



Ободлик мезонлари одамлар тақдирида акс этяпти

2-с.

Долзарб мавзу сессия кун тартибида

“Маҳалла пресс-клуби”нинг иккинчи сессияси маҳалла раислари ваколатлари, вазифалари бағишилди.

2-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИННИГ ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ, МАҶНАВИЙ-МАҶРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 ЙИЛ
22 ФЕВРАЛЬ,
ШАИНА

Mahalla

№14
(2238)

WWW.UZMAHALLA.UZ

БУГУНГИ СОНДА:

Жарима балларини ҳисоблаш ишга тушади

Хисобланган жарима баллари бир йил давомида 12 баллдан ошган холларда, хайдовчи транспорт воситаларини бошқариш хукуқидан маҳрум килинади. Бундай хукуқдан маҳрум қилиш муддати 6 ойдан кам бўлмаслиги белгиланди.

5-с.

Муҳтоҳ одам кўмак излаб келади, курук қайтгани эмас...

“Баъзан шифокор беморнинг ҳолати оғир бўлса ҳам дори ёзиб бермайди. Аммо бемор сўрётган воситалар бепул бериладиган 120 хил турдаги дорилар рўйхатига кирилган бўлса, “Саховат ва кўмак” жамғармасидан пул ажратса олмаяпмиз. Ўртада муҳтоҳ одам ноилож, курук кўл билан қайтиб кетяпти. Кейин уни ўзи сотига олишига тўғри келади.

6-с.

Олтин кўшилган таомни ейиш гуноҳми?

Аслида, олтин ва кумуш нақд пул ҳамда аёлларга зийнат килиб яратилган. Уни ейдиган нарсага айлантириш жоиз эмас. Бундай қилиш шаръий ва инсоний урфа зиддир. Чунки бирор-бир миллат, дин ёки жамият олтин ва кумушни таом сифатида кабул килимаган. Бу молни исроф ва зое қилиш ҳамда неъматларнинг қадрими ерга уриш хисобланади.

8-с.



ТОМОРҚАЧИГА ИМТИЁЗ “ЕТТИЛИК” ХУЛОСАСИ АСОСИДА ТАҚДИМ ЭТИЛАДИ



“Томорқа ер эгалари ва деҳқон хўжаликлари фаолиятида замонавий ташкилий тизимни жорий қилиш ва молиявий қўллаб-қувватлашнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент фармони қабул қилинди.

Ф

армонга кўра, кўйидаги молиявий қўллаб-қувватлаш тартиблари жорий этилади:

- ҳар йили 500 та маҳалла
- биттадан аҳоли томорқасида амалга оширилган энг намунали ва инновацион лойӣҳа учун – БХМнинг 100 бараваридан ошмаган миқдорда ғрантлар;

- усто дехконлар томонидан киска муддатлий ўқув курсларини ташкил этиши билан боғлиқ харажатларни коплаш учун – ҳар бир курс учун БХМнинг 15 бараваригача миқдорда ғрантлар;
- муддати маҳалладаги 50 фоиз

хонадонларнинг томорқасида экспортбот маҳсулот этишишина ўнлаш 100 миллион сўмгача субсидия;

- ихам музлаткини омборхоналар, таёёр ҳолдаги иссиқхоналар 24 ойлик имтиёзли дарё билан 5 йилда бўлиб тўлаш шарти билан лизингга берилади;

Аҳоли томорқаси ва ижара-га берилган ер майдонларидан самарали фойдаланиш бўйича ҳоким ёрдамчалик ҳар чорақда ўрганиш олиб боради. Ўрганиш давомида хонадондаги томорқа ва ижара ерларида экин экил-

маган ва қарорсиз қордирилган бўлса, кўйидаги чоралар қўлланилади;

- имтиёзли кредитлар ажратилмайди;
- “Ихтимоий ҳимоя ягона реестри”га кирилган фуқаролар учун ёрдамлар (моддий ёрдам ёки бола пулни каби) тұхтатилади;
- ер солиғи уч карга юкори миқдорда хисобланади.

Бу жарабёнда имтиёзларни вақтнчалик тұхтатиш, қайта тиклаш ва оширилган солиқ ставкаларини кўллаш “маҳалла еттилиги” қарори асосида амалга оширилади.

66

2026 йилдан бошлаб, тажриба тарқасида Наманганд вилоятидаги томорқачилар 1 сотих ердан БХМнинг 25 бараваридан юкори миқдорда даромад олганда, ер солиғининг 90 фоизи қайтариб берилади.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

Бир марталик моддий ёрдам ўрнига нафака берилади

НЕГА АЙНАН 5000 ҚАДАМ?



7-с.

БАХТ УЧУН ҚЎША-ҚЎША САРПО ШАРТ ЭМАС...

“Аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш тизимини молиялаштириш тартиб-таомилларини такомиллаштириш тўғрисида”ги Президент Фармони қабул қилинди.

Фармонга кўра, 2025 йил 1 апрелдан “Ижтимоий дафтарлар” жамғармалари оркали кўрсатиладиган ижтимоий ёрдамлар янада таомиллаштирилади. Хусусан:

- Камбағал оиласлар реестрига кирилган оиласлар молиявий ижтимоий ёрдамлардан фойдаланади;
- ойлик даромади оиласа ёззапарининг ҳар бирига мимимал иштесмоль харажатлари миқдорининг 2 бараваридан кўп бўлмаган оиласлар ўй-жой шароитларини яхшилаш ва соғлиқни саклаш бўйича ижтимоий ёрдам олади.

66

Эндилиқда ижтимоий ёрдамлар кўшимча мурожаатсиз – камбағалликдан чикариш бўйича индивидуал режага мувофиқ ажратилади. Фуқаронинг молиявий ва ижтимоий ҳолати автоматик баҳолаш тизими (скоринг) оркали текширилади.

2025 йил 1 апрелдан “Ёшлар дафтари” жамғармаси оркали, 2025 йил 1 сентябрдан “Аёллар дафтари” жамғармаси оркали тўланадиган бир марталик моддий ёрдам ўрнига камтиймилланган оиласлар учун назарда тутилган нафакалар тўланади. 2025 йил 1 майдан даволаш ва жаррохлик амалиётини ўтказиш харажатлари Давлат тиббий сурʼатаси жамғармаси оркали молиялаштирилади.



Фармонга кўра:

- Иккинчи жаҳон уруши катнашчилари ва ногиронларининг ҳар бирига 10 000 (үн минг) АҚШ доллари миқдорида;
- Иккинчи жаҳон уруши катнашчиларига тенглаштирилган шахсларнинг ҳар бирига 25 000 000 (йигирма беш миллион) сўм миқдорида;
- 1941-1945 йиллардаги уруши аврораги межнат фронти катнашчиларининг ҳар бирига 3 000 000 (уч минг) АҚШ доллари миқдорида;

Президент қарорига асоссан, юртимизда Иккинчи жаҳон урушида қозонилган ғалабанинг 80 йиллиги ҳамда Хотира ва қадрлаш кунига тайёргарлик кўриш ва муносаби нишонлаш тўғрисида”ги қарорга имзо чекди.

Фармонга кўра:

- Иккинчи жаҳон уруши катнашчилари ва ногиронларининг ҳар бирига 3 000 000 (уч минг) АҚШ доллари миқдорида;
- Иккинчи жаҳон уруши катнашчиларига тенглаштирилган шахсларнинг ҳар бирига 25 000 000 (йигирма беш миллион) сўм миқдорида;

Президент қарорига асоссан, юртимизда Иккинчи жаҳон урушида қозонилган ғалабанинг 80 йиллиги ҳамда 9 май – Хотира ва қадрлаш куни “Ватан равнаки, тинчлиги ва ҳимояси йўлидаги қаҳрамонлик унуттилмайди” шиори остида ўтказилади.

Фидойи инсонларга “Иккинчи жаҳон урушидаги ғалабанинг 80 йиллиги” юбилей медаллари топширилади. Республика худудидаги санаторийларга бир нафар кузатувчиси билан бир марталик бепул йўлланмалар тақдим этилади.



**“Банклардаги
ОМОНАТЛАРНИ ХИМОЯ
ҚИЛИШ кафолатлари
түғрисида”ги қонун
қабул қилинди.**



ХҰКУМАТ ҚАРОРИ билан
Ягона етказиб берувчилар
реестрига киришиш бүйіча
давлат хизметларини
күрсатиш тартиби
белгиланды.



Президент
қарорига күра,
2025-2027 йилларда
“ЕШЛАР БИЗНЕСИ”
дастури амалға
оширилады.

МЕНДА САВОЛ БОР...

“КИМГА МУРОЖААТ ҚИЛСАМ БҮЛАДИР?”

Носиржон
БОБОЕВ.
Чилонзор
тумани.

— Махалла-
мизда бир
қанча шилаб
чикарыш
корхоналары
мавжуд. Та-
байки, улар-
дан экология-
га зарарлы
моддалар
таржалады.
Шу күнларда
кечеси нохуш
хий тара-
либ, барчаны
безовта
күпиялти. Бун-
дай вазиятта
қайсы давлат
организа-
цияны мурожаат
қилиш лозим?

Аброрбек
Эъзозхонов,
“Мадад” ННТ
хукукшусы:

— Мазкур ҳолат со-
дири бўлганда, аввало,
фуқаролар йигинига
мурожаат килинди.
Шундан келиб чиқиб,
махалла ходимлари
сизни ва бошقا аҳоли
вакилларининг манфа-
атлари юзасидан хо-
латни бартараф этиш
чорасини кўради. Еки
бартараф этиш учун
ваколатли ташкилотга
сўров юборади.

Ўзбекистон Рес-
публикаси Соғлиқни
сақлаш вазирлиги
фуқаролар хәётни
соғлигини чикин-
диларнинг зарарли
тасъиридан мухофаза
етиш чора-тадбирларини
белгилайди.

Холат юзасидан
хар иккى давлат организа-
цияни мурожаат қилиш
ва муаммога ечим
топиш мумкин.



ТАЖРИБА

“БИЗНЕСГА БИРИНЧИ ҚАДАМ” БИЛАН ТАДБИРКОРЛИК РИВОЖЛАНЯПТИ



Дилшод НОРБОЕВ,
Янгибозор туманинди
“Дўстлик” маҳалласи
хоким ёрдамчиси.

Дилноза
Бўронова
мусофирилик
машақати нелигини
яхши билди. Бир неча
йиллардан бери оиласи
билин хорижда меҳнат
қиласиди. Юрт соғинчи,
яқинлари дийдорига
зор бўлган пайтларида
ватанга қайтишин кўп
ўйларди. Ўтган йили
“Маҳалла еттилиги”
ходимлари у билан
боғланди, бир неча
таклиф берганимизда,
хеч иккиланмай ортга
кайти.

Имтиёзли кредит
олиб, бу маблагта
умумий оқватланиш
шоҳобчаси очди. Нати-
жада ўзи ва оиласидан
ташқари, яна 3 та иш
ўрни юратди. Нафакат
иши бўлди, балки иш
берувчи тадбиркорга
айланди.

Гувоҳи бўлганин-
гиздек, миграциядан
кайтган фуқароларнинг
бандлигини таъмини-
лашга алоҳида этибор
беряпмиз. Бу борада
ўзига хос тажриба тў-
плаганимиз. 2024 йилдаги
хатловда 219 нафар

ди. Уларнинг 11 нафари
миграциядан кайтган
ёшлар.

Аслибек Эркинов,
Нодирбек Йўлдошев ва-
тандан олисада, ота-она
ва яқинлар меҳр-эти-
боридан узоқда јашаб
келарди. Кучга тўлган
пайтида ўзга юртда
кора меҳнатда пул
топишига мажбур эди.

2024 йилда юртимиз-
га кайтиб келди. Хар
иккoviciga 25 сотидан
ер ажратилди. Хозир бу
майдонда полиз экин-
лари етишириб, йилига

60-70 миллион сўм
даромад топяпти.

Яна бир жиҳат –
фуқароларни чет элга
тартибли, хавфисиз
жўнатиш мақсадиди “Хо-
рижга иш – маҳалладан”
тамойили ўйлуга қўйил-
ган. Шу асосида ёшлар
етакчиси билан ҳамкор-
лидиги уларни аниқлаб,
“Онлайн маҳалла” плат-
формасига киритялмиз.

Касбий малакаси йўқ
ва хорижий тилларни

билимдиганлар касбга
йўналтирилиб, тил ўрга-
тиялти.

Бир сўз билан айт-
ганда, фуқароларни чет
элда ишлаша тартибли
ва хавфисиз жўнатиш

баробарида, юртимизга

қайтганларнинг банд-

лигини таъминлашга

эришиялти.



Кишлоқ аҳолисининг акса-
рияти эртанги сабзавот кў-
чатлари етишириш билан
шуғуланди. Хар йили боскич-
ма-боскич 10 миллион донага
яқин сабзавот кўчтлари кўши
туман ва вилоятларга етказиб
бериялти. Бугунги кунга ке-
либ, маҳаллада 350 дан зиёд
томорқа эгалари кўчтчилик билан
банд.

Фазулulloҳ Ҳайдаров то-
морқадан унуми фойдаланиб
келаётган ҳамюртларимиздан.
Ёшлигидан турли сабзавот кўчт-
лари етишириш билан шуғул-
ланади. Миришкор томорқачи
ўтган мавсумда янги ташабусга
кўл урди. Корея технологияси
асосида гидропоника усулида
4 сотихли иссиқхона усулида
этди. Бу ерга, 7,5 минг туп ку-
лупнай кўчтчи экди. Айни
кунда кулупнайнинг килоси
150-200 минг сўмдан сотил-
япти. Тадбиркор бир мавсумда
хосилни 3 тоннага етказиб,
300 миллион сўмга яқин даро-
мад олиши кўзлаяпти.

Сатторжӯха АКБАРОВ,
Ўзбекистон
маҳаллалари уюшмаси
Ункўрик тумани
бўлими бошлиғи.



ТОМОРҚА МАКТАБИ

Павловния қандай кўпайтирилади?

Бутунги күннинг
долзарб мавзуси
аҳолининг
сифатларини
тъминланадан
иборат.

Шукрат ОТАЖКОНОВ,
Қишлоқ хўжалигида билим ва
инновациялар миллий маркази
директори.

Бу нафакат иқтисодий кўр-
саткичлар билан, балки
маънавий эҳтиёжларни
қондириш, мактабларни
асраб-авайлаш билан боғлик
масаладиди.

“Яшил макон” умуммиллий
лойиҳасининг амалга оши-
рилиши айни шу максадни ўз
ичига камарб олади. Лойиҳа
доирасида йилига 200 миллион
туп дарахт ва бута кўчатларини
экиш, шу орқали шахарлардаги
яшил майдонларни кенгайтириши
белгиланган. Энг катта вазифа
— ана шу дарахт кўчатларининг
яшовчанинг тавминлаш. Бу
жараёнда унинг иклимга мосли-
ги, сувга талабчанлиги инобатга

олинмаса, натижи кутилганидек
бўлмайди.

Кўйида павловния дарахти
мавзумот берамиш. Ушбу дарахт
тури уруғдан, каламчасидан, био-
технологик усулда лаборатория
шароитида кўпайтирилади. Энг
яхши экиш муддати – декабрь
ойи. Бу муддатда қадалган уруғ-
дан униб чиқсан нихол февраль
ойидаги контейнерларга кўчири-
лади. Март-апрель ойларда
ниҳолларнинг бўйи 20-25 см.га
етиб, очик далага экишга тайёр
бўлади.

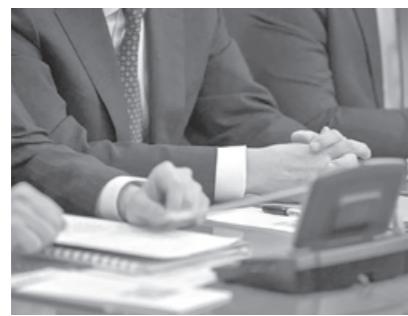
Сувни яхши кўради, шунинг
учун серсув жойда ўтириши
керад. Кенг майдондаги тупроқда
ўсаворади. Павловнияни қаेरга
екиш мумкин эмас. Ушбу дарахт
тишишига чек-
ловчи сабаблар – тез ўсиши,
ўчамчининг каталиги, ўта кучли
илдизи хисобланади. Шунинг
учун хонадондаги боғ худудига

пойдөвр ёки ўйнинг ёнига экиш
тавсия этилмайди. 6 сотихчага
бўлган ўй-хойларга ўтказиш

тўғри танлов эмас. Чунки илди-
зи тўғри бўлса ҳам, горизонтал
тарзда ўстанинг учун пойдөвр ва
ўйлакларни бузуб, зарар келти-
риши мумкин.

Уни очик далаларда план-
тация кўрининшида асосий экин
холида, бошқа қинчлар орасида
ёки бошқа ўсимликлар экилган
очик дала атрофида ўтириша
бўлади. Бундан ташқари, исти-
роҳат боғи, ўйлар, трассалар,
темир йўл четлари, кафе, дўкон-
лар, янги курилган иншоотлар
атроғига зеб бўради.

Ушбу дарахт кучли сирт илдиз
тизимига эга. Парвариши мевали
дараҳтларнидан унчалик фарқ
кильмайди. Истаганча субориши
мумкин. Катта майдонга экилган
да кейинги ўйли баҳорда илдиз
тизимини кесиб ташлаш лозим.
Шунда мустаҳкам бўлади.



Ёшлар тадбиркорлигини ривожлантириш давлат МАҚСАДЛИ ЖАМГАРМАСИ ташкил этилади.



Хукумат қарори билан Хоразм вилояти шоли етиширүвчиларига техника сотиб олиш ва ерларни текислаш учун СУБСИДИЯ БЕРИЛАДИ.



Сенаторлар боғ, хиёбон ва сайилгохларни хусусийлаштиришини ТАҚИЛОВЧИ ҚОНУННИ маъқуллади.

4

№14 | 2025 ЙИЛ 22 ФЕВРАЛЬ, ШАНБА

Mahalla

СОЛИҚЧИ – КҮМАКЧИ

КАМБАҒАЛЛИҚДАН ФАРОВОНЛИК САРИ

Кўшкўпир туманида "Камбағалликдан фаровонлик сари" дастури доирасида 87 нафар вилоят ва туман миқёсидаги ташкилот раҳбарларига 435 та ижтимоий ҳимояга муҳтож оила бириттирилган. Бугунги кунгача мазкур хонадонлар билан тизимли иш ташкил қилиниб, белгиланган йўналишларда кўллаб-кувватланмоқда.

ЮШМА МАСЬУЛЛАРИ КЎМАГИ КЎП БЎЛЯПТИ



"МАҲАЛЛАБАЙ" ИШЛАШ ТИЗИМИ АХОЛГА ТАДБИРКОРЛИК БИЛАН КОНУНИЙ ШУГУЛЛАНИСИ, ЎЗИ ВА ОИЛАСИННИ ДАРОМОДЛИ КИЛИШ ИМКОНИЯТИНИ БЕРПТИ. БУ ЖАРАЁНДА "МАҲАЛЛА ЕТИЛИГИ" ТАРКИБИГА КИРИТИЛГАН СОЛИҚ ИНСПЕКТОРЛАРИ НАФАҚАТ ХУДУДИ БЎЙЧА СОЛИҚ ТУШУМЛАРИНИ ОШИРИШ БИЛАН, БАЛКИ АНА ШУ НИЯТДАГИ ФУҚАРОЛАР ВА ТАДБИРКОРЛАР МУАММОЛАРИНИ АНИКЛАБ, УЛАРНИ ЕЧИШ БИЛАН ШУГУЛЛАНДИ.



Зариф КЕЛДИЁРОВ,
Кашқадарё вилояти
Солик бошқармаси
бош инспектори.

Ахоли ўртасида солик конуничилигининг мазмунмоҳияти тушинтирияпти. Солик инспекторларининг "маҳалла" ишлари натижасида тадбиркорлар сони ортиб, солик тушумлари кўпайди. Бўш турған бино ва ер участкалари ишга туширилиб, янги иш ўринлари яратилияпти. Ўзини ўзи банд қилган фуқаролар тадбиркорлик субъекти сифатида иш бошляяпти. Бир сўз билан айтганда, бугунги кунда солик инспекторлари "маҳалла етилиги"-нинг иктиносидой таянчи бўлуб, худуднинг "ўсиш нукталари"ни аниклаб, солик тушумларини кўпайтирияпти.

Солик тизимида бундай ўзгаришларни

Чирокчи туманидаги "Ўзбекистон", "Барака", "Боғи Шамол" ва "Паканди" маҳаллалари солик инспектори Рустам Расулов фоалийти мисолида айтишимиз мумкин. Ушбу ҳудудларда ўтган январь ойининг ўзидида юридик шахслар сони 9 тага, якка тартибдаги тадбиркорлар 3 нафара, дехкон хўжалиги 3 тага ошган. Натижада 20 та янги иш ўрни яратилди. Ушбу ойда режадаги 214 миллион сўм солик тушуми 84 миллион сўмга ортиғи билан бажарildi. Утган йили тўртта маҳаллада 400 миллион сўм, ҳар бирорда 100 миллион сўм маблағ қолган. Эндиликда ушбу маблағлар эвазига маҳаллалардаги ижтимоий-иқтисодий муаммолар ҳал этилиб, янги иш ўрни яратилади, ахоли фаровонлигига хизмат киладиган лойиҳалар амала оширилади.

- Менга бириттиргон "Паканди" ва "Барака" маҳаллалари

ахолиси деҳқончилик билан шуғулланади. Улар помидор, бодринг, булғор қалампирни каби кўччатлар етишишиб, бутун вилоят бўйлаб етказиб беришади, - дейди солик инспектори Рустам Расулов.

- "Боғи шамол" ва "Ўзбекистон" ишларини туман марказига якин худудда жойлашани учун кўпроқ тадбиркорлик ривожлантирияпти.

Хозирда турли шиалд чиқариш корхоналари, мебель цехи, автотранспортларга

техник хизмат кўрсатиш шохобчалари

Рустам Расулов ўтган ойда белгиланган кўрсаткичларни биринчилардан бўлиб, 139 фоизга бажарди. Бюджетга кўшимча маблағларни жалб этиб, ҳаммага намуна бўлаётгани учун Солик кўмитаси раҳбариятининг ташаккуномаси билан тақдирланиб, иш ҳақига нисбатан 200 физ устамида олди.

Хулоса ўрнида айтганда, "маҳаллабай" ишлар тизими ходимларнинг меҳнат унумдорлигининг ортишига, солик тушумларини ўз вақтида бюджетга



хамда новвойхоналар бор. Бугунги кунда умумий солик тўловчилар сони 7 179 та бўлиб, шундан юридик шахс

лар мавжуд. Айниқса, кўчачтилик билан бирга, дехкончилик бошқа турлари ривожлантирилади.

жалб этилишига асос бўляпти. Энг мухими, ахолига тўғри йўл кўрсатилиб, даромадли қилинти.

Барқарор бандлик йўналишида 1 133 нафар фуқаро рўйхатга олинган бўлса, хозирда 935 нафари ёрдан кўрсатилган.

Камбағал оила фарзандларини таълим ва қасб-хунарга йўналитириш масаласида 480 нафар фуқародан 414 нафарига амалий кўмаклашилди.

Шунингдек, ижтимоий хизматлар кўрсатилиши белгиланган 598 нафар фуқаронинг 494 нафарининг муроҳати ижобий ҳал қилинди. Даструр доирасида 176 та оиласининг яшаш шароитини яхшилаш максадидаги турли таъмириш ва курилиш махсулотлари етказиб берилди. Жумладан, "Янгилик" маҳалласида 20 та оиласа бир катор йўналишларда ижтимоий кўмак берилган. Расубек Ражабов 2 йил мұқаддам баҳтиси ҳодисага учраган. Ҳозирда 2-гурӯх ногирони. У ўз уйнада корамон боқиси истагини билдиригач, кредит ажратилиб, рафиқаси қасб-хунарга ўқитилиб, маҳалласида тикуччилик йўналишида бандлиги таъминланади.

Фарзандларининг кўшичима тўғракларда таълим олиши ва ўз таъмирида ёрдан кўрсатилди. Сафаёз са Польтонов хонадонида ҳам шу каби таъмирилаш ишлари бажарилиб, бир катор йўналишида ёрдан кўрсатилган.

- Тўрумш ўртуғим билан ёғиз яшишимиз, - дейди Олтиной Бобеева. - Бир нафар қизим турмушга чиқиб кетганд. Бизнинг хонадонида Маҳаллалар уюшмаси Хоразм вилояти бошқармаси бошиғи Одилбек Ортиков масъяс. Ўйимизни таъмирлаш, курилиш материялларни етказиб бериш, коммунал гармоқдаги мумоммалиримизни ҳал қилишига ёрдан кўрсатилди.

Хатолар жараённада файрат Рўзметов хонадонига мототранспорт зарурлиги аниланган эди. Ҳозирда оиласа ундан унумли фойдаланмокда. Бу хонадонда ҳам таъмирилаш ишлари бажарилиди. Шукуржон Йўлдошева тикуччилик кўлиши истагини билдиригач, унга амалий кўмак берилди.

- Тикуччиликка қизиқардим. Ниятимни билишад, менга қасб-хунарга ўши учун ўйланманга берисди, - дейди Шукуржон Йўлдошева. - Ўқиши тугатиб, субсидияга тикув машинаси олдим. Ҳозир кўни-кўнишларининг кийимларини тикиб, даромад топялтган.

Бу каби фуқаролар билан мансили ишлар давом этади. Пировардиди, камбағаллик реестрига киритилган оиласалар нафқат маддий, балки мавнавий кўллаб-кувватланиятни. Уларни жамият хаётига жалб қилиш, уй-жойда файзли мухит яратиш, доимий меҳнат ва максад билан яшашлари учун комплекс тарзда кўмак берилти.

Латофат ЮСУПОВА, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Хоразм вилояти бошқармаси матбуот котиби.

Юридик шахслар мол-мulk солиги хисоботини йилда бир марта, солик хисоботи давридан кейинги йилнинг 1 мартадан (2025 йил 1 марта) дам олиши (шиланмайдиган) кунига тўғри келганинига сабабли, хисоботини тақдим этиши охирги муддати 3 марта га кўччилашади, кечириктармай кўчмас мулк жойланган ердаги солик органларига тақдим этади.

3 Март – охиригина Кун

www.soliq.uz

soliqnews solipressa soliquotes soliq qommitasi

Бу жараёнда солик хисоботи кўчмас мулкнинг үртача йиллик колдик кўйматидан келиб чиқиб тўлдирилади.

Кўчмас мулкнинг колдик кўймати мол-мulkнинг бошланнич (тиклиниш) кўймати билан солик тўловчилик сифатида белгиланган усуллар

дан фойдаланилган ҳолда хисоблаб чиқиб тўловчилик сифатида аниланади.

Соликни хисоб-

лаш максадидаги кўчмас мулкка бўлган хуқукларни давлат рўйхатидан ўтказувчи органларда рўйхатдан ўтказилиши лозим бўлган бинолар ва иншоотларга нисбатан солик базаси 1 квадрат метр учун мутлақ микдорда белгиланган энг кам кўйматдан паст бўлиши мумкин эмас. КҚС ва АОС тўловчилари учун 2024 йил бўйича 10403-14-сонли хисобот шакли my.soliq.uz порталига нисбатан 10 foizdan ортиқ тақдирда солик даврида солик тўловчилик сифатида кўрсатилган бюджетга тўлаштирилган.

Барча турдаги кўчмас мулкнинг ўртача 7 ийлик колдик кўймати тўғрисидаги мазлумотлар my3.soliq.uz порталига "Алоҳиди солик ставкалари кўлланиладиган кўчмас мулк объектлари ва ер участкалари" хизматининг бўлиши.

Солик қўмитаси Ахборот хизмати.

СҮРАГАН ЭДИНГИЗ...

Сув солиғи қандай хисобланади?

Нуридин ХУШБОҚОВ. Сурхондарё вилояти:

- Эшишишмча, балиқчилик хўжаликлари сувни тежайдиган курилмалар жорий қисла, имтиёзлар берилар экан. Айтингчи, бу йил сув солиғи қандай хисобланади?

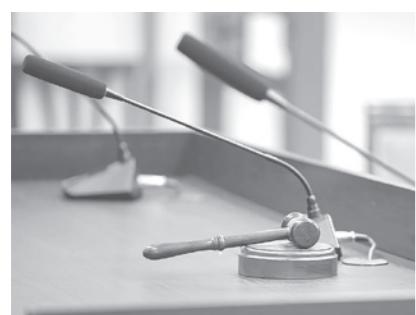
Музаффар НАЗАРОВ, Солик қўмитаси бошқарма бошлиғи ўрниси:

- Жорий йилда кишилек хўжалиги корхоналари ва балиқчилик хўжаликлари сув реурсларидан фойдаланганлик учун солик ставкаси ўзгаришсиз колди -

1 куб метр учун 100 сўм. Суворишда сув тежайдиган технологиялар жорий килинганда ва сув ўлчаш ускуналаридан фойдаланганда камайтируви коэффициент кўлланиди (0,5 ёки 0,7), яъни 100 сўм ўрнига 1 куб метр учун солик тўловчилик сувни 50 сўм ёки 70 сўм тўлашга ҳақли.



Максад – сувнинг хисобини юритиб, сувдан тежамкорлик билан фойдаланган кишилек хўжалиги корхоналари ёки балиқ етиширүвчиларни рафтаблантириш. Агар бундай технологиялар ва курилмалар мавжуд бўлmasa, соликни хисоблашда 1,1 оширувчи коэффициент кўлланиди.



2024 йилда
судьялар фаолиятига
аралашиб ҳолатлари
бўйича 3 та ЖИНОЯТ ИШИ
қўзғатилди.



Ўзбекистонликлар
Хотин-қизлар байрами
муносабати билан
8, 9 ва 10 март кунлари
ДАМ ОЛАДИ.



Қурилиш майдонида чанг
ва қум заррачаларининг
ҳавога кўтарилишини
бартараф этмаган
мансадор шахсларга
ЖАРИМА СОЛИНАДИ.

ОБОД МАҲАЛЛА

“Бўстон” МАҲАЛЛАСИДА ПИЁДАЛАР ЙУЛАГИ ҚУРИЛДИ

Янгийўл шахрининг барча
маҳаллаларида кенг кўламли
ободонлаштириш ва
кўкаламзора ошириш ишлари
уюшқолик билан олиб
борилмоқда.



Жумладан, “Бўстон”
маҳалласидан “Хилол” масжидига
бораверишдаги катта йўл бўйлаб
пиёдалар йўлаги курилди.
Маҳалла раиси Қодир
Дўстматов ҳамда саҳоватеша
тадбиркорларнинг ташаббусларини
кўллаб-куватлаган йигин аҳолиси
бир еқадан бош чиқарив, ийлак
курилишида жонбозлик кўрсатди.
Хашарчилар учун дошкозонда
ош давлатни, имон башчилигида
кўллар дугора очилди. Эндиликда
бўйлакдан юрган ёшлар мактабга,
кеқсаларимиз эса маскидга
хавфсиз катандайди.

Бундай хайрли ишлар
Нурафшон шаҳри ва Пискент
тумандиги маҳаллаларда давом
етди.



Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси
Тошкент вилояти бошқармаси.

Кўзгу

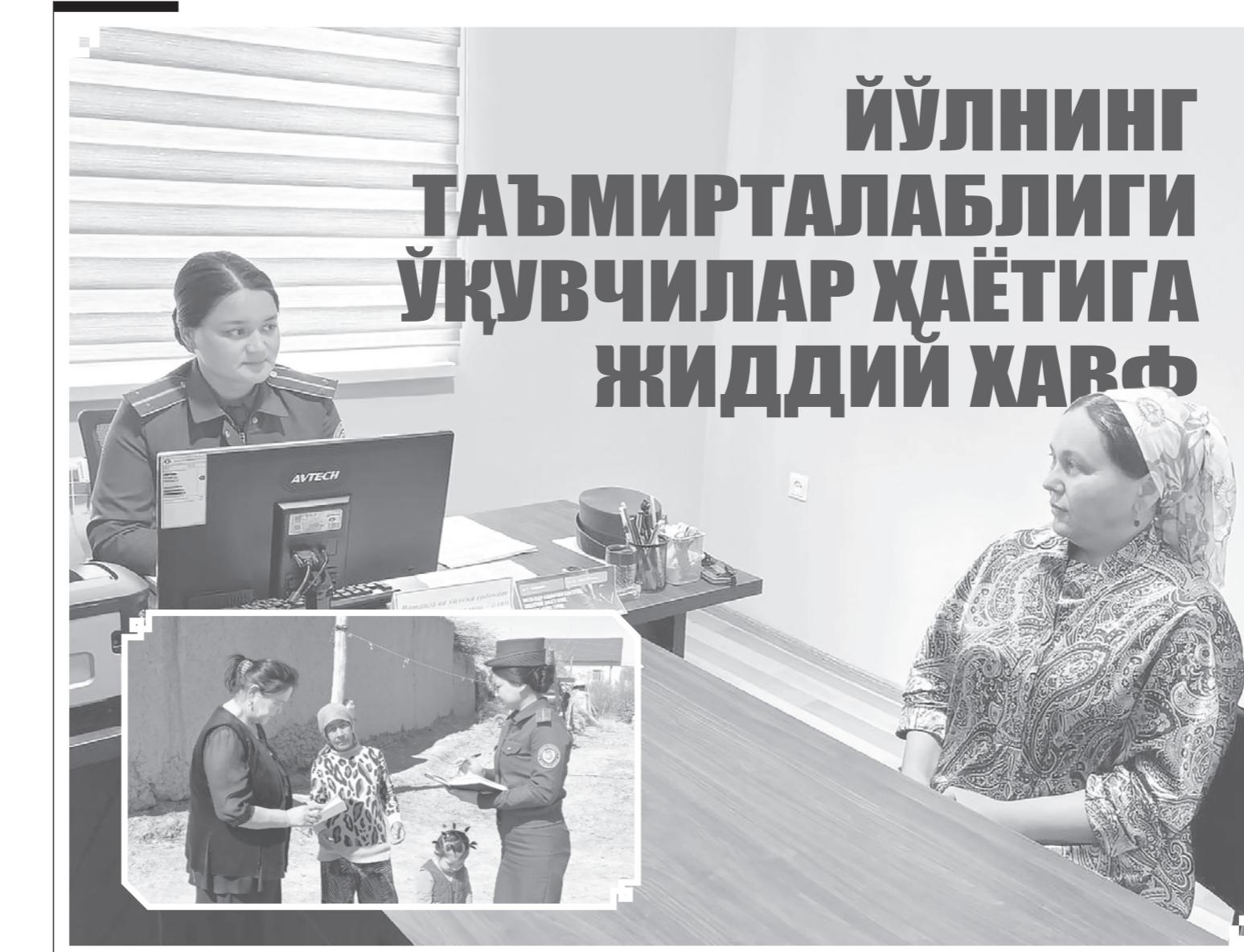
Жарима балларини ҳисоблаш ишга тушади

Ўзбекистонда 2024 йил 9 364 та йўл транспорти ҳодисаси
расмий рўйхатга олинган бўлиб, уларда 8 901 киши
жароҳатланган, 2 203 киши ҳалок бўлган.

Рустам ЮСУПОВ.

2 минг 203 киши, бу – ДАХ-
ШАТЛИ РАҚАМ. Тинч мамлакатда
бунча инсоннинг беъқт ҳаётдан
кўз юмиши ҳар бир кишини ўйлан-
тириши керак.

Албатта, автоҳалокатларнинг
олдини олиш бўйича маълум чо-
ра-тадбирлар амалга оширилтили.
Асосан, хайдовчиларни тайёрлаш,
жарима мидорини оширишга ёз-
тибор қартилилти. Якинда кабул
килинган – “Йўл ҳаракати хавф-
сизлиги тизими такомиллаштири-
лиши муносабати билан Ўзбекис-
тон Республикасининг Жиноят,
Жиноят-процессуса кодексларига
ҳамда Ўзбекистон Республика-
сининг Мъъмурӣ жавобгарлик
тўғрисидаги кодексига кўшимча ва



Ўтган йили биринчи марта аёл профилактика инспектори сифатида “Хоразм тажрибаси”
мисолида ушбу маҳаллага тайинландим. Бундан олдин хотин-қизлар ҳамда вояга етмаганлар
бўйича ишлаб, тажриба ортиганим учун бу йўналишида ишлаш учнчалик қийинчилек
туғдирмади. Колаверса, “маҳалла еттилиги” аъзолари жуда ҳамжиҳат, ҳамкорлиги мустаҳкам.

Турмуш ўртоғим ҳам ички ишлар тизимида ишлагани учун кўллаб-куватлаб келяпти.

ПРОФИЛАКТИКА ХУДУДИ

Севинч БОЗОРБОЕВА,
Кўшкўпир туманидаги
“Месит” маҳалласи
профилактика
инспектори.

Кўшкўпир тумани марта
жойлашган ушбу маҳалла
да икки мингдан ортик аҳоли
яшайди. Уларнинг асосий қисми
худуддаги ёрочбозорда савдо-со-
тик ишлари билан шуғулланди. Маълум
қисми чёт элда меҳнат
қиласи. Кувонарлиси, йиғин беш
йилдан бўён жиноятдан холи ху-
дуд – “яшил” тонфада. Хўш, бунга
қандай эришилмоқда?

Бу борада худудда ўзига хос
тизим яратилган. Аввало, исиз
фуқароларни ишга жойлашти-
риш, даромадли кишиш чоралари
курилтили. Чунки хукуқбузарлик-
ларнинг бош сабаби – ишсиз-
ликтир. Шу боис “еттилик” билан
биргалида ахолининг яшаш
шароитини “хонадонбай” тұрганид.
ижтимоий-маший муаммолари
фаоллар мухокамасига кўйилб,
ижобий ҳал этиляпти. Ишсизлар
иш берувчининг талабларидан
келиб чиқиб, бўш иш ўрнинарига
жойлаштирилти. Ўйда даромад

66

Асосий
мақсадимиз –
жиноятчиликнинг
олдини олиш,
фуқаролар
осойиштагига ва
хавфсизлигини
тамъинлаштири.

топишни истаган фуқароларга
имтиёзли кредит, субсидиялар
ажратилиб, бандлиги тавминлан-
ти. Кам тавминланган, оиласда
якка-ёлгиз бокучи, ўзгалар
парваришига мухтож инсонларга
ижтимоий ёрдамлар кўрсатилипти.
“E-Ijtimoiy profilaktika” ахбо-
рот тизими оркали оғир ижти-
мий ахвала тушиб колган,
шунингдек, хукуқбузарлик содир
этши ёхуд ундан жабранини
эҳтимоли юқори бўлган фуқаро-
ларни аниқлаб, маҳалла раисига,
хоким ёрдамчисига, хотин-қизлар
фаолига ва ёшлар етакчисига
хулосалар берилман. Улар ушбу
хулосалар ёрдамда фуқаролар
билин тизимида ишлаб, тўғри йўлга
қайтаряпти. Ўтган йили 8 нафар
оила бекасига ҳимоя ордери бе-
рилиши оркали тинч-тутув яшаш
тамъинланди.

Хаёт давом этар экан, му-
аммолар ҳам бўлади. Шу боис
жиноятдан холи худумиз, деб
бепарво ўтирганимиз йўқ. Аввало,
хукуқбузарликларнинг олдини
олиш, жамоат тартибини саклаш
ва хавфсиз мухитни тавминлаш
бўйича аҳоли билан доимий
мулоқотда бўлиб, тарғибот тад-
бирларини ўтказяптиз. Уларни
турли фириғагларликлар ҳақида
оғоҳлантириб, жиноятнинг салбий
оқибатларини шунчалирб бор-
япмиз. Нотинч, жиноятчиликка
мойиллиги бор ҳамда ижтимоий
ҳимояга мухтож оиласалар билан
манзилли ишлапмиз.

Колаверса, Президентнинг
“2025 йилда республика маҳал-
ларидаги хавфсиз мухитни
яратиш ва хукуқбузарликларнинг
бэрвакт олдин олиши тизими
самарадорлигини янада ошириш
бўйича чора-тадбирлар тўғри-
сида”ги карорида белгиланган
вазифалар ихросини тавмин-
лаш учун “йўл ҳаритаси” ишлаб
чиқдик.

Асосий мақсадимиз – жиноят-
чиликнинг олдини олиш, фуқаро-
лар осойиштагига ва хавфсиз-
лигини тавминлаштири. Шу боис
келгусида килинадиган ишлар
кўп. Хусусан, маҳаллада хавфсиз
мухитни яратиш учун хозирги
иккита замонавий видеокузватув
курилмаси етарили эмас. Шу боис
уларни янада кўлпайтиш зарур.

Яна бир муаммоли масалада

– худуддан кесиб ўтубчи йўл
тавминалаб бўлгани учун тез-тез
автоҳалолатлар содир бўялти. Бу аҳоли, айниқса, кўшни маҳал-
ларидаги мактабга ушбу йўлдан
ўтубви ўкувчилар ҳаётин учун
жиддий хавф туғдирмоқда. Бу
масалада тегисли ташкилотларга
таклифлар кирилтиганд, лекин
хали амалий ишлар бошлангани
йўқ. Махалла жуда ёшларни
бизор спорту турнир билан
шуғулланшилари учун зарур
шароит йўқлиги сабаб, кўшни
маҳалладада спорту тўғаракларига
қатнашти. Агар бу ерда спорт
майдони курилса, ота-оналарнинг
хавотирига ўрин қолмасди.

Севара ЎРИНБОЕВА,
Адлия вазирлиги хузуридаги
Мультимедиа маркази рахбари:

– Бугун глобал ахборот
замонидаги яшяяпиз. Ижтимоий
тармокларда инсон тарбияси
ва хавфсизлигини таҳдид
солуви кўллаб видео ҳамда
тасдиқланмаган ахборотлар
тарқатилияти. Афсуски, айрим
ёшлар бундай хабарларни
билиб-бilmay дўстларига
ёки яқинларига улашиб,
жавобгарлика тортадилти.

Қонунчиликка кўра, жамоат
тартибида ёки хавфсизлиги
таҳдид солуви ёғон ахборот
тарқатганни шаҳс
БХМнинг 100 бараваригача (37 млн. 500 минз сўмчача)
жаримага тортилиши мумкин.
Шунингдек, ёғон ахборот
тарқатганини учун маъмурӣ
жавобгарлика тортилган шаҳс
ушбу хукуқбузарликка тақороран
йўл кўйса, **БХМнинг 200 бараваригача** (75 млн. сўмчача)
микдорда жарима, 300 соатчача
маҳбубий жамоат ишлари,
2 йилгача ахлоқ тузатиш
ишлари ҳамда **2 йилгача**
озодликни чеклаш жазо
чораларидан бири кўлланилиши
мумкин.

Унутмаслик керакки,
қонунни билмаслик
жавобгарлиқдан озод
қилмайди.

хамда хукуқни муҳофаза қилувчи
органилар ходимларининг фото ва
(ёки) видеотасвирини уларнинг
обрўсизлантирилишига олиб кела-
диган тарзда бузуб тарқатсанлик
каби бир катор жавобгарликлар
белгиланди.

Шу ўринда бир мулоҳаза. Бун-
дай жазоларни “автотерорчилар”
учун янада кучайтирилган макбул
амал. **Бироқ танганинг иккичи**
томонини ҳам этиборга олиш
керак. Чунки ҳайдовчилар орасида
таксицилик ортидан рўзғорини
тебратадиганлар оз эмас. Ҳайдов-
чилар йўл койдаларини бузмасли-
кни учун, аввали, йўл инфрату-
зилмасини, асосан, йўл белгилари,
ётик изизлар, пиёдалар ўтиш
жойи, светофор ва автомобиллар
тўхтаб туриш жойларини белгиланди.
Бундан ташкири, сиқилган

табии газда, суютирилган нефт
газида ёки дизель ва газисмон
ёқилги аралашмасида ишлайдиган
транспорт воситаларидан фойда-
ланниша **хавфсизлик қондларини**,
транспорт воситасида **одам**
ташиш, транспорт воситаларини
кувийтиши, йўл белзорилиги учун
мумкин.



Жарима балларини ҳисоблаш ишга тушади

хамда хукуқни муҳофаза қилувчи
органилар ходимларининг фото ва
(ёки) видеотасвирини уларнинг
обрўсизлантирилишига олиб кела-
диган тарзда бузуб тарқатсанлик
каби бир катор жавобгарликлар
белгиланди.

Шу ўринда бир мулоҳаза. Бун-
дай жазоларни “автотерорчилар”
учун янада кучайтирилган макбул
амал. **Бироқ танганинг иккичи**
томонини ҳам этиборга олиш
керак. Чунки ҳайдовчилар орасида
таксицилик ортидан рўзғорини
тебратадиганлар оз эмас. Ҳайдов-
чилар йўл койдаларини бузмасли-
кни учун, аввали, йўл инфрату-
зилмасини, асосан, йўл белгилари,
ётик изизлар, пиёдалар ўтиш
жойи, светофор ва автомобиллар
тўхтаб туриш жойларини белгиланди.
Бундан ташкири, сиқилган

табии газда, суютирилган нефт
газида ёки дизель ва газисмон
ёқилги аралашмасида ишлайдиган
транспорт воситаларидан фойда-
ланниша **хавфсизлик қондларини**,
транспорт воситасида **одам**
ташиш, транспорт воситаларини
кувийтиши, йўл белзорилиги учун
мумкин.



Ўзбекистонда мактаб ўқувчилари га ЭНЕРГИЯ САРФИ САВОДХОНЛИГИ асослари ўргатилиди.



Сенат фуқароларга кредит олишдан ИХТИЁРИЙ РАВИШДА ВОЗ КЕЧИШ хукуки берилиши ҳақидаги қонунни маъқуллади.



Сенаторлар Ўзбекистонда фуқароларнинг виждон эркинлигини таъминлаш ва диний соҳадаги давлат сиёсати КОНЦЕПЦИЯСИНИ ТАСДИКЛАДИ.

6

№14 | 2025 ЙИЛ 22 ФЕВРАЛЬ, ШАНБА

Mahalla

ИЖТИМОИЙ ҲИМОЯ

Ҳар бир ишнинг ўз илми бор. Оддийгина уйда товуқ боқаман, деган киши унга қандай озуқа бериш, қаси шароитда парваришларни билмаса, бекорга паррандаларни увол қилгани қолади. Чорвачилик ортидан даромад топаман, деган маҳалладошларимизни биламан. Лекин оғилхонага қорамолни боғлаб кўйгани билан бирини икки қила олишмаяпти. Сабаби яна ўша гап, бу борада ҳеч қандай мәълумотта эга эмас.



МУҲТОЖ ОДАМ КЎМАК ИЗЛАБ КЕЛАДИ, ҚУРУҚ ҚАЙТГАНИ ЭМАС...

Шаҳзоджон САЙДМУРОДОВ, Жумбой туманидаги "Эски Жомбой" маҳалласи ижтимоий ходими.

ИШ

жараёнида хонадонларга кирад эканман, биринчи наебатда, шароити оғир, эҳтиёжманд оиласларнинг нима учун бу холатга тушиб колганини ўрганаман. Айримлари ўтган ийли хоким ёрдамчисининг ташаббуси билан олиб берилган товуқни эплай олмай нобуд қилган. Бошқалари чорва молларини уddyал олмай кийналиб юрибди. Шундай кишиларни кўргандан, соҳа бўйича кўпроқ ўз устидаги ишларни, таҳрибали кишилардан сўраб-сўриштириш кераклигини тушунтираман.

Маҳалламизда 5 минг 437 нафар аҳоли истикомат килса, шундан 152 нафарини ногиронлиги бўлган фуқаролар

66

Биз кўпроқ ногиронлиги бўлган ва тиббий хизматга эҳтиёжи бор аҳоли вакиллари билан ишлаганимиз учун кўпчилиги давлат белуп тарзда берадиган дори-дармонларга муҳтож.

ташиши этади. Кам таъминланган оиласлар 129 та. Жорий йилнинг дастлабки олийда камбағаллидикдан чиқариши учун 10 та хонадоннан танлаб олганмиз.

Урганиш давомимда бир оиласга кирдик. Эркак кўли гул уста бўлишига қарамайд, топган пүлининг ҳаммасини ичкиликка сарфлаб келган. Аёли тикувчилик корхонасида ишлайди. 1 миллион 500 минг сўм ойлиги 2 нафар фарзандининг ҳаражатларидан ортмайди. Бу ҳам етмаганидек, вафот этиб кетган ақасининг оиласи ҳам шу кишининг зими-

масида. Оиласи камбағалликдан олиб чикиш учун улар билан бир неча марта сухбатлашди. Тушунтиришларимиздан кейин эркак вазиятнинг накадар жиддий эканини англаб етди. Уни якинда бошланадиган мактаб курилишига бириттириб кўйдик. Үзи ҳам астойдил меҳнат килиб, яқинлари ишончини олашга вайда берди.

Фаолиятим давомимда 15 та кејис очилган бўлса, барчасига икобий ечим топилган. Ҳусусан, нафака ёшидаги Шафоат Сайдахмедова йиллар давомимда полиартирги касаллигидан азият чекиб келган. Маҳалла идорасига келиб ёрдам сўрашга имкон топа олмаган. Шунинг учун ўзимиз ўйга бориб, тиббий кўриқдан ўтказдик. Белуп дори-дармон воситалари тақдим этилди. 5 кун давомимда касалхонада даволанинг чиқди. Ҳаракатланишини енгиллаштириш учун электрон юритмали аравача олиб бердик. "Саховат ва кўмак" жамғармаси дориларга ҳамда ўйини аравада ҳаракатланишга мослаштириш

учун қўшимча маблағ ажратди. Кизини маҳалламиздаги тикувчилик цехига ишга жойлаштириб кўймокчишимиз.

Шу ўринда мени ўйлантирган бир масалага тўхталиб ўтмоқчи эдим. Биз кўпроқ ногиронлиги бўлган ва тиббий хизматга эҳтиёжи бор аҳоли вакиллари билан ишлаганимиз учун биламизи, уларнинг кўпчилиги давлат белуп тарзда берадиган дори-дармонларга муҳтож. Лекин бაъзан шифокор беморнинг холати оғир бўлса ҳам бу дориларни ёзид бермайди. Кейин фуқаро биздан ёрдам сўраб келади. Аммо бемор сўраётган воситалар белуп бериладиган 120 хил турдаги дорилар рўйхатига киритилган бўлса "Саховат ва кўмак" жамғармасидан пул ажрати олмайдими. Ўтрада муҳтож одам ноилож, қуруқ кўл билан кайтиб кетяпти. Кейин уни ўзи сотиб олишига тўғри келади. Мутасадди идоралар белуп бериладиган дори-дармонлар тизимида бу муносабага ижобий ечим топиши зарур, деб хисоблайман.

КЕЙС-МЕНЕЖМЕНТ — САМАРАДОР ИЖТИМОИЙ ҲИМОЯ ОМИЛИ



Азиз МАШРАФОВ,
журналист.

Сурхондарё вилоятида ўтган ийли 9 мингя яқин ижтимоий ҳимояга муҳтож оиласа кейис очилиб, баҳолаш ишлари олиб борилди. Шеробод туманидаги "Қорабог" маҳалласидаги ўтказдиган ногиронлиги бор Шоҳида Жумаевани ҳам ижтимоий ходим Дилруза Давлатова кейс-менежмент асосида ўтканди. Ҳозирда Шоҳида ҳаётида янги даврни бошлаганидан мамнун. Унинг меҳнатга муносабати ўзгариб, улкан орзулар билан яшай бошлади.

— Иккى ёшимда ёғим жуда кучли кўйгани тифағи 15-20 йил даволандим, соғайиб кетмади, — дейди Шоҳида Жумаева. — 1999 йил ампутация қилиниб, оёғимдан ажралланмади. Кейин горомасдан, ҳаракатлана олмасдан ўтириб колдим. Шу давр оралнифуда тикувчиликни ўргандиган. Маҳалламиздаги ижтимоий ходим ўйимизга келиб, ахолим билан таннишид. Тикувчиликни кизиқишимиз билди, "опа, сизга шароит килиб берсак, ишлайсизми", деди. Рози бўлдим. "Қорабог" маҳалла биносидан битта хона ажратиб, олтта тикув машинаси билан таъминлаш берди. Уч ой давомимда 12 нафар ўйчи ўтиғиди. Асосан, маҳалла дёллар, хотин-қизларга чеварчлик бўйича дарс бериб келаман. Ўзимга ўхшаган ногиронлиги бор шахсларга ҳунарни ўргатаман. Бундан улар жуда курсанд. Шунингдек, ижтимоий ходим соғлигимни тикилаш учун 1 миллион 800 минг сўм пул ажратиб берди. Колаверса, ёғимга янги протез олиб беришди. Ҳозир ойига 3 миллион сўмдан кўпроқ пул топаман. Колган буш пайтларим ўйимда яна ишмени давом этитириб, буюртмаларни тикаман. Келажакда маҳалламиз дёлларига каттароп цех очиб, фаолиятимни кенгайтишмоқчиман.

Бахтисиз ходиса сабабли оғидагч, бираламичи баҳолаш жараёнида ижтимоий ходим хатар ва ҳимоя оиласларни ўрганиб, тегишилора таҳдидларни беғилаб олди. Шу асосда зарур ёрдам кўрсатиб, уни ўз қизиқиши бўйича тикувчиликка ўйналтириди. Соғлигига тикилаш учун стационар даволанлиги, "Саховат ва кўмак" жамғармасидан дори-дармон учун моддий ёрдам ажратилишига кўмаклашди. Эндиликда унинг маҳалла хотин-қизларига ҳам қувонч бағишланмади. Улар ишил бўлиб, оиласига кўймича даромад олиб келиш имконияти яратилганини алоҳида эътиоф этмоқда.

— Бизнинг устозимиз Шоҳида опа астоигида ҳаракат қилганидан, мана, уч ойда тикиши-бичинши яхши ўрганиб олдик, — дейди ҷедҳада қасб ўрганаетган Умид Ҳайдарова. — Ўнгача бу қасбни биланс эдик. Энди тикиши ўрганиб, рўзғоримизга бемалол даромад олиб келамиз.

Умуман олганда, ижтимоий ходимлар кўмакка муҳтож шахсларга, оғир ҳаётий вазиятга тушиб қолган оиласларга яхши кайфият улашиб, одамларда эртагни кунга ишонч хиссини мустахкамламоқда.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Рисолат ЖУМАНИЁЗОВА.
Хоразм вилояти:

— Ўзим нафақа ёшидаман. Тез-тез оёғим оғриб турганинга сиҳатдоҳда даволанмоқчи эдим. Кексалар учун ижтимоий ходим санаторийларга йўлланма берадигани ҳақида эшишиб қолдим. Шу хадда тўлиқроқ мәълумот беринг.

ИЖТИМОИЙ ХОДИМ ҚАЙСИ САНАТОРИЙГА ЙЎЛЛАНМА БЕРАДИ?



Азамат ФАЙЗУЛЛАЕВ,
Ўргани туманин "Инсон" ижтимоий ҳимоялар маркази шўйба мудири:

— "Инсон" ижтимоий ҳимоялар маркази орқали қуидаги санаторийларга йўлланма олиш мумкин:
— Тахжатдоҳ санаторийси;
— Буҳоро санаторийси;
— Жиззах санаторийси;
— Коғонсой санаторийси;
— Карши санаторийси;
— "Марварид" санаторийси;
— "Маржон суву" санаторийси;
— Нуоронийлар санаторийси;
— Олтиарик санаторийси;
— Тоёвқоҳий санаторийси;
— Урганч санаторийси.

12 кунлик соғломлаштириш ҳимоялар йўлланмасидан факат унда кўрсатилган шахс фойдаланиши мумкин.

ЖАРАЁН

БИЛИМ ВА КАСБ-ҲУНАР ЎРГАТИЛАДИ



Қашқадарё вилоятида инклузив профессионал касб-тавлими маркази фаолияти йўлга кўйиди. "Фаронсонлик инклузив маркази"да камбағаллик реестрида турувчи ва ногиронлиги бўлган шахслар 42 та касб-ҳунар, хорижий тил ва компьютер технологиялари бўйича курсларда белуп ўқитилади. Улар йўналишига қараб 1 ойдан 6 ойгача давом этади.

Айни пайтда марказда камбағаллик реестрида турувчи ва ногиронлиги бўлган 51 нафар шахслар ва компьютер технологиялари курсида ўқитилмоқда. Келгусида маркази фаолияти Шахрисабз,

Қўқчадала, Касби, Дехқонобод, Камаши ва Коғон туманларидан ташкил этилиши режидалаштирилган. Бундан кўзланган асосий максад — ногиронлиги бўлган шахслар ва камбағаллик оила авзоларини касб-ҳунар, хорижий тиллар ва рақамили технологиялар борасидаги

билимларини ошириш ва рақобатбардош касб эгаларини тайёрлаштириш ташкил этиши орқали уларни камбағалликдан чикаришидир.

Үқуби курси битирувчи ларига касбий кўнгикмалар маркази томонидан профессионал тавлим дипломи даражасига тенглалтирилган ва эгаллаган билимларини меҳнат фаолиятида амалга ошириш хукукини берувчи сертификат берилади.

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Қашқадарё вилояти бошкармаси матбуот ҳизмати.



**Буюк Британия
Ўзбекистоннинг
ЖАҲОН САВДО
ТАШКИЛОТИГА аъзо бўлиш
жараёнини тўлиқ қўллаб-
куватлашини билдириди.**



**Йирик саноат
корхоналарида бир
маҳсулот ишлаб чиқариш
учун сарфланадиган
ЭНЕРГИЯ МЕЪЁРЛАРИ
белгиланади.**



**Ислом тараққиёт банки
Ўзбекистонда таълим ва
йўл инфратузимасини
яхшилаш учун қарийб
300 МИЛЛИОН ДОЛЛАР
ажратади.**

САБОҚ

Китоб ўқиган оила нурли, файзли бўлади

Уйимизда мўъжазгина кутубхона бўлиб, ундан 25-30 тача китоб ўрнган. Отам ишдан келиб, бўш вақтида доим мутолаа билан машғул бўлар ва ўқиганини онамга шарҳлаб берарди. Агар асар онамга маъқул бўлса, бизга тавсия қиласа ва ўқишизмизни назоратга оларди.

О там маҳалламиз кутубхонасидан бадиий китоблар кептирап, биз фарзандларнинг нодир асарлардан баҳраманд бўлишимизга шароит яратиб берарди. Синглим ва иккى укам билан шундук китобхонлик мухитида тарбия олиб улғайдик.

Мактабни битириб, техникикмуда ўқиб юрган кезларим уйга бирин-кетин совчилар кела бошлади. Орадан ярим йил вакт ўтар-ўтмас тўйим бўлди. Катта бир хонадонга олтиччи келин бўлиб узатилдим. Битта ҳовлида олти оила бирга истиқomat қиласадик. Овсинларим менинг ҳар бир

ишинни, юриши-туришимни қаттиқ назорат килишади. Кичик келин бўлганим боис рўзгор юмушлари менинг зинмимда эди. Ишларимни ўз вақтида бажариб, бўш пайтимда сепимга кўшиб олиб келган китобларимни ўқиб, қайнонамга асар тафсилатларини сўзлаб берардим. Овсинларим китоб ўқишишни қанча калака килса ҳам сира ётиб берадим. Келинлик вазифаларими ўз вақтида адо этиб, қайнона-қайнотамнинг дуосини олишга ошикардим.

Бир куни қайнонам келинларини атрофига чакириб, анча узок сұхбат курди. Уларга китоб ўқишининг аҳамияти, фарзандлар тарбиясидаги ўрни ҳақида мисоллар келитиради. Узининг ёшлиги беҳуда ўтгани, агар кўзлари яхи

кўрганда, ҳали ҳам мутолаа қилишга иштиёқи борлигини чукур хўрсениш билан таъкидлайди.

Бундан таъсирландим ва эртасига қайнонами кўз шифо-корига олиб бордим. Керакли муолажаларни олгач, кўзойнек ёрдамида кўриши кобилияти анча яхшилади.

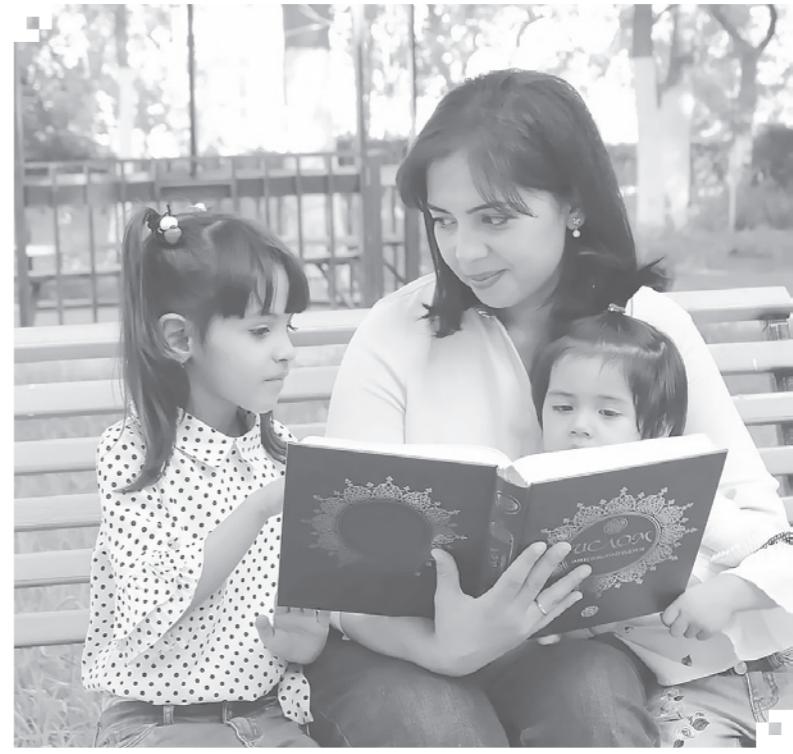
Кунларнинг биррида қайнонам уйга беш дона китоб кўтариб келди. Уларнинг барини бир ярим ойда ўқиб, оиласда китобхонлик маданийини ўйла кўйишни ният килганини билдириди. Овсинларимни ёнига чакириб, бешта китобни беш келиннинг кўлига тутказди ва тутгатиши учун 10 кун муддат белгилади. Аввалига улар 3-4 бет ўқиб, эринчоқлик килишиди. Лекин савол-жавобдан қандай ўтишини ўйлаб, ҳамма хонасида китоб ўқишига киришиб кетди. Асадарига воқеаларга берилб кетган овсинларим айтилган муддатдан оддинроқ вазифани бажариб бўлишганди.

Буни кўрган қайнонам ҳар

ой нафақасидан бештадан китоб олишни одат тусига айлантириди. Келинлар бадиий асарларни қизиқиши билан бирин-кетин алмаштириб ўқиридик. Сафимизга бора-бора фарзандларимиз кўшилди. Шундан кейин доим буш вақтимиз бўлади, дегунча, ортиқча гап-сўзларни бир четга сурб, қаҳрамонлар ҳаётини, ёзувчининг ўзига хос ёндашувини муҳокама киладиган бўйдик.

Бъзан оила аъзоларимнинг китобхонлик маданийини ошириша, мутолаага бўлган меҳрини ўйғотиша ўз хиссамини кўшганимдан хурсанд бўламан. Шунга амин бўлдимки, китоб кириб борган оиласда нур ва файз бўлади. Хотиржамлик ва кут-барака ҳукм суради.

Китобхоннинг сўзларини Нурота тумани Ахборот-кутубхона маркази Ахборот-библиография хизмати раҳбари Зебинисо ИБРОХИМОВА оқка кўчириди.



НИГОХ

ГУЛ ЭКИЛГАН ҮЙДАН БАХОР КЕТМАЙДИ

Кишинг сўнгги оий якунланиб боряпти. Бир неча кундан сўнг юртимизга бахор кириб келади. Кўкламни соғинган юртодшарларимиз эса юмушларни бошлаб юборишиган. Иссикхоналарга уруғлар сепилиб, кўчкатлар тайёланмоқда.

Шаҳодат АБДУРАХМОНОВА,
журналист.

Шахрион туманининг "Дўрмон" маҳалласида истикомат килувчи Одилжон ота ва Ҳадиҷон опа Йўлдошевлар хонадонида йил бўйи бахор фасли хукмрон. Улар ўзи ва ўғлининг 3 сотихни ҳовлисида кўрган кўзни кўвонтирувчи гўзл гулзор яратган. Нафака ёшидаги отахон ва онахон бунинг ортидан оиласвий тадбиркорга йўланди.

50 турдан ортик гул навларини парваришилаётган гулчилар кўни-кўшилларининг бандлигига ҳам кўмаклашмоқда. – Тўрт ўйдан бўён гулчилик билан шуғулланаб келтилми, – деди Ҳадиҷа опа Йўлдошева. – Да-ромадимиздан автомасина ҳарид килдик, Умра сафарига бориб келдик. Энг мухими, вақтимизни мазмунли ўтказдиган. Фарзандларим билан бирга кўчтам етишишини янада кенгайтириш ниятидамиз. Айни вақтда мамлакатимизнинг турли вилоятларидан ташарки, кўшини республикаларда ҳам харидорларимиз бор. Йилига 200 миллион сумга-са соғ фойда кўроямиз. Бу натижага билан тўхтаб қолганимиз ўйк. Ҳар бир гулнинг ўзига ҳос хусусияти, қандай парвариши қилини кераклигини ўқиб ўрганимиз. Тожриба тарпиқасида банаан, папай ва зайтина дарахтларини экиб кўйдик. Тез орада улар ҳосил беришини бошлайди.



Гул экилган хонадон борки, ўй соҳибининг ҳаётга завки ўзгача экани, меҳнат килишга ва билмaganларини ўрганишга иштиёқи баландлигини англатиб туради. Ҳадиҷон онада ҳам шундай интилишини кўйдик. Шу ёшида ҳам чарчоқ билмай, тинимизсиз ҳаракатда.

МАНЗАРА



БАХТ УЧУН ҚЎША-ҚЎША САРПО ШАРТ ЭМАС...

Билим ва тарбия инсоннинг ҳаётда ўз ўрнини топиши, ҳақиқий бахтга эришишида асосий омил саналади. Айниқса, қизларни катта турмушга тайёрлашда бунинг аҳамияти бўлакча. Бугун оиласалар ҳамда аёллар билан ишлар эканман, айрим ҳолатларда никоҳ куриш бўсағасида турган ўшларнинг дунёқарашини кенгайтириш, кўпроқ китоб ўқиши кераклигини тушуняпман.

Дилдора САДДУЛЛАЕВА,
Чиқиқ туманидаги
"Дўстлик" маҳалласи
хотин-қизлар фаоли.

Ўтмоқчиман. Бугун туман марказимизда фаолият олиб бораётган Оилавий ҳаётга тайёрлаш маркази айни максад йўйида хизмат қилиётir. Кузатувларимга асосланаб айтишиб мумкини, бу мактабни тамомлаган 54 нафар келин ва кўвларимизни бошқаларга нисбатан анча бахтили ва бир-бирини тушунганд ҳолда ҳаёт кечирмоқда.

Мазкур марказга психолог, гинеколог, уролог каби мутахассислардан ташарки, имом-хатиб ҳамда бой таъкидага эта бўлган отахон нахондан жалб кимлинган. Иккни ой давом этадиган дарсларда ҳар икки ўшга оиласий ҳаётини барча жиҳатлари илдидига ингасигача тушунтирилади. Бу ўкув курсларидан ҳабар топган бэъзи оиласалар тўйдан кейин ҳам ўқиш истагини билдиришмоқда.

Ҳакикатан, бахтга эришиш анча мушкул. Қанчадан-қанча довониларни босиб ўтишга тўғри келади. Баззи ота-оналар фарзандига бу жараёнда эхтиёж туғиладиган билимларни тўғри тушунтира олса, айримлар ийманниб гапирмаслиги мумкин.

Шунинг учун мутахассисларнинг жалб килинаётгани айни мудда бўлмоқда.

Бекорчилик кўплаб иллатларга замин яратади. Шунинг учун ахолини имкон қадар меҳнатга жалб килишга, доимий бандлигни таъминлашга ҳаракат киляпмиз.

Махалламизда оиласаларни муросага келтирища "Оилавий қадриятиларни мустаҳкамлаш" комиссиясининг хизмати aloҳида ўтирофга лойиқ. Махалла раиси ҳамда кўп йиллар тинч-тотув яшаган, фарзандларига тўғри тарбия берган нуроний отахон ва онахонлар ҳар қандай мурakkab вазиятгаечим тошида катта ёрдам бермокда. Хусусан, Яхё Сафаров, Одинакон Тўракулова, туман имом-хатиб Абдуллоҳ Тўраев ўзининг ҳаётий таъкидларини ёшларга беминнат ўргатиб кельмади. Берилган насиҳат ва йўл-йўрүклар оиласалар тинч-тотув яшашига асос бўлмоқда.

Яқинда бир оиласада ке-лишмоччиликни бартараф этиш учун бордик. Муаммони чукур-кор ўргансак, ҳамма жанжалга аёлнинг бекорчилиги сабаб экан.

Шунда масалада ижоҳийечим топиш максадида уни ишга жойлаштириб кўйдик. Мана, орадан ҳали кўп вақт ўтмади, эр-хотин ахил-инок яшаятади.

Бекорчилик кўплаб иллатларга замин яратади. Шунинг учун ахолини имкон қадар меҳнатга жалб килишга, доимий бандлигни таъминлашга ҳаракат киляпмиз. Жорий йилда ишсизлар рўйхатига киритилган 20 нафар фуқарони қизиқиши ва имкониятидан келиб чиқишиб, турли соҳаларга йўнаптирилмиз. Хусусан, 6 нафар хотин-киз ўзини ўзи банд килиш учун кредит олмоқчи. Колгилари ташкилот ва корхоналарда фаолият олиб боришни режалаштирган. Ахолининг ўз олдига максад кўйиб, олга интилаётгани килаётганд мөхнатларимиз самараси, деб ўйлайман.

МЕНДА САВОЛ БОР...

**Хафиза БОЛТАЕВА.
Жиззах вилояти:**

– Уй шароитида дарахт қўчатларини етишишираман, бу ўзини ўзи банд қилиш ҳисобланадими?

**“ЎЗИМНИ ЎЗИМ
БАНД ҚИЛГАН
БУЛАМАНМИ?”**



**Рустам РАХИМХЎЖАЕВ,
ИИМ Академияси
кафедра бошлиғи:**

– Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 31 майдаги "Экология ва атроф-муҳитини мухофаза қилиш соҳасини трансформация қилиш ва ваколати давлат органи фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида" ги фармонига асосан, 2024 йилнинг 1 январидан бошлаб ўй шароитида ёки касаначилик асосида дарахт ва бута кўчатларини етишириш фаолияти ўзини ўзи банд килган шахслар шуғулланиши мумкин бўлган фаолият ҳисобланади.

Шунингдек, Президентнинг 2020 йил 8 июнаги карори билан тасдиқланган фаолият турлари рўйхатида "Гуллар ва декоратив дарахтлар етишириш ва сотиш" ҳамда "уй шароитида иссиқхона махсулотларини етишириш" каби бандлик турлари киритилган (хозирги вақтда мазкур ҳижжатга ўзегартишиш киритилмоқда).

Президентнинг 2022 йил 30 августандаги қарорида "Уй шароитида пилла етишириш, шахсий томорқа ер участкасида тут мөваси, ніхоли ва қучтанини етишириш" фаолияти ўзини ўзи банд қилиш шакли сифатида кўрсатилган.

Абдухалиева Ойчехра Иномжоновна номига 2006 йил 17 февралда берилган хонадонга эгалик хукукни берувчи 07-02/6112 раками. Давлат ордери йўқолгани сабабли ҲАҚИҚИЙ ЭМАС, деб ҳисобланади.



ХУМОЮН СУЛТОНОВ
Ҳиндистонда ўтказилаётган халқаро теннис турнирида чорак финал йўлланмасини кўлга киритди.



ФУТБОЛ БЎЙЧА
Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси жаҳон чемпионати йўлланмаси учун Жанубий Корея билан беллашади.



Қозоғистонда ўтказилган халқаро турнирда боксчи қизларимиз 3 та олтин, 4 та кумуш ва 3 та бронза медалига **САЗОВОР БЎЛДИ**.

8

№14 | 2025 ЙИЛ 22 ФЕВРАЛЬ, ШАНБА

Mahalla

БИЗ – СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

РАМАЗОН ОЙИДА ҚАНДАЙ ТАОМ ТАНОВУЛ ҚИЛМОҚ КЕРАК?

Яқин кунларда юртимизга нафақат яшариш ва янгиланиш фасли – баҳор ташриф буоради, балки улуг айём – Рамазон ойи ҳам бошланади. Тахминий ҳисоб-китобларга кўра, муборак ой марта ниң дастлабки саналаридан кириб келади. Бу бўйича расмий маълумотни Ўзбекистон мусулмонлари идораси тақдим этади.

Гули ШАЙХОВА,
тибиёт фанлари доктори,
профессор, нутрициолог.

Pамазон ойида нотўри овқатланиш инсон саломатлигига зарар етказиши мумкин. Жаҳон соғлини сақлаш ташкилотининг таъкидлашиб, рўздорлар соглом овқатланиш тавсияларига амал килиб, ортиқча вазандан холос бўлиш, қон босими ва организмидаги холестерин миқдорини пасайтиришга эришиш мумкин.

Рамазонгача ўн кун қолган вактда 3-4 кун оралати рўза тутиб, организмни шунга ташёлраб олиш яхши самара беради. Бу рўзанинг дастлабки кунларидан кийналмай ўтиб олиши имкон беради. Шу билан бирга, Рамазон рўзасини тутишдан 2-3 кун аввал ошқозонда кисловатлини оширувчи маҳсулотларни чеклаш хамда тўйиб овқатланишдан ўзинизи саклашимиз лозим.

66

Саҳарлик пайтида ёки ифторликдан кейин десерт сифатида хўл мевалардан ейиш фойдали. “Ачик-чучук” салати таркибидаги бодринг ва помидор ҳам серсув неъматлар хисобланади.

Саҳарликда сутли маҳсулотлар ва дон маҳсулотларидан тайёрланган овқатларни истемол қилиш тавсия этилади. Чунки улар кун давомида коринин тўк тутади. Жумладан, овқатланиши сути маҳсулотлар: творог сметана, асал ёки шакар кўшиб истемол қилиш керак. Бунда творог камидага 50 грамм атрофида бўлиши лозим. Бундан ташкари, сути бўтқалар, гуруч, гречка каби дон маҳсулотлари ҳам мухим. Чунки дон маҳсулотлари узок вактда ҳазм бўлади, яъни тез ҳазм бўлиб, танадан чиқиб кетмайди.

“Оғизни ёпиш”дан олдин овқат ейиш лозим. Гречка билан котлетлар, сувда ёки печда товук, балик маҳсулотларни пишириб истемол қилиш фойдали. Шунингдек, бир кун гўшт ейилса, кейин кун товук ёки балик тавсия этилади. Ёнгок, майзиз ва асал араплаштирилиб ётиб кўйилса, сўнгра сарнёв билан нонга сурб ейилса, бу ҳам кучи таом саналади.

Ифторлик ва саҳарлик орагигида кўп миқдорда сув ичиш тавсия этилади. Кун давомида

йўкотилган суюқлик ўрнини коплаш эҳтиёжи юзага келиши боис убду тавсияга катъий риоя этиш мақсадга мувофиқидир. Эрталаб турганда бир пиёла тўйлабриб фильтрланган ёки қайнаган, 30-40 градусдаги сув ичиш лозим. Кунига 1,5-2 литр сув ичиш тавсия қилинади, шунинг 1 литрини эрталаб саҳарликда, қолганини ифторликда ичиш керак. Бундан ташкари, мева шарбатлари фойдали. 1-1,5 пиёлдан кўп чой ичмаган маъкул, чунки чой билан пешош орқали зарарли моддалар билан бирга, озукавий керакли моддалар ҳам чиқиб кетади.

Серсув маҳсулотлар тановул килиш лозим. Масалан, саҳарлик пайтида ёки ифторликдан кейин десерт сифатида хўл мевалардан ейиш фойдали. Шўрува ёки сабзавотли салатлар сингари сувга бой таомларни истемол қилиш мумкин.

Ифторлика оддий сув ичиш ҳам тавсия этилади. Шундан кейин иккита хурмо ёки бир кошик нишонда бўлиши лозим. Чунки дон маҳсулотлар оч коринни бирор

СОГЛОМ ОВҚАТЛАНИШ



бўлса-да тўйдиради, чарчик, ва бошдаги оғирини камайтиради. Оғизни очгандан кейин дошли маҳсулотлар, картошка, сабзи, майдорок, тўргалган гўшт солинган суюқ овқат (кўкатлар кўшилган холатда) истемол қилиш тавсия этилади. Кейин сабзавотли, кўкатли салатларга ўтилади, чунки бу кабзиятнинг олдини олади. Бунда карамли, лавлагали салатларга яхши ҳазм бўлиши учун озгинга зайдун ёни кўшилса, мақсадга мувофиқ.

Овқатлар билан тахминан 100 грамм нон истемол қилиш керак, албатта. Агар иккичини овқатта ўтилса, улар камроқ бўлиши зарур. Сомса бўлса, битта сомса, манти бўлса, битта манти етлари бўлади. Бу овқатлар, албатта, кўкат, сабзавотлар билан бирга истемол қилиниш лозим. Овқатланиб бўлгач, бирор ўтиб, олма, банан, нок, мандарин каби мевалар истемол қиласа бўлади. Соғлом инсонлар ётиш олдидан бир пиёла қатиқ ичиб ётиша, овқат ҳазм бўлиши осонлашади.

ОЛТИН ҚУШИЛГАН ТАОМНИ ЕЙИШ ГУНОҲМИ?



Ўзбекистон мусулмонлари идораси
Фатво маркази:

– Олтингин ўзини ейиш ёки уни бирор таомга кўшиб тановул қилиш динимизда дуруст эмас.

Биринчидан, аслида, олтинг ва кумуш нақд пул ҳамда аёлларга зинайтирилган қилиб яратилган. Уни ейидиган нарсага айлантириш жоиз эмас. Бундан қилиш шаръий ва инсоний урға зидард. Чунки бирор-бир миллат, дин ёки жамият олтинг ва кумушни таом сифатидаги қабул кўлмаган. Қуръони каримда Аллоҳ таоло шундай деган: “*Биз айтдик: “Эй Одам, сен ва жуфтинг (Хаво) жаннатда яшангиз ва хоҳлаган жойларингизда ундан (неъматларидан) бемалол тановул қилингиз. Фақат мана бу дарахтга якинашмангиз, (акс ҳолда) золимлардан бўлиб қолурсиз”*” (Бакара сураси, 35-оят).

Ушбу оятда емаслик керак бўлган нарсани ейиш зулм, деб эътиборга олинмажон. Демак, тилла ёки кумушни ейиш ҳам зулм хисобланади.

Иккинчидан, олтинг ва кумушдан ясалган идишларда таомланиш ва ичиш ҳам жоиз эмас. Пайтамбаримиз алайхиссалом бу ҳақда шундай деганлар: “*Олтинг ва кумуш идишларда (таом ва сув) ичманлар...*” (Муттафакун алайх). Уламоларимизнинг сўзларига кўра, бу қайтариқнинг сабаби – олтинг ва кумуш идишларда еб-ичиш кибр ҳамда фархга оlib боради ва факир инсонларнинг кўнглени синдиради.

Учинчидан, бу молни исрор ва зое килиш ҳамда неъматларнинг қадрини ерга уриш хисобланади. Пайтамбаримиз алайхиссалом еб-ичиш, садақа ва кийинишида исрор қилиш ҳамда кибрга кетишиндан қайтариб шундай деганлар: “*Модомики исрор ва кибр аралашимас экан енглар, ичинглар, садақа қилинглар ва кийинглар*” (Имом Ибн Ривояти). Бундек, ҳадиси шариғда Расууллар саллаллоҳу алайхих аслам ва саллам: “*Аллоҳ таоло қиути қол (миш-миш тарқатиш), кўз сабол бериш ва молни зое қилингиз ёмон кўраби*”, деганлар (Имом Муслим ривоятлари).

Тўғри, айрим табиблар шифо максадида кам миқдорда олтинг истемол қилишини тавсия қилган бўлиши мумкин. Бу заруратда бошқа дори қолмагани учун “ҳаром билан даволаниши” бўйлиб, алоҳида мавзу хисобланади. Лекин одатдаги ҳолатда тилла ва кумушни таомга кўшиб ейиш ҳалол эмас.

Беш ёки 10 минг қадам: соглом бўлиш ва озиш учун кунига канча пиёда юриш керак? Бу ҳамма учун қатъий мезонми?
Ёки ҳар кимга индивидуал шароити ва соглигига караб бу миқдор турлича белgilanадimi?

Бу рақам қаердан пайдо бўлди? Вокеа 1965 йилда содир бўлган. Токиодати ёзги Олимпиада ўйинидан бир йиб ўтиб, спорт оламида туб бурилиш ясаган “Манпо-кеи” қадам хисоблагаччалир сотувга чиқди. Японча талафуз килганда улар “10 минг қадам” дейилади.

10 минг қадам канча километр бўлди? Албатта, бу ўринда индивидуаллик устунлик килади. Баъзиларнинг қадами катта бўлса, бўшқаларни кўса. Босиб ўтилган масофани узунликка қараб ўтгариши. Аммо ўртача хисобда 10 минг қадам тахминан 7-8 километр масофани ташкил қилади.

Шахноза
ХАЛИЛОВА
тайёрлади.

МАСЛАҲАТ

Қанча юриш керак? Юриш қанчалик фойдали бўлмасин, ҳаммага ҳам 10 минг қадам мос келавермайди. Агар сиз ёш ва соглом бўлсангиз, юриши **10 минг қадамдан** бошлангиз мумкин. Аммо тиззалиринг душ бера олмаса, бу ортиқа зўрикнишини киблариди. Бундай холда аста-секин, киска масофалар билан бошлаш керак.

Шунингдек, бу миқдорни ичишчилир, нуронийлар, жароҳатланганлар ва заифлашган одамлар, сурункаси касалланганлар кабул килиши шарт эмас. Охирги тадқикотлар шуну курасади, агар одам кунига **5 000 ёки ундан кўп қадам ташласа**, ортиқча вазн, юракон томир касалликлари ва инсульт хаффи килинади.

Кунига 3 минг қадам юриш – дўконларга, жамоат транспорти бекатларига ва уй атрофларига гиёда борадиган харакатиз одамнинг турмуш тарзи. Бу, шубҳасиз, жуда оз. Керакли минимал (**5 000 қадамдан ортиқ**) миқдора ёриши учун кунига атиги ярим соатлини юриш кифоя қилиади.

Ҳар кандай жисмоний фаолият учун куннинг энг яхши вақти – ёртада кечкунур. Ву вактларда ҳаво тоза ва инсоннинг энергияси юкори бўлади. Жисмоний фаолият кундадик одатга айланниши зарур. Бу борадаги тадбирларни кўр-кўронда килиб, бир-иккича маротаба ўтказиб, ҳеч кандай натижага ёришиб бўлмайди.

**Mahalla**

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг иктиномий-сиёсий, мъаянивий-матрифий газетаси
Бош мұхаррір:
Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ
Дизайнер:
Абдулазиз Аҳмадов
Шерзод Мамонов

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

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧК
Таҳририят манзили: 100192, Тошкент шаҳри Мустақимлик шоҳ кўчаси 59-үй. Телефонлар: 71 233-39-89, 71 233-10-92. Нашр кўрсаткичиги: 148.

«Шарқ» НМАК босмахонасида чоп этилди. Босмахона манзили: Тошкент шаҳри Буюк Турон кўчаси 41-үй. Газета таҳририят компьютер марказида саҳифаланди ва оғсет усулида босилди.

Ўлчами – 380x587, 4 б.т.
8 645 нусхада чоп этилди.
Буортма №: Г-220

