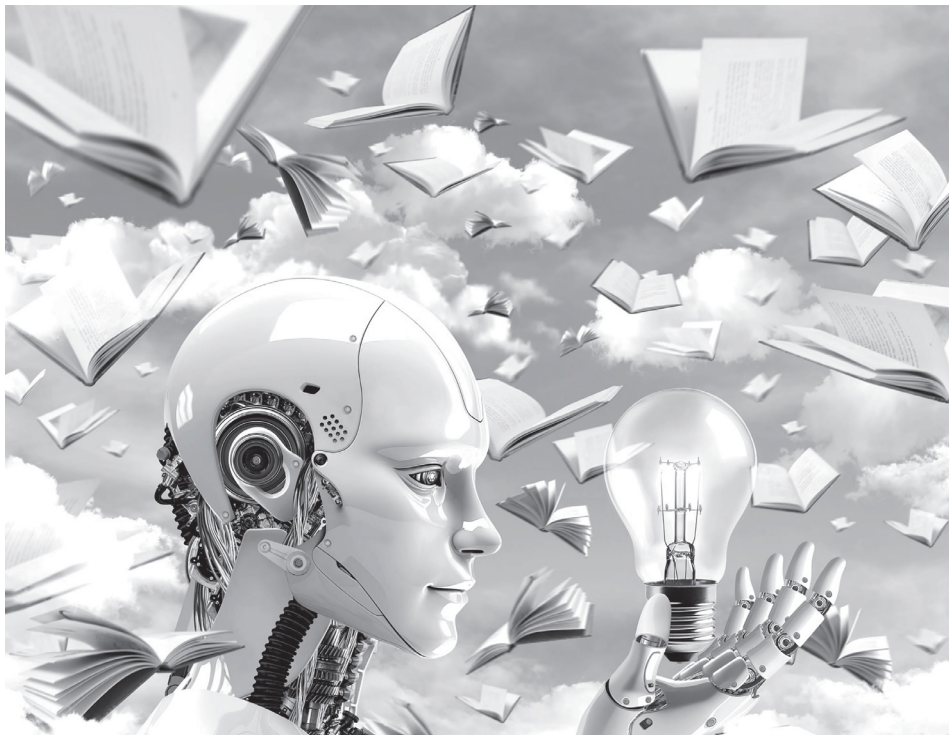
Баҳодир КАРИМ

Jamiyat

ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИ ТОБО-РА РАҚАМЛАШТИРИЛАЁТГАН ДАВРДА СУНЪИЙ ИНТЕЛЛЕКТДАН ФОЙДАЛАНИШ МАСАЛАСИ ДОЛЗАРБ АҲАМИЯТ КАСБ ЭТМОҚДА. СУНЪИЙ ИНТЕЛЛЕКТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЯНГИ ИМКОНИАТЛАРНИ ОЧИБ БЕРИБ, ЎҚУВЧИ ВА ЎҚИТУВЧИ ФАОЛИЯТИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШДА, ТАЪЛИМ СИФАТИ ВА МАЗМУНИНИ ОШИРИШДА, ШАХСИЙ-ЛАШТИРИЛГАН ЁНДАШУВНИ АМАЛГА ОШИРИШДА МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА НАМОЁН БЎЛМОҚДА. АММО БУ ЖАРАЁН БИР ҚАТОР МУАММОЛАР БИЛАН ҲАМ БОҒЛИҚ БЎЛИБ, УЛАРНИ ЧУҚУР ТАҲЛИЛ ЭТИШ ВА АМАЛИЙ ЕЧИМЛАРНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ ТАЛАБ ҚИЛИНАДИ.

Аввало, методик жиҳатдан муаммолар мавжуд бўлиб, сунъий интеллект воситаларини ўқув дастурларига самарали интеграция қилиш бўйича етарлича тажриба ва йўл-йўриқ шаклланимаган. Ўқитувчилар кўп ҳолларда бу технологиялардан қандай фойдаланишни билмайди ёки уларни фақат техник қулайлик сифатида тасаввур қилади. Бу эса сунъий интеллектнинг таълимдаги ҳақиқий салоҳиятини очишга тўсқинлик қилади. Шунингдек, ахлоқий ва маънавий жиҳатдан ҳам қатор муаммолар юзага келмоқда. Масалан, ўқувчилар тайёр жавобларни олиш учун сунъий интеллектга мурожаат қилишга одатланиб қолиши мумкин. Бу эса мустақил фикрлаш, танқидий ёндашув ва ижодий салоҳиятнинг ривожланишини секинлаштиради. Бундай ҳолат, узоқ муддатда, билим олиш жараёнини энгиллаштиргандек туюлса-да, инсон тафаккури ва интеллектуал салоҳиятига салбий таъсир кўрсатади.

Техник имкониятларнинг ҳамма жойда бир хил эмаслиги ҳам муҳим муаммолардан биридир. Қатор таълим муассасалари замонавий технологиялар билан тўлиқ таъминланмаган, юқори тезликдаги интернет етарли даражада йўлга қўйилмаган. Натижада сунъий интеллектдан фойдаланишда ҳудудий тенгсизлик пайдо бўлмоқда. Шу билан бирга, ҳуқуқий асосларнинг етарли даражада ишлаб

СУНЪИЙ ИНТЕЛЛЕКТ ВА
ТАЪЛИМ ИНТЕГРАЦИЯСИ

чиқилмагани ҳам муаммолар сирасига кирди. Сунъий интеллект воситаларида қўлланиладиган маълумотларнинг махфийлиги, муаллифлик ҳуқуқи ва интеллектуал мулк масалалари ҳали тўлиқ ҳал этилмаган. Ўқувчилар ёки ўқитувчилар яратган контентнинг ҳимоясизлиги турли низоларни келтириб чиқариши мумкин. Бундан ташқари, психологик жиҳатдан ҳам айрим қаршилик кайфиятлари кузатилади. Баъзи ўқитувчилар сунъий интел-

лектни ўз касбий фаолиятига хавф сифатида кўради, ота-оналарнинг эса бу технологияга бўлган ишончи етарли эмас.

Бироқ муаммолар ечими ҳам мавжуд. Энг аввало, ўқитувчиларни сунъий интеллектдан самарали фойдаланишга ўргатиш зарур. Бу борада махсус тренинглар, методик қўлланмалар, малака ошириш курслари ташкил этилиши лозим. Шунингдек, сунъий интеллектдан фойдаланишда ўқувчиларни мустақил фикр-

лашга, ижодий ёндашувга ундовчи топшириқлар ишлаб чиқиши керак. Яъни сунъий интеллект ўқувчиларга тайёр жавобни бермасдан, йўналтирувчи маслаҳат бериши, таҳлилий фикрлашга ундаши мақсадга мувофиқдир. Техник инфратузилмани ривожлантириш, барча таълим муассасаларини тенг имкониятларга эга қилиш ҳам муҳим вазифадир. Шу билан бирга, ҳуқуқий-метъерий ҳужжатларни ишлаб чиқиш, муаллифлик ҳуқуқи ва маълумотлар махфийлигини ҳимоя қилиш долзарбдир. Жамият онгида ижобий қарашларни шакллантириш ҳам муҳим ечимлардан биридир. Сунъий интеллектдан фойдаланишнинг афзалликлари кенг тарғиб қилинса, ота-оналар, ўқитувчилар ва кенг жамоатчилик буни инсон тафаккурини ўрнини босувчи эмас, балки уни ривожлантирувчи восита сифатида қабул қилади.

Шундай қилиб, таълим жараёнида сунъий интеллектдан фойдаланиш имкониятлари бекиёс бўлса-да, у муайян муаммоларни ҳам юзага чиқаради. Муҳими, ушбу муаммоларни тизимли ҳал этиш орқали сунъий интеллектни инсон тафаккури ва ижодий қобилиятини қўллаб-қувватловчи самарали воситага айлантириш мумкин. Агар технология ва инсон тафаккури уйғунликда ривожлантирилса, сунъий интеллект таълим сифатини янги босқичга кўтаради, ўқув жараёнини янада самарали, шахсийлаштирилган ва замон талабларига мос ҳолга келтиради.



Хуршида НИШОНОВА,
Ўзбек тили, адабиёти ва
фольклори институти
таянч докторанти

БАХТЛИ КЕЛАЖАК
КАФОЛАТИ

Бугунги кунда соғлом авлодни тарбиялаш жамиятимиз олдидаги энг муҳим вазифалардан биридир. Чунки соғлом жамият – бу фақат жисмоний бақувват инсонлар эмас, балки маънавий баркамол, билимли, фидокор ва ватанпарвар ёшларнинг жамиятидир. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзига амал қилиш ҳар бир инсоннинг жамият олдидаги бурчидир.

Замонавий технологиялар қулайлик олиб киргани билан бирга, одамларни камҳаракат турмуш тарзига ўргатмоқда. Ўқувчилар, талабалар ва ҳаттоки катталар ҳам кўп вақтини телефонда ёки компьютер қаршисида ўтказмоқда. Натижада турли салбий оқибатлар – семириш, умуртқа муаммолари, стресс ва бошқа касалликлар юзага келмоқда. Ҳеч бўлмаганда кунига 30 дақиқа пиёда, яъни 5000 қадам юриш, организмга куч ва қувват бағишлайди, иммунитетни мустаҳкамлайди.

Соғлом овқатланиш бу фақат парҳез эмас, балки мувозанатли ҳаёт мезонидир. Янги тайёрланган, табиий маҳсулотлардан иборат нонушта, сабзавот ва мевалар, ортиқча ёғ ва шакарни камайтириш орқали кўплаб касалликларнинг олдини олиш мумкин. Фастфуд ва газли ичимликлардан воз кечиш, ўз вақтида овқатланиш – юрак, жигар ва буйрак фаолиятини яхшилайдиган, инсон ўзини енгил ва тетик ҳис қилади.

Кўпчилик соғлиқ ҳақида ўйлаб, фақат овқатланиш ёки спорт билан чекланади. Аслида эса тўғри уйқу режими – соғлом ҳаётнинг ажралмас қисми. Ҳар куни камида 7-8 соатлик сифатли уйқу асаб тизимини тиклайди, диққатни оширади ва кайфиятни яхшилайдиган. Маслаҳат: уйқудан олдин телефондан фойдаланишни чекланг, хона ёруғлигини пасайтиринг ва енгил овқатлар танланг.

Тинч ва сокин муҳитда яшаш, дўстлар билан соғлом мулоқот қилиш, ўзингизга вақт ажратиш – буларнинг барчаси руҳий саломатликни таъминлайди. Ҳозирги замонда стресс, хавотир ва тушкунлик ҳолатлари кўпаймоқда. Шунинг учун ҳар бир ёш ўзининг ҳиссий ҳолатига эътибор бериши зарур.

Соғлом авлодни тарбиялашда энг муҳим ўрин оилага тегишлидир. Фарзандларимизга болалиқдан соғлом ҳаёт тарзи, одоб-ахлоқ, миллий қадриятлар сингдирилса, уларнинг келажаги порлоқ бўлади. Ота-онанинг ўзи соғлом ҳаётга амал қилса, бу энг яхши намуна бўлади.

Соғлом турмуш тарзи – бу фақат спорт ёки овқатланиш эмас, балки бутун ҳаёт фалсафасидир. Ҳар бир ёш бу йўлни танласа, жамиятимиз кучли, соғлом ва бахтли авлодлар билан тўлиб боради. Унутманг, соғлом танада – соғлом руҳ бўлади!

Чирчиқ давлат педагогика университети
катта ўқитувчиси Наргиза Раззоқова

ХАЛҚИНИНГ ТАРИХИ, МАЪНАВИЯТИ ВА МИЛЛИЙ ЎЗЛИГИНИ ИФОДА ЭТУВЧИ ЭНГ БУЮК ҚАДРИЯТЛАРИДАН БИРИ – БУ УНИНГ ТИЛИ. ОНА ТИЛИГА ДАВЛАТ ТИЛИ МАҚОМИ БЕРИЛГАН КҮН ЭСА МИЛЛИЙ ТАРАҚҚИЁТИМИЗНИНГ ЭНГ ЁРҚИН САҲИФАЛАРИДАН БИРИДИР. ЗЕРО, ТИЛ НАФАҚАТ АЛОҚА ВОСИТАСИ, БАЛКИ ХАЛҚНИНГ РУҲИЙ ДУНЁСИ, ҚАЛБ БОЙЛИГИ ВА ТАРИХИЙ ХОТИРАСИНИНГ МУҲРИДИР.

ЎРУРИМ, ШАЪНИМ
МЕНИНГ...

Она тилимизга давлат тили мақоми берилган кун бизнинг ғуруримиз, шаънимиз, ор-номусимизни юксалтирувчи тарихий сана сифатида миллий хотирамизга муҳрланган. Зеро, тилни йўқотган халқ ўз-лигини ҳам йўқотади. Демак, тилни қадрлаш – миллатни қадрлаш, уни эъозлаш ва келажакка олиб чиқиш демакдир.

Ўзбек тили ўзининг бой имкониятлари, бадий жозибаси ва илмий салоҳияти билан нафақат миллий адабиётимиз, балки жаҳон илм-фани ва маданиятида ҳам муносиб ўрин эгаллашга қодир. Алишер Навоий бобомизнинг «Тил ширинлиги – жон ширинлиги, тил равонлиги – қон равонлиги» деган ҳикматли сўзлари бугун ҳам ўз долзарблигини йўқотмаган. Тилнинг ширинлиги – халқнинг руҳий гўзаллиги, унинг қадимий ва бой маданиятидан нишона.

Мустақиллик йилларида ўзбек тилига бўлган эътибор янада юксалди. У нафақат давлат бошқаруви ва таълим-тарбия тизимида, балки халқаро майдонда ҳам ўзининг

мустаҳкам ўрнини топмоқда. Бугун дунёнинг турли бурчларида ўзбек тилини ўрганишга қизиқиш ортиб бораётгани ҳам миллий тилимизнинг мавқеидан далолатдир.

Тил – бу бизни бирлаштирувчи, миллий ғоямизни мустаҳкамловчи руҳий кўприқдир. Шу боис, давлат тили мақоми берилган кун нафақат тил байрами, балки миллатнинг ғурури кун сифатида ҳам қадрланади. Бу кун ҳар биримиздан ўз тилимизни чуқур ўрганиш, уни ардоқлаш, уни келажак авлодларга соф ва бой шаклда етказиш масъулиятини талаб қилади.

Шундай экан, она тилимизни қадрлаш – бу шунчаки бурч эмас, балки юракдан келиб чиқадиган юксак масъулиятдир. У бизнинг миллий ғуруримиз, шаънимиз ва ўзлимиз раҳмидир.



Розия РАХИМЖОНОВА,
Наманган шаҳридаги
43-мактабда ташкил
этилган «Офтоб» бадий
ижод ва адабиёт тўғраги
аъзоси

Xushvaqt

Ҳажвия

ҚУШ УЯСИДА КЎРГАНИНИ ҚИЛАДИ

Кечкурун оиламиз аъзолари телевизор олдига жам бўлиб, мультфильм томоша қилаётгандик. Бир маҳал телефон жириглаб қолди. Гўшакни кўтардим. Ундан бўлим бошлиғимизнинг ингичка овози эшитилди: «Аб-дурапиқ! Комиссия аъзоларини меҳмонхонага обораб кўйиш керак эди, директоримизнинг машинаси бузилиб қолибди...».

Ҳм-м, тушунарли. Демак, уларга улов керак! Мен те-

левизордан кўз узмай, оғзимга келган жавобни айтиб юбордим: «Машинам юрмапти. Карбюраторини чиқариб қўйганман. Радиатори ҳам тешилиб қолибди...».

Бошлиқ гўшакни тарақлатиб қўйди, шекилли, телефон қисқа-қисқа садо бера бошлади.

Орадан икки-уч дақиқа ўтмай, яна «жилинг-жиринг» авжига чиқди. Бу сафар турмуш ўртоғим-

ни сўрашди. У ёқдан қандай гап айтилганини билмадим-у, аммо жавоб қисқа-лўнда бўлди: «Ҳозиргина дарвозахонамиз олдига тўрт тонна кўмир туширдик. Йўл тўсилиб қолган, кўчага чиқишнинг иложи йўқ!».

Хотиним гўшакни шоша-пиша жойига қўйиб, экранга юзланди. Телевизорда янги мультфильм бошланувди, телефон кўнғироғи тагин хаёли-

мизни бўлди. Чақираётган 3-синфда ўқийдиган ўғлимнинг синфдоши экан. У уй вазифаларини эсидан чиқариб қўйганмиш. Ўғлим нигоҳини экрандан узмай, дадил жавоб қайтарди: «Кейинроқ телефон қил! Мен ҳозир бандман, кўмир ташиб, дадамга машинасини таъмирлашда ёрдамлашяпман...».

📖 Қобилжон ЮНУСОВ

Ибратли ҳикоя

БАХТЛИ ҲАЁТ СИРИ

Улар ярим асрдан зиёд бирга аҳил-иноқ умр кечиришди. Ортиқча «сан-ман»га боришмади. Турмушлари тинч-осуда кечди. Фарзандларини тарбиялаб, оёққа қўйишди, уйли-жойли қилишди. Ораларида ҳеч қандай сир бўлмади. Аммо аёл ўз жавонида бир қутичани авайлаб сақларди. Қартайгач, бир куни эрини ёнига чорлади. Қутичани қўлига олиб, қопқоғини очди. Унинг ичида қўлда ясалган икки дона кўғирчоқ ва бир неча даста пул ётарди. Эр хайрон бўлиб, «Бу нима?» деб сўради. Аёли оҳиста тилга кирди: «Тўйимиз арафасида раҳматли бувим менга бахтли яшаш сири ҳақида насиҳат қилиб, «Умр йўлдошинг билан асло баҳслашма. Жаҳлинг чиққанда, ўзингни чалғитиш учун кўғирчоқ яса!» деган эди. Мен умрбўйи шу ўғитга амал қилиб келдим».

Эрнинг қувончдан кўзлари ёшланди. Кўғирчоқларга қараб, «Демак, шунча йиллар мобайнида хотинимни атиги икки мартагина хафа қилибман-да», деб ўйлади ўзича. Сўнг меҳри ийиб, яна сўради: «Хўш, бу пуллар қаердан пайдо бўлди? Ҳарҳолда, уларни рўзгордан тежаб ёки меҳдан яшириб тўпламагандирсан?» Аёл хотиржамлик билан жавоб қайтарди: «Мен бу пулларни ўзим ясаган кўғирчоқларни сотиб йиққанман...».

Эр алланечук даҳшатга тушиб, ҳайрат ичра қотиб қолди.

Нега шундай деймиз?

САВОБИ ОШКОРАДАН ГУНОҲИ ПИНҲОНА ЯХШИ!

«Савоб» асида арабча сўз бўлиб, унинг «ажр», «эваз», «мукофот», «яхшилиқ», «эзгулик», «хайрли иш» сингари синонимлари бор. Диний нуқтаи назардан қараганда, Худонинг марҳаматига лойиқ амал ва шундай иш учун Аллоҳнинг эҳсони деган маънони англатади, кундалик муомалада ўзгаларга беминнат ва беғараз кўрсатилган ҳолис ёрдамни билдиради, барча яхши ва эзгу ишларга нисбатан ишлатилади.

Энг муҳими, савоб халқимизга хос миллий қадриятлардан ҳисобланади. Унинг бир қанча шартлари бор. Аввало, у моддий ёки маънавий кўмакка муҳтож кишиларга чин кўнгилдан, саховатпеша кишининг ўзи ҳисобидан қилиниши керак. Шунда ҳам ўнг қўли берганини чап қўли билмаслиги керак. Ҳараз аралашган яхшилиқнинг эса ёмонликдан фарқи бўлмайд. Иккинчидан, бу ишга жазм этган одам бировга қилган яхшилигини ҳеч қачон унинг юзига солмаслиги, бегоналар тугул, ҳатто уйидагиларга ҳам айтмаслиги лозим. Акс ҳолда, миннат ҳимматнинг душманига айланади. Ҳаммасидан ачинарлиси, инсоннинг кўнглига ниҳоятда оғир ботиб, қалбига озор етказди. Бундай кезларда ёдимизга беихтиёр «Миннатли ош (тилла, туя)дан беминнат ёвғон (чақа, тўқли) яхши», «Миннатли асал егандан миннатсиз кесак еган яхши» сингари нақллар тушади.

Афсуски, баъзи «саховатпеша»лар буни тушунмайдилар. Шу боис кимгадир хўжақўрсинга қилдай ҳиммат кўрсатади-ю, сохта обрў-этибор орттириш учун уни филдай қилиб кўпиртиради. «Таҳсинга лойиқ яхшилиги»ни ҳар икки гапининг бирида пеш қилади, дуч келган ерда ҳаммага айтиб, керилиб юради. Айрим кишилар эса амали ёки хизмат мавқеини суистеъмол қилиб, ўзи билан бирга ишлаётган қайсидир кадрдонини талтайтиради. Кўмакка росмана муҳтожлар бир четда қолиб, ўрни бўлса-бўлмаса, уни жамоа маблағи ҳисобидан каттароқ лавозим, мўмай моддий ёрдам ёки мукофот пули билан сийлайди. Гўёки у ҳаммадан «зўр» ишлаётганини рўқач қилиб, қилмишини хаспўшлайди. «Одамга савоб ҳам керак-ку, мен шунга амал қилаяпман», дея тинимсиз мактаниб, ўзини ўта одамохун, ниҳоятда одамшаванда, беҳад кўнгилчан, ғоят саҳий қилиб кўрсатишга интилади. Оқибатда бошқаларда норозилик пайдо бўлади, турли миш-мишлар авж олиб, ишчан муҳит бузилади. «Эркатойингга ачинаётган бўлсанг, ўз чўнтагингдан ёрдам кўрсат-да, бетавфиқ!» қабилидаги таъна-дашномлар урчигандан урчийди. Халқимиз «Савоби ошкорадан гуноҳи пинҳона яхши» мақолини худди ана шундай кимсаларга нисбатан «Бунақа йўл тутиб, одамларни ранжитгандан кўра, ҳеч кимга сездирмай, зимдан гуноҳ иш қилганинг маъқул эмасми, нодон!» маъносида муболағали оҳангда заҳарханда билан қўллайди. Бировга қилинган яхшилиқ эвазига ёмонлик қайтса, «Савобнинг таги тешиқ» нақлини кинояли тарзда ишлатилади.

Бир донишманддан «Нимани эсда сақлаб қолмоқ, нимани унутмоқ керак?» деб сўрабдилар. У «Агар одамлар сенга яхшилиқ қилишса, уларни унутма, агар ўзинг бировга яхшилиқ қилсанг — унут!» деб жавоб берибди. Демак, қилган яхшилигимизни яширганимиз, кўрган яхшилигимизни оширганимиз, савобга миннатни ошно этмаслигимиз, бировнинг кўнглигини чоғлайман деб, ўзгалар дилини ўқситмаслигимиз керак!



Қадимги ҳинд ҳикматлари

СУВДА БАЛИҚНИНГ ИЗИ КЎРИНМАЙДИ!

- Ҳавода қушнинг, сувда балиқнинг изи кўринмайди — фозиллар йўли ҳам ана шундай.
- Қуёш чиқаётганида ҳам, ботаётганида ҳам қизил. Бахтиёрликда ҳам, бахтсизликда ҳам улуглар ўзгармасдилар.



Русчадан Маҳмуд САЪДИЙ таржимаси

Хандалар

ҒАМГА БОТГАНИДАН ИЧАДИГАН ЭР

— Охирги пайтларда менга бефарқ бўлиб қолдинг, — деб нолиди аёл эрига. — Авваллари тун бўйи қаршимда ўтирганча, икка қўлимни ушлаб, меҳр билан силардинг...

— Уйдаги пианинони сотиб юборганимиздан кейин бунга ҳожат қолмади-да, азизам.

— Сени кўрган одам бу мамлакатда очарчилик бўлса керак, деб ўйлаши ҳеч гап эмас, — деди хўпасемиз бир чет эллик симёғочдек озғин ҳамюртига кинояли оҳангда.

— Ўша одам сенга қараса, бу фожианинг асл сабабини осонгина тушуниб олади, — дея дарҳол жавоб қайтарди ориқ киши.

Ёш келинчак ясан-тусан қилиб, дугонасининг туғилган кунига меҳмон бўлиб борди. Қимматбаҳо тақинчоқлари ва олмос кўзли узугига ҳеч ким эътибор бермагач, йўлини топди:

— Вой-бу, хона жа-а исиб кетди-ку. Узугимни ечиб қўймасам бўлмайди, шекилли...

— Менга қаранг, дадаси, — деди аёл куюниб, — нуқул ичганингиз-ичган. Бундоқ оилангиз, хотинингиз, бола-чақангиз борлигини ҳам ўйлайсизми ўзи?

— Э-э, мен шуларни ўйлайвери-б-ўйлайвери-б, ғамга ботганимдан ичаяпман-да, хотин!..



Саҳифани А.ҲАЙДАРОВ тайёрлади

So'nggi sahifa

БИР КОСА СУТ



Ховард мактабдан бўшаган пайтлари уйма-уй юриб нараса сотадиган фақир бир бола эди. Бир куни эшик-ма-эшик кўп чопган бўлса-да, ҳеч нараса сотолмади. Қорни жуда очқаб, ҳолдан тойди. Чўнтагидаги ўн цент ҳеч нарасага етмасди.

Ниҳоят навбатдаги уйдан егани нараса сўрашга қарор қилди. Бироқ эшикни ёш қиз очгани сабабли уялиб, сув сўрашга кучи етди, холос. Қиз унинг очқаганини англаганиди. У сув ўрнига бир коса сут олиб чиқди. Ховард сутни шошмай, ҳўплаб-ҳўплаб ичди, сўнг:

– Неча пул бўлади? – деб сўради.

Қиз:

– Ҳеч нима керак эмас, текин-га. Онам қилган яхшилигинга пул олмагин деб ўргатганлар, – деб жавоб берди.

Бола:

– Чин кўнглимдан раҳмат айтаман, – деди ва кетди.

Йиллар кетидан йиллар ўтди. Ховард дастлаб ўрта мактабни, сўнг лицейни, кейин эса университетни тугатди. Йиллар ўтаверди.

Бир куни Жон Ҳопкинс университети Тиббиёт факультетининг Гинекологик онкология бўлимига оғир бир хастани олиб келишди. Қаҳрамонимиз Ховард Келли бу машҳур тиббиёт даргоҳининг таъсисчиларидан бири эди. Бошқа шифохонадаги дўхтирлар беморни даволаш тугул, унга ҳатто тўғри ташхис ҳам қўя олмаган эди.

Дўхтир Келли беморнинг маълумот варақасини кўздан кечираётиб унинг қаердан келганини билгач, хотирасида болалиги ўтган кўчалар, машаққатли кечмиши жонланди. Кўрикка кирган дўхтир хастани бир кўришдаёқ таниди. Бу аёл узоқ йиллар олдин унга сув ўрнига сут берган ўша қиз эди.

Узоқ йиллар олдинги яхшиликни эслаган дўхтир Келли бор илм-маҳоратини ишга солиб, касални даволашга киришди. Ниҳоят Аллоҳ шифо берди, аёл оғир хасталикдан қутулди.

Шифохонадан жавоб бериладиган куни аёлни даволаш билан боғлиқ барча харажатлар ҳисоб-китоб қилинган қоғоз раҳбарга – Ховард Келли ҳузурига олиб кирилди. Ҳисоб қоғозини кўрган дўхтир унга бир нарсалар ёзди ва қоғозни аёлнинг хонасига юборди. Аёл кўрқа-писа қоғозни очди. Бу сингари даволаниш жуда катта пул туршини у яхши биларди. Бўйнимга анчагина катта қарз илindi, деб ўйларди у.

Қоғозда ҳақиқатан ҳам ўн минглаб долларлик рақамлар ёзилган эди. Бироқ унинг остида дўхтир Келли имзоси билан бир изоҳ ёзиб қўйилганди:

«Харажатлар бир коса сут билан тўлаб қўйилган».



Ориф ТОЛИБ тайёрлади

КўНГИЛ
АЙНИГАНДА...

Бундай вақтда қариндошлар ва дўстлар ётиш ва дам олиш кераклигини айтишади. Лекин бу мумкин эмас. Ётганингизда кислота кўтарилиб, кўнғил айнишини янада кучайтиради.

Бунинг ўрнига очиқ дераза ёнида ўтиринг. Шу билан бир қаторда, совуқ компресс қилинг.

Агар қайт қилишни бошлаган бўлсангиз, ҳеч қандай ҳолатда бунга тўсқинлик қилманг. 90 фоиз ҳолларда бу орқали енгил тортасиз. Чунки токсинлар ва ҳазм бўлмаган озиқ-овқат чиқиндилари шу йўл орқали чиқариб юборилади.

ТИШ
НЕГА ЕМИРИЛАДИ?

Асосий сабаб – тиш эмалининг шикастланиши. У бир неча омилар туфайли ривожланиши мумкин:

– танадаги гормонал бузилишлар: ўсмирлар, ҳомиладор аёллар ва қариялар бу муаммодан кўпроқ азият чекишади;

– нотўғри овқатланиш: музлатилган сабзавот ва мевалар, парҳезлар, ярим тайёр маҳсулотлардан фойдаланиш ичаклар ишида хатоликларни келтириб чиқариши, шунингдек, тишларнинг ҳолатига салбий таъсир кўрсатиши мумкин;

– баъзи сурункали хасталиклар: артрит, қандли диабет, турли табиатдаги аллергия реакциялар, қалқонсимон безнинг нотўғри ишлаши, ревматизм, остеопороз ва бошқалар. Тишларнинг емирилиши бу касалликларнинг натижасидир;

– организмда D витамини етишмаслиги.



Манба: TIBBIYOT_TV

ҚОРОВУЛТЕПА
СОҲИЛЛАРИДА

Ғаллаорол тумани ҳудудидаги Қоровултепа сув омбори ва унинг теварак-атрофи манзараси мафтункорлиги билан диққат-этиборни тортади. Куз ойларида ҳам бу ерда табиат мўътадиллиги боис, гуллар қийғос очилади. Сув сатҳи мавжланиб, чинакам жозиба касб этади.

Қушлар учун бу ер – роҳатмакон гўша. Боиси, сув омборида ўндан зиёд турдаги балиқлар яшайди. Қушлар сувга шитоб билан шўнғийди, ов қилади. Сўнгра тумшук ва оёқ панжаларини тозалаб, офтоб нурида исинишади. Яна озуқа илинжида ҳавога кўтарилади. Лекин қушларнинг сув юзасидаги «зиёфат»и хавф-хатарга тўла. Чунки уларнинг ҳам қушандалари бор. Жумладан, ҳавода узоқ вақт парвоз қиладиган қарчиғай тез учиши билан ўлжасини тезда қувиб етади. Ўта айёр хавфли бу қуш қулай фурсат топиб шиддат билан ҳужум қилади ва ўтқир тумшуғи билан ўлжасини тутди.

Қанотлари йирик ва думи узун бургут ҳам моҳир «овчи». У қанот қоқмасдан баланда айланиб, куни билан ўлжа ахтиради. Ҳавода чаққон ва ҳаракатчан бўлади. Узун панжа ва тирноқларини ишга солади. Бу йиртқич қушларнинг ўлжаси нафақат балиқчи

қушлар, балки турли ҳайвонлар ҳамдир. Улар озуқа илинжида сакраб, чопиб юрган товушқон ва қуёнларни тезда илғайди.

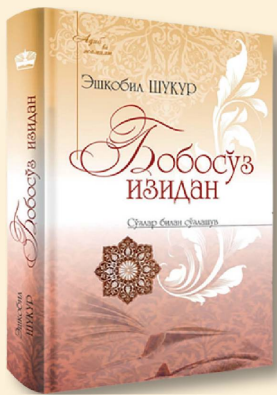
Қуёш бўй кўрсатганда бу сўлим маскан қушлар билан тўлади. Уларнинг ҳониши борлиқни чулғайди. Чағалайлар ҳам кўп. Ўрдақлар эса емиш топиш умидида сувга шўнғийди. Чиройли ва салобатли оққушлар сув юзасида енгил, шовқинсиз сузиб юради. Улар ниҳоятда сезгир ва эҳтиёткор бўлишади.

Қоровултепа сув омбори соҳилларидаги қушларни ўтроқ ва кўчиб юрувчиларга ажратиш мумкин. Қорабузов, оқбош ўрдақ, қашқалдоқ ва қатор қушлар бу ерда муқим яшайди.

Қуёшли кунлар қисқариши билан бу ердаги қушларнинг асосий қисми иссиқ ўлкаларга учиб кетишади. Шунда сув омбори ва ҳавза бўйлари манзараси ўзгариб, осойишталик ҳукум сура бошлайди.



Севара АБДУЛЛАЕВА,
Мирзо Улуғбек номидаги
Ўзбекистон Миллий университети
талабаси

НАРХНИНГ
НАВОСИ

Қайга борсанг, гап обу ҳаво билан нарху наводан бўлиши тайин. Шунинг учун ҳам тилимизда нарху наво жуфт сўзи тез-тез ва кўп қўлланади.

Нарсанинг пул билан ўлчанадиган қиймати нарх сўзи билан ифодаланишини яхши биламиз. У ҳолда нарх сўзига қўшилиб келаётган наво сўзи қандай мазмунни англатади? Ҳолбуки, биз наво сўзини фақат куй маъносида тушунамиз.

«Ўзбек тилининг этимологик луғати»да изоҳланишича, наво сўзи форсийда «турмуш кечирish учун зарур шарт-шароит» маъносини билдиради. Демак, нарх-наво сўзи «турмуш кечирish учун зарур нарсаларнинг қиймати, нархи» мазмунини англатади. Тилимиздаги бенаво, бенаво қул ибораси шундан келиб чиққан. Абу Саид Абулхайрининг «Бу бенаво қулға навое йўлла» деган мисраси бор. Шунингдек, наво сўзининг «гаров» маъноси ҳам мавжуд.



Эшқобил ШУКУР

ТАХРИР ҲАЙЪАТИ:

Светлана ИНАМОВА
(таҳрир ҳайъати раиси),

Асилбек ХУДАЙРОВ,
Амрилло ИНОЯТОВ,
Ҳилола УМАРОВА,
Конгратабай ШАРИПОВ,
Эъвозхон КАРИМОВА,
Иброҳим АБДУРАҲМОНОВ,
Фарҳоджон ХАНАПИЯЕВ,
Равшан БЕДИЛОВ,

Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ,
Малика ҚУДРАТҲУЖАЕВА,
Жуманазар БЕКНАЗАР,
Иброҳим ҒАҒУРОВ,
Султонмурод ОЛИМОВ,
Нодир ЖОНУЗОҚ,
Нозимжон МУМИНОВ

МУАССИСЛАР:

«Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya fondi,
O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi,
O'zbekiston Sog'liqni saqlash xodimlari kasaba uyushmasi Respublika Kengashi,
O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi,
O'zbekiston Ta'lim va fan xodimlari kasaba uyushmasi Respublika Kengashi

NOSHIR: «Sog'lom avlod tahririyati» MCHJ.

Gazeta Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligida
№ 0182 raqam bilan 2007-yil 22-yanvarda qayta lo'yxatga olingan.

www.soglom.uz,
E-mail: s-avlod2000@yandex.uz

Gazeta «Sharq» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi boshmaxonasida chop etildi.

Korxona manzili: Toshkent shahri,

Buyuk Turon ko'chasi, 41-uyda

Qog'oz bichimi A-3, hajmi 4 bosma toboq.

Buyurtma № F-953 Adadi: 7003

Bahosi kelishilgan narxda.

Chop etishga topshirish vaqti: 21:30

Topshirildi: 21:10

MANZILIMIZ: 100129, Toshkent shahri, Navoiy, 30-uy.

Tel/Faks: (71) 244-24-85, (97) 404-79-74

Obuna indeksi – 252

Foydalanilmagan maqolalar mualifga qaytarilmaydi, tahlil etilmaydi, yozma javob qilinmaydi. Reklama materiallari uchun tahririyat javobgar emas.

Gazeta oyda 2 marta,
haftaning payshanba
kunlari chop etiladi.

Sahifalovchi-dizayner:
M.Qobilov