



Болалар ҳаққи бошқа мақсадларга ишлатилмаса...

2-с.

Ҳоким ёрдамчиси фақат тавсиянома берувчи эмас



3-с.

ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

**2025 йил
31 МАЙ,
ШАНБА**

Маҳалла

**№45
(2269)**

WWW.UZMAHALLA.UZ

БУГУНГИ СОНДА:

Ёш иқтидор ижодига катта имконият

Эндиликда ижодга қизиқувчи ўғил-қизлар учун нафақат саҳнада, балки мактаб, клуб, платформа, лаборатория ва ҳатто халқаро майдонларда ҳам ўзини кўрсатиш имконияти яратилади. Бу маънавий юксалиш учун муҳим қадамдир.

4-с.

“Ўсиш нуқталар” ривож фариш манбаига айланган

Маҳаллаларда солиққа оид муаммолар борлиги билан бирга, кўплаб қўшимча солиқ манбалари аниқланди. Аҳолининг яқин кўмакчисига айланиб, солиқ имтиёзи ва имкониятлари ҳақида маълумот бердик.

5-с.

Ишончни оқлаш, бу — энг катта натига!

Ижтимоий ходим муваффақиятга эришиши, одамларнинг меҳрини қозониши учун, биринчи навбатда, унда ҳамдардлик ҳисси бўлиши керак. Кўмак сўраб келган одамнинг муаммосига юзаки қараш билан ҳеч қандай натижага эришиш бўлмайд.

6-с.

Бахтли ҳаёт касбли, хунарли меҳнатдан бошланади

Оила қураётган ёшларнинг касбли ва хунарли бўлишига кўпроқ аҳамият қаратишимиз керак. Эндигина мактабни тамомлаган қизини узатиш, ҳали қўли пул кўрмаган йигитнинг елкасига рўзгор ташвишини юклаб қўйиш билан уларни бахтли қила олмаймиз.

7-с.

НАТИЖА



ҲАР БИР МАҲАЛЛАДА “90 КУНЛИК” ТАРҒИБОТ ТАДБИРЛАРИ УЮШТИРИЛАДИ

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси тақдим этган маълумотларга кўра, жорий йилнинг ўтган даври мобайнида “Обод хонадон”, “Обод кўча”, “Обод маҳалла” мезонлари асосида 140,3 мингта кўча ва 3,5 миллионга яқин хонадон ҳамда қарийб 120 мингта кўп қаватли уйлар ободонлаштирилди.

“Яшил макон” умуммиллий лойиҳаси доирасида 26,3 миллион туп мевали ва манзарали кўчатлар экилди. Жумладан, камбағал оилалар хонадонига 2,8 миллион туп, яқка ёлғиз кексалар хонадонига 166,9 минг туп, “еттилик” аъзолари ва кўча (уй) бошилар ташаббуси билан 2,3 миллион туп, маҳалла боғларига 1,5 миллион туп ҳамда аҳоли хонадонларига 19,5 миллион туп ниҳол қадалди.

Аҳолининг ҳуқуқий ма-

даниятини шакллантириш мақсадида маҳаллаларда “Шукроналик тарғиботи” гуруҳлари фаолияти йўлга қўйилди. Улар таркибига 114 минг нафар ҳожилар, имом-хатиблар, нуронийлар, санъаткорлар, ёзувчи-олимлар, давлат арбоблари ва халқ орасида обрў-этиборга эга фуқаролар жалб қилинди. Шунингдек, 159 минг нафар кўчабоши, 5 миллион 792 мингта яқка тартибдаги хонадонлар ва 9 452 та маҳалла иштирокида “Обод хонадон”, “Обод кўча” ва “Обод маҳалла”

кўрик-танлови ўтказилди. 1 июндан маҳаллаларда қатор лойиҳалар иш бошлайди. Хусусан, ҳар бир маҳалла, туман (шаҳар) ва вилоят даражасида июнь-август ойларида ёшларнинг бўш вақтини мазмуни ташкил этишга қаратилган “90 кунлик” маънавий-маърифий, спорт ҳамда ватанпарварлик тадбирлари ўтказилади. Аҳолини соғлом турмуш тарзига кенг жалб қилиш бўйича ҳар бир маҳаллада “Соғлом инсон — соғлом миллат” умуммиллий ҳаракати бошланади.

УЮШМА КУНДАЛИГИ

МАҲАЛЛАДА МЕҲНАТ МУНОСАБАТИ ҚАНДАЙ ТАРТИБГА СОЛИНАДИ?

Пойтахтимизда “Маҳалла тизимида меҳнат муносабатларини тартибга солишда инсон ҳуқуқлари ва гендерга оид ёндашувлар” мавзусида тренинг ташкил этилди.



БМТнинг Аҳолишунослик жамғармаси (UNFPA) ва Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси ҳамкорликда ўтказилган уч кунлик тренингда мамлакат бўйлаб 40 нафар ҳудудий координатор ва “маҳалла еттилиги” вакиллари иштирок этди. Мазкур ташаббус Буюк Британиянинг Тошкентдаги элчихонаси Халқаро хавфсизлик жамғармаси томонидан қўллаб-қувватланди.

Семинарда иштирокчилар гендер тушунчалари бўйича билимларини ошириб, ишдаги стереотипларни аниқлашни ўрганди. Тенгликни тарғиб қилувчи ва зўравонликни рад этувчи диний тамойиллар билан танишди. Аёллар ҳуқуқларини ҳимоя қилувчи миллий ва халқаро ҳуқуқий асосларни кўриб чиқди. Гендер зўравонлигига қарши курашишда жабранлувчиға йўналтирилган ёндашув амалиётини мустаҳкамлади.

Умуман олганда, семинар давомида маҳалла ходимлари одамлар билан ишлаш, уларнинг ҳуқуқларини, гендер тенгликни таъминлаш бўйича малакасини оширишди. Эндиликда “еттилик” вакиллари бу ерда олинган билимларни ҳудудларга борганда кенг тарғиб этишади, ўз фаолиятида омаллаштиришади.

ҚУЛАЙЛИК

Пенсиялар мурожаатсиз — “проактив шаклда” тайинланади

Президент имзолаган иккита муҳим ҳужжат билан пенсия тайинлаш тартибига ўзгартириш киритилди.

1. “Фуқароларнинг давлат пенсия таъминоти тўғрисида”ги қонунга киритилган ўзгартириш ва қўшимчаларга кўра, ёшга доир пенсия олиш ҳуқуқини берадиган ёшга тўлган фуқароларга уларнинг мурожаатсиз (“проактив шаклда”) пенсия тайинланади. Агар фуқаро унинг мурожаатсиз тайинланган пенсия миқдоридан норози бўлса ёки меҳнат фаолиятини давом эттириш ва кейинчалик ёшга доир пенсияга чиқиш ис-



тагини билдирса, у тайинланган ёшга доир пенсияни рад этиш ҳуқуқига эга.

Пенсияни “проактив шаклда” тайинлаш тўғрисидаги масала фуқаро пенсия ёшига тўлган куннинг ўзида кўриб чиқилади. Агар фуқаро буни рад этса, хабарномани олган кундан

этиборан 10 кун ичида Пенсия жамғармаси бўлимига ариза билан ёхуд Давлат хизматлари маркази ёки ЯИДХП (my.gov.uz) орқали сўровнома тўлдирган ҳолда мурожаат қилиши керак.

2. “Ногиронлик пенсиялари ва компенсацияларни тайинлашда проактив хизматларни

“Ногиронлик пенсияси тайинланганда сўнг камидан 1 йил иш стажига эга бўлганда, фуқаронинг пенсия миқдори ҳар икки йилда “проактив шаклда” қайта ҳисобланади.

жорий этиш тўғрисида”ги Президент қарори қабул қилинди. Қарорга кўра, 2025 йил 1 июндан фуқароларга давлат пенсиялари ва компенсацияларни тайинлашнинг соддалаштирилган тартиби жорий этилади. Хусусан, фуқароларга I ёки II гуруҳ ногиронлиги белгиланганда, пенсиялар алоҳида мурожаат талаб этмасдан “проактив шаклда” тайинланади. Фуқарога “проактив шаклда” тайинланган пенсияларни рад қилиш ҳуқуқи берилди.

Кўриш қобилияти бўйича I гуруҳ ногиронлиги бўлган шахсларга ҳамда ядро полигонлари ва бошқа радиация-ядро объектларида ҳарбий хизматни ўтаган шахсларга компенсациялар электрон маълумотлар алмашинуви асосида “проактив шаклда” тайинланади.



**АЁЛГА МУШТ
ЭМАС,
МЕҲР КЎРСАТИНГ!**



Президентимиз таклифига биноан, Италия Республикаси Бош вазири Жоржа Мелони 28-29 май кунлари РАСМИЙ ТАШРИФ БИЛАН мамлакатимизда бўлди.



Президент Шавкат Мирзиёев Остона шаҳрида “МАРКАЗИЙ ОСИЁ – ИТАЛИЯ” форматдаги саммитда иштирок этди.



Олий даражадаги музокаралар якунида Самарқанд шаҳридаги кўчалардан бирига РИМ НОМИ БЕРИЛДИ.

ТАЖРИБА

ҲАР БИР МУАММОЛИ ҲОЛАТГА МОС ЧОРА-ТАДБИР БЕЛГИЛАДИК. НАТИЖА КЎП КУТТИРМАДИ

Ўтган йилга қадар барча йўналишларда “қизил” тоифада эдик. Жорий йил “сарик” тоифага ўтдик. Оилавий ажралишлар 4 баробарга, жиноятчилик 3 баробарга қисқарди.



Аваз ЭЛБЕКОВ, Бухоро шаҳридаги “Шайхон” маҳалласи раиси.

Бир қарашда бу оддий рақамларга ўхшайди, аммо натижалар ортида узоқ йиллик машаққат, кўпларнинг меҳнати ётибди. Яъни, “маҳалла еттилик”га жамоатчилик вакиллари, нуронийлар, отиноийлар, имом-хатиблар яқиндан кўмаклашишган. Ҳар бир соҳада муаммонинг келиб чиқиш сабаблари аниқланиб, кейин шунга мос тарзда чора-тадбир ишлаб чиқилган.

Биргина оилавий ажралишлар сабабини ўрганганимизда, асосан, етишмовчилик, қайнона-келин келишмовчилигидан ташқари, ёшларнинг ўзаро муросасизлиги асосий муаммо экани аниқланди. Айниқса, эр-хотиннинг иккиси ўзини ҳақ ҳисоблаши масалани янада чуқурлаштирмоқда. Жамоат-



Ҳудуддаги асосий кириб-чиқиш жойларига видеокузатув қурилмалари қўйилган. Улар марказий мониторингга интеграция қилинган.



чилик вакиллари иштирокида мана шу сабаблар бартараф этилди. Гувоҳ бўлганимиздек, самараси кўп куттирмади.

Худудда 8 минг нафар аҳоли истиқомат қилади. Асосий “драйвер” — чорвачилик ва дехқончилик. Ўтган йили ишсизликдан холи худудга айланди. Бунинг бош омил — ўсиш нуқтамиздан самарали фойдаланганимиз. Жумладан, 15 нафар талабгорга чорвачилик йўналишида имтиёзли кредит ажратган бўлсак, 30 нафар ишсиз ёшга 30 сотидан ер бердик. Улар рўйхатдан чиқарилди. Бир қисми иш берувчи тадбиркорга айланган бўлса, бир қисми хонадонда ўзини ўзи банд қилди.

Инфратузилма билан боғлиқ муаммолар аста-секин ҳал этилмоқда. Жорий йил 2 км. узунликдаги ички кўча

асфальтланди, 3 км. эски ичимлик сув тармоғи янгиланди. “Ташаббусли бюджет” лойиҳасида воркаут майдончаси қуриш бўйича таклифимиз ғолиб чиқиб, 26-умумтаълим мактаби худудига майдон қурилди.

Юртимизда хотин-қизларнинг фаоллигини ошириш, оналик ва болаликни ҳимоя қилиш, гендер тенгликни таъминлаш бўйича кенг қўламли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шунингдек, уларнинг бандлигини таъминлаш, тадбиркорлигини ривожлантириш, касб-хунарга ўқитиш ва ўзини ўзи банд қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада маҳалламизда яхши тажриба яратилган. Кўплаб аёллар ўз тадбиркорлигини йўлга қўйган.

Матлуба Халимова 5-даҳада истиқомат қилади. Ўтган

йили ижтимоий муҳофазага олинган. “Маҳалла еттилик” кўмағида ҳеч қандай тўловларсиз, худудда бўш турган бинолардан бирига жойлаштирилди. Тикувчиликка лаёқати бўлгани учун тижорат банкидан 33 миллион сўм имтиёзли кредит олишига кўмаклашдик. Ўзига берилган жойда тикувчилик фаолиятини йўлга қўйди. Имкониятдан самарали фойдалангани учун бугун иштирокидаги чеварлар сонини 5 нафарга етказди. Улар кўп кучи билан кичик корхонада аёллар кийим-кечаги ва меҳнат жамоалари учун махсус либослар тикмоқда. Даромад кунлик буюртма ҳажмига боғлиқ.

Имкониятдан оқилона фойдаланаётган яна бир шайхонлик чевар аёл — Зарнигор Қиличева. У ҳам маҳалла масъуллари кўмағида тижорат банки томонидан ажратилган 33 миллион сўм имтиёзли кредит маблағи эвазига замонавий тикув машинаси харид қилди. Ҳозир хонадонда ўзини ўзи банд қилган. “Хунарли киши хор бўлмас” деганларидек, тадбиркор аёл барча турдаги тикув матоларини тайёр ҳолга келтириб, мўмай даромадга эга бўлмоқда. Кўрпа, кўрпача, ёстиқ, келинчақлар сели учун сўзана, каштадўзи ва дастурхонлар тикмоқда. Шу билан бирга, маҳалладаги хотин-қизларга тикувчилик сирларини ўргатиб, хайри иш ортидан 4 нафар ишсиз аёлнинг бандлигини таъминлашга эришди. Буюртма асосида тикилаётган маҳсулотлар аллақачон мижозларини топган.

ТАКЛИФ

БОЛАЛАР ҲАҚҚИ БОШҚА МАҚСАДЛАРГА ИШЛАТИЛМАСА...

Оила — муқаддас даргоҳ. У мустақкам бўлса, жамият тараққий этади. Шунинг учун ёшларнинг бу борадаги масъулиятини ошириш юзасидан ижобий ишлар йўлга қўйилган. Бироқ маҳалланинг ташвишли томони ҳам бор. Яъни ажралишлар нафақат ёшлар орасида, балки 20 йиллик эр-хотинлар ўртасида учрамоқда.



Жобир АЛИХОНОВ, Янги Наманган туманидаги “Бунёдкор” маҳалласи раиси.

Тажрибамдан келиб чиқиб айтсам, бунга сабаблар кўп. Энг асосийси, фарзандсизлик, ичкилик ва оиладаги нотинчлик, миграция ҳамда моддий етишмовчилик. Бундан ташқари, хиёнат, унчинчи шахслар аралашуви рақамлар ўсишига хизмат қилмоқда. Янада ачинарлиси, кейинги пайта алимент ундириш ажралиш қуролига айланиб қолмоқда. Яъни, кўп оналар алимент пулини ўз манфаатига сарфлаяпти. Кўрганларимдан хулоса қилиб айтмоқчиманки, боладан кўра кўпроқ она эҳтиёжи учун ишлатиляпти.

Хар ой ўнлаб шу мазмундаги мурожаат бўлади. “Раис айтинг, алиментни берсин, синглим тўй қиялпти, акам ўғлини уйлаяпти”, оҳангида илтимос қилишади.

Шу сабабли алимент белгилаш тартибига ўзгартириш киритиш керак. Болалар учун ҳисоб-рақам очиб, алиментдан тушган маблағ фарзанд 18 ёшга тўлгунга қадар шу ерда сақланиши лозим. Фақат маълум бир ҳолатлар(болаларда жарроҳлик амалиёти, саратон касалликлари, шунга ўхшаш ёки тенглаштирилган)да ваколатли ташкилот рухсати билан ҳисоб-рақамдан маблағ ечишга розилик берилса, мақсадли мувофиқ бўлади. Болалар ҳаққи бошқа мақсадлар учун ишлатилмасди.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

ЭҲТИЁЖМАНД ОИЛАЛАР ТИББИЙ КЎРИҚДАН ЎТКАЗИЛДИ

Янгиер шаҳридаги “Наврўзобод” маҳалласида “Саломатлик ойи” доирасида тиббий кўрик ўтказилди.



— Малакали ходимлар, тиббиёт вакиллари томонидан, биринчи навбатда, ижтимоий ҳимояга муҳтож оилалар вакиллари скрининг ва профилактик кўриқдан ўтказилди, — дейди Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси

Янгиер шаҳар бўлими бошлиғи Илҳом Сайфидинов. — Унинг натижасига кўра, 915 нафар бемор қабул қилиниб, тор соҳа мутахассислари томонидан 219 нафариди касаллик аниқланди.

Бундан ташқари, кўрик вақтида 40 нафардан ортик бола текширувдан ўтказилиб, уларнинг ота-оналарига зарур маслаҳатлар берилди. Вилоят она-боло скрининг маркази ходимлари аёллар билан суҳбат ўтказди.

ХАВФСИЗ МАҲАЛЛА — ОСОЙИШТАЛИК АСОСИ

Боёвут туманидаги “Янгибўстон” маҳалласида маҳаллаларда тинчлик-осойишталикни таъминлаш борасидаги ишларни янада такомиллаштиришга қаратилган очик мулоқот ўтказилди.

— Учрашувда “2025 йилда республика маҳаллаларида хавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими самарадорлигини янада ошириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент қарорининг мазмун-моҳияти муҳокама марказида бўлди, — дейди Ўзбекистон маҳаллалари

уюшмаси Боёвут тумани бўлими бошлиғи Зафаржон Камолов. — Суҳбат давомида жамоат тартибининг таъминлаш, ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш, маҳалладаги муаммоларни ижтимоий ҳамкорлик асосида бартараф этиш юзасидан фикр алмашилди. Шунингдек, аҳолининг мурожаатлари тингланади, уларни ҳал этишга қаратилган чоралар белгиланди.

Эътиборлиси, тумандаги барча маҳаллаларда ташкил этилган бу каби мулоқотларда туман ҳокими, маҳалла фаоллари, профилактика инспекторлари ҳамда фуқаролар иштирок этди.

ТАШАББУС

Оиладаги аёлларнинг турмуш тарзи ўзгаряпти

Бугун мамлакатимизда ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда эмас. Оилалар турмуш фаровонлигини таъминлаш, даромадини ошириш давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бирига айланган. Маҳалламизнинг бу борадаги тажрибаси туманда омалашмоқда.

Абдумутал ШОКИРОВ, Кўштепа туманидаги “Қизиларик” маҳалласи раиси.

Ёрқиний Тошбоева икки нафар фарзанднинг онаси. Уларнинг бири болаликдан ногирон. Шу боис 17 йилдирки, фарзанднинг ёнида хасталик билан курашади. Уғли онасининг қарамоғига муҳтож. Турмуш ўртоғи — ёлланма ишчи. Рўзгор қийинчиликлари, етишмовчиликлар

йўқ эмас. Аммо шу кунгача сабрли оила бекаси бировга “юки” тушишини истамасди. Сув келса симириб, тош келса кемириб яшади. Устига-устак фарзандлари билан отанинг кунлик ишлаб топган пулини ҳам рўзгор, ҳам бошқа эҳтиёжларга сарф қилишга мажбур эди.

Ўғиллари улғайган сари рўзгор катталашиб борди. Энди бир кишининг топгани етмай қолди. Шунда Ёрқиний ишлаши лозимлигини ҳис этди. Хатлов жараёнида суҳбатлашганимизда маҳалладан кўмак,



маслаҳат сўради. Унга бир қатор имтиёз ва имкониятлар яратилганини тушунтирдик. Жумладан, оғир турмуш шароитига тушиб қолган аёлларни тадбиркорлик фаолиятига жалб этиш орқали уларнинг бандлигини таъминлаш белгиланганини таъкидлаб, таклиф бердик. Шу ташаббус асосида касб-хунар марказига ўқишга йўналтирдик. Ўзи билан яна беш нафар маҳалладоши



Ички ишлар вазирлиги ташкил этган танловнинг Республика босқичида “Энг намунали тизимга эга маҳалла-квадрат” номиначисия бўйича ғолибликни қўлга киритиб, 40 миллион сўм пул мукофотига эга бўлди.

бепул билим олди. Олти ой давомида тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйишдаги муҳим жиҳатларни ўрганди. Ўқишни тамомлаб, бепул фойдаланиш учун бино ҳамда 109 миллион сўм кредит ажратилди. Бу маблағга қандолат маҳсулотлари ишлаб чиқаришда зарур бўладиган ускуналар сотиб олинди.

Шу тарзда қандолатчилик йўналишида фаолиятини бошлаб, тадбиркорга айланди. Ўз ёнига яна 5 нафар маҳалладош аёлни олди. Оиласидан ажралмаган ҳолда ишлаётган бу хотин-қизларнинг ҳеч бирида илгари доимий иш жойи бўлмаган. Кимнингдир турмуш ўртоғи, бировининг фарзанди ногиронлиги учун уларнинг парваришидан ортмаган.

Бугун “Камбағалликдан фаровонлик сари” дастури асосида маҳалла аёллари доимий иш ўрнига эга бўлди, оилаларга қўшимча даромад кирмоқда. Ойига қаби бири 1,5 миллион сўмдан ойлик маош олмоқда. Келгусидаги режалар улкан. Улар Қизиларик ширинликларини республика бўйлаб сотишни ният қилган. Бундан ташқари, Жаҳон банкнинг “Қишлоқ аёлларининг иқтисодий имкониятларини кенгайтириш” лойиҳаси асосида шу қаби яна тикувчилик, қандолат маҳсулотлари тайёрлаш, пишириқ пишириш йўналишларида учта корхона ташкил этилган. Бу орқали 18 та оилага қўшимча даромад кирмоқда. Асосийси, маҳалла аёлларининг ҳаёти, турмуш тарзи ўзгарди.



**ДАВЛАТИМИЗ
РАХБАРИ
БМТ Болалар
жамғармаси (ЮНИСЕФ)
ижрочи директори
Кэтрин Расселни
қабул қилди.**



**Президентимизга
ИЧИМЛИК СУВ
ва ОҚОВА
ТАРМОҚЛАРИНИ
кенгайтириш борасидаги
ишлар юзасидан
ахборот берилди.**



**Президент
Шавкат Мирзиёев
ТЕМИР ЙЎЛЛАРНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ
чора-тадбирлари
бўйича тақдимот
билан
танишди.**

МУАММО ВА ЕЧИМ

Ҳоким ёрдамчиси фақат тавсиянома берувчи эмас



Маҳалла тизимидаги ислохотлар, жумладан, “еттилик” фаолияти йўлга қўйилгани бир қарашда оддий ҳолдек. Лекин аввалги ва ҳозирги даврдаги натижаларни таҳлил этсак, ўзгаришлар яққол кўзга ташланади. Мисол учун, маҳаллада ҳоким ёрдамчиси фаолият бошлаши ҳудудда тадбиркорликни ривожлантириш, янги иш ўринлари яратиш, бандликни таъминлашда муҳим аҳамият касб этяпти. Тўғри, аввал ҳам хоҳловчиларга имтиёзли кредит берилган. Лекин уларнинг кейинги фаолияти эътиборсиз қолган. Кредит олган талабгор маблағни мақсадли сарфлаётгани, фаолиятида муаммага учрамаётгани, деган саволлар очик қолаверган.

**Хушнуд СОБИРОВ,
Гурлан туманидаги
“Уйилма” маҳалласи
ҳоким ёрдамчиси.**

Маблағдан мақсадли фойдаланмагани натижасида муаммоли кредит юзага келган.

Мана шу каби мисоллардан кўриш мумкинки, талабгорга кредит бериш билан ҳаммаси яхши бўлиб кетмайди. Унинг давомийлигини кимдир назорат қилиб бориши лозим. Ҳоким ёрдамчиси айнан мана шу бўшлиқни тўлдиршига хизмат қиляпти. Бугун бизнинг зиммамизга нафақат кредит олишга тавсиянома бериш, балки фуқаронинг кейинги фаолиятида кўмакчи бўлиш юкланган. Яъни ҳоким ёрдамчиси ҳар ойда камидан 10 нафар ишсизнинг даромадлиги мўлжалланган паррандачилик мажмуаси лойиҳаси ишлаб чиқилиб, 10 та янги иш ўрни яратилди. Бу ерда тайёрланаётган нон ва нон маҳсулотлари аҳолига узлуksиз етказиб берилмоқда.



“Обод қишлоқ” дастури асосида маҳалла ҳудудини тоза ичимлик сув билан таъминлашга алоҳида эътибор қаратилди. Шу мақсадда 20 км. узунликдаги ичимлик сув тармоғи тортилди. Шунингдек, аҳолини арзон ва сифатли нон маҳсулотлари билан таъминлаш мақсадида новвойхона ташкил этилди. Бу ерда тайёрланаётган нон ва нон маҳсулотлари аҳолига узлуksиз етказиб берилмоқда.

Бу ислохот қандай натижа берганини яна ўз маҳалламиз мисолида кўриб чиқамиз. Марказдан 25 км. узоқликда, Туркманистон Республикаси билан чегарадош ҳудудда жойлашганмиз. Жами 583 та хонадон ва 836 та оила мавжуд. Аҳоли 3 265 нафарни ташкил этади.

Ҳудудда мактаб, боғча, қишлоқ врачлик пункти, 12 та фермер хўжалиги, 2 та тикувчилик корхонаси, сартарошхона, 7 та савдо дўкони, 10 та хизмат кўрсатиш шохобчаси фаолият юритмоқда.

Ишсизлик ва камбағалликни қисқартириш асосий мақсад қилиб олинган. Йил бошида 82 нафар ишсиз рўйхатга олинган бўлса, бугунгача уларнинг ярми ишга жойланди. 20 нафарига имтиёзли кредит ажратилди.

Бандликни таъминлаш борасида ўтган 3 йилликнинг энг катта воқелиги 2 та йирик инвестиция лойиҳалари амалга оширилгани бўлди. Жумладан, “Янгиобод кооперативи” ишлаб чиқариш кооперацияси томонидан саноат усулида 30 минг бош парранда боқишга мўлжалланган паррандачилик мажмуаси лойиҳаси ишлаб чиқилиб, 10 та янги иш ўрни яратилди.

“Гурлан барака фарм” масъулияти чекланган жамияти томонидан лойиҳа қиймати 10,6 млрд. сўмлик (шундан банк кредити 650 минг доллар) чорвачилик, паррандачилик мажмуаси, чорва ва паррандалар учун омухта ем ишлаб чиқариш корхонаси лойиҳаси амалга оширилиши натижасида 20 та иш ўрни яратилди. Аҳолини арзон ва сифатли нон маҳсулотлари билан таъминлаш мақсадида новвойхона ташкил этилди. Аҳоли бу қулайликдан жуда мамнун. Бундан ташқари, Рустам Болтабаев 400 миллион сўм кредит ҳисобидан хизмат кўрсатиш йўналишида 7 та иш ўрни яратган бўлса, Улугбек Душаев 33 миллион сўм моддий кўмак эвазига яқка тартибдаги тадбиркор сифатида иш бошлади. Ўзи билан 3 кишининг бандлигини таъминлади. Шунингдек, Асадбек Собиров, Дониёр Собиров, Гулчехра Ситимбетова 33 миллион сўмдан кредит олиб, чорвачилик йўналишида ўзини ўзи банд қилди.

Маълумки, ҳоким ёрдамчиларига ўз ҳудудда бўш турган бино ва ер участкаларини аниқлаб, электрон онлайн-аукцион савдолирига чиқариш учун буюртма бериш имконияти яратилган. Аммо жараёнда буюртмамизга вақтида жавоб берилмапти. Маълум бўлишича, уни солиқ органида кўриб чиқишнинг аниқ муддати белгиланмаган экан. Шу боис жараён тўхтаб қолиб, лойиҳаларни амалга ошира олмаймиз. Мисол учун, берган тақлифларим 2 ойдан бери жавобсиз қоляпти.

Тақлифим, ҳоким ёрдамчилари буюртмасини кўриб чиқишнинг аниқ муддати белгилансин. Шундан бўш турган бино ва иншоотлардан фойдаланиш самарадорлиги янада ортади.

ТОМОРҚА МАКТАБИ

ИЮНЬ ОЙИДА БОҒ ВА ТОКЗОРЛАРДА ҚАНДАЙ ТАДБИР ЎТКАЗИЛАДИ?

Бугун кўп ҳудудларда боғдорчилик ва узумчилик асосий ўсиш нуқтасига айланмоқда. Табиийки, ушбу боғ ва токзорларда агротехник тадбирларни тўғри ўтказиш муҳим ҳисобланади. Қуйида мана шу мавзуда тавсиялар билан ўртоқлашамиз.



**Алижон ЭСОНҚУЛОВ,
Академик М.Мирзаев номидаги
боғдорчилик, узумчилик ва
виночилик илмий-тадқиқот
институтини директори.**

Июнь ойида боғда парварши иши, экилган кўчатларнинг беҳато кўкариши, илдиз олишига, яхши ўсиб ривожланишига эътибор бериб бориш керак. Ой давомида улар бир-икки мартаба сўғорилади. Ҳар сўғоришдан кейин эгатлар ва дарахт атрофидаги тупроқ юмшатилади.

Янги ташкил этилган боғ ва токзорлар ҳосилга киргунига қадар қатор ораларига сабзавот, полиз ҳамда картошка экиб, улардан қўшимча даромад олиш мумкин.

Боғларда олма, нок, беҳи, олхўри мева қурти ҳамда нок шира бурғасига қарши июнь ойининг бошида 10-15 кун оралатиб кимёвий ишлов берилади. Ушбу тадбир ҳосилли боғларда мевахўр қуртларнинг 2 наслига қарши бўлиб, олмалар гуллаб бўлгандан сўнг 40-45 кун ўтгач бажарилади. Бунда ҳосилли олма, нок ва олхўри боғларида кимёвий дорилар қўлланади.

Эртапишар олма ва нок навиға кимёвий ишлов берилмайди. Ҳосилли боғлар эрта баҳорда етарли микдорда озиклантирилмаган бўлса, минерал ўғит солиб, кетидан сўғорилади. Органик ўғитлар билан қўшимча “шарбат” усулида озиклантириш мумкин.

Июнь ойи боғларда меваларнинг эртаги навлари бирин-кетин пишиб етилади, яъни айни пишиқчилик бошланади. Бу вақтда ўрик, гилос, олча, йирик мевали олча, эртаги олма, нок, резавор мевалилардан малина ва қорағат (смородина) пишиб етилади. Уни пешма-пеш териб, халқимиз дастурхонига етказиб бериш билан бирга, қайта ишлаш корхоналарига ҳамда маълум микдори хорижда экспорт қилинади.

Июнь ойи бошида ёғингарчилик кузатилса, шафтоли ва олхўри дарахтларини клястероспороз, барг бужмалоқлиги ва ун-шудринг каби замбуруғли касалликларга қарши Бордо суюқлигининг 1 фоизлиги ёки намланувчи олтингугурт билан такрор пуркаса бўлади. Кимёвий дорини қўллаш билан бир қаторда дарахт атрофини чопиш, уруғли мева дарахтларининг тана ва она шохларига тутқич белбоғлар боғлаб, бир ҳафта-ўн кун ичида тушган қуртларни йўқотиш лозим.

Токзорларда ток тулларида 50-60 см. қочириб қатор ораларига иккита сўғориш ариғи очилади. 24-30 соат давомида яхшилаб сўғорилади. Ёғингарчилик кўп бўлса, оидиум, антракноз касалликлари ривожлана бошлайди. Уларга қарши 8-10 кун оралатиб олтингугурт (1 гектар токзорга) 25-30 кг. сарфи билан чанглатиб чиқилади. Олтингугуртга 10 кг. оҳак кукунни қўшиб сепилса, самарадорлиги янада ошади. Кичик майдонлардаги ток тулларида даволашда олтингугуртни қўллаш имкони бўлмаса, кимёвий дори билан ишлов берса бўлади.

Ушбу ойда токзорларда ток туллари қалинлашиб кетишига йўл қўймастик учун тезлик билан хомток ўтказиш зарур. Жараён ўз вақтида ва сифатли олиб борилса, касалликларнинг ривожини сустаяди. Бунда ортиқча новдаларни олиб ташлаш, қолдирилган новдаларни эса яхшилаб кун тушадиған қилиб тараб боғлаш керак.

Бунини маҳалламиз мисолида кўрсак бўлади. 2022 йилдан иш бошлаган бўлсам, унғача 2021 йилда бир қанча фуқароларга имтиёзли кредит тақсимланган. Масалан, ўша йили Янгиобод кўчасида истиқомат қилувчи Нурбек Собиров автомашиналар ювиш ва қишлоқ хўжалиги ишларида техник хизмат кўрсатишни йўлга қўйиш мақсадида ускуналар сотиб олишга 25 миллион сўм имтиёзли кредит олган. Унга “Ҳар бир оила – тадбиркор” дастурига мувофиқ маблағ ажратилган. Лекин ҳозир фаолиятини тўхтатган, хорижда меҳнат мигранти. Ёки Ислон Каримов кўчаси, 2-уйда яшовчи Фарход Матчонова куёнчиликни йўлга қўйиш учун 30 миллион сўм имтиёзли кредит берилган.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Маҳалла менга ёрдам кўрсатадими?

**Санобар
НАИМОВА,
Учкўприк
тумани:**

— “Аёллар дафтари”да рўйхатда турман. Уч нафар фарзандимни ёлғиз тарбиялайман. Кейинги пайтда коммунал хизматлардан қарздорлигим ортиб бормоқда. Шу вазиятда маҳалладан ёрдам кўрсатадими?”

**Акмал ОЧИЛОВ,
“Мадад” ННТ ҳуқуқшуноси:**

— “Аҳолини ижтимоий химоя қилиш тизимини молиялаштириш тартиб-таомилларини такомиллаштириш тўғрисида”ги Президент фармониға кўра, “Камбағал оилалар реестри”га киритилган оилалар учун “Саховат ва кўмак” жамғармаси маблағлари ҳисобидан кўрсатиладиган ижтимоий ёрдам турлари санаб ўтилган. Жумладан, коммунал хизматлар бўйича қарздорликни қоплаш учун мазкур реестрга киритилган оилаларга мавсумий тарзда бир йилда икки мартагача ва БҲМнинг 5 бараваригача бўлган микдорда моддий ёрдам ажратилиши кўрсатилган.

Рўйхатда мазкур маблағлар коммунал хизматлар бўйича таъминот корхоналарига шартномаға мувофиқ, тўғридан-тўғри ўтказиб берилиши белгиланган.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

Кўргазмада тавсия, йўлланма ва маслаҳат берилди

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Зомин тумани бўлими ҳамда Камбағалликни қисқартириш ва бандликка кўмаклашиш бўлими томонидан бўш иш ўринлари меҳнат ярмаркаси ташкил этилди.

— *Замонавий меҳнат бозорига бандлик даражасини ошириш, фуқароларнинг барқарор даромад манбаига эга бўлишига кўмаклашиш ва камбағалликни қисқартириш бугунги кундаги устувор йўналишлардан биридир, — дейди Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Зомин тумани бўлими бошлиғи Собир Фармонов. — Мазкур ярмарка туман аҳолиси, айниқса, ёшларни меҳнат бозорига фаол жалб этиши, уларни иш билан таъминлаш, касб-хунарга ўргатиш ҳамда ижтимоий фаолликни кучайтириш имконини берувчи муҳим платформа бўлди. Тадбирда турли соҳа вакиллари, давлат ва хусусий*

Ушбу ярмарка фуқароларга нафақат иш топиш, балки ўз куч ва салоҳиятига бўлган ишончини мустаҳкамлаш, жамият ҳаётида фаол иштирок этиш имконини ҳам берди.



корхоналар, кичик бизнес ва тадбиркорлик субъектлари иштирок этди. Улар томонидан фуқароларга бўш иш ўринлари тақлиф қилиниб, 100 нафардан ортиқ талабгор билан меҳнат шартномаси тузишга келишиб олинди.

Ярмарка давомида ишсиз фуқаролар рўйхатга олиниб, уларга иш топиш бўйича индивидуал тавсиялар берилди. Шунингдек, касб-хунарга эга бўлмаган шахслар учун тегишли ўқув курсларига йўлланмалар тақдим этилди. Меҳнат ҳуқуқи, бандлик, субсидиялар ва бошқа ижтимоий кафолатлар юзасидан бепул ҳуқуқий маслаҳат кўрсатилди.



Сенаторлар қамокда бўлмаган гумонланувчи, айбланувчи ёки судланувчининг МАМЛАКАТДАН ЧИҚИШИНИ ВАҚТИНЧА ЧЕКЛОВЧИ қонунни маъқуллади.



Сенат ортиқча тўланган суммалардан БОШҚА СОЛИҚЛАР УЧУН ҲАМ ФОЙДАЛАНИШГА РУХСАТ БЕРУВЧИ қонунни қабул қилди.



Сенат товарлар ўз вақтида етказиб берилмагани учун ПЕНЯ ЖОРИЙ ЭТИШ Тўғрисидаги қонунни маъқуллади.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

ЭКОЛОГИК ЛОЙИҲА ИШГА ТУШДИ

Қамаши туманидаги “Бойбўри” маҳалласида атроф муҳитни муҳофаза қилиш ва ресурслардан тежамкорлик билан фойдаланиш мақсадида амалий ташаббус ҳаётга татбиқ этилди.



Гап шандаки, маҳалладаги “Токинор момо” фермер хўжалиги ҳудудида кўёш энергияси орқали экин майдонларини суғориш тизими ишга туширилди. Бу лойиҳа маҳалла раиси Жамшид Абдуллаев ташаббуси билан амалга оширилди.

— Бугунги кунда барқарор ривожланишни таъминлаш, айниқса, қишлоқ жойларда табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш долзарб аҳамият касб этмокда, — дейди “Бойбўри” маҳалласи раиси Жамшид Абдуллаев. — Биз маҳалламизда ана шундай замонавий технологияларни жорий этишга ҳаракат қиляпмиз. Кўёш панеллари орқали фермерлар суғориш ишларини мустақил равишда амалга оширадиган бўлди. Бу нафақат энергия тежамкорлиги, балки аҳоли учун ўрناк бўладиган экологик ташаббусдир.

Таъкидлаш жоизки, лойиҳа доирасида 110 киловатт қувватга эга кўёш панеллари ўрнатилди. Улар ёрдамида фермер хўжалиги электр энергиясидан тўлиқ мустақил равишда фойдаланиб, суғориш ишларини узулксиз таъминлай олади. Мазкур ташаббус Қамаши туманидаги бошқа маҳаллаларда ҳам татбиқ этилади.



Ҳар ойнинг сўнги чоршанбасида ижодкор ёшлар учун қабуллар ташкил этилади.



Жамшид ҲАМРОЕВ, журналист.

Ҳар бир ота-она фарзандида алоҳида истеъдод борлигини ҳис этади. Кимдир шеър ёзади, бошқаси кўшиқ куйлайди, яна бири тасвирий санъатга қизиқади. Аммо истеъдодни ривожлантириш учун фақат хоҳиш етарли эмас, имконият ҳам керак. Қолаверса, ўша имконият ҳар бир ёшга тенг тақдим этилса, жамиятда адолат ва рағбат пайдо бўлади.

Мана шундай муҳим эҳтиёжлардан келиб чиқиб, 2025 йил 27 май санасида Вазирлар Маҳкамасининг “Ижодкор ёшларни қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди. Унда маданият ва санъат соҳасидаги иқтидорли ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, замонавий технологиялар орқали имкониятлар эшигини очиш, моддий ва маънавий рағбатлар бериш назарда тутилган.

Эндиликда ижодга қизиқувчи ўғил-қизлар учун нафақат саҳнада, балки мактаб, клуб, платформа, лаборатория ва ҳатто халқаро

майдонларда ҳам ўзини кўрсатиш имконияти яратилади. Бу нафақат ёшлар учун, балки бутун жамиятнинг маънавий юксалиши учун муҳим қадамдир.

Қарорга мувофиқ, ижодкор ёшларнинг фаолияти ягона платформа орқали мувофиқлаштирилади. Бу платформа “ERP madaniyat” бошқарув тизимида интеграция қилинган ҳолда ишлайди. Бу янгилик нафақат маъмурий жиҳатдан қулайлик яратади, балки ҳар бир ёш ижодкорнинг фаолиятини тўғри баҳолаш, ресурсларни адолатли тақсимлаш ва имкониятлар эшигини кенг очишга хизмат қилади.

Тасаввур қилинг: илгари ўз хунарини оммага намойиш эта олмай келган ёш иқтидор эгаси энди электрон платформа орқали ўзини кўрсата олади, лойиҳаларда қатнашади, грантлар учун ариза тақдим этади. Бу борада адолат ва шаффоқликни таъминлаш асосий мақсад қилиб қўйилган.

Қарорда яна бир муҳим жиҳат — маданият соҳасида замонавий технологиялардан фойдаланиш мақсадида “Ижодий технолаборатория” ташкил этилиши белгиланди. Бу — нафақат замонавий санъатнинг ривожини, балки ёшлар фикрлаш маданиятини янгилаш, улар-



Ҳар йили 1 декабрга қадр Маданият вазирлиги кейинги йил учун танлов ва фестивалларнинг календарисини тасдиқлайди.



МАНЗАРА

МЕНДА САВОЛ БОР...

Ҳар бир ёш моддий ёрдамга ҳақли

Иш фаолиятини бошлаган дастлабки кунларда маҳалламиздаги 1 034 нафар ёшнинг рўйхатдан ўтказиб, уларнинг қизиқишларини, орзуларини, муаммоларини билан танишдим. Шунда ўзимга бир савол бердим: “Нега бу тизим илгарироқ йўлга қўйилмаган экан?” Ахир бугунги ёшлар гоя ва ташаббусга бой, яшнликка чанқоқ, фақат имконият ва йўл-йўриққа муҳтож, ҳолос!



Жума ХОЛМУРОДОВ, Шеробод туманидаги “Чигатой” маҳалласи ёшлар етакчиси.

Ёшларда хунар бор, касб бор, лекин баъзида техника ва анжомлар етишмайди. Мана шундай эҳтиёжманд ёшларга субсидия ҳамда имтиёзли кредит орқали керакли жиҳозлар олиб берилди. Бугун улар ўз йўлини топиб, тинмай меҳнат қилмокда. Масалан, икки нафар қизимиз маҳалла кўмагида тақдим этилган тикув машиналарида аёллар кийимларини тикиб, ҳар ойда



Маҳаллада иқтидорли ёшлар талайгина. Улар ДХХ кубогига туманда биринчи ўринни эгаллади. Утган йили икки нафар маҳалладошимиз “Ёш китобхон” танловида фахрли ўринларни банд этди.

2 миллион сўмдан ортиқ даромад топмокда. Устозлик қилишга ҳам улгурди. Ҳозирги кунда уларнинг ёнида бир неча нафар шоғирдлар сабоқ оляпти.

Ийигитларимиз ҳам орқада эмас. Улар учун кўпроқ кредит асосида ёрдам кўрсатиляпти. Масалан, новвойлик билан шуғулланаётган икки нафар йигитга скутер олиб берилди. Энди улар нонни узоқ манзилларга етказиб, кўпроқ харидорга эга бўлишмокда. Меҳнатнинг ширин самарасини ҳис қилиб, ҳаракат қилишмокда. Чунки бу ҳалол меҳнат, уларга куч ва ишонч бағишляйди.

Ҳар бир ёш моддий ёрдамга ҳақли. Ногирон ёки саломатлигида муаммо бўлса ҳам, эҳтиёжманд бўлса ҳам — биз уларнинг ёнида бўлишга масъулмиз. Бу нафақат вазифа, балки одамийлик ҳамдир. Яқинда икки нафар ёшнинг да-

воланиш харажатларини қошлаб, уларнинг дори-дармонига ёрдам бердик. Улардан бири узоқ йиллик дардга дуч келиб, ота-онаси билан шаҳар шифохонасига борган, даво воситаларини олишга имкон тополмай қайтган эди. Бу ҳолатни эшитиб, дарҳол дорихоналар билан шартнома тузиб, зарур дори-дармонларни етказиб бердик. Эндиликда тиббиёт ходимлари билан бирга ҳолидан хабар олиб турибмиз.

Маҳалламизда ёшлар бўш вақтини мазмуни ўтказиши учун волейбол, футбол, стол тенниси каби спорт тўғараклари фаол ишляпти. Бу ёшлар учун ҳам-жихатлик, руҳан ва жисмонан соғломлик ҳамда иқтидорини юзга чиқаришнинг айна йўлидир. Маҳалла ва мактаб биносида

ташкил этилган кутубхона — билан ва маърифат маркази ёшлар учун доимо очик. У ерда китоблар билан дўстлашган кўплаб ёшлар бор.

Бугунги режамиз алоҳида этиборга лойик: “Ташаббусли бюджет” лойиҳаси доирасида мини стадион қурмокчимиз. Бироқ ҳозирча жой масаласида бироз муаммо бор. Аммо “маҳалла еттилиги” ва фаоллари билан бу масалани ҳал этишга ҳаракат қилляпти. Ёшлар орасида “IT” соҳасига қизиқиш жуда катта. Кўпчилик биздан компьютер тўғараклари очишни сўрайди. Бу таклифни инобатга олиб, маҳаллага яқин бир бинода замонавий “IT” хонасини ташкил этиш ниятидамыз. Ёшларимиз учун бу янги имкониятлар эшиги бўлади.



Даврон ЙЎЛДОШЕВ, Бекobod тумани:

— Заводда ишляйман, соғлигим ёмонлашгани сабабли вақтинча меҳнатга лаёқатсизлик нафақаси тайинланди. Иш берувчи қўшимча моддий ёрдам сифатида маълум миқдорда пул тўлади. Мазкур қўшимча тўловдан солиқ ундириладими?

КАСАЛЛИК ДАВРИДА ТЎЛАНГАН ПУЛ СОЛИҚҚА ТОРТИЛАДИМИ?

Бекзод ОРТИҚОВ, Тошкент вилояти адлия бошқармаси бошлиғи ўринбосари:

— Ҳа, ундирилади. Солиқ кодексининг 374-моддасига мувофиқ, меҳнатга лаёқатсизлик даврида иш берувчи томонидан тўланган қўшимча тўловлар меҳнатга ҳақ тўлаш шаклидаги даромад сифатида этироф этилади. Бу эса мазкур тўловлар жисмоний шахслар даромад солиғига тортилиши лозимлигини аниглайди.

Шунингдек, Солиқ кодексининг 403-моддасида бу ҳолат аниқ кўрсатилган: ходимга унинг меҳнатига доир ҳар қандай тўлов — шу жумладан, иш вақтида ёки вақтинчалик меҳнатга лаёқатсизлик даврида тўланган қўшимча тўловлар — ижтимоий солиқ учун солиқ солиш объекти ҳисобланади.

Шу сабабли, ходим касал бўлган тақдирда ҳам унга тўланган қўшимча моддий ёрдам даромад сифатида баҳоланган ва у даромад солиғи ҳамда ижтимоий солиққа тортилади.

ИМКОНИЯТ



Ўзбекистон БОЛАЛАРГА НИСБАТАН ЗЎРАВОНЛИККА ЧЕК ҚЎЙИШ миллий мажбуриятини эълон қилди.



Биринчи чорак якунига кўра, ЎЗБЕКИСТОННИНГ ДАВЛАТ ҚАРЗИ 2,22 млрд. долларга кўпайиб, 42,4 млрд. долларни ташкил этди.



Қимматли қоғозлар бозорига ҚИЙЛА-НАЙРАНГНИ ОЛДИНИ ОЛИШ қондалари белгиланди.

“СОЛИҚЧИ – ҚЎМАҚЧИ”

НУҚТАИ НАЗАР

“Ўсиш нуқталар” ривожидан фаровонлик манбаига айланган



Айтсам ишонмайсииз, олдин иш кунимизнинг асосий қисми кабинетда ўтарди. Маҳаллалардан фақат мол-мулк ва ер солиғи ундирардик. Бир-иккита тадбиркор бўлса, ўзи туман марказига келиб, ҳисобот ва солиқ тўловларни тўларди. “Маҳалла еттиги” ташкил этилиб, “маҳаллабай” иш бошлагач, ҳар бир маҳалла ва хонадонга кириб бордик.

Адхамжон АБДУЛЛАЕВ, Уйчи туманидаги “Кумтепа”, “Жийдакапа”, “Баландарик” маҳаллалари солиқ инспектори. “Маҳалла ифтихори” кўкрак нишони соҳиб.

топдик. Тадбиркорлик фаолиятини қонунийлаштириб, ўзини ўзи банд қилганларга кичик бизнес тоифасига ўтишга кўмаклашдик. Бундан уч-тўрт йил олдин тадбиркорлар орасида ишчи ўрнини яшириш, солиқ тўловларидан қочиш каби ноқонуний фаолият юритиш ҳолатлари кузатилар эди. Бугун эса мамлакатимизда яратилган янги солиқ тизими аҳолига тадбиркорлик билан қонуний шугулланиш, ўзи ва оиласини даромадли қилиш имкониятини яратди. Биргина “Кумтепа” маҳалласида бундан бир йил олдин 45 нафар тадбиркор бўлган бўлса, бугун уларнинг сони 176 нафарга етди. “Кумтепа” йиғинида аввалдан

темирчилик яхши ривожланган, лекин уста-хунармандлар учун зарур шaroит бўлмаган. Шу боис ушбу маҳалла ҳудудида темирчиликка ихтисослашган “Ешлар кичик саноат зонаси” ташкил этилди. Дастлабки босқичда 3,1 гектар ер майдонида ҳар бир темирчи-устага 3 сотихдан ажратилиб, жами 55 та истикболли лойиҳа амалга оширилиб, 200 та янги иш ўрни яратилди. Утган йили Президент ташрифидан сўнг “Ешлар кичик саноат зонаси”га яна қўшимча 2 гектар ер ажратилиб, 21 та лот қўшилди. Натижада маҳалланинг “ўсиш нуқтаси” – темирчилик саноат даражасига етди. Ҳозирда бу ерда темир дарвоза, эшик, сўри, панжара, тебранма беланчак ва бошқа металл буюмлар ишлаб чиқариляпти. Уларнинг бежиримлиги ва сифати юқори бўлгани учун юртимизнинг барча ҳудудларида харидордир. Ҳатто қўшни Қирғизистон Республикасининг Уш, Жалолобод вилоятларига экспорт қилинапти. Бунинг учун темирчи-уста тадбиркорларга барча шароитлар яратилган.

Худди шундай, “Жийдакапа” ва “Баландарик” маҳаллаларида ҳам темирчилик билан шугулланаётган оилалар сони ортиб борапти. Ўз хонадонларида фаолият юритаётган уста-хунармандларга иш жараёнидаги юқори шовқин сабаб қўни-қўшниларига ҳалақит бермаслиги, етарли электр энергияси билан таъминлаш ва зарур иш шaroитига эга бўлишлари учун туман ва вилоят ҳокимлигига “Кумтепа” маҳалласидаги саноат зонаси ёнидаги адирликдаги ердан қўшимча 2 гектар ажратишни сўраб, ўз таклифларимизни бердик. Агар ушбу таклиф қўллаб-қувватланса, тадбиркорлар сони янада ортади. Менга бириктирилган учта маҳалла “Наманган – Андижон” автомобиль йўли бўйида жойлашгани учун тадбиркорлик яхши ривожланяпти. “Кумтепа”да темирчилик бўлса, “Жийдакапа”да чеварчилик оммалашган. Бу ерда 4 нафар тадбиркор 50 нафар маҳалладошини ишли қилган. Бир нафари турли хил қўлқоплар тайёрлаб, уларни Россияга экспорт қилапти. “Баландарик” маҳалласида эса иссиқхона ва гулчилик билан шугулланаётган тадбиркорлар кўп.

Бугунги кунда мазкур маҳаллаларда 120 та юридик корхона, 270 нафар яқка тартибдаги тадбиркор, 4 та фермер хўжалиги, 30 та деҳқон хўжалиги фаолият юритяпти. Жорий йилнинг ўзида 25 нафар норасмий фаолият юритаётган фуқаро қонуний рўйхатдан ўтказилди. Вақтинча фаолиятини тўхтатган 30 нафар тадбиркорга қайта иш бошлашига кўмаклашдик. 7 та корхонада норасмий ишлаётган фуқаролар фаолияти қонунийлаштирилди.

Қувонарликки, узок йиллар давомида чет элда ишлаб юрган ёшларнинг аксарияти қайтиб келиб, ушбу саноат зонасида иш бошлаб, яхши даромадга эга бўляпти. Энг муҳими, улар оиласи даврасида. Шу боис келгусида худудлар имкониятидан келиб чиқиб, темирчилик, гулчилик, иссиқхоначилик ва яна бошқа қўллаб тадбиркорлик йўналишларини ривожлантириб, янги иш ўринлари яратамиз. Шу тариқа аҳоли фаровонлиги яхшиланиб, солиқ тушумлари ортиб боради.

МАҲАЛЛИЙ САНОАТ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИЛАДИ

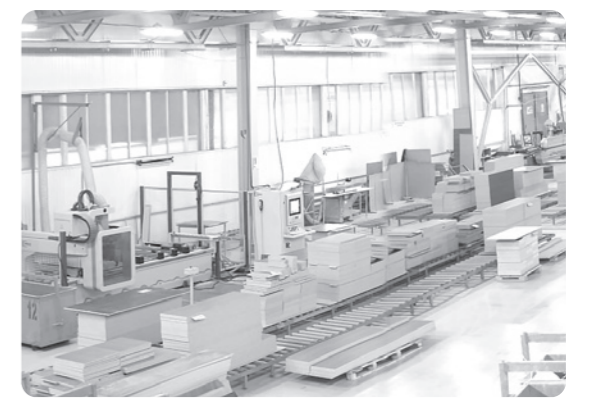
Бугун таҳликали, ноаниқ бир дунёда яшаймиз. Бу жараёнда ишчи ўринлари кўп яратадиган соҳа ва тармоқларга кўпроқ эътибор қаратиш, миллий иқтисодийётни мустақамлаш зарур. Кўни кеча Президент раислигида маҳаллий саноатни ривожлантириш бўйича келгусидаги устувор вазифалар юзасидан ўтказилган видеоселектор йиғилишида бунга алоҳида эътибор қаратилди.



Собир СУЯРОВ, халқ депутатлари Нуробод тумани Кенгаши депутати.

Видеоселекторда қайд этилганидек, мамлакатда бир миллионга яқин аҳоли тўқимачилик, қурилиш материаллари, мебел-созлик ҳамда заргарлик саноатларида меҳнат қилади. Шу боис бу соҳаларни қўллаб-қувватлаш зарур. Давлатимиз раҳбари қайд этганидек, эндиликда миллий брендларни кўпайтириш, мавжудларини халқаро даражага олиб чиқиш бўйича янги тизим жорий қилинади. Мамлакатимизда тайёр кийим-кечак, чарм-атторлик маҳсулотлари ва пойабзал ишлаб чиқарадиган тўрт мингдан кўп корхоналар бўлиб, уларда ишлаб чиқарилган миллий маҳсулотлар бир жойда сотиладиган савдо марказлари йўқ. Шу боис эндиликда фақат миллий маҳсулотлар сотиладиган “Mall of Uzbekistan” ириик савдо марказлари ишга туширилади. Ундаги савдо дўконлари тадбиркорларга минимал нархларда ижарага берилади. Шунингдек, Савдо-саноат палатаси халқаро сертификатга эга бўлмаган миллий корхоналарга (1,5 мингдан зиёд йурик ва ўрта корхоналарнинг фақат 244 таси халқаро сертификатга эга) амалий кўмаклашади.

Ижтимоий аҳамиятга эга бўлган соҳалардан яна бири – мебел ишлаб чиқариш саноатидир. Йиғилишда қайд этилганидек, утган йилнинг ўзида мебелсозлик йўналишида 920 та янги корхона ўз фаолиятини юрита бошлаган. Қувонарлиси, мебел таннархида импорт хомашё улуши 50-60 фоизни ташкил этишини инобатга олган ҳолда ишлаб чиқариш таннархини пасайтириш учун фурнитура, аксессуар, бўёқ, клей, ДСП каби 14 турдаги хомашёга боғлиқ 3 йил давомида 1 фоз эътибор белгиланди. Шу билан бирга, мебел учун ёғоч ва ёғоч материалларини марказлашган ҳолда олиб келиш йўлга қўйилади.



Мебелчиларга халқаро сертификат олиш ҳаражати, хориждан жалб қилинган дизайнер, маркетинг, инженер-технологлар иш ҳақининг ярмини қоплаб бериш ҳамда халқаро кўргазмаларда ижара пули компенсация қилинадиган майдон ҳозирги 20 квадратдан 40 квадрат метрга ошириш кафолатланди. Йиғилишда заргарлик соҳасини саноатлантириш, йилига 550-600 миллион долларлик буюмлар норасмий тилла бозорларида айланishi назарда тутилиб, уни иқтисодийётнинг “хуфиёна” кўринишидан чиқариш лозимлиги таъкидланди. Шу боис мазкур соҳани қўллаб-қувватлаб, яқка тадбиркорларга тилла буюмлари билан савдо қилишга рухсат бериш, заргарликда миллий бренд яратиш учун хориждан дизайнер, технолог, қимматбаҳо тошлар билан ишлайдиган геммологларни олиб келиш ҳаражати билан бир қисмини қоплаш, Навоий ва Олмалик комбинатларидан олтинни бўлиб тўлаш асосида сотиб олиш тартиби яна 3 йилга узайтирилади. Хулоса ўрнида айтиш керакики, мазкур йиғилишда маҳаллий саноатни ривожлантиришга доир асосий вазифаларнинг белгилаб берилиши унинг истикболда янада тараққий этишига, мамлакат аҳолисининг фаровонлиги ошишига замин бўлади.

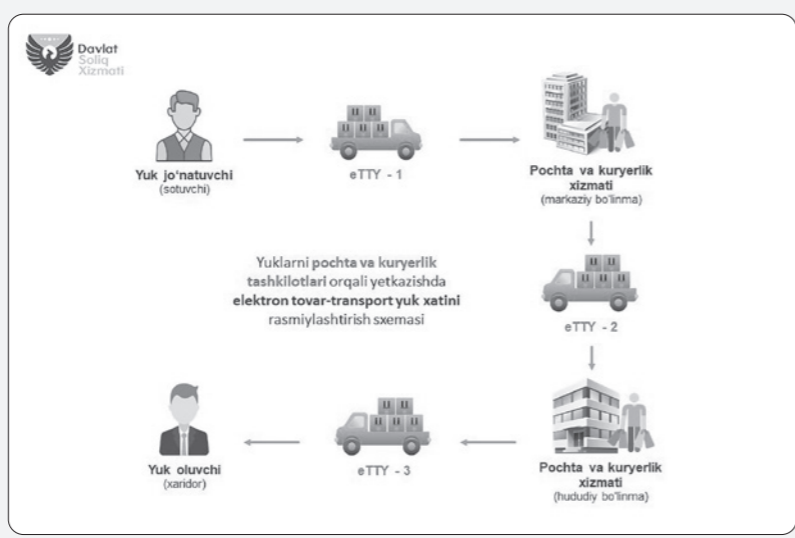
ХАБАРДОРМИСИЗ?

ЭСЛАТМА

Юк хати “ID” рақамисиз расмийлаштирилади

ХАРИДОРГА QR-КОДЛИ ЧЕК БЕРИШНИ УНУТМАНГ!

Тадбиркорлик субъектлари учун қулайлик яратиш мақсадида электрон товар-транспорт юк хатлари (ТТЮ) тизими “Ўзбекистон темир йўллари” АЖнинг ягона дарча тизимига интеграция қилинган.



Эндиликда темир йўл станциясидан қўшимча йўналишлар (веткалар) орқали юкларни жўнатишда электрон товар-транспорт юк хатлари расмийлаштириш мумкин. Бу жараёнда “e-pakt” тизимининг “ID” рақамини киритиш талаб этилмайди. **Мисол учун**, “А” корхона юкни “Бекобод” темир йўл станциясидан “Муборак” темир йўл станциясига жўнатишда электрон товар-транспорт юк хати “e-pakt” тизимининг “ID” рақами билан расмийлаштирилади. Агар юк “Бекобод” темир йўл станциясидан қўшимча йўналишлар (веткалар) орқали “А” корхонанинг оморбига жўнатилса, электрон товар-транспорт юк хатини “ID” рақамисиз расмийлаштириш мумкин. Шунингдек, юкларни ҳаво ва сув транспортда ташиш учун ҳам электрон товар-транспорт юк хатини расмийлаштириш имконияти яратилди. Бу ҳолатда юк ташувчи сифатида ушбу хизматларни кўрсатувчи таш-

килот кўрсатилиши лозим. Пochта ва кuryерлик хизматлари орқали жўнатиладиган юклар учун электрон товар-транспорт юк хатини алоҳида шаклда расмийлаштириш тартиби жорий этилди. Бу жараёнда ҳар бир жўнатувчи электрон товар-транспорт юк хатини юк жўнатувчи почта ёки кuryерлик ташкилоти номига, почта/кuryерлик ташкилоти томонидан оралик манзиллар бўйича ушбу ташкилотнинг худудий бўлини маси номига, худудий бўлини маси якуний манзилга (харидорга етказиб беришда) юк олувчи (харидор) номига расмийлаштирилади. Пochта ва кuryерлик ташкилотлари томонидан кўрсатилган хизматлар учун электрон товар-транспорт юк хати расмийлаштирилгани ёки тасдиқлангани, уларнинг товарлар харид қилгани ёки реализация қилганлигини аналтамайди. **Солиқ қўмитаси Хавфни таҳлил қилиш ва солиқ тўловчиларни сегментлаш бошқармаси.**

Тадбиркорлик субъектлари онлайн назорат-касса машиналари ва виртуал кассалардан фойдаланиши ҳамда мижозларга QR-код ва фискал белгили чек тақдим этишлари шарт.



Дилдора ҲОШИМОВА, Солиқ қўмитаси бошқарма бошлиғи.

Бундай чеклар харид тўлов терминал орқали ёки нақд пулда амалга оширилишидан қатъи назар харидорга берилди. Аҳоли билан пулли ҳисоб-китобларни амалга оширишда электрон тўлов ташкилоти ва электрон тижорат платформалари (маркетплейс) орқали электрон фискал чек тақдим қилинади. Назорат-касса техникасини қўлламасдан савдонини амалга оширганлик ва хизматлар кўрсатганлик, харидорга чек бермасдан товарларни реализация қилганлик ва хизматлар кўрсатганлик **солиқ ҳуқуқбузарлиги саналади ва белгиланган тартибда жавобгарликка тортишга асос бўлади.** Чек бермаганлик учун “Soliq” мобил иловасининг “Солиқ ҳамкор” бўлими орқали шикоят йўллаш мумкин. Жорий йилнинг 4 ойида чек бермаслик юзасидан 33 мингга яқин муурожаат келиб тушган.



Ўзбекистонда курувчиларга КРЕДИТ АЖРАТИШДА МАҲАЛЛИЙ ҚУРИЛИШ МАТЕРИАЛЛАРИГА УСТУВОРЛИК берилади.



Сенат: 20 та халқаро рейтинг ва индекслардан 10 тасида ЎЗБЕКИСТОННИНГ КЎРСАТКИЧЛАРИ ЯХШИЛАНДИ.



Фуқаролар ўртасидаги айрим келишмовчиликлар СУДГА ҚАДАР ҲАЛ ЭТИЛИШИГА ХИЗМАТ ҚИЛАДИГАН ҚОНУН маъқулланди.

ТАҚДИРЛАР

БАРҚАРОР ҲАЁТ САРИ ДАДИЛ ОДИМЛАР

Олот туманидаги “Мухтор” маҳалласида 2 640 нафар аҳоли истиқомат қилади. Худуддаги 10 та оила “Камбағал оилалар реестри”га киритилган бўлиб, уларни оғир ижтимоий вазиятдан чиқариш бўйича тизимли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.



Хусусан, ушбу реестрга киритилган Дилрабо Қаландарованинг оиласи ижтимоий хизматлар билан тўлиқ қамраб олинди. Унинг акиси II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахс ҳисобланади. Ижтимоий ходим оиланинг ҳолатини ўрганиб, зарур хизматлари кўрсатиш учун индивидуал режа ишлаб чиқди.

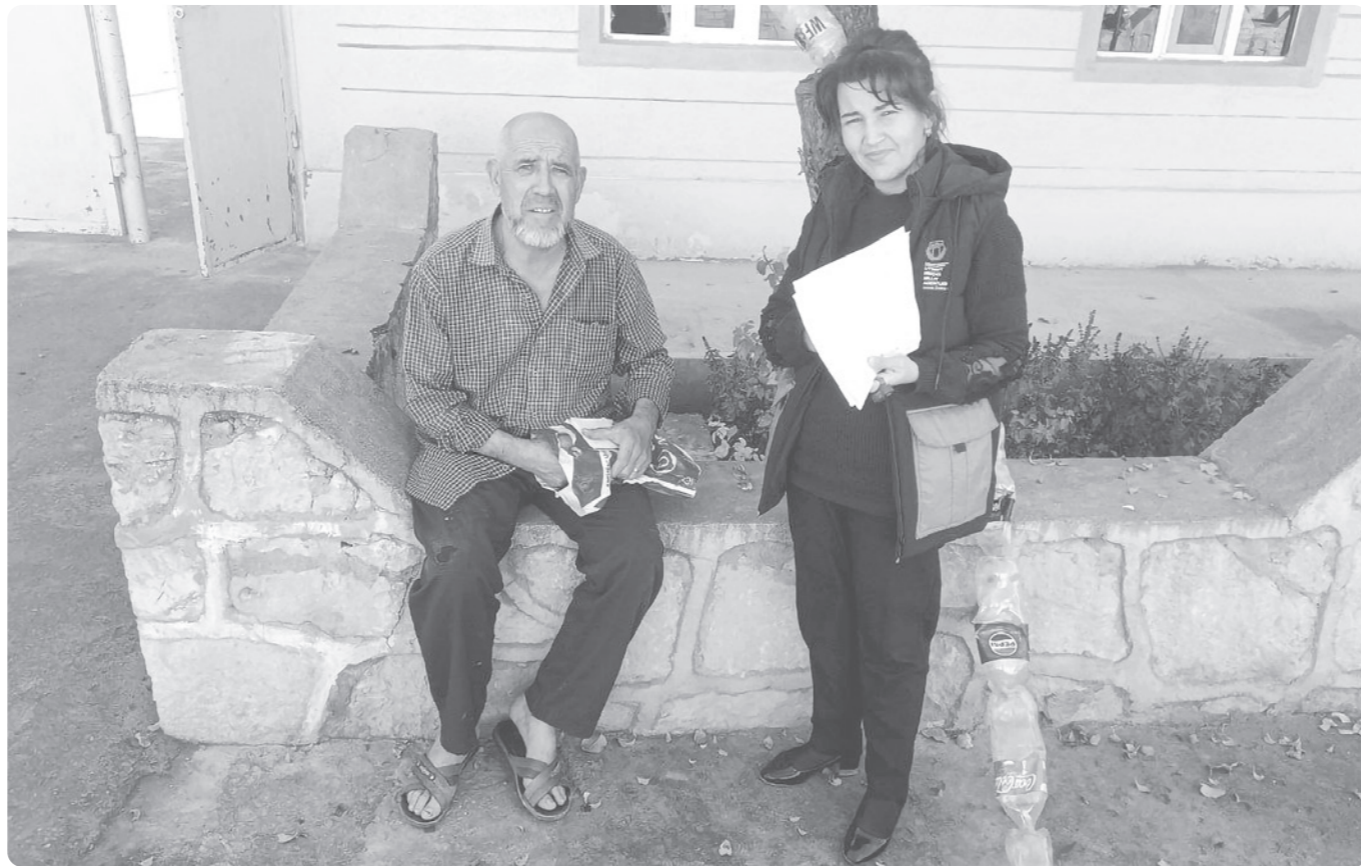
Мазкур режа асосида оилага “Инсон” ижтимоий хизматлар маркази томонидан психологик ёрдам кўрсатилди. Аксининг 2 нафар фарзанди фан тўғрисида бепул жалб қилинди. Иссиқхона барпо этиш учун имтиёзли кредит ажратилди. “Аёллар дафтари” маблағлари ҳисобидан моддий ёрдам берилди.

Кўрсатилган кўмак самарасида хонадон вакиллари иссиқхонада меҳнат билан банд бўлиб, ҳозирда помидор, бодиринг, пивезнинг доривор навлари ва турли кўчатларни етиштиришни йўлга қўйган. Бу эса уларни доимий даромад билан таъминлашга хизмат қилмоқда.

Ушбу ҳолат жамиятдаги ҳар бир эҳтиёжманд оилани ижтимоий қўллаб-қувватлаш орқали барқарор ҳаёт сари етараклаш мумкинлигини яна бир бор таъкидлайди.

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Бухоро вилояти бошқармаси матбуот хизмати.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ



Ишончни оқлаш, бу — энг катта натижа!

Инсоннинг кайфияти баъзида вазиятни қандай қабул қилишига боғлиқ. Агар ғам-ташвиш домига тушиб, муаммони янада бўрттирар эканмиз, унинг қўлами янада кенгайиб бораверади. Аксинча, ёруғ ниятлар билан ҳаракат қилишдан чекинмасак, ҳар бир муаммо ечимини топаверади.

Сайёра НОДИРОВА, Ғузур туманидаги Амир Темур номидаги маҳалла ижтимоий ходими.

Ижтимоий ходим лавозимида фаолият бошлаганимдан кейин мана шу ҳақиқатни англаб етдим. Бундан ташқари, қийналган кезларимиз тақдиримизни бошқаларники билан солиштирар эканмиз, ён-атрофимизда тўшака михланиб қолган ногиронлиги бўлган, бир бурда нонни кўзига суртиб ейдиган кишилар ҳам борлигини унутмаслигимиз керак. Ўтаётган ҳар бир лаҳзага шукрона келтириб, яшаш ҳаётимиздаги гўзал онларни янада кўпайтираверади.

Худудимиздаги 184 нафар ногиронлиги бўлган фуқаронинг ҳолидан хабар олгани борар эканман, имкон қадар уларга далда бўламан. Шароитини биров бўлса-да, яхшилаш мақсадида протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситаларини берамиз. Меҳнатга лаёқатли бўлганларнинг расмий бандлигини таъминлаяпмиз. Шу кунга қадар 5 кишини ишли қилишга эришдик. Уларнинг 3 нафари фермер хўжалигида сув тақсимловчи, қаровчи ва қоровул сифатида ишлаб, рўзғорига барака киритяпти.

Бундан бир йил аввал худудимиздаги кам таъминланган оилалар сони 332 тани ташкил этарди. Тизимли тадбирларимиз самараси ўларок, бугун улар 84 тага тушириди. Жараён



Ижтимоий ходим муваффақиятга эришиши, одамларнинг меҳрини қозониши учун, биринчи навбатда, унда ҳамдардлик ҳисси бўлиши керак. Кўмак сўраб келган одамнинг муаммосига юзаки қараш билан ҳеч қандай натижага эришиб бўлмайди. Аксинча, имконсизликдан имкон топиб, халқ мушкулени осон қилиш жамият раванқига замин яратади.

анча мураккаб кечди. Давлатдан пул олиб келётган ўзига тўқ оилаларнинг норозилиги, эйтибордан четда қолган эҳтиёжмандлар билан ишлаш вақт ўтиши билан изга туша бошлади. Ҳозир давлат муҳтожларга ёрдам берапти. Имконияти борларни меҳнат қилишга ўргатыпти. Вазият борган сари ўнган-япти. Боқиманда кайфиятдаги кишилар сафи тобора камаяиб борапти.

“Камбағал оилалар реестри”га киритилган 78 та оила билан ҳам манзилли ёндашув асосида ишлар ташкил этилган. Йил бошидан буён уларнинг 6 тасининг шароитини яхшилашга эришдик. Жумладан, Ситора Нуралиеванинг турмуш ўртоғини шартнома асосида хорижий давлатга ишлашга юбордик. Айни вақтда у ҳар ой уйига 600 АҚШ долларигача маблағ юбориб, оиласининг фаровонлигини таъминляпти. Бу йўналишда ҳали амалга оширишимиз керак бўлган режаларимиз жуда кўп.

Жорий йилнинг шу даврига қадар 8 та кейс очилди. Ҳар бирига алоҳида эйтибор ва ёндашув асосида хизматлар кўрсатиш давом этмоқда. Хусусан, эпилепсия хасталигидан азият чекаётган нафақа ёшидаги бир аёлнинг хонадонига кирганимизда, вазият анча оғир эди. Бир неча йил аввал турмуш ўртоғи вафот этган, 3-4 ёшлар атрофидаги ўғли билан ёлғиз қолиб кетган. Касаллиқ хуруж қилган вақтлар гўдак қаровсиз қолиб кетавергач, она унинг хавфсизлигини ўйлаб, Меҳрибонлик уйига топширади. Ўғли сал эсини танигандан кейин уни уйига қайтариб олиб келади. Лекин мурғак қалб онасининг қарорини оқламайди. Хаста, меҳр ва эйтиборга муҳтож волидасини ташлаб кетади. Бироқ давлат бу каби фуқароларни қўллаб-қувватлашдан сира чарчамайди. Аёлга бир кўшнисини қаровчи сифатида бириктириб, қилган ишга яраша ҳақ тўланыпти. “Саховат ва кўмак” жамғармасидан моддий ёрдам ажратилди. Бундан ташқари, ҳомийларни жалб қилган ҳолда мунтазам равишда озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминланяпти. Ҳар сафар унинг эшигини қоқиб борар эканмиз, кўчаларида ўзгача умид ва эртанги кунига ишонч кўрапти. Бу — бизнинг эришган энг катта натижамиз.

НАТИЖА

“ЭНГ ФАОЛ ИЖТИМОЙ ХОДИМ” КИМ?

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ўтказган “Энг фаол ижтимоий ходим” танловининг республика босқичи якунланди.



Танлов доирасида иштирокчилар тест сновлари, фаолиятидаги энг яхши кейслар, маҳаллаларда амалга оширилган ижтимоий лойиҳалар асосида баҳоланди. Қатнашчиларнинг тақдимотлари Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги раҳбарияти томонидан диққат билан қўриб чиқилди ва баҳолаш натижаларига кўра ғолиблар аниқланди. Улар пул мукофоти ҳамда эсдалик совғалари билан тақдирланди.



Натижалар куйидагича:

- 1-ўрин — Шаллола ХАЙИТОВА, Қашқадарё вилояти Шахрисабз тумани “Инсон” маркази ижтимоий ходими.
- 2-ўрин — Зарнигор АЗИМОВА, Навоий вилояти Навбахор тумани “Инсон” маркази ижтимоий ходими.
- 3-ўрин — Умида ҲАМИДУЛЛАЕВА, Тошкент вилояти Тошкент тумани “Инсон” маркази ижтимоий ходими.

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги матбуот хизмати.

ЭЪЛОН

Джураева Рано Гафуровна номига 1992 йил 30 декабрда 04-02/2011 рақами билан берилган хонадонга эгалик ҳуқуқини берувчи Давлат ордери йўқолганлиги муносабати билан ҳақиқий эмас, деб ҳисобланади.

МАНЗАРА

Ҳар бир нигоҳ умид билан яшайди

Ҳаётда баъзида биргина эйтибор ва илқ сўз, кичик кўмак кимнингдир тақдирини бутунлай ўзгартириб юбориш мумкин. Бекобод шаҳрининг “Дўстлик” маҳалласида яшовчи Лола Абдурахмонова ана шундай инсонпарварлик билан йўғрилган ёрдамлардан бйрига бўлди. У яшаётган хонадон эшигини мазкур худуд ижтимоий ходими Тошмуҳаммад Бойқобилов тақиллатиб келди.

Элбек ШОЙИМКҮЛОВ, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Тошкент вилояти бошқармаси матбуот котиби.

Тошмуҳаммаднинг келиши шунчаки ҳол сўраш эмасди. У оиланинг шароитини чуқур ўрганди. Айниқса, бемор фарзанднинг соғлиги билан боғлиқ ташвишлар уни бефарқ қолдирмади. Сухбат ва мулоҳазалардан сўнг шошилинч ёрдам чоралари кўрилди. Боланинг саломатлигини тиклаш учун “Саховат ва кўмак” жамғармаси орқали моддий ёрдам ажратилди, тегишли тартибда болалар нафақаси тайинланди.

Имтиёз асосида Лола опанинг икки нафар фарзанди мактабгача таълим муассасасига жойлаштирилди. Энди болалар тонгда сумкасини елкага олиб, ишонч ва меҳр билан тарбия маскани сари йўл олмақда. Бу тизим нафақат ҳимоя, балки ҳар бир боланинг келажақ сари муҳим одим ташлашига имкон яратмоқда.

Энди Лола Абдурахмонованинг ҳаётидаги оғир паллалар ортда қолди. Мажмуавий ёрдамлар натижасида у ўз устахонасини ташкил этди. Ижтимоий ходим ва ҳоким ёрдамчиси кўмағида унга тикув машинаси олиб берилди. У бошлаган иши билан нафақат мустақил даромад топмоқда, балки доимий



мижозлари сони ортиб, буюртмалари кўпаймоқда. Келгусида у фаолиятини кенгайтириб, қўшимча иш

ўринлари яратишни режалаштирган. Тошмуҳаммад Бойқобилов 2025 йилнинг I чораги

яқунларига кўра, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлигининг Тошкент вилояти бошқармаси томонидан ўтказилган “ТОП-10” рейтингига киритилди. Унинг фаолияти маҳаллаларда эҳтиёжманд фуқаролар, ногиронлиги бўлган шахслар, ёлғиз кексалар ва меҳрға зор болаларга бўлган самимий ва ҳалол ёндашуви билан ажралиб туради.

Бекобод шаҳридаги 35 та маҳаллада бугунги кунда 34 нафар ижтимоий хизмат кўрсатувчи ходим фаолият юритмоқда. Улар йил бошидан буён юзлаб мурожаатларни қабул қилиб, 80 фоизидан зиёдини ижобий ҳал қилишга эришди. Қолганлари юзасидан ўрганиш ва амалий чоралар кўриш давом эттирилмоқда.



Ҳар бир эшик, ҳар бир кўз ортида бу умидларга жавоб бераётган фидойилар бор. Тошмуҳаммад сингари жонкуяр инсонлар туфайли бу умид қалбларда ишонч куртақларини очяпти.



Ўзбекистон ядровий фалокат юз берганда ХАЛҚҚА ТОВОН ТЎЛАШ КЎЗДА ТУТИЛГАН шартномага қўшилмоқда.



Ўзбекистонда ГЕОГРАФИК КЎРСАТКИЧЛАР АСОСИДА товар белгилари яратилиши мумкин.



2025 йилда 1 619 километр ИЧИМЛИК СУВ, 521 километр ОҚОВА СУВ тармоқларини тортиш режалаштирилган.

Аёлга мушт эмас, меҳр кўрсатинг!

Оилавий зўравонлик — замонавий жамиятнинг энг оғриқли ва ечими мураккаб муаммоларидан бири бўлиб, у нафақат жисмоний саломатликка, балки инсон руҳияти ва қадр-қиммати ҳам вайронкор таъсир кўрсатади.

Хурриятхон ПАНЖИЗОДА, Оила ва гендер илмий-тадқиқот институти таянч докторанти.

Оила анъанавий равишда меҳр-муҳаббат, ғамхўрлик ва ўзаро тушунишнинг таянчи саналса-да, айнан уй деворлари, кўпинча, жамият назаридан четда қоладиган зўравонлик ҳолатларига гувоҳ бўлаётгани жуда ачинарли. Бу мавзу, айниқса, Ўзбекистон каби маданий анъаналар ва қадриятлар устувор аҳамият касб этадиган мамлакатларда алоҳида долзарблик касб этади.

Уш, қандай ҳолатларда биз оилавий зўравонлик ҳолатларини учратишимиз мумкин?

Жисмоний зўравонлик — шахсга нисбатан тан жароҳати етказиш, уриш, туртиш ёки бошқа жисмоний шикаст етказишни англатади.

Психологик (руҳий) зўравонлик — ҳақоратлаш, таҳдид қилиш, доимий танқидий муносабат, кўрқи-



2023 йилги статистик маълумотларга кўра, глобал миқёсда 85 мингдан ортиқ аёл ва қиз яқинлари ёки турмуш ўртоқлари содир этган қасддан одам ўлдириш жинояти қурбони бўлган.

ти, изоляция қилиш, эътиборсизлик орқали руҳий босим ўтказиш билан амалга оширилади.

Жинсий зўравонлик — шахснинг иродасига зид равишда жинсий ҳаракатларни амалга ошириш ёки бунга мажбурлаш, жинсий ҳаётга доир ҳақоратли ҳаракатлар қилишдир.

Иқтисодий зўравонлик — оилавий воситаларни назорат қилиш, даромад ёки мулкни

тортиб олиш, ишлашга ёки таълим олишга тўсқинлик қилиш, шахснинг иқтисодий мустақиллигини чеклаш орқали содир этилади.

Ижтимоий изоляция (коммуникатив зўравонлик) — яқинлар, дўстлар, жамият билан алоқа қилиш имконини чеклаш, шахсни ижтимоий алоқалардан маҳрум қилиш орқали назоратни кучайтириш демак.

Юқоридагилардан ташқари, гендер тенгликнинг ортиши ва аёлларнинг иқтисодий ҳамда ижтимоий мустақиллиги кучайган сари оилаларда зўравонликнинг янги шакллари кузатишмоқда. Масалан:

Рақамли (дигитал) зўравонлик. Доимий равишда шахснинг телефонни текшириш, паролни талаб қилиш, онлайн тарзда ҳақорат қилиш ёки таҳдид остига олиш, шунингдек, шахсий фотосурат ва видеоларни руҳсатсиз тарқатиш орқали босим ўтказилади.

Киберсталкнинг ва технолодик назорат. Бу рақамли технологиялар воситасида шахсни яширин ёки ошқора кузатиш ва назорат қилишни англатади. Зўравонлик смартфон орқали жойлашувни доимий аниқлаб туриш, ижтимоий тармоқлардаги ҳаракатларини назорат қилиш ёки камера, эшик



қулфлари ва овоз ёзиш мосламаларидан нотўғри фойдаланиш билан амалга оширилади.

Микроагрессиялар. Мунтазам такрорланувчи камситувчи ёки менсимайдиган муносабатлар бўлиши. Бу ҳолат аҳамиятсиздек туолган ибора ёки ҳазил куришида бўлса-да, мунтазам такрорланганда, кучли психологик зарар етказиши мумкин.

Ижтимоий изоляция ва виртуал бефарқлик. Замонавий

жамиятда инсонлар ўзаро кўпроқ рақамли алоқа воситалари орқали мулоқотда бўлади. Бироқ бу жараёнда айрим шахслар атайлаб яқинларини блоклаш, тармоқдаги дўстларидан ажратиш ёки обрўсини тушириш орқали уларни ижтимоий изоляцияга солади.

Экологик зўравонлик. Уйда электр ёки сувни ўчириб қўйиш, яшаш жойини атайлаб номақбул ҳолатга келтириш, уни тарқ этишга мажбурлаш орқали ижтимоий



БМТ эълон қилган халқаро ҳисоботда келтирилишича, ҳар куни дунё бўйлаб ўртача 140 нафар аёл ёки қиз ўзининг турмуш ўртоғи ёки яқин қариндоши томонидан қасддан ўлдирилмоқда. Бу эса ўртача ҳар 10 дақиқада бир нафар аёл зўравонлик қурбонига айланаётганини англатади.

беқарорлик яратиши мумкин. Бу усул орқали босим ўтказувчи шахс ресурсларни назорат қилиш орқали зўравонликни амалга оширади.

Ушбу зўравонлик турларини аниқлаш ва жабрланган аёлларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш учун ҳар тарафлама мажмуавий ёндашув талаб этилади. Зўравонликка қарши курашувчи қонунларнинг ижросини қатъий назорат қилиш лозим. Ёшлар ва ота-оналарга ҳуқуқий ҳимоя ва соғлом муносабатлар ҳақида тизимли тушунтиришлар бериш замон талаби демак.

МАНЗАРА

ШУКРОНАЛИК

Бахтли ҳаёт касбли, хунарли меҳнатдан бошланади



Ўн етти йилдан бери маҳаллада хотин-қизлар йўналиши бўйича ишлаб келялман. Аёлларнинг яшаш шароити ва турмуш тарзини ўрганиш мақсадида хонадонларга кирар эканман, бир вақтнинг ўзида уларнинг оилавий муҳитига ҳам алоҳида эътибор қаратишга ҳаракат қиламан.

Шаҳло ЁҚУБОВА, Хива шаҳридаги "Ичан қалъа" ва "Қумсақ" маҳаллалари хотин-қизлар фаоли.

Тарч хонадон бошқарувчиси эркак киши бўлса-да, рўзгор тутуми, фарзандлар таълим-тарбияси, ўзаро муносабатлар борасида аёлнинг тутган ўрни беқиёс. Демакки, хотин-қизлар билан ишлаш, де-гадга бевосита оилаларга хизмат кўрсатишни тушуниш мумкин.

Натижадорликни ошириш мақсадида ўзимиз учун оилаларни тоифаларга ажратиш олганмиз. Бундан низоли хонадонлар билан манзилли тадбирлар ташкил қилиб, муросага келтирсак, намунали оилаларни барчага ўрнак қилиб кўрсатамиз. Иш-сизлиги сабабли оғир шароитга тушиб қолганларнинг бандлигини таъминлаб, ҳаракат қилишга ундаймиз. Турмуш ўртоғи ҳорижда ишлаётган аёлларни эса ёлғизла-тиб қўймаймиз.

Айни вақтда иккита маҳалла-миз худудда 2 562 нафар хотин-қиз истикомат қилади. Аҳолининг асосий фаолият йўналиши туризм ва хунармандчилик бўлгани боис опа-сингилларимизнинг кўпчилиги шу соҳаларда меҳнат қилиб келмоқда. "Ичан қалъа" маҳалласидаги 370 та хонадон-нинг 200 дан ортиғида меҳмон уйлари ташкил этилган бўлиб, ташриф буюраётган сайёҳларга

хизмат кўрсатиб келмоқда. Ҳам-мага юмуш топилади. Бекорчи ва ишсизнинг ўзи йўқ. Ҳатто кўш-ни худудлардаги хотин-қизлар маҳалламиздаги меҳмонхона ва умумий овқатлаш шохобчаларида ошпазлик, хизмат кўрсатиш бўйича банд.

Қадимий ва меҳмондўст маҳалламизга ташриф буюрув-

чилар сони йилдан-йилга ортиб бораётганини алоҳида таъкидлаб ўтмоқчиман. Шунга мос равишда кундан-кунга янгиланиш ва ўзгаришларга гувоҳ бўляпмиз. Бизнинг масканга келган киши эртақлар оламига тушиб қолган-дек бўлади. Паҳлавон Маҳмуд зиёратгоҳи, Қирқ ўра мажмуаси каби тарихий ёдгорликлар кўп-чилиқда катта қизиқиш уйғотади. Кун-кунора актёрлар келиб, маҳаллий аҳоли ва сайёҳлар учун турли томоша ва сахна кўри-нишлари намойиш этишади.

Опа-сингилларимиз миллий-лигимизни тарғиб қилиш учун

кўзни қувнатиб, адрасу атласлар-ни кийиб юришади. Бунга ҳаваси келган меҳмонлар ҳам дарров шундай либосларга қизиқиш билдиришади. Эҳтиёждан келиб чиқиб, чеварларимиз миллий ва замонавий услубни уйғунлаштир-ган кийимлар тикишдан чарчама-япти. Хусусан, Анжела Давлетова ўн йилдирки, тикувчилик қилиб келади. Шу билан бирга, хунар ўрганиш истагидаги аёлларни ўқитиб, ўзи иш билан таъмин-ляпти. Фарзанд парвариши билан машғул бўлиб, уйдан чиқа олмайётган опа-сингилларимизни касаначилик асосида банд қил-ган. Улар тиккан либосларининг бозори жуда чаққон.

Жорий йилда маҳалламиздаги қолган 25 фойз хонадонлар-да ҳам меҳмон уйлари ташкил этишни режалаштирганмиз. Бу нафақат халқнинг фаровон турмушини таъминлайди, балки сайёҳлар оқимини ҳам кўпайти-ради.

Шу ўринда айрим мулоҳаза-ларим билан ўртоқлашмоқчиман. Аниқроқ айтадиган бўлсам, оила кураётган ёшларнинг касбли ва хунарли бўлишига кўпроқ аҳамия-ят қаратишимиз керак. Эндигина мактабни тамомлаган қизни узатиш, ҳали кўли пул кўрма-ган йигитнинг елкасига рўзгор ташвишини юклаб қўйиш билан уларни бахтли бўлишига умид боғлаш хато, менимча. Агар ҳар бир ота-она, ҳар бир маҳалла хо-дими шу ҳақиқатни англаб етса, ажрашишлар сонини ҳам камай-тиришга эришган бўлар эдик.

МЕНДА САВОЛ БОР

БОЛАЛАР НАФАҚАСИ ҚАНЧА МИҚДОРДА ТАЙИНЛАНАДИ?

Садоқат АЛИМОВА, Тошкент шаҳри:

— Қандай ҳолатларда оила кам таъминланган ҳисобланади? Уларга болалар нафақаси таъинлаш тартиби ҳақида батафсилроқ маълумот берсангиз?

Имомали ТУЕВ, Тошкент давлат юридик университети Юридик клиникаси ходими:

— Президентнинг "Кам таъминланган оилаларга моддий ёрдам кўрсатиш ҳамда камбағаллик билан курашиш кўламини янада кенгайтириш чо-ра-тадбирлари тўғрисида"ги фармони-га мувофиқ, кам таъминланган оила-ларга моддий ёрдам кўрсатиш тартиби белгиланган. Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 21 октябрдаги қарорига му-вофиқ, 2021 йил 1 сентябрдан бошлаб оиланинг ҳар бир аъзосига жами бир ойлик ўртача даромад 440 минг сўм-дан ошмаганда, 2022 йилдан бошлаб оиланинг ҳар бир аъзосига жами бир ойлик ўртача даромад минимал исте-ъмол харажатлари миқдоридан ошма-

ганда, кам таъминланган, деб эътироф этилади.

Фармоннинг 2-бандига мувофиқ, болалар нафақаси ва кам таъминлан-ган оилаларга моддий ёрдам тўловла-рининг миқдори аниқ белгиланган.

Жумладан, болалар нафақасининг ойлик миқдори 3 ёшдан 18 ёшгача бўлган битта фарзанди учун — 250 минг сўмини, 3 ёшгача бўлган битта кичик фарзанди учун — 325 минг сўмини, оиланинг иккинчи фар-занди учун қўшимча — 150 минг сўм, оиланинг учинчи ва ундан кейинги ҳар бир фарзанди учун — 100 минг сўмини ташкил этади.

Кам таъминланган оилалар учун эса моддий ёрдамнинг ойлик миқдори — 380 минг сўм ҳисобланади.

ХУНАРНИ АФЗАЛ БИЛГАН ҲАЁТДА КАМ БЎЛМАЙДИ

Ўттиз йил ўқитувчилик қилиб, ёшларга бошланғич таълимдан сабоқ берган Жанғил ая бугун тақдир тақозоси билан ногиронлик аравачасига михланиб қолган...



Нигина ШОЕВА, журналист.

Миллий хунармандчилик билан ёшлиқдан шуғуллангани, жойнамоз ва гилам тўқиш-ни кунт билан ўргангани бугун аянинг ҳаётга бўлган қизиқишини, меҳрини оширмоқда.

— Ҳаётда шунч англадимки, хунарли киши ҳеч қачон хор бўлмас экан, — дейди Жанғил ая. — Ўттиз йил ёшларга дарс бериш билан бирга, урчқда ип йиғириб, гилам тўқидим. Бу машғулот кўп вақт талаб қилгани боис мавсум ва талабга қараб бажарардим. Тақдир экан, 20 йилдан буён оёқларим ишламай, аравачага михланиб қолдим. Энди кунимни янги ижод намуналарини яратиш билан ўтказаялман. Бир ойда уч-тўртта жойнамоз тўқий-ман. Келинларим, набира шозирларим менга яқиндан ёрдамлашади. Хунарим ортидан мақтов ёрлиғи, диплом-лар олдим. Туманимиз мутасадди раҳбарлари кунора ҳолимдан хабар олишади. Соғға-салом билан йўқлашади. Бу — мен учун энг катта бойлик.

Жанғил Умаралиева Шўрчи туманининг "Лайлакхона" маҳалласида истикомат қилади. Жони оғриб турса-да, ўзини овутиш, вақтини самарали ўтказиш, дардини ен-гиш мақсадида хунармандчилик билан шуғулланмоқда. Ҳаётдан, яшаш шароитидан нолимайди.

— Жангил Умаралиеванинг жасорати, матонатига қойил қолганман, — дейди "Лайлакхона" маҳалласи хотин-қизлар фаоли Юлдуз Байматова. — Маҳалламизда шундай оилалар борки, тўрт мучаси соғ бўлишига қара-май, ишлашни, меҳнат қилиб пул топишни истамасдан, давлатдан ёрдам сўрайди. Маҳаллага келиб, "Менинг ҳолимдан хабар оладиган борми ўзи? Тайинли ишимиз бўлмаса, уч болани боқиб осонми? Маҳалла бўлиб биз-нинг оиламизга ёрдам ҳам беролмайсизлар", дея танаю дашном қилиб кетишади. Ижтимоий қўмакка муҳтож оилаларни яшаш шароитини ўрганиб, уларни "Темир даф-тар"га киритиш мақсадида Умаралиевларнинг хонадонига борганимда, Жанғил опа "Мен ногиронлик аравачасига михланиб қолган бўлсам-да, қўлимда хунарим бор. Шу хунар орқали қора қозонимиз қайнаб турибди. Боз усти-га, ногиронлигим бўйича пенсия олиб турибман. Мендан оғир аҳволда яшаётганлар бор. Уларга ёрдам қилинглар", деб "Темир дафтар"га киритмаслигимизни сўрайди.

Дарҳақиқат, боқиманда бўлишдан кўра, ўз хунари орқали қозон қайнатишни мақсад қилган Жанғил ая яқинда туман ҳокимлиги томонидан ўтказилган "Энг яхши хунарманд" танловида биринчи ўринни эгаллаб, муносиб тақдирланди.



ОСИЁ КУБОГИ
САРАЛАШ БАҲСЛАРИДА
Ўзбекистон U23 терма
жамоаси Қирғизистон,
Шри-Ланка ва Фаластин
билан куч синашади.



Тошкент шаҳри
СТОЛ ТЕННИСИ БЎЙИЧА
ёшлар ўртасидаги
“WTT Youth Contender
Tashkent – 2025”
халқаро турнирига
меzbонлик қиялпти.



Пойтахтимизда
ўтказилаётган
“ИРАК ҲАЛҚАРО ТУРНИРИДА
8 та гольф жамоаси
иштирок этмоқда.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРМИЗ!

ҲИДОЯТ САРИ

Нурлан БОЙТУРДИЕВ.
Тошкент вилояти:

— Бу йил қурбонлик қилишни
ният қилганман. Бироқ қурбонлик
қилишни вожиб қиладиган
бойликнинг миқдорини қандай
ҳисоблашни билмай турибман.
Шу ҳақда маълумот берсангиз...

КИМЛАР ҚУРБОНЛИК ҚИЛИШИ МУМКИН?



Ўзбекистон муслмонлари идораси
Фатво маркази:

— Динимизда бойлик нисоби
85 грамм тилло ёки унинг қиймати-
даги пул ва мол-мулкка эга бўлиш
билан белгиланади. Ҳожати аслидан
ташқари, юқорида айтилган маблагга
эга бўлган эркак ва аёллар қурбонлик
қилишлари вожиб бўлади.

Қурбонлик қилишда маблаг бир
йил ҳождан ортиқча бўлиб туриши
ёки ўсувчи мол бўлиши шарт қилин-
майди. Закогда эса маблаг бир йил
ҳождан ортиқча бўлиб туриши ва
ўсувчи мол бўлиши шарт қилинади.

**Қурбонлик нисоби ҳисоблана-
ётганда қуйидаги нарсалар ҳожати
аслиялар деб эътиборга олинади:** еб
ичадиган таомлари, уч сидра қияди-
ган кийим, яшаш жойи, уй асбоблари,
қасб асбоб-анжомлари, миниб турган
улови, фабрика-заводларнинг ускуна-
лари. Яъни, буларнинг нархи нисобга
киритилмайди.

Булардан ташқари, чорва мол-
лари, ортиқча ҳовлилар, ижарага
берилган уйлар ва машиналар, уйда
ишлатилмай турадиган идиш-то-
воқлар, сувенирларнинг нархи
85 грамм тиллонинг қийматига етса,
зиммаларига қурбонлик қилиш
вожиб бўлади.

Ҳозирги кунда кўп аёллар тақин-
чоқ ва ортиқча нарсалари ҳамда
ўсмайдиган моллари ҳисобланса,
нисоб соҳибига айланадилар. Гарчи
закот бермасалар-да, уларнинг зим-
маларига қурбонлик қилиш вожиб
бўлади.

ҲЕЧ БЎЛМАСА ИШХОНАДА МАШҒУЛОТ ҚИЛИНГ...

Спорт зали соғлом ва сарвқомат бўлишининг
олтин қондасидир. Аммо бугунги кунда усиз ҳам
саломатликни сақлашнинг кўплаб усуллари мавжуд.
Улар ортиқча ҳаражат ва ускуналарни талаб
қилмайди. Масалан, арқонда сакраш.

Энг кўп энергия талаб қиладиган машғулот турларидан бири — арқонда сакраш бўлиб, бу билан соатига 1000-1200 калория сарфлаш мумкин. Арқондан сакраш — чидамлиликини ошириш, юрак қон-томир ва нафас олиш тизимларининг фаолиятини яхшилаш учун яхши кардиомашқ. Машқ қилиш бутун тана мушакларини — оёқ, қўл, елка, қорин ва белни ҳаракатга келтиради.

Зинадан кўтарилиш ҳам яхши усул. Чунки зина ёрдамида ҳар қандай жойда машқ қилиш мумкин. Масалан, уйда ёки офисда. Юк оёқ, сон ва болдир мушакларини ўз ичига олади. Бундан ташқари, ҳаракатланиш давомида юрак уриши, қон айланиши тезлашади ва ички органларни ксилород билан таъминлаш яхшиланади.

Велосипедда юриш — яхши усулдир. Бу оёқ, қорин ва орқа мушаклари учун энг яхши кардиомашқ. Қуйи тезликда ва қисқа дам олишлар билан ушбу машқни такрорлаш саломатлик учун фойдалидир.

Муҳими, иш жойида ҳам машқ қилинг. Кўпчилик тўғри туриш ва ўтириш ҳолатига риоя қилмайди. Кун бўйи белни тик ушлаб туриш жуда қийин, бел соҳаси чарчаган бўлса, иш столида бироз шугулланиш лозим. Машқлар қон айланишини яхшилаб, қотиб қолган мушакларни ҳаракатга келтиради ва тана ўзини яхши ҳис қилишига ёрдам беради.

Юришда югуришдан кўра камроқ калория сарфланади, аммо у иммунитетни мустаҳкамлайди, кайфиятни яхшилайди ва тушқунликка қарши курашда ёрдам беради. Юриш учун хиёбонга бориб, у ерда бир неча соат вақт ўтказиш шарт эмас. Офис атрофида юриш, иш пайтида йўлақда сайр қилиш ёки ишдан кейин узоқ метро бекатига пиёда бориш мумкин.

Югуриш жисмоний фаолиятнинг энг оддий ва арзон турларидан бирidir. Иммунитет тизими, бўғимлар, нафас олиш тизимини мустаҳкамлаш, чидамлилиқ бу югуришдан олинadиган барча

афзалликлар эмас. Бундан ташқари, югуриш пайтида метаболизм тезлашади, тўқималар ксилород билан тўйинган ва бахт гормони дофамин ишлаб чиқарилади.

Раксга тушиш ҳам соғлиққа фойдалидир. Бунинг учун ракс курсларига ёзилиш шарт эмас, уйда ёки ишхонада шунчаки раксга тушиш kiffoя. Бунинг учун қўлоқчинларни тақиб, сеvimли мусиқани кўйиб, тана ўзини қандай ҳис қилса, шундай ҳаракат қилишига имкон беринг. Ракс тананинг барча мушакларини ҳаракатга келтиради ва энергияни оширади.

Шерзод ОЛИМОВ,
Спорт вазирлиги бўлим бошлиғи.

БИЛИБ ҚЎЙИНГ!

ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИНИ ҚАНДАЙ ПАСАЙТИРИШ МУМКИН?

Аввало, юриш керак. Ҳар кун и эрталаб ярим соат пиёда юриш қон босимини туширишининг энг осон усули ҳисобланади. Тадқиқотлар юриш ортиқча вазнли ва кекса одамларда қон босимига ижобий таъсир кўрсатишини тасдиқлаган.



Қанча юриш керак? Ўтказилган тадқиқотга кўра, ҳар 1000 кадам систолик қон босимини 0,45 пунктга камайитишини тасдиқлаган. Тадқиқотчиларнинг ҳисоб-китоблари-га кўра, кунига 10 000 кадам юрадиган одамда систолик қон босими кунига 5 000 кадам юрадиган одамга караганда 2,25 балл паст бўлади.

Сузиш, велосипедда юриш, арқондан сакраш ва эшкак эшиш ҳам ажойиб танловдир. Қайси турдаги аэробик машғулотларни танлашдан қатъи назар, ушбу машғулотлар вазн йўқотиш, юракни мустаҳкамлаш ва юқори қон босимининг яна бир сабаби бўлган тушқунлик даражасини камайитиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, биринчи натижалар икки ҳафталик мунтазам машғулотлардан кейин пайдо бўлади.

Агар юқори қон босими мавжуд бўлса, қувват машқлари мажбурий эмас. Аммо мунтазам аэробик машқлар билан шугулланилса ва шифокор бунга рози бўлса, ҳафтасига бир ёки иккита қувват машқларини қилиш мумкин. Бу фойдали бўлади, чунки у гипертонияга қарши курашда муҳим омил бўлган вазн йўқотиш ва назорат қилишга ёрдам беради.

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ

Дунё шифокорларининг хавотири нимада?

Муҳлиса ШАРИХСИЕВА,
Республика ихтисослаштирилган
эндокринология илмий-амалий
тиббийет маркази Болалар эндо-
кринологияси бўлими мудир,
тиббийет фанлари номзоди.

Агар ота-оналар фарзандлари ривожланиши-
да бўй ўсишининг секинлашиши,
ортиқча вазн ёки аксинча, вазн
етишмаслиги, ҳорғинлик, заифлик
каби ҳолатларни сезсалар, дарҳол
болалар эндокринологига муро-
жаат қилишлари керак. Бу, асосан,
носўғлом овқатланиш, яъни фаст-
фудлар, тез тайёрланувчи махсу-
лотлар, ширинликлар, шоколад ва
газланган ичимликларни ҳаддан
зиёд кўп истеъмол қилиш билан
боғлиқ.

Болаларда семириш беш

ёшдан кузатила бошлайди. Бунга
кўпинча мактабга чиқишдан
олдин ўғил-қизларнинг турмуш
тарзи кескин ўзгариши, овқатла-
ниш тартибининг бузилиши сабаб
бўлади.

Семиликдан сақланишининг
асосий йўли — мувозанатли
таомланишдир. Айниқса, нонушта
қилишни қанда қилмаслик керак.
Чунки бола кун давомида қув-
ват берадиган калория ва угле-
водларнинг асосий миқдорини
эрталабки тановул пайтида олади.
Нонушта бўтқа, тухум, твoрoг
ва мевалардан иборат бўлиши
мумкин.

Тушлик ва кечки овқат ҳам
вақтида қилиниши керак. Шу-
нингдек, кун давомида зарур
миқдорда суяқлик ичишни унут-
маслик зарур.

Боланинг таомномасида
ортиқча углеводлар бўлмаслиги

муҳим. Уларни истеъмол қилиш
турмуш тарзига боғлиқ. Чунки
бундай моддалар танадаги энер-
гия манбаи ҳисобланади. Шунинг
учун, агар бола кўп ҳаракатлан-
са ва спорт билан шугулланса,
кўпроқ углеводларга муҳтож ва
аксинча, ҳаракати кам бўлса, угле-
водни камайитиришга афзал.

Бундан ташқари, истеъмол
қилинадиган овқат ҳажмига
этиборли бўлиш лозим. Болага
катталар ейдиган порцияни бер-
маслик керак.

Ўғил-қизлардаги семилик-
нинг асосий хавфи кейинчалик
уларда 2-тоифа қандли диабет
ривожланиши мумкин. Ушбу ка-
салликнинг дастлабки белгилари
тез-тез пешоб қилиш, ташналик ва
сабсиз вазн йўқотишдир. Фар-
зандингизда бундай белгиларни
сезсангиз, дарҳол эндокринологга
муурожаат қилинг.



Болаларда
кузатиладиган
семилик — дунё
эндокринологларини
хавотирга солаётган
муаммолардан бири.
Жаҳон соғлиқни
сақлаш ташкилоти
маълумотларига
кўра, айни пайтда
сайёрамизда
7 ёшдан 9 ёшгача
бўлган ўғил-
қизларнинг
29 фоизи ортиқча
вазнга эга.



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, 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 тахририят компьютер
марказида саҳифаланди ва
офсет усулида босилди.

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

