



**Раис аҳоли дарди билан  
яшаса, одамлар унга  
қулоқ тутати**

2-с.

**“Еттилик” қарорига асосан  
субсидия, грант, ссуда  
ажратилади**

3-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

# Маҳалла

2025 йил  
2 АПРЕЛЬ,  
ЧОРШАНБА

№27  
(2251)

WWW.UZMAHALLA.UZ

УЮШМА КУНДАЛИГИ

## ХИТОЙЛИК МЕҲМОНЛАР САМАРҚАНД МАҲАЛЛАЛАРИДА БЎЛДИ

Юртимизда меҳмон бўлиб турган Хитой Халқ Республикаси Коммунистик партияси вакиллари Самарқанд маҳаллаларида бўлди.



Дастлабки манзил – Самарқанд туманидаги “Конилик туризм маҳалласи”. Хитой делегацияси аъзолари маҳаллада жойлашган қоғоз ишлаб чиқариш корхонаси фаолияти билан танишди. Шунингдек, меҳмонларга “маҳалла еттилиги” фаолияти, аҳоли хонадонларида туризм хизматлари йўлга қўйилгани, оилалар хунармандчилик ва халқ амалий санъати турлари билан шуғулланиб, даромад топаётгани хусусида маълумот берилди.

Шундан сўнг, делегация аъзолари 3 минг нафардан ортиқ аҳоли истиқомат қиладиган Самарқанд шаҳридаги “Чармгари” маҳалласида бўлди. Бу ерда йиғиндаги “еттилик” аъзоларининг вазифалари, ўзаро ҳамкорликни йўлга қўйган ҳолда амалга ошириладиган ишлар тўғрисида тушуниришлар берилди. Маҳаллалар фаолияти, уларда қўйилган тартиблар, ташаббуслар меҳмонларда катта қизиқиш уйғотди.

ОБОДЛИК



## ФАРОВОН ҲАЁТГА ҚАДАМ “МАҲАЛЛА ЕТТИЛИГИ” КЎМАГИДА ТАШЛАНАДИ

Маҳаллаларда “Обод хонадон”, “Обод кўча”, “Обод маҳалла” мезонлари ва “Яшил макон” лойиҳасини ташкил этиш бўйича “Долзарб бир ойлик” доирасида ҳозиргача 119,7 мингта кўча ва 2,5 миллиондан ортиқ хонадон ободонлаштирилди.

Бу жараёнда 1,3 миллиондан ортиқ хонадон томорқаси тартибга келтирилди. Кўчаларга 170,8 мингта тунги ёритиш чироклари ўрнатилиб, 1,7 миллион тупдан зиёд узум-ток кўчати экилди. “Яшил

макон” лойиҳаси доирасида 17 миллион 242 минг туп мевали ва манзарали кўчатлар ерга қадалди. Бунда камбағал оилалар хонадонига 2,2 миллион туп, яқка-ёлғиз кексалар хонадонига 111 минг туп, “еттилик” аъзолари бириктирилган кўчалар

га 412 минг туп, кўчабошилар 1,1 миллион туп, маҳалла боғларига 926 минг туп ҳамда аҳоли хонадонларига 12 миллион тупдан зиёд дарахт кўчатлари экилди.

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси томонидан апрель ойи давоми

да амалга ошириладиган ишлар белгилаб олинган. Хусусан, маҳаллаларда 23 миллион тупдан ортиқ кўчатлар экилади. Ёшлар ўртасида “маҳалла – туман – вилоят – республика” даражасида “Шижоат ва ғайрат” спорт ўйинлари ташкил этилади. “Фаровон ҳаёт

га илк қадам”, “Ишонч” лойиҳалари ва “Маърифат орқали камбағалликни қисқартириш” дастури амалга оширилади. “Фаровонликка эришган энг намунали оила” танлови ўтказилади. Камбағал оилаларга “маънавий кўмакчи”лар бириктирилади.

## БУГУНГИ СОНДА:

### “Китобхон йигит-қизлар сафи кенгайса дейман...”

“Маҳалламизда “Етакчи кубоги” лойиҳасини йўлга қўймоқчиман. Энг кўп китоб ўқиган ёшга ноутбук совға қиламиз. Йигит-қизларнинг билими компьютерда тестлар орқали синалади. Бу ташаббус ота-оналарга ҳам маъқул келди ва бундай лойиҳаларни кейинчалик давом эттиришни сўрашди”.

4-с.

### Ҳар бир хонадон имконият ва имтиёздан хабардор

“Худудда гўшт ва сут етиштирувчилар кўп. Лекин ушбу маҳсулотларни қайта ишлайдиган бирорта корхона йўқ. Шу босиб бу масалада ҳоким ёрдамчиси билан тегишли идораларга тақлифлар киритиб, инвестор қидиряпмиз. Агар ушбу ташаббус амалга ошса, кўплаб янги иш ўринлари яратилар эди”.

5-с.

### “Уч йилдан буён “яшил” тоифа-дамиз”

Ҳар бир профилактика инспектори аҳоли билан доимий мулоқотда бўлиб, уларга телефон рақамини бериб, мунтазам ҳуқуқий тарғибот ишларини олиб боради, маҳаллани жинойатчиликдан холи худудга айлантириш мумкин. Бу борада хизмат уйлари зарур. Чунки хизмат уйи ва машинаси бўлса, хавфсизликни таъминлаш имкони бўлади.

6-с.

### “Хотининг пул берсанг, сендан рози эмасман...”

Динимизда ота-онага яхшилик қилишга буюриш билан бир қаторда хотинларга ҳам яхши муошаратда бўлишга буюрилган. Ота-онага яхшилик қилиш жаннатга олиб борувчи бир йўл бўлса, хотин, бола-чақага гамхўр бўлишнинг савоби ҳам ундан кам эмас. Шунининг билан, ота-онанинг ҳам, хотиннинг ҳам ҳаққини ўз жойига қўйиш керак.

8-с.

ЖАРАЁН

## Муаммонинг 83 фоизи маҳалланинг ўзида ҳал этиляпти

“Маҳалла еттилиги” тизими орқали аҳолининг турмуш даражасини яхшилаш борасидаги ишлар янги босқичга олиб чиқилди. “Хонадонбай”, “фуқаробай” ишлаш орқали аҳоли муаммоларининг 83 фоизи маҳалланинг ўзида ҳал этиляпти.



Оғир тоифадаги 1 024 та маҳаллага бириктирилган раҳбарлар 75 минг 176 та камбағал оиланинг 7 минг 613 та муаммосини аниқлади, шундан 5 минг 281 таси (70 фоиз) бугунги кунда ҳал этилди. Маҳаллаларда хавфсиз муҳитни яратиш бўйича профилактик ҳисобда турган шахсларнинг 27 минг 348 нафарига “еттилик” аъзолари, 21 минг 611 нафарига кўчабошилар, 13 минг 420 нафарига нуронийлар бириктирилди.

Маҳаллаларни ажралишдан холи худудга айлантиришда ажралиш ёқасидаги 40 минг 577 та оила яраштирилди, 124 минг 961 нафар аёлга ижтимоий ёрдам ва кўмаклар кўрсатилди. Миграциядаги 241 минг 190 нафар фуқаро билан онлайн мулоқот қилиниб, 38 минг 130 нафари юртга қайтарилди. Уларнинг 17 минг 800 нафари ишга жойлаштирилган бўлса, 9 минг 180 нафарига ёрдам кўрсатилди.



**АЖРАЛИШ:  
УНИНГ ОҒРИГИ  
МУРҒАК  
ҚАЛБЛАРНИ  
ЛАРЗАГА СОЛАДИ**

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси маълумотларига кўра, жорий йилнинг ўтган даври мобайнида маҳаллаларни ишсизликдан холи худудга айлантириш мақсадида “еттилик” ва банклар ҳамкорлигида 956 минг 399 нафар ишсиз фуқаро даромадли меҳнатга жалб қилинди. Уларнинг 51,2 минг нафари доимий ва мавсумий ишларга, 3,7 минг нафари ҳақ тўланадиган жамоат ишларига жойлаштирилди, 199,3 минг нафари ўзини ўзи банд қилди, 12,4 минг нафари тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйган бўлса, 4,7 минг нафари хунармандчилик, 686,2 минг нафари ижара асосида ер ажратиш ҳисобига оиласига даромад келтиряпти.

Бизни ижтимоий тармоқларда кузатинг!

@mahalla\_raistari

@mahalladosh\_1

@mahalladosh





Президент қарорига кўра, 2025 йилдан ҳар 18 ойда – баҳор ёки куз фаслларида ОРОЛ МАДАНИЯТ САММИТИ ўтказиб борилади.



Президент фармонида асосан, йўловчиларга қулайлик яратиш мақсадида божхона декларациясининг МОБИЛ ИЛОВАСИ яратилади.



Президент қарори билан божхона соҳасида СУЊИЙ ИНТЕЛЛЕКТ технологиялари жорий этилади.

ЖАРАЁН

## МИЛЛАТЛАРАРО ТОТУВЛИК БАЙРАМИ НИШОНЛАНДИ

Маҳаллаларда миллатлараро тотувлик ва бағрикенгликни таъминлаш, дўстлик муҳитини янада яхшилашга қаратилган манзилли тарғибот тадбирлари ўтказиб келиняпти.



Самарқанд вилоятининг Ургут, Булунгур, Нурабод ва Самарқанд туманларидаги 21 та маҳаллада шу мақсадга қаратилган маънавий-маърифий, меҳр-мурувват тадбирлари ўтказилди. Уларда театрлаштирилган саҳна кўринишлари, турли миллат вакилларининг фольклор-этнографик чиқишлари, миллий маком, рақс ва халқ оғзаки ижодиёти намуналари, лапар, айтишувлар ижроси, миллий либослар ҳамда миллий таомлар кўргазмалари намойиш этилди. Жумладан, Ургут туманининг кўшни Тожикистон Республикаси билан чегарадош ҳудудда жойлашган "Тинчлик" маҳалласида байрам шодиёналари кўтаринки руҳда ўтказилди. Унда маҳаллий аҳоли билан бирга, Тожикистон, Туркия, Япония ва Жанубий Кореядан келган меҳмонлар қатнашди. Тадбирлар туманининг "Ватан-Кўзбик", "Раҳматобод", "Мирзабоғлон-Чеп" маҳаллаларида давом этди.

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Самарқанд вилояти бошқармаси

## Раис аҳоли дарди билан яшаса, одамлар унга қулоқ тутди

ЭРТАЛАБ УЙҒОНАР ЭКАНМАН, БИРИНЧИ БЎЛИБ ХАЁЛИМДАН "МАҲАЛЛАМИЗ ТИНЧ БЎЛСИН", ДЕГАН ФИКР ТАБИИЙ РАВИШДА ҲАМОНДА.



Бекзод РАСУЛОВ, Хатирчи туманидаги "Зарафшон" маҳалласи раиси.

Раис сифатида иш бошлаганидан буён фақат аҳолининг фаровонлиги, оилалар хотиржамлигини ўйлайдиган бўлиб қолганман. Аслида ҳам, халқ учун хизмат қилишга бел боғлаган раҳбар унинг дарду ташвиши билан яшамас экан, одамларни ортидан эргаштира олмайди. Айни вақтда ҳудудимизда 2 480 нафар аҳоли истиқомат қилади. Уларнинг асосий фаолият йўналишлари – чорвачилик ва деҳқончилик. Кўпчилик хонадонларидаги 10-15 сотихли томорқасида полиз экинларини етиштириш орқали даромад олишади. 14 та хонадонда ташкил этилган иссиқхоналардан қишин-ёзин помидор ва бодринг узилмайди. Жорий йил бошидан

буён 20 нафар фуқарога чорвачилик бошлаши учун 270 миллион сўм миқдорда имтиёзли кредит ажратилди. Уларга ҳоким ёрдамчиси Зафар Бобоназаров ҳар жиҳатдан кўмак бериб келмоқда. Хусусан, Дилфуза Исматова ва унинг турмуш ўртоғига ўзини ўзи банд қилиши учун 33 миллион сўм кредит ажратилди. Оила вакиллари маблағ эвазига 3 бош қорамол олиб, фаолиятини бошлади. Аввалига усталик қилиб, ёлланма ишчи бўлиб юрган эркак бугун янги иш бошлаганидан жуда хурсанд. Дилфуза эса сут ва қатиқ сотиб, аллақачон даромад топишни бошлади. Аҳолини камбағалликдан чиқариш ва фаровон турмуш кечириши учун қилинаётган ишлар кўлами кундан-кунга кенгайиб бормоқда. Ишсиз ва даромади кам аҳоли вакиллари тadbиркорликка кенг жалб қилиб, яратиб берилаётган шарт-шароит ва имкониятлар билан яқиндан таништириб боришимиз. Саъй-ҳаракатла-

римиз самараси ўлароқ, янги бизнес бошлаётган маҳалладошларимиз анча кўпайиб қолишди. Жумладан, Элбек Нуруллаев бундан 10 ой аввал тавсия асосида 100 миллион сўм кредит олиб, уйда суюқ сувон ишлаб чиқаришни йўлга қўйди. Дастлаб соҳанинг сир-асрорларини

қўшни маҳалладаги тadbиркордан пухта эгаллади. Унинг йўл-йўриқлари билан бугун яхши натижаларга эришяпти. Ойлик даромади 15 миллион сўмдан ортиқ. Бу аввал ҳайдовчилик қилиб толган пулидан анча кўп. Шу боис доим хонадонига борадиган бўлсак, тўғри йўл танлаганини

хурсанд бўлиб таъкидлайди. Айни вақтда оила аъзоларидан ташқари, яна 3 нафар кишининг доимий бандлигини таъминлаган. Бу йил маҳалла аҳолининг фаолиги билан учинчи марта "Ташаббусли бюджет"да ғолиб бўлди. Деярли барча кўчалар асфальт қилинди. Эндиликда симёғочларни янгилашни асосий режага киритганмиз. Мазкур лойиҳа сабаб одамларни хонадони ва маҳалламизни обод қилишга ўргатди. Аввалгидек, лоқайд кишилар жуда кам. Ҳамма ўзи яшаб турган кўрғоннинг гуллаб-яшнаши учун муносиб ҳисса қўшиши кераклигини тушуниб етишган.

Аҳолининг фаолиги билан учинчи марта "Ташаббусли бюджет"да ғолиб бўлди. Деярли барча кўчалар асфальт қилинди.



МЕНДА САВОЛ БОР...

## САЙЛАНИШ УЧУН ҚАНЧА ОВОЗ ОЛИШ КЕРАК?



Бахтиёр ТОШПҮЛАТОВ, Жиззах вилояти:

— Маҳалла раислари сайлови яқин. Айтингчи, овоз бериш қай тартибда ўтказилади? Одатий сайловлар каби яширин овоз бериладими ёки қўл кўтариб тасдиқланадими? Қанча овоз олган номзод раис этиб сайланган бўлади?

Баҳром КУШБАКОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси масъул ходими:

— Фуқаролар йиғини раиси сайлови бўйича овоз бериш ўтказилаётганда фуқаролар йиғини (фуқаролар вакилларининг йиғилиши) иштирокчиларига сайлов бюллетенлари санок комиссияси томонидан берилади. Бюллетенга номзодларнинг фамилияси, исми, отасининг исми алифбо тартибда киритилади. Фуқаролар йиғини раисини сайлашда бюллетенларни бериш бевосита овоз беришдан олдин бошланади. Бюллетенни овоз берувчи яширин овоз бериш кабиносида ёки хонасида тўлдирлади. Сўнгра уни сайлов қўтисига ташлайди. Сайлов қўтилари овоз бериш тугаганидан кейин очилади. Овозларни санаш натижалари бўйича санок комиссияси баённома тузади ва баённомани санок комиссиясининг раиси ҳамда аъзолари имзолайди. Овоз беришда иштирок этган фуқароларнинг ярмидан кўпроғининг овозини олган номзод фуқаролар йиғини раиси лавозимига сайланган, деб ҳисобланади. Фуқаролар йиғини (фуқаролар вакилларининг йиғилиши) сайлов яқунлари бўйича қарор қабул қилади, бу қарор фуқаролар йиғини раислик қилувчи томонидан ўқиб эшиттирилади.

## Ҳар бир хонадоннинг ўз даромад манбаи бор

Чиноз тумани билан чегарадош ҳудудда жойлашган маҳалламизда уч мингга яқин аҳоли истиқомат қилади. "Драйвер"имиз – деҳқончилик ва чорвачилик. 520 та хонадоннинг ҳар бирида 5-50 сотих томорқа ери бўлиб, унда картошка, помидор, булғор қалампир, мош, маккажўхори экишади.

Ўжакентлик аҳоли хонадонларининг ярмида катта-кичик иссиқхоналар мавжуд. Уларда редиска, бодринг, помидор экиб, уч марта ҳосил оляпти. Қирқта хонадон бир гектардан 30 йилга қўшимча томорқа ери олиб, деҳқончилик қилишяпти. Дилшод Давлатов уруғсиз узум навини яратиб, 4 сотих томорқасидан йилига 3 тонна ҳосил оляпти. Айни ташаббус доирасида Мингбулоқ кўчасини узумзорга айлантириш учун унга бириктириб бердик. Яқин кунларда уйда етиштирилган уруғсиз узум қўчатларини шу кўчага экади. Ҳар бир ўжакентликлар хонадонидан парранда, қорамол ва қўй боқилади. Томорқасидан чиқарган турли хил қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари ва сут, қатиқ, тухумни 18 километр узоқдаги Қуйи Чирчиқ бозорига олиб бориб сотишади. Хотин-кизлар ўртасида тивувчилик кенг ривожланяпти.



Ҳикоят Жўрабоева Маҳалла тизими ходимлари кунда "Маҳалла ифтихори" кўкрак нишони билан тақдирланди.

12 та хонадонда "устоз-шоғирд" аънаси асосида 70 нафар хотин-қиз миллий аёллар либосларини тикишяпти. Маҳсулотлар харидорғир, буюртмалар кўп. Иилдан-йилга тadbиркорлар сони ортиб борапти. Утган йили 75 нафар фуқаро

тadbиркорлик фаолиятини йўлга қўйди. Давлат-хусусий шерикчилик асосида иш бошлаган 200 ўринли "Кичик академик" нодавлат боғчасида 15 нафар камбағал оила фарзандлари бепул тарбияланяпти. Икки қаватли савдо мажмуаси, 8 минг аҳолига

хизмат кўрсатувчи янги оилавий поликлиника иш бошлади. Эски мактабнинг қўшимча биноси қайта таъмирланиб, 8 та оилага уй қилиб берилди. Маҳалламиз "оғир" тоифадаги ҳудуд сифатида давлат дастурига киритилиб, ҳозирда кенг қамровли бунёдкорлик ишлари олиб бориляпти. Жорий йилнинг февраль-март ойларида эллик йиллик 230 та симёғоч бетон устунларга алмаштирилди. 9,2 километр электр тармоғи тортилиб, 110 та тунги чироқ ўрнатилди. 8 та кўчага интернет тармоғи тортилди. Шунингдек, ўтган йили "Ташаббусли бюджет" лойиҳаси орқали 2,2 километр, жорий йил яна 2,7 километр ички кўчалар асфальтланди. 1,5 километр ариқлар бетонлаштирилди. Бир сўз билан айтганда, "Ўжакент" маҳалласи обод бўлиб, хонадонларга файз-баракка қиряпти.

Ҳикоят Жўрабоева, Қуйи Чирчиқ туманидаги "Ўжакент" маҳалласи раиси.

ТАЖРИБА





**МАРКАЗИЙ БАНК:**  
Ўзбекистоннинг  
умумий ташқи қарзи  
2024 йил якунига кўра,  
64,1 миллиард  
долларни ёки ЯИМнинг  
55,7 фоизини ташкил  
қилди.



2025 йилнинг  
биринчи чорагида  
21 та маданий  
мерос объектига  
302 миллиард  
сўмлик зарар  
етказилган.



Самарқандда “Марказий  
Осиё — Европа Иттифоқи”  
биринчи саммити ва  
халқаро конференция  
ўтказилиши сабаб ўқувчи-  
талабаларга ҚИСКА  
МУДДАТЛИ ТАЪГИЛ  
берилади.



МАҲАЛЛАДА  
НИМАГАП?

ТОМОРҚА ЕРЛАРИ  
СУҒОРИЛСА,  
САМАРА  
КЕЛТИРАДИ

**Хатирчи  
туманидаги  
“Полвонота”  
маҳалласида тик  
кудуклар қазилиб,  
аҳоли томорқа  
ерларини суғориш  
учун имконият  
яратилмоқда.**



**Ш**у вақтгача маҳалла аҳли  
томорқани суғоришга  
қийналарди. Оқибатда  
йиллар давомида  
одамлар ердан самарали  
фойдаланиш имкониятига  
эга бўлмасди. Эндиги режага  
кўра, ҳудудда учта тик кудук  
қазилади. Бунинг натижасида  
312 та хонадон ўз томорқасидан  
унумли фойдаланишига  
эришилади. Қолаверса, ариқлар  
бетонлаштирилади.

— Мақсадимиз — аҳоли учун қулай  
шароитлар яратиш ва томорқа  
ерларидан унумли фойдаланиш  
ни таъминлаш, — дейди маҳалла  
раиси Зарифжон Ибрагимов. — Тик  
кудуклар қазилиб, ариқлар бетон-  
лаштирилиши натижасида хона-  
донлар томорқасидан самарали  
фойдаланиш, бирламчи озиқ-овқат  
маҳсулотларини шу ернинг ўзида  
тайёрлашга шароит яратилади.  
Йиллар давомида ечимини кутган  
масала қисқа фурсатда ҳал бўлиши-  
дан одамлар мамнун.

Кудуклар, ўз навбатида, маҳал-  
ладаги аҳоли фаровонлигини  
оширишга хизмат қилади.

СЎРАГАН ЭДИНГИЗ...

Малика  
ХОЛДОРОВА.  
Нишон тумани:

— Мақабда ишлай бошлаганимга  
кўп бўлмади. Бироқ яқинда ўз  
хизмат вазифамни бажарётган  
вақтимда бир ўқувчининг отаси  
телефонда менга бақриб кетди.  
Бу ҳам етмаганидек, куракда  
турмас сўзлар билан ҳақорат  
қилди. Бу вазиятда менинг қандай  
ҳуқуқларим бор?

“Китобхон йигит-қизлар  
сафи кенгайса дейман...”

МАНЭРА



Бахтигул  
ЭШБЕКОВА,  
Бектемир  
туманидаги  
“Иқбол”  
маҳалласи  
ёшлар  
етакчиси.

**А**ввал мактабда  
ёшлар етакчи-  
си, сўнгра маъ-  
навий-маъри-  
фий ишлар бўйича  
директор ўринбосари  
лавозимларида ишла-  
дим. Бу вақт мобайни-  
да муассаса мен учун  
катта тажриба майдони  
ўтаган бўлса-да,  
мактаб ва маҳалланинг  
муҳити бир-биридан  
тубдан фарқ қилади.  
Ўқувчи-ёшлар ҳали  
катта ҳаётга тайёр бўл-  
майд. Шунчаки мак-  
табдаги шўхликлар  
билан ҳаётини энгил  
тасаввур қилади. Йиги-  
нимизда истикомат қил-  
увчи ўсмирларнинг  
эса туриш-турмуши  
умуман ўзгача. Улар-  
нинг ўз олдига қўйган  
мақсади, орзу-интили-  
ши, уларга етишиш йў-  
лида етарлича ташвиш  
ва муаммолар бор.  
Албатта, бу йўлда  
уларни ёлғиз қўймай,  
йигит-қизларга тиргак  
бўлиб, кўмак бериб  
келяпмиз.

**Фаолиятимни  
бошлаганимда одам-  
лар билан муноса-  
бат ўрнатиб, уларга  
ишмининг моҳиятини  
англаштириш қийин бўл-  
ди.** Кўпчилик: “Ёшлар  
етакчилиги нима учун

ташкил этилди, у биз-  
га нима беради?”,  
деб хайратланиш-  
ди. Шундай вазиятда  
уларнинг турмушини  
бирма-бир кўздан ке-  
чириб, ёшлар балан-  
сини туздим. Маҳал-  
лада ёшлар телеграм  
гурухини ташкил этдик.  
Унда йигит-қизларга  
оид масалаларга ечим  
берилди, янгиликлар  
билан таништириб бо-  
рилди. Аста-секин тад-  
биркор ва иқтидорли  
ёшлар ҳар томонлама  
қўллаб-қувватланиши-  
га гувоҳ бўлганларнинг  
фикри ўзгарди. “Беш  
ташаббус олимпиада”-  
сида туман, шаҳарла-  
раро ўтказилган мосла-  
шмақаларда кетма-кет  
икки йил иштирок эт-  
ган қизларимиз фахр-  
ли ўринларни эгалла-  
ди. Бу бошқаларда ҳам  
рағбат уйғотди, бизга  
нисбатан ишонч пайдо  
қилди. Шундан кейин  
улар фаолиятимизга  
қизиқа бошлади ва са-  
волларига жавоб олиш  
учун ўзлари мурожаат  
қилишни лозим топиш-  
ди.  
**Ёшлар билан суҳ-  
батлашар эканман,**  
қайси йўналишга улар-  
ни жалб қилиш мумкин,  
нима қилсам, уларга  
фойдали бўлади, де-

ган ёндашув билан иш  
тутаман. Жумладан,  
профилактик рўйхатда  
турадиган бир нафар  
ёшни анчадан буён  
зимдан кузатиб юрар-  
дим. Бу бола мактаб  
пайтида бир неча ма-  
ротаба ўғрилик содир  
қилгани боис ҳамisha  
кузатув остида эди.  
Унинг уйда отанинг  
меҳри, тарбияси етиш-  
масди. Она болам ўқ-  
синмасин, деб бор им-  
конияти билан унинг  
истакларини амалга  
оширишга уринган.  
Фарзандининг кўнгли  
майлига қулоқ тутиб,  
эркалатиб қўйган, де-  
сам ҳам бўлади. На-  
тижада йигитчанинг  
ўғриликкача қадами  
етганидан бехабар  
қолган. Кўнглим нега-  
дир уни ўзгартириш,  
ҳаётини бошқатдан  
бошлашга ундаш мум-  
кинлигига ишонарди.  
Дастлаб уни олийоҳ-  
га киришга ундадим.  
Ички сезгим адашма-  
ган экан, қаттиқ тай-  
ёргарликдан сўнг илк  
уринишдаёқ ўқишга  
кирди. Икки йил мо-  
байнида шартнома  
пулини тўлаб бердик.  
Ўқишга анча мослаш-  
гач, ўзини қўшимча  
ишга жойлаб қўйдик.  
Ҳозир ҳам ўқиб, ҳам  
ишлаб олийоҳдаги  
ўқиш харажатларини  
ўзи бемалол эплапти.  
Бундан ўзим ҳам жуда  
хурсанд бўлман. Иро-  
дали экан, ҳаётда туб  
бурилиш ясади.

**Ёшларимизнинг  
кўпи илм йўлини  
танлаган.** Ҳудуддаги  
527 нафар ёшдан  
175 нафари олий  
таълим муассасала-  
рида тахсил олади. Бу  
рақамнинг салмоғи-  
ни ошириш мақсади-  
да маҳаллада бепул

фан тўғрараклари таш-  
кил этилган. Ҳозир  
124 нафар ёш тил сер-  
тификатига эга.  
Бу борада ўзим ҳам  
ёшлардан ортада қол-  
масликка ҳаракат қил-  
ман. Ҳар жиҳатдан  
уларга намуна бўлсак,  
бизга эргашадиганлар-  
нинг сафи кенгайди,  
деган ниёзда “Ибрат  
фарзандлари”да ин-  
глиз тили курсини ту-  
гатдим. Энди турк  
тилини ўрганишга ки-  
ришмоқчиман. Бу би-  
лимларни ўзлаштири-  
гач, ўшбу лойиҳанинг  
тил ўрганувчилар учун  
нақадар фойдали экан-  
лига ишончим комил  
бўлди. Шундан сўнг  
324 нафар ёш тил ўр-  
ганишга жалб қилинди.  
Меҳнатлар самараси  
ўларок, натижалар ҳам  
кўп куттирмади. 27 на-  
фар йигит-қиз онлайн  
тарзда сертификатга  
эга бўлди.

**Тил ўрганишга қи-  
зуқувчи ёшларнинг  
кўпайгани яхши-ку,  
китобхон йигит-қиз-  
ларнинг ҳам сафи ке-  
нгайса, ёмон бўлмасди.**  
Шу мақсадда яқинда  
маҳалламизда “Етакчи  
кубоғи” лойиҳасини  
йўлга қўймоқчиман.  
Унга кўра, энг кўп ки-  
тоб ўқиган ёшга ноут-  
бук совға қилинишни  
маълум қилдим. Йи-  
гит-қизларнинг билими  
компьютерда тестлар  
орқали синалади. Бу  
ташаббус ота-оналарга  
ҳам маъқул келди ва  
бундай лойиҳаларни  
кейинчалик давом эт-  
тириш учун ҳоимийлик  
қилишларини билдир-  
ди. Умид қиламанки,  
ушбу харажатлари-  
миздан сўнг китобхон  
ёшларнинг сони кўпая-  
ди ва китобга муҳабба-  
ти ортади.



МОҲИЯТ

АГАР ЭКИН  
ЭКИЛМАСА, ЕР  
СОЛИФИ КЎПАЯДИ

“Аҳоли томорқалари ва  
деҳқон хўжаликлари ер  
майдонларидан самарали  
фойдаланишнинг  
қўшимча чора-тадбирлари  
тўғрисида”ги Ҳукумат  
қарори қабул қилинди.



**К**арорга кўра, аҳоли томорқаларининг  
ер майдони хатловдан ўтказилади  
ва уларда етиштирилмаган маҳ-  
сулотлар ҳисоби юритилади. Маҳаллаларни  
қишлоқ хўжалиги маҳсулотларининг муайян  
турига ихтисослаштириш ҳисобидан **дастлабки  
босқичда 100 та намунали маҳалла,** келгусида  
уларнинг сонини **500 тага етказиш** юзасидан  
режа-жадвал тасдиқланди. **874 та маҳаллада  
суғориш тармоқларини яхшилаш** орқали то-  
морқаларда бир хил маҳсулот етиштиришга  
этибор қаратилади.

Қарор билан тасдиқланган “Аҳоли томорқаси  
ва ижара асосида ажратилган ер майдонла-  
ридан самарали фойдаланишни ташкил  
этиш тартиби тўғрисида”ги Низомга кўра,  
маҳаллаларда аҳоли томорқалари ва ижара  
хуқуқи асосида ажратилган ер майдонларида  
экин ишларини “**маҳалла еттилиги**” ва **маҳал-  
ла банкларини** ташкил этади. Улар ҳудуднинг  
иклим шароити ва аҳолининг деҳқончилик  
қўнималаридан келиб чиқиб, **йилига 2-3 марта**  
ҳосил олиш имконини берадиган экин турлари-  
ни аниқлайди. Аҳолига тушунтиришлар бериб,  
экиладиган экин турларини аниқлаб олади.  
Ижара ер майдонларига деҳқон хўжалиги  
томонидан экин ишлари амалга оширилмаган-  
да, туман (шаҳар) штаблари ер майдонларини  
иқтисодчи ижарага бериш чораларини кўради.  
Бу жараёнда камиди 40 гектар ер участкасида  
“**бир контур — бир маҳсулот**” тамойили асосида  
юқори даромадли ва экспортбоқ қишлоқ хўжа-  
лиги маҳсулотини етиштириш бўйича намуна-  
вий лойиҳалар амалга оширилади.

“**Маҳалла еттилиги**” хулосасига асосан,  
аҳоли томорқалари ва ижарага олинган ер  
майдонларига экин эмаган ёки самарасиз  
фойдаланаётган шахсларга нисбатан қуйидаги  
таъсирчан чоралар кўрилади:

- ☑ **томорқа ер эгалари ва деҳқон хўжали-  
қларига давлат дастурлари доирасида имти-  
ёзли кредитлар берилмайд;**
- ☑ **“Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”га  
киритилган фуқаролар учун назарда тутилган  
имтиёзлар тўхташтилади;**
- ☑ **“Онлайн маҳалла” электрон платфор-  
маси маълумотлари асосида экин экилмагани  
аниқланган йил учун ер солиғи ставкаси уч қарра  
миқдорда ҳисобланади.**

Эслатиш керак, **“Томорқа ер эгалари ва  
деҳқон хўжаликлари фаолиятида замонвий  
ташкилий тизимни жорий қилиш ва молиявий  
қўллаб-қувватлашнинг қўшимча чора-тадбир-  
лари тўғрисида”ги Президент фармони**га кўра,  
томорқа ва ижарага берилган ер майдонла-  
ридан самарали фойдаланиш йўлга қўйилган  
тақдирда, “маҳалла еттилиги” кафилиги билан  
барча имтиёзлар ва амалдаги солиқ ставкалари  
тиклаб берилади.

Ҳақорат қилиш ҳуқуқни ҳеч кимга  
берилмаган

Пўлат МАМАТОВ,  
юрист, адвокат:

— Қонунчиликка кўра, ҳар  
қандай ҳолатда ҳам шахс-  
ни ҳақорат қилиш, унга  
туҳмат қилиш тақиқланган.  
Бу ҳуқуқ ҳеч кимга берил-  
маган. Аксинча, мазкур  
қилмишларни содир  
этан шахсларга нисба-  
тан маъмурий ва жиноий  
жавобгарлик чоралари  
белгиланган.



Хусусан, Маъмурий  
жавобгарлик тўғрисидаги  
кодекснинг 41-моддасига  
мувофиқ, ҳақорат қилиш,  
яъни шахснинг шаъни ва  
қадр-қимматини қасддан  
камситиш — БҲМнинг  
20-бараваридан 40-бара-  
варигача миқдорда жари-  
ма солишга сабаб бўлади.  
Шунингдек, кодекснинг  
40-моддасида туҳмат, яъни  
била туриб ёлғон, бошқа  
бир шахсни шарманда  
қилувчи уйдирмаларни  
тарқатиш — БҲМнинг

20-бараваридан 60-бара-  
варигача миқдорда жари-  
ма солишга сабаб бўлиши  
мунозар бўлиши мумкин.  
Агар юқоридаги қил-  
мишлар маъмурий жазо  
қўлланилгандан кейин бир  
йил давомида қайта содир  
этилса, унда бу қилмиш-  
ларга нисбатан жиноий  
жавобгарлик чораси  
қўлланади.  
Бу ҳолатда сиз туман  
ИИБга ва прокуратурага  
мурожаат қилишингиз  
лозим.



Ўзбекистонда миллий рўйхатга киритилган ТАРИХИЙ ОБЪЕКТЛАР СОНИ қарийб 8,5 мингтага етди.



Ўзбекистон ва Япония “ЯШИЛ” ТРАНСФОРМАЦИЯ жараёнларини амалга ошириш бўйича ҳамкорлик қилади.



Ўзбекистон ва Қозоғистон НЕФТЬ-ГАЗ СОҲАСИДА ҳамкорликни кенгайтиради.

КАМБАҒАЛЛИҚДАН ФАРОВОНЛИК САРИ

“СОЛИҚЧИ – КЎМАКЧИ”

## Касб-ҳунарли қизлар сафи кенгайди

Урганч шаҳридаги “Гулшан” маҳалласида “Zamin speedy food” ўқув маркази очилди. Унда ишиси хотин-қизлар пишириқчилик сир-асрорларини бепул ўрганишлари мумкин.

Шахзод САФАРБОЕВ, Хоразм вилояти камбағалликни қисқартириш ва бандлик бошқармаси ахборот хизмати раҳбари.

“Гулшан” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси Бунёд Ашуровнинг билдиришича, мазкур ўқув марказида бир йилда 900 нафар ишиси хотин-қизни ўқитиш режалаштирилган. Бироқ маҳаллада бунча ишиси аёллар йўқ. Шу боис ишлар Урганч шаҳар миқёсида амалга оширилади.

— Ўқув курсларини تامомлаган хотин-қизларга сертификат берилди ва касаначи сифатида ишга қабул қилинди, — дейди ҳоким ёрдамчиси Бунёд Ашуров. — Бу ерда касб-ҳунар ўрганган опа-сингилларимиз эртага ўз фаолиятларини йўлга қўйишлари, бандлигини таъминлашлари, энг муҳими, оилавий даромадига эга бўлишлари мумкин.

Ушбу маҳаллада яшовчи Умида Ражабова ҳоким ёрдамчисига гузаллик салони очиб янги борлигини билдирган. Ҳоким ёрдамчиси тавсияси билан унга 2023 йил “Хар бир оила — тadbirkor” дастури доирасида 30 миллион сўм имтиёзли кредит ажратилиб, гузаллик салони ташкил этишда амалий ёрдам берилган эди.



Ишини янада кенгайтиришни хоҳлаган тadbirkor 2024 йил охирида яна 100 миллион сўм имтиёзли кредит олиб, ўз хонадонида умумий овқатланиш шохобчасини йўлга қўйди. Бу орқали оила аъзоларининг ҳам бандлиги таъминланди.

## Хар бир хонадон имконият ва имтиёздан хабардор

Узоқ йиллик иш тажрибамдан келиб чиқиб айтишим мумкинки, солиқ инспекторларининг маҳалла даражасига туширилиши солиқ тўловчиларга катта имконият ва қулайлик яратди. Советликлар мисолида айтадиган бўлсам, биринчи навбатда, одамлар 20 километр йўл босиб, вақти ва пулини сарфлаб, туман марказига келишларига чек қўйилди.

Абдуҷалол АЛИМАРДОНОВ, Янгибод туманидаги “Совот” маҳалласи солиқ инспектори.

“Совот” маҳалласи ҳудуди кенг яйлов ва адирликлардан иборат бўлиб, уч мингдан ортиқ аҳолининг аксарияти чорвачилик ва деҳқончилик билан шуғулланади. Хар бирида 50 бошдан 300 бошгача қўй ва эчкилари, 2 тадан 10 тагача қорамоли бор. Гушт, сўт, қатик, қаймоқ ва сариёғни хар шанба куни 27 километр олисдаги Даштобод шаҳарчасидаги бозорга олиб бориб сотишади.

Маҳалланинг юқори қисмида “Ҳўжамишқин” сув омбори жойлашгани учун бу ерда деҳқончилик қилиш учун анча қўлай. Аҳоли томорқаларида ўз эhtiёжлари учун картошка, сабзи, пиёз, помидор каби рўзғорбоп қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари, лалми ерларда, асосан, фалла экишади. Боядорчилик фермер хўжаликлари ҳам



бор. Жорий йилнинг ўзида 50 нафардан ортиқ фуқаро деҳқон хўжалиги ташкил этиб, фаолият бошлади. Узини ўзи банд қилган шахсларнинг аксарияти деҳқончилик ва чорвачилик йўналишида расмий даромадга эга.

“Маҳалла еттилиги” ташкил этилиб, йиғинларга солиқ инспекторлари бириктирилгач, энг қўйи тизим — хар бир тadbirkorлик субъекти ва хонадонга кириб, уларни солиқ қонунчилиги, имтиёз ва имкониятлар ҳақида хабардор э்தямиз. Натижада чакана савдо билан шуғулланиш истагини билдираётган фуқаролар сони кўпайди. Шу боис “Тadbirkorга ҳамкор” тамойили асосида бўлажак

Абдуҷалол Алимардонов Маҳалла тизими ходимлари кунда “Маҳалла ифтихори” кўкрак нишонини билан тақдирланди.

тadbirkorларга қонуний фаолият юритиши бўйича маслаҳат берамиз. Баъзи ҳолатларда бухгалтерия ва солиқ ҳисоботларини топиришига кўмаклашяман.

Биз, солиқ инспекторлари нафақат солиқ тушумларини ошириш билан, балки “Солиқчи — кўмакчи” тамойили асосида аҳоли ўртасида соҳага доир тарғибот тadbirkorларини олиб бораемиз. Биргина мол-мулк ва ер солиғидан тушадиган солиқ тушумларининг 10 фоизи “маҳалла бюджети”да қўлишининг тарғиботи натижасида одамларда солиқ тўлаш маданияти ортди.

Мазкур маҳаллада иш бошлаганимдан буён солиқ тушумлари 20 фоизга кўпайди.

Февраль ойининг ўзида 90 миллион сўм ундирилди. Хозирда 68 та юридик корхона, 4 нафар яқка тартибдаги тadbirkor, 590 нафар мол-мулк, 620 нафар ер солиғи тўловчиси бор.

Юқорида таъкидлаганимдек, ҳудудда гушт ва сўт етиштирувчилар кўп. Лекин ушбу маҳсулотларни қайта ишлайдиган бирорта корхона йўқ. Шу боис бу масалада ҳоким ёрдамчиси билан тегишли идораларга тақлифлар киритиб, инвестор қидириямиз. Агар ушбу ташаббус амалга ошса, қўплаб янги иш ўринлари яратилар эди. Ўз навбатида, аҳолининг даромади ортиб, “маҳалла бюджети” кўпаярди.

Сўнги йилларда мамлакатимизда саноат ва хизматлар соҳасининг жадал ривожланиши, аҳоли сонининг ўсиши, шаҳарларнинг кенгайиши ва транспорт воситалари сонининг ортиши натижасида электр энергияси, нефть ва табиий газга бўлган талаб тобора ортиб борапти. Хусусан, аҳолининг қиш мавсумида уй-жойларни иситиш учун, асосан, қайта тикланмайдиган энергия манбалари (кўмир, табиий газ, суюлтирилган газ, ўтин ва торф)дан фойдаланиши мавжуд муаммоларни янада кучайтирапти.

Абдулаҳад НОДИРОВ, Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Макроиқтисодий ва ҳудудий тадқиқотлар институти бош мутахассиси.

Дунё таърибаси шуни кўрсатадики, уйларни иситиш ва совитиш тизимларида “яшил” энергиядан фойдаланиш нафақат экологик тоза ва барқарор ечим, балки иқтисодий жиҳатдан ҳам самаралидир. Мамлакатимизда эса уй-жой фондининг аксарият қисми энергия самарадорлиги паст бўлган бинолардан иборат. Яқин ўтмишгача энергия ресурслари, айниқса, табиий газ арзон бўлган даврда қурилган уйларда иссиқлик қопламасига етарлича эътибор берилмаган. Оқибатда қишда иссиқликнинг катта қисми ташқарига чиқиб кетади, ёзда эса хоналар тез қизийди, бу эса иситиш ва совитиш учун қўшимча энергия сарфига олиб келади.

Таҳлилларга кўра, энергия самарадорлиги паст бўлган уйларда иссиқликнинг катта қисми турли қисмлар орқали йўқолади: **шамоллатиш тизими орқали 30-35 фоиз, деразалар орқали 20-40 фоиз, деворлар орқали 15-25 фоиз, пойдевор орқали 15-20 фоиз, том орқали 10-20 фоиз.** Бундай йўқотишлар уйда иссиқликни сақлашни қийинлаштиради ва иситиш харажатларини

сезиларли даражада оширади. Шу боис, уйларни қуриш ва таъмирлаш жараёнида самарали қоплаш материалларидан фойдаланиш, герметизация қилиш, энергия тежовчи дераза ва эшиклар ўрнатиш муҳим аҳамият касб этади.

Уйларни иситиш ва совитиш тизимларида “яшил” энергиядан фойдаланишнинг бир қатор афзал жиҳатлари бор. Бу афзалликлар нафақат атроф-муҳитга ижобий таъсир кўрсатади, балки иқтисодий ва ижтимоий жиҳатдан ҳам катта фойда келтиради.

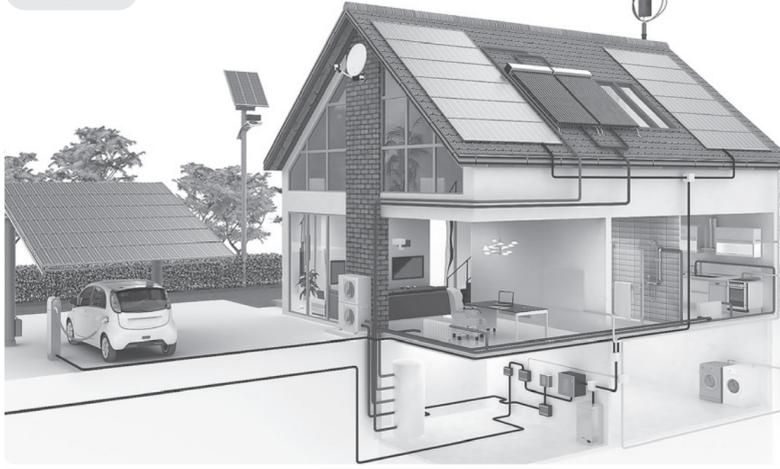
Экологик жиҳатлар — қуёш, шамол, геотермал ва биомасса энергияси қайта тикланадиган ёки даярли тугамайдиган табиий ресурслардан олинади ҳамда анъанавий ёқилғи турларидан анча самарали ҳисобланади.

Иқтисодий жиҳатлар — уй эгаларининг иситиш ва совитиш учун энергияни мустақил равишда ишлаб чиқариш имкониятлари марказий тармоқдан олинандиган энергияга бўлган эhtiёжни камайтириб, ёқилғи харажатларини сезиларли даражада тежайди.

Қайта тикланадиган манбаларнинг чексизлиги ва барқарорлиги — “Яшил” энергия манбаларининг асосий афзалликларидан бири, бу — уларнинг чексизлиги ва табиат томонидан доимий равишда қайта тикланиб туришидир. Қуёш нури, шамол, ернинг иссиқлиги ва биомасса каби манбалар анъанавий ёқилғи захиралари каби тугаб қолмайди.

## “Яшил уйлар” қишда иссиқ, ёзда салқин ва чексиз энергия манбаи

ТАҲЛИЛ



ЭНЕРГИЯ САМАРАДОР УЙЛАР КОНЦЕПЦИЯСИ ВА ТЕХНОЛОГИЯСИ ҚАНДАЙ?

Фаол уйлар энергия самарадорлиги бўйича замонавий концепция бўлиб, нофаол уйлардан фарқли ўларок, улар нафақат кам энергия сарфлайди, балки қайта тикланадиган энергия манбаларидан фойдаланган ҳолда энергияни мустақил равишда ишлаб чиқаради. Фаол уйнинг асосий хусусияти шундаки, у ўзи истеъмол қилганидан кўра кўпроқ энергия ишлаб чиқаради. Бунга қуёш панеллари каби қайта тикланадиган манбалардан фойдаланиш ва энергия истеъмолини минималлаштириш

Энергия самарадорлиги эга уй-жойлар қурилишига комплекс ёндашув зарур.

орқали эришилади. Ишлаб чиқарилган ортиқча энергия аккумуляторларда сақланиши ёки марказий электр тармоқига узатилиши мумкин.

Ўзбекистоннинг қуёшли иқлими фаол уйлар концепциясини қўллаш учун жуда қўлай. Қуёш панелларини ўрнатиш орқали электр энергияси ишлаб чиқариш ва уйнинг энергияга бўлган эhtiёжини қондириш мумкин. Бироқ фаол уйлар қурилиши самарасиз уйлар қурилишига нисбатан янада кўпроқ ресурс (молиявий, моддий, инсон ва х.к.)ларни ва замонавий технологияларни талаб этади.

Қуёш панеллари, аккумуляторлар ва ақли бошқарув тизимларининг нархи нисбатан юқори бўлиши мумкин. Шу билан бирга, энергия

нархининг ўсиб бораётгани ва қайта тикланадиган энергия технологияларининг арзонлашиши билан фаол уйлар Ўзбекистонда ҳам яқин келажакда кенгроқ тарқалиши мумкин. Бунинг учун давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш чораларини кучайтириш, маҳаллий шароитга мослаштирилган технологияларни ишлаб чиқиш ва аҳолининг бундай уйлар ҳақидаги хабардорлигини ошириш керак. Ушбу мақсадга эришиш учун давлат сиёсати ва рағбатлантириш чораларини такомиллаштириш, қурилиш меъёрлари ва стандартларини такомиллаштириш, инновацион технологиялар ва материалларни ишлаб чиқаришни қўллаб-қувватлаш, аҳолининг хабардорлигини ошириш ва тарғибот ишларини олиб бориш, соҳада малакали кадрлар тайёрлаш ва мутахассисларни ўқитиш, халқаро ҳамкорликни кенгайтириш ва хорижий тажрибани ўрганиш, намунавий энергия самарадор уй лойиҳаларини ишлаб чиқиш ва оммалаштириш каби йўналишларда комплекс чора-тadbirkorларни амалга ошириш зарур.

Хулоса қилиб айтганда, олиб борилган таҳлиллар шуни кўрсатадики, Ўзбекистонда уйларни иситиш ва совитиш тизимларида “яшил” энергиядан фойдаланиш ҳамда энергия самарадор уйлар қурилиши мамлакатнинг энергетика соҳасидаги мавжуд муаммоларини ҳал этиш, аҳоли фаровонлигини ошириш ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш учун муҳим аҳамиятга эга. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, энергия самарадорлигига эга уй-жойлар қурилишига комплекс ёндашув зарур. Бу нафақат энергия ресурсларини тежаш, балки атроф-муҳитни асраш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзини таъминлашга қаратилган муҳим қадамдир.



**ЎЗБЕКИСТОН ДЕЛЕГАЦИЯСИ**  
Нью-Йоркда йирик инвесторлар билан учрашув ўтказди.



**“Ғишткўприк”, “Зангиота” ва “Довут ота” ўтказиш пунктларида автотранспорт воситалари учун “ҚИЗИЛ” ва “ЯШИЛ” ЙўЛАКЛАР йўлга қўйилади.**



**2026 йил 1 мартдан божхона назорати жараёнлари “ХАВФЛАРНИ БОШҚАРИШ” ахборот тизими орқали янада соддалаштирилади.**

НАМУНАЛИ ТОМОРҚАЧИ

# Йилнинг энг обод хонадон эгаси

**Фарғонада кўплаб миришкорлар томорқасига меҳр ва эътибор бергани учун яхши даромад топяпти. Улардан бири — Олтиариқ туманидаги “Азимобод” маҳалласида яшовчи томорқачи Худойберди Қодировдир.**



**Мафтуна МАМАСИДДИКОВА,**  
Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Фарғона вилояти бошқармаси матбуот котиби.

У кишининг болалиги томорқада ўтган. Ер билан тиллашиб, ёмон бўлмади. Томорқанинг ҳақиқий миришкори бўлган хонадон соҳибини кишининг қаҳратони, ёзининг саратони, баҳор-кўзнинг ёмғири хавоси меҳнатдан узоклаштирмайди.

Хали кўплар томорқа ишини энди бошлаётгани маълум. Аммо бу хонадон эгалари аллақачон томорқадан биринчи ҳосилни олиб бўлган.

— Томорқадан йилга уч марта ҳосил оламиз, — дейди **Худойберди Қодиров**. — Яқинда кўкатларни сотиб, ўрнига помидор экидик. Помидор ҳосилини йиғиштириб олгач, яна кўкатлар экамиз. Оиламизнинг асосий даромади — узумчилик. Узумнинг ўзидан йилга ўртача 120 миллион сўмгача даромад оляпти. Томорқа қирғоқларидаги бўш ерларни ҳам бекор қолдирмаймиз, ҳар йили узум қаламчалари тайёрлаб, пуллаймиз. Узум дарактлари орасида малина ҳам бор. Унинг меvasидан қишга шарбат тайёрлаб, ортганини бозорга чиқарамиз. Ҳар йили эрта баҳорда 200-300 туп лоланинг ҳар бирини 4-5 сўмдан сотамиз. Меҳнатларимиз ортидан машиналар олиб, чиройли иморатлар қурдик. Фарзандларимиз учун тўйлар, алоҳида уй-жой қилдик.

Қодировлар томорқаси у қадар катта эмас. Наридан 10 сотих. Аммо оила ундан 20-25 сотихли томорқа даромадини оляпти. Сабаби, бу одам дехқон фарзанди. Худойберди ака ерни яхши кўради. Узи яшайдиган кўча яқинидан ўтган темир йўл қирғоғидаги ўзлаштирилмаган ерларни ҳам узумзорга айлантирган.

Хуллас, томорқада етиштирилмайдиган нарсанинг ўзи йўқ. Асосийси, Худойберди ака ерга илм билан ёндашади. Натижада йилнинг тўрт фасли, 12 ой узлуксиз даромади бор. Бир йилда 200 миллион сўм атрофида даромад олади.

Чекка қишлоқнинг оддий, аммо файзли хонадон соҳибларининг меҳнатлари бесамар кетмади. Яқинда **Қодировлар оиласи “Обод хонадон, обод кўча, обод маҳалла” республика кўрик-танловиди “Обод хонадон” номинацияси ғолиби бўлди.** Қирқ миллион сўм, қуёш панели, икки кишилик санаторийга йўлланмани қўлга киритди.



# “Уч йилдан буён “яшил” тоифадамиз”



**“Шалғамон” маҳалласи уч йилдан буён “яшил” тоифада. Дастлабки иш фаолиятимда мазкур йўлнинг гиёҳвандлик, ўғрилик, оила-турмуш муносабатлари билан боғлиқ жиноятлар сабаб “қизил” тоифада эди.**

**Хусен СУЛТОНОВ,**  
Самарқанд туманидаги “Шалғамон” маҳалласи профилактика инспектори.

Таҳсиллардан билдимки, жиноятларнинг аксарияти тунги вақтда содир бўлган. Шу боис, аввало, туман ички ишлар ва патруль-пост хизмати ходимлари, кўчабошилари, фаоллар ва ёшлардан иборат тунги навбатчилик гуруҳларини ташкил этиб, кузатув-назорат тадбирларини кучайтирдим. Худуднинг кириб-чиқиш кўчаларига, жамоат жойлари, савдо дўконлари ва хонадонларга 58 та замонавий видеокузатув қурилмаси ўрнатиб, хизмат

хонамга интеграция қилдим.

Фуқароларнинг тунги вақтда хавфсиз, эркин ҳаракатланиши учун Бинафша кўчасида “Яшил” кўча тамойили асосида зарур шарт-шароитлар яратилляпти. Жамоат жойлари, ҳуқуқбузарликдан жабр кўриш эҳтимоли бўлган фуқаролар хонадонларига “ташвиш тугмаси”ни ўрнатяпти. Иккита нотинч оила хонадонига шундай тезкор алоқа тугмаси қўйилгач, осийишталлиги таъминланди.

**Ўрганишларимдан маълум бўляптики,** низоли оилаларнинг асл сабаби — спиртли ичимликка ружу қўйиш ва ишсизликдир. Шу боис нотинч оилалар, спиртли ичимликка ружу қўйган, муқаддам судланган ва руҳий касалликка

чалинган фуқароларни алоҳида тоифаларга ажратиб, улар билан манзилли ишлаяпман. Ҳар бири ҳақида “маҳалла еттилиги” аъзоларига ўз йўналишлари бўйича ижтимоий профилактик хулоса бериб, ижтимоий-маиший муаммоларини биргаликда ҳал этапмиз. Шу тариқа нотинч оилалар яраштириляпти, ишсиз фуқаролар ишга жойлаштирилиб, даромадли қилиняпти.

Бироқ спиртли ичимлик истеъмол қилиб, жанжал кўтарган фуқароларни тиббий кўриқдан ўтказиб, олинган хулосалар асосида 45 километр олсдаги Жомбой туманидаги хушёрхоналарга жойлаштириш бироз вақтни оляпти. Агар бундай махсус хоналар яқин ҳудудларда ташкил этилса, вақт нуктаи назардан анча енгиллик бўларди.

Хайдовчиларнинг тунги вақтда автомобилларини кўчада қолдириб кетиши ўғриларга анча қўл келади. Шу боис фуқароларга автомашиналарини

ПРОФИЛАКТИКА ҲУДУДИ

ховлисига киритиб қўйишни айтиб, огоҳлантирдим. Ҳар пайшанба — профилактика куниде вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида олиб борилаётган тарғибот ишларимиз натижасида бирорта жиноятчилик йўқ.

**Асосий вазифамиз** — маҳаллада хавфсиз муҳитни яратиш, содир этиладиган қонунбузарликларнинг асл илдизларини ўз вақтида аниқлаш орқали жиноятчиликнинг барвақт олдини олишдир. Бу борада Президентимизнинг “2025 йилда республика маҳаллаларида хавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими самардорлигини янада ошириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори муҳим аҳамият касб этапти.

**Тажрибамдан келиб чиқиб айтишим мумкинки,** ҳар бир профилактика инспектори аҳоли билан доимий мулоқотда бўлиб, уларга телефон рақамини бериб, мунтазам ҳуқуқий тарғибот ишларини олиб борса, маҳаллани жиноятчиликдан холи ҳудудга айлантириш мумкин. Бу борада хизмат уйлари зарур. Чунки профилактика инспекторининг хизмат уйи ва машинаси бўлса, кечяро кундуз ўзига бириктирилган ҳудудда бўлиб, ҳар бир хонадон билан самарали ишлаш, жиноятчиликнинг олдини олиш, фуқаролар осойишталиги ва хавфсизлигини таъминлаш имкони бўлади.

**Мақсадим** — отам каби ўз касбимга садоқат билан ёндашиб, ҳалол ва пок ишлашдир. Бунга эришиш учун “маҳалла еттилиги” билан бирга, нафақадан ички ишлар ходимлари, кўчабоши, нуруний отахонларнинг маслаҳат ва кўмагидан фойдаланяпман.

Яқинда Маҳалла тизими ходимлари куниде Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси томонидан “Маҳалла ифтихори” кўкрак нишони билан тақдирландим. Камтарона меҳнатимни юқори баҳо бергани учун раҳбариятга катта раҳмат.

# 84 нафар бош инспекторга “Damas” автомашинаси топширилди



Президентнинг 2025 йил 3 январдаги “2025 йилда республика маҳаллаларида хавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими самардорлигини янада ошириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорига асосан, маҳаллада жиноятларни жилавлашга барча вазирлик ва идоралар ички ишлар органларига кўмакчи сифатида бириктирилди.

**Мақсадбек КЎЧҚОРОВ.**

Мазкур қарор асосида Андижон, Фарғона, Наманган, Самарқанд ва Тошкент вилоятларининг криминоген вазияти оғир 419 та маҳалласида 84 та янги намунадаги маҳалла ҳуқуқ-тартибот масканининг фаолияти йўлга қўйилди.

Яқинда Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институтида ушбу маҳаллаларда ташкил этилган масканларнинг 84 нафар Бош инспектори учун бир ҳафталик ўқув курслари ташкил этилди. Семинар машғулотларида ҳуқуқбузарликлар профилактикаси, жамоат тартибини сақлаш, йўл ҳаракати хавфсизлиги ва пробация

йўналишлари бўйича бош инспекторларнинг билим ва кўникмалари оширилиб, уларнинг хизмат фаолиятида белгилаб берилган бош мезон чуқур тушунтирилди.

Ўқув курси сўнггида уларнинг ҳар бирига диплом ва хизматда фойдаланиш учун “Damas” автомашиналари тантанали тарзда топширилди. Эндиликда мазкур автотранспорт воситалари янги ҳуқуқ-тартибот масканларида соҳанинг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш ва хизмат сифатини яхшилашда ўз ҳиссасини кўшади.

СЎРАГАН ЭДИНГИЗ...

**Давлат МУРОДОВ.** Андижон вилояти: — **Тадбиркорман. Банкдан олинган кредит тўловини кечиктирганим учун банк мазкур кредит қарздорлигини ундириш юзасидан иқтисодий судга мурожаат қилган. Даво ариза тақдим этилгандан сўнг қарздорликни тўлаб қолла бердим. Ушбу вазиятда давлат бож масаласи қандай ҳал этилади?**

## Давлат бож масаласи қандай ҳал этилади?



**Ҳумойиддин ТОШПЎЛТОВ,** Асака туманлараро иқтисодий суди судьяси:

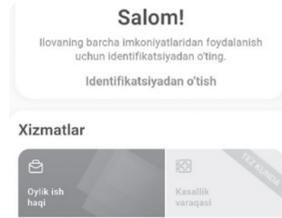
— Иқтисодий процессуал кодекснинг 118-моддаси 5-қисмига мувофиқ, агар даввогар судга кредит қарздорлигини ундириш юзасидан мурожаат қилинганидан сўнг жавобгар томонидан кредит қарздорлик ихтиёрий равишда қопланган бўлса, давлат бож ва суд харажатлари масаласи жавобгар зиммасида қолдирилади. Агар кредит қарздорлик даввогар судга давво ариза билан мурожаат қилишдан олдин ихтиёрий равишда қопланган бўлса, давлат бож масаласи даввогар зиммасида қолдирилади.



Юқори ҳосил олган фермерлар учун КАРРА КАМ ер солиғи тўлайди.



Эндиликда ёнғин, сув, зилзила ва бошқа табиий офатлардан зарар кўрган аҳолига 56 250 000 сўмгача МОДДИЙ ЁРДАМ кўрсатилади.



Ойлик маошни ҳисоблаб берувчи "MOLIYASHI" мобил иловаси тест режимда ишга туширилди.

ТАҚДИРЛАР

## “МУСТАҚИЛ ВА БАРҚАРОР ҲАЁТ КЕЧИРИШНИ ИСТАЙМАН”

Нурафшон шахридаги “Тўйтепа” маҳалласида яшовчи Ким Сергей ва унинг онасининг оилавий аҳволи маҳалла ижтимоий ходими ҳамда ҳоким ёрдамчиси томонидан ўрганилгандан сўнг, “Камбағаллик реестри”га киритилди. Шу орқали уларга тизимли ёрдам кўрсатиш ишлари йўлга қўйилди.



Элбек ШОЙИМҚУЛОВ, журналист.

Ким Сергей — меҳнаткаш йигит. Шу боис унинг ўзини ўзи банд қилиши ва қўшимча даромад топиши учун ҳомийлар ёрдамида мотоскутер олиб берилди. Уй-жойини таъмирлаши учун қурилиш махсуслотлари етказилди. Қолаверса, боғдорчилик ва деҳқончилик билан шуғулланиши учун йўл-йўриқ кўрсатилди.

— Аввало, бизга кўрсатилган ёрдам учун катта раҳмат айтмоқчиман, — дейди Ким Сергей. — Чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан сўнг саломатлигимни яхшилаш учун зарур кўрсатмалар олдим. Шунингдек, моддий ёрдам нафақаси ва мотоскутер мен учун катта имконият яратди. Энди ҳаракатланганимни осонлашди ва ўзим учун қўшимча даромад топиш имконига эга бўлдим. Мен янада мустақил ва барқарор ҳаёт кечиршни истайман. Келажакда ишимни кенгайтириб, бошқаларга ҳам ёрдам бериш ниятим бор. Бугун менга кўмак беришди, эртага эса мен кимгадир қўл узата оладиган бўлишим керак.

Ҳозирда фуқаро уйда боғдорчилик билан ҳам шуғулланмоқда. Шунингдек, қурилиш ишларига қизиқиши баланд. Келажакда мазкур соҳада ҳам ўзини синаб кўриш ниятида.

ТАҲЛИЛ

# Ажралиш: унинг оғриғи мурғак қалбларни ларзага солади



Биргина хонадонда юзага келган носоглом муҳит жамиятта қанчалик салбий таъсир кўрсатишини тушунтириб ўтириш шарт эмас.

Ота-боболаримиз асрлар давомида оила тинчлиги ва хотиржамлигини умрнинг асосий мезони сифатида билишган. Айниқса, фарзанд тарбияси, одоб-ахлоқи ва маънавиятига алоҳида эътибор қаратишган. Шу сабабли илму фан ривожига улкан ҳисса қўшган кўплаб буюк сиймолар диёримиздан етишиб чиққан бўлса, ажаб эмас.

Нозима АБДУСАЛОМОВА, Фуқаролик ишлари бўйича Миробод туманлараро суди судьяси.



Келиша олмаган икки кишининг алоҳида-алоҳида яшашга қарор қилиши ташвиш чекадиган вазият эмас. Бироқ ўртадаги мурғак қалб эгаларининг чекадиган ғам-андухи, то ўзини тиклаб олгунга қадар ота ёки онасининг меҳрига муҳтож бўлиб яшashi жуда жиддий фалокат.

ҳар бир кишини қаттиқ ташвишга солмоқда. Суд жараёнларида бу масала оддий ҳолатга айланиб бораётгани жуда ачинарли ҳолат.

Оила — муқаддас даргоҳ! Уни ҳар қандай ҳолатда ҳам асраш чорасини кўриш керак. Келажак авлодни ор-номусли, андишали ҳамда сабру тоқатли қилиб тарбиялашда бунинг аҳамияти бўлакча. Ота-онасининг бири-бирига ҳурмат ва меҳр билан муносабатда бўлаётганини кўриб улғайган бола билан тинимсиз жанжал ва келишмовчилик муҳитида вояга етаётган гўдакнинг қарашларидаги фарқни тасаввур қилиш қийин эмас. Шундай экан, биргина хонадонда юзага келган носоглом муҳит жамиятта қанчалик салбий таъсир кўрсатишини тушунтириб ўтиришнинг ҳождати йўқ.

Доно халқимиз “Қари билганини пари билмайди” деб бежиз айтишмаган. Аммо кун сайин кексаларнинг насихатларига амал қилиш, бир иш бошлашда

улар билан маслаҳатлашиш каби қадриятлар унут бўлиб бораётгандек. Бундан бир неча йиллар аввал можаро келиб чиққан оилани келиштириб қўйиш учун маҳалла-қўй аралашини уят ҳисобланган. Барча муаммо хонадоннинг ёши улғу инсонлари айтган бир оғиз сўз билан ҳал этилган. Томонлар иложсиз ҳолатлардагина ўзаро розилик асосида ажралишга мажбур бўлишган.

Бир қарашда ажралиш оддий ҳолатдек кўринади. Келиша олмаган икки кишининг алоҳида-алоҳида яшашга қарор қилиши ташвиш чекадиган вазият эмас. Бироқ ўртадаги мурғак қалб эгаларининг чекадиган ғам-андухи, то ўзини тиклаб олгунга қадар ота ёки онасининг меҳрига муҳтож бўлиб яшashi жуда жиддий фалокат. Тирик етимларни ҳар қанча парвариш қилмайлик, уларнинг кўнгли синиклигича қолади ва кўпчилиги ота-она соғинчида вояга етади.

Бу ҳам етмаганидай, ҳаётга

## Б

у масалада қанча ғурур туйсак арзийди. Лекин бугун жамиятда юзага келаётган айрим муаммолар масалаларга тўхталмасдан иложимиз йўқ. Кун сайин турмушимиз фаровонлашиб, шарт-шароитлар яхшиланиб боргани сари тўқликка шўхлик қилиб, арзимаган баҳоналар сабаб ажралишлар сонининг кўпайиб кетаётгани бефарқ бўлмаган

ЯНГИЛИК

## МАҲАЛЛАДАГИ БОЛАЛАР УЙЛАРИГА КИМЛАР ҚАБУЛ ҚИЛИНАДИ?

Қонунчиликка кўра, жорий йилнинг 1 апрелидан бошлаб, ижтимоий ҳимоя соҳасида қатор хизматлар ишга туширилади.

Хусусан, Самарқанд ва Тошкент шаҳарларида эксперимент тариқасида аутсорсинг асосида Камбағал оилалар реестрига киритилган боқувчисини йўқотган тўлиқ бўлмаган оилалар, меҳнатга лаёқатли азбоси бўлмаган оилалар, икки ва ундан ортиқ ногирон аъзолари мавжуд оилалардаги ўзгалар парваришига

муҳтож шахсларга кундузги қатнов асосида қараб туриш хизмати кўрсатилади.

Шунингдек, ижтимоий етимликнинг олдини олиш, етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болаларга индивидуал ёндашув асосида оилага яқин муҳитда ғамхўрлик кўрсатиш ҳамда тарбиялаш хизматини курсатиш мақсадида маҳаллаларда оила шаклидаги кичик ҳажмли болалар уйлари ташкил этилади.



ЭЪТИБОР

## Кичик кўмак — катта имконият демак!

Жондор туманидаги “Қароли” маҳалласи аҳолиси учун ижтимоий хизматлар ва ёрдам кўрсатиш борасида кўплаб ишлар амалга ошириляпти. Худудда 7 минг 260 нафар фуқаро истиқомат қилади. Уларга эҳтиёжи ва шароитидан келиб чиқиб, зарурий кўмаклар кўрсатиб келинмоқда.

Зарнигор НАФИДДИНОВА, журналист.

Хозирги кунда маҳаллада ижтимоий ходим сифатида фаолият юритаётган Чарос Уринова фуқаролар билан яқин елкадош. Турли муаммоларни ҳал қилишда аҳоли билан тизимли равишда ишламоқда. У биринчи гада ижтимоий ёрдамга муҳтож бўлган шахсларга кўмак бериб, уларнинг турмуш шароитини яхшилашда ёрдам

кўллари узатишга тайёр. Маҳалладаги 117 нафар фуқаро Ижтимоий реестрга киритилган бўлиб, улар ҳар жиҳатдан ёрдамга муҳтож. Шунингдек, 16 та камбағал оиланинг фаровонлигини таъминлаш учун тизимли ишлар бошлаб юборилган.

Худудда 192 нафар ногиронлиги бўлган фуқаро яшайди. Ижтимоий ходимнинг кўмаги билан уларнинг 22 нафарига протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситалари тақдим этилган. Шунингдек, 4 нафар эҳтиёж-



Ашраф Умаров — икки марта Жаҳон чемпиони, 20 марта Ўзбекистон чемпиони ва икки марта Осиё чемпиони. Айни вақтда икки ўғил ва бир қизи ҳам спорт билан шуғулланиб келмоқда.



манд фуқарога ногиронлик гуруҳи тайинланиб, жамият ҳаётидаги фаол иштироки учун шароит яратилди. Ижтимоий ходим фаолияти давомида 24 та кейс очилган бўлиб, уларнинг

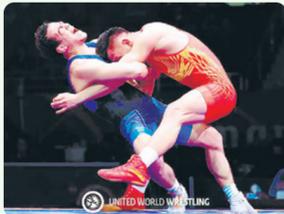
80 фоизи муваффақиятли ҳал қилинган. Қолган муурожаатлар эса ҳозирги кунда жараёнда. Бу аҳолининг ижтимоий муаммоларини ҳал қилишдаги тизимли ёндашув ва самарадорликини кўрсатади.

Маҳалладаги ижтимоий ёрдамдан фойдаланган шахслардан бири — Ашраф Умаровдир. У бахтсиз ҳодиса туфайли анча йиллар олдин қўлидан айрилган. “Инсон” маркази

тақдим этган қўл протези унинг ҳаётида янги саҳифа очилишига сабаб бўлди. Ушбу қўл протези ёрдамида фуқаронинг кундалик ҳаётида қийинчиликлар барҳам топиши билан бирга, спортдаги фаолиятини ҳам давом эттириш имконияти туғилди.

Ашраф Умаров — икки карра жаҳон чемпиони, 20 карра Ўзбекистон чемпиони ва икки карра Осиё чемпиони. Айни вақтда икки ўғил ва бир қизи ҳам спорт билан шуғулланиб келмоқда.

Ашраф Умаров унга кўрсатилган психологик кўмакдан кейин руҳий жиҳатдан анча тетиклашди. Бундан ташқари, тез орада у реабилитация марказига даволаниш учун борди. Бу унинг соғлигини тиклаш ва тўлиқ ижтимоийлашувида эришишда муҳим аҳамият касб эттиши аниқ.



Иорданияда СПОРТ КУРАШЛАРИ бўйича катталар ўртасидаги Осиё чемпионатида Ўзбекистон 3 та олтин, 2 тадан кумуш ва бронза медалларини қўлга киритди.



Туркияда ўтказилган халқаро теннис турнирида Ҳамюртимиз СЕРГЕЙ ФОМИН яққалик ва жуфтлик бахсларида чемпионга айланди.



Бразилияда бокс бўйича ўтказиладиган ЖАҲОН КУБОГИда 10 нафар боксчимиз юртимиз шарафини ҳимоя қилади.

## БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРМИЗ!

### БАДАНТАРБИЯ

## Рақс тушини, ҚАДДИНГИЗ ВА АҚЛИНГИЗ РАСО БЎЛАДИ



Ёмғир дарахт баргларидаги чангу гўбдорларни ювгани каби, рақс ҳам танани ҳар жиҳатдан тозалайди. Енгил ва ёқимли ритмга мос ҳаракатлар кишига руҳий сокинлик бағишлаб, кайфиятни кўтаришга ёрдам беради.

Азиза ШИРИНОВА,  
Миробод тумани тиббиёт  
бирлашмаси Марказий кўп  
тармоқли поликлиника бошлиғи.

Инсон ҳаракат орқали шаклланади, такомиллашиб боради. Унинг соғлиғи ҳам ҳар жиҳатдан жисмоний фаолликка боғлиқ. Мунтазам, тартибли ва оқилона ҳаракат саломатликни таъминловчи асосий омиллардан. Бу, биринчи навбатда, организмда модда алмашинувини яхшилаётди. Қолаверса, танадаги барча аъзо ва тўқималарда қон айланишини кучайтиради. Уларнинг ксилород ва озиқ моддалар билан таъминланишини яхшилаётди. Айниқса, ўсувчи ёш организмда ривожланиш жараёни яхши кечади. Ташқи таъсирларга қаршилик, жавоб реакцияси ортади. Иммун тизими кучаяди. Танада мавжуд айрим ялиғланиш жараёнларининг тузалиши тезлашади. Организм турли чиқинди моддалардан тозаланган. Рақс ва жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволашига камдан-кам муҳтож бўлади.

Айтилган, эрталаб нонушадан аввал ёки кечки овқатдан кейин ёқимли мусиқага 5-6 дақиқа ўйнаш кайфиятга анчагина ижобий таъсир кўрсатади. Ўқиш ва ишдаги сифат ва унумдорлик ортиб, янги ғоялар туғилишига замин яратлади. Асаб тизими меъёрда ишлаб, сал нарсаси жажл чиқиши, турли келишмовчиликларнинг юзага келишини олдини олади.



**Фооллик, ташаббускорлик, топшириқларни масъулият билан бажариш каби фа-зilatлар шаклланади. Қийинчилик ва оғир меҳнатдан кўрқмаслик, ўртоқлик ва дўстлик ҳиссиётлари уйғонади.**

Шу билан бирга, рақс орқали тери ости ва ички аъзоларга тўпланган ёғлар камайиб, киши ихчам, эпчил ва чаққон бўлади. Мушаклар тортилиб, қомаат кўркамлашади. Томирларда қон айланиши фаоллашиб, бутун тана ва аъзоларга ксилород ҳамда озиқ моддаларнинг етиб бориши яхшиланади. Организмнинг ҳимоя қобилияти ошади. Қолаверса, чиройли ва ёқимли хиром айланиш билан тенкурларингизга нисбатан анча чиройли ва ёш кўринади. Бу оммавий ҳаракат сиздан ортиқча вақт ва шароит талаб қилмаслиги билан жуда қулай ҳисобланади. Шундай экан, уйнанг ва соғлом бўлинг!

Мақтаб ўқувчилари орасида пала-партиш овқатланувчи болаларнинг сони йилдан-йилга ортиб борапти. Ярим тайёр таомлар ва ўқув жараёни билан боғлиқ бўлган оғир юклама кўпинча уларга зарур бўлган витамин ва минералларни овқатдан олишига тўсқинлик қилади. 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда боланинг танасида бир вақтнинг ўзида ўсиш ва ўрганиш вазибалари турганини унутмаслик керак. Бу эса ота-онадан алоҳида эътибор талаб этади.



### ОВҚАТЛАНИШ

## ЕГУЛИКЛАР МИҚДОРИ

# МЕЪЁРДА БЎЛМОҒИ ШАРТ!

Гули ШАЙХОВА,  
тиббиёт фанлари доктори,  
профессор.

Бола кунига камида 4 марта овқатланиши керак. Соат 7:30-8:00да нонушта (уйда, мактабга кетишдан олдин), 10:30-11:30да мактабда иссиқ нонушта, 14:00-15:00да тушлик ҳамда 19:00-19:30да кечки овқат.

Агар болада озғинлик ёки ортиқча вази бўлса, овқатланишни тўғри ташкил этиш учун шифокор маслаҳати зарур. Спорт билан шуғулланган ўқувчининг овқатланиши жисмоний машқлар ҳажми-ни ҳисобга олган ҳолда тузилиши талаб этилади.

Иодланган тузни доимий истеъмол қилиш, сувни тартиб билан ичиш ва витаминларга бой маҳсулотлар тановули болани ҳар жиҳатдан соғлом бўлиб вояга етишига кўмаклашади.

Иммунитетни оширишга табиий асал ва вирусларга қарши самарали курашадиган саримсоқ ёрдам беради. Таркибида А витамини бўлган сабзи, цитрус мевалар ва брокколи, С витамини ҳамда грип ва нафас йўллариининг юқумли касалликларига қарши курашишда ёрдам берадиган Е витаминига бой ёнғоқлар, албатта, болалар овқатланиш тартибиде бўлиши мақсадга мувофиқ.

Ошқозонни қийнаб қўймастик учун таом ва егуликлар миқдори, албатта, меъёрда бўлиши шарт. Қолаверса, ҳар бир овқатнинг истеъмол қилиниш қоидаси бор. Мисол учун, хамирли таомларни нон билан бирга тановул қилиш тавсия этилмайди. Енгил ҳазм бўлиши учун қатик ёки ёғсиз сметанадан фойдаланган маъкул. Қуюқ таомлар сабзавотли ва қатикли салат, кўкатлар билан биргаликда ейлади. Суюқ овқатдан сўнг қўшимча равишда гўшти пирог ёки шу каби уйда тайёрланган пишириқ яхши танлов бўла олади.

Таом тартиладиган идишлар ёрқин рангда ва қизиқарли безаклардан иборат бўлса, болада кўз орқали ахборотни қабул қилиш

сезгиси фаоллашади. Бундан ташқари, овқат устини боланинг ёшига мослаб, кўкат ва сабзавотлар ёрдамида безатишга одатланинг. Таомланишлар орасидаги кичик тановулларни камайтинг. Бола оч қолиб овқатланса, инжиқлик қилмайди, таом танламайди. Аммо фарзандингизни иштаҳаси бўлмаса, уни мажбурламаган маъкул.

Бола овқатланишга ўтиришдан олдин, албатта, қўлларини совунлаб ювиши керак. Мактабда эса микробларга қарши восита билан қўлларни тозалаш ёхуд нам сочиқча билан артиш лозим. Боланинг шахсий сув идишчаси бўлиши керак. Кун давомида суюқлик қабул қилиш танани сувсизланишдан асрайди.



## ЯХШИ КАЙФИЯТ — ЮРАККА ҚУВВАТ

### ҚИЗИҚАРЛИ ФАКТ

• Инсон юраги сирларга тўла. Ёши катталарда у ўртача 300 грамм бўлса, чақалоқларда тахминан 22 грамм оғирликка эга. Яъни у тана вазнининг 0,8 фоизини ташкил қилади;

• юрак ҳажмини тушунтириш учун оддий ва азалий усул қўлланилади — муштингизни тугинг, юрагингиз ҳажмини билиб оласиз. Энди ўша муштингиз орасига теннис копточкасини олиб, бор кучингиз билан сиқинг ва юрак қандай куч билан ишлашини англайсиз;

• катталарда минутига юрак уришлар сони 60-85 та бўлса, чақалоқларда бу кўрсаткич 150 тагача етади;

• аёллар юраги эркакларникига нисбатан тезроқ уради;

• инсон ўртача умри давомида томирлар орқали тахминан 1,5 миллион баррел қон ҳайдайди. Оддийроқ тушуниш учун бу 200 цистерна(вагон)га тенг;

• юракни қувватлантириш, соғлом сақлаш учун яхши кайфият зарурлиги аллақачон ўз исботини топган. Масалан — кулгу томирлар таранглигини пасайтиради, бу эса қон айланишини яхшилайди.



Mahalla

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газетаси

Бош муҳаррир:  
Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ  
Дизайнер:  
Абдулазиз Аҳмедов  
Шерзод Маманов

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

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧЖ

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

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

Газета таҳририят компьютер марказида саҳифаланди ва офсет усулида босилди.

Ўлчами — 380x587, 4 б.т. 9 470 нусхада чоп этилди. Буюртма №: Г-420

