



Шавкат Мирзиёев
Бўстонлиқ туманида
қурилиши
мўлжалланган
ХАЛҚАРО ТУРИЗМ
МАРКАЗИ
тақдими
билан танишди.



ПРЕЗИДЕНТ
ҚАРОРИга асосан,
“Омонхона”,
“Сангардак” ва
“Обихаёт” туристик
марказлари
ташкил
этилади.



ШАВКАТ АЮПОВ
Ўзбекистон
Республикаси
Фанлар академиясининг
президенти
лавозимига
тасдиқланди.

ДОЛЗАРБ МАВЗУ

ИЖТИМОИЙ ЁРДАМ ҲАР БИР ОИЛАГА МАНЗИЛЛИ ВА МАҚСАДЛИ ЕТИБ БОРАДИ



Қаҳрамон ҚУРОНБОЕВ,
Ўзбекистон маҳаллалари
уюшмаси раиси,
сиёсий фанлар доктори,
профессор.

Утган йиллар таҳлили шуни кўрсатадики, бу соҳа 30 йил олдинги тизимда қолиб кетган, фақат давлат ажратган пулни тарқатиш билан шугулланган. Бу айрим одамларни ўзини ўнглаб олишга эмас, ёрдам кутиб яшашга ўргатиб қўйган. Мисол учун, меҳнатга лаёқатли кишиларга нафақа тўлаб келинган. Ногиронлиги борларни тиббий ва ижтимоий реабилитация қилиш, касбга ўргатиш орқали ҳаётга қайтаришга етарлича эътибор берилмаган. Шу билан бирга, ҳар бир оила ва инсон тақдирига алоҳида, манзилли ва мақсадли ёндашиш мавжуд эмас эди.

Ваҳоланки, ижтимоий хизмат тўғрй йўлга қўйилса, эҳтиёжманд фуқаролар жамиятда ўз ўрнини топади. Шундан келиб чиқиб, Президент Шавкат Мирзиёев ташаббуси билан 2023 йил 1 июнда аҳолига сифатли ижтимоий хизмат ва ёрдам кўрсатиш бўйича тегишли фармон қабул қилиниб, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузурида Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ташкил этилди. Бу орқали соҳада ягона давлат органи тузилиб, барча ижтимоий кўмак турларини манзилли, тартибли ва самарали кўрсатиш имконияти яратилди.

Бу жараёнда, энг аввало, ижтимоий хизмат ва ёрдамни маҳалла даражасида ташкил этишга эътибор қаратилди. Барча ҳудудларда “Инсон” марказлари очилиб, 102 та ижтимоий хизмат маҳаллаларда йўлга қўйилди. Масалан, олдин одамлар биргина протез учун ҳар хил комиссиялар ва шиfoxонада икки ой сарсон бўлган бўлса, ҳозир бу масала икки ҳафтада маҳалланинг ўзида ҳал бўлмоқда. Шунинг ўзидан 100 минг нафар одамнинг оғири енгил бўлди. Ёки бўлмаса, ногиронлиги бор болаларга қараб туриш хизмати йўлга қўйилиб, муружаатлар маҳаллада қабул қилиняпти. Бу биргина жорий йилининг ўзида 700 нафар ота-онанинг ишлашига шароит яратди.

“Маҳалла еттилиги” таркибида ижтимоий ходим лавозими йўлга қўйилгани ишларни сифат

жихатдан янги босқичга олиб чиқди. Улар оилалар билан алоҳида ишлаб, муҳтожларнинг ҳар бири бўйича индивидуал ижтимоий хизматлар дастурини юритмоқда. Бу борада ягона саволнома жорий қилиниб, хонадонга “маҳалла еттилиги”нинг қайси вакили киришидан қатъи назар, оиладаги муаммо ва имкониятлар аниқланиб, “ижтимоий портрети” чизилади. Ёрдамдан сўнг хонадонда нима ўзгаргани мониторинг қилиб борилмоқда.

Айни йўналишдаги ишлар туфайли ижтимоий ходимлар уйма-уй юриб, шу йил реестрда бўлмаган яна 95 минг нафар муҳтож шахсга ёрдам кўрсатди. 51 минг нафарига ногиронлик белгиланди, 26 минг нафари протез олди. Етиб қолган 4 минг нафар ёлғиз кекса аниқланиб, уларга уйининг ўзида парварош ташкил этилди. Ногиронлиги бор 5 минг нафар бола боғча-мактабга жойлашди. Бундай манзилли ишлар туфайли Халқ қабулхоналари ва ҳокимликларга ижтимоий хизмат ва ёрдам бўйича муружаатлар кўрсаткичи 35 фоизга камайди.

“Ижтимоий ҳимоя ягона реестри” ишга туширилди. Барча ижтимоий ёрдам ва хизматлар инсон омилисиз, замонавий ахборот технологиялари асосида кўрсатилиши йўлга қўйилди. Тарихимизда илк бор пенсия ва ижтимоий нафақалар миқдори минимал истеъмоил харажатларидан кам бўлмаган даражада олиб чиқилди. Сўнгги беш йилда мамлакатимизда тўрт қарра кўпроқ аҳолига ижтимоий ёрдам кўрсатилётган бўлиб, 2 миллиондан ортик оила қамраб олинди. Бу мақсадларга ажратилаётган маблағ 7 баробар кўпайтирилди.

МАЪЛУМОТ УЧУН:
2024 йилнинг 11 ойи давомида 25 та йўналиш ва 401 та кўрсаткич асосида 9 452 та маҳалла, 208 та туман (шаҳар), 14 та ҳудуд ҳамда республика “Баланси” аъзолари уйма-уй юриши натижасида инфратузилма билан боғлиқ аниқланган 278 минг 241 та муаммодан 259 минг 709 таси (93 фоиз) ҳамда аҳолининг ижтимоий масалаларига оид аниқланган 201 минг 458 та муаммодан 191 минг 681 таси (95 фоиз) ҳал этилди.

Яна бир муҳим жиҳати, маҳалладаги барча ижтимоий хизматларни босқичма-босқич ижтимоий хизмат кўрсатиш шартномаси орқали тақдим этиш йўлга қўйилди. Бу жараёнда хизмат кўрсатувчи ҳам, ёрдам олувчи ҳам ўзига мажбурият

олади. Энди нафақа олувчилар рўйхатига, биринчи навбатда, ногиронлиги бор, ота-онаси йўқ, боқувчисини йўқотган, касаллиги ва бошқа сабабга кўра узоқ муддат ишлай олмайдиганларнинг оилалари киритилмоқда. **Бошқа фуқароларни “ижтимоий реестр”га киритишда уларнинг фақат даромади эмас, балки харажатлари ҳам баҳоланапти.**

ЙИҒИНЛАРДА КАМБАҒАЛ ОИЛАЛАР ҚОЛМАЙДИ
Ҳар бир мамлакат ривожланиш жараёнида камбағалликни қисқартириш босқичидан ўтади. Ўзбекистон ҳам 2020 йилда аҳолининг муайян қисми камбағал эканини тан олиб, уларга мадад беришга киришди. Молиявий-ташқилый чоралар кўрилиб, тизим жорий қилинди. Бу ўз самарасини бериб, узоқ йиллар оғир вазиятда бўлган 3 миллиондан зиёд одамларнинг шароити яхшиланди. Камбағаллик даражаси 17 фоиздан 11 фоизга тушди.

Келгуси уч йилда камбағаллик даражасини 11 фоиздан 7 фоизга қисқартириш мақсад қилинган. Шу боис таҳлиллардан келиб чиқиб, камбағалликни аниқлаш мезонлари ва манзилли рўйхати шакллантирилди. Жумладан, унга “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”даги ҳамда камбағалликка тушши хавфи юқори бўлганлар киритилди. Камбағаллик омилларини ўрганиш учун ижтимоий ҳимоя ва бандлик масалаларида ягона саволнома ишлаб чиқилди. Шу асосда оилаларнинг имкониятлари баҳоланиб, 3 та тоифага ажратилди. Ҳар бир оилага индивидуал ёндашилиб, “оёққа туриши”га қамқалшилмоқда. Шу тахлит, камбағаллик даражаси юқори бўлган маҳаллалар рўйхати ҳам шакллантирилди. Ҳар йили 50 та маҳалла танлаб олиниб, улар камбағаллик ва ишсизликдан холи ҳудудга айлантирилади.

Натижалар кўп қуттирмади: уч ой олдин вилоят ва тумандаги 14 минг нафар раҳбар 75 мингта камбағал оиллага бириктирилиб, улар билан индивидуал ишлаш йўлга қўйилди. Натижада бу оилалардаги 17 минг одам доимий ишга жойлаштирилди, тадбиркорлик ва томорқа орқали 14 минг аҳолининг даромади оширилди. 30 минг бола боғча, тўғарак ва касбга ўқитиш билан қамраб олинди, 45 минг муҳтож аҳолига тиббий ёрдам кўрсатилди.

Яна бир жиҳат, ҳар йили камбағалликни қисқартиришга йўналтирилган маблағлар 40 турдаги молиявий воситалар орқали, 10 га яқин идора томонидан берилиб, ягона ёндашув йўқ эди. Шу боис бу борада янги тизим яратилиб, маблағлар ҳудуд, туман ва маҳаллалар кесимида камбағал оилалар сонидан келиб чиқиб, тақсимланиши йўлга қўйилди. Бу



жараёнда маблағлар, биринчи навбатда, оилани камбағалликдан чиқаришга йўналтириляпти. Ўз навбатда камбағалликни қисқартиришга қаратилган дастурлар ижроси бўйича 3 босқичда – маҳалла ва туман, вилоят ҳамда республика даражасида мониторинг ташкил қилинди, жамоатчилик назорати кучайтирилди.

МАЪЛУМОТ УЧУН:
“Камбағалликдан фаровонлик сари” дастури асосида ўлган давр мобайнида 208 минг 442 та оила камбағалликдан чиқарилиб, камбағаллик даражаси 2,4 фоизга қисқарди. Камбағал оилаларнинг 564 нафар аъзолари доимий ишга жойлаштирилди, 1 761 нафари ҳақ тўланадиган жамоат ишларига жалб этилди. 6 645 та оиллага, 11,8 млрд. сўмлик додий ёрдам кўрсатилди, 16 минг 559 та оиллага нафақа тайинланди. 25 та оила уй билан таъминланди, 1 763 тасининг уй-жойи таъмирлаб берилди. 3 599 нафарига 25,1 млрд. сўмлик субсидия, 4 684 нафарига 40,3 млрд. сўмлик имтиёзли кредитлар ажратилди. Камбағаллик даражаси энг юқори бўлган 1 000 та маҳалла танлаб олинди, уларни камбағалликдан холи ҳудудга айлантириш бўйича дастурлар ишлаб чиқилмоқда.

1 МИЛЛИОН 200 МИНГ НАФАР АҲОЛИ КАМБАҒАЛЛИКДАН ЧИҚАРИЛАДИ

Юқоридоғи йиғилишда соҳадаги ишлар тахлит қилиниб, қамчиликлар кўрсатиб ўтилди. Галдаги чора-тадбирлар муҳокама қилиниб, ижтимоий ҳимоя тизимини кучайтиришга доир янги ташаббуслар билдирилди. Президент Шавкат Мирзиёев бу йил ижтимоий ҳимоя бўйича қилинган 34 та муҳим янгилликка қўшимча 28 та янги ташаббусни илгари сурди. Энг аввало, келаси йил 1 миллион 200 минг нафар аҳолини камбағалликдан чиқариш учун таълим, тўғарак, касб-хунар, тиббиёт масалаларини ҳал қилиш ва яшаш шароитини яхшилаш зарур.

Камбағаллик юқори бўлган мингта маҳаллада биттадан оилавий боғча фаолияти йўлга қўйилади. Янги йилдан оилавий боғча ўринларининг 15 фоизига камбағал оила фарзандларини қабул қилинади ва боғча тўлови қисман қоплаб берилади. Камбағал оила фарзандларининг ўқиб, ҳаётини ўнглаши учун 118 минг нафари чет тили, ахборот технологиялари ва касб-хунарга ўқитилади. Бу тўғараклар харажати 80 фоизгача бюджетдан қопланади.

Камбағал оилалардаги ўзи ҳаракатлана олмайдиган 23 минг нафар одамга ота-онаси, турмуш ўртоғи ёки болалари қараб ўтирибди. Келгуси йилдан

маҳалладаги ижтимоий ходимлар ва хусусий сектор иштирокида бу одамларнинг 19 минг нафарига уйда ва 4 минг нафарига кундузги қатнов асосида қараб туриш йўлга қўйилади. Натижада бу билан банд бўлган 15 минг нафар аҳолининг қўли бўшаб, ишлаши мумкин бўлади.

Давлатимиз раҳбари яна бир муҳим жиҳатга эътибор қаратди. Яъни эндиликда “Ижтимоий дафтарлар” маблағи фақат камбағал оилаларнинг яшаш шароитини яхшилаш, тиббиёт, таълим хизматларини кўрсатиш ва даромадини оширишга қаратилиши белгиланди. Адолат бўлиши учун бу маблағлар тумандаги камбағаллар сонига қараб тақсимланади. Шу билан бирга, дафтарлар маблағининг 30 фоизи маҳалладаги уй-жой, йўл, сув ва электрни яхшилаш учун ишлатилади. Бу маҳаллалар инфратузилмасини яхшилашда яна бир имконият саналади.

Айни жараёнда “еттилик” масъулиятни зиммасига олиши, жамоатчилик назоратини тизимли ташкил этиши зарур. Кимнинг нимага муҳтожлигини маҳалладан бошқа биров яхши билмайди, шундай экан, ҳақиқатда эҳтиёжмандларни дафтарларга киритиш, манзилли ёрдам кўрсатиш ишларида фаолиик талаб этилади. Камбағал оилалар учун яратилаётган имкониятларни уларга етказиш, ундан самарали фойдаланишини таъминлаш ҳам асосий вазифалардан.

“Маҳалла еттилиги” ва ҳамкор ташкилотлар бирдамликда, ҳамжиҳатликда иш олиб борса, ҳар бир ходим масъулиятини англаса, дахлдорлик туйғуси билан ёндашса, Президент қайд этган рақам – 1 миллион 200 минг нафар аҳолини камбағалликдан чиқариш асло муаммо бўлмайди.

“ИЖТИМОИЙ КАРТА” ОРҚАЛИ ХИЗМАТ КўРСАТИЛАДИ

Йиғилишда ижтимоий хизматларни содда шаклда кўрсатиш, ногиронлиги бор шахсларни қўллаб-қувватлаш, ижтимоий етимликнинг олдини олиш масалалари тахлит қилинди.

Ҳозирги кунда 65 турдаги ижтимоий хизмат ва ёрдамлар олиш учун фуқаролар туғилганлик, ногиронлик тўғрисида, пенсия, талабалик гувоҳномаси, банк картаси каби 10 дан ортик ҳужжатни олиб юришга мажбур. Энди буларнинг ўрнини босадиган битта – “ижтимоий карта” жорий этилади. У билан жамоат транспортида бепул юриш, электр, газ ва ўқиш харажатига компенсация олиш мумкин бўлади. Нафақа ва ёрдам пуллари ҳам шу картага тушади. Бу тизим 1 июлгача Тошкент шаҳри ва Янгийўл туманида синовдан ўтказилади, кейинчалик республикаимизнинг барча ҳудудларида қўлланади.

Ногиронликнинг айрим турларида уй шароитида бажарса бўладиган машқларни ўргатиш орқали бемор соғлиғини

тиклаш мумкин. Шунинг учун маҳалладаги ижтимоий ходимлар уларга шундай машқлар дастури ва соғлом овқатланиш таомномасини тарқатади. Миллий гвардия тажрибаси асосида 500 нафар болани оилавий болалар уйига жойлаштириш ва таълим олиши учун шароит яратилади. Назоратсиз ва қаровсиз болалар яшаши, ўқишига ихтисослашган мактаблар рўйхати қайта кўриб чиқилади, уларда бундай болалар учун 5 фоиз квота белгиланади.

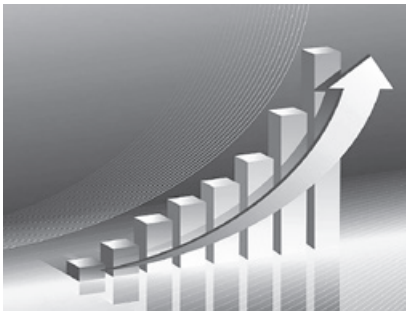
Умуман олганда, Президентимиз расмийда йўлга қўйилган йиғилишда 2025 йилги ижтимоий ҳимоя соҳасидаги муҳим вазифалар белгилаб берилди. Бу жараёнда “маҳалла еттилиги” муҳим ўрин тутди. Боиси, юқорида қайд этилганидек, ҳозирда 102 та ижтимоий хизмат маҳалла даражасида кўрсатилаяпти, ижтимоий ёрдамлар “еттилик” тавсияси асосида тақдим этиляпти.

Шундай экан, “еттилик” вакиллари:

- жорий йилги тақриблардан келиб чиқиб, келгуси йилда янада масъулият билан ишлаши зарур;
- ҳар бир эҳтиёжманд оилани қўллаб-қувватлаш, манзилли ёрдамларнинг ҳақиқатда унга муҳтожларга етиб боришини таъминлаш – асосий вазифага айланиши лозим;
- камбағал оилалар фарзандларининг таълим олиши, тил ўрганиши, касб эгаллашини доимий назоратга олиш даркор;
- кундузги қатнов асосида қараб туриш хизматларини кенгайтириш орқали аҳолининг ижтимоий фаоллигини ошириш керак;
- “Ижтимоий дафтарлар” маблағларидан самарали фойдаланиб, жамоатчилик назоратини сифатли йўлга қўйиш мақсада мувофиқ;
- камбағалликни қисқартиришда аҳолининг ички имкониятларини ишга солиш, томорқадан фойдаланиш, бандалликни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга;
- ногиронлиги бўлган шахсларни эътибордан четда қолдирмаслик, уларни йўқлаб, муаммоларига ечим топиш, имтиёزلардан фойдаланишига қўмаклашиш зарур.

Ҳар бир кун – айни йўналишдаги саяё-ҳаракатларни янада кучайтириб, Президент ишончи, халқ розилиги йўлида сидқидилдан меҳнат қилиш фурсатидир. Агар биргаликда фидойилик билан ишласак, маҳаллаларда камбағаллик бўлмайди, ҳар бир ижтимоий ёрдам ўз эгасига етиб боради, ногиронлиги бор шахслар қулай муҳит ва шароитда яшайди.





Фарғона
вилоятининг узок
муддатли
кредит рейтинги
B+ даражасида
“БАРҚАРОР” деб
қайта
тасдиқланди.



Ўзбекистон
банк тизимининг
АКТИВЛАРДАГИ
УЛУШИ
67 фоизни
ташkil
этмокда.



Жаҳон банки
билан кичик ва
микро-гидроэнергетика
лойиҳаларини
қўллаб-қувватлаш
бўйича
МУЗОКАРАЛАР
ЎТКАЗИЛДИ.

КУН НАФАСИ

ХАЛҚАРО ҲАМКОРЛИК

МАҲАЛЛА БАНКИРЛАРИ ҲАОЛИЯТИ ЙЎЛГА ҚЎЙИЛАДИ

Президент Шавкат Мирзиёев раислигида 16 декабрь куни банклар иштирокида маҳаллаларда аҳоли бандлигини таъминлаш ва даромадли қилишга қаратилган устувор вазифалар муҳоамаси юзасидан видеоселектор йиғилиши ўтказилди.



Сўнгги йилларда банклар ҳаолияти маҳаллагача фаолиятини ўз натижасини берапти.

Хусусан:

- **Уйчи туманида** банклар 3 минг 200 нафар фаол мижд билан ишлаб, уларга ёрдам бергани учун 9 минг киши доимий ишли бўлди. Камбағаллар сони 6 мингга камайди;
- **Сайхунбод туманидаги** 3 минг 200 та хонадонда лойиҳалар ишга туширилди, 12 минг одам ўз томорқасида даромад топишни ўрганди;
- **Зарбдор туманида** 13 минг 500 та, **Ғиждувон туманида** 28 мингта иш жойи яратилди. Буларнинг ҳисобига қўшимча 10 мингдан зиёд аҳоли камбағалликдан чиқарилди.

Умуман, мазкур 4 та – Уйчи, Сайхунбод, Зарбдор ва Ғиждувон тажрибалари доирасида йил бошидан буюн **3 миллион 300 минг аҳоли** доимий даромадга эга бўлган.

— 2025 йил бандлиқни таъминлаш ва камбағаллиқни камайтиришда энг муҳим ва ҳал қилувчи йил бўлади, — деди Шавкат Мирзиёев.

Йиғилишда шу борадаги янги имкониятлар ва режалар кўриб чиқилди.

Охириги олти йилда **оилавий тадбиркорлик дастури** доирасида 750 минг аҳоли кредитини вақтида қайтариб, даромадли бизнесга эга бўлган. Энди банклар мана шундай синовдан ўтган миждларини қўллаб-қувватлаб, кичик ва ўрта бизнес даражасига олиб чиқишни керак. Шу боис уларга “Кичик бизнесни қўллаб-қувватлаш” дастури доирасида **шартсиз 300 миллион сўм кредит** берилди. Бу орқали келгуси йилларда 1,5 миллион аҳоли ишли бўлади. **Ҳам инвестиция олиб**

келадиган, ҳам кўп иш ўрни яратадиган **стартap лойиҳалар** қўллаб-қувватланади. Бунинг учун давлат банклари венчур компания тузиб, **маҳалла стартapларига** ўз маблағидан жами 50 миллион доллар ажратади. Хар бир банк хусусий шерик топиб, стартapларни бизнесга айлантирадиган акселераторлар очади.

Йиғилишда **оғир туманларда ишсизлиқни камайтириш масаласига** алоҳида ёндашилди.

60 та илғор шаҳар-туман ишсизлик ва камбағалликдан холи бўлиш имкониятига эга. Бунинг учун келгуси йилда улардаги 2 миллион аҳоли банд қилиниб, 417 мингта оила камбағалликдан олиб чиқилади.

Ҳокимликлар билан банкларнинг маҳаллаларда мувофиқ ишлаш тизими кўрсатиб ўтилди. Бу жараёнда туман ҳокимлари лойиҳани жой ва инфратузилма билан таъминлаш мажбуриятини олади, банклар эса тадбиркорлар лойиҳаларига кўмаклашади, муаммоси бўлса, ҳал этади, ишсизларни бизнесга жалб қилади. **Шу мақсадда маҳалла банкирлари фаолиятини йўлга қўйиш тақлифи билдирилди.** Улар маҳалланинг бизнес имкониятларини ўрганади, одамларнинг ғоялари ва қобилиятини лойиҳаларга айлантиради. Аҳолига молиявий тартибларни, махсулот ва хизматларини сотишни ўргатади, лойиҳаларга ҳамроҳлик қилади.

Умуман олганда, 2025 йилда 5 миллиондан зиёд аҳолини даромадли қилиш, 1,5 миллион кишини камбағалликдан чиқариш бўйича “маҳаллабай” ҳисоб-китоб қилинган.

Президент Матбуот хизмати
Ахбороти асосида тайёрланди.

БМТ экспертлари Ўзбекистон тажрибасини юқори баҳолади

БМТнинг Нью-Йоркдаги Бош қароргоҳида Қуролли можароли худудлардан қайтарилган шахсларни реабилитация ва реинтеграция қилиш масалалари бўйича Минтақавий экспертлар кенгашининг фаолиятига бағишланган юқори даражали брифинг ташкил этилди. Унда Осиё, Африка, Европа, Шимолий ва Лотин Америкасининг 50 дан ортиқ давлати, шунингдек, 10 га яқин халқаро ташкилот вакиллари иштирок этди.



Аюбхон ФАЙЗУЛЛАЕВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси халқаро алоқалар бўлими бошлиғи.

Минтақавий эксперт кенгаши 2024 йилда Ўзбекистон Президенти ташаббуси билан БМТ Терроризмга қарши кураш бошқармаси шафелигида ташкил этилган. Кенгаш Марказий Осиёнинг барча мамлакатлари экспертлари ва мутахассисларини бирлаштирган. Унинг платформасида реинтеграция қилинган шахсларнинг нормал ва тўлақонли ҳаётга муваффақиятли интеграциялашуви таъминлайдиган билимлар, усуллар ва дастурлар жамланади.

Ўзбекистон ҳукумати “Мехр” инсонпарварлик операциялари доирасида биринчилар қаторида 2019 йилдан бошлаб, Ироқ ва Суриядаги қуролли тўқнашувлар ва жанговар ҳаракатлар натижасида жабр кўрган ўз фуқароларини, асосан, аёллар ва болаларни ватанига қайтаришни амалга оширди. Шу йилдан бошлаб Ироқ, Сурия ва Афғонистондаги қуролли тўқнашувлар ва жанговар ҳаракатлар натижасида жабр кўрган болаларни қайтариш бўйича кенг қўламли ишлар олиб борилди.

Бугунгача **530 нафардан зиёд** ўзбекистонлик юртга қайтариб олиб келинди (бу даврда *Марказий Осиёнинг барча давлатлари 2 200 нафарга яқин фуқаросини ватанига қайтарган*). Ўзга юртга бориб қўлиб, оғир ҳаётий даврни бошидан ўтказган бу инсонларга ҳукумат тиббий, психологик, моддий ва маънавий ёрдам кўрсатди. Уларнинг тинч ҳаётга қайтиб, жамиятга мослашиши, таълим ва

ижтимоий дастурларда иштирок этиши учун зарур шароитлар яратилди. Шунингдек, касб-хунарга ўқитиш ва ишга жойлаштириш бўйича дастурлар ишлаб чиқилган.

Кенгашнинг аҳамияти ҳақида сўз юритар экан, **БМТ Терроризмга қарши кураш бошқармаси раҳбари Владимир Воронков:** “*Бу мавзу Ўзбекистон ва бошқа Марказий Осиё давлатлари учун жуда долзарб. Оғир вазиятга тушиб қолган фуқароларни инсон ҳуқуқлари ва инсоний ёндашув нуқтаи назаридан оддий ҳаётга қайтариш — давлатнинг муҳим вазифаларидан биридир. Президент Шавкат Мирзиёев суҳбатлари мизининг бирида бу масала унинг устувор вазифалари қаторига кириши тўғрисида гапирган эди*”, — дея таъкидлади.

БМТнинг Марказий Осиё учун Превентив дипломатия бўйича минтақавий маркази раҳбари Каҳа Имнадзе Марказий Осиё мамлакатлари тажрибаси бошқа давлатлар учун намуна бўла олишини қайд этди. “Минтақавий экспертлар кенгаши дунёнинг бошқа қисмларида ҳам такрорланиши мумкин бўлган ноёб ташаббусдир. Мен Марказий Осиёдаги ҳамкорларимиз, БМТ ва минтақавий ташкилотларни энг яхши ечимларни топиш учун ушбу платформадан фойдаланишда давом этишга қақираман”, — дея қўшимча қилди у.

Брифинг қатнашчилари Ўзбекистоннинг қайтарилган шахсларни реинтеграция қилиш бўйича саъй-ҳаракатларида маҳаллий жамоалар — маҳаллаларнинг ролини юқори баҳолашди.

Ўзбекистон ушбу мураккаб масалага эътиборни қаратиш бўйича БМТда етакчилик роли-

ни ўз зиммасига олган. Мамлакатда ушбу муаммони хал этиш бўйича бой тажриба мавжуд, одамларни нормал ҳаётга қайтариш, психологик жароҳатларни енгиб ўтишда маҳалланинг, оиланинг имкониятларидан фойдаланиш амалиёти яхши йўлга қўйилган. Маҳалла моделининг ўзига хослиги шундаки, реинтеграция бўйича барча ишлар “пастдан юқорига” тамойили асосида олиб борилади, қайтарилган шахсларнинг эҳтиёжлари ҳисобга олинади.

Маҳалла ушбу чора-тадбирларни амалга оширишда асосий бўйича айланди. Бу жараёнда оилавий алоқаларни тиклаш, ишлари олиб борилди.

Диний арбоблар, обрўли оксоқоллар жалб этилиб, аҳоли орасида тушунтириш ишлари олиб борилди. Бу орқали ўз иродасига қарши можаро худудларида қўлиб кетган аёллар ва болаларнинг қайтарилиши моҳияти ва аҳамияти жамоатчиликка етказилди. Сўнгра оилалардаги психологик муҳит доимий назорат қилиб борилди. Муаммолари оилалар аниқланса, бундай ҳолатлар ҳақида биринчи бўлиб маҳалла фаоллари хабар топишди.

Аёлларни иш билан таъминлаш орқали оилаларнинг молиявий барқарорлиги таъминланди. Улар маҳаллий меҳнат бозорларида талаб юқори бўлган касб-хунарга йўналтирилди. Қолаверса, ихтиёрий хайриялар, хомийлик дастурлари (молиявий, уй-жой таъмирлаш хизматлари, жиҳозлар ва бошқалар) ҳисобидан қўшимча молиявий ресурслар шакллантирилди. Ижтимоий нафақалар тайинланиб, оналар “Аёллар дафта-

ри”га, болалар “Ёшлар дафтари”га киритилди.

Репатризация бўйича “ўзбек модели” инсон ҳуқуқлари ва болаларни ҳимоя қилиш масалаларига йўналтирилган. **БМТнинг собиқ махсус маърузачиси Финоннуала Ни Аолайннинг сўзларига кўра,** Ўзбекистон бошида-ноқ қайтарилган болаларга “ҳимоя остидаги, жамиятга қайтариладиган миллат болалари” деган позицияни эгаллаган. Бу — муваффақият қалити бўлди.

Умуман олганда, тадбир иштирокчилари бир овоздан Минтақавий экспертлар кенгаши ташкил этилганига қисқа муддат бўлганига қарамай, реабилитация ва реинтеграция соҳасидаги долзарб муаммоларни муҳокама қилиш ва ечимларни ишлаб чиқиш учун асосий платформага айланганини таъкидлади. **Ўзбекистон репатризация дастурининг ўзига хос хусусияти, шунингдек, унинг муваффақиятлари, бу — жараён доирасидаги барча чора-тадбирлар устидан Ўзбекистон Президентининг шахсий назорати ўрнатилганидир.**

Кенгашда жуда тўғри амалиёт — **раислик ўзгариши йўлга қўйилгани** эътироф этилди. Шу асосда келгуси йилда Қозғистон Ўзбекистондан раислиқни қабул қилади ва бу муҳим ишни давом эттиради.

Жаҳон ҳамжамиятини Минтақавий экспертлар кенгаши фаолиятини билан яқиндан таништириш мақсадида 2025 йил июнь ойида Нью-Йорк шаҳрида бўлиб ўтadиган Терроризмга қарши кураш бўйича юқори даражадаги ҳафталик доирасида бу борада алоҳида тақдимот ўтказилади.

“Маҳаллага оффлайн усулда ёрдам кўрсатиш ваколати берилса...”

Хар куни ўнлаб маҳалладонлар мурожаат билан чиқади. Ҳаммамнинг дарди турфа хил. Аммо аксарияти бир хил мазмунда — маҳалладан кўмак олиш. Тўғри, барча мурожаат асосан ёки ваколатимизга кўрсатиш мумкин. Лекин уларга вақт ажратиб, керакли маслаҳат берамиз, ижрочинга йўналтирамиз.



Жобирхон АЛИХОНОВ, Янги Наманган туманидаги “Бунёдкор” маҳалласи раиси.

Бугал ҳам иш куним одатдагидек бошланди. Уларнинг ичида иккита мурожаат шу фикрни ёзишимга туртки бўлди. Дастлабки ёрдам сўраб келган мурожаатчининг шароити чиндан оғир. “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”га ҳужжатини киритсак, рад жавоби келди. Сабаби, номида иккита ер участкаси бор. Ёрдам беролмаганимдан

хижолатдаман.

Навбатдаги маҳалладошимнинг ёши элликка бориб қолган. Ийманибгина сўз бошлади: — *Раис! Аёлим жигар циррози билан оғрийди. Ҳозир аҳоли яхши эмас. Бор-будимни сотиб, сарфладим. Яна шиғохонага ётқишимни керак. Ишонинг, бунинг учун на пулим қолди, на сотгани бирор буюм. Ҳеч вақоим йўқ. Айтишларича, сиз кўмак берсангиз, ордер олиб, бепул даволаниш имкони бор экан. Илтимос ёрдам беринг, дуоларимда эслаб юрай!*

Дарҳақиқат, шундай. Ордер билан бепул даволаниш мумкин. Аммо ҳозирги шароитда унга ёрдам бера олмайман. Нега? Куйида сабабини келтираман:

Биринчидан, бу оила “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”га киритилмаган. Шунинг учун аризаси рад этилади;

Иккинчидан, “маҳалла еттичилиги”нинг ҳулосаси асосида ижобий жавоб олиши учун кўп вақт кутилади.

Бу ёзганларим орқали ижтимоий ҳимоя борасидаги

ислохотлардан шикоят қилмоқчи эмасман. Аслида, Президент ҳузуридаги Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ташкил этилиши ҳолатларга барҳам берди. Моддий ёрдам ёки болалар нафақаси учун аризалар онлайн қабул қилиниши қўлайлик яратди.

Тақлиф билдирмоқчиман: **истисно тариқасида шу каби вазиятларда маҳаллага оффлайн усулда ёрдам кўрсатиш ваколати тақдим этилса, мақсадга мувофиқ бўларди.**

ТАКЛИФ



Ўзбекистон
2024 йилда
ГЕНДЕР ТЕНГЛИК ва
бошқарув индекси
бўйича
51 поғона
кўтарилди.



Оилавий (маиший)
зўравонликдан
жабрланганларни
давлат томонидан
ИШГА
ЖОЙЛАШТИРИШ
кафолати
белгиланяпти.



Тадбиркорлик
билан
шуғулланмоқчи
бўлган аҳолига
КРЕДИТ
ТАРИХИНИ
яхшилашга
кўмаклашилади.

ФАОЛИЯТ САМАРАДОРЛИГИ

ИНТИЛГАНГА ТОЛЕ ЁР

Бу ҳаётни ўйинчоқ деб билганлар адашади

Туманда ёшлар сони 65 минг 194 нафарни ташкил этади. “Ёшлар баланси” асосида 19 минг 692 нафар йигит-қиз ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ташкилот раҳбарларига оталикқа бириктирилди. Уларнинг бандлигини таъминлаш мақсадида доимий иш ўринларига жойлаштирилди, касб-хунарга ўқитилди ва деҳқончилик билан шугулланиш истагини билдирганларга ер майдонлари олиб берилди.



Баходир СУЛАЙМОНОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Жарқўрғон тумани бўлими бошлиғи.

Халқимизда “Хунарли киши хор бўлмас”, деган нақл бежиз айтилмаган. Қўлида хунари бўлган одамнинг рўзғори бут, кўнгли тўқ, жамиятда ўз ўрнига эга бўлади. Инсон қандай машғулот билан банд бўлмасин, илму хунар ўргатишни асосий вазифа сифатида белгилаб олганмиз. Ҳозирда ҳудуддаги 373 нафар йигит-қизни касб-хунарга ўқитиш орқали ҳаётда ўз ўрнига эга бўлишига кўмаклашилди. Жумладан, улар пайвандлаш, сантехника ва чилангарлик, электр устаси, иссиқхонада экин парвариши, тикувчилик, қандолатчилик, ошпазлик, болалар учун тарбиячи ёрдамчиси ҳамда аёллар сартарошлиғи йўналишларида ўқитилди. Ҳудуддаги турли ёш

ва феъл-атворли йигит-қизларни бир мақсад йўлида жам қилиш, ҳар бирининг истак-хоҳишини амалга ошириш кўп машаққатни талаб этади. Маҳаллаларда истиқомат қилувчи баъзи ёшлар борки, ҳаётни ўйинчоқ билиб, мақсадсиз яшашда давом этмоқда. Истакларини билиш ниятида кўнглига қўл солинса, доимо кимнидир айбдор қилади ёки нимагадир осон эришиши учун ҳамма нарсга тайёр бўлиши кераклигини даъво қилади. Баъзида шундай ҳолатлар кузатиладики, кимдир ҳаёт синовларидан ўтолмай, қиморга берилган, гиёҳванд ва психотроп модда истеъмол қилиб, умрини хазон қилган, бошқаси сурункали спиртли ичимликка ружу қўйиб, шу билан ўзини овутган, яна кимнингдир оиласида нотинчлик, етишмовчилик бўлгану аммо ҳаётини ўзгартиришга чора йўқдек гўё...

Шу каби “оғир” тоифадаги ёшлар билан ишлаш бўйича тумандаги 33 нафар ташкилот раҳбари масъул қилиб

тайинланди. Ҳар бир раҳбар улар билан индивидуал учрашиб, қизиқиши бўйича амалий ёрдам кўрсатди. Хусусан, мутасаддилар кўмағи билан 13 нафар йигит-қиз ишга жойлашди, 2 нафарига тиббий ёрдам кўрсатилди, 18 нафарига асбоб-ускуналар олиб берилди, 13 нафари касб-хунар ва келажак касбларига ўқитилди, тадбиркорликни бошлаш учун 22 нафарига имтиёзли кредит ва 223 нафарига ер майдонлари ажратилди, шунингдек, 420 нафарига бошқа турдаги ёрдамлар кўрсатилди. “Беш ташаббус олимпиадаси” доирасидаги спорт ва маънавий-маърифий танловлар туманда юқори даражада ташкил қилинмоқда. Бу йил мазкур мусобақаларда қатнашиш истагида рўйхатдан ўтган ёшлар сони 51 минг 724 нафарни ташкил этди. Улар спорт, санъат, китобхонлик, интеллектуал ўйинлар каби лойиҳаларда фаол иштирок этишди.

Уюшмаган ёшлар ва вояга етмаганлар жиноятчилигини олдини олиш бўйича ҳуқуқ-тартибот органлари раҳбарлари, ҳарбий командирлар ўзига бириктирилган 97 нафар ёш билан индивидуал учрашув ташкил этди. Улар ёшларнинг муаммоларини

аниқлаб, 56 нафарига турли хил ёрдамлар кўрсатди.

Шу билан бирга, Идоралараро кенгаш ва ҳудудий кенгашлар ташкил қилиниши белгиланди. Унга кўра, уюшмаган ёшлар ягона электрон базаси шакллантирилди ҳамда улар билан манзилли ишлаш дастурлари амалга оширилди. “Оила – маҳалла – мактаб – мустақил ҳаёт” тамойили асосида ҳар бир тарбияси оғир ўсмир билан якка тартибда ишлаш бўйича янги тизим йўлга қўйилди. Ёшлар ўртасидаги жиноятларни кескин камайитириш бўйича ҳар бир вилоят, туман ва шаҳар ҳокимининг ўзи шуғулланиб, ўзгариш қилиши шартлиги кўрсатиб ўтилди.

Дарҳақиқат, бугун ғайрат-шижоатли, интеллектуал салоҳияти юксак, ватанпарвар ёшлар ҳар қачонгидан фаол, ташаббускорликни намоён этмоқда. Биздан талаб этиладигани фақат ёшларнинг фикр-мулоҳазалари, хоҳиш-истакларини атрофлича ўрганиб, уларга шарт-шароитлар яратиш, фаоллигини қўллаб-қувватлашдан иборатдир. Бу йўлда бор имкониятни ишга солиб, илғор ёшларга барча соҳаларда суянч ва таянч бўламиз



МАШАҚҚАТЛАР ЕНГИЛСА, ЯНГИ ЙЎЛЛАР ОЧИЛАДИ

Ҳаёт мураккаб, деб бежизга айтишмайди. Тақдирнинг турфа синовларига дуч келган инсон сабр ва матонат билан қийинчиликларни енгишга ҳаракат қилади. Сурхондарёлик Дилором Йўлдошеванинг ҳам бугунги бахтли кунларга эришиши осон кечгани йўқ. Олдига қўйган мақсади, орзулари рўёбга чиққанида, бошидан кечирганлари сабоқ бўлиб хотирасида қолди.

— Денов тумани “Сурхон” маҳалласида яшайман. Тикувчилик билан шуғулланаман, — дейди “Мардлик” ордени соҳибаси Дилором ЙЎЛДОШЕВА. — Икки йил олдин бахтсиз ҳодиса туфайли икки оёғимдан айрилгандим. Ўша вақтлар фақат келажаким ҳақида ўйлаб, қуқур ғамга ботардим. Лекин давлатимиз яратиб бераётган имкониятлар, шарт-шароитлардан унумли фойдаланиб, ҳаётимни ижобий томонга ўзгартира олдим. Тадбиркорлик фаолиятимни йўлга қўйиб, 40 нафардан зиёд хотин-қизни иш билан таъминладим.

Шу каби жамият ривожини йўлида илдам кадам ташлаётган, замонамиз қаҳрамонлари ораимизда жуда кўп. Жисмоний имконияти чекланганига қарамасдан, ортга чекинмай, мақсад ва режаларини амалга ошираётганлар барчага чинакам намуна бўлмоқда.

13 декабрь куни бўлиб ўтган видеоелектор йиғилишида Президентимиз Шавкат Мирзиёев Дилором Йўлдошеванинг фаолиятини алоҳида эътироф этди. Президент фармонига мувофиқ, “Мардлик” ордени билан тақдирланди. Бу эътибор сурхондарёлик аёлларни янада руҳлантирди, десак муболага бўлмайди. Меҳнат қилган инсон, албатта, катта-катта марраларни забт этади. Унинг кўксини безаб турган орден машаққатли меҳнати бесама кетмаганидан далолатдир. Бу каби қутилмаган эътирофдан тўлқинланган Дилором опанинг кўзларидан қувонч ёши уни қўллаб-қувватлаган, ишонч билдирганлар, доимо ҳар қандай вазиятда далда ва суянч бўлган яқинлари ҳамда дўстларига бўлган миннатдорчиликдир.

Ширинбой МАМАДАЛИЕВ,
журналист.

ФИКР

МЕНДА САВОЛ БОР...

Насиба ИБРОҲИМОВА.
Қўмқўрғон тумани:

— Мен яқинда меҳнат таътили олмоқчиман. Агар ҳозир таътилга чиқсам, кунларни ҳисоблашда дам олиш кунлари деб ҳисобланаётган 30-31 декабрь, 1 январь саналари ташлаб кетиладими?

ТАЪТИЛ УЧУН ҚАЙСИ КУНЛАР ТАШЛАБ КЕТИЛАДИ?

Аҳмад ҚАЙУМОВ,
юрист, адвокат:

— Йўқ, ҳаммаси ташлаб кетилмайди, фақат 1 январь ҳисобланмайди. Масалан, 30 календар кун асосий ва қўшимча (21+9) таътил берилаётган ходим 13 декабрдан меҳнат таътилига чиқаётган бўлса, 1 январни ҳисобга олмаганда, 12 январь таътилининг охири куни бўлади ва ишга чиқиш санаси 13 январь куни ҳисобланади. Бу ҳолатда 30-31 декабрь кунлари оддий кун сифатида санаб ўтиб кетилади.

Юқоридагиларга асос — Меҳнат кодексининг 221-моддаси 2-қисми, яъни ҳар йилги меҳнат таътили даврига тўғри келадиган ишланмайдиган байрам кунлари меҳнат таътилларининг давомийлигини белгилашда ҳисобга олинмайди.

Оила тарбиясида аждодлар мероси намуна бўлсин!

...Хизмат тақозоси билан маҳалла фаоллари ҳамроҳлигида икки ёшнинг оилавий муаммосини муолажа қилишга бордик. У ердаги ҳолат мактагудек эмас, кўнглини хира қиладиган даражада. Келишмовчилик сабабларини билганингизда ҳафсалангиз пир бўлади. Негаки, жанжал кундалик ҳаётда учраб турадиган майда гап-сўзлардан бошланган...



Азимжон КАРИМОВ,
Тошкент туманидаги
“Эшонхўжа” жоме
масжиди имом-хатиби.

Афсуски, бу каби аҳвол-га биринчи марта дуч келаётганимиз йўқ. Қўйди-чиқдиларнинг туб илдинини суриштирсангиз, яққол кўзга ташланадиган асосий сабаб — ёшлар катталарни ҳурмат қилишни, ўз ўрнида катталар ёшларни иззат қилишни унут-гандек гўё. Чунки барча кўнгилсизликлар ҳурмат-иззатнинг йўқлигидан бошланган. Ҳеч ким бир-бирини эшитмайди. Ҳар ким ўзича ҳақ.

Ачинарлиси, арзимас сабаблардан бошланган кўнглихиралликлар оқибатида ёш оиланинг барбод бўлаётгани ташвишли хол. Ажабо, “деди-деди”лар таъсирида қудалар орасида катта бир жарлик пайдо бўлиб улгурган, гўёки ўртада ярашадиган ҳеч вако қолмагандек. Бир-бирини аямай ёмонлаётганлар, бир-бирини ёлғончиликда айблаётганлар, аслида, яқин йиллар олдин, яъни қуда бўлиш чоғида қанчалик инोक, ахил бўлишганини мутлақо унутган кўринади. Бу ахилчиликнинг умри нега бунчалик қисқа бўлди? Ўртада бир оиланинг порақанда бўлаётгани, натижада болалар тирик етим қолаётгани ҳақида ҳеч бир тараф ўзларини айбдор сезмасдан қарашлари эса энг ёмони.

Катталарга бир амаллаб гап уқтирсангиз бўлар, аммо ёшларнинг ўзбилармонлиги масалани янада чигаллаштириб юбораётгандек. Ёш мағрур келин-куёвлар ҳаёт синовларида катта тажрибага эга улўларни на эшитиш ва на ўзлари бирон ишининг эпнини қилишади.

Бундай кўнгилсизликлар ҳақида ҳафсала билан бир

ўйлаб кўрайликчи! Назаримда, ҳамма мусибат — оқибатини ўйламай айтилаётган гап-сўзларда. “Бошга тушадиган ҳар қўргиликнинг бош сабаби — бесуюя тил-дир”, дея доно халқимиз бекорга бот-бот оғох этмаган.

Аллоҳ таоло: “Роббигизнинг (бу сўзлари)ни эсланг: “Қасамки, агар (берган неъматларимга) шукр қилсангиз, албатта, (уларни янада) зиёда қилурман. Борди-ю ношукрчилик қилсангиз, албатта, азобим (ҳам) жуда қаттиқдир” дея ваъда қилган-ку...

Улуғларимиздан бири: “Эй Одам боласи, агар Аллоҳ сенга берган неъматининг қадрини билмоқчи бўлсанг, кўзларингни юймоб кўр!”, деган экан. Ҳар бир оила, бу — жамият занжирининг бир ҳалқасидир. Негаки, оилаларнинг бузилиши жамиятнинг кучли таъсири билан ҳолсизлантirmoқда. Натижада норасида гўдақлар “тирик етим”га айланыпти, ўртада қариндош-уруғчилик ришталари узилмоқда ва икки оила бир-бирига нафрат қайфиятда бўлиб қолиши каби қўллаб иллатларни пайдо қилмоқда. Бу каби ҳолатлар бебаҳо қадриятларимизга нисбатан кечириб бўлмас зарба

бўляпти. Зеро, минг йиллардан буюн ота-боболаримиз яшаган муҳитдаги на миллий урф-одатларимизда, на диний қадриятларимизда бу каби нохушликларни ҳеч кузатмайсиз. Таассуфки, ёш ота-оналар оиладек улўғ неъматнинг қадрига етмасдан жахл устида қарор чиқариши билан улкан хатога йўл қўймоқдалар.

Яратувчи зот оилани муқаддас этиб белгилаганидан, “Талоқ сўзидан Арш ларзага келад”, дея таъкидланган ҳадиси шарифда. Демак, оила шунчаки эрмакка қуриладиган нарсас эмас, балки гувоҳлар кўз ўнгиде Аллоҳ номи билан бегоналарнинг бир-бирига маҳрам-сирдош, умр йўлдошлик йўлини қабул қилишидир.

Эътиборлиси, бу йўл эр ва хотиннинг ҳам оила атрофидаги яқинларининг, ҳам Аллоҳ олдида бурчли эканини аңлатади. Билингки, оиланинг муқаддаслиги ана шунда. Бундай муқаддас неъматнинг қадри ҳам шунга яраша бўлади. Ана энди табиий савол туғилади: ҳозирда дунёни ўз қаричи ўйлови билан ўлчаётган менсимаслар бу ҳаракати билан муқаддас оилани барбод қилишга ҳақиларми?..

Шундан маълум бўляптики, оила масаласида нафақат ёшлар, балки энг бошида қуда-анда бўладиган ота-оналар ҳам бир-бирларини яхшилаб тушуниб оладиган ҳаётнинг ўзига яраша жиҳатлари

борлигини унутмасликлари лозим. “Қуш уясида қўрганини қилади”, деганда аждодларимиз нақадар ҳақ бўлишган. Аввало, илмга асосланган тарбиянинг оилада муҳим бўлиши фарзандлар келажак учун зарур.

Бевосита оиладаги фарзанд тарбиясига келадиган бўлсак, бугунги кунда ота-оналар аксар ҳолларда фарзандларига керагидан ортиқча меҳр кўрсатиб юбораётгандек. Гўё уларга совуқ шамол тегишини ҳам раво кўрмаётгандеклару, аммо уларни келажак қор-бўронлари қаршисида кийимсиз-ночор қолдиришппти. Ҳосиласи эса гувоҳи бўлганимиздек, ўзбошимча, тантқиқ, оқибатини ўйламайдиган, масъулиятсиз ёшларни тарбиялаб қўймоқда. Натижада бу ҳол таълим жараёнларига ҳам салбий таъсир ўтказмоқда.

Шунинг учун биз жамиятимиздаги оилага нисбатан пайдо бўлаётган иллатларни бартараф қилишда аждодларимизнинг ҳаёт йўлидан ибрат олишимиз лозим. Улар фарзандлар таълим-тарбиясига доимо ёши улўларга, устозларга эҳтиёж сезишган. Бу эҳтиёжни ўз ўрнида ҳис этиб, ҳаётимизга муносиб татбиқ этсак, шубҳасиз, ижобий натижаларга эришамиз, неъматнинг шукрини адо этган бўламиз.



Туман,
шаҳар судларида
ТЕРГОВ
СУДЬЯЛАРИ
лавозими
жорий
этилади.



Қонун лойиҳасида
фарзанд кўрган оталарга
ҳам ҚИСҚА МУДДАТЛИ
ТАЪТИЛ бериш таклиф
этилмоқда.



Жорий йилда олий
таълим муассасалари
битирувчиларидан
113 минг 856
нафарининг БАНДЛИГИ
ТАЪМИНЛАНГАН.

Mahalla

№82 | 2024 йил 18 ДЕКАБРЬ, ЧОРШАНБА

5

ТАЪЛИМ

УЧ ФАН – УЧ ҚУДРАТ МАНБАИ БЎЛАДИ

Президентимизнинг яқинда мактабларда мусиқа маданияти, жисмоний тарбия ва қақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанлари сифатини ошириш бўйича қабул қилган қарорлари соҳада туб ислохотларни бошлаб берди. Бу ислохотлар бадний, жисмоний ва ҳарбий куч-қудратимиз манбаларини тубдан ривожлантиради.

Хўш, қабул қилинган қарорларда учта фанга алоҳида эътибор қаратилишига нима зарурат туғилди? Энди таълим соҳасида қандай ўзгаришлар бўлади? Шу ва бошқа саволлар билан **Мактабгача ва мактаб таълими вазири ўринбосари Фарход БОҚИЕВ** билан суҳбатлашдик.



– Албатта, бу бежиз эмас. Бир қараганда бу уч фаннинг ўзаро алоқаси камдек туюлади. Лекин уларнинг “ичига” кирсак, қанчалик бир-бирига пайванд эканини кўрамиз. Мусиқа қалбга, оммавий спорт танга, ҳарбий ватанпарварлик руҳга қудрат беради.

Бугун глобаллашув шароити. Ҳар хил мафқуралар ёшлар қалбини эгаллаш учун курашиб, талашмоқда. Бундай пайтда ёшларимизни ўзимиз тарбиялашимиз, уларда ёт ғояларга ғоявий-эстетик иммунитетни ривожлантириб, қалбини санъат, жисмини машқлар билан, маънавиятини ватанпарварлик билан тўлдириш, биз, катталарнинг зиммасида.

– Президентимиз таълим соҳасида йиллар давомида сақланиб қолган, мусиқа фани ўқитувчилари билан боғлиқ айрим муаммоларни кўрсатиб, уларнинг ечими бўйича кўрсатмалар берди. Шу ҳақда сўзлаб берсангиз?

– Таълим соҳасидаги ҳар қандай янгиланиш натижаси, аввало, ўқувчилар билан ҳар қуни, юзма-юз ишлайдиган ўқитувчиларнинг ишига боғлиқ. Шу боис давлатимиз раҳбари ҳаммамизнинг эътиборимизни мана шу нозик, ҳассос ва машаққатли педагогик ишнинг кўзига, муаммоларига қаратди. Масалан, мусиқа ўқитувчиларининг 21 фоизи ўрта махсус маълумоти. Шу сабабли улар ўзларининг асосий иш қуроли бўлмиш чолғу асбобларини яхши чала олишмайди. Қолаверса, мусиқа ўқитувчиларнинг амалий малака ошириш тизими йўқлиги оғриқли муаммо бўлиб келаётган эди. Шунингдек, чолғу асбобларида эркин, ижодий чала оладиган санъат ва маданият институти битирувчиларининг ўқитувчиликка қабул қилинмаслиги каби муаммоларнинг ечимларини кўрсатиб берди.

Эндиликда қарорда белгиланган вазифалар асосида мусиқа маданияти фани ўқитувчиларининг билим даражаси ва касбий маҳорати баҳоланиб, малака ошириш

тизими йўлга қўйилади. Бу йўналиш бўйича ўқув қўлланмалари, ўқитувчиларга тоифа беришнинг янги тартибини ишлаб чиқиш бошланди. Шунингдек, миллий сертификат бериш тизими жорий қилинади. **2025 йил 1 мартдан бошлаб мусиқа маданияти фани ўқитувчилари учун назария ва амалиёт ўйғунлаштирилган ҳолда малака ошириш тизими йўлга қўйилади.** Бундай малака ошириш таълим дастурининг назарий қисми Абдулла Авлоний номидаги педагогик маҳорат миллий институти, амалий қисми болалар мусиқа ва санъат мактабларида ташкил этилади.

Шунингдек, кейинги йил 1 сентябрдан бошлаб, **болалар мусиқа ва санъат мактабларининг белгиланган ўқув дастурларини тўлиқ ажунлаган, 11-синфни тугатган умумий ўрта таълим тўғрисидаги шаходатномага эга бўлган битирувчиларга “Баркамол авлод” болалар марказларида тўғра раҳбари сифатида ишлаш ҳуқуқи берилади.**

Яна бир янгилик, маданият ва санъат йўналишидаги **олий таълим муассасаларининг мусиқа йўналиши битирувчиларига мактабларда ишлашга рухсат берилади.** Бу жараёнда мусиқа маданияти фани ўқитувчиларига миллий чолғу асбобларидан камида биттасини ижро этиш кўникмасига эга бўлиш талаби қўйилади.

Таълим муассасаларида болаларимизни санъат турлари билан ошно қилувчи “Турон” мактаб театрининг ижобий тажрибаси асосида **мактабларда “Иқтидор” бадний ҳаваскорлик жамоалари ташкил этилиб, “Иқтидор мактаб ансамбли” республика танлови ўтказиб борилади.** Мана шундай яхши, ижодий муҳит яратилмоқда.

– Мактабларимизда жисмоний тарбия машғулотларини тубдан ислох қилиш, такомиллаштиришга зарурат нима? Бунинг миллий, тарихий, замонавий негизларини нималарда кўрсатди?

– Оммавий спорт қадимдан ўзбек турмуш тарзининг бир бўлаги ҳисобланади. Яқин йилларгача ўғил ва қиз болаларнинг ҳар фаслга мос ўйинлари бўлганини яхши биламиз. Бу ўйинлар ёшларда куч, ирода, мардлик, тиришқоқлик, чидамлилиқнинг тарбия майдони бўлиб келган. Бунга археологик топилмалар, тарихий қўлэмалар гувоҳ.

Қадимги Бақтрия ҳудудидан топилган жез даврига оид цилиндрсимон сопол идишда икки полвон курашаётгани ва улардан бири иккинчисини йиқитаётгани тасвирланган. Яна бир археологик топилмада полвонларнинг кураши акс эттирилган. Бу ноёб топилмалар милoddан бир ярим минг йил илгари ҳам кураш ўзбек халқ оммавий спортининг ажралмас қисми бўлганидан далолат беради.

Қизлар ҳам йигитлардан қолишмаган. “Алпомиш” достонидаги Барчин қўйган шартларни эсласак, қадимдан халқимиз ўз болаларининг мард, жисмонан кучли бўлишига

оммавий спорт орқали эришганини кўрамиз. Шунинг учун ўзбек йигитининг белбоғи, қизининг рўмоли оддий мато эмас, балки мардлик, ор-номус, ҳаё, садоқат, поклик рамзи бўлиб келди. Ўз сўзида турадиган, айтганидан қайтмайдиган йигитлар “Белида белбоғи бор”, деб макталган. Бугун **миллий тарбиямизнинг ана шу олтин қоидалари тикланмоқда.**

– Оммавий спорт турларини ривожлантириш болаларнинг жисмоний камолотини таъминлайди. Айни вақтда уларнинг маънавий фазилатларини ҳам тоблайди. Бу борада аниқ режалар борми?

– Албатта. Бу борада олим, мутахассислардан иборат ишчи гуруҳлар тузилиб, ўқувчи-ёшларимизни оммавий спортга кенг жалб қилиш имкониятлари ўрганиб чиқилмоқда. Қисқа вақтда оммавий спорт орқали жисмоний тарбия, ўқувчилар саломатлигини яхшилаш ва уларда жамоавий бирлик руҳини ривожлантиришнинг янги имкониятлари очилди. Масалан, марафонлар ва қисқа масофалардаги югуриш

Эндиликда қарорда белгиланган вазифалар асосида мусиқа маданияти фани ўқитувчиларининг билим даражаси ва касбий маҳорати баҳоланиб, малака ошириш тизими йўлга қўйилади.

тадбирлари кўплаб болаларнинг иштирокини таъминлаб, уларни жисмонан тоблайди. Атоқли адиб Виктор Гюго айтганидек,



“Рухий матонат учун жисмоний матонатни кучайтириб туриш керак”.

Футболни ҳар бир мактабда оммалаштирамиз. У фақат жисмоний эмас, балки маънавий тарбиянинг амалий воситаси эканлиги ўз исботини топмоқда. Волейбол, баскетбол ўйинлари ҳам ўқувчилар учун қизиқарли ва фойдали жамоавий спорт турлари. Уларни оммалаштириб, ўсмирлардаги мувозанат ва тезкор қарорлар қабул қилиш қобилияти ривожлантирилади. Шахмат ақлий ривожланишга ёрдам беради ва стратегик фикрлашни шакллантиради. Стол теннис ўқувчиларимизга диққатни жамлашга ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришга кумаклашади. Ана шундан келиб чиқиб, мактабларда стол теннис мусобақалари, теннис бўйича кичик турнирлар ташкил қилинади. Бу, айниқса, қизларимиз учун қўлай, муътадил спорт тури ҳисобланади.

У ҳар бир ўқувчига юқори даражада ҳаракатланиш ва тезкор қарорлар қабул қилиш имконини беради. Мактабда оммавий спорт турларини ташкил этиш ўқувчиларни жисмоний ва маънавий ривожлантириб, ўқувчилар ўртасида дўстона муносабатларни ва жамоавий руҳни кучайтиради.

– Албатта, бу масалага

комплекс ёндашиш талаб қилинса керак. Чунки бу борада жуда аниқ ва муҳим топшириқлар берилди. Шундай эмасми?

– Албатта. Келгуси ўқув йилидан бошлаб, босқичма-босқич ҳамма жойда мактаб спорт клубларини ташкил қилиб, мактабларда 22 та олимпия, 19 та ноолимпия, 4 та миллий спорт турларини ўргатиш кўзда тутилмоқда. Жисмоний тарбия ўқитувчиларни тайёрлаш тизими мана шу вазифаларни бажаришга йўналтирилади. Уларнинг билим даражаси ва касбий маҳоратига талаблар янгиланади. Ўқув дастурлари, зарур бўладиган услубий қўлланмалар, видеотренинг материаллари ишлаб чиқилади.

Давлат раҳбарининг айна масала бўйича қабул қилинган қарорларига мувофиқ, республика миқёсида тегишли

вазирлик ва идоралар билан биргаликда жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий компетенцияларини аниқлаш бўйича миллий баҳолаш тизими ишлаб чиқилиб, йўлга қўйилади. Бу йўналишда ҳам ўқитувчиларга тоифа беришнинг янги тартиби, мактабларнинг спорт бўйича рейтинг тизими ишлаб чиқилади. Хуллас, бу ишга комплекс ёндашиш ўқувчи-ёшларимизни оммавий спортга кенг жалб қилишнинг ҳали очилмаган, бой имкониятлари борлигини кўрсатиб берди.

– Бугунги кунда ҳарбий ватанпарварлик тарбияси миллий ғурур, жанговар руҳнинг юксак даражасини талаб қилади. Бунда қақирққача бошланғич тайёргарлик фани олдида қандай янги вазифалар қўйилмоқда?

– Бугун ўзида юксак миллий ғурурни ва жанговар руҳни мужассам қилиш – ҳар бир йигит-қизда ҳақиқий ватанпарварликни, яъни ўз халқининг ёрқин келажаги учун жонини ҳам аямаслиқни талаб қилади. Бу қақирққача бошланғич тайёргарлик фани ўқитувчиларнинг ўз ишига мафқуравий ва маънавий тайёрлиги ва юксак жанговар фазилатлари қанчалик муҳимлигини аңглатади.

Президентимиз кўрсатмаларини самарали бажаришимиз учун мактаб ўқувчиларини юксак

ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг вертикал тизимини яратиш орқали ўқувчи-ёшларни қақирувга қадар бошланғич тайёрлаш тизимини янги босқичга олиб чиқамиз. Бу борада олий таълим муассасаларида шу йўналиш бўйича педагоглар тайёрлашни тубдан ўзгартириш, малака талаблари ва таълим сифатини ошириш бўйича топшириқлар берилгани айна муддао бўлди.

– Тизимнинг янгиланиши нималарда кўринади? Шунга алоҳида тўхталсангиз?

– Энди республикамиз қақирувга қадар бошланғич тайёрлаш тизими янги, аниқ ғоявий тамойилга асосланади. Бу тамойил — “Ватан тақдирига дахлдорлик туйғуси, фаол ҳаётий позиция” деб аталиб, ушбу фаннинг маънавий-мафқуравий ўзагини, талабини белгиланган бериши кўзда тутилади. Қақирувга қадар бошланғич тайёрлаш тизими, ўқув дастури ва дарсликлари мана шу янги тамойил асосида қайта ишлаб чиқилади. Ушбу фаннинг умумий ўрта таълим ташкилотларида ҳафтасига икки соатдан ўқитилиши самарадорликни кескин оширади.

Энди 3 ёшдан 18 ёшгача бўлган 15 йиллик тарбия 4 босқичда, тартиб билан амалга оширилади. **Мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланувчиларга оила, Ватан, миллий қадриятлар танитилади.** Иккинчи босқичда бошланғич синфлар ўқувчиларида (1-4-синф) **мустиқиллик тушунчаси, давлат рамзларига ҳурмат ва интизом каби ҳаётий кўникмалар ўргатилади.** Учинчи босқичда ўрта синфларда (5-9-синф) **ҳуқуқий онг, миллий ғурур, буюк аجدодларга муносиб ворис бўлишга тайёрлик шакллантирилади.** Ва нихоят, юқори синфларда (10-11-синф) **ҳарбий хизматга қизиқиш ва Куролли Кучлар билан фахрланиш туйғуси оширилади.**

Кўриниб турганидек, бу жараён мана шу босқичларга мос тарбия методларини ишлаб чиқишни талаб қилади. Бунинг учун Президентимиз қарори билан шу йили ташкил этилган Тарбия педагогикаси миллий тадқиқот институти сафарбар қилинади.

– Мактабларимиздаги ватанпарварлик руҳида ёшларни тайёрлаш бўйича директор ўринбосари – ҳарбий қақирққача тайёргарлик раҳбари лавозими тугатилиб, ушбу штат бирликлари Мудофаа вазирлигига ўтказилиб, ЧҚБТ раҳбари лавозими жорий этилишининг сабаби нимада?

– Жайдари қилиб айтганда, иш ўз эгасига, устасига топширилади. Энди бу вазифада Куролли Кучлар захирасидаги ҳарбийлар ишлашади. Бу эса ЧҚБТ раҳбари нуфузини оширади.

Бу – жаҳон ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясида синовдан ўтган илғор метод, ёндашувлар модификация қилинаётганидир. Ҳарбий

ватанпарварлик тарбиясига фазилатли ёндашилмоқда. Хусусан, шахсий фазилатлар – жамоавий фазилатларни шакллантиришни таъминлайдиган ва шахснинг қарорлари ва ҳаракатларини белгилайдиган ахлоқий сифатлардир. Шахсий фазилатларга эга ҳарбий хизматчида ҳақиқий саркарда хислатлари мавжуд бўлади, оқилона қарорлар қабул қилади, мардлик ва фидойиликни дастлаб ўз ҳаракатларида кўрсатиб, кейин бошқалардан талаб қилиш кўникмаларига эга бўлади. Ана шу “фазилатли ёндашув” таълим ташкилотларида ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, яъни ўқувчиларда ҳарбий ватанпарварлик учун шарт бўлган аниқ фазилатларни ўргатиб, ўқувчиларнинг одатига айлантириш кўзда тутилади.

– Мактаб ўқувчиларини ҳарбий ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларда ҳарбийлик касбига ҳавас, ишқибозлик уйғотиш учун қандай янги ёндашувлар, маънавий-маърифий технологияларни қўллаш кўзда тутиляпти? Ёки аввалгидек, маърузалар давом эттаверадими?

– Асло бунга йўл қўйилмайди. Чунки биз шу пайтгача мавжуд бўлиб келган назария ва амалиёт орасидаги узилишни улайимиз. Ватанга муҳаббат ва ҳарбий қадриятларни тарғиб қилувчи махсус фестиваллар ташкил қилинади. Миллий қадриятлар, ҳарбийлар ҳақида фильмлар намойиши, ватанпарварлик мавзусида мусобақалар ўтказилади. Ўқувчиларни интизом каби ҳаётий кўникмаларга саёхатга олиб бориш, уларни ҳарбий хизмат билан яқиндан таништириб, ҳарбийларнинг кундалик ҳаёти, феолияти ва қаҳрамонликлари билан таништирилади. Мана шу ишларнинг методикалари ишлаб чиқилмоқда.

Энди вазирлик маънавий-маърифий ишларга катта эътибор қаратади. Мактаблар ва ёшлар марказларида ватанпарварлик мавзусида махсус дарслар ва учрашувлар сценарийлари, турли ҳарбий-спорт мусобақалари, масалан, югуриш, енгил атлетика, тўсиқлардан ўтиш, беллашувлар ва турли жисмоний машқлар дастури ишлаб чиқилмоқда. Бу тадбирлар ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга ёрдам беради ва уларда ҳарбий интизом ва тиришқоқлик, иродани ривожлантиради.

Хулоса қилиб айтганда, мухтарам Президентимизнинг таълим тизимидаги уч муҳим йўналишдаги қабул қилган қарорлари соҳа учун интенсив ривожланиш манбаи бўлиб хизмат қилади. Бу уч йўналиш – мусиқа, оммавий спорт ва ҳарбий ватанпарварлик бир-бирини тўлдиради, қўллаб-қувватлайди. Бунинг натижасида қалбида миллий мусиқа жанрлаб турган, жисмонан кучли, чайир, соғлом ва маънавий-жисмоний қудратли ёшларимиз, ўз халқи, юртига содиқ посбонлар тарбияланади.

– **Мазмунли суҳбат учун раҳмат.**





Абу Райҳон Берунийнинг XII асрга оид ҚЎЛЁЗМАСИ ТОПИЛДИ.



Айрим қишлоқ хўжалиги техникалари божхона божи ва утилизация йиғимидан ОЗОД ҚИЛИНАДИ.



Парижда “ДЕВОНУ ЛУҒОТИТ ТУРК” асарининг 950 йиллигига бағишланган конференция бўлиб ўтди.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

Исрофгарчиликка йўл қўймаслик оиладан бошланади

Хар қандай ишда ўртахоллик, мўътадиллик ва меъёр ҳамisha маъқулланиб келинган. Ҳаётдан оқиллик, исрофгарчилик, манманлик ва риёкорлик каби иллатлар ҳам ақлан, ҳам шаръан қораланиб, улардан ҳазар қилишга буюрилган.

Таассуфлар бўлсинки, бугун аксарият ҳолларда исрофдан сақланишга эътибор бермаймиз, исрофгарга айланиб қолаётганимизни сезмаймиз. Деярли кўп нарсаси, у қимматлими ёки арзон, аҳамиятлими ёки аҳамиятсиз, нодирлими ёки сероб, олди-кейтига қарамай,

бирваракайига исроф қилинишини кузатиш мумкин. **Хўш, исроф нима? Бугун ҳар бир инсон исрофгарчиликка йўл қўймаслик учун тежамкорликни нимадан бошлаши керак? Бу борада динимизда нима дейилган?** Аллоҳ таоло исрофнинг ёмон иллат экани ҳақида

Қуръони каримда марҳамат қилган. Жумладан, “Аъроф” сураси, 31-оят мазмунида: **“...Еб-ичинг ва исроф қилманг. Чунки У зот исроф қилувчиларни севмас”,** дейилади. Исроф динимизда қаттиқ қораланган. “Исроф” деганда кераксиз нарсаларга беҳуда пул сарф этиш, фойдасиз сарф-

харажатлар ва ҳаракатлар тушунилади. Исрофнинг катта-кичиги йўқ. Ном чиқариш, обрў қозониш, бошқалардан устун ёки пулдор эканини кўрсатиш, зиёфат ва маросимларни бошқаларникидан бир неча баробар дабдабали, серчиким қилиш ҳам мақтанишнинг юқори кўринишларидандир. Ҳазрати Пайғамбаримиз

соллаллоху алайҳи васаллам ҳадисларида ҳам, жумладан, бундай дейилган: **“Аллоҳнинг нозу неъматларидан хоҳлаганча еб-ичинглар, хайру эҳсон қилинглар, кийиниб ясанинглар, лекин исрофгарчилик ва манманликка йўл қўймангизлар!”** (Имом Аҳмад ривояти).

ОҚАР ДАРЁ БЎЛСА ҲАМКИ, СУВНИ ТЕЖАНГ



Хар бир инсон исрофгарчиликка йўл қўймасликни ўз оиласидан бошлаши керак. Бу борада ўзлари намуна бўлиб, фарзандларига тўғри тарбия бериши лозим. Дастлабки тежамкорликни сувдан бошлаш зарур. Аллоҳ бандаларига берган неъматларидан унумли фойдаланиб, исрофгарчиликка йўл қўймасликка буюради. Бирок кўпчилик эрталаб сув жўмрагини тўлиқ очган ҳолда юз-кўлни ювишади. Афсуски, айрим юртдошларимиз тарвуз-қовун, ичимликларни салқинлатиш ёки машиналарни ювиш учун кўп миқдорда тоза ичимлик сувини ишлатади. Бу — исрофдир. Ўша мева ёки ичимликларни бошқа йўл билан ҳам совутиш, машина юваётганда бир челақка сув олиб, увол қилмасдан ювиш мумкин-ку, ахир. Аллоҳ таоло Қуръони

каримда бутун инсониятга қарата шундай марҳамат қилади: **“Сизлар ўзларингиз ичадиган сув ҳақида ҳеч ўйлаб кўрдингизми? Уни булуллардан сизлар ёғдирдингизми ёки Биз ёғдиргувчимизми? Агар Биз хоҳласак, уни шўр қилиб қўйган бўлар эдик. Бас, шукр қилмайсизларми?”** (“Воқеа”, 68-70).

Сув нафақат истеъмо, балки покланишимиз учун ҳам муҳимдир. Анас ибн Молик розияллоху анхудан қилинган ривоятда айтилишича, Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи васаллам бир соъдан беш муддгача бўлган сув билан русл қилар ва бир мудд сув билан таҳорат олар эдилар (*Муттафақун алайҳ*). Яъни, Расулуллоҳ соллаллоху алайҳи васаллам тахминан, 0,688 литр сув билан таҳорат қилардилар. Бу нарсаси ҳаммамизга ўрнак бўлиши лозим.

Абдуллоҳ ибн Умар розияллоху анху ривоят қилади: Бир кун Савд таҳорат қилаётган чоғида Расулуллоҳ соллаллоху алайҳи васаллам унинг олдидан ўтиб қолдилар ва унга қарата: **“Бу қандай исрофгарчилик, эй Савд!”,** дедилар. Шунда Савд розияллоху анху: “Таҳоратда ҳам исроф бўладими?” дея ажабланди. Набий соллаллоху алайҳи васаллам: **“Тарчи оқар дарёда бўлсанг ҳам, таҳоратда сувни ортиқча ишлатиш исрофдир”,** дея унга танбех бердилар (*Имом Аҳмад ва Ибн Можа ривояти*).

Авалли пайтларда таҳорат учун сув алоҳида идишга олиниб, оз-оздан қуйиб амалга оширилган. Ҳозирда махсус қувур ва жўмрақлар орқали сув ўтказилиб, сувдан фойдаланишда қулайлик пайдо бўлган. Аммо бу, сувдан хоҳлаганча фойдаланиш, уни исроф қилиш мумкин, дегани эмас. Балки, бу неъмат учун Аллоҳга шукр қилиб, тежамкорлик йўлига ўтишимиз ҳаммамиз учун бирдек зарур.

Қолаверса, бугун аҳолини ичимлик сув билан таъминлаш дунёвий муаммо даражасига кўтарилган бир паллада **қўни-қўшни, ёру дўстларимизни сувни тежашга қақирсак, дунёда ютуқларга, охиратда эса Аллоҳнинг розилигига сазовор бўламиз.**

Шундай экан, ҳар биримиз сувни исроф қилмасдан, тежамкорлик билан ишлатишни ўрганайлик!

ҚАНЧА ТАОМ ТАНОВУЛ ҚИЛМОҚ КЕРАК?

Ким исрофгарчиликка йўл қўяди? Албатта, увол-савобнинг фарқига бормасин. Шундай оилалар бор, вақти келса қўлилли нонга пул тополмайди. Шундай оилалар бор, фақат бирон йиғин сабаб ёпган нон сотиб олади.

Таассуфки, бугун айрим чикиндихоналарда турли нонлар, ширинликларни, ҳатто овқат қолдиқларининг ташлаб юборилаётганини кўриб, ақлингиз шошади. Уни бир одам исроф қилмагани аниқ. “Танаси бошқа дард билмас”, деганларидек, атрофдагиларнинг ҳаёти ундай одамларни қизиқтирмаслиги аниқ. Агар қизиқтирганида, қўшнисининг яшаш шароити ўйлантирганида эди, бугун бундай нонлар, турли таомлар чикиндихоналардан жой олмас эди.

Айтишингиз мумкин, кўп қаватли уйларда турадиган одамларнинг моли бўлмагач нима қилсин, деб. Аммо меъёр деган нарсаси бор-ку! Наҳотки бир кунлик меъёр қанчаллигини англаш қийин бўлса?!

Айнан мана шу меъёрни ҳар бир оила эрталабки нонушта

олдидан бир кунда қанча нон, овқат ва бошқа таомлар зарурлигини билиши керак. Киндий розияллоху анху Набий соллаллоху алайҳи васалламдан ривоят қилади: **“Одам боласи тўлдирадиган идишларнинг энг ёмони — қориндир. Кишига ҳаракат қилиши учун керак бўлган миқдордаги таом кифоя қилади ёки бўлмаса қоринини уч қисмга бўлсин, бир қисми таом учун, бир қисми сув учун, яна бир қисми нафаси учундир”** (*Имом Аҳмад ривояти*). Аллоҳ таоло айтади: **“Енглар, ичинглар, аммо исроф қилманглар. Зеро, У исроф қилувчиларни севмас”** (*Аъроф*, 31).

Ноннинг увоғи ёки бир бурда нон ҳам, аслида, бутун ноннинг кичкина бўлагидир. Кўзимизга илмган ушқоқ ҳам йиғилса, бутун нон бўлади. Шундай экан, бизлар барча неъматларнинг қадрига етиб, уларни кичик санамаслигимиз лозим. Акс ҳолда, киши неъматларга онқўрлик қилган бўлади. Неъматларни қадрлашни, уларни кичик санамаслигимиз бирдек яхши муомалада бўлишни Пайғамбаримиздан ўрганишимиз керак.



МЕЪЁРДАН ОШСА, ИСРОФ БЎЛАДИ

Муҳтож кишиларга садақа ва эҳсонлар қилиш динимиз талаби ва бунинг учун бандлага улуг савоблар ваъда қилинган. Аммо бу соҳада ҳам меъёрдан ошса, исрофгарчиликка йўл қўйилган бўлади.



Саховат — яхши фазилат. Саховат ҳасилик ва исроф ўртасидаги меъёрий бир босқичдир. Садақа ва эҳсонларда исрофгарчилик қилиш кўпинча кимўзарга тўйлар қилиш, ўзини кўз-кўз қилиш ва шу каби кўринишда намоён бўлади. **Унутмайликки, хоҳ амали, хоҳ молу давлати билан бўлсин, риёкорлик қилиш банданинг охиратдаги аҳолини ёмонлаштиради.** Шунининг биланги, кийимда ҳам исрофгарчилик бўлади. Инсон ўзига керакли, фақат ҳожатига етарли либос кийиши керак. **Мода ортидан қувиб, сон-саноксиз кийим-кечак ва турли либосларни сотиб олиш исроф ва бу такаббурликка олиб боради.**

НЕЪМАТЛАРНИ ҚАДРЛАШИМИЗ КЕРАК

Бизда бир тушунча бор: қайси неъмат арзон бўлса, уни хоҳлаганча ишлатиш мумкин, нархи қиммат нарсаларни тежаш керак.

Бу нотўғри. Сабаби Аллоҳ берган неъматларнинг қадри унинг инсонлар наздидаги баҳоси, қиймати билан ўлчанмайди.

Газ ва шу каби неъматлар, одатда, тежаб ишлатилади. Сабаби, эртага унинг пулини тўлаб қўйишни ўйлаймиз. Йўқ, биз неъматларни катта-кичикка ажратмасдан, барини қадрлашимиз керак. Ким билади, биз ҳозир қадрига етмаётган нарсаси вақти келиб, энг қимматбаҳо нарсасига айланади. Неъматлар бардавом бўлсин, заволга учрамасин, десак, вақтида уларнинг қадрига етайлик.

Биз юқорида моддий неъматлар исрофи ҳақида гапирдик. **Лекин исрофнинг энг ёмон кўриниши — маънавий соҳадаги исрофгарчиликдир.** Буларга, асосан, қуйидаги икки нарсаси қиради: **биринчиси**, умрни



исроф қилиш. Аллоҳ таоло бандасига берган энг қадри неъматлардан бири айнан умрдир. Унинг қадри шундаки, бошқа барча неъматларни қайта тиклаш, қўлдан чиқаргач, яна унга эришиш мумкин, аммо умр бундай эмас. Шу сабаб умрни исроф қилишдан узоқ бўлайлик; **иккинчиси**, илм ва истеъдодни исроф қилиш. Илм эгаллаш — улуг фа-

зилат. Илм соҳиби бўлгач, уни ҳаётга татбиқ этиш — илмига амал қилиш ва ўзгаларга илм ўргатиш ҳар бир зиё аҳлининг бурчидир. Акс ҳолда ўргатилмаган ёки амал қилилмаган илм исрофдир. Бунинг учун бандаси охиратда жавоб беради.

*** Биз Аллоҳга суюкли халқлардан, маҳбуб умматлардан бўлишни

хоҳласак, исрофдан сақланайлик! **Аллоҳ берган ҳар бир неъматни катта-кичик демасдан, қадрига етайлик. Шунда ризқимиз янада зиёда бўлади.**

Ҳомиджон домла ИШМАТБЕКОВ, Ўзбекистон муслмонлари идораси раисининг биринчи ўринбосари

ҚўЛЛАНМА

ҲАР БИР ОИЛА БИЛИШИ ШАРТ!

Уламолар исрофга йўл қўядиган кишиларнинг ҳолатларини таҳлил қилиш орқали, исрофга йўл қўйишга сабаб бўладиган омилларни, исрофгарликнинг зарарли оқибат ва асоратлари, ундан қутулиш йўллари аниқлашганлар.

ИСРОФГА ЙЎЛ ҚЎЙИШГА САБАБ БЎЛАДИГАН ОМИЛЛАР:

- аввало, тарбия ўчоғи бўлмиш оилада фарзандларни сабрли ва қаноатли қилиб тарбиялаш ўрнига, улар томонидан бўладиган барча талабларни меъёридан ошириб таъминлаб бериш;
- маишатпараст, дунёпараст кишилар билан улфат ва суҳбатдош бўлиш, уларнинг ҳолатларидан таъсирланиш;
- тезликда, машаққат чекмай тангликдан кейин кенгликка, фақирликдан кейин бойликка эришиш;
- нафснинг хоҳиш ва истакларига сўзсиз итоат этиш;
- бу дунё ҳаёти охират учун тайёргарлик кўриш даври эканлиги, охиратда эса бу дунёда қилинган амаллар учун ҳисоб-китоб бор эканини унуттиш ёки тушунмаслик;
- умуман, инсон ҳаётида мўътадиллик ва меъёр деган тушунчалардан йироқ бўлиши.

ИСРОФГАРЛИКНИНГ ЗАРАРЛИ ОҚИБАТ ВА АСОРАТЛАРИ:

- Аллоҳнинг муҳаббатидан мосуво бўлиб, Унинг ғазаби ва қаҳрига мубтало бўлиш;
- шайтонни хурсанд қилиб, унинг шеригига айланиш;
- ҳаётдаги қийинчилик ва машаққатларни кўтара олмаслик, ожизлик ва нотаъонликка маҳкум бўлиш;
- танада турли касалликларнинг пайдо бўлиши, қалб қотиши, фикрнинг ўтмаслашуви;
- жамиятда ялқовлик, текинхўрликнинг авж олиши, қашшоқлик ва тиланчиликнинг кўпайиши.

ИСРОФГАРЛИКДАН ҚУТУЛИШ ЙЎЛЛАРИ:

- ҳар ишда Аллоҳ таоло буюрган мўътадил йўлни тутиб, ҳақдан ошиш ва исрофгарликдан ўзни сақлаш;
- Пайғамбар алайҳиссалом, саҳоба ва тобеинлар ҳамда улуг зотларнинг ҳаёт тарзларини ўрганиб, уларга эргashi;
- дунёдаги фақир ва мискинлар, уйсиз-жойсиз, оч-наҳор юрган халқларнинг ҳолатини кўз олдига келтириш;
- исрофгар, дунёпараст одамлардан узоқлашиб, қалби синик, хокисор кишиларга яқин юриш;
- оила ва фарзандларни сабр ва қаноат каби гўзал фазилатлар соҳиби қилиб тарбиялаш.



Теннисчиларимиз “ДЭВИС КУБОГИ”нинг навбатдаги босқичида Босния ва Герцеговина терма жамоаси билан рақобатлашади.



Оғир атлетика бўйича ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИда вакилларимиз 3 та олтин, 1 та кумуш, 2 та бронза медалини қўлга киритди.



Тошкентда дунё курашчилари ПРЕЗИДЕНТ СОВРИНИ учун баҳсларга киришади.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

“Бадантарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”

Эрталабки бадантарбия барча учун бирдек муҳим

Ҳамма ҳам профессионал спортчи бўла олмас, мусобакаларда голиб чикмас. Лекин инсон мунтазам равишда гимнастик доирасида спорт билан шугулланиши, жисмоний чиниқлини ўзи учун фойда. Ҳар кун бажариш мумкин бўлган 15-20 дақиқалик эрталабки бадантарбия машғулоти, туш пайтидаги фаол ҳаракат. 40-60 дақиқа очиқ ҳаво табиёда юриш, тушги уйку олдан 20-30 дақиқа сайр қилиш саломатлиқни мустаҳкамлайди.



Абу Али ибн Синонинг “Бадантарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир” деган ўғити ҳар бир инсоннинг ҳаётий шioriға айланса, киши ҳеч қачон касалликка чалинмайди. Гиппократ гимнастика, жисмоний машқ, пиёда юриш меҳнат қобилиятини ва саломатлигини сақлаб қолмоқчи бўлган ҳар бир одамнинг кундалик турмушидан мустаҳкам ўрин олмоғи лозимлигини таъкидлайди. Зеро, ёмғир дарахт ғуборини ювганидай, жисмоний машқ бадан ғуборини тозалайди. Эрталабки бадантарбия машғулотидан келиб чиқиб, 50-100 марта сакраш машқини бажаринг. Ўта баланд сакрашингиз шарт эмас. Машқлар тетиклашишга ёрдам бериш билан бирга шишларнинг олдини олади. Ўтириб туриш — танга учун энг фойдали машқ. Тонгда 20-30 марта ўтириб туриш чарчоққа сабаб бўлмайди, аксинча сизни янада ҳаракатчан ва чидамлироқ бўлишга ўргатади. Шўх мусиқага рақс тушиш тетиклаштиради, кайфиятга ижобий таъсир қилади! Бундан ташқари, жисмоний машқлар тана мушакларини бақувват, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига, қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Жараёнда бажариладиган машқлар организмнинг бирор аъзоси ёки тизимига эмас, балки бутун танага бирдек ижобий таъсир этади. Ички органларда модда алмашинуви яхшиланади, тўқималарнинг кислородга эҳтиёжи 8-10 баробар ортади. Бундай ҳаракат асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулоти тизимли бажарилганда тана тўқималари озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради. Нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

вақтда кескин ҳаракат қилиш мумкин эмас. Энг аввало, қулай ҳолатни эгалланг, иккита қўлингизни елка баландлигида кўтаринг. Кейин қўларингизни елкаларингиз устига қўйиб, ўзингизни кучоқлаётгандек ҳаракат қилинг ва аввалги ҳолатга қайтинг. Ушбу машқни 30 сония давомидида бажариш тавсия этилади.

Югуриш — энг яхши ва фойдали кардио машқлардан бири ҳисобланади. Жойингизда турган ҳолатда 40 сония давомидида югуриш танага тетиклик бағишлайди. Турган ҳолатда имкониётингиздан келиб чиқиб, 50-100 марта сакраш машқини бажаринг. Ўта баланд сакрашингиз шарт эмас. Машқлар тетиклашишга ёрдам бериш билан бирга шишларнинг олдини олади.

Ўтириб туриш — танга учун энг фойдали машқ. Тонгда 20-30 марта ўтириб туриш чарчоққа сабаб бўлмайди, аксинча сизни янада ҳаракатчан ва чидамлироқ бўлишга ўргатади. Шўх мусиқага рақс тушиш тетиклаштиради, кайфиятга ижобий таъсир қилади! Бундан ташқари, жисмоний машқлар тана мушакларини бақувват, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига, қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Жараёнда бажариладиган машқлар организмнинг бирор аъзоси ёки тизимига эмас, балки бутун танага бирдек ижобий таъсир этади. Ички органларда модда алмашинуви яхшиланади, тўқималарнинг кислородга эҳтиёжи 8-10 баробар ортади. Бундай ҳаракат асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулоти тизимли бажарилганда тана тўқималари озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради. Нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

сабаб бўлмайди, аксинча сизни янада ҳаракатчан ва чидамлироқ бўлишга ўргатади. Шўх мусиқага рақс тушиш тетиклаштиради, кайфиятга ижобий таъсир қилади! Бундан ташқари, жисмоний машқлар тана мушакларини бақувват, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига, қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Жараёнда бажариладиган машқлар организмнинг бирор аъзоси ёки тизимига эмас, балки бутун танага бирдек ижобий таъсир этади. Ички органларда модда алмашинуви яхшиланади, тўқималарнинг кислородга эҳтиёжи 8-10 баробар ортади. Бундай ҳаракат асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулоти тизимли бажарилганда тана тўқималари озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради. Нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

Бундан ташқари, жисмоний машқлар тана мушакларини бақувват, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига, қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Жараёнда бажариладиган машқлар организмнинг бирор аъзоси ёки тизимига эмас, балки бутун танага бирдек ижобий таъсир этади. Ички органларда модда алмашинуви яхшиланади, тўқималарнинг кислородга эҳтиёжи 8-10 баробар ортади. Бундай ҳаракат асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулоти тизимли бажарилганда тана тўқималари озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради. Нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

Нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Эрталабки бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради. Қолаверса, жисмоний фаоллик организмнинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамлашишга ёрдам беради. Тана вазнини меъёрида ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради. Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғонама-поғона бажарилади. Бу жараёнда организмдаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор тана аъзоси ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди. Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт.

ҲАТТО ИШХОНАДА ҲАМ МАШҚЛАР БАЖАРИНГ!

Ишлайдиган ходимлар, айниқса, офис ходимлари жисмоний машқларни мунтазам бажариб туриши керак. Акс ҳолда бутун тана тизимини ишдан чиқарувчи — гиподинамия хавф солади. Чунки 8-10 соатлаб компьютер қаршисида ўтириб, кам ҳаракат қилганимиз боис энергия нотўғри тақсимланади ва ортиқча вазн тўпланади.

Бундай кўнгилсизлик бўлмаслиги учун ҳар икки соатда бадантарбия машқларини бажариб,

Ўз вақтида, меъёри билан бадантарбия қилган одамга дард яқин бўлмайди.

Абу Али ибн Сино

компьютер қаршисидаги 45 дақиқалик ишдан сўнг кичик танафус қилишни унутманг. Кўпроқ ҳаракатланиш учун столдаги буюмларни ўзингиз учун максимал ноқулай ҳолатда жойлаштиринг. Масалан, степлер стол остида, телефон столнинг узоқ бурчагида. Умуман, смартфонни четга суриб, иш вақтида ўзингизни фаол тутинг. Ишдан ташқари вақтда спорт билан шугуллансангиз ҳам, кундуз кунни офис бадантарбиясидан қочманг. Эрталаб, ишга келганингиздан сўнг 15 дақиқалик оддий бадантарбия машқлари кунни бўйи тетик юришингизни таъминлайди. Бу — ҳаракатингизга енгиллик бағишлайди. Шунингдек, барча аъзоларнинг фаолиятини яхшилайди, меҳнат қобилиятини оширади. Мия хужайраларига ксилород ва озуқа моддаларини етказиб бериш орқали қон оқимини меъёрлаштиради. Алцгеймер ва Паркинсон касалликлари хавфини камайтиради, хотирани, эътиборни ва фикрлашни яхшилайди.

Ҳар кун 20 дақиқа спорт машқларини бажарсангиз, овқатланиш қондасига риоя қилсангиз, ортиқча вазндан қутуласиз. Уйку мўътадиллашади! Эрталаб бақувват уйғонасиз. Велоспорт билан шугуллансангиз, стресс чекинади! Муаммоларни унуттишга, тушкунликдан халос бўлишга ёрдам беради.

Тўғри бажарилган жисмоний тарбия ва парҳез организмни тикинлардан тозалайди. Юрак хасталигига чалинмайсиз! Тоза ҳавода бажарилган машқ иммунитетни кўтариб, касалликлардан ҳимоялайди. Қадди-қоматингиз чиройли ва соғлом бўлади! Сузиш, гимнастика, шар билан машқ бажариш натижасида гавдангизни тик тутасиз, умуртқа суяқларингиз соғлом бўлади.



15 дақиқалик машғулоти ҳаётга завқ беради

Бадантарбия сўзини эшитганда кўпчиликнинг ҳаёлига тонгда бажариладиган машқлар келади. Бироқ, асл моҳиятига эътибор қаратсак, кечки бадантарбия ҳам муҳим. Чунки кўпчиликда кечга бориб, ҳолдан тойиш, жиззакчилик, бел оғрини каби нохуш ҳолатлар кузатилади. Уйга келганда ишдаги ўй-фикрлар ҳаёлини тарқатмайди. Бундай вазиятда махсус тартибга солинган машқлар ёрдам беради. Фақат уларни кечки овқатдан олдин бажариш лозим.



Кечки бадантарбия асаб тизимини тинчлантириб, стрессни йўқотади, иш жараёнида йиғилиб қолган жисмоний зўриқишдан халос этади, умуртқа фаолияти яхшиланиб, белдаги оғриқ кетади, ички аъзоларнинг иши фаоллашади.

Жараёнда ҳар қандай машқни, оч қоринга бажариш, машғулоти кечки овқатдан 15-20 дақиқа олдин тугатиш, 10-20 дақиқа давом этиши, ҳар кун эмас,

ҳафтасига 2-4 маҳал шугулланиш лозим.

Югуриш инсонга комплекс ижобий таъсир қилади. Кечки пайт югурганда иштаха меъёрлашиб, кайфият кўтарилади. Югуриш 30-40 дақиқа давом этиши зарур. Вақти-вақти билан унинг давомийлигини узайтириб бориш мумкин. Бироқ оддий одамларга соғлом бўлиш учун юқоридаги вақтнинг ўзи kifоя қилади. Ҳафтада 2-3 марта югуриш керак. Агар уч мартадан ортиқ

югурсангиз, организм тикланишга улгурмай қолади. Атиги бир марта югурсангиз, соғломлаштирувчи машқнинг самараси камаюди.

Кечки бадантарбияда умуртқани оҳиста қўзиш ва шу орқали ҳар бир бўғин орасидаги масофани узайтириш керак. Буни махсус машқлар ёрдамида мустақил бажариш мумкин.

Махсус машқлар: тўрт оёқлаб туринг. Белни озгина буккан ҳолда нафас олинг. Кейин тепага

шундай қарангки, думғазадан тортиб, бўйингача бутун умуртқа бўйлаб мушакларнинг тортилишини ҳис этинг. Нафасни бир неча сония ушлаб туринг. Сўнг нафас чиқариб, қоринни ичга тортган ҳолда белингизни ёй шаклига келтиринг. Шунда мушак зўриққанини ҳис қиласиз. Иякни кўксингизга теккизган ҳолда бир неча сония нафас олмай туринг. Бу ҳаракатни 7-8 марта бажаринг. Белингиз билан ётиб, қўлларни бошингиз тагига қўйинг. Нафасни

бутунлай чиқариб юборинг. Чап оёқни узатиб, ўнг оёқни тиззадан букаётганда нафас олинг. Сўнг сонингизни танангизга теккизиб, иккала қўлингиз билан маҳкам ушланг. Нафасни бир неча сония ушлаб, ўзингизни бўш тутинг. Кейин нафас чиқариб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Машқни ҳар бир оёқда 5-7 марта такрорланг. Полга ётиб, қўлларни бошингиз

узга узатинг. Одатдагидек нафас олинг. Чап қўл ва чап оёқни бир пайтда қарама-қарши томонга

узатинг. Ўнг қўл ва ўнг оёқда ҳам худди шу машқни такрорланг. Ҳар иккала томонда 5-7 марта бажарсангиз, асабларингиз мустаҳкам бўлади. Стулнинг ёнига туриб, чап қўлингиз билан суянчидан ушлаб олинг. Сўнг тиззани букиб, ўнг оёқни кўтаринг ва ўнг қўлингиз билан тиззани ушланг. Бошни тиззага эгиб, шу ҳолатда 3 сония туринг. Машқни ҳар бир оёқда 3 мартадан такрорланг. Тик турган ҳолатда эътиборингизни девордаги

бир нуқтага қаданг (бош тўғри бўлиши керак). Одатдагидек нафас олинг. Ўнг оёқ қафтини чап оёқнинг ички юза қисмидан баландроққа кўтаринг. Бармоқлар пастга қараган бўлсин. Оёқни бўш қўйинг. Мустаҳкам турганингизга ишонч ҳосил қилгач, нафас чиқариб, кейин секин нафас олиш баробарида қўлларни кўтариб, бошингиз узра қафтларни туташтиринг. Нафас ростлагач, қорин мушаклари зўриқётганини ҳис қиласиз. Эркин нафас олинг. Мувоzanатни сақлаш учун бир нуқтага тикилишда давом этинг. Бу машқни бажаришда қўлларни тепада ушлаб туришдан кўра нафасни ростлаш муҳимроқ. Ҳар бир оёқда 3 мартадан такрорланг. Бир қарашда гўё кечки бадантарбияни бажарсангиз, бошқа ишларингизга вақт қолмаётгандек кўринади. Бироқ 15 дақиқалик машғулоти кечки ҳаётингизга (эрталаб ҳам бажариш айтил мўддао) завқ-шавқ ва тетиклик ҳада этишини тушуниб етасиз.

Шерзод ОЛИМОВ, Спорт вазирлигининг оммавий спортни ривожлантириш бўлими бошлиғи.



“Ўзбекистон — Европа Иттифоқи” ПАРЛАМЕНТ ҲАМКОРЛИГИ қўмитасининг навбатдаги мажлиси Ўзбекистонда ўтказилади.



Ўзбекистоннинг Россия Федерациясидаги Элчихонасининг ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИ оширилади.



Рақобат қўмитаси “Uzbekistan Airways” ва “Silk Avia” компанияларини УСТУН МАВҚЕГА ЭГА деб топди.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

Таомингиз бўлса оз — соғлиқ қилмас эътироз!

ТАДҚИҚОТ

ОЛТИНГА ТЕНГ ҚОИДАЛАР:



- **тўғри овқатланиш** ҳақидаги адабиётларни кўпроқ ўқиш орқали бу борадаги билим, малака ва кўникмаларингизни ошириб бординг;
- **агар бирор хасталик** безовта қилса ёки қандайдир сурункали касалликларингиз бўлса, овқат таркибини белгилаб олиш учун, албатта, шифокор маслаҳатини олинг;
- **овқат турларини** танлашда, биринчи навбатда, ўз соғлиғингизни эътиборга олинг;
- **доимий ва узоқ вақт** бир хил турдаги маҳсулотларни истеъмол қилишдан сақланинг;
- **ҳар доим ўз вақтида** овқатланиш зарур;
- **истеъмол қилинаётган** маҳсулотлар тоза, мuddати ўтмаган ва етарли даражада техник қайта ишловдан ўтган бўлиши керак;
- **ҳамиша яхши кайфиятда**, иштаҳа билан таом тановул қилиш тавсия этилади;
- **маҳсулотларнинг** ташқи кўриниши чиroyли бўлиши, унинг ранги, ҳиди одам иштаҳасини очиши керак;
- **овқатланаётганда** иложи бўлса, яхши воқеа ва ходисалар тўғрисида фикрлаш ёки гаплашиш зарур;
- **доимий равишда** юқори калорияли, ёғли овқатларни ейишдан сақланинг;
- **истеъмол қилинаётган** таомнинг ҳарорати меъёрда бўлиши лозим, ўта иссиқ ва совуқ ҳолда истеъмол қилиш организм учун зарарли.



Кундалик ҳаётимизда амал қилишимиз лозим бўлган муҳим қоидалардан бири, бу — овқатланиш тартибидир. Эрталабки нонустга умумий овқатланиш миқдорининг 25-30 фоизини, тушлик 40-50 фоизини ва кечки овқат қолган қисминини ташкил этиши керак.

Шунингдек, охириги тановул уйкуга кетишдан камида 3 соат олдин истеъмол қилиниши унинг яхши ҳазм бўлиши ҳамда дам олишнинг меъёрий кечишини таъминлайди. Тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилиш ҳаёт давомида инсон саломатлигини таъминлайдиган муҳим мезонларидан бири саналади.

Ўз саломатлигини ўйлайдиган инсон тўғри овқатланиш маданиятини ўзлаштириши, яъни оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал моддалар

ва сувнинг тана учун аҳамияти ҳақида етарлича маълумотга эга бўлиши керак. Истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари инсоннинг жинси, ёши ва унинг иш фаолияти ҳамда йил фаслига ҳам боғлиқ.

КЎК ЧОЙ — ХУСНИНГИЗГА БЕРАДИ ЧИРОЙ

Англиянинг Ньюкасл университети олимлари олиб борган сўнги тадқиқотларга кўра, кўк чойни мунтазам ичиш Альцгеймер касаллиги ва деменциянинг бошқа шаклларида химоя қилиши мумкин.

“Phytomedicine” академик журналида чоп этилган тадқиқотга кўра, асл кўк чой танани саратон касаллигидан химоя қилишда муҳим роль ўйнаши мумкин.

Кўк чой таркибидаги антиоксидантлар қаршига қарши таъсирга эга бўлиб, терининг гўзаллиги ва навиқиронлигини таъминлайди.

Яна бир тадқиқот шуни кўрсатдики, кўк чой экстракти бўлган препаратлар тери тузлишини яхшилади ва майда ажинлар пайдо бўлишини камайтиради.

Шунингдек, кўк чой стресс ва хавотирга қарши курашда ҳам самарали. Мисол учун, асабий ҳолатни бартараф этишга ёрдам берадиган аминокислота бўлмиш L-теанин тинчлантирувчи хусусиятга эга.

Бундан ташқари, кўк чой экстракти 24 соат ичида метаболизм тезлигини 4 фоизга, ёғлар оксидланишини 17 фоизга ва инсулинга сезгирликни 13 фоизга ошириши мумкин.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги матбуот хизмати.

БИЛИБ ОЛИНГ

СУВНИНГ МЕЪЁРИ ЯХШИ!

Танадаги физиологик жараёнларнинг мўътадил кечишида сув ҳал қилувчи аҳамият касб этади. У овқат ҳазм қилиш, ҳужайралардаги моддалар алмашинуvinининг меъёрда кечишини таъминлайди. Шу боис организм учун зарур миқдорда сув ичиш инсон саломатлигини сақлашнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади.

Суюқликни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, айниқса, уни бирданига кўп ичиш зарарлидир. Одам кўп терлайди, “суюлиб” кетган қон кислород ташиш вазифасини яхши бажара олмайди, натижада юрак, томирлар ва буйракларга оғирлик тушади.

Шуни айтиш керакки, иссиқ ичимликлар совуғига қараганда чанқоқни тезроқ қондиради. Кун иссиқ пайтларда одам кўпроқ суюқликка эҳтиёж сезади. Шундай вақтларда кўк чой ичиш мақсадга мувофиқ. Иқлими иссиқ ҳудудларда бир кеча-кундузда 3 литрдан 5 литргача суюқлик ичилади.

СОВУҚ КУНДА ИССИҚ ҚАХВАГА НИМА ЕТСИН!

ТАВСИЯ

Шу кунларда юртимиз бўйлаб хаво ҳарорати сезиларли даражада пасайган. Бундай шароитда тетик ва соғлом юриш учун овқатланиш тартибига алоҳида эътибор қаратиш талаб этилади.

Совуқ кунларда танага тавсия қилинган таомлар истеъмол қилиш фойдали. Чунки бундай ҳавода организм ўзини ўзи иситиши учун жуда кўп энергия сарфлайди.

Натижада танамиз кўпроқ витамин ва минераллар, айниқса, оқсил моддасини талаб қилади. Ўз навбатида, унинг таркибидаги аминокислоталар имунитетни мустаҳкамлаб, микробларга қарши курашда ёрдам беради. Бу эса ўткир респиратор вирусли инфекциялар кенг тарқалган ҳозирги

мавсумда аини муддаодир.

Таркибида иссиқлик сакловчи егуликларга гречка ва жўхори ёрмалари, пиёз, саримсоқпиёз, ерқалампир, қалампир, зира, туршақ, майиз, балиқ, кўй, мол, товуқ гўшти, сут маҳсулотлари, занжабил чойи, арпабодиён чойи ва қаҳва каби маҳсулотлар қиради.

Нутрициологлар вазн ташлаш учун қишда парҳездан фойдаланишни тавсия этмайди. Аксинча, айнан шу вақтда организм дам олиши ва куч йиғиши керак.

Совуқ мавсумда қизил ва қора қалампир, занжабил, долчин каби



иссиқ зираворлардан фойдаланиш тавсия этилади. Уларнинг таркибидаги қиздирувчи моддалар овқат ҳазм қилиш тизимининг рецепторларини кўзгаб, қонни томирлар бўйлаб тезроқ айланиши ва иссиқликни таъминлайди. Қишда кам миқдорда ёғли гўшт истеъмол қилиб туриш ҳам зарар қилмайди. Унда совуққа қарши туриш учун зарур бўлган архидон кислотаси мавжуд. Витаминларга бой мол, кўй жигари қишда А витамини манбаи сифатида организм учун зарур бўлади. Ҳамирли овқатлар ҳам

танани иситиш учун хизмат қилади. Бундай таомлар қиш учун жуда мос келади.

Иссиқ, тўйимли овқат истеъмол қилиш қишнинг совуқ кунларида одамларнинг кайфиятига ижобий таъсир қилади. Айниқса, товуқли шўрва организмда протеиннинг керакли даражасини сақлаб қолиш учун муҳим таомдир.

Шаклар истеъмолини чеклаш саломатлик учун аҳамиятли. Иссиқ ва ачиқ қаҳва организмга ундан кўра кўпроқ тетиклик бағишлайди.

Илҳом ОТАЖОНОВ, Тиббиёт фанлари доктори.



Mahalla

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газетаси

Бош муҳаррир: Бахтиёр АБДУСАТТОНОВ
Дизайнер: Абдулазиз АҲМЕДОВ
Шерзод МАМАНОВ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2024 йил 7 майда №271590 рақами билан давлат рўйхатидан ўтказилган.

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧЖ

Тахририят манзили: 100192, Тошкент шаҳри Мустақиллик шоҳ кўчаси 59-уй.
Телефонлар: 71 233-39-89, 71 233-10-92.
Нашр кўрсаткичи: 148

«Шарқ» НМАК босмахонасида чоп этилди. Босмахона манзили: Тошкент шаҳри Буюк Турон кўчаси 41-уй.



Ўлчами — 380x587, 4 б.т. 6 130 нусадада чоп этилди. Буюртма №: F-1220

Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди ва офсет усулида босилди.