



**Турмуш тарзи яхшиланди,
аммо ташаббуслар
тўхтагани йўқ**

2-с.

**Ҳалол меҳнат умрни,
ҳаётни, ҳатто маҳаллангни
ҳам безаб тураркан...**

7-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

**2025 йил
7 МАЙ,
ЧОРШАБНА**

Маҳалла

**№38
(2262)**

WWW.UZMAHALLA.UZ

**БУГУНГИ
СОНДА:**

Ёшларнинг ютуқ ва ғалабалари барча машаққатларни унуттиради

“Беш ташаббус олимпиадаси”да республика босқичига етиб борган ва ғолибликни қўлга киритган ёшларнинг халқаро мусобақаларда, жаҳон чемпионатларида қатнашишини таъминлаш керак.

3-с.

“Худудлар дронлар ёрдамида назорат қилиняпти”

“Жиноятдан холи худуд сифатида “яшил” тоифага ўтдик. Албатта, ютуқларга эришишда оила аъзоларим билан “Чигирчи” маҳалласидаги хизмат уйида яшаб ишлаётганим қўл келяпти. Аҳоли ҳам мен билан яқин ҳамкорликка эга”.

5-с.

Фарзанд ота-она эътиборидан четда қолмасин экан...

“Охири вақтда ота-она эътиборидан четда қолиб, тарбиясида ўзгаришлар рўй бераётган йигит-қизлар ҳақида кўп эшитяман. Назаримда, шу тоифа вояга етмаганлар учун туман миқёсида тарбия марказлари ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлар эди”.

6-с.

Семизлик — хавфли касалликлар даракчиси

Семизлик — нафақат эстетик камчилик, балки ривожланиши мумкин бўлган хавфли касалликлар даракчисидир. Мисол учун, қандли диабет, саратон, оғир юрак-қон томир касалликлари, томирларнинг варикоз кенгайиши, қўшма касалликлар ривожланаётган бўлади.

8-с.

РЕСПУБЛИКА ИШЧИ ГУРУҲИ САМАРҚАНД ВИЛОЯТИДА

УЮШМА КУНДАЛИГИ

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси Қўшамбаев Қўшамбаев бошчилигидаги ишчи гуруҳи Самарқанд вилоятида ўрганишлар олиб борапти.



Асосий вазифа — Халқ қабулхонаси билан биргаликда аҳоли билан мулоқотни ташкил этиш ва уларнинг муаммоларини ҳал этиш, худудлар инфратузилмасини яхшилаш ва бошқа ижтимоий-иқтисодий масалалар юзасидан амалий ёрдам кўрсатиш.

Дастлаб йиғилишда ишчи гуруҳининг фаолияти йўналишлари белгилаб олинди. Унга кўра:

- аввало, маҳаллаларда аҳоли муурожаатлари билан ишланади, ҳар бир туман (шаҳар)да фуқаролар қабуллари ўтказилади;

- маҳаллалар инфратузилмаси яхшиланади, 101 та “оғир” тоифадаги маҳалла муаммоларини бартараф этиш дастурлари ижроси урганилади;

- туман (шаҳар) кесимида ёшлар бандлиги дастурлари ишлаб чиқилади, меҳнат бозорига кириб келаётган ёшларни иш билан таъминлаш, доимий равишда меҳнат ярмаркаларини ташкил қилиб боришга алоҳида ёндашилади;

- маҳаллалар кесимида маданий ва спорт тадбирлари ўтказиш бўйича алоҳида

дастур ишлаб чиқилади.

Ўрганишлар доирасида Уюшма раиси Самарқанд туманидаги Рустам номидаги маҳаллада аҳоли билан очик мулоқот ўтказди. Унда ҳар бир келган фуқаро билан индивидуал суҳбатлашиб, аксарият масалалар жойида ҳал этилди. Шу каби очик мулоқотларни Самарқанд вилоятининг барча туман ва шаҳарларида ўтказиш режалаштирилган. Яқунда муаммоларни ҳал этишга қаратилган “Йўл харитаси” ишлаб чиқилади.



ЖАРАЁН

НАМУНАЛИ ТОМОРҚАЧИГА 37,5 МИЛЛИОН СЎМ ГРАНТ АЖРАТИЛАДИ

Ҳар йили 500 та маҳаллада биттадан аҳоли томорқасида амалга оширилган энг намунали ва инновацион лойиҳа учун БҲМнинг 100 бараваридан ошмаган миқдорда грант ажратилади.

Бу ҳақда “Томорқа ер эгалари ва деҳқон хўжаликлари фаолиятида замонавий ташкилий тизимни жорий қилиш ва молиявий қўллаб-қувватлашнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент фармонида қайд этилади. Фармонга кўра, уста деҳқонларга ҳар бир қисқа мuddатли ўқув курси учун — БҲМнинг 15 бараваригача, муайян маҳал-

ладаги 50 фоиз хонадоннинг томорқасида экспортбоп маҳсулот етиштиришни йўлга қўйиб бергани учун — 100 миллион сўмгача миқдорда субсидия берилади.

Ҳоким ёрдамчиси ернинг экин тўлиқ экилмаган ёки қаровсиз қолдирганини аниқлаганда тажриба тариқасида:

- а) томорқа ер эгалари ва деҳқон хўжаликларига давлат дастурлари доирасидаги имтиёзли кредитлар берилмайди;
- б) “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”га

кирилган фуқаролар учун назарда тутилган имтиёзлар тўхтатилади;

в) “Online mahalla” электрон платформаси маълумотлари асосида экин экилмагани аниқланган йил учун ер солиғи ставкаси уч қарра миқдорда ҳисобланади.

Бу жараёнда имтиёزلарни вақтинчалик тўхтатиш, қайта тиклаш ва оширилган солиқ ставкаларини қўллаш “Маҳалла еттилиги” хулосасига асосан амалга оширилади.

Профилактика инспекторига бодикамера берилади

“Обод ва хавфсиз маҳалла” тамойили асосида маҳаллаларда ижтимоий профилактика тизими самардорлиги ва натижадорлиги оширилади.

“Коррупцияга қарши курашиш тизимини янада такомиллаштириш бўйича белгиланган устувор вазифалар ижросини самарали ташкил этишга доир чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент фармонига асосан, “маҳалла еттилиги” аъзолари ижтимоий профилактика бўйича билимларини ошириш мақсадида ўқитилади.

Маҳалладаги камералар профилактика инспекторининг хизмат хонасига уланади.



Маҳаллалардаги ҳар бир профилактика инспектори бодикамера билан таъминланади.

Йиғинлар ҳудудига ўрнатилган камералар дастлабки босқичда профилактика инспекто-

рининг хизмат хонасига, кейинги босқичда туман (шаҳар), вилоят вазиятлар марказига интеграция қилинади.

Жиноят ва ҳодисаларни рўйхатга олишга мўлжалланган ягона платформа яратилади.

Унда аризалар рўйхатдан ўтганини тасдиқловчи ўзига хос рақам (QR код) бериш ва у орқали муурожаатнинг ҳаракатланиши (қўриб чиқиши бўйича амалга оширилаётган процессуал ҳаракатлар)ни кузатиб бориш имконияти мавжуд бўлади.

ВАЗИЯТ

**НИКОҲ ҚУРГАНЛАР
ҲАҚИДА ТЎЙДАН
ОЛДИН ХАБАР
ТОПСАК...**

7-с.



**ҚАБРИСТОНДАН
ЖОЙ
СОТИБ
ОЛИШ
ТЎҒРИМИ?**

8-с.



Президент истиқболли кадрларнинг хорижда таълим олишини қўллаб-қувватлашга оид ТАКЛИФЛАР ТАҚДИМОТИ билан танишди.



Шавкат Мирзиёев СИРДАРЁ ВИЛОЯТИДА кишлоқ хўжалиги соҳасидаги ишларни янги ёндашувлар асосида ташкил этиш бўйича йиғилиш ўтказди.



ПРЕЗИДЕНТ ФАРМОНИ билан Жаҳон савдо ташкилотига аъзолик янада жадаллаштирилади.

МИНБАР

Янги ва масъулиятли даврнинг муҳим режаларини белгилаб олдик



Муҳтож оилаларни қўллаб-қувватлаш, кам таъминланган, боқувчисини йўқотган ва ногирон болаларга ҳамда кексаларга кўмаклашишни кучайтирамиз.



ажралишларнинг олдини олишга бел болаганмиз.

Беш йиллик дастурида 5 та ҳудудга хос муаммога ечим топишни мақсад қилганман. Биринчи долзарб вазифа — янги иш ўринлари яратиш. Бу жараёнда тадбиркорларни қўллаб-қувватлаш, томорқачиликни ривожлантиришга эътибор қаратамиз. Иккинчи режамиз — хорижда ишлаётган фуқароларни ватанга қайтишига кўмаклашиш, уларга муносиб иш ўрни ва маош таклиф этиш. Чунки бугунги кунда иш ўринлари йўқлиги учун аксарият йигит-қизлар хорижга ишлаш учун кетяпти.

Юқорида қайд этганимиздек, “Ташаббусли бюджет” лойиҳаси орқали йўлларимиз асфальтланган, транспорт ҳаракати кўпайди. Аммо пиёдалар йўлакчаси йўқлиги учун одамлар ҳаёти хавф остида қоляпти. Шунинг учун катта йўл бўйида пиёдалар йўлакчаси қуриш режамиз бор. Оқова сув таъминотини яхшилаш учун ариқларни бетонлаштирамиз. Бу билан ҳам томорқачилик ривожланади, ҳам сув исрофи камаяди.

Ва ниҳоят, бешинчи вазифамиз — маҳалла биносини қуриш. Боиси ҳозирда ижарада иш олиб боряпмиз. Агар хизмат биносига эга бўлсак, “еттилик” ходимларига алоҳида хоналар ажратилса, му рожаатчилар билан ишлаш янада яхшиланади.

Маҳалламизда сайлов янги демократик тамойиллар асосида, очиқлик ва ошкоралик руҳида, фуқароларнинг хоҳиш ва иродасини эркин ифода этиш тамойилларига хос тарзда ўтказилди.

манзилли ёрдам кўрсатиш, ёшларнинг фаоллигини ошириш, жойларда маданий-маърифий тадбирлар, учрашувлар, ижодий кечаларни ташкил этиш ниятидамиз. Муҳтож оилаларни қўллаб-қувватлаш, кам таъминланган, боқувчисини йўқотган ва ногирон болаларга ҳамда кексаларга кўмаклашишни кучайтирамиз. Нурунийлар ҳамда кенг жамоатчилик иштирокида оила мустаҳкамлигини таъминлаш,

Сухроб УЗОҚОВ, Китоб туманидаги “Сурум” маҳалласи раиси.

Сайловда мавжуд кўчалардан сайланган 190 нафар вакил фаол иштирок этди. 85-умумтаълим мактабида ташкил этилган жараён якунига кўра, 63 фоиз овоз билан масъулиятли лавозимга сайландим.

Маҳалламизда 3 180 нафар аҳоли яшайди. Асосий ўсиш нуқтаси — деҳқончилик ва чорвачилик. Босқичма-босқич муаммоларга ечим топиляпти. Бу жараёнда фуқароларнинг ташаббускорлигини алоҳида қайд этиш лозим. Жумладан, инфратузилмага доир масалалар “Ташаббусли бюджет” лойиҳаси орқали ҳал этиляпти. Масалан, ички кўчалар тўлиқ асфальтланди, спорт майдони қурилди, ичимлик сув тармоғи янгиланди.

Энди маҳалладошлар билан келгуси беш йиллик режаларини амалга оширишга киришдик. Аҳолининг қўллаб-қувватлови орқали хайрли ишлар давом этяпти. Жумладан, “маҳалла еттилиги” ходимлари билан биргаликда ижтимоий ҳимояга муҳтож аҳоли қатламига



ОБОДЛИК

ТУРМУШ ТАРЗИ ЯХШИЛАНДИ, АММО ТАШАББУСЛАР ТЎХТАГАНИ ЙЎҚ

Бугунги кунда маҳалла тизимини ислоҳ этиш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, ҳудудимизда бандликни таъминлаш ва доимий даромад манбаини яратиш орқали оилалар камбағалликдан чиқариляпти. Аҳоли касбунавар ва тадбиркорликка ўқитилмоқда. Фуқароларга кредит, субсидия ажратиш, уларни замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлашга кўмаклашиляпти.

учун 7 та ўйин майдони қурилди. Ободонлаштириш ишларида аҳоли истаги эътиборга олинмоқда. Тадбиркорлик субъектлари га хизмат кўрсатиш шохобчалари, ишлаб чиқариш корхоналари қуриш, боғ яратиш учун ер майдонлари ажратилди. Айниқса, маҳалла яшиллатирилиб, боғ ва хиёбонлар барпо этилди. Бунёдкорлар хонадонлар ёнига, кўчалар бўйига ва хиёбонлар ташкил этилиши мўлжалланган ерларга манзарали дарахт кўчатлари экди.

Жорий йил якунига яна кўп-кўп ташаббусларни амалга оширишни кўзлаб турибмиз. Хусусан, кўп қаватли уйлар жойлашган ҳудудларни ободонлаштириб, тунги



Азамат ОЧИЛОВ, Пахтакор туманидаги “Самарқанд” маҳалласи раиси.

Обод хонадон”, “Обод кўча”, “Обод маҳалла” мезонлари асосида ҳудуднинг ижтимоий-иқтисодий ҳолати янада ривожлантирилди, аҳоли турмуш тарзи яхшиланди ва инфратузилма замонавий кўринишга келтирилди. Оқова сув билан таъминлаш мақсадида мавжуд 1,5 километр масофадаги бетон ариқлар тозаланди, қўшимча 2,5 километр масофага ариқ ва бетон ариқлар тортилди. 648 та хонадон уйма-уй юриш орқали тўлиқ хатловдан ўтказилди. Мавжуд 36 та икки қаватли уйларнинг аксарияти таъмирланди, тўртта уйнинг олд кўриниши сувоқдан чиқарилди. Ноконуний қурилган ёрдамчи бинолар олиб ташланиб, маҳаллий шароитни ҳисобга олган ҳолда тандирхона, санитария бинолари, мактаб ёшигача бўлган болалар

ёритгичлар ўрнатамиз. Қурувчилар кўчасидаги 450 метр узунликдаги йўл шағаллаштирилади. Беш нафар ёлғиз қария, тўрт нафар чин етимларни ижтимоий-иқтисодий қўллаб-қувватлаш кўзда тутилган. Бундан ташқари, хавфсизликни таъминлаш мақсадида профилактика инспектори билан яқиндан ҳамкорликни йўлга қўйганмиз. Барча кўчаларнинг кириш қисмига кузатув камераси ўрнатмоқчимиз.

Маълумки, бандликни таъминлаш, аҳоли даромадларини оширишда томорқадан самарали фойдаланиш муҳим. Аммо ҳудуддаги Булоқбоши ва Боғишамол кўчасидаги хонадонларга оқова сув етиб бормаган. Жорий йил якунига шу икки кўчага оқова сув тармоғи тортишни белгиланганмиз. Фитрат ва Самарқанд кўчаларига болалар майдончаси қурилади. Мавжудлари қайта таъмирланади.

Бир сўз билан айтганда, аҳоли ва “маҳалла еттилиги” ташаббускор бўлиб, ҳамкорликда барча масалаларга ечим топмоқда.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Наргиза АБДУЛЛАЕВА, Бувайда тумани:

— Фуқаролар йиғини раиси сайловини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича ишчи гуруҳ қандай тартибда тузилади?

ФУҚАРОЛАР ЙИҒИНИ ҚАНДАЙ ТАРТИБДА ЎТКАЗИЛАДИ?

Баҳром ҚЎШБАҚОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюشمаси масъул ходими:

— Фуқаролар йиғини раиси сайловини ташкил этиш ва ўтказиш учун фуқаролар йиғини (фуқаролар вакилларининг йиғилиши) қарори билан ишчи гуруҳ тузилади. Фуқаролар йиғини раиси сайлови натижалари эълон қилинганидан кейин ишчи гуруҳ ўз фаолиятини тугатади.

Ишчи гуруҳ таркибига, қоида тариқасида, фуқаролар йиғинининг, тегишли ҳудудда жойлашган нодавлат нотижорат ташкилотларининг ва бошқа ташкилот-



ларнинг вакиллари, шунингдек тегишли халқ депутатлари туман (шаҳар) Кенгашининг депутати киритилади.

Фуқаролар йиғини раиси, унинг маслаҳатчилари, фуқаролар йиғини органларининг бошқа ходимлари, шунингдек фуқаролар йиғини раиси лавозимига номзодларнинг, фуқаролар йиғини органлари бошқа ходимларининг яқин қариндошлари ишчи гуруҳ таркибига киритилиши мумкин эмас.

Фуқаролар йиғини раиси лавозимига номзодлар ишчи гуруҳга аъзо шахслар ёхуд уларнинг яқин қариндошлари орасидан кўрсатилган тақдирда, улар ишчи гуруҳ таркибидан чиқарилади.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

“УЗУНБУЛОҚ” ТУРИЗМ МАҲАЛЛАСИГА АЙЛАНДИ

Ғаллаорол туманидаги “Узунбулоқ” маҳалласи ўзининг гўзал ва ҳушманзара табиати, маданий обидалари билан ажралиб туради. Агар бу имкониятдан самарали фойдаланилса, йилига минглаб сайёҳларни жалб этиш мумкин.

Худудга “Туризм маҳалласи” мақоми берилди. Шу муносабат билан ташкил этилган тадбирда туман ҳокимлиги вакиллари, Ўзбекистон маҳаллалари уюشمаси туман бўлими ходимлари, “маҳалла еттилиги” аъзолари, фаоллар иштирок этди.

— Бугунги кунда “Туризм маҳалласи”нинг инфратузилмаси шакллантирилган, — дейди маҳалла ҳоким ёрдамчиси Жасур Нажмиддинов. — Жумладан, 10 дан ортиқ оилавий меҳмон уйи, 8 дан зиёд хунармандчилик, бешта овқатланиш шохобчаси, иккита суратга тушиш маскани, учта савдо маркази, “Саъд ибн Абу Ваққос” зиёратгоҳи мавжуд. Утдан даврда сайёҳлар учун қулайлик яратиш мақсадида “Саъд ибн Абу Ваққос” зиёратгоҳига олиб

17 нафар аъзодан иборат ушбу комиссия мазкур сиёсий жараёнга тайёргарлик кўриш ва уни уюшқоқлик билан ўтказишга кўмаклашади.



борувчи 3,1 км. йўл асфальтланди. Авлиё қишлоғининг 0,75 км. ички йўли шағалланиб, йўл белгилари ўрнатилди. Шубҳасиз, мазкур лойиҳа ички туризмни ривожлантириш, аҳоли бандлигини таъминлаш ва маҳаллий иқтисодиётни ривожлантиришга хизмат қилади.

Тадбирда маҳалла раисига махсус сертификат топширилди. Хунармандлар ўз махсулотларини намойиш қилиб, сайёҳлик компаниялари “Ўзбекистон бўйлаб саёҳат қил!” шиори остида янги таклифларини тақдим этди.



Хукумат қарори билан "Work and travel" дастурларида иштирок этувчи ТАЛАБАЛАР УЧУН ССУДА ажратилади.



Янги қонун билан аҳолининг ДАМ ОЛИШИ УЧУН фойдаланиладиган ерларни хусусийлаштириш тақиқланади.



Ерларни муҳофаза қилиш ва ер участкаларидан фойдаланиш самарадорлиги ошириш бўйича ҚОНУН ҚАБУЛ ҚИЛИНДИ.

"ЯШИЛ МАКОН"

КАМБАҒАЛ ОИЛАЛАРГА 1 000 ТУП КЎЧАТ ЕТКАЗИБ БЕРИЛДИ

"Яшил макон" умуммиллий лойиҳаси доирасида маҳаллаларда, ички кўчаларда, йиғинлар ҳудудидаги давлат ташкилотларида кўчат экиш ишлари давом этапти.



Муродулла ПУЛАТОВ.

Лойиҳа доирасида Дехқон-обод туманидаги "Бешбулок" маҳалласи ҳудудида "Дехқон-обод калий заводи" АЖ томонидан 25 минг туп саксовул кўчатлари экилди. Бунинг натижасида 19,2 гектар ер майдонида яшил белбоғлар барпо этилди. Шунингдек, Президентнинг тегишли фармойишига асосан, камбағал оилалар хонадонига жами 1 000 туп кўчат етказиб берилди.

Айтиш керакки, ушбу мевали ва манзарали дарахт кўчатларининг танланиси бежиз эмас. Хар бири ўзига хос экологик ва иқтисодий фойдага эга бўлиб, маҳаллий тупроқ, иқлим шароитига мослаштирилган. Қолаверса, саксовул ва жийда узоқ умр кўради, кам парвариш талаб қилади ва тупроқни мустаҳкамлайди. Айлант эса тез ўсувчи, саноат зонасида экологик барқарорликка эришишда самарали воситадир.

— 19,8 гектарлик яшил белбоғ замонавий агротехнологиялар асосида парвариш қилинапти, — дейди "Дехқон-обод калий заводи" АЖ бошқаруви раиси Тўлқин Зарипов. — Жумладан, ушбу ҳудуддаги дарахтлар тўлиқ томчилатиб сўғориш тизимига ўтказилган. Илгари хар бир мавсумда (март-октябрь) яшил ҳудуддаги дарахтлар ариқ ва ғовак тупроқ орқали сўғорилар эди. Бу ҳолатда 1 гектар майдон учун ўртача 800-1000 метр куб сув сарflanлар эди. Томчилатиб сўғориш тизимига ўтгач, 1 гектар майдон учун 250-300 метр куб сув етарли бўлмоқда. Президент фармойишига асосан, заводга яқин ҳудудда жойлашган маҳаллаларда яшовчи камбағал оилаларга кўчат тарқатиляпти, уларнинг парваришида ҳам кўмак берилляпти.

Хар бир экилган ниҳол келажак авлодга нафас, ҳаёт ва барака, демакдир. "Яшил макон" лойиҳаси доирасида экилган дарахтлар ҳам саноат ва табиат уйғунлигининг ёрқин намунаси бўлиб қолади.

МАНЗАРА

ЁШЛАРНИНГ ЮТУҚ ВА ҒАЛАБАЛАРИ БАРЧА МАШАҚҚАТЛАРНИ УНУТТИРАДИ

Баъзида инсон шундай оғир вазиятга тушиб қоладики, хар томондан чора изляйди. Айниқса, бу муаммо фарзанд соғлиғи билан боғлиқ бўлсаю, қўлдан ҳеч нарса келмаса, бундан оғирроқ ҳолат бўлмайди...

Давронжон МУҚИМОВ, Куvasой шаҳридаги "Богбон" маҳалласи ёшлар етакчиси.



Яқинда маҳалламизда яшовчи ёш келин мурожаат қилди. У бетоб фарзандини қўлига олиб, ёрдам сўраб келди. Шифокорлар болани даволаш учун катта миқдорда маблағ кераклигини айтган. Аммо ёш онанинг бундай маблағи йўқ. У ёнимизга келиб, "Ёшлар дафтари"га киритишимизни сўради. Бу орқали фарзандининг соғлиғини тиклаш учун кўмак олишни истади. Лекин бу ерда жуда оғир бир вазият юзага келди. Ёш она 31 ёрда. "Ёшлар дафтари"да кўмак қўрсатиш имконияти эса 30 ёш билан чегараланган. Бу чеклов сабабли унга расмий тарзда ёрдам бера олмадим. Ёрдам олишни чин дилдан истасам-да, тартиб-қоидалар бунга йўл қўймайди.

Шу каби ҳолатлар кўп учрайди. Ёш оилалар фарзандининг соғлиғи билан боғлиқ муаммолар бўйича мурожаат қилишади. Ёши тўғри келса, уларнинг ўзига кўмак бера оламан, аммо фарзандларига ёрдам кўрсатишда ёш тоифасига оид чекловлар тўсиқ бўлмоқда. Натижада кўплаб



Ёшларимиз нафақат спортда, балки илм-фанда ҳам фаол. Мисол учун, Лайло Саидназарова жорий йилда Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибасига айланди. Бундай ёшлар билан фахрланаман.

яхши томонлари ҳам кам эмас. Доим ёшлар орасида бўлсан, уларнинг орзулари, интилишлари, ҳаракатлари билан яшайсан. Айниқса, уларни мусобақаларга, спортга, касб-хунарга жалб қилиб, ютуқлари орқали қувончларига шерик бўлганинда, барча чарқоқ ва машаққатлар ёдингдан чиқади.

"Беш ташаббус олимпиадаси"да ёшларимизнинг натижалари таҳсинга лойиқ. Охириги йилларда стритбол бўйича турли ёшдаги 4 та жамоамиз республика босқичига йўлланма олди. Шундан 3 таси фахрли ўринларни эгаллади. Жумладан, 16-21 ёш тоифасидаги қизларимиз учинчи, шу ёш тоифасидаги ўғил болалар биринчи, 22-26 ёшдаги йигитлар иккинчи ўринни қўлга киритди. Ушбу ютуқлар асосида худудимизда ворқаут майдончаси қурилди. Қолаверса, мини футбол бўйича ДХХ куботида кетма-кет учинчи йил йигитларимиз куйи босқичларда биринчиликни қўлга киритяпти.

Ёшларимиз нафақат спортда, балки илм-фанда ҳам фаол. Мисол учун, Лайло Саидназарова жорий йилда Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибасига айланди. Бундай ёшлар билан фахрланаман.

Шу ўринда бир тақлимбор: "Беш ташаббус олимпиадаси"да республика босқичига етиб борган ва ғолибликни қўлга киритган ёшларга янада кенгроқ имконият яратиш зарур. Хусусан, уларнинг халқаро мусобақаларда, жаҳон чемпионатларида қатнашишини таъминлаш керак. Бу мусобақаларга бўлган қизиқлини ошириш билан бирга, терма жамоалар захирасини кенгайтиришга ҳам имкон беради.



ИМКОНИАТ

"АЁЛЛАР ДАФТАРИ" ДАН ТАДБИРКОРЛИК-КАЧА...

Китоб туманидаги "Алақўйлик" маҳалласида яшовчи Муқаддас Боқиева "Аёллар дафтари"дан тадбиркорликкача бўлган йўлни босиб ўтди.



Муқаддас Боқиевага ўтган йил бошида Оилавий тадбиркорликни ривожлантириш дастури доирасида 33 миллион сўм миқдорда имтиёзли кредит ажратилган эди. Ушбу молиявий кўмак эвазига у 6 сотихли иссиқхона барпо этди. 2024 йилда иссиқхонада булғор қалампир иетиштириб, мўмай даромад топган тадбиркор бу йил помидор ва бодиринг парваришлагача киришди. Айни пайтда иссиқхонадаги ҳосил меҳнатга яраша етилмоқда.



— "Аёллар дафтари" орқали кўрсатилган ёрдам мен учун катта имконият яратди, — дейди Муқаддас Боқиева. — Бугун мен нафақат оиламга даромад келтириш, балки ўз бизнесимни ривожлантиришга ҳам эришдим. Янги имкониятлар ҳаётимни ўзгартирди. Тажрибамни маҳалладаги хотин-қизларга ўргатяман, уларга ҳам давлат кўмагидан фойдаланиб, даромадга эришиш йўлларини тушунтирялман.

Айтиш керакки, ҳудудда тикувчилик корхонаси фаолияти ҳам йўлга қўйилган бўлиб, унда 30 нафардан ортик хотин-қиз доимий иш билан таъминланган. Бу ерда, асосан, эркаклар устки кийимлари ишлаб чиқарилади.

ЖАРАЁН

ЭНДИ УЙГА ПУЛ ТЎЛАБ, КУЙИБ ҚОЛМАЙСИЗ!

Ёш оилалар ўз уйига эга бўлишни орзу қилишади. Лекин баъзида орзу қилиш осон, аммо уни амалга ошириш қийин бўлади.

Шаҳноза ХАЛИЛОВА.

Мана, бир мисол: Узун туманида истиқомат қилувчи Нозим ва Зайнаб — ёш жуфтлик. Улар икки йил давомида ўз уйларига пул йиғишди, хар бир тийинни тежашга ҳаракат қилишди. Ниҳоят, орзулариди уйга эга бўлиш учун қурилиш фирмаси билан шартнома тузишга қарор қилишди. "Яхши жойда, яхши нархда уй", деб ўйлашди. Фақат битта муаммо бор эди: қурилиш ҳали тугалланмаганди, лекин улар ишониб топширишди. Бирок вақт ўтиб, уй қурилиши кечикди, қурилиш компанияси эса турли баҳоналар билан вақтни узайтираверди. Кунлардан берида Нозим ва Зайнаб компания фирмасига

боришга қарор қилишди, аммо у ерда ҳеч кимни топа олишмади...

Бу каби ҳолат, афсуски, жуда кўп ёш оилаларнинг бошидан ўтган ва ҳозирги кунда ҳам шунга ўхшаш вазиятлар кўплаб одамларнинг юракларини оғритмоқда.

Эндиликда Президентнинг "Уй-жой қурилиши соҳасини янада ривожлантириш, турар ва нотурар жой объектларини улуш киритиш асосида қуриш жараёнини тартибга солиш механизми тартибга солиш мақсади билан (ҳужжат 1 шолдан кучга киради) қурилиш соҳасидаги кўплаб муаммоларга ечим топилиди. Фармонда белгиланган вазифалар фуқароларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятларини мустаҳкамлашга

қаратилган. Яъни бундан буён қурилишга улуш киритувчи юрtdошларимизнинг пуллари фирбиғарлар қўлига тушиб қолмайди. Хўш, нималар ўзгаради?

Нотариял тасдиқланган шартнома: ҳозирги кунда қурилиш фирмаси билан фуқаро ўртасидаги улуш шартномаси, асосан, оддий келишув билан чегараланади. Аммо янги фармонга кўра, бу шартнома нотариус орқали тасдиқланиши керак. Бу нафақат фуқаронинг пуллари хавфсизлигини таъминляйди, балки қурилиш фирмасига бўлган ишончини ҳам мустаҳкамляйди. Агар қандайдир низо юзага келса, нотариус тасдиқлаган шартнома судда назарга олинади.

Давлат рўйхатидан ўтиш: хар бир улуш шартномаси давлат рўйхатидан ўтиши керак. Бу, ўз навбатида, тузилган хар бир шартноманинг расмий ва ҳуқуқий даражада қабул қилинганини кўрсатади. Қурилиш фирмаси



ўз ишини вақтида ва белгиланган меъерларга мувофиқ амалга ошириши керак.

Эскроу ҳисоби: бундан кейин улушдорлар томонидан амалга оширилган маблағлар "эскроу" ҳисобида сақланади. Эскроу ҳисобварағидаги пуллар қурилишга йўналтирилмайди. Объект тўлалигича тадбиркорнинг ва банк берадиган кредит ҳисобига қурилади. Уй-жой қуриб битказилиб, улушдорларга



Хар бир улуш шартномаси давлат рўйхатидан ўтиши керак.

берилганидан кейин ҳисобварақдаги маблағлар қурилиш фирмаси кредит олган бўлса, кредитни сўндиришга йўналтирилади. Ёки ўз ҳисобидан қуриган бўлса, унинг ҳисоб рақамига ўтказиб бериледи.

Яна бир жиҳат: эскроу ҳисобварағига йўналтирилган пул маблағларини тўхтатиб қўйиш ёки ҳисобдан чиқариш тақиқлаб қўйилди. Бу билан аҳоли маблағлари янада химояланди. Масалан, фуқаро

МИБдан қарз бўлиб қолиши мумкин, шу жойда ҳам эскроу ҳисобварағидаги маблағларига тегишмайди.

Қурилиш ишларининг ўз вақтида амалга оширилиши: қурилиш фирмаси илк босқичда умумий қурилиш ишларининг камида 30 фоизи амалга оширилганидан кейин банкдан кредит олиш имкониятига эга бўлади. Маблағни олиш учун қурилишнинг аввалдан белгиланган ва қайд этилган ишлари бажарилиши керак.

Янги тизимнинг фойдаси қандай бўлади? Энди фуқаролар ўз пулларини фирбиғарларга топширишдан қочишади. Эскроу ҳисобининг мавжудлиги фуқароларга ишончли маъна бўлади. Ушбу тизим ишга тушгандан кейин улушдорлар ҳамда қурилиш фирмаси учун масъулиятлар аниқ ва шаффоф бўлади. Энг муҳими, фуқароларнинг ҳуқуқлари хар қандай ноҳуш ҳолатда ҳам мустаҳкамланади.



2025 йилнинг биринчи чорагида Ўзбекистон аҳолисининг РЕАЛ ДАРОМАДЛАРИ 7,6 фоизга ўсди.



ЎзЛиДеП ва "Миллий тикланиш" фракциялари бирлашиб, "ТАРАҚҚИЁТ БЛОГИ"ни тузди. У 93 нафар депутатни ўз ичига олади.



Рақобат қўмитаси "Click" компаниясини онлайн тўлов тизимлари бозорида УСТУН МАВҚЕГА ЭГА деб топди.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

ЕР ОСТИДАН СУВ ОЛСА, 5 БАРАВАР СОЛИҚ ҲИСОБЛАНАДИ

Ўзбекистон Республикасининг 2025 йил 5 майдаги тегишли қонун билан айрим қонун ҳужжатларига ўзгартириш ва қўшимчалар киритилди. Унга кўра, ер ости сувларига қудуқни қонунга ҳилоф равишда бурғилан маъмурий жавобгарликка сабаб бўлиши белгиланди.



тўғрисида ваколатли органлар томонидан огоҳлантириш берилган санадан бошлаб 6 ой ичида бартараф этилмаганда ер участкаларига бўлган ҳуқуқ бекор қилинади.

Бундан ташқари, суғориладиган ерларни ер фондининг бошқа тоифасига ёки суғорилмайдиган ерлар тоифасига ўтказиш бўйича аниқ талаблар белгиланмоқда.

Солиқ кодексига киритилган қўшимчага кўра, ер ости сув манбаларидан сув ўлчаш ускуналари-сиз сув олинганда солиқ ставкасининг 5 баравари миқдорига белгиланади.

Бундан мазкур қоида жисмоний шахслар томонидан шахсий ва ҳўжалик эҳтиёжлари учун суткасига 5 метр кубгача бўлган ҳажмда ер ости сувларини яқка тартибда олиш ҳолларига нисбатан татбиқ этилмайди.

Шунингдек, ер участкасини олганлик учун ҳақ белгиланган муддатларда тўланмаганда – муддати ўтган қарздорлик унинг мавжудлиги

СўРАГАН ЭДИНГИЗ...

АУКЦИОН ОРҚАЛИ СОТИБ ОЛГАН ЕРГА ПУЛ ТўЛанадими?

Нуриддин БўСТОНОВ.
Қашқадарё вилояти:

– Тadbirkorman. Яқинда аукцион орқали ер сотиб олдим. Айтингчи, бунинг учун қўшилган қиймат солиғи тўлаيمانми?



Музаффар НАЗАРОВ,
Солиқ қўмитаси бошқарма бошлиғи ўринбосари:

– Ўзбекистон Республикаси ҳудудида давлат мол-мулки реализация қилинганда қўшилган қиймат солиғи (ҚҚС)ни ҳисоблаш ва тўлаш солиқ агенти (харидор) томонидан амалга оширилиши белгиланган. 2024 йил 24 декабрдаги "Солиқ ва бюджет сисъатининг 2025 йилга мўлжалланган асосий йўналишлари қабул қилинганлиги муносабати билан Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига қўшимча ва ўзгартиришлар киритиш тўғрисида"ги қонун билан Солиқ кодексига киритилган ўзгартиришларга асосан, 2025 йил 1 январдан бошлаб, давлат мол-мулкини, шу жумладан, мулк ҳуқуқи асосида қишлоқ ҳўжалигига мўлжалланмаган бўш турган ер участкаларини реализация қилиш бўйича айланма ҚҚС бўйича солиқ солишдан озод этилди. Яъни, 2025 йил 1 январдан бошлаб ушбу турдаги мулкларни харид қилган тadbirkorлар учун ҚҚС тўлаш мажбурияти мавжуд эмас.

Аммо 2025 йил 1 январга қадар ушбу ер участкаларини харид қилган корхоналар учун ҚҚСни ҳисоблаш ва белгиланган тартибда бюджетга тўлаш мажбурияти мавжуд. ҚҚС ушбу ҳолатда солиқ агенти – харидор томонидан тўланади.

Демак, ҳар бир тadbirkor ер участкасини 2025 йилдан кейин харид қилган бўлса, ҚҚС тўловидан озод этилади. Аммо 2024 йилда харид қилинган ерлар учун ҚҚС тўлови мажбурий ҳисобланади. Бундан 2025 йилдан кейин харид қилган давлат мол-мулки учун солиқ ҳисоботини имтиёз қўлаган ҳолда тақдим этиш лозим бўлади.

Фаолиятини вақтинча тўхтатганлар қайтадан иш бошлаяпти



”

Улуғбек Мирзаев Маҳалла тизими ходимлари кунда "Маҳалла ифтихори" кўрак нишони билан тақдирланди.

давомида мана шундай фуқароларга қонуний фаолият юритиши бўйича маслаҳат ва йўл-йўриқ кўрсатяман. Яқинда озик-овкат савдоси билан шуғулланувчи бир тadbirkorнинг ҳужжат ишларидаги хатоликлари туфайли фаолияти тўхтатилганини аниқладим. Унга зарур маслаҳатлар бериб, фаолиятини қайта тиклашга кўмаклашдим.

Мазкур ҳудудларда бирорта ишлаб чиқариш корхонаси йўқ. Шу боис одамлар бор имкони-ятлардан фойдаланган ҳолда тирикчилик қилишяпти. "Жонбулок" ва "Оқчопсой" маҳаллалари тоғли ҳудудда, қолган учта йилгун эса тоғ этагидаги адирликда жойлашгани учун аҳолининг асосий қисми чорва ва узумчилик билан шуғулланади. Айни кунда бешта маҳаллада 4 та юридик шахс, 25 нафар яқка тартибдаги тadbirkor, 1 900 та мол-мулк ва ер солиғи тўловчиси бор.

Бу ерларда чорвачилик ва деҳқончиликни ривожлантириш мумкин. Бунинг учун, аввало, сув қудуқларини кўпайтириш керак. Шунда яйлов ерларда қўшимча чорва фермер ҳўжаликлари ва деҳқончилик қилиш имконияти яратилади.

Улуғбек МИРЗАЕВ,
Қўшрабoт туманидаги "Урганжи", "Ўртасой", "Янги қишлоқ", "Жонбулок", "Оқчопсой" маҳаллалари солиқ инспектори.

ва тезкор тўловларни амалга ошириш имконини бeraпти.

Натижада аҳолининг солиқ соҳасидаги тушунчаси ортиб, тўловларни ўз вақтида амалга оширяпти. Илгари бу ҳудудлар олисда бўлгани учун солиқ инспекторлари кўп келишмаган. Шу боис фуқаролар мол-мулк ва ер солиқларини ўз вақтида тўламай, қарздорликлар юзага келган. Ҳозир тушунтириш ва тарғи-

”

Илгари бу ҳудудлар олисда бўлгани учун солиқ инспекторлари кўп келишмаган.

ботларимиз натижасида солиқларни ўз вақтида тўлашяпти. Шу кунга қадар 50 фоиз аҳолимиз бир йиллик солиқ тўловларини тўлаб бўлишди.

Юртимизда тadbirkorларга кенг имкониёт яратилгач, уларнинг сони ортиб борапти. Бирок аниқ мақсад ва режаси бўлмай, тadbirkorликни бошлаганларнинг аксарияти банкрот бўляпти. Ҳужжат ишларига тушунмайдиганлари ҳам кўп. Фаолиятим

Солиқ инспекторларининг маҳаллаларга бириктирилиши туман марказидан олисда, айниқса, тоғли ҳудудлар аҳолиси учун кўплаб қулайликлар яратди. Чунки улар солиқ соҳасига оид оддий тушунмовчилик юзасидан ҳам узоқ йўл юриб, туман марказига катнардди.

Масалан, менга бириктирилган "Урганжи", "Ўртасой", "Янги қишлоқ", "Жонбулок", "Оқчопсой" маҳаллалари Қўшрабoт тумани марказидан 60 километр олисда. "Маҳаллабай" иш ташкил этилгач, ҳар кун битта йиғинда бўлиб, фуқароларни солиқ қонунчилиги, имтиёз ва имкониётлар ҳақида хабардор этиб, солиқ тўловларни ўз вақтида тўлашларини тушунтирялман. Бу жараёнда "Soliq" мобил иловаси аҳолининг узоғини яқин, ишончли



ХАБАРДОРМИСИЗ?

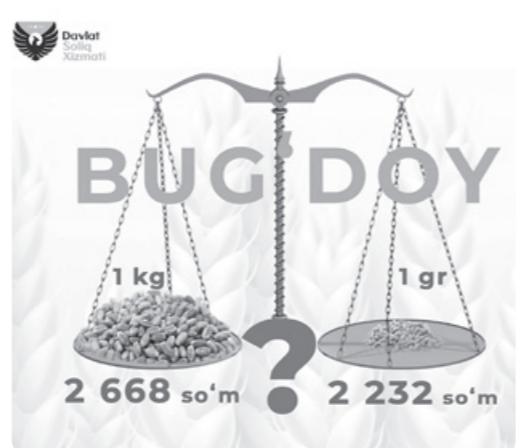
Ўлчов бирликлари ва товарлар миқдорини тўғри кўрсатинг!

Маҳсулотларни электрон ҳисоб-варақ-фактура орқали реализация қилишда қатъий бириктирилган ўлчов бирликларидан ёки улар асосида яратилган қадоклардан фойдаланиш шарт.

Чунки солиқ органларининг таҳлилларида тadbirkorлик субъектлари сотаётган товарлар миқдори, ўлчов бирлиги ва қийматида катта фарқлар борлиги аниқланяпти. Бу ҳақда аввал ҳам бир неча бор хабар берилган эди.

Ўлчов бирликлари ёки товарлар миқдори нотўғри кўрсатилганлиги сабабли сотилган товарлар таннархининг ҳақиқий ҳолати бузилиши, товарлар ҳаракатини назорат қилиш қийинлашиши, солиқ ҳисоботларини топиришда саволлар кўпайиши мумкин. Шу боис эндиликда маҳсулотларни электрон ҳисоб-варақ-фактура орқали реализация қилишда қатъий бириктирилган ўлчов бирликларидан ёки улар асосида яратилган қадоклардан фойдаланилади.

Мисол учун, конфет (01704001016000000) маҳсулоти учун қатъий килограмм ўлчов бирлиги бириктирилган. Мазкур маҳсулотни қадоклаган ҳолда реализация қилиш зарурияти



юзага келганда килограмм ўлчов бирлигидан фойдаланган ҳолда истеъмол қадогини шакллантириш лозим бўлади. Конфет маҳсулотини реализация қилишда электрон ҳисоб-варақ-фактура расмийлаштириш учун ушбу шакллантирилган қадокдан фойдаланиш мумкин. Ушбу маҳсулотлар чакана савдода онлайн назорат-касса техника чеклари орқали реализация қилинганда tasnif.soliq.uz сайтида кўрсатилган ўлчов бирликларидан фойдаланилади.

Маҳсулотларни электрон ҳисоб-варақ-фактура орқали реализация қилишда қатъий бириктирилган ўлчов бирликларидан ёки улар асосида яратилган қадоклардан фойдаланилади.

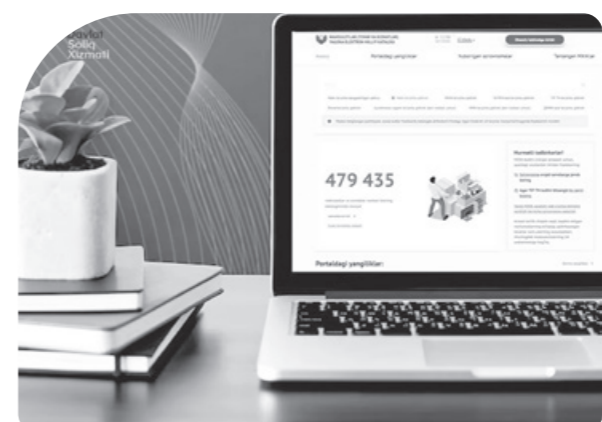
Товар ва хизматларни реализация қилиш бўйича электрон ҳисоб-варақ-фактура шакллантириш жараёнида тadbirkorлик субъектларида тушунмовчилик ёки бошқа кўзда тутилмаган ҳолатлар учраганда солиқ органлари уларга яқиндан ёрдам беришга доим тайёр.

Солиқ қўмитаси Ахборот хизмати.

ҚўЛЛАНМА

МАҳСУЛОТЛАРНИНГ ЯГОНА ЭЛЕКТРОН КАТАЛОГИ ЮРИТИЛАДИ

Вазирлар Маҳкамасининг 2025 йил 28 апрелдаги қарори билан "Маҳсулотлар (товарлар ва хизматлар) ягона электрон миллий каталогини юритиш ҳамда ундан фойдаланиш тартиби тўғрисида"ги низом тасдиқланди.



Низомга мувофиқ, маҳсулотлар (товарлар ва хизматлар) ягона электрон миллий каталогини юритиш ва ундан фойдаланиш, шунингдек, солиқ имтиёзларига маҳсулотларнинг (товарларнинг ва хизматларнинг) идентификация кодларини бириктириш тартиби белгиланди. Ишлаб чиқариладиган ва импорт қилинадиган товарлар ҳамда

кўрсатиладиган хизматлар миллий каталог объекти ҳисобланади.

Миллий каталог электрон ҳисоб-варақ-фактураларни расмийлаштиришда, онлайн назорат-касса техникалари чекларида, божхона юк декларациясини тўлдиршида (божхона чегарасидан биринчи марта олиб кирилатган товарлар бундан мустасно) ҳамда қонунчилик ҳужжатларида белгиланган бошқа ҳолатларда ва мақсадларда ишлатилади. Миллий каталогдан tasnif.soliq.uz расмий веб-сайти орқали фойдаланилади.

Маҳсулотлар (товарлар, хизматлар) учун солиқ имтиёзлари солиқ органлари томонидан ушбу имтиёзлар назарда тутилган норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда кўрсатилган маҳсулот ва хизматларнинг идентификация кодларига бириктирилади.



Ўзбекистонда шаҳарларaro ҳаракатланувчи, жумладан, “Тошкент – Хўжакент” йўналишидаги поездларга чиптани ОНЛАЙН ХАРИД ҚИЛИШ имкони яратилди.



Ўзбекистонда 2025 йилги ҲАЖ МАВСУМИ 13 майдан бошланади. Зиёратчилар 9 та шаҳардаги аэропортлар орқали Мадина шаҳрига тўғридан-тўғри учади.



Ўтган йили Ўзбекистонда МЕҲНАТ ЖАРАЁНИ билан боғлиқ содир бўлган 868 та бахтсиз ҳодисада 261 нафар киши вафот этди.

Иссиқхона меҳнати кўп, аммо даромади ҳам

“Меҳнат қилсанг – роҳатини кўрасан” деган мақол бежиз халқ орасида авлоддан-авлодга ўтиб келаётгани йўқ. Буни юртимиздаги минглаб фаол томорқачиларнинг ҳалол меҳнати натижасида яққол кўриш мумкин.

Ғулум ПРИМОВ, журналист.

Боевот туманидаги “Пахтакор” маҳалласида деҳқончилик ва иссиқхона ҳўжалиги орқали аҳоли фаровонлиги таъминланмоқда.

Маҳалладаги 384 нафар фуқаро қарийб 80 гектар томорқа ер майдонида деҳқончилик билан шуғулланиб



келмоқда. Айниқса, иссиқхона ҳўжалиги бугунги кунда аҳолининг даромадини ошириш ва бозорни арзон, сифатли маҳсулотлар билан таъминлашда муҳим роль ўйнамоқда.

Айни пайтда мазкур маҳаллада 51 та иссиқхона фаолият кўрсатяпти. Уларда йилда икки-уч марта ҳосил олинаётгани эса бу ҳаракат деҳқонлар ва тадбиркорлар учун доимий даромад манбаига айланиб бораётганини

кўрсатмоқда.

Тумanning фаол фуқароларидан бири бўлмиш Сарвиноз Мажидова ҳовлисидаги 10 сотих ернинг 5 сотихида иссиқхона ташкил этди ва бу ернинг 2 сотихига помидор, 3 сотихига бодринг кўчатларини экти, очик майдондаги ерларга булғор қалампир, картошка, бақлажон ва эртаки сабзи уруғларини қадади.

– Натижада март ойида экилган экинлар бузувча

келиб, пишиб етилди. Ҳосилни маҳаллий бозорга чиқаряпмиз. Иссиқхонада ишлаш осон эмас, лекин маҳсулотлар даромади барча меҳнатимизни оқлатмоқда, – дейди Сарвинозхон.

Айнан ана шундай меҳнаткаш, тадбиркор фуқаролар тўғрисида юртимизда томорқа ҳўжалиги тобора кенгайиб, бормоқда, бу эса озиқ-овқат хавфсизлиги ва оилавий фаровонлигини таъминлашга катта ҳисса қўшмоқда.

“ХАВФСИЗ ОИЛА” ЛОЙИХАСИ СТАРТ ОЛДИ

Тошкент шаҳар тажрибаси тарикасида “Хавфсиз оила” қошқенцияси доирасида янги лойиҳага старт берилди.



Нилуфар ИСОХОНОВА, Тошкент шаҳар ИИББ Ахборот хизмати бошлиғи.

Оила-турмуш доирасидаги жиноятларнинг олдини олиш, оилада соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, эҳтиётчан оилаларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш, ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилишга қаратилган ушбу кўшма лойиҳа Тошкент шаҳар Ички ишлар бош бошқармаси, пойтахт ҳокимлиги, Соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳамда бир қатор ҳуқуқ-тартибот органлари ҳамкорлигида ташкил этилди.

Лойиҳа доирасида туманлар кесимида носоғлом турмуш тарзини кечириётган, ишсиз, муайян касб-корга эга бўлмаган, ижтимоий-маиший муаммолар ечимига муҳтож бўлган оилалар ўрганилди. Натижада 15 та оила ва уларнинг 50 нафарга яқин фарзандлари билан Юнусобод туманидаги Вояга етмаганларга ижтимоий ва ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш марказида манзилли иш бошланди. Бир ой давомида ушбу оилаларнинг муаммолари ўрганилиб, шакллантирилган психологик портретлари асосида психологик, ижтимоий, иқтисодий, ҳуқуқий ва табибий ёрдам кўрсатилади. Мойиллиги ва иқтидорига кўра, касб-хунарга ўқитиш, спорт тўғрисидаги жалб этиш ишлари олиб борилади.

Юқоридаги тадбирлар баробарида оила аъзоларининг маданий ҳордик чиқаришлари ҳам кўзда тутилган. Бу уларнинг ўзаро ақинлашиши, бир-бирларини яхшироқ тушунишлари, ришталарнинг мустақамланишига сабаб бўлади. Бир сўз билан айтганда, марказда масъулларнинг ҳар бир ҳаракати, интилишлари мазкур оилаларнинг тўлақонли, бахтли, ўзаро аҳил ва тотувликда яшашлари, фарзандлар тарбиясида фаол ва ибрат бўлишларига қаратилган. Бу ҳайрли ва эзгу ишлар ўзининг ижобий натижаларини кўрсатишига шубҳа йўқ.

Аслида бундай оилаларнинг бўлмаслиги тарафдоримиз, бироқ гуруҳ курмасиз бўлмаганидек, қанча инсон бўлса, унинг тарбияси, хулқ-атвори, яшаш тарзи, тушунчаси ҳам шунча. Демак, улар билан ишлаш, тўғри йўл кўрсатиш, бахтли бўлишига имкон бериш зарур.

“ҲУДУДЛАР ДРОНЛАР ЁРДАМИДА НАЗОРАТ ҚИЛИНЯПТИ”

Маҳалламиз туман марказида жойлашган. Бу ерда турли давлат ташкилотлари, туман марказий шиқхонаси, мактаб, боғча, маданият маркази, деҳқон ва буюм бозори бор. Шу боис туну кун одамлар серкатилов. Бу эса биздан янада хушёрликни талаб этади.

Амин СОДИҚОВ, Пешку туманидаги “Чиғирчи” маҳалласи катта профилактика инспектори, подполковник.

Ўтган йили ўғрилик ва кибержиноятлар билан боғлиқ ҳолатлар сабабли маҳалла “қизил” тоифада бўлган. Жорий йил ушбу ҳудудда иш бошлагач, дастлаб аҳоли гавжум ҳудудлар ва 250 дан ортиқ савдо дўконлари атрофида 187 та видеокузатув, 56 та инсон юзидан танувчи, транспорт воситаларини давлат рақамидан кимга тегишлигини аниқловчи замонавий қурilmалар ўрнатиб, уларни хизмат хонамга интеграция қилдик.

Ҳудуддаги тўртта кўп қаватли уйнинг ҳар бирининг кириш йўлакларига “ташвиш тугмаси” қўйилди. Аҳоли бирор нохуш ҳолатларга гувоҳ бўлса, ушбу тугмани босиб, бизга тезкор хабар беради. Шунингдек, саккизта нотинч оила яшайдиган уйлارга тасвир ва овоз эзиб олувчи видеокузатув қурilmаси қўйганимиз. Қувонарлиси, дронлар ёрдамида бутун ҳудудни назорат қилиш имкониятига эга бўлдик. Бу бўйича туман миқёсида етти нафар катта профилактика



Амин Содиқов “Маҳалла ифтихори” кўкрак нишони билан тақдирланган.

инспектори малака ошириб, тажриба орттирдик. Бундай рақамли технологиялар ёрдамида ҳар қандай вазиятни тезкор бартараф этиш имконияти яратилаяпти.

Кибержиноят бўйича барча ташкилот ва корхоналарда, таълим муассасаларида, бозорларда тарғибот-тушунтириш тадбирлари ўтказилаяпти. Бундан ташқари, ҳар бир ташкилот раҳбарининг телефонига ишчи-ходимларининг фирибгарлар тузоғига тушиб қолмасликлари учун махсус огоҳлантирувчи видеоқўллама ва видеороликлар ташлаб бораман. Улар уларнинг гуруҳларига жойлашади. Маҳалламиз учун ҳам алоҳида телеграм гуруҳи очиб, огоҳликка чорловчи эслатмалар қўйиб боряпман. Аҳоли гавжум жойларга махсус баннерлар ўрнатдик.

Шунингдек, нотинч оилалар, спиртли ичимликка ружу қўйган, муқаддам судланган, ёмон йўлга кириб кетаётган фуқароларни алоҳида тоифаларга ажратиб, улар билан манзилли ишлаяпмиз. Яқин-



да ёшлар етакчиси билан биргаликда пулсизликдан “енгил ҳаёт”ни танлаётган ёш қиз билан алоҳида шуғулланиб, уни уй боғчасига ишга жойлаштирдик. Хотин-қизлар фаоли ва ёшлар етакчиси унинг юриш-туриши билан бирга, хулқини ҳам назорат қилиб боряпти.

Тўрт ойлик мана шундай сай-ҳаракатларимиз натижасида “яшил” тоифага ўтдик. Албатта, ютуқларга эришишда оила аъзоларим билан “Чиғирчи” маҳалласидаги хизмат уйимда яшаб ишлаётганим қўл келяпти. Қолаверса,

иллари ҳам бу ҳудудда ишлаб кетганим учун ким, қандай эканини яхши биланман. Аҳоли ҳам мен билан яқин ҳамкорликка эга.

Ушбу маҳалладан ташқари, яна бешта маҳалла профилактика инспекторлари фаолиятини назорат қилиб бораман. Ҳар бир масалани ҳаммасларим билан биргаликда ўрганиб, жиноятчиликнинг олдини оламиз. Шахсан ўзим қўшни “Навбахор” маҳалласида қўшмачилик билан шуғулланаётган икки нафар аёлни аниқлаб, уларни уй қамоғига олиб, пробация рўйхатига киритдик. Ишга жойлаштириб, даромадли қилдик.

Айнан профилактика инспекторлик соҳасидаги ун олти йиллик тажрибамдан келиб чиқиб айтим мумкинки, аҳоли билан доимий мулоқот, тарғибот ва тушунтириш орқалигина ҳудуд осойишталигини таъминлаш мумкин. Шу билан бирга, ҳар бир профилактика инспекторига билим ва тажриба, касбга фидойилик, намунавий хулқ, ҳалоллик бўлиши керак.

Кибержиноятларга қарши курашиш кучайтирилади

Президентнинг 2025 йил 30 апрелдаги “Ахборот технологиялари ёрдамида содир этиладиган жиноятларга қарши курашиш фаолиятини янада кучайтиришга қаратилган чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорига кўра, Ички ишлар вазирлиги Ўзбекистонда кибержиноятларга қарши курашиш йўналишида ваколатли орган этиб белгиланди.

Сеvara ўРИНБОЕВА, Адлия вазирлиги ҳузуридаги Мультимедиа маркази раҳбари.

Ўз кундалик фаолиятини ташкил этишда миқозларининг манфаати ва молиявий хавфсизлигини таъминлаш – банклар, тўлов тизими операторлари ва тўлов ташкилотларининг устувор вазифаси сифатида кўрсатилди. Шунингдек, кибержиноятни содир этишда ўз номидаги банк картаси, банк ҳисоб рақами, SIM картаси ҳамда электрон ҳамёндан фойдаланишга йўл қўйган шахслар учун маъмурий ва жиноий жавобгарлик белгиланади.

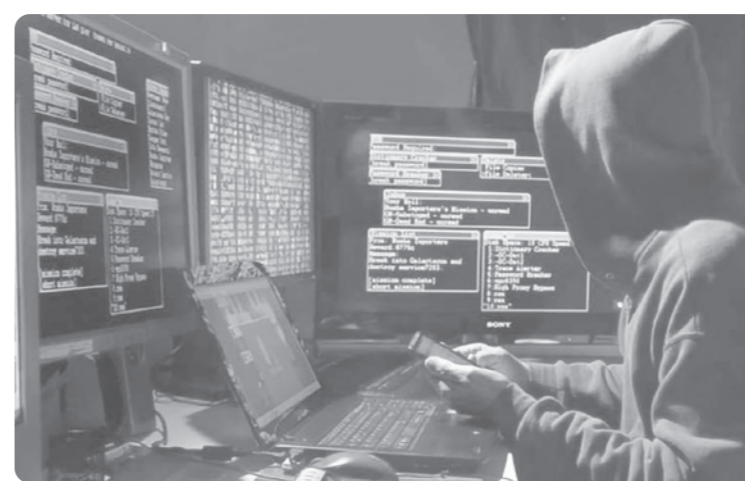
Банклар, тўлов тизими операторлари ҳамда тўлов ташкилотларининг ахборот хавфсизлиги ва киберхавфсизлик талабларига риоя этмаган-

Ҳар ой якуни бўйича тизимда энг кўп кибержиноятлар қайд этилган банклар ва тўлов ташкилотлари рўйхати оммага эълон қилинади.

лиги натижасида содир этилган кибержиноят оқибатида келиб чиққан моддий зарарни улар ҳисобидан ундириш тартиби жорий этилади.

Жиноят қонунчилиги билан ахборот технологиялари соҳасидаги жиноятлар ҳамда пул маблағлари ва бошқа мол-мулкни жалб этишга доир ноқонуний фаолият учун белгиланган жазо чоралари кучайтирилади. Жиноят содир этишда ахборот технологияларидан фойдаланиш жавобгарлик ҳамда жазони оғирлаштирувчи ҳолат сифатида белгиланади.

Қарорга кўра, ҳар ой якуни бўйича тизимда энг кўп кибержиноятлар қайд этилган банклар ва тўлов ташкилотлари рўйхати оммага эълон қилинади. Марказий банк аҳоли пул маблағларини жалб қилишга қаратилган фирибгарлик схемалари (“молиявий пирамида”) аломатларини аниқлаш ҳамда



улар ҳақида ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органларга тезкор хабар бериш тизими йўлга қўйилди.

Кибержиноятларнинг шакллари ва уларни содир этиш усуллари тўғрисида огоҳлантириш учун интернет ва ижтимо-

ий тармоқлардаги мақсадли (таргет) реклама хизматидан бепул тарзда фойдаланилади.

Шунингдек, вояга етмаганлар банкларда ҳисоб рақамлари ва банк карталарини очиши бўйича талаблар ишлаб чиқилди. Банклар ота-оналарни

уларнинг вояга етмаган фарзандлари билан боғлиқ шубҳали (фрод) операциялар ҳақида хабардор қилиш амалиётини йўлга қўяди.

Банклар ва тўлов ташкилотлари ўзининг мобил иловаларига антивирус ҳимоя тизимларини ўрнатиш ҳамда фойдаланувчи қурilmасида зарарли дастурлар белгилари мавжудлиги аниқланганда уларни огоҳлантириш амалиёти жорий этилади.

Ички ишлар органлари масъул бўлиналари сўровига асосан, шубҳали пул ўтказма амалиётларига алоқадор банк карталари тезкорлик билан блокланади. Терговга қадар текширув ва дастлабки тергов давомида содир этилган кибержиноятлар юзасидан киберхавфсизлик талабларига риоя қилинганлиги бўйича хулоса “Киберхавфсизлик маркази” ДУК томонидан берилди.



Ички ишлар органлари таркибида Рақамли технологиялар ва ҳуқуқий статистика департаменти ТАШКИЛ ЭТИЛАДИ.



“ЭЛ-ЮРТ УМИДИ” фонди Президент ҳузуридаги Истиқболли кадрларни тайёрлаш бўйича “Эл-юрт умиди” жамғармасига айлантирилади.



Давлат бошқаруви академияси Президент ҳузуридаги ДАВЛАТ СИЁСАТИ ВА БОШҚАРУВИ АКАДЕМИЯСИ этиб қайта ташкил этилади.

ЖАРАЁН

Болалар меҳрли муҳитдан бегона эмас

Фарзанд тарбиясида талабчан, ўз навбатида, меҳрибон ва бағрикенг ўзбекининг болаларварлигига тарих гувоҳ. Иккинчи жаҳон уруши йилларида халқимиз ота-онасиз етим қолган, бир оғиз ширин сўз ва меҳрға зор минглаб болаларни бағрига олган, уларни ўз фарзандидек камолга етказган.

Азизбек МАШРАБОВ, журналист.

Янги Ўзбекистонда халқпарварлик, бағрикенглик ва ҳамжиҳатлик сиёсати эпкинида халқимизнинг меҳру муҳаббати янада жўш урмоқда. Президентимизнинг ноғиронлиги бўлган, ота-она қарамоғидан маҳрум ва етим болаларни давлат томонидан қўллаб-қувватлашини янги тизимини татбиқ этиш бўйича ташаббуси оилавий Меҳрибонлик уйлари

фаолиятини йўлга қўйиш учун катта туртки берди.

Ангор туманидаги “Янги турмуш” маҳалласида истиқомат қилувчи Хошимовлар оиласи ташкил этган оилавий болалар уйи 5 нафар ўғил ва 5 нафар қиз фарзандни бағрига олган. Бугун оилада вояга етатган гўдаклар ҳар томонлама баркамол бўлиб улғайишмоқда. Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Сурхондарё вилояти бошқармаси масъуллари мазкур хонадонда бўлиб, болажонларнинг яшаш шароити билан танишди.

— Яқинлари меҳридан

мосуво, етим болаларнинг бошини силаш, уларга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратиш эзгу аниҳана тусини олди, — дейди Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Сурхондарё вилояти бошқармаси бошлиғи Муҳиддин Тоғаев. — Илгари ота-она қарамоғидан маҳрум гўдакларни ижтимоий ҳимоя қиялтириш, деб амалда ҳеч ифодасини кўрмай юрган эканмиз. Хошимовлар оиласидаги муҳит мисолида бугун оилавий Меҳрибонлик уйларида тарбияланаётган болажонларни кўриб, уларнинг ҳеч бирини ота-она меҳридан маҳрум, етим дейишга тил бормади. Чунки улар ҳақиқий оиласида яшаётгандек, эмин-эркин, эркинлик инжиқликлар, орзу-ҳавас ва улкан мақсадлар билан улғайишмоқда. Зеро, бу қутлуғ заминда ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмайди.



Хошимовлар оиласидаги муҳит мисолида бугун оилавий Меҳрибонлик уйларида тарбияланаётган болажонларни кўриб, уларнинг ҳеч бирини ота-она меҳридан маҳрум, етим дейишга тил бормади. Чунки улар ҳақиқий оиласида яшаётгандек, эмин-эркин, эркинлик инжиқликлар, орзу-ҳавас ва улкан мақсадлар билан улғайишмоқда.



Оилада улғаяётган болаларнинг ҳар бири ўзига хос қизиқиш ва истеъдод соҳиблари. Тўтинган ота-она эса ўғил-қизлари учун барча шарт-шароитларни яратиб беришга интиломда.

— Мен уларни ўз фарзандларим, деб қабул қилганман, — дейди Замира Нармуродова. — Қизларимга рўзғор туту-

мидан тортиб, одоб-ахлоққа-ча ўргатишдан ҳеч чарқамайман. Уларнинг қизиқиши, истеъдоди мен учун жуда муҳим. Фарзандларимнинг бири фан, бошқаси спорт тўғрисидаги мунтазам қатнайдди. Ҳунар ўрганишга лаёқатлари баланд. Ушбу масъулиятли вазифа оиламизга ишониб топширилган

экан, эртага фарзандларимнинг ҳар бири элимиз қорига ярайдиган баркамол инсонлар бўлиб вояга етиши ўйида ўз меҳнатимизни аямиймиз. Оилада ўғил болалар отага кўмакчи, қизлар эса онанинг ёрдамчилари. Бу эса уларнинг рўзғор тутумини ўрганиш борасидаги ҳаётий тажрибасини оширмоқда.

ЭСЛАТМА!

“ЁШЛАРГА ҲАМРОҲЛИК” ҚАЙ ТАРЗДА АМАЛГА ОШИРИЛАДИ?

“Болаларни ижтимоий ҳимоя қилиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент Фармони қабул қилинган.

Унга кўра, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлигининг муқобил жойлаштириш шакллари бўйича (бундан фарзандликка олинган болалар мустасно) 14 ёшдан 23 ёшгача бўлган етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган ёшлар учун “Ёшларга ҳамроҳлик” дастурини амалга ошириш белгиланган.

Бу жараёнда “Ёшларга ҳамроҳлик” дастури доирасида “Инсон” марказлари:

— етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган ёшларга ижтимоий ходимни бириктиради;

— давлат органлари ва ташкилотлари томонидан ижро этилиши мажбурий бўлган индивидуал интеграция режасини тасдиқлайди ва ижросини мониторинг қилиб боради.



Фармонга кўра, олий таълим муассасаларини тамомлаган етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган ёшлар давлат фуқаролик ҳизматиға таълим олиш ва ишга қўйишга қўллаб-қувватланади.

2025 йил 1 январдан бошлаб етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган ёшларга Ижтимоий ҳимоя давлат жамғармаси маблағлари ҳисобидан таълим олиш, бандлигини таъминлаш, даволашни ҳамда уй-жой шароитларини яхшилаш учун ижтимоий ёрдам кўрсатилади.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ



ФАРЗАНД ОТА-ОНА ЭЪТИБОРИДАН ЧЕТДА ҚОЛМАСИН ЭКАН...

Маҳаллада ижтимоий ходим сифатида ишлаб, ҳаётий қарашларим ўзгарди. Йиллар давомида мактабгача таълим ташкилотига фаолият юритганим боис кўп вақтимни болалар билан ўтказардим. Атрофимда ёрдамга муҳтож инсонлар борлиги ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаган эканман. Энди вазият бутунлай ўзгарди.

Шаҳноза ҚУРБОНАЛИЕВА, Бувайда туманидаги “Найман” маҳалласи ижтимоий ходими.

Одамлар орасидаман, давлат бераётган имкониятлар сабабли эҳтиёжманларга ёрдам қилиш имконига эгаман. Муҳтож кишиларнинг мушуқлини осон қилиб, уларнинг ҳаётига янги умид олиб кирсам, мендан бахтлироқ инсон йўқ. Ҳар сафар аҳоли вакилларининг юзидаги миннатдорликни кўриб, яшашга иштиёқим, ишлашга завқим ортади.

Соҳадаги бир йиллик фаолиятим давомида ўзим учун кўп нарсаларни ўргандим. Ижтимоий ходимда, биринчи навбатда, қалбдан ҳис қилиш туйғуси бўлиши керак. Кимнингдир вазиятига тушиб кўрмагунча, унинг қийинчиликларини тўлиқ тушунмайди. Агар суҳбатдошимизнинг оғриқларини юракдан ўтказасак, у билан тил топишиш, муаммоларни ҳал қилиш анча осон кечади. Қолаверса, худди шифокор ширин сўзи билан беморларни даволагани каби биз ҳам чиройли муомала орқали қалбларга малҳам бўлишимиз жуда муҳим. Биргина шу ёндашув асосида жамиятдан ажралиб қолган фуқаронинг



Охирги вақтда ота-она эътиборидан четда қолиб, тарбиясида ўзгаришлар рўй бераётган йигит-қизлар ҳақида кўп эшитаяпман. Назаримда шу тоифа вояга етмаганлар учун туман миқёсида тарбия марказлари ташкил этиш мақсада мувофиқ бўлар эди. Бу ишга ота-оналарни ҳам жалб қилиш орқали янада самарали натижага эришиш мумкин.

80 фоизгача ижтимоийлашувни таъминлашга эришган бўламиз. Кузатувларимга асосланиб айтишим мумкинки, ноғиронлиги бўлган фуқароларнинг кўпчилиги ўзини бошқалардан олиб қочишга, нуқсонларини яширишга ҳаракат қилади. Шундай вазиятларда фақатгина сўз орқали уларни фаол ҳаётга қайтариш мумкин. Натижа эса ўйлаганимиздан кўра анча яхши бўлиши аниқ. Уларнинг ақинлари, кўни-кўшниси, кадрдонлари билан очик чехра ила гаплашаётганини кўриб, ичингиз роҳат топади. Бир кишининг сиз сабаб янги режалар тузаётгани, орзу қилишни бошлагани нақадар ёқимли туйғу.

Айни вақтда маҳалламизда 96 нафар ноғиронлиги бўлган фуқаро истиқомат қилади. Уларга эҳтиёжи ва ҳолатидан келиб чиқиб, керакли хизматлар кўрсатиб келинмоқда. Хусусан, бир фуқаро иш вақтида рўй берган бахтсиз ҳодиса туфайли юролмай қолади. Яқинда катта жарроҳлик амалиётини бошдан кечирди. Бу мусибат уни қаттиқ тушқунликка тушириб қўйди. Ҳеч ким билан гаплашиши келмай, жуда камгап бўлиб қолганди. Муаммони бартараф этиш мақсадида йигит билан анча суҳбатлашдик. Ҳаёт ҳали давом этаётганини тушунтирдик. Ҳаракатланганини осонлаштириш мақсадида сайр учун мўлжалланган арава тақдим этилди. Ҳозир кайфияти авваллига қараганда яхши. Келгусида компьютер соҳасини пухта эгаллаб, ўзини ўзи банд қилиш истагиди.

Жорий йил бошидан буюн 8 та кейс очилган бўлиб, ҳар бири алоҳида ёндашув ва эътибор талаб қилади. Айниқса, вояга етмаганлар билан ишлаш масаласи долзарб аҳамиятга эга. Худудимизда истиқомат қиладиган 2008 йилда туғилган бир қизнинг ўзини туттиши ҳамда тарбиясидаги ўзгаришлар диққатимни тортади. Биринчи навбатда бунинг сабабларини ўрганишга киришдик. Аниқланишича, у оиладаги турт фарзанднинг кенжаси. Ота-онасининг ажралиши унинг руҳиятига салбий таъсир кўрсатди. Отасининг қайта уйланиши вазиятини янада оғирлаштирди. Мактабдаги дарсларга ўз вақтида бормади, турли салбий иллатларга ружу қўяди. У билан гаплашиб, яқинларидан меҳр топмагани, оиласи парокандалигидан аламзада эканини тушундик. Айни вақтда қиз махсус тарбия масканига жойлаштирилган. Қайтиб келгач, қизиқишидан келиб чиқиб, янги ташкил этилиши мўлжалланган қандолатчилик курсига жалб қилмоқчимиз. Шу орқали уни салбий одатлардан чекинтиришга эришмоқчимиз. Бахонада бошқа тарбияси оқсатган қизларни ҳам ўқитамиз. Ўзим ҳам пишириқ пиширишни ўрганиб, уларга устозлик қилмоқчиман.

Мавзудан узоқлашмаган ҳолда, бир тақлиф билдирсам. Охирги вақтда шу каби ота-она эътиборидан четда қолиб, тарбиясида ўзгаришлар рўй бераётган йигит-қизлар ҳақида кўп эшитаяпман. Назаримда, шу тоифа вояга етмаганлар учун туман миқёсида тарбия марказлари ташкил этиш мақсада мувофиқ бўлар эди. Бу ишга ота-оналарни ҳам жалб қилиш орқали янада самарали натижага эришиш мумкин.

ТАҚДИРЛАР

“БИЗ БАРЧАСИНИ УДДАЛАЙМИЗ!”

Зангиота туманидаги “Боғзор” маҳалласида истиқомат қилувчи Баҳодир Абдуллажонов нафақат иродали, балки ижодкор инсон сифатида эътирофга лойиқ. У II гуруҳ ноғиронлиги бўлган шахслар рўйхатида туради. Энцефалопатия — асаб тизимининг жиддий хасталикларидан бири билан курашиб келмоқда.



Элбек ШОЙИМКУЛОВ, журналист.

Маъқур касаллик инсоннинг фикрлаш, ҳис қилиш ва кундалик фаолиятига таъсир кўрсатса-да, Баҳодир бир кун ҳам таслим бўлмаган. Аксинча, бу ҳолат унга ҳаётга янги қараш ва ижод орқали шифо топиш имконини берган.

Баҳодир ўзининг қўл меҳнатиға асосланган ҳунарини ривожлантириб келмоқда. У турли услубдаги, ранг-баранг ипплардан тўқилган сумкалар, бош кийимлар ва моддий, эстетик жиҳатдан қимматли махсулотлар яратди. Уларга қараб меҳр, сабр ва ҳаётга муҳаббатнинг намунасини кўрасиз.

Айни пайтда у нафақат ўз эҳтиёжлари учун, балки бошқаларга ҳам ёрдам бериш мақсадида ҳаракат қиялпти. Унинг асосий орсуси ўзи каби муаммоларга дуч келган инсонлар учун махсус тўғарак ташкил этишдир. Бу орқали беморлар фойдали машғулот билан банд бўлади, севишли юмуши билан вақтинчи мазмунли ўтказида ҳамда келгусида ўз бизнесини йўлга қўйиш имконига эга бўлади.

Баҳодир ушбу ташаббуси орқали Зангиота тумани “Инсон” ижтимоий хизматлар маркази вакиллари маслаҳати ва кўмаги билан ўз ҳаётини янги босқичга олиб чиқишни ва бошқаларга ҳам шу касбни ўргатишни мақсад қилган.

Баҳодир Абдуллажоновнинг фаолияти имконияти чекланган инсон ҳам жамиятнинг тўлақонли аъзоси бўла олишини исботлади. У меҳнат қилиб, “Биз барчасини уддалаймиз!” деган ғояни илгари сурмоқчи.



Март ойида Ўзбекистон 11 тонна олтин сотиб, кетма-кет иккинчи ой дунёдаги ЭНГ КЎП ОЛТИН СОТГАН ДАВЛАТ бўлди.



Фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепциясини амалга ошириш бўйича "ЙЎЛ ХАРИТАСИ" тасдиқланди.



Венада Ўзбекистоннинг ЯДРОВИЙ ИНФРАТУЗИЛМАСИ бўйича халқаро маслаҳатлашув йиғилиши ўтказилди.

МАНЗАРА

Никоҳ қурганлар ҳақида тўйдан аввал хабар топсак...

Бугун юртимиздаги қайси маҳаллага борманг, қизгин иш жараёнига гувоҳ бўласиз. Идордан муаммосига ечим излаб келган, қайсидир йўналишда ёрдам олиш умидидаги фуқаролар қадами узилмайди.

Раъно БЕКИМБЕТОВА, Миробод туманидаги Ат-Термизий номидаги маҳалла хотин-қизлар фаоли, "Маҳалла ифтихори" кўкрак нишони соҳибаси.

Айниқса, хотин-қизлар йўналишида қилинадиган юмушлар жуда кўп. Аёлларни касб-хунарга ўқитиш, уларнинг бандлигини таъминлаш, қолаверса, оилалар мустаҳкамлигига эришиш каби масъулиятли вазифаларни адо этар эканман, опа-сингилларимизнинг кайфияти ўзгараётганидан кўнглим хотиржам тортади.

Жорий йилда "Аёллар дафтари"га 72 нафар хотин-қизни киритган бўлсак, шундан 19 нафарини ишсизлар ташкил этади. Айни вақтга қадар уларнинг 16 нафарини тадбиркорликка ўқитдик. 2 нафари ўзини ўзи банд қилган, 1 нафари доимий иш жойига эга бўлди. Бундан ташқари, 8 нафар боқувчисини йўқотган фуқаро ҳамда I ва II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахслар моддий жиҳатдан қўллаб-қувватланмоқда. Тиббий хизматга эҳтиёжи бўлган аёллар учун мунтазам равишда бепул дори-дармонлар етказиб берилляпти. Шифохонада бепул даволаниши учун махсус ордерлар тақдим этиляпти. Сихаттоҳда дам олиши



Кекса она ўғли яшаб турган уйни сотиб, қизларига ҳам улуш беришни истаяпти. Узи бошқа фарзанди билан бирга яшаётгани боис кенжа ўғлининг бошпанасиз қолиш эҳтимоли уни хавотирга солмаяпти. Гарчи қизлари уй-жойли, шароити яхши бўлишига қарамай, аёлни шаштидан қайтариш осон кечмаяпти. Лекин ҳали ҳаракатдан тўхтаб қолганимиз йўқ. Уринишларимиз ижобий натижа билан яқун топшишга умид қилаямиз.

Маҳалламиздаги хотин-қизларнинг кўпчилиги таълим ва тиббиёт соҳасида банд. 4 нафар тадбиркоримиз ўз йўналишлари бўйича ижобий натижаларни қўлга киритиб келяпти. Фарзанд тарбия-

си билан банд бўлган оналар ҳам уйда ўзини ўзи банд қилишган. Хусусан, тикувчилик қилаётган, қандолат маҳсулотлари пишириб, дўконларга топшираётган фаол опа-сингилларимиз кўплаб топилди.

Ойдин Қобилова аввалига турли хилдаги пишириқлар тайёрлаб, даромад топиб келаётган эди. Лекин натижа у кўзлагандек бўлмагани учун бошқа соҳада ўзини синаб кўришга қарор қилди. Тавсиямиз асосида тадбиркорликка ўқиб, 5 миллион сўм кредит олди. Маблағ эвазига тикув машинаси харид қилиб, чеварлик қила бошлади. Унга қўлай шароит яратиш мақсадида алоҳида хона ажратиб берилди. Хозир 2 нафар ёрдамчиси билан кўни-кўшнилари учун бир-бирдан бежирим либослар тикиб бериляпти. Даромади анча яхши.

Маҳалла тизимида мени кўп

учин онлайн навбатга қўйилляпти.

Айни вақтда худудимиздаги иккита нотинч оилани муроасага келтириш борасида амалий ишлар олиб борилмоқда. Бир ҳолатга кўра, кекса она ўғли яшаб турган уйни сотиб, қизларига ҳам улуш беришни истаяпти. Узи бошқа фарзанди билан бирга яшаётгани боис кенжа ўғлининг бошпанасиз қолиш эҳтимоли уни хавотирга солмаяпти. Гарчи қизлари уй-жойли, шароити яхши бўлишига қарамай, аёлни шаштидан қайтариш осон кечмаяпти. Лекин ҳали ҳаракатдан тўхтаб қолганимиз йўқ. Уринишларимиз ижобий натижа билан яқун топшишга умид қилаямиз.

Маҳалламиздаги хотин-қизларнинг кўпчилиги таълим ва тиббиёт соҳасида банд. 4 нафар тадбиркоримиз ўз йўналишлари бўйича ижобий натижаларни қўлга киритиб келяпти. Фарзанд тарбия-

Тиббий хизматга эҳтиёжи бўлган аёллар учун мунтазам равишда бепул дори-дармонлар етказиб берилляпти. Шифохонада бепул даволаниши учун махсус ордерлар тақдим этиляпти.

ЛОЙИҲА

"ФАРОВОН ОИЛА САРИ"

Инсоннинг ўзлиги, унинг мукамал шахс бўлиб вояга етиши, яхши таълим-тарбия олиши, келажаги оиладек табарруқ кўрғон билан узвий боғлиқ.



Оила ва хотин-қизлар қўмитаси матбуот хизмати.

Мамлакатимиздаги ислохотлар оила қадриятини мустаҳкамлаш, мавжуд 10 миллиондан ортиқ оилалар, шунингдек, келгусида қурилажак ёш оилаларнинг тотув ва ҳамжihat яшашини таъминлашга қаратилган.

Оилаларни асраб-авайлаш борасидаги ишларни янги босқичга кўтариш мақсадида юртимизда 5 майдан 5 июнгача "Фаровон оила сари" ойлиги ўтказилади. Мазкур ойлик доирасида "Янги Ўзбекистоннинг ибратли оиласи" кўрик-танлови ташкил этилади. Бу жараёнда "Янги Ўзбекистоннинг ибратли оиласи" танловининг республика босқичи бўлиб ўтади. Фолиблар "Халқаро оила кўни" арафасида муносиб тақдирланади.

"Менинг оилам – менинг фахрим" мавзусида флешмоб ва "Янги Ўзбекистоннинг бахтли оиласиман" челленжлари ўтказилади. Турли долзарб мавзуларда маънавий-маърифий тадбирлар, маҳалла гузарлари, меҳнат жамоаларида миллий қадриятларни улуғлашга оид учрашувлар ташкил этилади. Низоли оилаларни муроасага келтириш мақсадида масъул ташкилотларнинг маҳаллаларда "Сайёр қабуллар" уюштирилади.

Маҳаллаларда хотин-қизларни оммавий спорт мусобақаларига жалб қилиш ишлари давом эттирилади. "Соғлом оила учун бирлашайлик!" спорт марафони, "Спорт сайли" тадбирлари ушбу лойиҳага ўзгача шукҳ бағишлайди. Худудлар, туман (шаҳар) марказларидаги истироҳат боғларида узоқ йиллардан буён бирга ахил яшаб келётган нуруний жуфтликлар, ёш келин-куёвлар иштирокида "оилалар сайли" ташкиллаштирилади.

ЛАВҲА

Ишонч билан мақсадга етиш осон!



Қизилтепалик Лобар Ризаева 2021 йилда кучли руҳий зўриқиш ва ҳаётий қийинчиликлар сабабли соғлиги ёмонлашиб, тўшакка миҳланиб қолганди.

Темур БАЙБИКОВ, журналист.

Тақдир синовларини қарши олиб таслим бўлган фуқарога "Инсон" ижтимоий хизматлар маркази ёрдамга келди. Унинг оиласи мажмуавий баҳолаб, хизматлар режаси белгиланди. Хусусан, Л.Ризаева реестрга киритилиб,

ижтимоий ходим ассистенти бириктирилди, натижада онасини парваришлаб келган фарзандлари таълимга ва тўғарақларга жалб қилинди. Республика ва вилоят ногиронлиги бўлган шахсларни реабилитация қилиш ва протезлаш марказига йўланма берилди. "Саховат ва кўмак" жамғармасида моддий ёрдам ажратилди. Шунингдек, Лобар опа тикувчилик

касбига ўргатилиб, унга тикув ускунаси тақдим этилди. Хар бир инсон қалбида келажакка умид, эзгу ишларни бошидан тутиб, уни бажара олишига юксак ишонч бўлса, у албатта, ўз мақсадига эришади. Зеро, инсон қадрли улуғланган юртимизда ногиронлиги бўлган, ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқаролар манфаатлари доимо эътиборда.

ЭЪТИРОФ

ҲАЛОЛ МЕҲНАТ УМРНИ, ҲАЁТНИ, ҲАТТО МАҲАЛЛАНГНИ ҲАМ БЕЗАБ ТУРАРКАН...

Президентимиз Хоразм вилоятига ташрифи чоғида Хонқа туманидаги "Собиржон Юсуф" оилавий фермер хўжалиги даласида бўлиб, унинг фаолияти билан танишди. Давлатимиз раҳбари гул, мевали ва манзарали дарахт кўчатлари етиштиришга ихтисослашган хўжалик раҳбари, 73 ёшли Ойимжон Отажонова билан суҳбатлашиб, онахоннинг ишини юқори баҳолади.

Аҳмаджон ШОКИРОВ, журналист.

Кирқ йилдан ортиқ вақт мобайнида миришкорлик билан шуғулланиб келётган қўли гул бу аёл йилига 50 минг тупдан ортиқ кўчат етиштиради. Серғайрат онахон оила аъзолари билан бирга меҳнат қилиб, йилига бир миллиард сўмдан ортиқ даромад қилади.

— *Хўжалигимизнинг уч гектар майдонидида мевали ва манзарали дарахт ниҳоллари етиштиришимиз, — дейди Ойимжон Отажонова. — Яна*

икки гектарда эса боғдорчилик қиламиз. Ун икки сотихлик иссиқхонамизда 40 турдаги гул кўчатлари баравж ўсиб турибди. Хориждан келтирилган гул ва дарахт навларини ҳозирда Хоразм иқлимига мослаштиришимиз. Замонавий сув тежамкор технологиялар билан таъминланган иссиқхонамиз бунга тўлиқ имкон беради. Етиштирилаётган кўчатлар қўшни худудлар, Қозғистон ва Туркманистонга ҳам етказиб берилмоқда.

Маҳалладаги ёшлар ва хотин-қизларга ибрат бўлиб, уларни иш билан таъминлашда онахоннинг хизматлари катта. У ҳозиргача 200 дан ортиқ шогирд етиштирган,

Серғайрат онахон оила аъзолари билан бирга меҳнат қилиб, йилига бир миллиард сўмдан ортиқ даромад қилади.

300 нафар ишсиз фуқарони кўчатчиликка ўргатган. Боғ жойлашган "Гулистон" маҳалласидаги 70 фоиз хонадон эгалари ҳам мазкур йўналишда ўзини ўзи банд қилган. Уларнинг кўпчилиги Ойимжон онахон шогирдлари бўлиб, "Собиржон Юсуф" фермер хўжалигининг касаначилари ҳисобланади.

Фидойи деҳқон шу йил тумандаги барча мактаб ва боғчаларга 2 минг донга қарағай кўчатини беғараз тарқатиб, юртимиз ободлигига ҳисса қўшди. Шунингдек, кам таъминланган оилаларга ҳам йилига минглаб кўчатларни бепул беради.

Узининг ишбилармонлик ва ташаббускорлик фазилатларини намоён этиб, қишлоқ хўжалиги соҳасида салмоқли натижаларга эришиб келётгани, хусусан, кўчатчилик ва гулчилик тармоқларини бой тажриба ва инновацион усуллар асосида ривожлантиришга қўшган катта ҳиссаси,



ёшларни Ватанга муҳаббат ва садоқат руҳида, меҳнатсевар ва шижоатли инсонлар этиб тарбиялаш йўлидаги ибратли ишлари учун Ойимжон Отажоновага Ўзбекистон Республикаси Президентининг тегишли фармони билан "Ўзбекистон

Республикасида хизмат кўрсатган қишлоқ хўжалиги ходими" фахрий унвони берилди.

— *Инсон қанчалик меҳнатсевар бўлса, элда суюкли бўлар экан, — дейди Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган қишлоқ хўжалиги ходими*

Ойимжон Отажонова. — *Президентимиз хўжалигимизга ташриф буюганида жуда хурсанд бўлдим. Бу ташрифдан сўнг боғимизга янада фойз қўшилди. Биз етиштириётган кўчатларни катта қизиқиш билан кўздан кечирдилар. Мен ва ишчилар билан самимий гаплашиб, керакли тавсияларни бердилар. Бунга қарангки, камтарона меҳнатларимни юқори баҳолаб, шу куннинг ўзида юксак унвонни бердилар. Бу ишонччи оқлаш учун бор кучимни юртимизни боғу бўстонга, гулу гулистонга айлантиришга бағишлайман.*

Бандлик вазирилик ва банк билан ҳамкорликда хўжалигимиз ёндош худудда ўқув маркази очилган. Унда хўжалик тажрибаси асосида хонадонлардаги самарасиз томорқадан йил давомида даромад олишга ўргатилмоқда. Натижада маҳаллаларда омиқкорлик кенгайиб, оилаларга қўшимча даромад кирмоқда.



ХОККЕЙ БЎЙИЧА
Ўзбекистон терма жамоаси жаҳон чемпионатида КХДР, Хонконг, Мўғулистон, Филиппин ва Люксембург билан ўзаро куч синашади.



МУРОДЖОН АҲМАДАЛИЕВ
30 май кuni Мексикада Луис Кастильога қарши рингга кўтарилади.



БОКС БЎЙИЧА
Ўсмирлар ўртасидаги Осиё чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси 15 та олтин, 15 та кумуш ва 12 та бронза медални кўлга киритди.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРМИМIZ!

САЛОМАТЛИК

Маълумотларга кўра, кейинги пайтда семизлик билан оғриган беморлар сони уч баробарга ошди. Аксарият инсонлар бунга етарли аҳамият бермайди. Гўёки эътиборга арзймайдиган ҳолат, деб қарайди. Аммо тиббиётда семизлик жиддий хатар белгиси ҳисобланади.

Сайёра МУЛЛАЕВА,
Саломатлик ва стратегик ривожланиш институти бош мутахассиси.

Жараёнда тўқима ва органларда ортиқча ёғ тўпланади. Касаллик тана вазни меъёрдан 20 фоиз ва ундан кўпга ошиб кетиши билан намоён бўлади. Семизликнинг бирламчи, гипоталамо ва эндокрин семизлик каби 3 та тури мавжуд. Бирламчи семизлик тез-тез ортиқча егулик ёйиш ва зарур жисмоний фаолият йўқлиги билан ривожланади. Гипоталамо семизлик миянинг гормон ишлаб чиқариши бузилганида авж олади. Эндокрин семизлик танадаги безлар бузилиши фониди шаклланади.

Энг кенг тарқалгани — ортиқча овқат истеъмол қилиш тўғрисида вужудга келади. Танага кирган калория кундалик жисмоний фаолият жараёнида йўқолиб кетади, қолгани ёғ тўқималарида сақланади. Бундан ташқари, кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, антидепрессантлар ва гормонлар ичиш, жисмоний аҳволи (ҳомилдорлик, эмизиш, жисмоний салохият камайиши), генетик мойиллик ҳам семизликка сабаб бўлади. Оддий қилиб айтганда, бир-бирини тўлдирадиган 6 та асосий сабаб — юқори калорияли озиқ-овқатларни, шакарли ва спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш, уйқу бузилиши (кам ёки ортиқча уйқу), узок вақт телевизор кўриш ва жисмоний фаолият камлигидир.

Семизлик — нафақат эстетик камчилик, балки ривожланиши мумкин бўлган хавfli касалликлар

даракчисидир. Мисол учун, қандли диабет, саратон, оғир юрак-қон томир касалликлари, томирларнинг вазироз кенгайиши, кўшма касалликлар ривожланаётган бўлади. Янада даҳшатлиси, ортиқча вазн бевақт ўлим хавфини уч марта оширади.

Уни даволашда кўп қиррали ёндашув керак. Ижобий натижа кузатиладиганда меъёрида ушлаб туриш зарур. Соғлиққа фойдали бўлиши учун, вазини аста-секин тушириш керак. Шунинг учун, биринчи 6 ой ичида 10 фоиздан ортиқ вазн йўқолмаслиги керак.

Семизликнинг бир неча турлари бор бўлса-да, муолажада паст калорияли парhez, психологик ёрдам ва психотерапия яхши ёрдам беради. Шунинг таъкидлаш лозимки, вазн йўқотиш самарали бўлиши учун интенсив машқларни парhez билан бирлаштириш жойиз. Дори-дармон

билан даволаш, бу — алоҳида масала. Асосан, бу иштаҳани бўғувчи ёки қондириш хиссини кучайтирувчи ва ичакда озиқ моддалар сўрилишини камайирувчи дорилар бўлади. Лекин дунёнинг турли марказларида ўтказилган тадқиқотларга кўра, бу усул самарасиз ҳисобланади. Шунингдек, ҳар доим истеъмол қилинаётган озиқ-овқат таркибини кузатиб бориш керак. Овқат қанча ёғли бўлса, хавф шунча ортади. Одатда 1 грамм ёғ 9 килокалорияга тенг бўлади, 1 грамм оқсил ёки углевод эса 4 килокалорияга тенг. Кунига атиги 23 грамм кўшимча ёғ истеъмол қилса, йилига кўшимча 8 кг. вазн йиғилади. Агар овқатда камиди 10-15 фоиз оқсил ва 30-35 фоиз ёғ бўлса, таомнома мувоzanатли ҳисобланади. Углеводлар эса 50-75 фоизни ташкил этиши керак. Шакар, нон ва ширинликлардан 10 фоиздан кўп қувват олмаслик керак.

УНИ ҚАНДАЙ ДАВОЛАШ МУМКИН?

ХАВFLI КАСАЛЛИКЛАР ДАРАКЧИСИДИР

МЕНДА САВОЛ БОР...

Назира САМАДОВА. Тўрақўрғон тумани:

— Ҳозирги кунда айрим одамлар қабристондан ўзлари, ошласи учун ер сотиб олиб, сағана қилдириб қўйишмоқда. Бу иш тўғрими?

Қабристондан жой сотиб олиш тўғрими?

Ўзбекистон мусулмонлари идораси Фатво маркази:

— Қабристонлар омма фойдаланиши учун ҳукумат тарафидан берилган умумий жой ҳисобланади, ҳеч кимнинг шахсий мўлки эмас. Шунга кўра, унга қимдир эғалик қилиши, у жойдан ер сотиши ёки сотиб олиши мумкин эмас.

Биздан аввалги авлодлар, ота-боболаримиз қабристондан бирор нарса, ҳатто қуриган гиёҳ олишга чўчиган. Ҳозир ҳам айрим одамлар қабристондаги мева ва ўт-ўланлардан фойдаланиш ҳақида кўп савол бериши ана шу ҳадикдан пайдо бўлган. Минг афсуски, айримларнинг тил бириктириб, ер сотиб олиш ҳолати оз бўлса-да, пайдо бўлмоқда. Бундан эҳтиёт бўлиш лозим. Чунки бу ноҳақдан ер олиш ҳисобланади. Бу ҳақда Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам қаттиқ огоҳлантириб, бундай деганлар: **“Ким бир қарич ерни ноҳақдан олса, қиёмат куну уни етти қават ер ютади”**. (Имом Бухорий ривояти).

Бу ишнинг қанчалик оғир эканини тушунмаган одамлар турли воситалар билан бир қарич бўлса ҳам бировнинг ерини ўзига қўшиб олишга ҳаракат қилади. Ислолда бу иш зулм ҳисобланади ва қатта гуноҳ сифатида қораланади.



БИЛИБ ҚЎЙИНГ!

ТЕРИ СОҒЛОМ ВА АЖИНСИЗ БЎЛИШИ УЧУН...

Мутахассислар тавсиясига кўра, терини соғлом сақлаш учун таомномага омега-3 ёғ кислоталарини ўз ичига олган овқатларни киритиш керак. Уларни қизил икра, ёнғоқ, авокадо ва зигир ёғи каби озиқ-овқатлардан олиш мумкин.

Агар таомнома шу шаклда бойитилса, тери янада соғлом ва ёрқин бўлади, ажинлар йўқолиб, ҳосил бўлиши секинлашади. Шунингдек, сабзавот ва мевалар таркибидаги антиоксидантлар тери сифатини яхшилайдди. Мева ва сабзавотлар ёрқин рангли, бета-каротин ҳамда Е ва С витаминлари

каби кўп антиоксидантларни ўз ичига олади. Улар эркин радикаллар, тери хужайраларига зарар етказадиган, ажин пайдо бўлишига хисса қўшадиган модда билан курашишга ёрдамлашади.

Биринчи навбатда, помидор, қизил қалампир, исмалоқ, апельсин, қизил олмани таомномага киритиш зарур. Етарли миқдорда протеин маҳсулотлари бўлиши керак. Балик, гўшт, тухум ва дуккакли ўсимликлардан иборат муvozanатли овқатланиш — терининг соғлом ва мустаҳкам бўлишига олиб келади. Бундан ташқари, ҳар кун ичарики микдорда сув ичиш мумкин. Терини ичкаридан намлаш ажинлар пайдо бўлишининг олдини олади.

ВОРКАУТ — ЧИРОЙЛИ ҚАДДИ-ҚОМАТ, БЕНУҚСОН ТАНА ДЕМАК

Аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда юриш, югуриш, мини футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол билан бир қаторда воркаут (маҳалла ва кўча фитнеси) спортнинг устувор турларидан бири сифатида белгиланган.

Шерзод ОЛИМОВ,
Спорт вазирлиги бўлим бошлиғи.

Бунинг учун ҳар бир маҳалла ва туман (шаҳар)да жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароит яратилган. Бу жараёнда воркаут турлига алоҳида урғу берилгани бежиз эмас. Чунки бу спорт тури ишлаш ва яшаш жойига яқин бўлган ҳудудда исталган вақтда, ҳеч қандай сарф-харажсиз шуғулланиш имконини беради.

У оммавий жисмоний машғулларнинг бир тури ҳисобланиб, кўча ёки ховлидаги спорт майдончаларида бажариладиган машқларни, яъни, турникда, брусда, швед деворларида, горизонтал нарвонларда, умуман, ҳеч қандай буюмларни (ерда) бажариладиган машқларни ўз ичига қамраб олган.



СПОРТ

Воркаут — инсон саломатлигини мустаҳкамлашга асосланган спорт туридир. У орқали соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мумкин. Танани машқ қилдириш ва мустаҳкамлашга кўмаклашади. Доимий тарзда, аста-секин ошиб борадиган юкмаали машқлар қилдириш ва чиниқтириш иммунитетни мустаҳкамлайди. Машқлар йигит ва қизларда чиройли қадди-қоматни, бенуқсон танани шакллантиради. Бундан ташқари, жисмоний хусусиятларни ривожлантиради, юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди, мушакларнинг ўсишига ёрдам беради, асаб тизимига ижобий таъсир қилади, рухий зўриқини камайитириб, кайфиятни кўтаради, қонни қислород билан бойлатади. Умурутқа поғонасини мустаҳкамлаб, тўғри ва қийшайган қорин мушакларини соғломлаштиради. Турник-

да тушишлар тана мушаклари(кўкрак, елка)ни бакуват қилади.

Ҳар қандай самарали машғулнинг энг муҳим қисми — яхши исиниш ва совитиш. Исиниш тана тайёрлигини таъминлашга, совитиш машқни енгил тугатишга ёрдам беради. Шунинг учун уларни эътиборсиз қолдирмаслик керак. Машғулот жараёнида ушбу босқичларга риоя қилиш жароҳатларни камайитиради.

Бошланғич босқичда ҳафтасига 2-3 марта машқ қилиш мумкин. Такрорлашлар сони жисмоний тайёргарлик ва тананинг хусусиятларига қараб ўзгартирилади.

Тўғри овқатланиш мушак массасини шакллантиришда қатта аҳамиятга эга. Танага дам олиш ва тикланиш учун етарли вақт бериш зарур. Камида 8 соат ухлашни тавсия этамиз.



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

Тахририят манзили:
100192, Ташкент 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: Ташкент шаҳри Буюк Турон кўчаси 41-уй.

Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди ва офсет усулида босилди.

Ўлчами — 380x587, 4 б.т. 9 380 нусхада чоп этилди. Буюртма №: Г-520

