





# ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ ВА ЭРКИНЛИКЛАРИ УСТУВОРЛИГИ

унга оид конституциявий тамоил сўзсиз таъминланиши керак!

Президентимиз Олий Мажлис ва Ўзбекистон ҳалқига Мурожаатномасида «Инсон қадри, инсонни эъзозлаш – эътиборимиздаги энг асосий масала», деб алоҳида таъкидлади. Фуқароларнинг мурожаат қилиш ҳуқуқи эса инсон ҳуқуқларини таъминлаш орқали инсонни қадрлаш ва эъзозлашнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

Ўтган йили 1,2 миллиард киши яшайдиган 74 та ривожланаётган мамлакатдаги инқироз туфайли инсон ҳуқуқларини таъминлашга боғлиқ ахвол кескин ёмонлашибди. Ана шундай мурракаб ва синовли даврда ўзбекистонда бу борада ўта мухим қатор тадбирлар амалга оширилди ва улар ўз самарасини берди.

Инсон ҳуқуқлари бўйича ўзбекистон Республикаси Милий маркази директори Акмал Сайдов 2022 йил якунлари юзасидан яқинда матбуот саҳифаларида ўзлон қилинган интервьюсида ана шу амалий тадбирларнинг моҳияти ва аҳамиятига атофлача тўхтади. Хусусан, аҳоли мурожаатлари билан ишлаш жарайёнига янги механизmlар татбиқ этилганини энг асосий ва таъсирчан чоралардан бири сифатида эътироф этди.

Ҳақиқатан ҳам, бугунги кунда мамлакатимизда аҳоли мурожаатлари билан ишлаш жараёнларида янги ва илғор механизmlар кўлланилмоқда. Натижада қонун устуворлигини таъминлаш, кўпчиликни ташвишланираётган муаммоларни ҳал этиш, қўйноқларнинг олдини олиш, очиқлик ва шаффоғлини таъминлаш, сўз эркинлигини мустаҳкамлаш каби йўналишларда ижобий сама-

раларга эришилмоқда.

Конституциямизнинг 35-моддасида «Ҳар бир шахс бевосита ўзи ва бошқалар билан биргаликда ваколатли давлат органлари, муассасаларига ёки ҳалқавалиларига ариза, таклиф ва шикоятлар билан мурожаат қилиш ҳуқуқига эга-дир» деган қонди маъждуд. Бизнин Милий марказда жисмоний ва юридик шахслар мурожаатлари билан ишлаш ушбу конституциявий норма асосида йўлга кўйилган. Бунда жисмоний ва юридик шахсларнинг ҳуқуқлари, эркинликлари ҳамда қонуний манфаатларини химоя қилишга, мурожаатларда тилга олинган муаммолар қонунан ҳал этилишига алоҳида эътибор қартилмоқда. Қўйидаги мисоллар сўзимизнинг исботи бўйи олади.

**Биринчи мисол.** Тұрмуш ўртоғи билан ажрашган ва қарамоғида бир нафар vogya етмаган фарзанди бор Азиза Пўлатова 2022 йил 5 сентябрда Милий марказга ариза билан мурожаат қиди. Унинг таъкидлашича, 2021 йили Тошкент давлат техника университетини имтиёзли равишда тамомлаган, ишга кириш максадида турли ташкилларга бир неча бор мурожаат этган. Бекобод тумани Аҳоли бандлигига кўмаклашиш маркази эса унга ишсизлик нафақаси тайинлаган, бироқ ҳозирга келиб, бу нафака тўхтатиб кўйилган. Шу боис муаллиф биздан ишга жойлашишида амалий ёрдам сўраган.

Ушбу мурожаат кўриб чиқиш учун Бандлиг ва меҳнат муносабатлари заълигига юборилди. ўрганишлар натижаларига кўра, Бекобод тумани Аҳоли бандлигига кўмаклашиш маркази бу

аёлга ёшлар ишлари агентлигининг туман бўлими ёшлар етакчиси вазифасида ишлашни тавсия қилган ва зарур ҳужжатларни қандай расмийлаштиришини тушунтириди. Пировардида мурожаат ижобий ҳал этилди.

**Иккинчи мисол.** Фуқаро Шавкат Бекмирзаев бутлут 31 октябрда Марказга ёзган аризасида Зангига туманинаги «Тарик-Тешар» маҳалла фуқаролар йиғини раиси И.Халилов ва бошқаларнинг ножӯя ҳатти-ҳарқатларига нисбатан норозилик билдирганди. Ушбу шикоят кўриб чиқиш учун Тошкент вилояти прокуратурасига юбориди. Текшириш давомида аён бўлишича, 2022 йил 23 июлни МФЙ раиси И.Халилов ва икки нафар кадастр ходими Ш.Бекмирзаева ўзбошимчалик билан эгаллаб олган ердаги ноқонуний курилмани бузиш лозимигини айтган. Шу асно улар ўзаро жанжаллашиб колишиган. Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиной-процессусал кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу ҳақдаги қарор асосисиз бўлганни сабабли бекор қилиниб, 11 ноябрда айни ҳолат юзасидан туман ИИБ ҳузуридаги тергов бўлими томонидан Жиноят кодексининг 105-моддаси 1-қисми билан жиной иш қўзғатилди ва дастлабки терговга киришилди. Айтиш мумкинки, Ш.Бекмирзаевнинг илтимоси қаноатлирордиди.

**Учинчи мисол.** Кўқдалалик Сарвина Курбоновада суд қарори бўлса-да, болаларига алимент пуллари ололмётгани хусусидаги шикоят хати Бosh прокуратура ҳузуридаги Мажбурий ижро буюн

Ҳар иккى сухбатга гувоҳ бўлган косиб дўкончасидан бошини чикаруб, тиланчи чоидан сўрабди:

– Бу нима қилик, бирига шаҳримизни ёмон дейсан, иккincinnisiga яхши дейсан? Қанака одамсан ўзи?

– Ҳамшашар, – дебди чол бошини ғамғин чайқаб.

– Бирига шаҳримизда ёмон кўпаймасин, иккincinnisiga яхши кўпайсан деган нијатда ўша гапларни айтдим. Инсон ёмонлик изласа – ёмонлик, яхшилик изласа – яхшилик топади.

Ҳақиқатан ҳам, жамиятдан, атрофагиллардан ёмонлисиз аёлсонлик, яхшилик изласиз аёлсонлик топади.

– Эҳ, ота, мен айтмай, сиз эштиманг. Ўша шаҳар одамларидай муттаҳамларни кўрмаганман, бу ерларга ўшаларнинг дастидан қочиб келдим.

– Овора бўлсан, бу ердаям худди ўшанақа одамлар яшайди, – деб ғамғин бош чиқабди тиланчи чол.

Ингизнинг ҳафасалиси пир бўлиб, бозордан чиқиб кетибди.

Аини пешин пайти тиланчи чолнинг одига бошقا бир йигит келиб сўрабди:

– От, мен ҳозиринга қўшини юртдан келган карвондан тушдим. Иложи бўлса, шаҳрингизга оиласми олиб келмокчиман. Бу шаҳрингин одамлари ўзи қанака, яхшими, ёмонми?

– Мехмон, – дебди тиланчи чол, – ўша сен яшаган шаҳрингдаги одамлар қанака эди?

– Зарурат бўлмаса шаҳримин тарк этмасдим. Чунки мен яшаган шаҳар аҳли жуда меҳрибон, саховатли ва меҳмондуст одамлар.

– Кўйинма, бу шаҳардаям худди ўшанақа меҳрибон, саховатли ва меҳмондуст одамлар яшайди, – деб йигитнинг кўзларига тикилибди чол.

Бу гапни эштган йигит хурсанд бўлганича бозордан чиқиб кетибди.

Таассуфки, бугунги кунда «урф»га айланётган «янги удум»лар пайдо бўялти. Яқинда бўлса юртдошларимизнинг Умра зиёратидан қайти, уни «нишонлаш» ва кутиб олишга доир уюштирган тадбирлари кенг жамоатчилик томонидан турли танқудларга сабаб будди. Мажхала бўйлаб кўчага гилам, пояндош тўшаб чиқиш, сафардан қайтувчини туга миндириб, уйга олиб келиш, ҳалқа ош беришини тўғига айлантириш каби турли тадбирлар Беҳбудий таъкидларидан.

Хар иккى сухбатга гувоҳ бўлган косиб дўкончасидан бошини чикаруб, тиланчи чоидан сўрабди:

– Бу нима қилик, бирига шаҳримизни ёмон дейсан, иккincinnisiga яхши дейсан? Қанака одамсан ўзи?

– Ҳамшашар, – дебди чол бошини ғамғин чайқаб.

– Бирига шаҳримизда ёмон кўпаймасин, иккincinnisiga яхши кўпайсан деган нијатда ўша гапларни айтдим. Инсон ёмонлик изласа – ёмонлик, яхшилик изласа – яхшилик топади.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни иши қўзғатиш рад этилган.

Бу хам етмагандай, ўша куни И.Халилов Қариндошлари билан Ш.Бекмирзаевнинг уйига бориб, унга тан жароҳати етказган. Можаро бўйича Зангига туманинаги ИИБ ХПБ профилактика инспектори томонидан терговга қадар текширув олиб борилган. Бироқ бир ойдан кейин Жиноят кодексининг 84-моддаси 1-қисми 6-бандига мувофиқ, жиноятни и

## Жараён

Яқинда Ширин шаҳрида яшовчи муаллима Раҳима Бобоева билан гурӯнглашиб қолдим. У гап орасида куюнчаклик билан кўпчиликнинг дилидаги бир гапни айтди:

— Мен 2019 йилгача Гулистон давлат университетида ўқиганман. Таълим йўналишимиз педагогика бўлишига қарамай, ўша пайтлар мактаблардаги ўқув дастурини ўрганишга ва амалиётга кам вақт ажратиларди. Оқибатда таҳсил жараёнида ўзимиз танлаган соҳанинг назарий жиҳатлари билан танишдигу, келгусидаги меҳнат фаолиятимизда асқатадиган мавзуларни, мактаб таълимини ва ўқитиш усулларини етарлича ўргана олмадик. Шу боис дипломли бўлгач, иш бошлишимиз анча қийин кечди. Ҳатто, сабиқ курсдошларимдан айримлари қўшимча тайёрлов курсла-рига боришга мажбур бўлишиди...

# ПУХТА БИЛИМ ОЛМАЁТГАН ТАЛАБА

## Ундан эртага нима кутиш мумкин?

**М**енимча, сұхбатдошимизнинг гапларида жон бор. Эҳтимол шундандир, мактаблар раҳбарлари олий ўқув юртини эндиғина битирган ёш ўқитувчиларга юқори синф ўқувчиларига сабоқ бериш вазифасини топширишда кўпинча иккиласинида. Чунки шунчак ҳарқат, маблаг ва вақт сарғанлангига қарамай, улар давр талабларни дәражасидаги мутахассис бўлиб етишганига ҳеч ким кафолат бера олмайди.

Масалага шу нуқта наазардан ёндашганда, Президентимиз ўтган йили 21 июнда имзолаган «Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагогик кадрлар тайёрловчи олий таълим музассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорида тайёрлашади. Олий таълим музассасаларининг асосий мақсад-вазифаси дарс жараёни тўлиқ биладиган ва ўқувчилар билан эмис-эркин ишлай оладиган педагогларни тайёрлашади. Шунга биноан, 2-4-босқич талабаларни ўқув машгулотларини тегиши худудда жойлашган мактабгача, умумий ўтра, профессионал ҳамда мактабдан ташаккири таълим музассасалари билан биргалиқда «4+2» тартибидағи ҳамкорлик шартномалари орқали амала оширадилар. Янги, 4 кун институтда дарс тигнаб, 2 кун ўзлари биринчи тарзда жойлашган мактабгача, умумий ўтра, профессионал ҳамда мактабдан ташаккири таълим музассасалари билан биргалиқда «4+2» тартибидағи ҳамкорлик шартномалари орқали кузатиб берди?

Бу олий таълим музассасаларининг асосий мақсад-вазифаси дарс жараёни тўлиқ биладиган педагогларни тайёрлашади. Шунга биноан, 2-4-босқич талабаларни ўқув машгулотларини тегиши худудда жойлашган мактабгача, умумий ўтра, профессионал ҳамда мактабдан ташаккири таълим музассасалари билан биргалиқда «4+2» тартибидағи ҳамкорлик шартномалари орқали амала оширадилар. Янги, 4 кун институтда дарс тигнаб, 2 кун ўзлари биринчи тарзда жойлашган мактабгача, умумий ўтра, профессионал ҳамда мактабдан ташаккири таълим музассасалари билан биргалиқда «4+2» тартибидағи ҳамкорлик шартномалари орқали кузатиб берди.

Албатта, кўпчилик ота-оналарни фарзандларига сабоқ берувчи бўлажак педагоглар кимлиги, улар кириш имтихонларига неча балл жамғарышгани қизиқтириши табиий.

— Бизнинг талабаларимиз орасида қизлар кўпчиликни ташкил этиди, — дейди Азиз Қаландаров. — Улар асосан мактабгача таълим, бошлангич таълим, ўзбек тили ва адабиёти, ўзил болалар эса кўпроқ математика ва информатика, физика ва астрономия, шунингдек, жисмоний маданият йўналишлари бўйича таҳсил олишмоқда. Янги ўқув йилида кимё ва биология йўналишларiga ҳам ўқишига қабул қилишни режалаштирганимиз. Умуман олганда, йўналишлар тури ва сони талаб-этиёжга қараб, ҳар йили ўзгариб бориши фойдаладан боли бўлмайди. Лекин юртимизда мактаб ва боячалар сони тобора кўплайётгани сабабли бошланғич таълим ва мактабгача таълим йўналишларига талақ юқорилигича қолмоқда.

Биз сұхбатдошимиздан инстиутни янгича ўқитни тизимиға мос ўкув кўлланмалари билан ташминлаш мавжуд муммалорни бартараф этиш борасида кўрилаётган чоралар ҳақида ҳам сұзлаб беришини сўрадик. Маълум бўлишича, айни мақсадда музассасининг Ахборот-ресурс марказига Гулистон давлат университетидан педагогика йўналишига таалуқлар ахборотлар кеттирилган. Шунингдек, у электрон адабиётлар билан бойитилган. Марказнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ишлари бундан зиёд ўқитувчинга мавжуд бўлиб, жами 2170 нафар ўйигит-қизга 39 нафар профессор-ўқитувчи таълим бермоқда. Улар Гулистон давлат университетининг малакали педагогларни магистр босқичи битiruvchilari орасида танлаб олинган. 10 нафари илмий даражага эга.

— Бугунги кунда инститutimizning илмий салоҳият 25,5 фоизга тенг, — дейди ректор вазифасини бажарувчи Азиз Қаландаров. — Бу кўрсаткич замон талабига нисбатан бирмунчага кам. Шу боис келгуси уч йил давомида илмий даражаси устозлар соҳини иккى барабарга кўпайтирмоқчимиз. Айни мақсадда 20 нафардан зиёд ўқитувчинга мавзулари орасида тасдиқланиб, Айни атtestация комиссияси бўйлентенида эълон қилинадиган бўлди. Жорий ўқув йили охирин

**Хикмат**  
Ҳақиқий таълим –  
умид уруғини экши  
демак.  
Луи АРАГОН

— Биз сұхбатдошимиздан инстиутни янгича ўқитни тизимиға мос ўкуv кўлланмалари билан ташминлаш мавжуд муммалорни бартараф этиш борасида кўрилаётган чоралар ҳақида ҳам сұзлаб беришини сўрадик. Маълум бўлишича, айни мақсадда музассасининг Ахборот-ресурс марказига Гулистон давлат университетидан педагогика йўналишига таалуқлар ахборотлар кеттирилган. Шунингдек, у электрон адабиётлар билан бойитилган. Марказнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ишлари бундан зиёд ўқитувчинга мавжуд бўлиб, жами 2170 нафар ўйигит-қизга 39 нафар профессор-ўқитувчи таълим бермоқда. Улар Гулистон давлат университетининг малакали педагогларни магистр босқичи битiruvchilari орасида танлаб олинган. 10 нафари илмий даражага эга.

— Бугунги кунда инститutimizning илмий салоҳият 25,5 фоизга тенг, — дейди ректор вазифасини бажарувчи Азиз Қаландаров. — Бу кўрсаткич замон талабига нисбатан бирмунчага кам. Шу боис келгуси уч йил давомида илмий даражаси устозлар соҳини иккى барабарга кўпайтирмоқчимиз. Айни мақсадда 20 нафардан зиёд ўқитувчинга мавзулари орасида тасдиқланиб, Айни атtestация комиссияси бўйлентенида эълон қилинадиган бўлди. Жорий ўқув йили охирин



«Тошкентликлар мошли таомларни хуш кўради» деган гапни кўп эшитамиз. Юртимизнинг бошқа ҳудудларини билмадигу, аммо таомчилар таомномасида мушаломоти ўрин тутади.

Бунинг ўзиға хос сабаби ва тарихи бор.

Ривоят қилишларича, қадим замонда Чоҷ (Шош) аҳали қаҳратон қўнда озиқ-овқат таҳқислигидан кўп азият чекар экан. У пайтлар бир томони азим тоғлар билан ўралган, бир томони худудсиз чўйларга туташиб кетган шаҳарга қиш вақтида келиб-кетиш кийинлашар, бир муддат «Саводгарлар шаҳри» тинар экан. Мана шу тиним даврида шаҳарга озиқ-овқат келиши ҳам тўхтар, одамлар қишига тўплаган заҳира билан кун кечирар экан. Баъз-

зан қиши қаттиқ келган вақтларда ёхуд дехқончиликни ўзиқ бўлмаган йилларда захири ҳам тугаб, одамлар оч қолишига тўғри келар экан.

Шаҳар оқсоқоллари маслаҳати билан аҳоли ҳар қандай йилда ҳам яхши ҳосил берадиган, тўйимли озуқа буладиган дуккакли экинни ахтаришган. Ва бу мушаббии чиқсан.

Мошнинг бир қатор хусусиятлари ҳам борки, айни шулар сабаб ўндан тайёрланган овқатлар Тошкент аҳоли таомномасидан мүким жой олади.

У барча дуккаклилар каби қондаги қандо ва холестерин миқдорини камайтиради. Юрек-қон томир тизимиши яхшилайди, томирлар эластиклигини оширади. Бу маҳсулот кучли антиоксидант таъсирга эга бўлиб, куйган яраларнинг тез битишига хисса қўшади.

Яна пешоб ҳайдаш, шишларни йўқотиш, организмни заҳарли маддалардан тозалаш хусусиятига ҳам эга. Мушююри озиқ қийматига эга бўлиб, ҳатто тўштингин ўрнини ҳам боса олади: 22-24 фоизи оқ-

## Қиши манзаралари



Бу ўип қишилигини қилди. Шаҳару қишлоқларда газ ва электр тизимидағи таңқисликлар, чеклоплар одамларни кийнаб кўйигани рост.

Ҳўш, бундай қаҳратон соvuқда тоғликлар қандай яшашибек? Бу савол кўпчиликни қизиқтириши табиий. Биз яшидиган «Дарё» маҳалла фуқаролар йигини Ҳисор тоғ тизимлари этағида бўлиб, йекабог тумани марказидан 60 километр узоқлиқда жойлашган. Бизнинг Абди, кўшини Уғон, Гулдара, Дарё қишлоқлари аҳолиси асосан, чорвачилик, дехқончилик ва боғдорчиллик ортидан кун кўришиди. Масофа узоқ бўлгани учун хоҳлаган вақтда туман марказига боришнинг иложи ўй. Шунинг, ҳар иккича соатта битта «Дамас» марказга котнайди.

Шунинг учун ҳам, ҳадеб бозорлик қилгани кўчага чиқаётганимиз. Картошка, пиёз, сабзи, нўхёт каби маҳсулотларни томорқамизда етиштириб, қишига ғамлаб қўяшимиз. Мол-кўйларнинг хашиги, ўтиҳам ёзда таҳт қилинади. Ҳуллас, 15 киши «Шерда»нинг бир айланшини тўрт ойда тугатишади. Ёз ойлари иссик бўлгани учун организма оғирлик килмасин дея, семиз кўчкор эмас, серка ёки кўзи сўйиб тарқатилиди. Шундай қилиб, аҳоли қишининг ёзин гўшт сотиб олиш ташвишидан кутулади. Аммо...

Аномал совуқда чорвага қарашнинг ўзи бўлмаяти. Мол-кўйларни совуқдан асрарда томи лой билан ёпилган оғирлоналаримиз иш беряпти. Масалан, янги туғилган бузоқ ва қўзигичларни тўрт-беш кун иссик хоналарда, хашаклар ҳимоясида сақлайтиради. Фақат вақти-вақти билан уларни оналарига қўшиб, эмизиб турасиди.

Қисқа-қисқа чеклашларни ҳисобга олмас, электр энергиясини бериб туришибди. Биз тоғликлар қор ёғса, хурсанд бўламиз. Чунки қор – бу барака. Қиши қанчалик совуқда бўлмасин, тоғда қайнок ҳаёт тутамайди. Момолар уйда ўтириб, урчуқ йигиршиди. Киз-жувонлар эса йигирлиган инни бўйб, йигиб боришиди. Кўклам келиши билан бу иллардан жулуқурс, кигиз, ҳар хил хурхунлар, араби гилам, қаттиқ гилам каби рўзгорга кепакли жиҳозлар тайёланади.

Баланд-баланд қирлардан чана учб ташаётган болажонларни кўрсангиз, уларнинг завқ-шавқидан руҳланасиди, роҳатланасиз.

Тоғда шунингдек, «гаштак кўпкари», «эшак кўпкари» деган ўйинлар бор.

«Гаштак кўпкари»да асосан, 15-20 ёшли ўсмирлар ўзларига мос от ва тойларида улоқ чоплишиади. Бунда бир киши улоқ, сўйиб, уни ўргата ташлаиди. Ёш полонлар улоқни даврадан узиб чиқишига ҳаракат қилишиади. Баъзи бир ишқибоzlар уларни қизиқтириш учун сўм ҳам кўйишида. Кўпкари тугагач, ёш чавандозлар улоқни пиширишиади. Дастурхон атрофида то тонгга қадар гурунг кетади. Боболар сўйлашади, болалар тинглашади.

«Эшак кўпкари»да 10-15 ёшли болакайлар ўз эшакларида ўртага ташланган улоқ ёки тенини тоғтикалаб, узиб чиқишига ҳаракат қилишиади. Энг асосиси, бу ўйинларда ўсмирлар ўтириб, урчуқ йигиршиди. Уларда спортуга, хусусан, от спортига қизиқиши ошиади. Вакт ўтиб, бу ёшлар орасидан мөхир чавандозлар итишишади. Боболар сўйлашади, болалар тинглашади.

Ха, ҳозир қишилосимизда совуқ кузатиляпти. Аммо бу совуқ тоғликларни чўмитмайди. Аксинча, уларни янада чидамли ва матонатида бўйлишига хисса қўшади, аҳолини янада жиспласиширади...

Соҳибжон МАҲМУДОВ

Яккабоғ тумани

## Биласизми?

Сидлан иборат.

Мошдаги Витамины асаб тизимлари учун жуда фойдали. Доимий стресслардан асрайди, хотирани мустаҳкамлайди, шунингдек, қон яратиш жараёнида фаол иштирок этади.

«Яшил чопонли митти полвон»нинг терини ёштариши қобилиятига эга эканига нима дейдиз? Ундирилган мушаллари иммунитетни кўтариади, ақлий қобилиятни оширади, хотирани кучайтиради. Шунинг учун кўпинча кекса кишиларга тавсия этилади.

Дарвоқе, мушини қон босими баланд, аллергияси бор инсонлар жуда эхтиёт бўйлиб тановул қилгандарни маъкул.

Шунчун фойдала хусусиятларини билгач, мушандан тайёрланган овқатлар юртимизнинг барча ҳудудлари аҳолисининг таомномасидан мүким ўрин олса, ажаб эмас.

Дилором ХУДОЙБЕРГАНОВА