



“Маҳалла сервис компанияси” — озода ва обод ҳудуд таянчи

2-с.

Муаммоли кредитнинг муаммоси нимада?

Афсуски, муаммоли кредитни сўндириш, асосан, ҳоким ёрдамчиси зиммасига тушяпти.

3-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 йил
22 январь,
Чоршанба

Ma'halla

№5
(2229)

WWW.UZMAHALLA.UZ

УЮШМА КУНДАЛИГИ

“Маҳалла обод — юрт обод”

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси Қасрамон Қуронбоев Сирдарё вилоятида бўлиб, “маҳалла еттичилиги” вакиллари билан учрашди, хайрия ҳашарида иштирок этди.



Ҳашар — халқимизнинг эзгу фазилатларидан бири. Уюшманинг вилоят бошқармаси ташаббуси билан ҳудуддаги 239 та маҳаллада ташкил этилган “Маҳалла обод — юрт обод” шiori остидаги хайрия ҳашарида бу жиҳат яна бир бор намоён бўлди. Унда 32 минг 634 нафар аҳоли иштирок этди.

Жараёнда 61 та қабристон ободонлаштирилди, 723 та кўчада “Обод кўча” мезони бўйича кўкаламзорлаштириш ишлари амалга оширилди. 1 967 та кўп қаватли уйнинг атрофи ҳамда 54 та бола-лар майдончаси ободонлаштирилиб, ижтимоий ҳимояга муҳтож 812 нафар аҳолининг томорқа ерлари чиқилиб, тартибга келтирилди. 97,4 км. ариқ ва зовурлар тозаланиб, 24 минг 623 та дарахт оқланди.

Ҳашардан сўнг Уюшма раиси “маҳалла еттичилиги” аъзолари ҳамда кенг жамоатчилик вакиллари, шунингдек, томорқасидан даромад топаётган хонадон вакиллари билан учрашиб, улар билан самимий мулоқотда бўлди. Маҳаллаларда ободонлаштириш ва тозалик тадбирларини доимий равишда ўтказиб бориш бўйича масъулларга тегишли кўрсатмалар берилди.



Ривожланиш дастурлари маҳалла билан ҳамфикрликда тайёрланади

“Ўзбекистон-2030” стратегиясини “Атроф-муҳитни асраш ва “яшил иқтисодиёт” йилида амалга оширишга оид Давлат дастури лойиҳаси муҳокамаси давом этмоқда.

Давлат дастури лойиҳасида Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси амалга оширишни лозим бўлган қатор вазифалар белгиланган.

Хусусан, “Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари тўғрисида”ги қонунга ўзгартириш ва қўшимчалар киритилади. Амалдаги қонун нормалари бугунги кун талаблари асосида янгиланиб, маҳаллалар функцияларининг ягона рўйхати ва уларнинг аниқ жавобгарлик чегарасини белгилаш назарда тутилган.

Худудий ижтимоий-иқтисодий ривожланиш дастурларини ишлаб чиқишда маҳалла институтининг роли оширилади.

ланган режа-жадвал асосида бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида тўғри овқатланиш ва жисмоний фаоллик бўйича тарғибот ишларини олиб бориш режаси ишлаб чиқилади ва амалга оширилади. “Маҳалла еттичилиги” билан биргаликда аниқ режа-график асосида маҳаллаларда тўғри овқатланиш ва жисмоний фаоллик бўйича тарғибот ишлари ташкил этилади.

Ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда 32 та шаҳардаги 64 та маҳаллада дарахтларни замонавий сув тежовчи технологиялар орқали суғориш тизими жорий этилади. Бу тизим камбағал оилалар учун Маҳалланинг ижтимоий-иқтисодий муаммоларини хал этиш жамғармаси ҳисобидан молиялаштирилади.

Маҳаллаларнинг инфратузилмаси ҳолати (электр энергияси, сув, газ, суғориш тизими, интернет, чикки йўллари ва бошқа) яхшиланади.

БУГУНГИ СОНДА:

“Ойдин” намунали маҳаллага айланди

Маҳаллаларга чиқиб, сайёр қабуллар ўтказилиши натижасида аҳоли муурожаатлари кескин камайди. Чунки ҳар бир муаммо маҳалланинг ўзида “еттилик” иштирокида ҳал этил-япти. Ўтган йилнинг ўзида Уюшманинг Нишон тумани бўлимига Виртуал қабулхона орқали келиб тушган 603 та муурожаатнинг 99 фоизи қаноатлантирилди.

5-с.

Хизмат уйи билан ҳудуд янада тинчроқ...

Агар Ҳаким ота овулида ҳам хизмат уйи қурилса, кечаю кундуз шу ҳудудда бўлиб, ҳар бир хонадон билан ишлаш, жиноятчиликнинг олдини олиш, фуқаролар осойишталиги ва хавфсизлигини таъминлаш янада самаралироқ бўларди. Яхшики, овул аҳолиси жуда меҳмондўст. Ҳозирда уларнинг хонадонларида навбатма-навбат меҳмон бўлиб, хизмат фаолиятини олиб борапман.

6-с.

Нозик хилқатнинг темир матонати

“...сиз аёл киши бўла туриб, темир билан ишляпсизми? Бу иш оғирлик қилмайдими? Турмуш ўртоғингиз нима иш қилади? Темир, олов билан ишлаш машаққатларига кучингиз етятими?!” Тахминан 40 ёшлар атрофида бўлган аёл мулоим жилмайиб, қўлидаги темир ва мосламаларни ерга қўйди. Чойнакдан пиёлага чой қуйиб, менга юзланди”.

7-с.

Ёш оилага иккиламчи бозордан уй олишга имтиёз берилса...

6%

4%

4

5,2 миллион нафар аҳоли ишли бўлади

“2025 йилда аҳоли бандлигини таъминлаш ва камбағалликни қисқартириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент қарори қабул қилинди.

Қарорга кўра, 2025 йилда аҳолининг даромадли меҳнат билан таъминлаш дастури тасдиқланди.

Дастур ижроси доирасида 5,2 миллион аҳолини иш билан банд қилиш белгиланди. Қарорга кўра, оғир тоифадаги 1 000 та маҳалла инфратузилмасини яхшилаш учун 3,2 триллион сўм маблағ йўналтирилади. Фуқаролар йиғинларида маҳалла банкларини ва ёрдамчи-агентлар фаолияти йўлга қўйилади. Оғир тоифадаги 300 та маҳаллада кооперация асосида 180-500 кВт қувватга эга қуёш фотоэлектр станциялари барпо этилади. 53 та маҳаллада янги туризм хизматлари йўлга қўйилади. Қарорга асосан, 2025 йил

1 майгача ишсиз аҳолини, шу жумладан, устувор равишда камбағал оилалар аъзоларини касб-хунарга ўқитиш харажатларини қоплаб бериш бўйича ваучер тизими жорий қилинади. Маҳаллаларда камбағал оила аъзоларининг ишлаш иштиёқини ва ташаббускорлигини оширишга қаратилган “Фаровон ҳаётга илк қадам”, “Ишонч” лойиҳалари ва “Маърифат орқали камбағалликни қисқартириш” дастури амалга оширилади. Маҳаллаларда “Фаровонликка эришган энг намунали оила” танлови ўтказилади.



Камбағал оилалар аъзосини касб-хунар-га ўқитиш харажатларини қоплаш бўйича ваучер тизими яратилади.

МОҲИЯТ



Президент тиббиёт муассасаларини жиҳозлаш ва хизматлар сифатини оширишга доир ТАКЛИФЛАР ТАҚДИМОТИ билан танишди.



Шавкат Мирзиёевга Ҳисоб палатасининг 2024 йилда амалга оширган ишлари ва 2025 йилги асосий вазифаларига оид ТАҚДИМОТ ҚИЛИНДИ.



Президент фармониغا кўра, ПАХТА ХОМАШЁСИНинг бошланғич нархи Нью-Йорк биржасидаги фьючерс котировкаларидан келиб чиқиб белгиланади.

Сирдарё вилоятининг барча ҳудудида аҳоли му-рожаатлари “маҳалла етти-лиги” ташаббуси билан ижобий ҳал этиляпти. Ўзти-борлиси, бажарилган ишлар замирида “Инсон қадри учун”, деган ғоя мужассам.

МУРОЖААТЛАР ИЖОБИЙ ҲАЛ ЭТИЛЯПТИ



Х.АБДУРАҲМОНОВ.

Мисол учун, Боёвут тумана-нида аҳолидан ўтган йили 6 мингдан зиёд мурожаат келиб туш-ган. Уларнинг 70 фоизи ижобий ҳал этилган бўлса, қолганларига ҳуқуқий тушунтириш берилган. Худудларни ободонлаштириш ишлари аҳоли талаб ва истиаги асосида бажарилляпти. Туманнинг “Учтургон” маҳалласида “Обод кўча”, “Обод хонадон”, “Обод маҳалла” мезонлари амалга оши-риляпти.

— Мезонлар асосида 9 та йўналишда ишлар бошланди, — дейди маҳалла раиси Алишер Мамарўзиёев. — Уйларнинг ташқи қисмини таъмирлаш, янги маҳал-ла биноси қуриш, сув, йўл, электр тармоқларини созлаш каби маса-лалар киритилган. Айни кунларда эски симёғочлар ўрнига 120 донга темир-бетон устун ўрнатилди. Ҳашар йўли билан маҳаллага иссиқхона қурди. Кетма-кет ўтказилган ҳашарда аҳоли фаол иштирок этди. Намуна, Ойдин ҳаёт, Янги боғ, Сарчашма кўча-ларига ичимлик сув тармоғи тортилди. Чинобод кўчасида 100 метр тармоқ янгиланди. Сув минораси таъмирланди.



Хулоса қилиб айтганда, одам-ларнинг кундалик турмушида юзага келаётган муаммолар тез-корлик билан ҳал этиляпти. Бунда “маҳалла еттилиги” ҳақиқий кўмакчи бўляпти.

ТАҲЛИЛ



“Маҳалла сервис компанияси” — озода ва обод ҳудуд таянчи

Мақсадбек ФАЙЗ.

“Маҳаллаларни ободонлашти-риш, кўкаламзорлаштириш ва киефасини тубдан яхшилашга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент қарори асосида маҳаллалар ободлигини таъминлаш, уларни сақлаш ва ободонлаштириш билан боғлиқ муаммоларни бартараф этишнинг янги тизими жорий этилди. Мам-лакатимиздаги 208 та фуқаролар йиғинида салоҳиятли тадбиркор-лар иштирокида “Маҳалла сервис компанияси” ташкил қилинди.

Уларга Ўзбекистон маҳаллала-ри уюшмаси 11 турдаги 72 мил-лион сўмлик техник воситаларни олиб берди. Маҳаллалардаги ишсиз 5 минг 400 нафар фуқаро ишга олинди. Бугунгача 23 тур-даги хизмат кўрсатиляпти. 2025 йилда яна 1 000 та маҳаллада “Маҳалла сервис компанияси” иш бошлайди.

Хўш, ўтган вақт давомида натижалар қандай бўлди? Аҳоли кўрсатилаётган хизматдан мам-нунми?

Яшнобод туманидаги “Гўзал” маҳалласи раиси Рустам Ёдго-ровнинг таъкидлашича, ҳудуд 103 гектардан иборат. 20 километрга яқин ички йўл мавжуд.

— Авваллари бу кенгликда ободонлаштириш ишларини бажаришга қийналардик, — дейди Р.Ёдгоров. — “Маҳалла сервис ком-панияси” иш бошлаши натижасида барча ерларнинг таза ва озодли-ги таъминланди. Бундан ташқари, ўзаро шартнома асосида сантех-ник, ер чопиш, дарахтга ишлов бериш, устачилик каби хизматлар кўрсатиляпти. 2024 йилда компа-ния ходимлари иштирокида 300 тупга яқин мевали ва манзарали дарахт кўчати экилди. Аҳоли жуда мамнун. 1 274 та хонадонга хиз-мат кўрсатувчи “Гўзал тоғ” сервис компаниясининг телеграм гуруҳи ташкил этилган. Бу ерда фуқаро-лар буюртмасига асосан, иш олиб бориляпти.

“Кам таъминланган оилаларнинг хонадонларида ободонлаштириш ишлари олиб борилиб, аҳоли, корхона ва ташкилотларга шартнома асосида пуллик хизмат кўрсатиш йўлга қўйилди.

Олтиариқ туманидаги “Янги ҳаёт” маҳалласидаги сервис компа-ниясида 24 нафар ишчи меҳнат қилади. Уларнинг 12 нафари доимий, қолгани мавсумий ходимлар. Шу кунгача аҳоли талабига асосан, ҳудуд-нинг тозаллиги, озодалигини таъминлашга эришилди. Сервис компания раҳбари Зулфия Жўраеванинг маълум қилишича, ўтган йили жами 140 миллион сўмлик хизмат кўрсатилган. Жумладан, энаалик, мўри тозалаш, электрик, газ ускуналарига техник хизмат кўрсатиш ҳисобидан аҳоли муаммоларига ечим топилди. 6 нафар ходим ободонлаштириш ишлари билан шуғулланди.

Бир сўз билан айтганда, янги тизим асосида маҳаллалар озодалиги, ободлиги таъминланяпти. Хонадонлардаги муаммоларга ўз вақтида ечим топилляпти.

Нукус шаҳридаги “Бўзовул” маҳалласида “Бўзовул маҳалла сервис компанияси” фаолият олиб борапти.

— Айни пайтда мазкур ком-панияда 12 нафар кишининг бандлиги таъминланган, — дейди маҳалла раиси Саламат Эшму-родов. — Улар орасида электрик, сантехник, пайвандчи, тикувчи ва боғбон каби ўз ишининг усталари ҳамда ободонлаштириш ишларига масъул ходимлар бор. Ўтган даврда маҳалла ҳудудидаги кам таъмин-ланган оилаларнинг хонадонла-рида ободонлаштириш ишларини олиб бориб, аҳоли, корхона ва ташкилотларга шартнома асоси-да пуллик хизмат кўрсатиш йўлга қўйилди. Ҳудудда темир эшик ва дарвозаларга талаб юқори бўлган-лиги сабаб темир буюмлари ишлаб чиқариляпти.

Электр мотороллер, ер хайдаш мини ускунаси, ҳашаротларга дори сепиш ва бошқа ускуналар билан давлат ва жамоат ташкилотла-рига пуллик хизмат кўрсатилиб, даромад топишга эришляпти. Қўчалар ободонлаштирилиб, терак кўчатлари экилди.

Авазбек ОРТИҚОВ, Чилонзор тумани:

— Мен хусусий ташкилотда ишлайман. Қонунчиликка кўра, иш кунни давомида дам олиш учун қандай танаффуслардан фойдалана оламан? Амалдаги қонунчиликда белгиланган имтиёзлар хусусий секторга ҳам тааллуқлими?

ХОДИМГА ДАМ ОЛИШ УЧУН ҚАНДАЙ ТАНАФФУС БЕРИЛАДИ?

Севара ЎРИНБОЕВА, Адлия вазирлиги медиа маркази раҳбари:

— Бу масала Ўзбекистон Республикасининг Меҳнат ко-дексида тартибга солинган. Унга кўра, иш кунни давомида ходимга дам олиш ва овқатланиш учун давомийлиги камида 30 дақиқа ва кўпи билан 2 соат бўлган, иш вақтига киритилмайдиган танаф-фус берилиши керак.

Ички меҳнат тартиб-қоидала-рида ёки меҳнат шартномасида, агар ходим учун белгиланган кунлик ишнинг давомийлиги тўрт соатдан ошмаса, унга мазкур танаффус берилмаслиги назарда тутилиши мумкин.

Дам олиш ва овқатланиш учун танаффус бериш вақти ва унинг анёқ давомийлиги ички меҳнат тартиб-қоидаларида ёки ходим ва иш берувчи ўртасидаги кели-шувга кўра белгиланади.

Ходимлар дам олиш ва овқатланиш учун танаффусдан ўз ихтиёрига кўра фойдаланади. Бу вақтда иш жойидан чиқиб кети-ши мумкин.

Дам олиш ва овқатланиш учун танаффус вақти умуман барча ходимлар учун ёки таркибий бў-линмалар, бригадалар ва ходим-ларнинг айрим гуруҳлари учун алоҳида белгиланиши мумкин.



Қонунчиликда, санитария меъёрлари ва қоидаларида ай-рим тоифадаги ходимларга дам олиш ва овқатланиш учун танаф-фус беришнинг ўзига хос хусуси-ятлари назарда тутилади.

Юқоридаги меъёрлар давлат ва нодавлат корхона ҳамда таш-килотлар учун бир хилда татбиқ этилади.

ТАЖРИБА

“Ибратли”даги ҳар бир амал ибратга арзигулик

Маҳалламиз 2019 йилда ташкил топган. Ҳудудда мавжуд 1 003 та хонадонда 4 минг нафар аҳоли истиқомат қилади. “Драйвер”имиз — чорвачилик ва деҳқончилик. Кўшимча ўсиш нуқтамиз — иссиқхоначилик.



Музаффар НАЗАРОВ, Гулистон шаҳридаги “Ибратли” маҳалласи раиси.

Хозирда 60 та хонадон-да иссиқхона ташкил этилган. Томорқа ва иссиқхонада мавсумга қараб кўкатлар, помидор, бодринг, булғор қалампири, картошка, лимон, полиз экинлари экилади. Шу-нингдек, аҳоли қандолатчилик, паррандачилик, асаларичилик, мебелсозлик, балиқчилик каби йўналишларда банд.

Юлдуз Отабоева Туркия-да турли хил қандолатчилик махсусотлари ва ширинликлар тайёрлашни ўрганиб қайтди. Хозирда тадбиркорлик фао-лиятини йўлга қўйиб, хонадо-нида 6 нафар маҳалладоши-нинг бандлигини таъминлади.

Махсусотни Гулистон марказий деҳқон бозори орқали вилоят аҳолисига етказиб бермоқда.

Мирали Қосимов хона-донидида тадбиркорлиқнинг 5 та йўналишини йўлга қўйган. Иссиқхонада лимон ва манда-рин кўчатларини етиштиряпти. Бундан ташқари, чорвачилик, паррандачилик, балиқчилик ва асаларичилик билан шуғул-ланяпти.

Раҳим Исмоилов ва Анвар Норматов мебелсозлик йўна-лишида фаолият олиб борапти. Ҳар иккови жами 10 та иш ўрни яратган.

2024 йилда “Бизнесни ривожлантириш банки” орқали 20 та камбағал оилага имти-ёзли кредит ажратдик. “Аёл-лар дафтери”даги 92 нафар хотин-қизга кўмак кўрсатилди. Жумладан, 5 нафарига субси-дия асосида тикув машинаси ва қандолатчилик ускунаси берилди. “Ешлар дафтери”даги

20 нафар йигит-қизга 9 гектар ер тақсимланди. Йил бошида 22 нафар ишсиз аниқланган-ди. Қисқа вақтда улар ўзини ўзи банд қилди. Хозир ишсиз-ликдан холи ҳудудга айландик.

2024 йил якунида инфра-тузилма билан боғлиқ муаммо ҳал бўлди. Гулзор, Жалолид-дин Мангуберди, Юлдуз, Янги авлод кўчаларининг ички қисми асфальтланди. “Маҳалла бюджети” маблағи ҳисобидан 65 та кўчага чироқ ўрнатилди. “Ибратли” маҳалласи ҳуду-дида бўш турган ва фойдала-нилмаётган, оқова сув билан суғорилмайдиган ер майдон-ларида “Яшил макон” лойиҳаси асосида кўп суғориш талаб қилмайдиган павлония, тут, узум ва бошқа турли кўчатлар экиш, боғ барпо қилиш ишла-ри олиб борилди.

Бир сўз билан айтган-да, маҳалламиз номига мос тарзда ривожланяпти.

● Раҳим Исмоилов ва Анвар Норматов мебелсозлик йўналишида фаолият олиб борапти. Ҳар ик-кови жами 10 та иш ўрни яратган.

МЕНДА САВОЛ БОР..



Пахта хомашёсини ўз маблағлари ҳисобидан етиштирганларга белгиланган микдорда СУБСИДИЯ АЖРАТИЛАДИ.



2024 йилда Ҳисоб палатаси янги манбалар ҳисобидан 3,7 ТРИЛЛИОН СЎМ бюджетга қўшимча тушумларни таъминлади.



2024 йилда вазирлик ва идораларнинг 9,2 триллион сўмлик САМАРАСИЗ ХАРАЖАТЛАРИ мақбуллаштирилди.

ТАЖРИБА

“ЕТТИЛИК” ТАШАББУСИ ХОТИН-ҚИЗЛАР БАНДЛИГИНИ ТАЪМИНЛАДИ



Ёрқинжон ШЕРНАЗАРОВ, Тошлоқ туманидаги “Найман” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси.

Маҳалламиз туман марказидан 20 чақирим олисда, вилоятнинг энг чекка ҳудудида жойлашган. Қишлоқ одамлари йиллар давомида дехқончилик ва чорвачилик билан шуғулланган. Қолаверса, бизда шаҳардаги каби шароит бўлмагани ҳамда ишлаб чиқариш корхоналари йўқлиги учун аёллар, асосан, уйда, рўзгор ишлари билан банд. Туман марказига бориб ишлай деса, масофа узоқ. Шу сабабли хотин-қизлар ишсиз қолаётганди. “Маҳалла еттилиги” ташаббуси билан энди вазият тубдан ўзгарди. Худудда тикувчилик корхонаси ташкил этилди. Бунинг учун ички имкониятлар ишга солинди. Аниқроғи, барча шароитга

эга маҳалланинг икки қаватли биноси бўлиб, айрим хоналар бўш турганди. Мана шундан самарали фойдаланиш мақсадида тикувчилик корхонасига асос солдик. Дастлаб “Ғиждувон таърибаси” асосида субсидия ҳисобидан эҳтиёжманд ва ишсиз хотин-қизларга 8 та тикув машинаси ажратдик. Имкониятимиз кенг эканини англаб, Россия фуқароси бўлган тадбиркор Каддо Ҳусайин Мустафони ҳамкорликка жалб қилдик. Инвестор кичик корхона ташкил этиб, қўшимча 34 та тикув машинаси олиб келиб ўрнатди. Шу тарика ишсиз аёлларнинг бандлиги таъминланди. Тикилаётган либослар хорижга экспорт қилинапти. Қисқа фурсатда ишга чанқоқ хотин-қизлар меҳнати билан яхши натижага эришган тадбиркор фаолиятини кенгайтирди. Унга яна бир бўш турган бино ажратиб берилгач, 60 дона тикув машинаси ўрнатилди. Бу ерда 100 на-

фар хотин-қиз ишли бўлди. Ҳар икки корхонада жами 153 нафар иш ўрни яратилди. Шундан 70 нафари найманлик ишсиз хотин-қизлар. Ойлик иш ҳақи 2 миллион сўмни ташкил этяпти. Айни вақтда бир кунда 1 000 донегача аёллар кўйлаклари тикилмоқда. Одатда уй ишларидан ортмайдиган опа-сингиллар энди қўшимча иш билан шуғулланипти. Муҳими, oilаларига даромад киряпти. Мисол учун, Нилуфар Отабоева, Одина Ҳошимова, Сарвиноз Омонова, Майрамхон Қувватова, Манзура Йигиталиева ишсиз ва эҳтиёжманд сифатида “Аёллар дафтари”да рўйхатда турарди. Бугун тадбиркорлик киламан, иш ўрни яратаман, деган ташаббускорлар кўллаб-қувватланмоқда. Бу туманнинг олис қишлоғида биргина ташаббус билан амалга оширилган ва эришилган натижада яққол акс этяпти.

МЕНДА САВОЛ БОР...

КИМЛАР КИЧИК ТАДБИРКОРЛИК СУБЪЕКТИ ҲИСОБЛАНАДИ?

Носиржон ЭГАМБЕРДИЕВ, Қарши шахри:

— Бир йил аввал ишсиз эдим. Имтиёзли кредит эвазига хонадонимда иссиқхона ташкил этиб, ўзини ўзи банд қилган шахс сифатида рўйхатдан ўтдим. Энди етиштирган маҳсулотимни сотиш учун савдо дўкони очмоқчиман. Бунинг учун кичик тадбиркорлик субъекти сифатида рўйхатдан ўтишим керак экан. Шу ҳақида маълумот бера оласизми?

Аброрбек ЭЪЗОЗХОНОВ, “Мадад” ННТ ҳуқуқшуноси:

— “Тадбиркорлик фаолияти эркинлигининг кафолатлари тўғрисида”ги қонунга асосан, яқка тартибдаги тадбиркорлар, ишлаб чиқариш тармоқларидаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 20 киши, хизмат кўрсатиш соҳасидаги ва ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлмаган бошқа тармоқлардаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 10 киши, улгуржи, чакана савдо ҳамда умумий овқатланиш тармоқларидаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 5 киши булган микрофирмалар кичик тадбиркорлик субъекти ҳисобланади. Бундан ташқари, қуйидаги тармоқлардаги корхоналар кичик тадбиркорлик субъекти сифатида таснифланади: — енгил, озиқ-овқат саноатидаги ва қурилиш материаллари саноатидаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 200 киши; — металлга ишлов бериш ва асбобсозлик, ёғочсозлик, мебель саноатидаги, шунингдек, қонун ҳужжатларида назарда тутилган бошқа саноат-ишлаб чиқариш соҳаларидаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 100 киши; — машинасозлик, металлургия, ёқилғи-энергетика ва кимё саноати, қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштириш ва уларни қайта ишлаш, қурилиш ҳамда қонун ҳужжатларида назарда тутилган бошқа саноат-ишлаб чиқариш соҳаларидаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 50 киши; — фан, илмий хизмат кўрсатиш, транспорт, алоқа, хизмат кўрсатиш соҳалари (суғурта компанияларидан ташқари), савдо ва умумий овқатланиш ҳамда ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлмаган бошқа соҳалардаги ходимларининг ўртача йиллик сони кўпи билан 25 киши булган кичик корхоналар. Ходимларининг ўртача йиллик сони қонунчиликда назарда тутилган тартибда белгиланади. Бунда ўриндошлик, пудрат шартномалари ва фуқаролик-ҳуқуқий характердаги бошқа шартномалар бўйича ишга қабул қилинганларнинг, унитар корхоналарда, ваколатхоналар ва филиалларда ишлаётганларнинг сони ҳисобга олинади.



АРНАСОЙЛИК ХОДИМЛАР ТАЖРИБА АЛМАШДИ

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Арнасой тумани бўлими ташаббуси билан “маҳалла еттилиги” ходимлари Ғаллаорол туманида оилавий тадбиркорликни йўлга қўйиш орқали аҳоли даромадларини ошириш борасидаги тажриба билан танишишди.

Дастлабки манзилда арнасойлик ходимлар “Мулкуш” маҳалласида яшовчи Ҳусниддин Аъзамов хонадониди бўлиши. Тадбиркор утган йили тажриба тариқасида қўзқорин етиштиришни йўлга қўйган. Ҳавас билан бошланган иш кейинчалик қатъий ишончга, мақсадга айланди. Банкдан олинган 100 миллион сўм кредит эвазига фаолият кенгайтирилиб, оилавий корхонага асос солинди. Айни вақтда 6 та иш ўрни яратилган. Умуман, 2024 йилда “Мулкуш” маҳалласида тадбиркорлик истагидаги 70 нафар фуқарога жами 1 миллиард 100 миллион сўм имтиёзли кредит берилган. Натижада 110 та иш ўрни пайдо бўлган. Бу каби ютуқ ва тажрибани Арнасой туманидаги ҳар бир маҳаллада оммалаштиришга келишиб олинди.

Адахм ЮНУСОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Арнасой тумани бўлими мутахассиси.

Муаммоли кредитнинг муаммоси нимада?

Маҳаллада тадбиркорлик муҳитини яратиш, ташаббускорларни қўллаб-қувватлаш мақсадида “еттилик” тавсияси билан имтиёзли кредит ажратилмоқда.

Хайрулло АБДУРАҲМОНОВ.

Худудларда бу восита орқали иш ўринлари яратилиб, камбағалликни қисқартиришга эришил-япти. Лекин шולי курмаксиз бўлмас, деганларидек, кредит маблағини ўз вақтида тўламаслик ҳолати учраб турибди. Афсуски, муаммоли кредитни сўндириш, асосан, ҳоким ёрдамчиси зиммасига тушяпти. Ҳўш, бу каби салбий ҳолатлар келиб чиқиши-

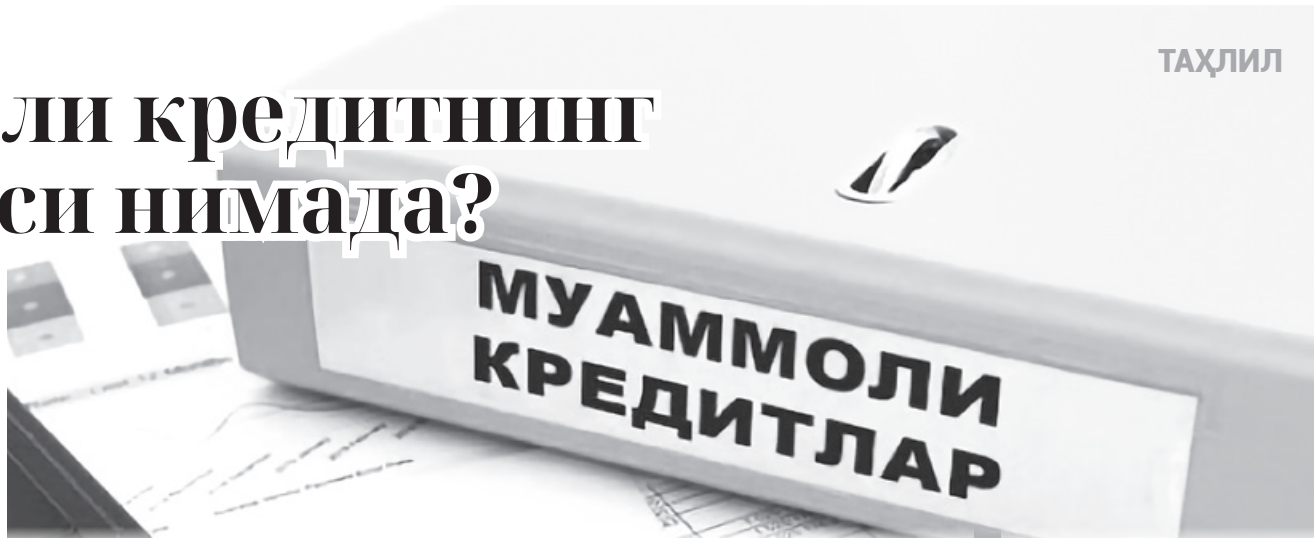
га нима сабаб бўляпти, уни бартараф этиш йўллари борми?

Саволларга амалиётчи — ҳоким ёрдамчиларининг ўзидан жавоб олишга ҳаракат қилдик. — Маҳалламизда 2024 йилда оилавий тадбиркорликни ривожлантириш дастурлари бўйича 64 нафар фуқарога турли мақсадда имтиёзли кредит ажратилди, — дейди Фориш туманидаги Амир Темур номидаги маҳалла ҳоким ёрдамчиси Алижон Саъдуллаев. — Боғдорчилик йўналишидаги битта лойиҳа муаммоли кредитга айланди. Сабабини қоралганимизда фуқаро белгиланган йўналишда фаолиятини бошламай, сотиб олган маҳсулотини шахсий манфаатига ишлатиб юборган. Ҳолат

декабрь ойида аниқлангани учун ҳозирда атрофлича ўрганилмиз. Фаолиятини қайта ташкил этиш чораси кўриляпти. Агар ижобий натижага эришмаса, тегишли тартибда ҳуқуқий чора кўришга мажбур бўламиз. Бундай вазиятлар юзага келишига асосий сабаб — имтиёзли кредит олиш учун ҳеч қандай гаров ёки қафиллик талаб этилмайди. Фақат суғурта қилинади. Шу боис имтиёзли кредит олган фуқарода масъулият ёки қўрқув бўлмаяпти. Таклифим, аввалгидек, қафилликни тиклаш керак. Бундан ташқари, чорвачилик йўналишидан ташқари, хизмат кўрсатиш ва ишлаб чиқаришга нақд шаклда маблағ беришни йўлга қўйиш

лозим. Чунки пул ўтказиш орқали маҳсулот харид қилинганда нарх қимматлаб кетяпти. Шовот туманидаги “Арчазор” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси Жамол Рўзметовнинг қайд этишича, ўтган йили 58 нафар талабгорга имтиёзли кредит берилган. Натижада 85 та иш ўрни яратилган. — Фақатгина 2022 йилда битта ҳолатда муаммоли кредит юзага келган, — дейди Ж.Рўзметов. — Эр хотини номига кредит олган бўлиб, қутулмаганда эр-хотин ажрашди. Аёл ўзи туғилиб ўсган Қашқадарё вилоятига кетиб қолди. Эр биринчи турмушидан туғилган фарзандлари учун алимент тўлаб олмгани учун қамалди. Натижада кредитни

суғурта орқали сўндиридик. Таклифим, имтиёзли кредит ажратилишда қўйилган талабни қайта кўриб чиқиш керак. Тавсияни пул билан муомала қилиш билимига эга бўлганларга бериш лозим. Айрим ҳолларда қўлига маблағ тушган фуқаролар уни шахсий мақсадда ишлатиб юборяпти. Хулоса сифатида айтсак, тижорат банклари томонидан берилган маблағнинг муаммоли кредитга айланмаслигини таъминлаш учун ариза атрофлича ўрганилиши, дастлабки мониторингни тўғри ва мукаммал амалга ошириш лозим. Кредит бўлими ходими талабгорнинг молиявий аҳволини чуқур таҳлил этиб, холис баҳолаши керак.





2024 йилда жисмоний шахсларнинг Ўзбекистонга ПУЛ ЎТКАЗМАЛАРИ 30 фоизга кўпайиб, 14,8 млрд. долларни ташкил қилди.



Очиқлик талабларини бажармагани учун 2024 йилда 5 нафар мансабдор шахс ЖАРИМАГА ТОРТИЛДИ.



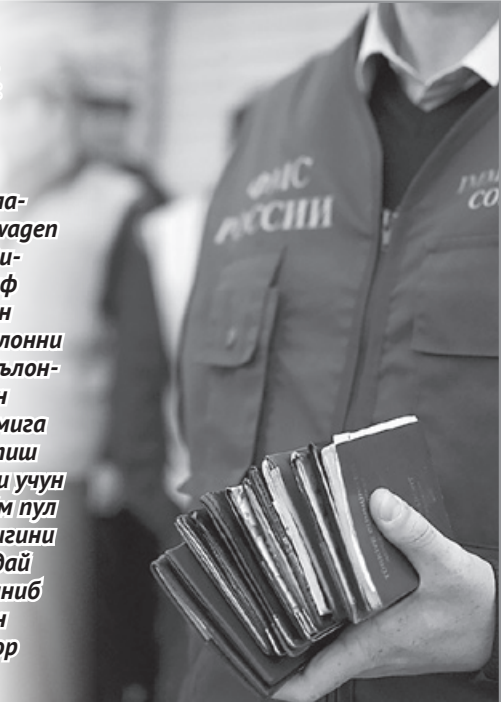
Тошкент вилояти ва шаҳрида атмосферага зарар етказаятган 46 та иссиқхонанинг ФАОЛИЯТИ ТЎХТАТИЛДИ.

МАНЗАРА

“ХОРИЖДА ИШ БОР”, ДЕСА АЛДАНИБ ҚОЛМАНГ!

Нодир ФАЙЗУЛЛАЕВ, Томди тумани:

— Ижтимоий тармоқларда “Словакия давлатининг “Volkswagen Slovakia” заводида ишга таклиф этилади”, деган мазмундаги эълонни ўқиб қолдим. Эълонда қолдирилган телефон рақамига боғлансам, кетиш олди харажати учун 26 миллион сўм пул тўлаш зарурлигини айтишди. Бундай вазиятда алданиб қолмаслик учун нимага эътибор бериш керак?



Улуғбек АБДУЛЛАЕВ, Томди тумани адлия бошқармаси бошлиғи:

— Бундай эълонларга кўзингиз тушса, биринчи навбатда, қиладиган ишингиз – ишга жойлаштиришни таклиф қиладиган фирманинг лицензияси бор-йўқлигини текширинг. Чунки “Хусусий бандлик агентликлари тўғрисида”ги қонуннинг 13-моддасига асосан, фуқароларни хорижда ишга жойлаштириш билан шуғулланувчи агентликлар тегишли лицензия мавжуд бўлган тақдирда фаолият юритишга ҳақли. Шунга кўра Сиз, биринчи навбатда, ўша фирманинг лицензияси борлигини текширинг.

Бундан ташқари, юқоридаги қонуннинг 15-моддасига асосан, хизматлар кўрсатиш тўғрисидаги шартнома хусусий бандлик агентлиги томонидан иш қидираётган шахс ва иш берувчи билан ёзма шаклда тузилади. Шартномада хизматларнинг мазмуни, муддати, ҳақ тўлаш шартлари, тарафларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари, уни бекор қилиш тартиби, мажбуриятлар бажарилмаганда пул маблағларини қайтариш тартиби бўлиши керак.

Ушбу масалада Сиз Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миграция агентлигига мурожаат қилишингиз лозим. Ушбу ташиқлот сизга юқоридаги масалаларда амалий ёрдам беришга ваколатли.

Айни дамда Чингиз Айтматовнинг “Асрга татигулик кун” асарини мўтолаа қилишман. Хар ой шу каби биттадан китоб ўқиб, тугатганини кундалик тарзимга айлантирдим.

Давлат ДОНАЕВ, Ширин шаҳридаги Амир Темур номидаги маҳалла ёшлар етакчиси.

Шу йўсинда ёшлар билан бир қаторда ўз ўзимда ишлаб келяпман. Ахир уларнинг ишончини қозониш, ҳурматига сазовор бўлиш учун, аввало, ислохотни ўзимдан бошлашим лозим!

Албатта, бу фикрим тез орада ўз тасдиғини топди. Яқинда ёш бўлишимга қарамай, маҳалладошларим билдирган ишонч туфайли халқ депутатлари шаҳар Кенгашига депутат этиб сайландим. Бундан ташқари, Миллий кадрлар захирасига номзодман. Бу мен учун ихтиёрийлик, ҳолислик ва очиклик тамойиллари асосида ёшлар ўртасидаги муаммоларга доир сўзларини очик баён этиш имкониятини кенгайтиради.

Хозирда яратилаётган шарт-шароитлардан фойдаланиб, ёшлар истеъдодининг янги қирраларини очиш ниятидамиз. Бунинг натижадорлигини кўрсатдиган “Беш ташаббус олимпиадаси” ёшлар учун кенг имконият манзилга айланди. Хусусан, спортнинг 14 та йўналиши бўйича туман-шаҳар кесимида 12 нафар ёшимиз биринчиликни қўлга киритди. Ҳаттоки, ногиронлиги бор ёшларимиз ҳам олимпиадада фаол иштирок этипти. Шундай ёшларимиздан бири Самариддин Бекназаров спорт тенниси



бўйича Республика миқёсида паралимпиадада қатнашиб, шохсупани эгаллади. Ушбу олимпиадага ёшларни жалб қилиш билан бир қаторда уларнинг қобилиятларини ривожлантириш устида алоҳида ишляпмиз. Яқинда миграциядан қайтган Мусобек Назарматов “Беш ташаббус олимпиадаси”нинг иккинчи мавсумида сартарошлик бўйича қатнашиб, вилоят бўйича 1-ўринни эгаллаганди. Унинг келажақдаги режаларини сўраганимизда, сартарошлик билан

доимий шуғулланмоқчи эканини билдирди. Тезда унга субсидия ажратиб, амалий ёрдам кўрсатдик. Биринчи навбатда, сартарошхона очиб, ўзини ўзи банд қилди. Бу билан чекланиб қолмай, яқка тартибдаги тадбиркорликни йўлга қўйиб, фаолиятини кенгайтди. Хозир ёнида шогирдлари бор. Яхши жиҳати шундаки, шогирдлари иш ўрганиш билан бирга маош ҳам оляпти.

Хозирги пайтда тил ўрганишга талаб ошиб бораётгани боис “Ибрат фарзандлари” лойиҳасига ёшлар кўпроқ жалб қилинапти. Бу бўйича натижалар фахрланарли. Жумладан, ҳозиргача 13 нафар ёш 7-7,5 даражали “IELTS” сертификатига эга бўлди. Қувонарлиси, нафақат ёшлар, балки ота-оналари ҳам қизиқиш билдириб, айнан бу лойиҳадан кенг фойдаланиб келмоқда.

Хозирда умумий ҳисобда 900 нафар ёш ушбу лойиҳада рўйхатдан ўтган. Уларнинг 250 нафари В2 сертификатига эга. Улар қаторидан ўзим ҳам жой олдим. Юқорида айтганимдек, хар соҳада, аввало, ўзим уларга ўрнак бўлишим лозим. Улар билан тенгма-тенг илм олаётганим ёшларга янада шижоат бағишлайди, деб умид қиламан.

Қонунчилиқда 30 ёшгача бўлган ёшларга уй-жой ажратиш тартиби мавжуд. Янги қурилган хонадонларга эга бўлиш учун давлат 30 миллион сўм бошланғич тўлов ажратади. Шу ўринда бир таклифни илгари сурмоқчиман: ёш оилаларга иккиламчи бозордан уй олишга имтиёз берилса, яхши бўларди. Саббаби, янги уйнинг нархи улар учун қимматлик қилапти. Фойдаланишда бўлган, аввал қурилган уйлар ҳозирги тартиб асосида ажратилса, қўллаб оилаларнинг уй-жой муаммиси ҳал бўларди...

МАҲАЛЛАДА ИНКЛЮЗИВ ОРОМҒОҲ ТАШКИЛ ЭТИЛДИ

САМАРҚАНД ШАҲРИДАГИ “ДЕВОРИ КўНДАЛАНГ” МАҲАЛЛАСИДА ИЛК БОР БЕШ КўНЛИК ҚИШКИ ИНКЛЮЗИВ ОРОМҒОҲ ТАШКИЛ ЭТИЛДИ.

Халқаро лойиҳа доирасида оромғоҳда инклюзив таълимга зарурати бор ўқувчилар учун ўзаро муносабатларни ривожлантиришга қаратилган махсус ўқув машғулотлари олиб борилди. Ўқувчилар таътил кунлари ўзларининг

тенгдошлари билан мулоқот қилишди, тил ўрганишди, ҳайкалтарошлик, рақс, санъат бўйича машғулотларда қатнашди. “Девори кўндаланг” маҳалласининг алоҳида эҳтиёжли болажонлари инклюзив оромғоҳда ўтказилган беш кўнлик машғулотлардан сўнг ўзлаштирган билими

ва кўникмаларини ота-оналари учун тақдим этишди. “Самбил” эртаги инглиз тилида саҳналаштирилди. Ўқувчиларга сертификатлар топширилди. Эндиликда бу каби инклюзив оромғоҳлар мунтазам ташкил этилиб, муддати 10-15 кунга узайтирилиши режалаштирилган.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

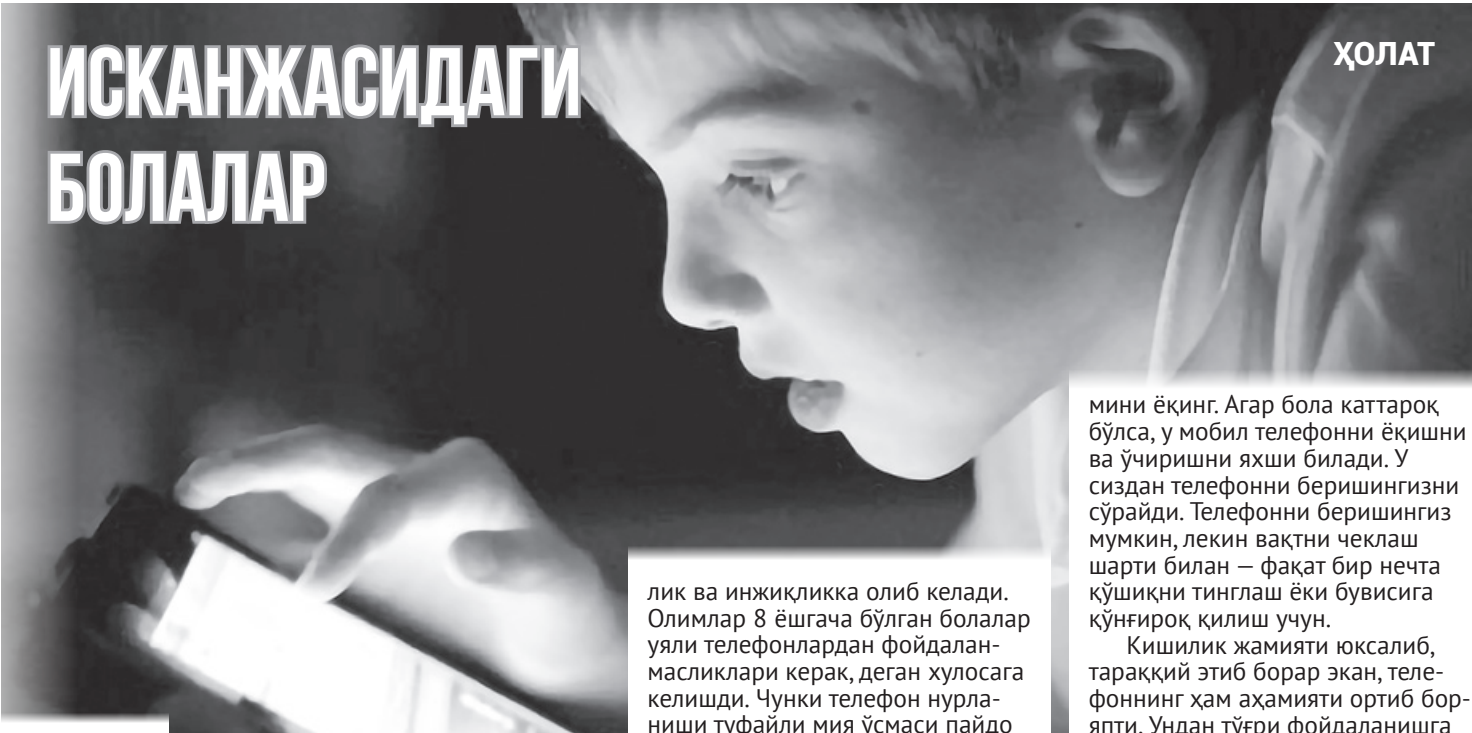


ТЕЛЕФОН

Мобил телефон бугунги кунда ҳаётимизнинг зарур воситасига айланиб ўлгурди. Масофадан туриб бирор нима харид қилиш, кимгадир боғланиш, хабар жўнатиш каби қулайликлар сабаб инсонларнинг ишни осонлашди. Бироқ бир қарашда ҳамма нарса ҳам кўринганидек яхши ва гўзал эмас.

Афсуски, мобил телефонларнинг зарари ҳақида ҳали тўлиқ тушунчага эга эмасмиз. Кўпчилик бунга бепарволик билан қарайди. Бугун мобил қурилмаларни, ҳатто, боғча ёшидаги болаларнинг қўлида ҳам кўриш мумкин. Айниқса, ёш ота-оналар уй юмушлари билан машғул бўлганда фарзандини тинчлантириш учун унинг қўлига ушбу қурилмани овунчоқ сифатида бериб қўймоқда. Бунинг келажақдаги салбий оқибатлари ҳақида эса ўйлаб кўришмаяпти. — Статистик маълумотларга кўра, бугунги кунда 5-16 ёшдаги болалар кунига 3 соатдан 8 соатгача вақтини телефон қаршисида ўтказишади, — дейди Республика кўз касалликлари клиник шифохонаси бош шифокори Отабек Икромов. — Бунинг натижасида уларда телефонга қарамлик, ундан айрилиб қолишдан қўрқув ҳисси пайдо бўлади. “XXI аср эпидемияси”;

дея таърифланувчи бу касаллик “номофобия” дейилади. Афсуски, бугун номофобия болалар орасида энг кўп тарқалган психологик касалликлардан бирига айланишга улгурди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, гаджетларга бўлган тобелик даражаси, айниқса, у кичик ёшдан шаклланиб келган бўлса, ҳатто, нарқоқарамликдан ҳам кучлироқ бўлиши мумкин экан. Мутахассисларнинг сўзларига кўра, ўсиб бораётган ва ҳали шаклланаётган организм учун бу



ИСКАНЖАСИДАГИ БОЛАЛАР

ҲОЛАТ

лик ва инжиқликка олиб келади. Олимлар 8 ёшгача бўлган болалар уяли телефонлардан фойдаланмасликлари керак, деган хулосага келишди. Чунки телефон нурланиши туфайли мия ўсмаси пайдо бўлиш хавфи жуда катта. Айни замоннинг глобаллашув даврида болажонларни бу хавфдан асраб-авайлаш, соғлом ўлғайишини таъминлаш катталарнинг вазифаси экан, бу масалага ҳар бир ота-она жиддий эътибор қаратиши лозим. Бунинг учун, аввало, уларни мобил алоқа воситаларидан йироқда тутиш даркор. Табиийки, бу осон кечмайди. Агар кичкина болангиз сизни мобил телефон билан “уйнашга” кўндирмоқчи бўлса, камиди ўчиш режими

мини ёқинг. Агар бола каттароқ бўлса, у мобил телефонни ёқини ва ўқиришни яхши билади. У сиздан телефонни беришингизни сўрайди. Телефонни беришингиз мумкин, лекин вақтни чеклаш шарти билан — фақат бир неча қўшиқни тинглаш ёки бувисига кўнғироқ қилиш учун. Кишилиқ жамияти юксалиб, тараққий этиб борар экан, телефоннинг ҳам аҳамияти ортиб борапти. Ундан тўғри фойдаланишга ҳар биримиз масъулимиз. Айниқса, ўсимлик ёшидаги болаларга нима яхшию, нима ёмонлигини ўргатиб бориш борасида ота-оналарга жуда катта масъулият юкланади. Уларнинг телефондан нима мақсадда фойдаланаётганидан доим хабардор бўлиб туриш, бир сўз билан айтганда, ривожланган технология ортидан келадиган фитналардан фарзандларимизни асрашимиз зарур.

Шаҳноза ХАЛИЛОВА.



2024 йилда
6 898 нафар шахс
5 716 та КОРРУПЦИЯГА
ОИД ЖИНОЯТ
содир этган.



Алоҳида дори
воситаларини
клиник тадқиқотларсиз
ДАВЛАТ РҲҲАТИДАН
ЎТКАЗИШ тартиби
тасдиқланди.



Амударё устидан
ўтувчи янги кўприқда
“Урганч – Қўнғирот”
йўналишида ПОЕЗД
ҚАТНОВИ йўлга қўйилади.

6

№5 | 2025 йил 22 январь, Чоршанба

Mahalla

ПРОФИЛАКТИКА ҳудуди

“ЕТТИЛИК” ТАВСИЯСИ ДАРОМАД КЕЛТИРЯПТИ



Тошкент вилояти маҳаллаларида камбағалликни қисқартириш, аҳолини иш билан таъминлаш ва уларнинг даромадини ошириш бўйича амалга оширилаётган саъй-ҳаракатлар ўз самарасини бермоқда. Айниқса, жойларда масъул раҳбарларнинг ўрганишлари, “маҳалла еттилиги” фаолияти бошланганидан сўнг бу борадаги ишлар анча жадаллашди.

Биргина “Камбағалликдан фаровонлик сари” давлат дастури бўйича 7 та йўналишда 39,1 минг нафар аҳолининг даромади тикланиб, камбағаллик даражаси туширилди. Утган йили ЎртаЧирчиқ туманида 31 минг 667 нафар аҳоли доимий, мавсумий ва вақтинчалик иш билан таъминланди. Мазкур тумандаги “Мустақиллик” маҳалласида яшовчи Мафтуна Деҳқонбоева “Аёллар дафтари” рўйхатига киритилгач, унга “маҳалла еттилиги” тавсияси билан иккита тикув машинаси субсидия асосида берилди. У ўзи каби уйда ўтирган ишсиз аёлларни жалб қилган ҳолда оилавий тадбиркорлик билан шуғулланиб, катталар ва болалар учун мавсумий кийимлар тикмоқда. Айни кунларда улар ўз махсулотларини вилоятдаги маҳаллий бозорларга етказиб бериб, яхши даромад кўрмоқда.

– Айрим сабабларга кўра, турмушдан ажрашдим ва икки нафар фарзандимни ўзим боқишимга тўғри келяпти, – дейди М.Деҳқонбоева. – Тикувчиликни онандан ўрганганман. “Маҳалла еттилиги” шароитини яхшилашга ёрдам берди. Ҳозир ишимиз юришиб кетган. Ойига 9 минг донагача турли андозадаги кийимлар тайёрлаш имконига эгамиз. Махсулотларимиз арзон, харибдорлар ҳам кўнаймоқда.

Робия Раҳимова Ким Пен Хва номидаги маҳаллада яшайди. “IELTS” халқаро даражасидан 6,5 балл олиб, Тошкент шаҳридаги Вебстер университети талабасига айлانган Робияхон ҳудуддаги болаларга инглиз тилидан машғулот ўтади. Бу орқали у топаетган даромадини оиласи, ўқиши ва фаолиятини кенгайтиришга сарфламоқда. Маҳалладаги ёшлар етакчисининг тавсияси билан бу ҳаракатчан қизга субсидия асосида компьютер жамламаси берилди.

– Ҳамма марказлардаги нуфузли муассасаларга қатнаб, билим ололмайди. Шу туфайли биз ўз маҳалламизда болаларга инглиз тили курсларини очдик. Беш нафар ўқувчимиз “B2” сертификатини кўлга киритган. Улар орасида олийгоҳ талабалари бор. Келгусида фаолиятимизни кенгайтиришни мақсад қилдим, – дейди Робия Раҳимова.

Жорий йил якунигача ҳудудда камбағал оилаларнинг 2 минг 250 нафари иш билан таъминланади, 281 нафари меҳнат бозорига талаб юқори бўлган касбларга ўқитилади, 1 минг 856 нафарига қафолатланган тиббий хизмат ҳамда 1 минг 238 нафарига эса бошқа турдаги ижтимоий хизматлар кўрсатилади.

Вилоят миқёсида 612 минг нафар аҳолининг бандлигини таъминлаш, 25,3 мингта оиладаги 115,7 минг нафар аҳолини камбағалликдан чиқариш бўйича туман-шаҳарлар раҳбарлари масъуллигида режалар ишлаб чиқилди.

Абдулазиз МУСАЕВ,
журналист.

Хизмат уйи билан ҳудуд янада тинчроқ...

ҲАКИМ ОТА
ОВУЛИ —
МҲҲНОҚ
ТУМАНИ
МАРКАЗИДАН
ЕТМИШ БЕШ
КИЛОМЕТР
ОЛИСДА ЖОЙ-
ЛАШГАН. ОВУЛ
ҲУДУДИ КАТТА
— ЕТМИШ КИ-
ЛОМЕТРГАЧА
ЧЎЗИЛГАН. ШУ
БОИС УЧ ЮЗГА
ЯҚИН ХОНАДОН
АНЧА ТАРҚОҚ.

Саламат
ПАХРИДИНОВ,
МҲҲНОҚ туманидаги
Ҳақим ота овул
фуқаролар йиғини
профилактика
инспектори.



фуқароларнинг асосий қисми чорва-чилик ортидан кун кечирмоқда. Айримлари овулдаги 18-умумтаълим мактаби ҳамда давлат ва хусусий боғчаларда меҳнат қилмоқда. Бир қисми савдо ва маиший хизмат кўрсатиш шохобчаларида банд. Ҳудудда бирор ишлаб чиқариш корхонаси ёки тадбиркорлик кенг ривожланмагани учун ишсизлик муаммоси бор. Шу сабаб, меҳнатга лаёқатли аҳолининг аксарияти эрта баҳордан кеч кузгача қўшни Қозоғистон Республикасида ишлайди. Сувсизлик сабаб кўпчилиги ушбу қўшни республикага

кўчиб кетяпти. Овул фуқаролари бир-бирини яхши танигани, қавму қариндош бўлиб кетгани учун ҳудудда ўзаро жанжаллашиш ёки оилавий келишмовчиликлар йўқ. Фақат мол ўғрилиги билан боғлиқ жиноятлар қайд этиляпти. Чунки аҳоли чорва молларини назорат қилмай, кенг яйлов ва тўқайзорларга ҳайдаб юборишади. Ойлаб қаровсиз қолдирилган моллар эса ўғриларга қўл келяпти. Яқинда иккита ўғрини қўлга олдик. Улар молларни ўғирлаб, сотиб юборишган экан. Шунингдек, фуқароларнинг мол ва отлари ов куроллари ёрдамида отиб кетилаётгани бўйича олиб боририлган суриштирув натижасида қўшни Тикўзьяк овулида яшовчи фуқароларнинг ноқонуний ов қуролидан фойдаланиб юргани аниқланди. Асосий вазифарларимиздан келиб



чиқиб, “маҳалла еттилиги” ҳамкорлигида ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш, жамоат тартибини сақлаш ва хавфсиз муҳитни таъминлаш чораларини кўряпмиз. Тунги кузатув назорат тадбирлари ташкил этилиб, ҳудудга замонавий видеокузатув қурилмалари қўйилляпти.

Республика миқёсида профилактика инспекторларининг бевосита жойларда хизмат ўташи учун муносиб ижтимоий-маиший шароитлар яратилляпти. Агар Ҳақим ота овулида ҳам хизмат уйи қурилса, кечая кундуз шу ҳудудда бўлиб, ҳар бир хонадон билан ишлаш,

жиноятчиликнинг олдини олиш, фуқаролар оқоийшталлиги ва хавфсизлигини таъминлаш янада самаралироқ бўларди. Яхшики, овул аҳолиси жуда меҳмондўст. Шу боис ҳақимоталикларнинг хонадонларида навбатма-навбат меҳмон бўлиб, хизмат фаолиятини олиб борапман.

НАТИЖА

“Хавфсиз шаҳар” имкониятлари ТАҚДИМОТ ҚИЛИНДЎ

Сўнгги йилларда Ички ишлар вазирлиги тизимида фуқароларнинг ҳақ-ҳуқуқларини таъминлаш ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш ҳамда уларга давлат хизматларини кўрсатиш сифатини яхшилаш мақсадида замонавий ахборот-телекоммуникация технологияларидан кенг фойдаланилмоқда.



Максадбек
ҚЎЧҚОРОВ.

Аҳолига электрон давлат хизматларини кўрсатиш сифатини ошириш, бюрократик тўсиқ ва ёвларга йўл қўймаслик ҳамда идоралара-

ро электрон ҳамкорликни кенгайтириш бўйича изчил ишлар амалга оширилмоқда. Биргина “хавфсиз маҳалла” концепцияси асосида профилактика инспекторлари маҳаллалар ҳудудига ўрнатилаётган замонавий видеокузатув

қурилмалари ёрдамида ҳудудни кечая кундуз қузатиб туриш, жиноятчиликни тезкор аниқлаш имконига эга бўлди. Шу боис бундай қурилмаларни ўрнатиш ишлари йилдан-йилга кўпайтирилляпти. Утган йилнинг ўзида 1 215 та

маҳалла ҳудудига 11 243 та турли видеокузатув (унинг 917 таси теварак-атрофни тўлиқ назорат қилувчи 360 градусли, 1 101 таси автотранспорт воситаларини давлат рақамидан кимга тегишли эканини аниқловчи) қурилма-

лар ўрнатилди.

Яқинда Ички ишлар вазирлигида ушбу соҳада олиб борилаётган рақамлаштириш ишлари ва эришилган ютуқлар сарҳисоб қилинди. Унда вазирлиқнинг Ахборот технологиялари, алоқа ва ахборотни ҳимоялаш бошқармаси, Ҳуқуқий статистика ва тезкор-ҳисоб маълумотлар бош маркази ҳамда “Хавфсиз шаҳар” тизимларини ривожлантириш маркази давлат муассасаси тайёрлаган тақдимотлар намойиш этилди. Хусусан, “Хавфсиз шаҳар” тизимининг Ягона аппарат-дастурий платформаси ва унинг имкониятлари тақдимот қилинди. “Лойиҳалар мониторинги” дастурий таъминоти яратилгани ва унинг ёрдамида “Хавфсиз шаҳар” концепцияси доирасида республика миқёсидаги лойи-

ҳаларнинг манзилли йиллик дастурлари ижроси, амалга оширилиши лозим бўлган тадбирлар режалари ва уларни бажарилиш ҳолатлари назорати кўрсатиб ўтилди.

Шунингдек, ўқув-амалий видео-семинарда Ички ишлар вазирлиги аҳоли ва тадбиркорлик субъектларига кўрсатаётган давлат хизматлари муҳокама қилинди. Қайд этилишича, миграция ва фуқаролик масалалари, лицензия, автотранспорт, ижтимоий ҳимоя, ҳуқуқий статистика ва жазони ижро этиш йўналишларида кўрсатилаётган давлат хизматлари рақамли кўринишга ўтказилди. Эндликда фуқароларда масофадан турган ҳолда инсон омилисиз ички ишлар органлари хизматларидан фойдаланиш имконияти мавжуд.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

МОПЕД ВА СКУТЕРГА ҲАЙДОВЧИЛИК ГУВОҲНОМАСИ КЕРАК

2025 йил
1 мартдан
бошлаб
“А” тоифали
ҳайдовчи-
лик гувоҳномасиз
мопед ва скутер-
ларларни бошқариш
жарлимага сабаб
бўлади.



Бўрада Вазирлар Маҳкамасининг 2024 йил 8 июлда “Фойдаланишда бўлган мопед ва скутерларни давлат рўйхатидан ўтказиш тартиби тўғри-

сидаги вақтинчалик низомни тасдиқлаш ҳақида”ги қарори қабул қилинган. Унга кўра, двигателининг иш ҳажми 25 см3 ва ундан ортиқ, лекин 50 см3дан ошмайдиган, шунингдек, электр двигателининг қуввати 0,25 киловатт ва ундан ортиқ, бироқ 4 киловаттдан ошмайдиган, конструктив тизлиги соатига 25 километр ва ундан ортиқ,

лекин 50 километрдан ошмайдиган транспорт воситалари (мопед ва скутер) учун алоҳида рўйхатдан ўтказиш давлат рақами белгилари жорий этилди ҳамда бу турдаги транспорт воситалари белгиланган тартибда давлат рўйхатидан ўтказилиши керак.

Мопед ёки скутерларни давлат рўйхатидан ўтказиш ишларини йўл ҳаракати хавфсизлиги

хизмати ҳудудий бошқармаларининг рўйхатдан ўтказиш ва имтиҳон олиш бўлинмалари амалга оширади. Демак, 2025 йил 1 мартдан бошлаб мопед ва скутер ҳайдовчиларида “А” тоифадаги ҳайдовчилик гувоҳномаси бўлиши шарт. Йўқса, ушбу транспорт воситаларини бошқарганили учун жарима солинади.

Достон РУСТАМОВ.



Ҳар бир хайр ортида дардга дармон бўлмоқлик мақсади бор

Қоракўл туманидаги “Янги турмуш” маҳалласи ижтимоий ходими Нозима Ҳамдамова 1-гурух ногирони Жўрабек Шерқуловнинг ижтимоий аҳволини ўрганганда, фуқаро 5 йилдан буён ётоқда эканлиги маълум бўлди.

Уни турмуш ўртоғи Маржона Шерқулова парвариш қилаётгани сабабли ишлай олмаётгани, ногиронлик ва бола нафақаси ҳисобига кун кўраётгани аниқланди.

■ Умиджон УМАРОВ, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Бухоро вилояти бошқармаси бошлиғи.

Юқоридагиларни инобатга олиб, индивидуал режа асосида фуқаро ва оила аъзолари чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилди. Қизи Ифора “Гепатит А”га қарши эмланди. Шунингдек, Жўрабек Шерқуловга электрон юртмали аравача топширилди, ўзининг қизиқишига кўра, қосиблик қилиш учун ҳомийлик йўли билан уйи олдида устахона очиб берилди. Томорқасидаги мавжуд иссиқхона таъмирланиб, шу орқали турмуш ўртоғи Маржона Шерқуловнинг бандлиги таъминланди.

Ушбу кўрсатилган ёрдамлар натижасида оғир вазиятга тушиб қолган маскун оиланинг қўшимча даромад манбаига эга бўлиши, 1-гурух ногирони бўлган шахснинг кўчага чиқиши ва оиланинг ижтимоийлашуви таъминланди.

Бугунги кунда Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Бухоро вилояти бошқармаси ҳамда 13 та туман (шаҳар) “Инсон” ижтимоий хизматлари маркази ташкил қилиниб, 544 та маҳаллада 540 та комплекс ижтимоий хизмат кўрсатувчи ходим фаолият юритиб келмоқда.

“Инсон” ижтимоий хизматлар марказлари ва ижтимоий ходимлар 103 турдаги хизматларни кўрсатиб келмоқда. Тизим жорий этилгандан бошлаб маҳалладаги ижтимоий ходим ва марказдаги операторлар 86 минг 911 та ариза қабул қилган бўлиб, шундан 29 минг 823 тасига хизмат кўрсатилди.

2024 йил давомида 7 минг 415 та оилага ижтимоий иш (“кейс”) очилиб, 5 минг 930 тасида бирламчи ва 1 минг 485 тасида комплекс баҳолаш ўтказилди. Оилалар билан ижтимоий хизмат ва ёрдамлар кўрсатиш бўйича индивидуал режалар ишлаб чиқилди.

Вилоятда бугунги кунда 59 минг 512 нафар ногиронлиги бўлган шахс истиқомат қилади. Ўтган йили уларга 21 минг 692 та хизмат кўрсатиш орқали ижтимоий муаммолари бартараф этилди.

Бугунги кунга қадар 290 нафар ногиронлиги бўлган шахсга тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйишига кўмаклашилди ва 108 нафари бюджет ташкилотларидаги бўш иш ўринларида ишга жойлаштирилди. Шунингдек, 7 минг 902 нафар шахс ҳудуддаги бўш иш ўринлари мавжуд корхоналарда фаолият юритиб келмоқда.

Вобқент туманидаги “Чорбоқент” маҳалласида яшовчи 2-гурух ногиронлиги бўлган Муҳиба Алоева 2007 йилда Бухоро Маданият коллежини тамомлаган бўлса-да, аммо соғлиғи ёмонлиги ва иш тополмагани сабаб уйда ўтириб, жамиятдан узоқлашиб қолган эди. Аммо маҳаллада ижтимоий ходим ва психолог кўмаги билан ҳаётга бошқача қарашни ўрганган қаҳрамонимиз яқинда тумандаги Болалар Мусқад ва санъат мактабига тўғарак раҳбари сифатида ишга жойлаштирилди. Айни дамда Муҳиба опа сеvimли касби билан шуғулланиб, юртимизда ногиронлиги бўлганларнинг ўқиши ва ишлаши учун яратилган имкониятлардан беҳад миннатдор.

“Инсон” ижтимоий хизматлар марказлари ва ижтимоий ходимлар 103 турдаги хизматларни кўрсатиб келмоқда.

Яқинда, ногиронлиги бўлган шахсларни спортга жалб этиш орқали жисмоний реабилитация қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича яна бир янги тизим жорий этилди. Мазкур тизим орқали кўзи оғирлар ва қарлар махсус олимпиада спорт турлари билан шуғулланиш ва спорт иншоотларига бориб келишига ёрдам бериши учун “ҳамроҳлик” хизматини кўрсатиш имконияти яратилди.

Спорт билан шуғулланиш тавсия этилган 1 минг 741 нафар ногиронлиги бўлган шахс 20 та спорт мактабидан ташкил қилинган 120 та параспорт гуруҳларига жалб қилинди. Уларга 78 нафар малакали мураббий бириктирилди. Яратиб берилган имкониятлар натижасида параспорт йўналишида 62 нафар ногиронлиги бўлган шахс Паралимпия, Жаҳон чемпионати, Осиё ўйинлари ҳамда Ўзбекистон, вилоят чемпионатларида совринли ўринларни эгаллади.

Амалга оширилаётган ҳар бир ислохот, ҳар бир хайрли иш ортида албатта, эҳтиёжманд аҳолининг дардига дармон бўлиш, уларнинг муаммоларига ижобий ечим топиш, ҳаёт сифатини яхшилашдек мақсад мужассам.



Ҳозир ҳилжаматнинг темир матонати

ЖАСОРАТ

Нигина ШОЕВА, журналист.

Майин ёғайтган ёмғирга маҳлиё бўлиб, пиёда юришни маъқул кўрдим. Узоқдан олов учқунни бир ёниб, бир ўчарди. Аввалига бироз чўчидим. Юрган сари ўша манзилга яқинлашардим. Во ажаб! Олов учқунни билан ишлаётган аёлни кўриб, ҳайратимни яширолмадим. Уни танимасам-да, ўзимни қизиқтирган бир қанча саволлар билан мурожаат қилдим.



“...сиз аёл киши бўла туриб, темир билан ишлайсизми? Бу иш оғирлик қилмайдими? Турмуш ўртоғингиз нима иш қилади? Темир, олов билан ишлаш машаққатларига қучингиз етаятими?”

Тахминан 40 ёшлар атрофида бўлган аёл мулоим жилмайиб, қўлидаги темир ва мосламаларни ерга қўйди. Чойнақдан пиёлага чой қуйиб, менга юзланди.

— Келинг, қизиқаётган бўлсангиз, бир пиёла чой устидан суҳбатлашамиз. Темир билан ишлаш жараёни билан танишасиз, иш фаолиятини кўзатасиз.

Аёлнинг таклифидан қувониб, шу заҳоти, ён дафтаримни олиб ёзишга киришдим.

— 30 ёшгача 20 боти сугирни соғиб, сут ва сут маҳсулотларини қайта ишлаб, бозорга олиб чиқардим, — дейди Шўрчи туманининг “Бўстон” маҳалласида яшовчи Қизлархон Тошпўлатова. — Кейинчалик, темир билан ишлашни, дарвоза яшашни

маъқул кўрдим. Оилада 5 ўғилнинг орасида катта бўлганим сабабли, бу менга қийинчилик туғдирмади. Акаларимдан темир билан ишлаб, дарвоза яшашни ўргангандим. 2022 йилда маҳалламиздаги ҳоким ёрдамчисининг тавсияси билан 33 миллион сўм кредит олиб, фаолиятимни кенгайтирдим. Ҳозир турмуш ўртоғим билан биргаликда битта дарвозани 5 кунда ясаб, хонадонга ўрнатиб берамиз. Даромадимиз ҳам ёмон эмас, бир ойдаги соф фойда 25 миллион сўмни ташкил қилади.

Тўғри, темир иш олдда тоблаш, унга шакл бериш осон эмас. Ўзига яраша қийинчилиги, масъулияти бор. Озгина эътиборсизлик ёки нотўғри ёндашув натижасида зарар кўриш ҳеч гап эмас. Иш жараёнида жиддий ишқастланиб, олти ойлаб даволаган вақтларим бўлган. Лекин аниқ мақсадим бўлгани учун ҳаракатдан, изланишдан тўхтаганим йўқ.

Қўли гул хунарманд, 4 фарзанднинг онаси Қизлархон Тошпўлатова-

нинг маҳорат билан темирни пайвандлаш жараёнини кузатар эканман, фақатгина эркаклар шуғулланиши керак бўлган вазифаларни нозик ҳилқат вакиллари бўлган аёлларимиз ҳам масъулият билан бажариши мумкинлигига яна бир қарра амин бўлдим.

— Берилган имтиёзли кредитдан самарали фойдаланаётган маҳалладошимиз Қизлархон Тошпўлатова чиндан ҳам мақтаса арзигулик хунарманд, — дейди “Бўстон” маҳалласининг ҳоким ёрдамчиси Холимураза Хўжақулов. — Дастлаб, имтиёзли кредитни темир маҳсулотларини ясаш учун ишлатиши ҳақида гапирганда, ростки ишонмагандим. Кредитдан мақсадсиз фойдаланиб қолиши мумкин, деган ҳаёл билан айтилган манзилга бордим. Бир уюм темирлар орасида мохирлик билан ишлаётган аёлнинг иш жараёни билан танишдим. У ясаган дарвозаларни, пайвандлаган темирларни кўриб, фаолиятини кенгайтириши, янги иш ўринларини яратиши учун имтиёзли кредит беришни маъқул кўрдим. Ҳозирда 4 нафар маҳалладошимизнинг бандлигини таъминлаган.

Албатта, инсон мақсади сари интилса, ҳаракатдан, изланишдан тўхтамас, жамиятда ўз ўрнини топади. Жоиз бўлса, меҳнати орқали даромад олиб, рўзгорининг ободлигига, ҳаётининг фаровонлигига эришади. Дарвоқе, гулчилик фаолиятига ҳам қизиқаётган Қизлархон Тошпўлатова туман Марказида гулчиликка ихтисослашган корхона фаолиятини йўлга қўйишни мақсад қилган. Мен эса ушбу манзилга яна қайтишни кўнглимга туғиб, хунарманд билан хайрлашдим.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Ёш болали ходимга қўшимча таътил бериладими?

Карима ОМОНОВА, Навоий вилояти. — Ўн икки ёшга тўлмаган фарзанди бор шахсларга қўшимча таътил бериладими?

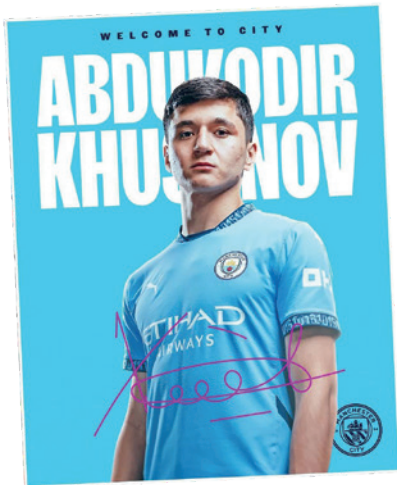
Хайрулла ҚИЛИЧОВ, ИИБ Академияси Фуқаровий-ҳуқуқий фанлар кафедраси бошлиғи:

— Қонунчиликка кўра, 12 ёшга тўлмаган икки ва ундан ортиқ боланинг ёки 16 ёшга тўлмаган ногиронлиги бўлган боланинг ота-онасидан беришга ёки ота-она ўрнини босувчи шахсга ҳар йили давомийлиги тўрт календарь кун бўлган ҳақ тўланадиган қўшимча таътил берилади.

Бунда маскун таътил йиллик меҳнат таътилига қўшиб берилиши ёки иш берувчи билан келишиб белгиланадиган даврда ушбу таътилдан алоҳида (тулиқ ёхуд қисмларга бўлиб), лекин фақат тегишли иш йили давомида фойдаланилиши мумкин.

Аммо ушбу таътилни кейинги иш йилига қўчиришга ёки уни пулли компенсация билан алмаштиришга йўл қўйилмайди.

АБДУКОДИР
ХУСАНОВ
“Манчестер Сити”
билан шартнома
имзолади, у
Англиядаги биринчи
ўзбекистонлик
футболчига
айланди.



ФУТБОЛ
БЎЙИЧА
Ўзбекистон
миллий терма
жамоаси
27 январь
куни Иорда-
ния билан
ўртоқлик
учрашуви
ўтказади.



Ўсмир боксчиларимиз Россияда
ўтказилган **ХАЛҚАРО ТУРНИР**да 13 та
вазнда иштирок этиб, 10 та олтин ва
2 та кумуш медалга эга чиқди.

8

№5 | 2025 йил 22 январь, ЧОРШАНБА

Mahalla

БИЗ – СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!



СОҒЛОМ БЎЛАЙ ДЕСАНГИЗ...

Холестерин — инсон
хаёти учун жуда
муҳим ҳисобланади.
У оксил ва липидлар
билан биргаликда
ҳужайра мембранаси
таркибига киради.

АГАР СИЗДА ХОЛЕСТЕРИН МИҚДОРИ ОШГАН БЎЛСА...

Агар юрак-қон томирларида қон тиқилиб қолса, стенокардия ёки
миокард инфаркти, мия қон томирларида тиқилиб қолса, мия инсульты,
юзага келади. Баъзида оёқ томирлари жароҳатланади, бунда кучли
оғриқ юзага келиб, ҳаракатланиш қийинлашади.

Ҳаммаси ўз қўлингизда!

Агар холестерин миқдори ошиб кетса, уни камайти-
риш мумкин. Бунда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш,
зарарли одатлардан воз кечиш, жисмоний фаоллик
билан мунтазам шуғулланиш ва соғлом овқатланиш
қоидаларига риоя қилиш катта аҳамият касб этади.

Қай бири маъқул?

Ўсимлик ёғлари таркибида холестерин моддаси бўлмай-
ди. Шунинг учун унинг ҳазми жуда енгил. Хайвон ёғлари
таркибида юқори даражада холестерин моддаси мавжуд.
Тиббиёт амалиёти одам танасига тушаётган ёғларнинг
1/3 қисми ўсимлик ёғлар ҳисобига қопланиши керак-
лигини тавсия қилади.
Ортиқча углевод ҳам ёғга айланади. Унинг кунлик меъёри
30-60 граммдан ошмаслиги лозим. Бу талабни қондириш
учун ҳар куни 500 граммдан кам бўлмаган мева ва саб-
завот маҳсулотларини истеъмол қилиш кифоя.

Парҳез ёрдам бермаса...

Парҳездан 6-8 ҳафта ўтгач, қондаги холестерин миқдо-
рида ўзгариш бўлмаса, яъни умумий холестерин 5 ммолдан,
липопротеин 3 ммолдан камаймаса, шифокор зарурий дори
воситаларини тавсия қилади. Улар узоқ ва давомий равишда
қон таркибидagi холестерин миқдорини меъёрда сақлаб,
танада салбий жараёнлар юзага келишининг олдини олади.

Текширтириб туришни унутманг!

Ҳар биримиз 20 ёшдан ошган-
дан кейин қондаги холестерин
миқдорини билишимиз шарт.
Ҳар 5 йилда бир мартадан кам
бўлмаган ҳолда қондаги уму-
мий холестерин ва унинг оксил
ёғлар таркибига кирувчи липо-
протеинларнинг миқдорини
текширтириб туриш керак.

Саодат МУРАТОВА,
Миробод туман
тиббиёт бирлашмаси
бош шифокор
ўринбосари.



Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, халқаро тадқиқотлар дастурида келти-
рилишича, организмда холестерин миқдорини назорат қилиш касалликлар-
нинг олдини олишга ва инсоннинг соғлом ҳаётининг узайишига имкон беради.

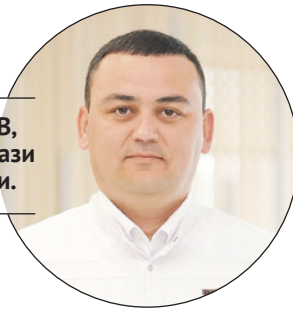
БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ



МИРИҚИБ УХЛАШГА ҚИЙНАЛЯПСИЗМИ?

Бугунги тезкор ахборот асрида
аксарият инсонлар сурункали
уйқусизликдан азият чеكمокда.
Донмий стресс, маълумотларнинг
ҳаддан ортиқ қўлнинг одамларнинг
ушбу муаммо билан кўпроқ рўбарў
келишига сабаб бўляпти.

Акмал РАҲМАТУЛЛАЕВ,
Миллий тиббиёт маркази
директори ўринбосари.



Хўш, бу ҳолат саломатлик учун қанчалик
хавфли? Ундан халос бўлишда нимага риоя
қилиш керак?

Уйку – инсон соғлигида муҳим ўрин тутади.
Сабаби одам ухлаганда мушаклар тонуси ва ар-
териал қон босими пасайиб, юрак уриши, тўқи-
маларга қон келиши ҳамда танадаги моддалар
алмашинуви секинлашади. Натижада нафақат
мия, балки барча тана аъзолари “дам” олади.

Афсуски, бугун кўпчилик билан суҳбатлаш-
сангиз, яхши ухловмаётганидан, айримлар эса
сурункали уйку келмаслигидан шикоят қилади.
Бунга жуда кўп омиллар сабаб бўлиши мумкин.
Жумладан, асаблар зўриқиши, тунда ишлаш,
оғир меҳнат шaroити, стимуловчи дори препа-
ратларини қабул қилиш, травматик вазиятлар,
ноқулай ўрин-ёстиқлар, спиртли ва мунтазам ко-
феинли ичимликлар ичиш ҳамда тамаки чекиш
каби ҳолатлар доимий уйқусизликни келтириб
чиқариш хавфи юқори.

Қолаверса, бу муаммо кучли руҳий ва ҳиссий
шикастланишлар, невроз, хавотирланиш, бош
мия касалликлари (айниқса, мия қон томирлари
атеросклерози), ички аъзолар ва эндокрин без-
лар (бўйрак, жигар, қалқонсимон без) хасталик-
лари билан боғлиқ нерв тизимининг функционал
бузилишларида ҳам учрайди.

Сурункали уйқусизлик оқибатида орга-
низмда турли эндокрин, юрак-қон томир ва
овқат ҳазм қилиш тизими касалликлари ҳамда
асаб ва руҳий хасталиклар ривожланиш хавфи
ортади.

Агар маъқур ҳолат мунтазам безовта қилса,
албатта, шифокорга мурожаат қилиш лозим.

Муаммодан халос бўлиш учун соғлом турмуш
тарзига риоя қилиш, спорт билан мунтазам
шуғулланиш тавсия этилади. Бироқ уларни
ухлаш олдида бажармаслик керак.

Шунингдек, куннинг иккинчи ярмида тар-
кибида кофеин бўлган ҳар қандай маҳсулотни
истеъмол қилиш, ухлашдан аввал қаҳва ёки
аччиқ чой ичиш мумкин эмас. Аксинча, ётишдан
5-10 дақиқа олдин тинчлантирувчи машқлар
бажариш, сокин мусиқа тинглаш ва илқ ванна
қабул қилиш мақсадга мувофиқ.

Агар шифокор кўрсатмаси бўлмаса, зинҳор
ухлатувчи дориларни қабул қилиш мумкин эмас.

МУЛОҲАЗА



ТЎҒРИ КУН ТАРТИБИ — САЛОМАТЛИК ҲАРОВИ

Соғлом турмуш тарзи —
инсонлар кундалик ҳаётида
кўп ишлатиладиган ва кам
амал қилинадиган тушунчага
айланиб бораётгани рад этиб
бўлмайдиган ҳақиқат.

Бир қарашда унга
риоя қилиш жуда
мураккабдек тую-
лади. Лекин инсон
ўз яшаш тарзини
ижтимоий шароити,
фаолияти ва бошқа
омиллардан келиб чиқиб, оқи-
лона режалаштириши мумкин.
Бунда шахсининг кунлик ҳаракат
меъёри ҳамда унга бўлган эҳти-
ёжи, истеъмол қилиниши зарур
бўлган витаминга бой маҳсулот-
лар ҳамда психологик меъёр-
ларга амал қилиш қабиларни
инобатга олиш зарур. Айтайлик,
биргина кунлик ҳаракат меъ-
ёрини эрталабки 10-15 дақиқа-
ли бадантарбия машқларини
бажариш билан қоплаш мумкин.
Чиниқиш учун аксарият
инсонларнинг назаридан четда
қолиб кетаётган оддийгина
услуг, яъни нам сочиқ билан
бир дақиқа давомида баданни
артиштириш кифоя қилади. Бу ик-
кала тадбир тананинг функцио-
нал фаоллигини оширади, қон
айланиш тизими, нафас олиш ва
аъзоларнинг ўз вазифасини тў-
лиқ адо этишини таъминлайди.
Иммунитет мустаҳкамлангани
ҳисобига организм турли хил
касалликларга қарши курашади.

Кунлик, ҳафталик ёки бир ой учун мўлжаллан-
ган фаолият режасини ўз имкониятинингизни инобат-
га олган ҳолда тузиб чиқсангиз, ортиқча психоло-
гик зўриқишларнинг олдини олган бўласиз.

Соатлаб иш столида ўтириш, жисмоний фаол-
лиқнинг пасайиши, ўз вақтида овқатланмаслик
каби салбий одатлар ортиқча вазн, қандли диабет
каби касалликларни келтириб чиқармоқда. Соғлом
турмуш тарзига амал қилишда, аввало, кун тар-
тибини тўғри режалаштириш, юқорида кўрсатиб
ўтилган кичик тавсияларга амал қилиш мақсадга
мувофиқ бўлади.



Музаффаржон ТОҶИЕВ,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва
спорт университети профессори (PhD).



Mahalla

Ўзбекистон маҳаллалари
уюшмасининг ижтимоий-сиёсий,
маънавий-маърифий газетаси

Бош муҳаррир:
Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ
Дизайнер:
Абдулазиз Аҳмедов
Шерзод Маманов

Ўзбекистон Республикаси
Президенти Администрацияси
хузуридаги 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.

Газета тахририят компьютер
марказида саҳифаланди ва
офсет усулида босилди.

Ўлчами — 380x587, 4 б.т.
8 450 нусхада чоп этилди.
Буюртма №: Г-120

