



Жамоатчилик ҳаракати ҳеч бир мутасаддини бефарқ қолдиргани йўқ

“Ёшлар муҳим лойиҳаларга кучли таянч бўляпти”

Ёшларнинг ёрдами билан кетма-кет олти марта “Ташаббусли бюджет”да ғолибликни қўлга киритдик.

3-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 йил
26 ФЕВРАЛЬ,
ЧОРШАББА

Маҳалла

№15
(2239)

WWW.UZMAHALLA.UZ

УЮШМА КУНДАЛИГИ

ИССИҚХОНА МАҲАЛЛА “ДРАЙВЕРИ”ГА АЙЛАНГАН

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси Қаҳрамон Қуронбоев раҳбарлигида масъул вазирлик, идоралар вакилларида иборат Республика ишчи гуруҳи Бухоро вилоятида ўрганишлар олиб борапти.

Ишчи гуруҳ аъзолари Пешку туманидаги Ибн Сино номидаги маҳаллада бўлди. Йиғинда 4 829 нафар аҳоли яшайди, хонадонлар сони 1 040 тани ташкил этади. Уларнинг 900 тасида иссиқхона ташкил қилинган бўлиб, помидор, бодринг, картошка, лимон кўчатлари ва маҳсулотлари етиштирилади.

“Бир маҳалла — бир маҳсулот” тамойили асосида олиб борилаётган ишлар билан танишилди. Маҳалладаги Мустақим Тошов кўчат етиштириш билан шуғулланади. 10 сотих майдондаги иссиқхонада йилга 1,2 миллион дона кўчат (шундан 600 минг дона помидор, 400 минг дона бодринг, 100 минг булғор қалампир ва 100 минг дона қовун-тарвуз кўчатлари) парваришлайди. Жами йиллик даромади 2 миллиард сўм, шундан 1,6 миллиард сўми соф фойда. Ушбу иссиқхонада 20 нафар фуқаронинг бандлиги таъминланган.



Шу ерда “маҳалла еттилиги” вакиллари билан суҳбат ўтказилди. Йиғин ҳудудда маҳалла ёшларининг бўш вақтини мазмунли ўтказиши учун спорт майдончаси қуриб бериш ва фуқаролар йиғини биносини жорий таъмирлаш белгиланди.

Ўрганиш ишлари давом этади.

ИФТИХОР



АРМИЯ ВА ТАРБИЯ

Сирожиддин САЙИД,
Олий Мажлис Сенати аъзоси, Ўзбекистон халқ шоири

Янги Ўзбекистоннинг миллий армиясида Шоирлар ҳам сафдошидир таълим-тарбиясида.

Яъни ҳар бир ижодкор, ҳар ёзувчи ё адиб — Сардор бўлмоғи керак билимдон ва ботартиб.

Ҳар жанговар аскарнинг биз ҳам тенг-тўшларимиз, Қалам-ла қуролланган Қуролли Қўчларимиз.

Ким Темурхон бобонинг қудратини билмаган? Бобо орзу қилган, лек ҳаёлига келмаган:

Кимки шубҳа қилгайдир доғруғи, камолига — “Темурбеклар мактаби” жавобдир саволига.

Инчунин ҳар бир зобит, ҳар сипоҳ, ҳар байроқдор, Кечган шонли жанглардан бўлмоғи шарт хабардор.

Миллат хоки пойларин тавоф қилса арзийди, “Зафарнома” яратмиш мавлоно Али Яздий.

Давлати пойдорлиқнинг мангу гувоҳномаси — “Зафарнома” эмас, бу — буюк халқ шохномаси.

Ўлгил, эй Европа сен, бармоқ, узукларидан, Ҳануз сабоқ олгайсан “Темур тузуклари”дан.

Бутун олам аҳлига ҳарбий номамдир менинг, Жангномам, курашномам — “Бобурнома”мдир менинг.

Ватан — жон ва тандадир, жон Ватан — жон ва тандир, Ватанпарвар инсонлар жон чекиб, жон тиккандир.

“Иёлу Ватан узра то жони бор, — деб айтган, Киши ҳарб этар токи имкони бор”, деб айтган,

Навоий бобомиздан тимсол келтирсам агар, Неча минг кўнгилларни уйғотмоғи муқаррар.

Ҳар шоир, ҳар аскарга қатъият, шиддат керак, Азму шижоат керак, илму маърифат керак.

Бунда ҳар он асқатар ақлу фаҳму фаросат, Дунёвий билимлар ҳам матонат ва садоқат.

Бу қандай дилбар диёр, дил диёр, дилдор диёр, Асқарлари ҳам бедор, шоирлари ҳам бедор.

Аммо олам авзойи — кеча-кундуз талотум, Боисин айтолмагай бирор Алп ё Афлотун.

Фитрат домла айтгандай: Дунё — кураш майдони, Бир томони тошқинлар, ёнгиндир бир томони.

Дунёнинг дунёликка қолмагандай ҳоли ҳам, Қирғинбарот урушлар давом этар ҳали ҳам.

Ўттиз етти миллён халқ, ўттиз етти миллён қалб, Қалбим, сен ҳам шу сафда хушёр бўлгил, уйғон, қалқ!

Токи хавфу хатар бор, шудир темир тарбия: Ҳар биримиз — посбонмиз, ҳар биримиз — армия.

Халқу Ватан ташвиши — барчанинг тенг ишидир, Бугун ҳар безовта қалб — хавфсизлик кенгашидир.

Шу боисдан тинчлигу тинч осмонингга шараф, Биз эзгулик тарафмиз, бизлар халқимиз тараф.

Менинг ҳам кўксим тўла ғурур билан ифтихор: Ўзбек армияси бор! Ўзбек халқи ҳам пойдор.

Ўйласам шул Ватанни — жимирлар кўнгилларим, Эй, менинг сарбозларим! Менинг генералларим!

Шонли, шавкатли диёр, шу сафда мен ҳам борман, Не бахтким, саодату бахтингга дахлдорман.

Дунёда Ватан танҳо, халқу миллат ягона, Миллат бедор бўлса гар, тинч бўлгайдир замона.

Ўттиз етти миллён халқ, яна шунча дил, юрак, Хушёр яшамоқ керак! Хушёр яшамоқ керак!

Миллён-миллён бешикда — чақалоқлар лашкари, Тамшаниб ўсмоқдадир — келажакнинг аскари.

Лашкар бехатар бўлмас, айтиб кетган боболар, Оналар дуо айлар, дуо айлар момолар.

Она юрт, ота макон, мен ҳам бир аскарингман, Уйғоқ қаламим бирлан хизматкор навқарингман.

Англадимки: дунёда на жон, на тан абадий, Фақат Ватан абадий, фақат Ватан абадий.

Менинг ҳам ҳар бир шеърим — ҳаёту мамотимдир, Олий Бош Қўмондонга ичган қасамёдимдир.

(“Халқ сўзи” газетасидан олинди).

“ҚАДРИЯТЛАРИНГ БОҚИЙ БЎЛСИН, НАВРЎЗ!”

Президент Шавкат Мирзиёев “2025 йилги Наврўз умумхалқ байрамига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш тўғрисида”ги қарорни имзолади.

Қарорга кўра, бу йилги Наврўз тантаналари “Қадриятларинг боқий бўлсин, Наврўз!” деган бош ғоя асосида умумхалқ сайиллари шаклида юқори савияда кенг нишонланади. Баҳорий айёмни кўтаринки руҳ ва юксак савияда ўтказиш бўйича 2025 йилги Наврўз умумхалқ байрамининг ғоявий-бадий концепцияси маъқулланди.

Нафосат ва ғўзаллик байрами барча шаҳар ва туманлар, қишлоқ ва овулларда оммавий сайиллар шаклида катта тантана қилинади. Наврўз байрами муқаддас Рамазон ойида нишонланишини инобатга олиб, кекса авлод вакиллари, хусусан, Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари ва меҳнат fronti фахрийларини ҳар томонлама эъзозлаш, “Меҳрибонлик”, “Саховат” ва “Мурувват”

уйларида яшаётган шахслар, ижтимоий ҳимоя дафтарларига киритилган ва кўмакка муҳтож инсонларнинг ҳолидан хабар олиш мақсадида улар учун байрам дастурхони ёзилади ҳамда турии хайрия тadbирлари ўтказилади.

“Яшил макон” умуммиллий лойиҳасида белгиланган тadbирларни амалга ошириш, байрам арафасида барча ҳудудларда, кўча, маҳалла, туман ва шаҳарларда ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш акциялари, умумхалқ ҳашарларини ўтказишга алоҳида эътибор қаратилади. Tadbirlarда хунармандчилик кўргазмалари, арзонлаштирилган савдо ярмаркалари, халқ уйинлари ўтказилади. Қишлоқ ва маҳаллаларда кўклам таомлари тайёрланиб, танловлар уюштирилади.



ТАДРИК

БУГУНГИ СОНДА:

Севган машғулоти билан банд бўлса одам, оиладаги низолар ҳам топади барҳам

6-с.

Қишлоқ узоқ бўлса ҳам, интилиш ва иштиёқ бор, истеъдодлар кўп

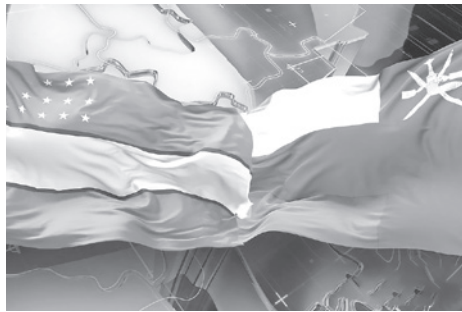
7-с.



Покистон Ислом
Республикаси Бош
вазири Шаҳбоз Шариф
25-26 февраль кунлари
РАСМІЙ ТАШРИФ
билан мамлакатимизда
бўлади.



Президент
Шавкат Мирзиёев
БОЖХОНА
ФАОЛИЯТИни
такомиллаштириш
ва рақамлаштиришга
оид тақдимот билан
танишди.



Давлатимиз раҳбари
Ўмон Султонлиги
ташқи ишлар вазири
Бадр бин Ҳамад
ал-Бусаидийни
ҚАБУЛ ҚИЛДИ.

МИНБАР



Маҳалла ободлиги,
халқ фаровонлиги ошгани
сайин фуқароларнинг давлатга,
ислохотларга бўлган ишончи
мустаҳкамланяпти.



ЖАМОАТЧИЛИК ҲАРАКАТИ ҲЕЧ БИР МУТАСАДДИНИ БЕФАРҚ ҚОЛДИРГАНИ ЙЎҚ

Маҳаллага бириктирилган давлат органлари
вакиллари аҳоли муаммоларини ҳал қилишга
сафарбар этиш ва ечим топишини таъминлашда
маҳалла раиси ташаббускор бўлиши керак.
Дарҳақиқат, бу борада ҳуқуқий асос яратилган.

Турсунбой ЎСАРОВ,
Мингбулоқ туманидаги
“Тегирмонбоши” маҳалласи
раиси.

Халқимиз фаровонлигини ошириш, фуқароларимизнинг ўз турмушидан рози бўлиб, ҳаёт кечиришини таъминлаш мақсадида уйма-уй юриб, ўрганиш олиб бораёмиз. Аниқланган камчиликларга ечим топишда давлат идоралари билан ҳамкорлик ўрнатганмиз. Фуқаролар йиғинининг кенгашида ҳар ойда маҳаллага бириктирилган давлат органлари вакиллари билан амалга оширган ишлари юзасидан ахборотини эшитиш амалиёти йўлга қўйилди. Мисол учун, жамоатчилик фикрини ҳисобга олиб, мактабгача таълим ташкилоти янгидан бунёд этилди. “Яшил макон” уюшмаси томонидан 33 та лойиҳа

танловида бу ташаббусимиз эътироф этилди. Танловнинг республика босқичида 1-ўринни эгалладик. Туман электр тармоқлари корхонасига мурожаатимиз асосида 2 та трансформатор ўрнатилиб, 6 км. тармоқ тортилди. Ичимлик сув билан тўлиқ таъминланди. Уч марта “Ташаббусли бюджет” лойиҳасида иштирок этиб, ғолиб чиқдик. Бунинг эвазига ички кўчалар асфальтланди. Тажрибадан келиб чиқиб айтсам, ҳозирги пайтда ҳаракат қилган, ишлаган одам кам бўлмайди. Ишсизликни бартараф этишда маҳалладаги етакчи тадбиркорларнинг ҳиссаси катта бўляпти. “Еттилик”нинг самарали фаолияти натижасида ҳудудда кути ясаш, томорқчилик, хизмат кўрсатиш соҳалари ўсиш нуктаси сифатида ривожланяпти. Фуқаролар шу ернинг ўзида иш билан таъминланган. 2024 йилда 200 дан ортиқ янги иш ўринлари яратилди. Хатлов натижасига кўра, 60 нафар фуқарога 655 миллион сўм имтиёзли кредит ажратилди. 325 нафари ўзини ўзи банд қилди. Бундан ташқари, “Олтиариқ



Жамоатчилик фикрини ҳисобга олиб, мактабгача таълим ташкилоти янгидан бунёд этилди. “Яшил макон” уюшмаси томонидан 33 та лойиҳа танловида бу ташаббусимиз эътироф этилди.

тажрибаси” асосида 10 та хонадонда узумчилик ташкил этилди. 10 нафар ишсиз хотин-қизга субсидия асосида тикув машинаси берилди. “Маҳалла назорати” гуруҳи билан ҳамкорликда иш олиб борилиши натижасида кўп муаммолар жойида ҳал этиляпти. 20 дан ортиқ хўнарамдчилик йўналишида оилавий тадбиркорлик йўлга қўйилди. Эркиной Авлиёева ёлғиз она сифатида икки нафар фарзандини тарбияляпти. Унга маҳалла кўмағида субсидия асосида иссиқхона қуриб бердик. 26 сотих майдонда ташкил этилган иссиқхонада 100 минг дон тарвуз уруғи, 6 000 та помидор кўчати етиштириляпти. Шуҳратжон Турсуннов хонадонидан 500 та товуқ боқиб, паррандачилик билан шуғулланяпти. Гувоҳ бўлганингиздек, ҳеч бир масала ечимсиз қолмаёпти. Шу сабабли одамларнинг маҳаллага ишончи ортиб бораёпти. Жорий йил туман ҳокимлиғига спорт мажмуаси қуриш таклифини билдирдик. Агар таклифимиз маъқулланса, оммавий спортни янада ривожлантириш имконига эга бўламиз. Бир сўз билан айтганда, маҳалла ободлиги, халқ фаровонлиги ошгани сайин фуқароларнинг давлатга, ислохотларга бўлган ишончи мустаҳкамланяпти.

ТАЖРИБА

Маҳалламиз туман мараказидан 10 км. узоқликда жойлашган. 3 671 нафар аҳоли истиқомат қилади. “Драйвер” — узумчилик. 700 га яқин хонадоннинг ҳар бири шу соҳадан яхши даромад топади. Бундан ташқари, 20 гектар узум-боғ ташкил этилган. Бир йилда жами даромад 40 миллиард сўмдан ортади. Дехқонлар жуда омиликор. Токзордаги бўш ердан унумли фойдаланиб, мавсумий экин экади. Узумнинг 30 га яқин тури парваришланади. Маҳсулот маҳаллий бозордан ташқари, хорижга экспорт қилинади.

Оқбўйраликларнинг ҳамжиҳатлиги ташаббусларда асқатяпти



Дониёр ТОШТЕМИРОВ,
Олтиариқ туманидаги
“Оқбўйра” маҳалласи раиси.

Аваллари суғориш учун оқова сув муаммо бўлган. 2022 йилни аҳоли яхши эслайди. Айнан шу йилда томорқа ва экин ерларини суғориш билан боғлиқ узоқ йиллик муаммога ечим топилди. 3 км. масофага тармоқ тортилиб, Катта Фарғона каналидан сув олиб келинди. Мавжуд 9 та кўчанинг 18 км. дан ортиқ ички йўли 2019 йилга қадар абгор ҳолатда эди. Уша йили маҳаллий дастур асосида 5 км. ички йўл асфальтланди. Бу янги ташаббусга йўл очди. Аҳоли бирлашиб, ҳомийлик асосида яна 8 км. масофага асфальт қопламаси ётқизилди. 2022-2024 йиллар давомида 5 та кўчанинг электр таъминоти яхшиланди. Натижада 400 га яқин хонадон муаммоси ҳал бўлди. Маҳалла тарихи Оқбўйра

зиёратгоҳи номи билан боғлиқ. Утган йиллар давомида бу манзил анча таъмирталаб бўлиб қолганди. “Еттилик” ходимлари ҳамда аҳолининг ташаббуси билан ҳомийлик асосида зиёратгоҳ таъмирланди. Нуронийлар учун шинам дам олиш маскани бунёд этилди. Бир гектар майдонга 3 минг донадан ортиқ мевали ва манзарали дарахт кўчати экилди. Ҳамжиҳатликда ҳикмат кўп. Бу фикр исботини тажрибада кўриб, гувоҳ бўляёмиз. Аҳоли ислохотларда томошабин эмас, балки фаол иштирокчига айланыпти. Мисол учун, “Ташаббусли бюджет”нинг 2024 йилдаги икки-та мавсумида оқбўйраликларнинг ҳамжиҳатлиги натижа берди. Хонадонлар обод, кўчалар кун сайин фойзага тўляпти. Йил якунигача 5 та кўчадаги электр таъминоти муаммоси ҳомийлик асосида ҳал этилади. 5 км.дан ортиқ ички йўлни “Ташаббусли бюджет” орқали таъмирлаш ниятидамиз. Энг асосийси, бугунги кунга келиб, ишсизлик, камбағаллик ва жиноятчиликдан холи ҳудудга айландик.



Ҳамжиҳатликда ҳикмат кўп. Бу фикр исботини тажрибада кўриб, гувоҳ бўляёмиз. Аҳоли ислохотларда томошабин эмас, балки фаол иштирокчига айланыпти.



МЕНДА САВОЛ БОР...

Носиржон БОБОЕВ,
Чилонзор тумани:

— Маҳалла раиси сайловида такрорий овоз бериш ва такрорий сайлов ўтказиш ҳолатлари учрайди. Қонунчилик бўйича бу икки жараён бир-биридан қандай фарқ қилади?

Баҳром КУШБАКОВ,
Ўзбекистон маҳаллалари
уюшмаси масъул ходими:
— Дастлаб маҳалла раиси сайловида такрорий овоз бериш

ҚАНДАЙ ВАЗИЯТДА ТАКРОРИЙ ОВОЗ БЕРИШ ЎТКАЗИЛАДИ?

қандай ҳолатда амалга оширилишига тўхталамиз. Агар раис лавозимига икки нафардан ортиқ номзод кўрсатилган ва улардан бирортаси ҳам сайланмаган бўлса, фуқаролар йиғини (фуқаролар вакилларининг

йиғилиши) энг кўп овоз олган икки номзод бўйича **такрорий овоз беришни ўтказиш** тўғрисида қарор қабул қилади. Жараён қонун талабларига риоя этилган ҳолда ўтказилади. Овоз беришда иштирок этган фуқароларнинг овозини бошқа номзодга нисбатан кўпроқ олган номзод лавозимга сайланган ҳисобланади. **Такрорий сайлов** аввалги сайлов ўтмаган ёки ҳақиқий эмас деб топилган, такрорий овоз бериш раис сайланганлигини аниқлаш имконини бермаса, фуқаролар йиғини (фуқаролар вакилларининг йиғилиши)да лавозимга кўпи билан икки нафар номзод кўрсатилган ҳамда улардан бирортаси ҳам сайланмаган бўлса, ўтказилади. Маҳалла раиси такрорий сайлови бир ойлик муддатдан кечиктирмасдан ўтказилади.



МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

“Ибратли”нинг ибратли тажрибаси

Бугунги кунда аҳоли бандлигини таъминлаш ва даромадли қилиш — муҳим вазифа. Бу борада Гулистон шаҳридаги “Ибратли” маҳалласида яхши тажриба яратилган. Ишсиз ва эҳтиёжманд оилалар рўйхати шакллантирилиб, уларга зарур кўмак кўрсатиляпти.



Назира МАҲКАМОВА,
Ўзбекистон маҳаллалари
уюшмаси Сирдарё вилояти
бошқармаси бош мутахассиси.

— Маҳалламизда 4 003 нафар аҳоли истиқомат қилади, —

дейди маҳалла раиси Шавкат Сапторов. — Уларнинг 1 808 нафари аёллар. Хотин-қизлар фаоли билан ҳамкорликда ишсизлар бандлигини таъминлашга эришялмиз. Мисол учун, “Аёллар дафтари”да

рўйхатда турган Гулбаҳор Тўхлибоева гарчи 2-гуруҳ нозирони бўлса-да, имтиёзли кредит асосида мини трактор харид қилиб, ўзи ва қўшнилари томорқасида ерларга ишлов берапти. Ўз ҳаракати ва интилиши орқали қисқа вақт ичида “тракторчи опа” номи билан танилди. Ҳозиргача ишлаб топилган фойда ҳисобидан 2 бош қорамол сотиб олди. Бундан ташқари, бўш вақтини бесамар ўтказмайди. Қўлидан келмайдиган хўнаранинг ўзи йўқ. Чеварчилик орқали турли кийим-кечак тикади. Хонадонда “устоз-шогирд” анъанасига кўра, маҳалла қизлари, ишсиз аёлларга тикувчилик сирларини ўргатяпти. Бир сўз билан айтганда, “маҳалла еттилиги” ходимлари биргаликда 2025 йилда маҳаллани ишсизлик ва камбағалликдан холи ҳудудга айлантиришни режа қилишган. “Ибратли” ўз номига мос тарзда ривожланяпти.



“Экологик экспертиза, атроф-муҳитга таъсирни баҳолаш ва стратегик экологик баҳолаш тўғрисида”ги ҚОНУН ҚАБУЛ ҚИЛИНДИ.



2025 йилда 20,9 ТРИЛЛИОН СЎМ микдоридаги ипотека кредитларини ажратиш белгиланди.



2025 йил 1 мартдан “ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН” массивлари учун янги ҳудудлар урбанизация тамойилларига мувофиқ танланади.

ФИКР

ЎҚИТУВЧИГА ҲУРМАТСИЗЛИК — ТАЪЛИМГА, ТАРБИЯГА, МИЛЛАТГА ҲУРМАТСИЗЛИКДИР

Ўқитувчи деганда, ҳар биримизнинг кўз олдимизда замон билан ҳамқадам бўлган жонқуяр, зиёли шахс гавдаланади. Устозлик азалдан эътиборли касб, улуғ мартаба саналган. Сабаби, ҳар қайси инсон унинг қўлида савод чиқаради, таълим-тарбия олади. Бугун ҳар биримизнинг жамиятда ўз ўрнини топишимиз, Ватан тараққиёти ва халқ фаровонлиги йўлида хизмат қилишимизда устозларнинг ҳиссаси бекиёс.

А Шаҳноза ХАЛИЛОВА. фсуски, сўнгги пайтларда ана шундай мўътабар инсонларнинг шаъни, обрўсига путур етказиш, уларни ҳақоратомуз сўзлар билан камситиш ҳолатларига кўп дуч келямиз. Ҳаттоки, ижтимоий тармоқларда дарс вақтида синфхонага бостириб кириш, ўқитувчини ҳақоратлаш, ўқувчилар олдида изза қилиш, ҳатто дўппослаш ҳолатлари тез-тез муҳокамалар марказида бўляпти. Жумладан, яқинда Сирдарё туманидаги мактаблардан бирида аёл дарс вақтида синфхонага бостириб кириб, ўқитувчини ҳақорат қилиб, унга қўл кўтаргани акс этган видео сюжетчиликнинг

кескин эътирозига сабаб бўлди.

Ота-оналарнинг куракда турмас ҳаракатларидан сўнг уларнинг фарзандлари бу воқеадан ўзига қандай хулоса олади? Педагогнинг ҳуқуқлари, шаъни, кадр-қимматига путур етар экан, ёш авлоднинг таълим-тарбияси яқин келажақда қай аҳволда бўлишини тасаввур қилишнинг ўзи аянчли. Шунини тушуниб олиш керакки, мактабга дуч келган одам (дарс вақтида, ҳатто ота-она ҳам) истаганича кириб келиши, дарс жараёни ва педагоглар фаолиятига аралашиши, ўқитувчига дўк қилиш уёқда турсин, маданият чегарасидан четга чиқиб гаплашишга ҳақли эмас!

Бунинг учун ҳатто жавобгарлик бор: Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодексга биноан,

педагог ходимининг хизмат вази-фаларини бажаришига тўсқинлик қилиш — фуқароларга БҲМнинг етти бараваридан ўн бараваригача, мансабдор шахсларга ўн бараваридан ўн беш бараваригача микдорда жарима солишга сабаб бўлади. Ҳуқуқбузарлик бир йил давомида такрор содир этилса — фуқаролар БҲМнинг ўн бараваридан ўн беш бараваригача микдорда жарима тўлайди ёки ўн беш суткагача маъмурий қамоққа олинади.

Жамиятимизда учраётган айрим воқеликлар ўқитувчиларнинг меҳнатини қадрлаш, ҳавфсизлигини таъминлаш ва ижтимоий ҳурматини оширишга қаратилган усуллари амалиётга татбиқ этишни кўрсатиб бераёпти. Биринчидан, ўқитувчиларни зўравонлик ва қадрсизланишдан ҳимоя қилишда уларнинг ҳуқуқий ҳимоясини кучайтириш лозим. Уларнинг ҳавфсизлигини таъминлашга қаратилган қонунлар ишлаб чиқиш керакки, ўқитувчига қарши зўравонлик учун жиддий жазолар белгилансин.

Ўқитувчига зулмни мамлакат келажагига хиёнат, деб билиш вақти келди. Уларнинг ҳавфсизлигини таъминлашга қаратилган қонунлар ишлаб чиқиш керакки, ўқитувчига қарши зўравонлик учун жиддий жазолар белгилансин.



Шу ўринда ўқувчиларни ҳам унутмаслик лозим. Ўқувчиларда педагогга нисбатан ҳурмат ва эътиборли муносабатни шакллантириш лозим. Бунинг учун таълим дастурларини такомиллаштириш, мактабларда ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасида дўстона алоқани ривожлантиришга қаратилган тадбирларни ташкил этиб бориш самара беради. Бундан ташқари,

мактабларда зўравонликка қарши ички қоидаларни ишлаб чиқиш керак. Ҳар бир ўқитувчи ўзини ҳавфсиз хис қилиши учун аниқ кўрсатмалар, тартиблар, ҳимоя тизими бўлиши лозим. Таълим муассасаларида зўравонликка қарши курашиш учун махсус дастурлар ишлаб чиқиши зарур. Зеро, Сирдарёда қўзатилгани

каби ҳолатларни фақат ўқитувчи-га зулм эмас, балки таълимга, тарбияга ва келажаққа зўравонлик сифатида баҳолаш мумкин. **Ўқитувчига зулмни мамлакат келажагига хиёнат, деб билиш вақти келди.** Ўқитувчи ўз ишида ҳавфсиз ва муносиб шароитда ишлаши жамиятнинг янада юксалиши ва таълим тизимининг муваффақиятига замин яратади.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

“ТАСМАСОЙ”ДА 100 МИЛЛИОНТА КЎЧАТ ЭКИЛАДИ

Денов туманидаги “Тасмасой” маҳалласида 1 103 та хонадон мавжуд бўлиб, 6,5 мингга яқин аҳоли истиқомат қилади. Хонадонлардаги жами 104 гектар томорқа ерининг 60 гектарида ҳар йили 100 миллион донадан зиёд мевали, манзарали ва гул кўчатлари парваришланиб, нафақат воҳанинг туман-шаҳарларига, балки қўшни вилоятларга ҳам етказиб берилади.

Эътиборлиси, мазкур тадбиркорлик соҳасига ёшлар кенг жалб қилинган ва ҳозирда маҳалладаги мингдан ортиқ ўғил-қиз айни йўналишга катта қизиқиш билдирган. Жумладан, маҳалланинг “драйвери” иссиқхона ва кўчатчилик эканидан келиб чиқиб, ёш тадбиркор Озодбек Абдуллаев махсус дўкон ташкил этди. У фаолиятини “маҳалла еттилиги” тавсияси билан 33 миллион сўмлик имтиёзли кредит билан бошлаган. Ҳозирда дўконда юздан ортиқ гул кўчатлари мавжуд. Улардан бир мавсумнинг ўзида ўртача 50-60 миллион сўмгача даромад топади.

— Бугунги кунда маҳаллада 1 680 нафар ёш истиқомат қилади, — дейди маҳалла раиси Раҳматулло Муҳаммадиев. — Уларнинг қарийб минг нафарга яқини лимончилик, гул ва кўчатчилик билан шуғулланади. Бу йил умумий микдорда аҳоли тадбиркорлиги учун ҳукумат томонидан 2 миллиард сўм ажратилди. Ушбу маблағнинг 60 фоизини ишсиз ёшлар тадбиркорлигига сарф қилишни мақсад қилганмиз. Аллақачон ёшларнинг бир неча нафари кўчатчилик, лимончилик бўйича иссиқхоналар ташкил этиб, ўз фаолиятини йўлга қўйган.



Маълумот учун, “Яшил макон” умум-миллий лойиҳасининг баҳорги мавсуми учун воҳада 16 миллион тупдан ортиқ маҳаллий иклимга мос кўчат захираси яратилган. Бу жараёнда мевали дарахт кўчатларининг нави ҳамда сифатига алоҳида эътибор қаратилиб, халқимизга етказиб бераётган тасма-сойликларнинг ҳам ўз ҳиссаси бор.

МАНЗАРА



“ЁШЛАР МУҲИМ ЛОЙИҲАЛАРГА КУЧЛИ ТАЯНЧ БЎЛЯПТИ”

Аслида, ишсизлик билан боғлиқ муаммо ҳамма ерда бор. Унга чора излаш, ёшларнинг ҳар бирини иш билан таъминлаш эса етакчи фаолиятидаги энг муҳим масала ҳисобланади.

Шаҳзод ҲАЙИТБОЕВ, Пайриқ туманидаги “Ўзбекистон” маҳалласи ёшлар етакчиси.

Маҳалламиз “драйвери” деҳқончилик бўлгани боис ёшларни, биринчи навбатда, ер билан таъминлашга ҳаракат қиламан. Негаки, ер, бу — мулк, бир келиб кетадиган моддият эмас. Умрининг охиригача ундан даромад олиши, фарзандлари ризқини териши мумкин. Ундан кейин авлодлари ихтиёрига ўтиб, бир неча оиланинг хонадонига барака олиб қиради. Шу тариқа хатлов натижасида аниқланган ижтимоий ҳимояга муҳтож ва миграциядан қайтган 13 нафар йигит-қизга ер ажратиб, деҳқон-

чилик қилишни маслаҳат бердим. Ҳозирда улар бир томонда буғдой, яна бир томонда мевали дарахтлар экиб, баҳор олди деҳқончили ишлари билан машғул. Бундан ташқари, маҳалла аҳолисининг катта қисми кўчатчилик билан шуғулланади. Аҳоли дастлаб ер сотиб олади. Олинган ерга кўчат қадаб, 1-1,5 ойдан сўнг уни сотишни бошлайди. Айни мавсумда кўчат сотиб, фойда олаётган ёшлар талайгина. Маҳалламиз катта йўл устида жойлашган. Бу жиҳат ҳам савдонинг янада яхши бўлишига ёрдам беради. Битта кўчатнинг нархи 20 минг сўм бўлса, савдога қараб, баъзан бир кунда 200-300 минг сўм фойда қилишади. Шунингдек, ҳудудда қий қий қадоклаш корхонасида 30 нафар, ширинлик тайёрлайдиган цехларда хотин-қизлар бандлиги таъминланган.

Бекорчилик кўплай иллатларга замин яратади. Шунинг учун аҳолини имкон қадар меҳнатга жалб қилишга, доимий бандлигини таъминлашга ҳаракат қиляпмиз.

“Ташаббусли бюджет” лойиҳасининг 2024 йилги иккинчи мавсумида ғолиб бўлдик. Унга кўра, 1 миллиард 360 миллион сўм маблағ ажратилди. Маблағ эвазига ҳозирда катта стадион, волейбол ва болалар майдончаси қуриш ишларини олиб боряпмиз. Яқинда улар фойдаланишга топширилади. Бундай катта ишларни амалга оширишда, асосан, ёшлар бизга қанот бўляпти. Уларнинг ёрдами билан кетма-кет олти марта ушбу лойиҳада ғолибликни қўлга киритдик. Ёшларнинг ҳамжиҳатлиги билан бундан-да йирикроқ лойиҳаларни амалга оширишга ишонаман. Ҳудудда иккита мактаб мавжуд, аммо спорт мажмуаси йўқ. Қишнинг совуқ кунларида жисмоний тарбия соатини бекор қилишга мажбур бўлишади. Мактабнинг битта биносига теннис столини қўйишган. Бироқ унга барча спорт жиҳозлари сифмайди. Бу муаммони режага киритганмиз. Қачон натижа бериши ҳозирча номаълум. Мактабнинг ўзида каттароқ спорт мажмуаси қурилса, ёшларнинг машғулотларни ўтказишига имконият яратиларди.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Дилфуза ШОКИРОВА. Пахтачи тумани:

— Мен мактабда инклюзив таълим бўйича махсус педагог бўлиб фаолият юритаман. Иш бошлаганимга 4 ой бўлди. Иккита синфда 2 нафар ўқувчим бор. Муаммо шундаки, менга устама ҳақи тўланмаяпти. Инклюзив таълим учун қанча устама берилиши керак?

ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ УЧУН ҚАНЧА УСТАМА ТЎЛАНАДИ?



Даврон ҲАЙДАРОВ, Пахтачи тумани адлия бўлими бошлиғи:

— Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 12 октябрдаги тегишли қарори билан тасдиқланган “Умумий ўрта таълим ташкилотларида инклюзив таълимни ташкил этиш тартиби тўғрисида”ги Низомга кўра, инклюзив таълим синфлари ўқитувчиларига меҳнатнинг алоҳида шароитлари учун ҳар ойда тўланадиган устама ҳақи синфда алоҳида таълим эҳтиёжлари бўлган ўқувчилар сонига қараб, лавозим маошининг 40 фоизигача микдорда тўланади.

Яъни қуйидаги ҳолатлар бўйича устама белгиланади:

- бир нафар бола учун лавозим маошининг 10 фоизи;
- икки нафар бола учун лавозим маошининг 20 фоизи;
- уч нафар бола учун лавозим маошининг 30 фоизи микдорда;
- икки ва ундан ортиқ инклюзив таълим синфларида тўрт нафар ва ундан ортиқ бола учун лавозим маошининг 30 фоизи микдорда.

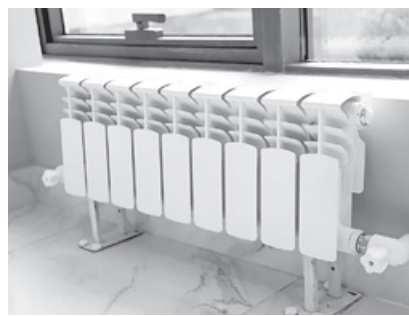
Юқоридаги қоидага кўра, сиздаги ҳолатда 2 нафар бола бўлгани учун улар икки синфда ўқиган тақдирда ҳам лавозим маошинининг 20 фоизи микдорида қўшимча устама белгиланади.



Ерни кўп квартирали уй-жой қуриш учун ижарага олган юридик шахслар ЕР СОЛИҒИНИ ТЎЛАШДАН озод қилинади.



Бузилаётган турар ва нотурар жой объектнинг БОЗОР ҚИЙМАТИ тўлиқ қоплаб берилади.



2025 йилда янги 135 мингта хонадон марказлаштирилган ИСТИТИШ ТИЗИМИГА УЛАНАДИ, ошхоналарга электр плиталар қўйилади.

ЯШИЛ МАКОН

ШЕРОБОДДА “СОЛИҚЧИЛАР БОҒИ” ТАШКИЛ ЭТИЛЯПТИ

“Яшил макон” умум-миллий лойиҳаси доирасида Шеробод туманидаги 10 гектар ер майдонида “Солиқчилар боғи” барпо этиляпти.

Дилноза ОЛЛОЁРОВА,
Сурхондарё вилояти
солиқ бошқармаси
шўъба бошлиғи.

Айни пайтда мазкур боғда павловния дарахти кўчатлари ўтқазилмоқда. Павловния – Ер шарида мавжуд дарахтлардан нафақат энг тез ўсиши, балки гузал гуллари, қимматли ёғочи ва ёқимли хид таратиши билан ажралиб туради.

Бу лойиҳа атроф-муҳитни яхшилаш, экологик барқарорликни таъминлаш ва яшил ҳудудларни кенгайтириш мақсадида муҳим аҳамиятга эга.

Шерободликлар учун мазкур лойиҳа нафақат табиий ресурсларни сақлашга, балки минтақада яшовчи одамларнинг фаровонлигини оширишга ҳам хизмат қилади.

Сурхондарё вилояти солиқ бошқармаси ташаббуси доирасида амалга оширилаётган умуммиллий лойиҳа жадал суръатларда давом этмоқда.



СОЛИҚЧИ – КЎМАКЧИ

ТАДБИРКОРЛИК РИВОЖЛАНСА, ТАРАҚҚИЁТ ЮКСАЛАДИ



Бобурбек АШУРОВ,
Қорақўл туманидаги
“Тинчлик”, “Дўстлик” ва
“Тайқир” маҳаллалари
солиқ инспектори.

Бугун ҳар бир ҳудудда “маҳаллабай” ишлаш тизими ўзининг ижобий натижаларини кўрсатяпти. Айниқса, солиқ ходимларининг “маҳалла еттилиги” таркибига киритилиши барча учун фойдали бўляпти. Аввалгидек, фақат жисмоний шахсларнинг мол-мулк ва ер солиғини ундириш эмас, балки аниқ мақсад ва вазифалар асосида ҳар бир солиқ тўловчи билан манзилли ишляпмиз. Натижада солиқ соҳасига оид барча масалалар маҳалланинг ўзида ҳал этиляпти.

“Солиқчи – кўмакчи” тамойили асосида фуқароларга солиқ қонунчилигининг мазмун-моҳияти ва аҳамиятини тушунтиришимиз натижасида солиқ тўловларини муддатидан олдин тўлашяпти. Хонадонда ёки кичик дўкончалар ташкил этиб, норасмий савдо-сотиқ ишлари билан шуғулланаётган

кўплаб фуқаролар тадбиркорларга берилаётган имтиёз ва имкониятлардан хабардор бўлгач, расмий рўйхатдан ўтиб, қонуний иш бошлади. Натижада тадбиркорлар сони 20 фоизга ортиб, солиқ тушумлари 2023 йилга нисбатан 40 фоизга кўпайди.

Менга бириктирилган маҳаллалар туман марказида жойлашгани учун тадбиркорлик йўналиши, асосан, чакана савдо, маиший хизмат кўрсатиш шохобчалари, нон ва нон маҳсулотлари, тамадди-хоналар, тўқимачилик ривожланган. Жорий йил бошидан буён 15 нафарга яқин ишламай турган тадбиркорнинг фаолияти тикланди. 100 нафарга яқин фуқаро ўзини ўзи банд қилган шахс сифатида рўйхатдан ўтди. Шунингдек, фаолиятини кенгайтириб, қўшимча иш ўринларини яратётган субъектлар сафи ортмоқда. Масалан, трикотаж маҳсулотларини ишлаб чиқаришга мўлжалланган “Демодел” тикув қорхонасида қўшимча 30 дан ортиқ ишчи ўринларини қонунийлаштиришга эришдик. Нон ва нон маҳсулотларини ишлаб чиқаришга мўлжалланган “Дилкор Транс” қорхонаси фаолиятини кенгайтириб,

қўшимча иш ўринларини яратишга ҳаракат қил-япти.

Бугунги кунда ҳудуддаги эллиқдан ортиқ юридик шахс, 60 нафар яқка тартибдаги тадбиркор ўзи ва оиласини, қолаверса, маҳалладошларини даромадли қиляпти. Мингдан зиёд фуқаро тикувчилик, қандолатчилик, сартарошлик, таксичилик каби турли соҳаларда ўзини ўзи банд қилиб, расмий даромадга эга бўлди. Ҳар бир маҳалланинг ўз бюджети бўлиб, ҳар бирида 30-40 миллион сўмгача маблағи бор. Мазкур маблағлар эвазига ҳар бир маҳаллага планшет олинди. Янги маҳалла идораси қуриш ва моддий-техник базаларни яхшилаш бўйича “еттилик”нинг коллегиял қарори асосида тақлифлар киритилди.

Мазкур маҳаллаларда қўшимча солиқ тушумларини оширишнинг ягона йўли – тадбиркорликни ривожлантириш. Шу боис хизмат кўрсатиш ва чакана савдо қорхоналарини кенгайтириш бўйича иш олиб боряпмиз. Мақсадимиз – ҳудудларда янги тадбиркорлар ва ишбилармонлар сонини кўпайтириш, пировардида маҳаллалар тараққиётини юксалтиришдир.

ҚУЛАЙЛИК

ЯНГИ ХИЗМАТ – ЧЕТ ЭЛГА ЧИҚМОҚЧИ БЎЛГАНЛАР УЧУН

“Soliq” мобил иловасининг янгиланган 2.0.11. версиясида Ўзбекистон Республикаси ҳудудидан чиқишга вақтинчалик чекловлар мавжудлигини билиш имконияти қўшилди. Эндилқда ушбу иловадан фойдаланувчилар суд қарорлари ёки бошқа органларнинг ижро ҳужжатлари асосида хорижга чиқишлари чекланганлигини масофадан туриб текширишлари мумкин.

Солиқ қўмитаси
Ахборот хизмати.

Бунинг учун қуйидаги амалларни бажаринг:

- “Умумий хизматлар” бўлими;
- “Хорижга чиқиш чекловини аниқлаш” хизмати;
- жисмоний шахснинг шахсий идентификацион рақами (ЖШШИР) ёки ID карта (паспорт) рақамини киритинг.



Шундан кейин телефон экранида қуйидаги хабарлардан бири пайдо бўлади:

- “Сизда Ўзбекистон Республикасида чиқишга чеклов аниқланмади”.
- “Сизда Ўзбекистон Республикаси ҳудудидан чиқиш вақтинча чекланган”.

Агар вақтинчалик чеклов мавжуд бўлса, “Батафсил” тугмаси орқали сабаби ва санаси ҳақида маълумотни олишингиз мумкин.

Ушбу хизматдан фойдаланиш бепул.

СОЛИҚ ҚЎЛЛАНМАСИ

Ҳисоботда даромад ва харажатни тўғри кўрсатиш

Ҳар бир солиқ тўловчи жорий йил 3 март – 2024 йил якуни бўйича фойда солиғи ҳисоботини тақдим этиши шарт.

Музаффар НАЗАРОВ,
Солиқ қўмитаси бошқарма
бошлиғи ўринбосари.

Чунки барча солиқ тўловчилар йиллик фойда солиғи ҳисоботини солиқ даври якунлари бўйича – солиқ даври ўтгандан кейинги йилнинг 1 мартдан (2025 йил 1 март дам олиш (ишланмайдиган) кунига тўғри келганлиги сабабли, ҳисоботни тақдим этиш охириги муддати 3 мартга кўчирилади) кечиктирмай тақдим этишлари белгиланган.

Фойда солиғи ҳисоботини шакллантиришда, хусусан, ҳисоботда даромадлар ва харажатларни тўғри акс эттиришда қуйидаги нормаларга эътибор бериш керак:

- фойда солиғи базасини аниқлашда ушбу солиқ тўловчининг жами даромадидан даромад олиш билан боғлиқ барча харажатлар чегириб ташланади (чегириб ташланмайдиган харажатлар бундан мустасно).

Солиқ тўловчи томонидан Ўзбекистон Республикасида ҳам, унинг ҳудудидан ташқарида ҳам ҳисобот (солиқ) даври давомида амалга оширилган (кўрилган), асосланган ва ҳужжатлар билан



тасдиқланган чиқимлари харажатлар деб эътироф этилади.

Қуйидаги ҳолларда:

- фойдаланилмаган моддий харажатларни фойдаланилган деб, ишлаб чиқариш ҳисоботида кўйиш;
- товарларни сотишдан (хизмат кўрсатишдан) олинган тушумни ҳисобот давридан кейинги даврга ўтказиш (сотиш ҳажмини ва даромадни (фойдани) қасддан камайтириш);
- моддий, ёқилғи-энергетика ресурслари харажатларини (лимитларни) ва амортизация (эскириш) нормасини

сунъий равишда ошириш ёки нормативларни нотўғри қўллаш солиқ базасини яшириш (камайтириб кўрсатиш) деб эътироф этилади ҳамда яширилган (камайтириб кўрсатиш) солиқ базаси суммасининг 20 фоизи миқдорида жарима солишга сабаб бўлади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, Солиқ қўмитаси солиқ тўловчилардан ҳисоботларда асоссиз харажатларни кўрсатмаслик, фойда солиғи базасини тўғри шакллантириш орқали солиқ ҳисоботларини ўз муддатига тақдим этишларини сўрайди.



ЎЗБЕКИСТОН
ДЕЛЕГАЦИЯСИ
ЕХТ Парламент
ассамблеясининг
қишки сессиясида
иштирок этди.



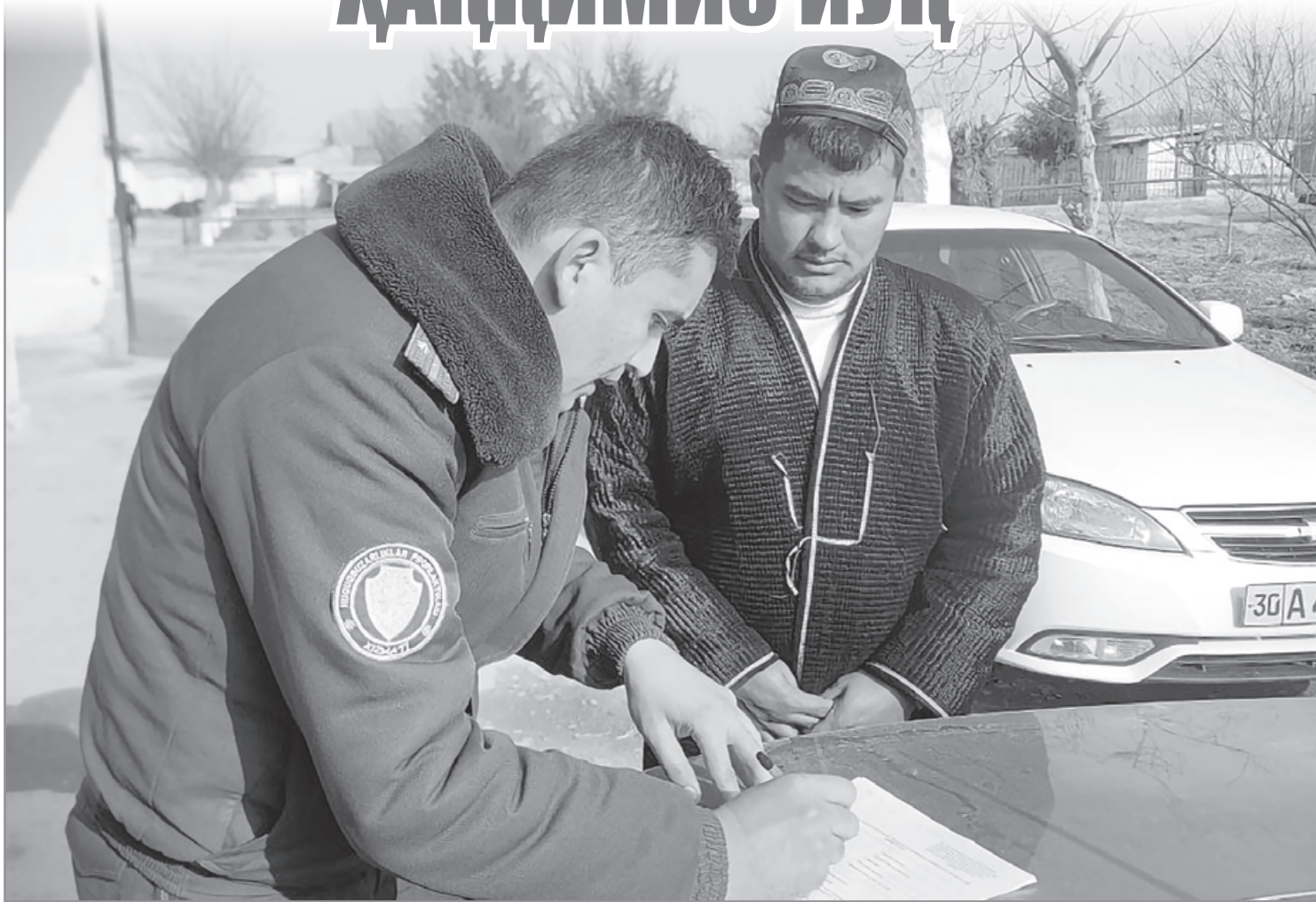
Ҳиндистон
киностудияларига
Ўзбекистонда
фильм олиш
имконияти
тақдим этилди.



Ўзбекистон инсоннинг
соғлом атроф-муҳитга
бўлган ҳуқуқлари
ҳимоясига қаратилган
ХАЛҚАРО ҲУҶЖАТГА
ҚЎШИЛАДИ.

ПРОФИЛАКТИКА ҲУДУДИ

“ҲУШЁРЛИКНИ ЙЎҚОТИШГА ҲАҚҚИМИЗ ЙЎҚ”



Нодир РЎЗИМУРОДОВ,
Пастдарғом туманидаги
“Ағрон” маҳалласи
профилактика инспектори.

Кунилик иш фаолиятимни маҳалла идорасидан бошлайман. Бу ерда “еттилик” аъзолари ҳар кунни эрталаб раис бошлилигида йиғилиб, ўз йўналишлари бўйича муҳим масалаларни муҳокама қилиб, белгиланган режа асосида ишга киришади.

Менинг асосий вазифам – ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш, жамоат тартибини сақлаш ва ҳавфсиз муҳитни таъминлашдир. Шу боис аҳоли билан доимий мулоқотда бўлиб, уларни турли ҳуқуқбузарлик ва фирибгарликлар ҳақида огоҳлантириб, жиноятнинг салбий оқибатларини тушунтираман. Ҳуқуқбузарлик содир этиш эҳтимоли юқори бўлган фуқароларни аниқлаб, уларнинг ижтимоий-маиший муаммоларини ҳал этиш чораларини кўряпман. Уйма-уй юриш тизими асосида нотинч оилалар, спиртли ичимликка ружу қўйган, муқаддам судланган ва руҳий касалликка чалинган фуқароларни алоҳида тоифаларга ажратиб,

улар билан манзилли ишлайман.

Ўрганишларимдан маълум бўляптики, низоли оилаларнинг асл сабаби – иқтисодий қийинчилик, ичкиликбозлик ва рашк туфайли юзага келяпти. Бундай муаммолар масалалар “маҳалла еттилиги” кўмагида ҳал этиляпти. Биринчи навбатда, ишсиз фуқароларни ишга жойлаштириш, даромадли қилиш чораларини кўряпмиз. Чунки оилалардаги нотинчликларнинг аксарияти ишсизликдан келиб чиқяпти. Ўтган йили ичкиликка ружу қўйган икки оила бошлиғини даволатдик. Оила бекаларига ҳимоя ордери бердик. Бугун барчаси даромад топиб, тинч-тотув яшамокда.

Йиғин ҳудудида катта автомобиль йўли ўтгани учун қўтилмаган жиноятлар содир бўлиб туради. Уларнинг аксарияти тунги вақтда содир бўлишини инобатга олган ҳолда саккизта кўчанинг тўрттасига ёритиш чироқлари ўрнатдик. Ўттиздан ортиқ видеокузатув қўрилмалари қўйилиб, уларнинг асосий қисми хизмат хонамга интеграция қилинди.

Бугун вояга етмаганлар билан ишлаш ҳар қачонгидан долзарб. Шу боис ўқувчиларнинг таълим-тарбияси, дарсда мунтазам иштирокини таъминлаш ҳамда бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш мақсадида 39-мак-

табда бокс тўғрагини ташкил этдик. Ҳозир бу ерда қирқдан зиёд ёшлар шугулланмоқда. Маҳалла фаоллари кўмагида қўрилган мини стадион ёшлар ихтиёрида. Ёшлар етакчиси ташаббус билан спорт мусобақалари, турли танлов ва маданий тадбирлар ўтказиб келияпти. Бир сўз билан айтганда, ёшларнинг турли бузғунчи ғоялардан йироқда бўлиб, жамиятнинг фаол аъзосига айланиши учун бор имкониятдан фойдаланяпмиз.

Сай-ҳаракатларимиз натижасида уч йилдирки, жиноятдан холи ҳудуд – “яшил” тоифадамиз. Бироқ бир зум бўлса-да, ҳушёрликни йўқотганимиз йўқ. Жорий йилда Президентнинг “2025 йилда республика маҳаллаларида ҳавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими самарадорлигини янада ошириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори асосида ишлаб чиқилган “йўл харитаси” бўйича манзилли ишлар олиб бориляпти.

Ҳудудда жиноятчиликни жойлаш бўйича деярли муаммо йўқ. Фақат йиғин ҳудудидаги сув минорасини таъмирлаб, аҳолига тоза ичимлик сув етказиш зарур. Шунда аҳолининг яна бир ижтимоий муаммоси ечим топган бўлар эди.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

ЖАБРЛАНУВЧИНИНГ ИЖТИМОЙ ҲИМОЯСИ ТАЪМИНЛАНАДИ

Вазирлар Маҳкамасининг 2025 йил 21 февралдаги қарори билан “Жабрланувчиларни, гувоҳларни ва жиноят процессининг бошқа иштирокчиларини ижтимоий ҳимоя қилишни таъминлаш тартиби” тўғрисидаги низом тасдиқланди.

Унга кўра, жабрланувчиларни, гувоҳларни ва жиноят процесси бошқа иштирокчиларининг ижтимоий ҳимоясини таъминлашга қаратилган бир йўла бериладиган нафақа тайинлаш ва тўлаш тартиби белгиланди. Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ижтимоий ҳимоя қилиш чораларини таъминловчи орган этиб белгиланди.

Қуйидагилар ҳимоя қилинувчи шахсга жиноят процессида иштирок этиши муносабати билан ижтимоий ҳимоя қилиш чораларини қўллашга асос бўлади:

- ҳалок бўлганлиги (вафот этганлиги);
- унга ногиронликни келтириб чиқарувчи тан жароҳати етказилганлиги ёки соғлиғига бошқача зиён етказилганлиги;
- унга ногиронликни келтириб чиқармайдиган тан жароҳати етказилганлиги ёки соғлиғига бошқача зиён етказилганлиги;
- мулкий зарар етказилганлиги.

Бир йўла бериладиган нафақанинг миқдори қуйидаги миқдорларда тўланади:

- шахс вафот этганда унинг оила аъзоларининг ҳар бирига тенг улушда – БҲМнинг 100 баравари миқдориди;
- шахсга ногиронликни келтириб чиқарувчи тан жароҳати етказилган ёки соғлиғига бошқача зиён етказилганда, ногиронлик гуруҳига кўра:
- I гуруҳ – БҲМнинг 80 баравари миқдориди;
- II гуруҳ – БҲМнинг 70 баравари миқдориди;
- III гуруҳ – БҲМнинг 50 баравари миқдориди.

Ногиронликни келтириб чиқармайдиган тан жароҳати етказилганда ёки соғлиғига бошқача зиён етказилганда эса, суд-тиббий экспертизасининг ҳулоаси асосида:

- оғир даража – БҲМнинг 35 баравари миқдориди;
- ўрта даража – БҲМнинг 35 баравари миқдориди;
- соғлиқнинг қисқа муддатга ёмонлашуви оғир келган энгил даража – БҲМнинг 25 баравари миқдориди.

Ижтимоий ҳимоя чораларини қўллаш тўғрисидаги қарор (ажрим) уни таъминловчи орган томонидан уни олган кундан бошлаб, 10 сутка ичида ижро этилиши лозим. Бир йўла бериладиган нафақа солиққа тортилмайди ва ундан ушлаб қолишлар амалга оширилмайди.

Ушбу қарор 2025 йил 1 апрелдан эътиборан қуча қиради.

Севара ЎРИНБОЕВА,
Адлия вазирлиги ҳузуридаги
Мультимедиа маркази раҳбари.

МЕНДА САВОЛ БОР...

АВТОМОБИЛНИ ОЛИБ ҚОЧГАНГА ҚАНДАЙ ЖАЗО БОР?



Бахтиёр ҲАСАНОВ.
Андижон вилояти:

— Яқинда БИРОВГА ТЕГИШЛИ АВТОМОБИЛНИ ОЛИБ ҚОЧИБ, ҚИСМЛАРГА АЖРАТГАН ҲОЛДА СОТИБ ЮБОРГАН ШАХСНИНГ ҚЎЛГА ОЛИНГАНИ ҲАҚИДА ХАБАРЛАР ТАРҚАЛДИ. БУНДАЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАР ҚАНДАЙ ҲУҚУҚИЙ ОҚИБАТЛАР КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИ?

Умидахон ИМОМОВА,
Андижон вилояти суди
жиноят ишлари бўйича
судьяси:

— Жиноят кодексининг 267-моддасида транспорт воситаларини олиб қочганлик учун жавобгарлик белгиланган. Транспорт

воситаларини талон-тарож қилиш мақсадида олиб қочиш мазкур модданинг иккинчи қисми “г” банди бўйича классификация қилинади ҳамда бу ҳаракатлар учун қонунда ўн йилдан ўн беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш жазоси тайинланиши назарда тутилган. Бу бўйича Олий Суд Пленум қарорида ҳам батафсил тушунтиришлар берилган.

Аслида, ҳар қандай транспорт воситасини эгасининг рухсатисиз бир жойдан бошқа жойга кўчиришнинг ўзи жиноят ҳисобланади келтириб чиқаради. Масалан, бирор киши маст ҳолатда кимнингдир автомашинасини олиб қочиб, кейинчалик уни қайтариб берса, жиноий жавобгарликдан озод бўлмайди. Чунки у рухсатсиз транспортни бир жойдан бошқа жойга кўчириб бўлди.

Уруғ туманининг барча маҳаллаларида ҳашарчилари ташкил этилиб, уларда шккн юз мингдан ортгк нуруннийлар, кўча-бошилар, “маҳалла еттилиги” ҳамда хонадон эгалари фаол қатнашди.

ОБОД МАҲАЛЛА

Аҳоли хонадонларига 60 000 тушга яқин дарахт экилди



Эрта тонгдан олиб борилган ҳашарлар давомида 225 километрга яқин ариқлар қазилди, 19,2 километрдан ортиғи бетонлаштирилди. 16,4 километр йўлга тош ва шағал ётқизилди. 25 километр йўл таъмирланди. 58 715 туш меваги ва манзарали дарахтга шакллар берилиб, оқланди. “Яшил макон” умуммиллий лойиҳаси доирасида аҳоли хонадонларига 59 750 тушдан ортиқ меваги ва манзарали дарахт кўчати экилди.

Ёшлар иштирокида 125 та қабристонда ободонлаштириш ишлари олиб борилди. Шунингдек, 21 та камбағал оила хонадонига ҳашар ўтказилди.

Ўзбекистон
маҳаллалари уюшмаси
Самарқанд вилояти
бошқармаси.



Самарқанд вилоятининг Самарқанд шаҳри, Самарқанд ва Оқдарё туманлари ЧЕГАРАЛАРИ ЎЗГАРТИРИЛАДИ.



Ўзбекистонда 2030 йилгача “ЯШИЛ” ЭНЕРГИЯ улуши 50 фоиздан оширилади.



Айрим донорларга жамоат транспортидан бепул фойдаланиш, санаторий-курортларга йўлланмани НАВБАТСИЗ ОЛИШ ҳуқуқи берилади.



ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

СЕВҒАН МАШҒУЛОТИ БИЛАН БАНД БЎЛСА ОДАМ, ОИЛАДАГИ НИЗОЛАР ҲАМ ТОПАДИ БАРҲАМ

Бирор хонадон эшигини тақиллатиб кирар эканман, оила вакилларига дўстона муносабатда бўлишга ҳаракат қиламан. Агар расмий оҳангда гаплашадиган бўлсак, улар қалбдаги барча дардларини айтмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳар бир фуқарони ўзимга яқин олишга, кўнглига йўл топишга интиламан. Ижтимоий ходим сифатида ҳар бир эҳтиёжманд шахснинг ҳаётига чуқурроқ кириб боришни, қандай хизмат кўрсатилса, яшаш шароити яхшиланиши мумкинлигини ўрганишни кундалик вазифа этиб белгилаб олганман.

Гўзал ОРТИҚОВА,
Зомин туманидаги
“Тараққиёт” маҳалласи
ижтимоий ходими.

Камбағаллик реестрига киритилган оилаларни яқиндан ўрганиш ишлари жадаллик билан олиб борилмакда. Айримларидан болалар нафақаси муддати тугагани учун қайта ариза қабул қилдик. Электр энергияси ва табиий газ истеъмоли учун қўшимча компенсация тўлаб берилмокда. Интилиши бўлган ҳамда тадбиркорлик қилиш истагидагиларга имтиёзли кредит ажратиладиган бўлди. Мухтож оила фарзандларини мактабдаги

фан тўғрақларига жалб қилдик. Бир оиланинг камбағалликка тушиб қолиш сабабини ўрганганимизда, ҳаммасига эркакнинг ҳаракат қилиш имконияти чеклангани сабаб бўлаётганини аниқладик. У 2-гuruh ногирони бўлгани учун одамларга аралашайдан, ҳатто кўчага чиқайдан ийманган. Фуқаронинг ижтимоийлашувини таъминлаш мақсадида реабилитация марказига йўналтирдик. Қолаверса, психолог кўмагида унинг руҳий ҳолати ва кайфияти яхшиланди. “Саховат ва кўмак” жамғармасидан дори-дармон учун 1 миллион 875 минг сўм маблағ ажратилди. Ҳоким ёрдамчиси билан бирга уйига бориб, қизиқларини суриштирдик. Шу пайт-



Биринчи навбатда, болалар нафақаси олаётган ишсиз аёлларнинг имкон қадар бандлигини таъминлашни ўйлаяпмиз. Ҳеч бўлмаганда, тикиш-бичиш ишларига жалб қилишни режалаштирганмиз.

гача уйда пайвандлаш ишлари билан шуғулланиб келганидан хабар топгач, керакли ускуналар хариди учун имтиёзли кредит берадиган бўлдик. Бундан ташқари, чорвачилик йўналишида ҳам ўзини синаб кўрмоқчи эканини билдирди. Оила айна вақтгача болалар пули ҳамда эркакнинг ногиронлик нафақаси ҳисобига кун кўриб келаётган эди. Энди сазй-ҳаракатлари самараси ўлароқ, даромади ошишига умид қиялпмиз. Яна бир ҳолатда аёл таъйиқ ва зўравонликка учраган. Унга турмуш ўртоғи ва қайнонаси руҳий таъсир кўрсатган. Хозир аёл 3 нафар фарзанди билан ота уйда яшаппти. Лекин “маҳалла еттилиги” вакиллари билан бирга бу оилани сақлаб қолиш ҳаракатидамиз. Уларнинг ажрашиб кетиши учун ҳеч қандай жиддий сабаб йўқ. Хар иккиси ич-ичидан турмушини тиклаш истагида. Буни англаганимиз холда ижобий натижага эришишга умид қиялпмиз. Жараён ҳали якунига етгани йўқ. Психолог ва юрист уларга керакли хизматларни кўрсатиб келмокда.

Жорий йилда қилинадиган ишларимиз жуда кўп. Биринчи навбатда, болалар нафақаси олаётган ишсиз аёлларнинг имкон қадар бандлигини таъминлашни ўйлаяпмиз. Ҳеч бўлмаганда, тикиш-бичиш ишларига жалб қилишни режалаштирганмиз. Агар инсон бирор сеvimли машғулоти билан банд бўлса, оиладаги келишмовчилик ва низолар ҳам барҳам топишига ишончимиз комил. Ижтимоий соҳада кўпроқ натижага эришиш учун масъул ташкилотлар билан ҳамкорлик тизимини мустаҳкамлаш зарур. Фақатгина “Инсон” марказининг кўмаги билан барча муаммолар ҳал этилмаслиги мумкин. Айрим вазиятларда бандлик, тиббиёт йўналишларида юборган муурожаатларимиз эътибордан четда қоляпти. Бу ечилиши мумкин бўлган вазиятнинг анча вақтгача чигаллигича қолишига олиб келаятган рост. Шу маънода ҳамкорлик тизимини йўлга қўйиш бўйича ҳуқуқий асос яратилса, мақсадга мувофиқ бўлар эди.

ТАҚДИРЛАР

Болалар ҳаётимиз мазмунини, уларнинг бахт-у камоли энг катта ютуғимиздир. Шу сабабли Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ташкил этилган илк кунларданоқ қаровсиз қолган, етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болаларнинг ижтимоийлашувини таъминлаш, уларнинг муаммоларини тезкорлик билан ижобий ҳал этишни ўз олдига мақсад қилди.

“МЕҲР ҚЎРҒОНИДА УЛҒАЙСА ҲАР ҚАЛБ...”



Зарнигор НАФИДДИНОВА,
журналист.

Худди шундай болалардан бўлган уч опа-сингил Азиза, Измира, Дурдона ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган, шу кунгача Оилавий болалар уйда яшаб келишяётган эди. 2024 йилда жиянларини ўз қарамоғига олишни, уларга чин ота-оналик меҳрини беришни ният қилган тоғаси ва унинг турмуш ўртоғи Ойсапар Ражабова туман “Инсон” ижтимоий хизматлар марказига муурожаат қилди. Муурожаати ижобий қаноатлантирилиб, Ойсапар опа “Тутинган ота-оналар тайёрлов курси”ни ўқиганидан сўнг, опа-сингиллар унинг қарамоғига берилди. Қизлар ҳозирда тутинган ота-онаси, кичкинтой укаси ва бобоси билан бирга, оила бағрида яшаб келишмокда. Шунингдек, уларга бир қатор ижтимоий хизматлар кўрсатилди. Хусусан, 43-мактаб психологи Азиза, Измира ва Дурдона билан психологик суҳбатлар ўтказди. “Инсон” ижтимоий хизматлар маркази масъул ходимлари руҳий тузаатиш ишлари олиб борди. Азиза инглиз тили ва тикувчилик тўғрагига (*“Ёшлар дафтари”дан курс пуллари тўлаб берилмокда*), Измира ва Дурдона 14-умумтаълим мактабда ташкил этилган фан тўғрагига жалб қилинди, тикув машинаси олиб берилди. Бундан ташқари, велосипед, ноутбук, ўқув қуроллари, дарс ва ётоқ учун мўлжалланган мебель ва мавсумий кийим-кечак билан таъминланди. Азиза уй-жойга муҳтож сифатида «онлайн-навбат» ахборот тизимига киритилди.

ЯНГИЛИК

НОҚОНУНИЙ ДИНИЙ ТАЪЛИМГА ЖАЛБ ҚИЛГАНЛАР ЖАЗОЛАНАДИ

Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига бола ҳуқуқлари ҳимоясини янада мустаҳкамлашга қаратилган қўшимча ва ўзгартиришлар киритиш тўғрисидаги қонун қабул қилинди.



Унга мувофиқ, “Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида”ги қонунга киритилган қўшимчага кўра, ота-оналар ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар ўз боласини шахсий этиқодларига мувофиқ диний ва ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш ҳуқуқига эгаллиги, улар томонидан ўз боласини қонунга хилоф равишда диний таълим олишга жалб этишга, яъни болани руйхатдан ўтказилмаган ёки лицензияга эга бўлмаган ташкилотларга ёхуд махсус диний маълумотга эга бўлмаган ва диний ташкилотларнинг Ўзбекистон бўйича марказий бошқарув органининг рухсат-

тисиз диний таълимни амалга ошираётган шахсларга диний таълим олиш учун топширишга йўл қўйилмаслиги белгиланди. Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодексга киритилган қўшимчага кўра, ота-оналар ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан ўз боласини қонунга хилоф равишда диний таълим олишга жалб этиш **БХМнинг 5 бараваридан 10 бараваригача** миқдорда жазима солишга сабаб бўлади. Шунингдек, мазкур ҳуқуқбузарлик маъмурий жазо чораси қўлланилганидан кейин бир йил давомида такрор содир этилса, **БХМнинг 10 бараваридан 15 бараваригача** миқдорда жазима солишга ёки **15 суткагача** муддатга маъмурий қамоққа олишга сабаб бўлиши белгиланди.



Бугун юзида кулгу, кўзида ва қалбда ишонч пайдо бўлган киши эртага юрт ривожини учун кичик бўлса-да, ўз ҳиссасини қўйиши аниқ.



Ишонч, бу — куч, ғайрат ва натижа демак!

Қўшқўпир туманида истиқомат қилувчи Қувондир Ибрагимов бир неча йил олдин бахтсиз ҳодиса туфайли қўлидан ажралган. Ижтимоий ходимнинг хатлов натижасида аниқлаб, кўрсатган биринчи хизмати бу фуқаронга протез ортопедия маҳсулоти билан таъминлаш бўлди. Шу билан бирга, қатор ижтимоий ёрдамлар кўрсатилди.

Шерзод БЕРДИЕВ,
Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Хоразм вилояти бошқармаси бошлиғи.

Қўшқўпир туманидаги камбағаллик белгиланган 435 та хонадон 87 нафар раҳбар ходимга бириктирилган. Бугунги кунгача бандлик йўналишида 935 нафар фуқарога ёрдам кўрсатилди. Камбағал оилалардан 414 нафар фуқаронинг фарзандлари таълими учун зарур имкониятлар яратилди. 176 та оиланинг яшаш шароитини яхшилаш мақсадида қурилиш моллари етказиб берилди.

Туманнинг “Янгилик” маҳалласида яшовчи 20 та оилага бир қатор йўналишларда ижтимоий кўмак кўрсатилди. Хусусан, Расулбек Ражабов икки йил муқаддам бахтсиз ҳодисага учраган, иккинчи гуруҳ ногирони. У уйда қорамол боқиб истагини билдириб, ижтимоий ходимга муурожаат қилди, натижада кредит ажратилди. Фарзандларининг таълими учун яхши шароит яратилди. Ушбу маҳаллада истиқомат қилувчи Сафаёз Полвонов оиласи ҳам бугунги кунда давлатимиз ёрдами билан ўзини унглаб олаётган хонадонлардан. Уйи таъмирдан чиқарилди. Турмуш ўртоғи Олтиной Бобоева ҳам кўрсатилган эътибордан мамнун. Вилоят миқёсида маҳаллалардаги ҳоким ёрдамчиси ва

МАНЗАРА

ижтимоий ходимлар тўлдирган сўровнома орқали 34 минг 457 та оила камбағаллик реестрига киритилди. Шундан 29 минг 629 тасига хизматлар режаси ишлаб чиқилди. Олиб борилаётган амалий ишлар самараси ўлароқ, бугун аҳолининг яшаш шароити яхшиланиб, меҳнат қилиш иштиёқи ортиб бораётир. Ғайрат Рўзметов хонадони хатлов жараёнида ўрганилганда, уларнинг тадбиркорлик билан шуғулланиш истаги юқори экани аниқланди. Ҳоким ёрдамчиси билан биргаликда тузилган индивидуал режага кўра, фуқаро мототранспортга эга бўлди. Оила бекаси Шукржон Йўлдошева эса субсидия орқали берилган тикувчилик анжомлари билан ўзининг янги фаолиятини йўлга қўйди. Қўрилиб турибдики, бугун аҳолининг ижтимоий муаммоларига маҳалланинг ўзида муносиб ечим топилмакда. Хонадонларни айланар экан, ижтимоий ходимлар оилаларни янада яхшироқ ўрганишга, қизиқшишдан келиб чиқиб ёрдам кўрсатишга бор куч-ғайратини сарфламокда. Бугун юзида кулгу, кўзида ва қалбда ишонч пайдо бўлган киши эртага юрт ривожини учун кичик бўлса-да, ўз ҳиссасини қўйиши аниқ. Агар биз орамингдаги ички имкониятларини тўла англаб етмаган кишиларга ойна тутат олсак, қанчадан-қанча янги иқтидор эгалларни кашф этган бўламиз.

БАҲОДИР ҚУРБОНОВ
Ўзбекистон футбол ассоциацияси президенти лавозимига сайланди.



28 февраль – 2 март кунлари Тошкент дзюдо бўйича **“КАТТА ДУБУЛҒА”** туркумига кирувчи нуфузли турнирга мезбонлик қилади.



ФУТБОЛ: Ўзбекистон, Тожикистон ва Қирғизистон 2031 йилги Осиё кубогига биргаликда мезбонлик қилиш учун таклиф юборди.

8

№15 | 2025 ЙИЛ 26 ФЕВРАЛЬ, ЧОРШАНБА

Mahalla

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!



ХИДОЯТ ЁҒДУСИ

Раҳимжон НАСРИДДИНОВ.
Сариосиё тумани:

— Воҳа томонларда, “Момо оши” деган маросим бор. Айрим жойларда “Момо гўжа” деб айтилади. Бу маросим, асосан, фолбинлар иштирокида бўлиб, тузалмаётган бемор учун товуқ сўйдирилиб, қони юз ва бошқа ерларга суртилади. Шундай маросим ўтказиш динимизда борми ёки бидъатми?

“МОМО ОШИ” БИДЪАТМИ?

Ўзбекистон мусулмонлари идораси Фатво маркази:

— Бундай маросим ўтказиш катта гуноҳдир. Чунки фолбинлар билан алоқа қилиш, уларнинг сўзини тасдиқлаш кишининг имони учун ўта хатарли иш. Бунинг устига ҳар қандай ҳайвоннинг қони нажосат ҳисобланади. Уни истеъмол қилиш, танага суртиш дуруст эмас.

Динимизда беморни тиббиёт ёрдамида ёки Қуръон ўқиб дам солиш, гоҳида ҳар иккисини бирданига қўллаш билан даволаш эътироф этилади. Фолбинларнинг ножоиз амаллари билан даволаш қатъиян ман қилинади.

Уларнинг гапига ишониш, уни тасдиқлаш динимиз ақидасига зид эканини ҳар бир мусулмон билиб олмоғи лозим. Имом Абу Жаъфар Таҳовий аҳли сунна вал-жамоанинг ақидасини баён қилиб, шундай деган:

“Фолбин ва башоратчиларнинг, шунингдек, Қуръон, суннат ва умматнинг ижмосига ҳилоф нарсани даъво қилгувчиларнинг гапини тасдиқламаймиз” (“Ақидатут-Таҳовия” китоби).

Президент Шавкат Мирзиёев раислигида ўтказилган 2028 йилги Олимпия ва Паралимпия ўйинларига тайёргарликни кучайтириш, оммавий спортни янги босқичга олиб чиқиш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилишида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш мавзуси алоҳида санаб ўтилди.

САЛОМАТЛИК УЧУН САРФЛАНМАГАН ВАҚТ — ХАВФЛИ!

Тўғри ва фойдали маҳсулот
истеъмол қилинг!

Ҳар бир таом соғлиғимизга таъсир ўтказмай қолмайди. Табиий маҳсулот истеъмол қиладиган инсонлар узок умр кўради, касалликка кам чалинади. Мева, сабзавот, дон маҳсулотлари ва ёнғокдан иборат мувозанатли парҳез умумий умр кўриш давомийлигини сезиларли даражада оширади.

Спорт билан шуғулланинг!

Мунтазам жисмоний машқлар организмдаги стрессни пасайтиради ва инсоннинг психологик ҳолатини яхшилайдди. Бундан ташқари, жисмоний фаоллик вазнини назорат қилишга ёрдам беради. Қон айланишини меъёрлаштиради. Кун тартибига ҳеч бўлмаса, бир неча километр пиёда юриш одатини киритинг. Қўшимча машқнинг ҳар бир дақиқаси ҳаракатсизликда ўтказиладиган вақт хавфини камайтиради.

Вазнини меъёрда ушланг!

Ортиқча вазн кўплаб жиддий муаммоларга олиб келиши барчамизга маълум. У туфайли бутун тана азобланади, ички аъзоларга оғир юк тушади. Шунинг учун фойдали озиқ-овқатларни истеъмол қилиш тавсия этилади. Ёғли ёки қайта ишланган маҳсулотлар, спиртли ичимликларни таомномадан чиқариб ташланг!

Чекманг, фойдасини сезасиз!

Чекиш — нафақат ўпкани, балки барча органлар фаолиятини бузади. Ўпка саратонининг 90 фоизи ва ўпка касалликларидан ўлимнинг деярли ярмининг сабабчиси. Қарши жараёнини тезлаштиради. Саратон, юрак касалликлари, инсулт хавфини оширади. Чекувчиларнинг ёши каттароқ кўринади. Чунки терининг юпқалашшига, ажин пайдо бўлишига, соч оқариб, тўкилишига олиб келади.

Феруза ТОҲИРОВА,
Саломатлик ва стратегик ривожланиш
институтини бошқарма бошлиғи.

ТАВСИЯ

Қон томирида тромблар пайдо бўлиши жуда хавфли. Кўпинча у кам ҳаракатлилиқдан келиб чиқади. Шу боис жисмоний фаоллик билан бирга, фойдали маҳсулотлар истеъмоли касалликдан ҳимоя қилади. Мисол учун, занжабил қонни суюлтиради.

Агар тромб ҳосил бўлмасин, десангиз...

Бир ҳафта ичида икки донга киви истеъмол қилсангиз, тромбоз эҳтимоли 30 фоизга камаюди.

Бодом Е витаминига жуда бой. Шунинг учун тромбоцитларнинг бир-бирига ёпишиб қолиш хавфини камайтиради. Е витаминга кунлик эҳтиёжни қоплаш учун ҳар кун 50 грамм истеъмол қилиш кифоя.

Зайтун мойини ҳафтада камида бир марта истеъмол қилинг! Ундаги антиоксидантлар туфайли тромбоцитлар фаоллиги пасаяди ва тромб ҳосил бўлишининг олди олинади.

Помидор — С витамини, салицилатлар ва кучли табиий антиоксидантга бой. Улар қонни суюлтиради.

Фазилят ИСМОИЛОВА,
Тошкент тиббиёт академияси масъул ходими.



Оммавий спорт турлари каторида юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол, “Workout” (маҳалла ва кўча фитнеси) каби велоспорт ҳам устувор этиб белгиланган. Дарҳақиқат, у билан мунтазам шуғулланиш турли касалликларга чалинишининг олдини олади. Эркаклар, аёллар, болалар, ҳатто ҳомилдор аёллар учун фойдаси кўп.

Нафас олиш ва юрак-қон томир тизими фаолиятини тартибга солади. Ўпка ривожланишига ёрдам беради, нафас олишни осонлаштиради. Велосайр пайтида эндорфинлар ажралиб чиқиб, кортизол даражаси меъёрга келади. Бу руҳий ҳолатга ижобий таъсир этади.

Қон айланишини яхшилайди. Педалларни босар

ВЕЛОСАЙРНИНГ ФОЙДАСИ Кўп, ЗИЁНИ Йўқ



экансиз, юрагингиз тезроқ уриши ва кўпроқ қон ҳайдашини таъминлайсиз. Велосайрни тез-тез уюштириб турсангиз, юрак мушаклари зўриқишга мослашади, қисқаришлар частотаси оптималлашади, қон қуюлмайди.

Мускуллар чўзилишига ёрдам беради. Оёқ, бўкса ва қорин мушакларининг интенсив

фаолияти йирик мускул массаси ҳосил бўлиши, қориннинг тортилиши ва оёқларнинг чиройли кўринишини таъминлайди.

Кўриш ўткирлигини мустаҳкамлайди. Нигоҳни узоққа қаратиш ва шу билан бирга ғилдиракларга назар солиш зарурати — кўз мускуллари учун ажойиб бадантарбиядир. Айниса, кун давомида компьютер

каршисида ўтирадиганлар учун бу жуда фойдали.

Кислород билан тўйинтиради. Велосипед ҳайдаганда ўпкада фаол вентиляция юз беради: улар кислород билан тўйинади, зарарли моддалардан тозаланади.

Озишга ёрдам беради. Шошилмай велосипед ҳайдаш соатида 200 ккал. сарфлашга имкон яратлади. Кам чарчайсиз.

Бир сўз билан айтганда, велоспорт билан шуғуллансангиз, соғлом ва бакуват бўласиз. Бундан ташқари, 40-90 дақиқалик сайрда 200 дан 800 гача килокалория сарфланади. Бу ортиқча вазндан халос этиб, метаболизмни яхшилайди.

Алишер ОТАТУРДИЕВ,
Республика велоспорт
маҳорат мактаб-интернати
директори ўринбосари.



Mahalla

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газетаси

Бош муҳаррир:
Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ
Дизайнер:
Абдулазиз АҲМЕДОВ
Шерзод МАМАНОВ

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

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧЖ

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

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



Ўлчами — 380x587, 4 б.т.
8 645 нускада чоп этилди.
Буюртма №: Г-220

Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди ва офсет усулида босилди.