



**Тинчлик, ҳамжиҳатлик
ортида тўғри амал ва
тадбир бор**

2-с.

**Меҳнат ва мутолаага
меҳр берган
ютқазмайди**

3-с.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

**2025 йил
5 июль,
шанба**

Маҳалла

**№54
(2278)**

WWW.UZMAHALLA.UZ

**БУГУНГИ
СОНДА:**

**Жазо муқаррар,
аммо жамоат-
чилик таъсири
ундан муҳимроқ**

“Назаримда, жамоат тартибини сақлаш ва хавфсиз муҳитни таъминлаш фақат профилактика инспекторининг иши, деб қараш нотўғри. Бугун ҳар бир фуқаро фаол бўлиб, ўз оиласи, хонадонни, кўчаси ва маҳалласи оқолини таъминлашга ҳисса қўшиши керак.

5-с.

**Меҳр ва
эътиборли маскан
файзлироқ бўлади**

“Ҳар куни иш бошлашдан олдин ўзимнинг доимий ширимни ёдга оламан: эҳтижманд оилаларга меҳр ва ғамхўрлик билан ёндашиш, уларнинг муаммоларини имкон қадар ижобий ҳал қилишим керак. Шунга кўра, бу ишни оддий хизмат эмас, балки инсонларга энгиллик яратиш, уларнинг дилларига ишонч бағишлашдек катта масъулият, деб биламан”.

6-с.

**Хотин-қизлар
хотиржамлиги
завқли меҳнат ва
даромаддан**

“Ўзининг қатъий мақсади ва режалари бўлган аёл билан гаплашсам, қандайдир янгидан кучга тўлгандек бўламан. Улардаги кувват, ўзига бўлган ишонч атрофдагиларга ҳам ўз таъсирини ўтказиши рост. Бундан ташқари, меҳнат билан банд бўлган инсоннинг ортиқча гап-сўз ва муҳокамаларга вақти бўлмайди”.

7-с.



УЮШМА КУНДАЛИГИ

МАҲАЛЛАДАГИ СОҒЛОМ МУҲИТ БАРҚАРОРЛИГИ КИМГА БОҒЛИҚ?

АВВАЛО, РАИСГА ВА ФАОЛЛАРГА!

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси Қаҳрамон Қуронбоев Самарқанд вилоятида бўлиб, маҳалла вакиллари билан учрашди.

Ташрифдан мақсад — аҳоли муаммоларини ҳал этиш, ишсизлик ва камбағалликни қисқартириш, “оғир” тоифадаги маҳаллалар инфратузилмасини яхшилаш, томорқалардан самарали фойдаланиш ва аҳоли кайфиятига салбий таъсир кўрсатаётган омилларни бартараф этиш бўйича тизимли ишларни ташкил қилишдан иборат.

Дастлабки манзил — Қўшработ туманидаги “Шовона” маҳалласи. “Еттилик”



Раислар маҳалланинг виждонига айланиши учун, аввало, одамлар билан самарали мулоқотни йўлга қўяди.

вакиллари билан суҳбатда уларнинг фаолиятида кузатилаётган муаммолар эшитилди. Уларни бартараф этиш чоралари кўрилди. Маҳаллада ишсизлик, миграция, ёшлар масалалари йўналишларида олиб борилаётган ишлар кўздан кечирилди.

Маҳалла фаоллари билан мулоқот давомида инфратузилма билан боғлиқ масалалар ўрганилди. Аҳоли хонадонларига кирилиб, улар билан суҳбатлашилди. Аксарият муаммоларга жойида ечим топилди.

Жараёнда Қўшработдаги “Ислохотлар штаби” фаолияти кўздан кечирилди. Тадбиркорлар билан суҳбатлашиб, уларнинг келгуси режалари тингланди.

Ташриф доирасида Самарқанд шаҳрида “Маҳалла раиси, бу — маҳалланинг виждони” мавзусида очик мулоқот бўлиб ўтди. Унда ҳудуддаги янги сайланган маҳалла раислари ҳамда йиғинлардаги ёшлар етакчилари иштирок этди.

Давоми 2-саҳифада.

**ҲАР БИР
ҚАРИЧ ЕР
ХОСИЯТЛИ,
БАРАКАЛИ**

3-с.



Ёшлар қизиқиши реестри тузилади

Президент Шавкат Мирзиёев Ёшлар куни муносабати билан учрашувда маҳалла тизими бўйича қатор устувор вазифаларни белгилаб берганди.

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси бу борада маҳалла раислари ва ёшлар етакчиларининг биргаликда амалга оширадиган ишлари ҳақида маълумот берди.

Жорий йил 10 июлдан бошлаб, бир ойда бир маротаба “Раис ва ёшлар учрашуви” ташкил этилиб, улар билан мунтазам мулоқот йўлга қўйилади, йигит-қизларнинг фикрлари эшитиб борилади. Ишсиз ёшлар ва битирувчилар рўйхати шакллантирилади. Ҳоким ёрдамчиси, маҳалла банкири ва солиқ инспектори билан бирга, ҳафтасига икки нафар ишсиз ёш маҳалладаги тадбиркорга бириктирилади, 1 сентябрга қадар уларнинг бандлиги таъминланади.

Маҳаллаларда ёшлар қизиқиши реестри тузилади, шу асосда зарур шароит яратилади. Тарбияси



Маҳаллаларда 167 минг нафар уюшмаган ёшлар, тарбияси оғир ва ҳуқуқбузарлик қилган 17 минг нафар ўқувчи борлиги ҳаммани ўйлантириши керак.



оғир, ҳуқуқбузарлик қилган ёшларга маҳалла фаолларидан мураббий бириктирилиб, “Бир нурунийга ўн нафар ёш” лойиҳаси самарали ташкил қилинади. Ҳар ҳафта якунида нурунийлар ҳисоботи эшитиб борилади. Хашарларда маҳалладаги барча ёшларнинг ҳамжиҳатликда тўлиқ иштирокини таъминлаш чораси кўрилади.

Йиғин раиси ва ёшлар етакчиси йигит-қизлар билан тўққизинчи даражасида ўтказила-

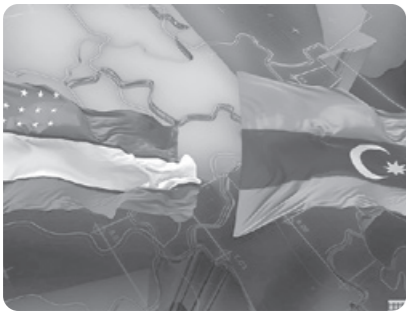
диган тадбирларни, аввало, маҳаллада, маҳалланинг ҳар бир кўчасида ташкил қилиши зарур. Ҳар ойда камидан бир маротаба тегишли мактаб раҳбарияти билан ота-оналар йиғилишларини ўтказиб боради. Август ойидан бошлаб, ёшлар йўналишида амалга оширилган ишлар ҳар ойда Маҳаллани қўллаб-қувватлаш кенгашида ва ҳар чоракда вакиллари йиғилишида муҳокама қилиб борилади.

ТАРТИБ

**ҚИЛИЧБОЗЛИК
АҚЛИНГИЗНИ
ЧАРХЛАЙДИ,
СОҒЛОМ ҲАЁТГА
БОШЛАЙДИ**

8-с.





Президент Шавкат Мирзиёев 2-4 июль кунлари ДАВЛАТ ТАШРИФИ БИЛАН Озарбайжон Республикасида бўлди.



Ўзбекистон ва Озарбайжон Президентлари Боку шаҳрида янги "ЎЗБЕКИСТОН" БОҒИГА ТАМАЛ ТОШИ қўйди.



ШАВКАТ МИРЗИЁЕВ ва ИЛҲОМ АЛИЕВ Боку шаҳридаги мамлакатимиз элчихонасининг янги биносини тантанали равишда очиб бердилар.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

“Хонбанди” да “еттилик” билан очиқ мулоқот

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Фориш тумани бўлими ташаббуси билан йиғинларда “маҳалла еттилик” ходимлари билан мулоқотлар ўтказилди.

Навбатдаги ана шундай тадбир тумандаги “Хонбанди” маҳалласида ташкил этилди. — Мулоқот давомида ишсизлик ва камбағалликни қисқартириш, янги иш ўринлари яратиш, эҳтиёжманд оилаларни қўллаб-қувватлаш, инфратузилмани яхшилаш борасидаги режалар



тинланди, — дейди Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси туман бўлими бошлиғи Ёрқинжон Жан-одилов. — “2025 йилда республика маҳаллаларида хавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими самарадорлигини янада ошириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент қарори ижросини таъминлаш ва ҳуқуқбузарликларнинг

олдини олишга доир ишлар таҳлил қилинди. Шунингдек, маҳаллада ободонлаштириш ишларини ташкил этиш, миграцияда юрган фуқаролар билан яқиндан алоқа ўрнатиш борасида амалга оширилаётган ишларни кучайтириш юзасидан тавсиялар берилди. Тадбирда туман ҳокимлиги вакиллари, туман ички ишлар бўлими ходимлари иштирок этди.

МЕНДА САВОЛ БОР...

“МЕНИ АСОСЛИ ИШДАН БЎШАТИШГАНМИ?”

Камрон НАБИЕВ. Чилонзор тумани:

— Хусусий секторда ишлайман. Куни кеча тадбиркорлик субъектида қисқариш сабабли мени ишдан бўшатишди. Шу ҳаракат қонунийми?



Абборбек ЭЪЗОҶХОНОВ, “Мадад” ННТ ҳуқуқшуноси:

— Бу каби ҳолатлар Меҳнат кодексининг 161-моддасига асосан тартибга солинган. Унга кўра, номуайян муддатга тузилган меҳнат шартномасини, шунингдек, муддати тугагунга қадар муддатли меҳнат шартномасини иш берувчининг ташаббусига кўра бекор қилиш асосланган бўлиши керак.

Қуйидаги сабаблар (асослар)дан бирининг мавжудлиги меҳнат шартномасини бекор қилишнинг асосланганлигини билдиради:

- ☑ ташкилот ўз муассисларининг ёки таъсис ҳужжатлари билан бунга ваколат берилган юридик шахннинг қарори билан тугатилганлиги ёхуд яқка тартибдаги тадбиркор томонидан фаолиятнинг тугатилганлиги;
 - ☑ технологиянинг, ишлаб чиқариш ва меҳнатни ташкил этишнинг ўзгариши, ишлар ҳажмининг қисқариши билан боғлиқ бўлган ташкилот, яқка тартибдаги тадбиркор ходимлари сонининг ёки штатнинг ўзгарганлиги;
 - ☑ ходимнинг малакаси етарли бўлмаганлиги сабабли эгаллаб турган лавозимига ёки бажараётган ишига мувофиқ эмаслиги;
 - ☑ ходимнинг ўз меҳнат мажбуриятларини бир марта ёки мунтазам равишда бузганлиги.
- Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, сиз фаолият олиб бораётган тадбиркорлик субъектида ходимлар сони қисқариши ёки штат ўзгариши юз берган. Демак, бу ҳаракат қонуний ҳисобланади.

Маҳалладаги соғлом муҳит барқарорлиги кимга боғлиқ? АВАЛЛО, РАИСГА ВА ФАОЛЛАРГА!



Давоми. Бошланиши 1-саҳифада.

Мулоқотда давлатимиз раҳбарининг Ёшлар кўни муносабати билан ўтказилган учрашувда маҳалла тизими бўйича берилган устувор вазифаларга тўхталиб ўтилди. Маҳаллада битта боланинг нотўғри йўлга кириши ҳам рақулда ҳолат бўлиши кераклиги айтилди. Шундан келиб чиқиб, мулоқотда маҳалла раислари олдида турган энг асосий вазифалар таҳлил қилинди.

Маҳалла раиси мамлакатда бўлаётган ислохотларни хонадон-ма-хонадон юриб аҳолига етказди. Одамларнинг ҳуқуқий онгини ошириш чораларини кўради. Маҳаллани “камбағаллик”, “ишсизлик”, “жиноят” ва “ажралиш”дан холи ҳудудга айлантиришга бош-қош бўлади. Аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатлами билан алоҳида ишлайди.

Айтиш керакки, айни пайтда барча ҳудудларда Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси масъулари иштирокида “Маҳалла раиси, бу — маҳалланинг виждони” мавзусида очиқ мулоқотлар ташкил этиляпти.

Фарғона вилоятидаги маҳалла раислари ва ёшлар етакчилари иштирокидаги мулоқотда давлатимиз раҳбарининг Ёшлар кўнида йиғин раисларига мурожаати юзасидан фикр алмашилди.

Қайд этилганидек, маҳалладаги тинчлик, ҳамжихатлик, меҳр-оқибат, соғлом муҳит, аввало, маҳалла раисига боғлиқ. Раислар фақатгина “оқсоқол” эмас, ёшларнинг энг яқин дўсти, сирдоши, кўмақдоши. Шунинг учун ҳар бир бола ҳақида, унинг тақдири, келажаги ҳақида, аввало, йиғин раислари кўпроқ қайғуриши лозим. Маҳалла раиси ёшлар билан тез-тез мулоқот қилиб, ишсиз юрганларини маҳалласидаги тадбиркорларга боғлаб қўйса, “ИТ” билан



Маҳалла бошқарувида фаол иштирок этиб келаётган давлат ва жамоат ташкилотлари ходимлари, “маҳалла еттилиги” аъзолари, кўча (уй)бошилар ва фуқаролар рағбатлантирилади.

шуғулланаман, китоб ўқийман, спортга бораман”, деганига шароит яратиб берса, вазият, албатта, ўзгаради, ота-оналарнинг оғири енгил бўлади.

Навоий вилоятида ташкил этилган семинарда маҳаллаларда бандлик, ёшларни Ватанга муҳаббат руҳида тарбиялаш ҳамда ҳуқуқбузарликлар ва оилавий ажралишларнинг олдини олиш борасида амалга оширилаётган ишлар эътироф этилди. Келгусида бу борадаги саъй-ҳаракатларни янада яхшилаш бўйича тавсиялар берилди.

Шунингдек, “маҳалла еттилиги” фаолиятини самарали ташкил этишда маҳалла раисларининг масъулияти ҳақида сўз борди. Семинар давомида маҳалла раислари ўз тақлифларини баён қилишди ва ўзларини қизиқтирган саволларга атрафлича жавоб олди.

Тошкент вилоятидаги мулоқотда Президент топшириқлари ижросини таъминлашда маҳалла раислари олдида турган устувор вазифалар ҳақида сўз юритилди. Қайд этилганидек, раислар маҳалланинг виждонига айланиши учун, аввало, одамлар билан самарали мулоқотни йўлга қўяди. Аҳолининг давлат ва жамият бошқарувида фаол иштирокини таъминлайди, уларнинг даромадини оширишга масъул бўлади.



Тинчлик, ҳамжихатлик ортида тўғри амал ва тадбир бор

МУНОСАБАТ

Давлатимиз раҳбарининг 30 июнь кўни юртимиз ёшлари билан ўтказилган учрашувда маҳалла раисларига алоҳида вазифалар белгилаб берилди. Президентнинг янги сайланган маҳалла раисларига мурожаати асосида фаолиятимизни қайта таҳлил қилдик.

Шухратжон ҚИРФИЗОВ, Кўштепа туманидаги “Қийқи” маҳалласи раиси.

Янги иш бошлаганим учун дастлабки кундан маҳалладаги ижтимоий-маънавий муҳитни ўргандим. Тўғриси айтиш керак, ҳудудда ажралишлар сони нисбатан кўп. Ҳозир муаммонини ҳал этишга киришдик. Бунинг учун бизда манба ҳам, имконият ҳам мавжуд. Тавсиялар асосида “маҳалла еттилиги” ходимлари билан ҳамкорликда кам таъминланган, эҳтиёжманд оилаларга зарур ёрдам кўрсатиш, муаммоларга ечим топиш, айниқса, ёшлар бандлигини таъминлаш ва касб-хунарга йўналтириш борасида янги лойиҳаларга қўл уряпмиз. Жараёнда жамоатчилик вакиллари, фаоллар, кайвони отахон-онахонлар кўмагига таянгамиз.

Шуни унутмаслик керакки, фуқароларнинг ҳуқуқидан ташқари, бурчи ҳам бор. Мисол учун, минг йиллик қадриятимиз — ҳашар орқали кўп муаммоларга ечим топиш мумкин. Кўни кеча мана шу йўналишда ёшлар билан келишган ҳолда ҳудудда ҳашар



йўли билан “Тарбия маскани” куришни белгилаб олдик.

Агар биз тўғри иш ташкил этсак, маҳаллада тинчлик, ҳамжихатлик, меҳр-оқибат, соғлом муҳит юзага келади. Учрашувдаги фикрлардан илҳомланиб, маҳалла

ёшларидан иборат “Олтин қанот” гуруҳини ташкил этдик. Улар профиллактика инспектори билан ҳамкорликда жиноятчилик ва ҳуқуқбузарликларнинг олдини олишга кўмаклашди.

“Камбағал оилалар реестри” ва “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”га киритилган оилаларнинг болалар учун аутсорсинг шартлари асосида хизмат курс-

тишга мўлжалланган “Болалар реабилитация маркази”ни очиш режага киритилди. Бунинг натижасида 10 та иш ўрни яратилади.

Маҳаллада ёшлар, мактаб ўқувчилари, боғча ёшидаги болаларни билим, касб-хунарга йўналтириш, қизиқишини ривожлантириш ва буш вақтини мазмунли ташкил этиш мақсадида дастур ишлаб чиқдик. Унга кўра, болаларни ривожлантириш ўқув маркази очилади. Марказда ривожланишдан ортада қолаётган болаларга тиббий-педагогик (логопед, остеопат, массаж) хизмат кўрсатилади. Бу масканда ҳам кўшимча 10 та иш ўрни яратилади. Шунингдек, бадий гимнастика, футбол мактаби ташкил этиш кўзда тутилмоқда.

Маҳаллада ишсизлар кам, лекин ишқамсиз бор. Эндиги вазифамиз ана шундай кайфиятдаги инсонларнинг дунёқарашини ўзгартириш. Бўш иш ўринларини ҳамда ҳўжалик юритувчи субъектларнинг мавсумий ишчиларга бўлган талабини аниқлаш орқали, биринчи навбатда, “Темир дафтар”, “Аёллар дафтари” ва “Ёшлар дафтари”га киритилган ёшлар ва хотин-қизларни бўш иш ўрин-

ларига жойлаштириш ҳамда ҳақ тўланадиган жамоат ишларига жалб қилишга ҳаракат қилаямиз.

Оилавий тадбиркорликни ривожлантириш, бунинг учун кредит олиш, маҳалланинг ихтисослашувидан келиб чиқиб, кооперация асосида тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйиш истагини билдирган етакчи тадбиркорларга имтиёзли кредит ажратилди.

Жорий йил 27 нафар фуқарога тадбиркорлик фаолиятини бошлаш ва кенгайтиришлари учун жами 514 миллион сўм кредит ажратилди. 76 нафар ногиронлиги бўлган фақаронинг 3 нафари ишга жойланди, 8 нафарига реабилитация воситалари берилди. Жами 160 нафар фуқарога ижтимоий хизматлар кўрсатилди.

Томорқадан унумли фойдаланишни ташкил этиш, уй шароитида деҳқончилик, чорвачилик, паррандачилик, куёнчилик, асаларчилик, уруччилик, кўчатчилик, гулчилик каби фаолият турларини кенгайтириш режасини тузиб чиқдик. Худудимизда хунармандчилик, боғдорчилик соҳаларини ривожлантириб, хонадонларда “Сайхунбод тажрибаси”ни қўллашга эътибор қаратаямиз.



ДАВЛАТИМИЗ РАХБАРИ
Афғонистон Бош вазирининг иқтисодий масалалар бўйича ўринбосари вазифини бажарувчи Мулла Абдул Ғани Бародарни қабул қилди.



Ногиронлиги бўлган шахслар бандлигини таъминлаган ТАДБИРКОРЛАРГА СУБСИДИЯ АЖРАТИШ ТАРТИБИ белгиланди.



“ЖАСОРАТ МАКТАБЛАРИ”га ўқувчиларни қабул қилиш тартиби белгиланди.

ЖАРАЁН

МАНЗАРА

Ҳар бир қарич ер хосиятли, баракали

ЕР САБАБ 2 474 ТА МАҲАЛЛА “ЁШЛАР ИШСИЗЛИГИДАН ХОЛИ ҲУДУД”ГА АЙЛАНДИ

Президентимизнинг “Ёшларга ер ажратиш орқали уларнинг даромадларини ошириш ва бандлигини таъминлаш, шунингдек, янги ер майдонларини ўзлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори билан ёшларга ер ажратиш бўйича янги тартиб жорий этилди.



Шаҳноза ХАЛИЛОВА.

2024 йилда ишсиз, доимий даромад манбаига эга бўлмаган **154,8 минг нафар** йигит-қизга деҳқончилик, тадбиркорлик қилиш учун **57,1 минг гектар** ер майдонлари ажратиб берилди. Тажриба ўзини тўла оқлаб, ёшлар мўл-кўл ҳосил йиғишди: 156,4 минг тонна қишлоқ ҳўжалиги маҳсулоти етиштирилди. Бу натижадан руҳланиб, 2025 йилда яна **4,8 минг нафар ёшга 2,5 минг гектар** ер майдони берилди. Белгиланган тартибга кўра, ер майдони аукцион орқали ажратилади. Танлов “**маҳалла еттилиги**”нинг тавсияси билан шакллантирилган рўйхатга киритилган ёшлар ўртасида ўтказилади. Талабдорларга суғориладиган, лалми, бўз, яйлов ва янги ўзлаштирилган ер майдонлари **30 йил муддатга** ижарага берилади. Унинг ўлчамлари “еттилик” тақлифига кўра аниқланади. Айни йўналишдаги ишлар таҳлилига назар ташласак, мисол учун, **Тошкент вилоя-**

тида ўтган йили 10 минг 847 нафар ёшга ер майдони ажратилган. — Аукционда 30 сотих ер майдони ютиб олдим, — дейди **Оҳангарон туманидаги “Қизил” маҳалласида яшовчи Абдуовид Абдуҳалилов.** — Мавсум бошида ер ёнғоқ экдик. Ерга уруғ қадаганимиздан бошлаб, ҳозиргача тажрибали деҳқонлардан маслаҳат олдик. Қайси маҳсулотни қачон экиш керак, парваршида нималарга эътиборли бўлмоқ лозим, барчаси ҳақида тушун-чага эгамиз. Етиштирилган ҳосилдан 20 миллион сўм соф даромад олдик. Бу мустақил равишда бошлаган биринчи деҳқончилик ишим. Келгуси йиллар учун пухта режаларим бор. Бунинг учун сармоя ҳам етарли.

Хива туманидаги “Истиклол” маҳалласида истиқомат қилувчи Оллошукур Машарипов ишсизлик туфайли бир қанча муддат ўзга юртда ишлаган ва кўп машаққат тортган. Бугун эса ўз ерига эга ёш деҳқон, насиб этса, келгусида тадбиркор бўлмоқчи. — Тўғриси айтсам, ўз ерим бўлади, деб ҳаёл ҳам қилмагандим, — дейди у. — Юртимизда кечаятган ўзгаришлар мен каби ишсиз, ўзини қай эшикка уришни билмай юрган ёшлар учун ажойиб имконият. Президентимиз қўллови ва кўмаги билан кўлаб ёшлар касбни, даромадли бўляпти. Ўзим ҳам ўтган йили ерли бўлдим ва маккажўҳори экдим. Яхши ҳосил олдим. Ассийси, энди ўзга юртларда

хор бўлиб, пул топаман, деб иш излаб юришимга ҳажат қолмади. Бундан ота-онам ва жигарларим ҳам хурсанд. **Ҳақли савол туғилади:** ер берилса-ю, ундан унумли ва самарали фойдаланилмай, етарли даражада маҳсулот етиштирилмай, қақраб қолса-чи? Шунинг учун ҳам ёшларга аввал ер илми ўргатилиб, дала экинларини экиш бўйича кўникмалари шакллантирилиб, кейин ер берилаяпти. Бу борадаги ишларни амалга оширишда “маҳалла еттилиги”нинг ҳис-саси катта. Уларнинг тақлифи билан “Ёшлар дафтари”да рўйхатда турган, ўз ишига ва даромадига эга бўлмаган, четдан қайтган ёшларга уста-деҳқонлар, фермерлар маҳсулот етиштириш ва уни

парваришдаги муҳим жиҳатлар юзасидан билим ва тавсиялар берапти. **Қамаш туманидаги Бобўт қишлоғида** яшовчи Бехруз Абдурахимов болалигидан деҳқончилик сирларини яхши ўрганган. Қишлоқдаги ота-оналар фарзандларига, кўпчилик ёшларга уни намуна сифатида кўрсатади. — Ҳалол меҳнатнинг нони ширин, фақат бунинг англай олмаганимиз, — дейди **Бехрузнинг отаси, кекса деҳқон Низомиддин Турсунов.** — Аслида, барчаси ҳар бир адамнинг ўзига боғлиқ. Шундоққина шизинг олдиндаги имкониятни вақтида илғай олмаслигининг ўзи хато. Ховлидан туриб, турмушини фаровон қилиб яшаётганлар кам эмас. Биз ҳам кўп йиллардан бери деҳқончилик, боғдорчилик ортидан кун кечирамиз. Бировдан кам жойимиз йўқ. Ҳозир ўғлим Бехруз ишларимни давом эттиряпти. Унга доим керакли маслаҳатларни бериб бораёман. Ростини айтсам, деҳқончиликда у мендан олдинлаб кетди. Ёшларнинг интилигани яхши.

Дарҳақиқат, ёшларга берилган ер майдонларининг ҳар бир қаричи хосиятли ва баракали. Негаки, ёшлар ерни оила аъзолари билан ҳамжиҳатликда экади, парваришлайди, меҳнати өзэзига тўқин ҳосил олади, энг муҳимини, ер миннати эмас. Бу эса йигит-қизларнинг турмуш фаровонлиги ошиб, қадами илдамлашиб, ўзларини ҳар соҳада илғорлашиб бораётганидан дарак, албатта. **Жорий йилнинг ўтган даврида 2 474 та маҳалла “ёшлар ишсизлигидан холи ҳудуд”га айлангани юқоридаги фикрларнинг амалдаги тасдиғидир.**

МЕҲНАТ ВА МУТОЛААГА МЕҲР БЕРГАН ЮТҚАЗМАЙДИ

Ёшлар — куч, ҳаракат, шижоат тимсоли. Ўз вақтида уларга тўғри йўл кўрсатилса, шунинг ўзлаштириб оладиган, ишга тушадиган, нафақат ўзини, балки бутун маҳалласини юксалтирадиган тоифа ҳам айнан ёшлар бўлади. Шу боис маҳалламиздаги ёшларга нисбатан янгича қараш, янгича ишонч билан ёндашдик.



Муҳаммад ЎЗБЕКОВ, Пахтакор туманидаги “Мингчинор” маҳалласи ёшлар етакчиси.

Худудда 1 250 нафар йигит-қиз истиқомат қилади. Маҳалламизнинг “драйвер”и — деҳқончилик, чорвачилик, хунармандчилик. Ёшлар етакчиси сифатида йил бошида 4 нафар ишсиз ёшни рўйхатга олгандим. Улардан 3 нафарига тадбиркорлик йўналишларини тушунтирдик, кредит имкониятларини улашдик. Ҳозир улар орасида кимдир устачилик қилиб, кимдир тиқиб-бичишга киришиб, расмий меҳнат бозорига қадам қўйди. Ҳозирда Жавлонбек Аҳмадов кредит учун давбатда турибди. Шу тариха ҳозирги кунда фақат 1 нафар ишсиз ёш қолган.

Деҳқончилик бўйича маҳалламизда ижобий ўзгаришлар бор. Айниқса, ер ажратиш тартиби энгиллашгач, ҳоким ёрдамчиси кўмағида 80 нафар ёшга 50 сотихдан ер ажратилди. Бу йигит-қизлар кўп ўтмай ерга дуккакли экинлар, сабзавот, мева экди. Уларнинг орасида бор-йўғи бир-икки ой ичида қовун етиштириб, 30 миллион сўмга яқин даромад қилган йигитимиз ҳам бор. Мана сизга аниқ натижа! Бугун нафақат ишлашга тайёр, балки ерга муносабатини ҳам ўзгартирган ёшлар етишяпти. Қишлоқда туғилган ҳар бир ёшнинг қалбида, аслида, деҳқончиликка қизиқиш, тупроқдан ризқ чиқаришга меҳр бор. Фақат имкон ва йўл кўрсатиш керак, холос.

Маҳаллада спортга қизиқувчилар оз эмас. Футбол, волейбол, стол тенниси бўйича туман, вилоят ва республика босқичларида мингчнорлик ёшлар фаол қатнашяпти, фахрли ўринларни эгалляпти.

Энди ёшлар фақат меҳнат билан эмас, интеллектуал даражасини ошириш билан ҳам машғул. “Ибрат фарзандлари”, “Қизлар академияси”, “Мутолаа” лойиҳалари билан доимий иш олиб бориляпти. Айрим ёшларимиз инглиз тилидан сертификатлар олиб, бошқаларга ҳам тарғибот қилляпти. Дияра Очилова — илмга чанқок, интилишда намуна бўлаётган ёшлардан бири. У илмий изланувчилар форумида қатнашди, Ўзбекистон-Франция халқаро форумида нутқ сўзлади. Яқинда “Йилнинг энг фаол ёши” сифатида кўкрак нишони билан тақдирланди. Ана шундай ёшларни қўриб, “шукрки, иктидорлар бор экан, фақат уларни кўра олиш ва қўллаб-қувватлаш керак экан”, дея қалбинг тебраниб кетади.

Ҳар кун кўчада, маҳаллада, яшаш жойларида юрганмизда ёшларнинг кўзларида орзу, лекин шароитда қийинчиликни кўраман. Шунинг учун шундай хулосага келдим: маҳалланинг ўзидаёқ ийрик тадбиркорликка етакловчи, тўғри йўл кўрсатадиган шахслар керак. Масалан, водийдан келган хунармандлар маҳорат дарслари ўтказса, шоғирдлар чиқарди, иш ўринлари очиларди, ёшларнинг шижоати янада ошарди.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

НУРОНИЙЛАР ЎГИТИ, ТАЖРИБАСИ ҲАР ДОИМ АСҚАТАДИ

Учтепа туманидаги Маданият саройида юракларга илиқлик бағишловчи муҳим тадбир — “Уч авлод учрашуви” бўлиб ўтди.



Содиқжон ҚЎЗИЕВ.

Унда тумандаги маҳаллаларда истиқомат қилаётган нурунийлар, ўрта авлод вакиллари, ёшлар, ижодкорлар, олимлар ва спортчилар иштирок этди. — Айни пайтда тумандаги мавжуд 60 та маҳаллада ижтимоий фаол нурунийлар сони 180 нафарга етган, — дейди **“Нуруний” жамғармаси Учтепа тумани бўлими раиси Зикрилла Асатов.** — Ҳар бир маҳаллада уч нафардан кекса авлод вакили камбағал, қийналган оилаларга бириктирилган. Улар орасида жонбозлик кўрсатаётган ва ташаббускор инсонлар кўп. Уларнинг сафи кенгайиб бораётганидан жуда мамнунмиз. Бугунги мулоқотда ҳам маҳалланинг ўрни, ёшлар таълим-тарбияси, улар-

нинг бандлигини таъминлаш бўйича катор тақлифлар билдирилди. Йиғилганларни таниқли санъат усталари Умар Маҳкамов, Ўзбекистон давлат филармонияси хонандаси Аслиддин Дўстов, “Дурдона” фольклор ансамбли куй-қўшиқлар билан хушнуд этган бўлса, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири, академик Мирзааҳмад Қурбонов ўз тажрибалари билан ўртоқлашди. Спортчилар — кураш бўйича жаҳон чемпиони Ҳасан Искандаров ва халқаро мусобақалар совриндори Рухсора Эргашеванинг натижалари эътироф этилди. Учрашув барча учун муҳим маънавий сабоқ бўлди. Ёшлар кексаларнинг ҳаёт мактабидан олган тажрибалари, сабр, меҳнат ва ватанпарварлик руҳидан ўзларига куч ва илҳом олдилар.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Оғабек АҲАДЖОНОВ. Узун тумани:

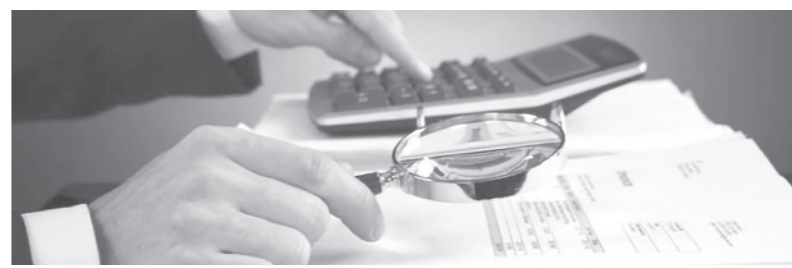
— Мен ёш тадбиркор сифатида фаолият юритяпман. Менга тегишли бўлган ер майдонидан катта кучланишга эга электр токи ўтган. Шу ток ўтган қисм учун мен ер солиғи тўлашим керакми? Эки бу ҳолатда қандайдир имтиёзлар мавжудми?

ЮҚОРИ ҚУВВАТЛИ ТОК ЎТГАН ЕРГА ИМТИЁЗ БОРМИ?

Омон ЙЎЛДОШЕВ, Ер ресурслари бўйича давлат инспекцияси мутахассиси:

— Ер кодексининг 69-моддасига мувофиқ, электр узатиш линиялари, алоқа воситалари, транспорт инфратузилмаси каби объектлар жойлашган ер участкаларининг атрофида муҳофаза зоналари белгиланади. Ушбу муҳофаза зоналарида муайян чекловлар мавжуд бўлиб, жумладан, жисмоний шахслар томонидан турар ва нотурар бинолар қуриш, деҳқончилик билан шўғулланиш, махсус рухсатларсиз фойдаланиш тақиқланиши мумкин. Солиқ кодексининг 436-моддасида жисмоний шахслар учун

белгиланган ер солиғи имтиёзлари баён этилган. Ушбу моддада юқори кучланишли электр узатиш линиялари (ЮКЭУЛ) ўтган ерлар учун солиқ имтиёзи назарда тутилмаган. Яъни: • агар ер майдонингизда ЮКЭУЛ ўтган бўлса, бу ҳолат ер солиғидан озод қилиш асоси эмас; • ер солиғи ернинг умумий майдонидан келиб чиқиб ҳисобланади. Электр линияси остидаги қисм ҳам умумий солиқ базасига қиради; • агар ердан амалий фойдаланиш чекланган бўлса, ернинг қайта тоифаланishi ёки амалий фойдаланиш имконияти йўқлигини асослаб, давлат солиқ органларига ёки судга мурожаат қилиш мумкин.



Агар ерингизда фойдаланиш чекловлари катта бўлса, ерни бошқа мақсадда қайта тоифалаш ёки ер майдонини қисқартириш тўғрисида ҳудудий ер ресурслари ва давлат солиқ инспекциясига мурожаат қилинг.



САМАРҚАНД НҲҲАТ ШҲРАГИ маданий ва ҳудудий ўзига хосликни акс эттирувчи интеллектуал мулк объекти сифатида рўйхатга олинди.



Ўзбекистонда **ИПОТЕКА КРЕДИТЛАРИНИ СУБСИДИЯЛАШ** учун аризалар 10 июлдан бошлаб қабул қилинади.



Марказий банк таҳлилига кўра, **НАСИЯ ХИЗМАТЛАРИ КРЕДИТГА ҚАРАГАНДА ҚИММАТРОҚ** ва яширин хатарларга эга бўлади.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

Энди СОЛИҚЛАРНИ АГРЕГАТОРЛАР Тўлайди

Бугунги кунда республика-мизда 776,7 минг нафар ўзини ўзи банд қилган жисмоний шахс енгил автотранспорт воситасида йўловчиларни ташиш ҳамда буюртма асосида товарларни етказиб бериш йўналишида рўйхатдан ўтиб фаолият юритяпти.



Солиқ кўмитаси Ахборот хизмати.

Жорий йилнинг 1 июль ҳолатига кўра, мижозларни излаш бўйича интерактив хизматларни кўрсатувчи 208 та юридик шахс – онлайн такси агрегаторлари солиқ органларининг ахборот тизимлари билан тўлиқ интеграциялашган. Улар орқали 430 мингдан ортиқ ўзини ўзи банд қилган ҳайдовчилар аҳолига йўналишсиз такси хизмати кўрсатяпти. Ушбу агрегаторлар давлатга 89,6 миллион сўм солиқ тўлашган.

2025 йилнинг 2 июлидан бошлаб, ўзини ўзи банд қилган шахсларнинг йиллик даромадлари 100 миллион сўмдан ошганда, улар тўлаши лозим бўлган солиқлар солиқ органларининг хабарномаси асосида юридик шахслар (солиқ агенти), яъни агрегаторлар томонидан тўлов манбаида ушлаб қолинади.

Маълумот учун, жорий йил давомида 189 та ўзини ўзи банд қилган шахсларнинг йиллик даромади 100 миллион сўмдан ошган.

Мазкур тартиб соҳада банд бўлган жисмоний шахсларга солиқларни ҳисоблаш, тўлаш ва ҳисобот топшириш каби ортиқча оворагарчиликлардан халос этади.

“Яндекс” Ўзбекистон платформаларидаги ўзини ўзи банд қилган ҳайдовчилар ва курсерлар учун солиқни тўлаш жараёнини автоматлаштирган биринчи компания бўлди.



“Тушунтиришлардан сўнг мақсадсиз кредитлар қисқарди”

“Маҳалла еттилиги” ташкил этилиб, хонадонма-хонадон ишлаш жараёнида солиққа оид барча масалалар оидинлашди. Ким норасмий савдо-сотиқ ишлари билан шуғулланаётгани, кимдир харидорга чек бермаётгани, яна кимдир иш ўрнини яшираётгани маълум бўлди.

Раъно ТОШЕВА, Навоий шаҳридаги “Турон” ва “Гулзор” маҳаллалари солиқ инспектори.

Хар куни одамлар билан мулоқотда бўлиб, уларга солиқ қонунчилигини тушунтириб, тадбиркорларга онлайн назорат-касса машиналаридан мунтазам фойдаланиш, харид чекларини бериш, ишчи-ҳодимлар сонини яширмаслик, ҳисоботларни ўз вақтида топшириш, камчилик ва хатоликларга йўл қўймаслик кераклигини айтаямман. Натижада яширин иқтисодиётнинг олди олинади, солиқ тушумлари 20 фоизга ортиб, ўтган йилнинг мос даврига нисбатан 74 миллион 433 минг 840 сўмга кўпайди.

Шунингдек, тадбиркорлик қилиш истагидаги фуқаролар билан мулоқотда бўлиб, уларнинг имконият ва шароитларидан келиб чиқиб, йўл-йўриқ ва маслаҳат берамман. Берилаётган тавсия, имтиёз ва имкониятлардан самарали фойдаланиб, иш бошлаган тадбиркорлар кўп. Бугунги кунда уларнинг сони “Турон” маҳалласида 57 тага, “Гулзор” маҳалласида 42 тага етди. Улар кўпроқ хизмат кўрсатиш, чакана савдо, тамадди-хона ва тикувчилик йўналишларида фаолият юритяпти.

Фаолиятим давомида ўзини ўзи банд қилиб, иш бошлаган, янги ташкил этилган корхона ва фирмалар фаолияти билан

Бугунги кунда “Гулзор” ва “Турон” маҳаллаларида 87 та юридик шахс, 99 нафар яқка тартибдаги тадбиркор фаолият юритяпти. 922 нафар фуқаро таксичилик, гўзаллик салони, тикувчилик, темирчилик ва мебелчилик йўналишларида ўзини ўзи банд қилган. 2 503 та мол-мулк ва ер солиғи тўловчиси бор.

танишиш, уларга солиққа оид зарур маслаҳатлар бериш учун маҳаллаларда кўп юраман. Афсуски, баъзилар тадбиркорлик фаолиятини қандай юриштиришни билмайди, лекин номига ЯТТ ёки фирма очиб, кредит оляпти. Кредит пулини шахсий эҳтиёжи учун ишлатиб бўлгач, фаолиятини тўхтатапти. Бундай ҳолатлар ўтган йил охири ва жорий йил бошида анча оммалашган эди. Аҳоли ўртасида мунтазам олиб борилган тарғибот-тушунтириш ишларимиз натижасида анча камайди.

Мана шундай ҳолатлар сабаб, айрим фуқаролар молиявий қийинчиликка дуч келиб, фаолиятини вақтинча тўхтатган. Бизнинг вазифамиз нафақат солиқ тушумларини ошириш, балки фуқаролар ва тадбиркорлар муаммоларини аниқлаб, уларни ҳал этишдир. Шундан келиб чиқиб, ўтган июнь ойининг ўзида икки маҳаллада 11 та тадбиркорлик фаолиятини



қайта тиклаб, 7 нафар норасмий ишлаётган фуқаронинг фаолиятини қонунийлаштирдик. Бу ҳам қўшимча манба сифатида солиқ тушумини оширишга хисса қўшди. Июнь ойида 400 миллион сўмдан ортиқ маблағ ундирилиб, берилган режани юз фоизга бажардим.

Мақсадимиз – ҳар бир солиқ тўловчининг муаммосини маҳалланинг ўзида ҳал этиш. Шу боис фуқароларнинг мол-мулк ва ер солиғи, корхона ҳисоботларини топшириш, қарздорликни сўндириш каби масалалардаги мунозараларга тезкор жавоб бериб, тақлиф ва фикр-мулоҳазаларини ҳам эшитяпмиз.

Ҳали қилинадиган ишлар кўп. Биринчи навбатда, юридик шахсларнинг айланмадан олинмаган солиқни, жисмоний шахслардан эса даромад солиғини ўз вақтида тўлашларига эришиш. Иккинчиси, турли йўналишда тадбиркорлик субъектлари сонини кўпайтириб, солиқ тушумлари ва тадбиркорларнинг товар айланмасини оширишдир. Шунда “маҳалла бюджети” кенгайиб, ҳудудлардаги ижтимоий-иқтисодий муаммолар бартараф этилади.

ХАБАРДОРМИСИЗ?

ҲИСОБОТДА ДАРОМАД ВА ХАРАЖАТЛАР Тўғри КўРСАТИЛИШИ КЕРАК

Жорий йил 21 июль – II чорак якуни бўйича фойда солиғи ҳисоботини тақдим этишнинг охириги куни.



Музаффар НАЗАРОВ, Солиқ кўмитаси бошқарма бошлиғи ўринбосари.

Солиқ тўловчилар фойда солиғи ҳисоботини шакллантиришда, хусусан, ҳисоботда даромадлар ва харажатларни тўғри акс эттиришда қуйидаги нормаларга эътибор беришлари лозим:

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

– *солиқ тўловчи томонидан Ўзбекистон Республикасида ҳам, унинг ҳудудидан ташқарида ҳам ҳисобот (солиқ) даври давомида амалга оширилган (кўрилган), асосланган ва ҳужжатлар билан тасдиқланган чиқимлари харажатлар деб эътироф этилади.*

Фойдаланилмаган моддий харажатларни фойдаланилган деб, ишлаб чиқариш ҳисоботида кўйиб, товарларни сотишдан олинган тушумни ҳисобот давридан кейинги даврга ўтказиш (*сотиш ҳажмини ва даромадини (фойдани) қасддан қайтариш*), моддий, ёқилғи-энергетика ресурслари харажатларини (*лимитларни*) ва эскириш меъёрини сунъий равишда ошириш ёки меъёрларни нотўғри қўллаш солиқ базасини яшириш (*қайтариб кўрсатиш*) деб эътироф этилади ҳамда яширилган (*қайтариб кўрсатилган*) солиқ базаси суммасининг **20 фоизи миқдорда жарима солишига сабаб бўлади.**

Юқоридигилардан келиб чиқиб, Солиқ кўмитаси солиқ тўловчилардан ҳисоботларда асоссиз харажатларни кўрсатмаслик, фойда солиғи базасини тўғри шакллантириш орқали солиқ ҳисоботларини ўз муддатда тақдим этишларини сўрайди.

МЕНДА САВОЛ БОР...

ҚАЙТА РЎЙХАТДАН ЎТИШ ТАРТИБИ ҚАНДАЙ?

Шодиёр МАВЛОНОВ. Сурхондарё вилояти:
– *Баъзи сабаблар билан корхонам вақтинча ёпилган эди. Энди фаолиятимни тикламоқчиман. Айтгингчи, юридик шахслар қайта рўйхатдан ўтишда нималарга эътибор бериши керак?*



Умид НАСРИДДИНОВ, Солиқ кўмитаси бош инспектори:
– Юридик шахслар юридик манзилни ўзгартирганда ёки қайта ташкил этилганда (*қўшиб юбориш, қўшиб олиш, қайта тузиш, бўлиш ёки ажратиб чиқариш*) Давлат хизматлари марказлари томонидан қайта рўйхатдан ўтишлари лозим. Рўйхатдан ўтиш маълумотлари ўзгартирилганда солиқ мажбуриятларининг бажарилиши текширилади.

Агар юридик шахснинг БҲМнинг 50 бараваридан ортиқ солиқ қарзи мавжуд бўлса, амалга оширилган товар айланма ёхуд товарлар импорти бўйича реализация ҳажмининг солиқ ҳисоботларида тўлиқ акс эттирилмаса ёки солиқ ҳисоботлари белгиланган муддатларда тақдим этилмаган бўлса, рад этилиши мумкин. Белгиланган мезонларга мос келмаганлиги сабабли қайта рўйхатдан ўтиш рад этилган бўлса, камчиликлар бартараф этилгач, Давлат хизматлари марказларига қайта мурожаат қилиш мумкин.

Бироқ баъзи тадбиркорлик субъектлари солиқ назоратидан қочиш,

шубҳали товар айланмаларини амалга ошириш мақсадида бир ҳудуддан бошқа ҳудудга кўчиш ёки бошқа тадбиркорлик субъекти таркибига қўшиб юборишга уриниш ҳолатлари кўпаймоқда. Солиқ органлари ўтказган таҳлиллар натижаларига кўра, бундай ноқонуний хатти-ҳаракатлар тезда аниқланиб, қонунчилик талаблари асосида тегишли чоралар кўриляпти.

Маълумот учун: 2025 йил январь-июнь ойларида жами 9 413 та тадбиркорлик субъекти кўчиш ва қўшилш бўйича қайта рўйхатдан ўтган. Шундан 7 045 таси юридик манзилни ўзгартирган, 2 368 таси бошқа корхона таркибига қўшилган.

2025 йил июнь ойининг ўзида юридик шахсларнинг 699 таси юридик манзилни ўзгартирган ва 130 таси бошқа корхона таркибига қўшилган, бироқ 1 436 та ҳолатда корхоналар юқоридиги мезонларга тўғри келганлиги сабабли рад жавоби берилган.

БИЛАСИЗМИ?

Кўчма савдо ташкил этган солиқ тўламайдими?

Бугунги кунда ёшлар учун кўплаб солиқ имтиёзлари мавжуд. Жумладан, 2028 йил 1 январга қадар магистрал йўллар бўйида кўчма савдони ташкил қилган ёшлар (30 ёшгача) фаолиятининг дастлабки 6 ойи давомида олган даромадлари бўйича солиқ тўлашдан озод қилинади.



Касбга ўргатиш учун мактаблар, коллежлар ва техникумлар ўқувчиларини (30 ёшдан ошмаган) ишга қабул қилган тадбиркорлик субъектлари уларга тўланадиган меҳнатга ҳақ тўлаш тарзидаги даромадлардан ижтимоий солиқни 1 фоиз миқдордаги

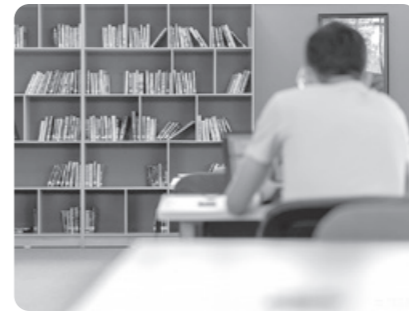
солиқ ставкаси бўйича тўлайди. Мактаблар, коллежлар ва техникумлар ўқувчилари касб ўрганиш жараёнида тадбиркорлик субъектларидан олинган меҳнатга ҳақ тўлаш тарзидаги даромадлардан жисмоний шахслардан олинмаган даромад солиғини 1 фоиз миқдордаги солиқ ставкаси бўйича тўлайди.



Ўзбекистонда "Yandex Go" орқали ишловчи ҲАЙДОВЧИЛАР, КУРЬЕРЛАР ВА ҲАМКОРЛАР 2024 йилда қарийб 530 миллион доллар ишлаб топди.



Жорий йил 1-3 август кунлари Самарқандда илк бор "САМАРҚАНД ОШИ" ФЕСТИВАЛИ ўтказилади.



Ўзбекистонда НОДАВЛАТ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИ фаолиятини лицензиялашнинг қўшимча шартлари белгиланди.

МОҲИЯТ

“КУЧЛИ КЕНГАШ, ҲИСОБДОР ВА ТАШАББУСКОР ҲОКИМ”

Маҳаллий давлат ҳокимияти вакиллик органларининг фаолият самарадорлигини ошириш борасида амалга оширилган кенг кўламли ишларни янги босқичга олиб чиқиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони қабул қилинди. Фармон билан Ўзбекистон Республикасида маҳаллий давлат ҳокимияти вакиллик органлари фаолиятини 2030 йилга қадар ривожлантириш концепцияси ҳамда уни амалга ошириш бўйича “йўл харитаси” тасдиқланди.



Элмурод НУРИЛЛАЕВ, Олий Мажлис Сенати девони бўлими муdiri.

Ушбу ҳужжатлар билан халқ депутатлари Кенгашлари фаолиятини такомиллаштириш, ваколатларини кенгайтириш, янги институтларни жорий этиш, фаолиятини рақамлаштириш каби муҳим тадбирларни босқичма-босқич амалга ошириш кўзда тутилмоқда.

Маълумки, қонунчиликда ҳоким лавозимига номзод халқ депутатлари Кенгашида унинг номзоди кўриб чиқилаётганда ҳудудни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг истиқболга мўлжалланган дастурини тақдим этиши белгиланган. Ҳоким ўринбосарлари эса тегишли ҳоким томонидан лавозимга тайинланади ва лавозимдан озод этилади, бу ҳусусда қабул қилинган қарор халқ депутатлари Кенгашининг тасдиғига киритилди.

Кўриниб турибдики, қонунчиликда ҳоким ўринбосарларининг ўзига бириктирилган йўналишлар бўйича дастур тақдимотини тақдим этиши бўйича норма мавжуд эмас эди.

Концепция доирасида эндиликда ҳоким ўринбосарлигига номзодларни тавсия этишда, аввало, халқ депутатлари Кенгаши доимий комиссияларида дастлабки тарзда муҳокама қилиш, шундан кейин сессияда уларнинг ўз йўналишлари бўйича ҳудудни ривожлантириш дастурларини тақдим этиш тартибини жорий этиш назарда тутилмоқда.

Бу ҳоким ўринбосарлигига номзодларнинг ўз соҳаси бўйича ҳудуддаги ҳолатни ўрганиши, таҳлил этиши, шундан кейин мавжуд муаммоларни бартараф этиш ҳамда соҳани ривожлантириш бўйича стратегияни белгилаб олишига хизмат қилади. Шунингдек, ушбу амалиётнинг жорий этилиши билан ҳоким ўринбосарларининг маҳаллий вакиллик органи олдидаги ҳисобдорлиги ортади.

Бугунги кунда халқ депутатлари Кенгашлари депутатлари муайян бир соҳанинг мутахассиси, уларнинг барча соҳа бўйича чуқур билим ёки тажрибага эга бўлмаслиги, табиий ҳол, албатта. Шу боис, маҳаллий давлат ҳокимияти вакиллик органлари қарорлари лойиҳаларини ишлаб чиқиш жараёнида тегишли соҳа мутахассислари, фуқаролик жамияти институтлари, илмий доиралар вакиллари салоҳиятидан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Концепцияда ушбу тизимни амалиётга жорий этиш тартибларини ишлаб чиқиш ҳам назарда тутилган. Бу жараёнда, аввало, ҳар бир халқ депутатлари Кенгаши ҳузурида нодавлат нотижорат ташкилотлари, фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органлари, фуқаролик жамиятининг бошқа институтлари вакиллари, илмий муассасалар профессор-ўқитувчилари, фахрий депутатлари, экспертлардан иборат таркибда **Маслаҳат гуруҳини ташкил этиш кўзда тутилган.**

Маслаҳат гуруҳи аъзоларини халқ депутатлари Кенгаши ва унинг доимий комиссиялари ишига жалб этиб,

муҳокама қилинадиган масалалар юзасидан уларнинг билим, салоҳият ва тажрибасидан унумли фойдаланган ҳолда, фикр-мулоҳазаларини эшитиш, тақлифларини иноватга олиш маҳаллий вакиллик органлари фаолият самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Қонунчиликка кўра, халқ депутатлари Кенгаши фаолиятининг ташкилий шакли сессия бўлиб, у ҳар чорақда камида бир марта чақирилади. Амалиётда халқ депутатлари Кенгаши сессияси ҳар ойда камида бир марта, айрим ҳудудларда икки марта ўтказилмоқда.

Халқ депутатлари Кенгаши депутатлари жамоатчилик асосида фаолият олиб бориши, уларнинг асосий иш жойи борлиги, қолаверса, айрим вилоятларда марказга келиб-кетish масофасининг узоқлиги иноватга олинса, депутатларни мунтазам равишда жалб этиш имконияти чекланган, деган фикр муболағадан холи бўлмайди, албатта.

Шунингдек, амалиётда тезкорлик билан ёки кечиктириб бўлмайдиган масалалар бўйича қарор қабул қилиш ҳолатлари юзага келиши мумкин. Қонунчиликда эса сессияни чақириш тўғрисидаги қарордан депутатлар сессия очилишидан камида уч кун олдин хабардор қилиниши белгиланган. Шу нуктага назардан халқ депутатлари Кенгашлари сессиялари оралиғида тезкор масалаларни кўриб чиқиш ва қарор қабул қилишга ваколатли органи тузишга эҳтиёж юзага келди. Шу боис, Концепцияда Кенгаш раёсати институтини жорий этиш масаласи ҳам ўрин олди. Албатта, Кенгаш раёсати барча масалаларни кўриб чиқиб, қарор қабул қилиш ваколатига эга бўлмайди, шунинг учун ушбу институтнинг ҳуқуқий мақоми, фаолият юритиш тартиби ва у томонидан кўриб чиқиладиган масалалар доираси аниқ белгиланади.

Маълумки, халқ депутатлари Кенгаши раиси жамоатчилик асосида фаолият олиб боради, “Маҳаллий давлат ҳокимияти тўғрисида”ги қонунда унинг ўндан ортик ваколатлари санаб ўтилган. Амалиётда халқ депутатлари Кенгаши раисининг вақтинча ўз вазифасини бажара олмайдиган ҳолатлар юзага келганда унинг ваколатларини амалга оширувчи лавозим мавжуд эмаслиги айрим ҳолларда Кенгаш фаолиятида маълум бир қийинчиликларни ҳам келтириб чиқарар эди. Шу боис, Концепцияда халқ депутатлари Кенгаши раиси ўринбосари институтини жорий этиш масаласи ўрин олганлиги бу борадаги бўлишқи тўлдириш ҳамда маҳаллий вакиллик органлари фаолиятининг узлуксиз ва тўла-тўқис фаолият олиб боришини таъминлашга хизмат қилади.

Концепцияда белгиланган устувор йўналишларни сифатли амалга ошириш орқали “Кучли Кенгаш, ҳисобдор ва ташаббускор ҳоким” тамойилини тўла рўёбга чиқаришга, жамият ва давлат ҳаётининг муҳим масалаларини ҳал этишда маҳаллий вакиллик органларининг ролини оширишга, маҳаллий ижро этувчи ҳокимият органларининг халқ вакиллари олдида ҳисобдорлигини кучайтиришга эришилади.

Ҳибсхонада тиббий кўрик мажбурий

Ўзбекистон Республикаси қонуни билан “Жиноят ишини юритиш чоғида қамоқда сақлаш тўғрисида”ги қонунга қўшимча киритилди.

Киритилган қўшимчага кўра, қамоққа олинганлар тергов ҳибсхонасига жойлаштирилишидан олдин улар ҳибсхонанинг ўзида мажбурий тиббий кўриқдан ўтказилади. Мажбурий тиббий кўрик қамоққа олинганлар тергов ҳибсхонасига олиб келинган пайтдан эътиборан 2 соат ичида амалга оширилади. Бу жараёнда қамоққа олинганнинг розилиги билан унинг адвокати



ҳам иштирок этиши мумкин. Мажбурий тиббий кўриқдан ўтказиш натижалари бўйича белгиланган намунадаги тиббий маълумотнома расмийлаштирилади. Тиббий кўрик чоғида қамоққа олинганнинг танасида жараҳат, шикастланиш ва яралар аниқланганда, улар белгиланган тартибда қайд этилиб, бу ҳақда қамоққа олинганга маълум қилинади ва зудлик билан прокуратура хабар берилади.

БИБЛИОҲИЯТ

ПРОФИЛАКТИКА ҲУДУДИ

Жазо муқаррар, аммо жамоатчилик таъсири ундан муҳимроқ



Кўза кунда эмас, кунда синади, деганларидек, бир маҳалладошимизнинг ҳаётига ўзи хоҳламаган паллада дарз кетди. У бориға шукр қилиб, оиласи билан тинч яшаши ҳам мумкин эди. Бироқ у тезроқ бойиб кетишни истаб, томорқасининг бир қисмига гиёҳванд ўсимлиги экиб, парваришлай бошлади...

Наврўз РАҲМАТУЛЛАЕВ, Оқдарё туманидаги “Янгиҳаёт” маҳалласи профилактика инспектори.

Маҳаллада тўрт минг нафарга яқин аҳоли бор. Шундан 95 нафари миграцияда.

Бугунги ҳуқуқ-тартибот ҳодимлари ҳар қачонгидан-да хушёр, ким қандай юмуш билан машғул, барчасидан хабардор. Қолаверса, соҳага замонавий технологиялар кенг татбиқ этилапти. Турли тезкор тадбирлар ўтказилапти. Яқинда “Қорадори – 2025” тадбири доирасида ўрганиш жараёнида олиб борган суриштирувларимиз натижасида мазкур ҳолат аниқланиб, ажал ўсимлигининг илдизига болта урилди. Оқибатда бир инсон ўз номига “жиноятчи”, дея доғ туширди.

Уч йил олдин ушбу маҳаллада иш бошлаганимда ўғрилиқ, фирибгарлик, гиёҳванд моддалар савдоси билан шуғулланувчи жиноят ҳолатлари сабаб, “қизил” тоифада эди. Шу боис уларнинг олдини олишга жиддий бел боғлаб, қатъий жазо чораларини қўллашни бошладим. “Маҳалла еттилиги” ҳам-корлигида гиёҳванд моддалар савдоси билан шуғулланувчи, муқаддам судланган, низоли ва спиртли ичимликка ружу



қўйган фуқароларни алоҳида тоифаларга ажратиб, улар билан манзилли ишладик.

Маҳаллада хавфсиз муҳитни яратиш, ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш бўйича асосий кириш-чиқиш кўчаларга, жамоат жойлари ҳамда савдо дўконларига замонавий видеокузатув қурилмалари қўйилди. Аҳолига телефон рақамини бериб, маҳалланинг турли нукталарига ҳам ёзиб чиқдим. Агар бирор кўнгилсиз ҳолат юз берса, фуқаролар зудлик билан менга телефон қилишади. Шу тарихқа кўплаб ҳуқуқбузарликларнинг олдини олишга эришдик.

Ҳаёт давом этар экан, турли келишмовчилик ва низолар, ҳуқуқбузарликлар бўлиб туради. Фақат уларнинг барвақт олдини олиш зарур. Бу борада “Маҳалла еттилиги” аъзолари билан зарур чора-тадбирлар олиб бораёмиз. Низоли, жанжалкаш оилаларни яраштиришда отинойи ва оксоқолларнинг таъсири катта бўлапти. Уларнинг кўмаги билан учта отинч оила ва ажралиш ёқасидаги иккита ёш оила яраштирилди.

Одатда, кунлик иш фаолиятини кўчаларни айланашдан бошламан. Ҳар кунни ўнча хондонга кириб, оилавий ҳолатини ўрганаман. Зарур ёрдам керак бўлса, кўмаклашаман. Шунингдек, аҳоли ўртасида ҳуқуқбузарликларнинг оқибатлари ҳақида мунтазам тушунтириш-тарғибот ишларини олиб бораман. Профилактика суҳбатлар ўтказаман. Чунки одамларнинг ҳуқуқий саводхонлиги, маданияти юқори бўлса, турли қинғир ишларга алданиб қолмайди.

Ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш бўйича самарали иш ташкил этилигани учун бугун мазкур маҳалла жиноятдан холи ҳудуд – “яшил” тоифада. Назаримда, ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш, жамоат тартибини сақлаш ва хавфсиз муҳитни таъминлаш фақат профилактика инспекторининг иши, деб қараш нотўғри. Бугун ҳар бир фуқаро фаол бўлиб, ўз оиласи, хондонни, кўчаси ва маҳалласи осойишталигини таъминлашга ҳисса қўшиши керак. Агар жамоатчилик вакиллари фаол бўлса, ҳеч бир жиноят исзис кетмайди.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Жазо жаримаси қандай тўланади?

Б.ТЕМИРОВ, Андижон вилояти: – Менга иш ҳақимнинг 20 фоизи миқдоридан оқлоқ тузатиш ишлари жазоси тайинланди. Шунинг учун иш ҳақимдан ўтказсам бўладими?



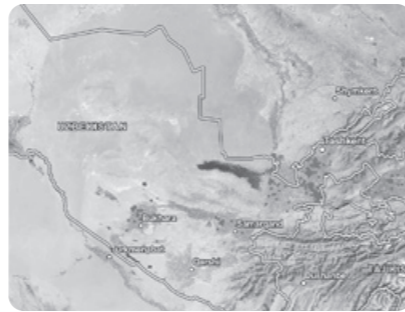
Муҳаммадмин КАРИМЖОНОВ, ҳуқуқшунос, адвокат:

– Жиноят кодексининг 46-моддасига кўра, ахлоқ тузатиш ишлари иш ҳақининг 10 фоизидан 30 фоизгача миқдорини давлат даромади ҳисобига ушлаб қолган ҳолда шахсни меҳнатга мажбуран жалб қилишдан иборат бўлиб, жазо суднинг ҳукмига мувофиқ, маҳкумнинг ўзи иш жойи ёки мазкур жазо ижросини назорат қилувчи органлар белгилаб берадиган бошқа жойларда ўталади. Жиноят-ижроия кодексининг 31-моддасига кўра, ҳукмда назарда тутилган чегирма маҳкумнинг асосий иш жойидаги иш ҳақининг барча туридан, ҳар бир ишланган ой учун маош тўлаш чоғида қонунчиликда белгиланган тартибда амалга оширилади.

Демак, ҳулоса қиладиган бўлсак, 20 фоиз ушланма асосий иш жойингиздаги иш ҳақингизнинг барча туридан, ҳар бир ишланган ой учун маош тўлаш чоғида қонунчиликда белгиланган тартибда ушлаб қолинади. Меҳнат кодексининг 269-моддасига кўра, бу ҳолатда ҳодимнинг ёзма розилигидан қатъи назар, иш ҳақидан ушлаб қолиш амалга оширилади.



Ўзбекистонда металл лами ва чиқиндилари ҳамда газ савдосини лицензиялаш тўғрисидаги ҚОНУН БИРИНЧИ ЎҚИШДА ҚАБУЛ ҚИЛИНДИ.



“Ўзбеккосмос” ДАЛА ЁНГИНЛАРИ МОНИТОРИНГИ ПОРТАЛИ ва улар ҳақида хабар берувчи ботни ишга туширди.



2024 йилда 8 833 киши АЛИМЕНТ ТўЛАМАГАНИ УЧУН ЖАВОБГАРЛИККА ТОРТИЛГАН, бу 2023 йилга нисбатан 35 фоизга кўп.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

МЕҲР ВА ЭЪТИБОРЛИ МАСКАН ФАЙЗЛИРОҚ БЎЛАДИ



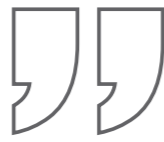
Маҳалламиз ўз номи билан жуда файзли. Қўлларини дуога очган отахону онахонлар доим юртимизга тинчлик, дастурхонимизга тўкин-сочинлик сўрайди. Инсонларнинг бир-бирига бўлган ҳурмати баланд. Айниқса, ночор ва кўмакка муҳтож кишилар ҳеч қачон эътибордан четда қолмайди. Саховатпеша ва саҳий одамлар имкон қадар уларга ёрдам бериб келмоқда.

Сарвиноз МАМАДАЛИЕВА,
Пискент туманидаги
“Файзобод” маҳалласи
ижтимоий ходими.

Айни вақтда ҳудудимизда 540 та хонадон, 759 та оила ва 2 806 нафар аҳоли истиқомат қилади. Улардан 96 нафари ногиронлиги бўлган шахс. Доимий ёрдам ва эътиборга муҳтож бу инсонлар билан ишлаш алоҳида эътибор ва меҳр талаб этади.

Ҳар кун иш бошладан олдин ўзимнинг доимий шиоримни ёдга оламан: эҳтиёжманд оилаларга меҳр ва ғамхўрлик билан ёндашиш, уларнинг муаммоларини имкон қадар ижобий ҳал қилишим керак. Шунга кўра, бу ишни оддий хизмат эмас, балки инсонларга энгиллик яратиш, уларнинг дилларига ишонч бағишладек катта масъулият, деб биламан.

Иш жараёнида турли ёшдаги инсонлар билан мулоқот қиламан. Уларнинг орзу-умидлари, дарду хасратларини тинглайман. Ҳар бир оиланинг ҳолатига чуқур эътибор билан қараб, имкон даражасида ёрдам беришга ҳаракат қиламан.



Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги 2025 йил июнь ойида пенсия тайинлаш учун иш стажига эга бўлмаган 7 146 нафар фуқарога нафақа, моддий ёрдам ва компенсация пул тўловлари тайинлаб берди.

Наврўз кўчасида яшовчи, ногиронлиги бўлган шахс Собир Фозиловнинг хонадонини ўрганганимизда фуқаро оғир ҳолатда, руҳий тушунликда эди. Соғлигидаги муаммолар туфайли у ишлаш олмаётган, ижтимоий ҳаётдан ажралиб қолганди.

Шундан сўнг кейс-менежмент ёндашуви асосида унга ёрдам кўрсата

бошладик. Аввало, тиббий кўриқдан ўтказиб, даволанишга эҳтиёжи аниқлангач, моддий ёрдам кўрсатилди. Унга ҳаракатлинишини осонлаштириш учун хасса олиб бердик. Газ ва электр энергияси учун компенсация тўлаш мақсадида рўйхатга олинди. Томорқасидаги узумлар учун ишқом куриб берилди. Қолаверса, уйнинг ички қисмини таъмирлаш учун “Саховат ва кўмак” жамғармасига ариза топширганмиз.

Бир инсоннинг мушуқлини осон қилиш учун юракда чинакам истак ва ҳоҳиш бўлиши керак. Шундагина инсон кадрини улғулаш ва уларнинг ҳаётини ўзгартиришга бўлган уринишларимиз ўз самарасини кўрсатади. Ҳар бир кичик қадамимиз — катта ўзгаришлар сари етаклайди.

Маҳалламизда яшовчи Даврон Ўтаев ҳам оғир вазиятга тушиб қолган эди. Уни “Камбағал оилалар реестри”га киритиб, зарур ёрдамлар кўрсатдик. Ҳоким ёрдамчиси кўмакда фуқарога 60 та ўрдак олиб берилди. Бугунги кунда ўрдаклар сони 450 тага етган. Ҳозир даромади анча яхши. Яқинда ошхона очиб, тадбиркорлигини кенгайтиришни режалаштиряпти.

Ўйлайманки, “еттилик” вакилларининг халқ учун қилаётган ҳар бир хизмати инсонийлик, меҳр, эътибор ва орзу-умидларни рўёбга чиқариш йўлидаги фидокорликдир. Шу каби ташаббуслар жамиятда бирдамлик ва ижтимоий тенгликни таъминлашда муҳим аҳамият касб этади.



ТАҚДИРЛАР

Қийин вазиятларда ҳам ИМКОНИАТ ТОПИЛАДИ

Шўрчи туманидаги “Оқтумшук” маҳалласида истиқомат қилувчи Муроджон Йўлдошев оғир касаллик туфайли чап оёғиндан айрилиб, II гуруҳ ногиронлиги белгиланди. Бу оғир мусибат нафақат унинг жисмоний ҳолатига, балки руҳий ва моддий аҳволига ҳам жиддий таъсир кўрсатди. Оила аъзолари тушунликка тушиди, кундалик турмуши ночор ҳолатга келиб қолди.

Азизбек МАШРАБОВ,
Ижтимоий ҳимоя миллий
агентлиги Сурхондарё вилояти
бошқармаси
матбуот котиби.



Шундай чигал вазиятда ижтимоий хизматлар маркази ходими Умид Тошқобилов кўрсатган ёрдамлар оилага ёрқин умид ва куч бағишлади. Муроджонга ногиронлик нафақаси тайинланди. Психологик ёрдам кўрсатилиб, руҳий барқарорлиги тикланипти. Қўлтиқтаёқ ва сон протези каби зарур бўлган воситалар тақдим этилди. У оғир атлетика бўйича адаптив спортга жалб қилинди. Маҳалла ёшлар етакчиси орқали фан курсларига бориши учун моддий қўллаб-қувватлаш чораларини кўрди.

Оилани қўллаб-қувватлаш мақсадида кўшимча равишда “Камбағал оилалар реестри”га

киритилди ва индивидуал режа тузилди. Шунга кўра, болалар нафақаси тайинланди. Психологик ва ҳуқуқий маслаҳатлар кўрсатилди. Муроджоннинг сингилиси Севинч мактабдаги фан ва спорт тўғрисидаги жалб этилди. Бу хизматлар нафақат бир инсоннинг, балки бутун оиланинг келажакка бўлган ишончини мустаҳкамлади.

Муҳаммад Йўлдошев “Оқтумшук” маҳалласида истиқомат қилувчи яна бир фуқаро, йиқилиш оқибатида белдан пастки қисми фалаж бўлиб, II гуруҳ ногиронлиги белгиланди. Унинг ҳаёти қисқа фурсат ичида тубдан ўзгарди.

Муҳаммадга ногиронлик нафақаси тайинланди. У юриш мосламаси ва махсус аравача билан таъминланди. “Саховат ва кўмак” жамғармасидан бир марталик молиявий ёрдам ажратилди. Оиласига кўшимча тарзда психологик маслаҳатлар берилди. Кам таъминланган оила сифатида болалар нафақаси тайинланди. Ҳомийлар жалб қилиниб, моддий ёрдам кўрсатилди.

КЎМАК

ДАВЛАТ ҲИМОЯСИ — УМИД ВА ИШОНЧ ДЕГАНИ

Шофирқон туманидаги “Маҳаллақози” йиғинида истиқомат қилувчи Дилором Насуллова узоқ йиллар давомида соғлигидаги муаммо — доимий оёқ оғриги ва оқсоқланиш сабабли на ишлашга, на мурожаат қилишга имкон топа олган эди.



Зарнигор
НАФИДДИНОВА,
журналист.

Маҳаллага бириктирилган ижтимоий ходим Дилором Сафарованинг ташрифи Дилором опанинг ҳаётида туб бурилиш ясади. Фуқаро тўлиқ тиббий кўриқдан ўтказилиб, унга II гуруҳ ногиронлиги белгиланди. Шунингдек, нафақа ва бола пули тайинланди. Бугунги кунда у турмуш ўртоғи билан бирга уч нафар воғга етмаган фарзандини тарбияламоқда.

2024 йилги совуқ қиш мавсуми Дилором опа оиласига оғир синов бўлди. Газ ва электр тўловларида қийналиб қолди. Эндиликда у давлат томонидан кўрсатилган энергия харажатлари учун компенсация дастурига киритилди. Бу нафақат моддий ёрдам, балки унга ишонч, хотиржамлик, келажакка умид берди.

Айни вақтда Президентнинг 2025 йил 2 апрелдаги “Еқилғи-энергетика соҳасида бозор механизмларини жорий этишда эҳтиёжманд аҳолини давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг кўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори асосида компенсация олувчиларни рўйхатга олиш ишлари бошланган. Бу орқали яна қўллаб Дилором опага ўхшаган инсонлар давлат ҳимоясига олинмоқда.

Дилором опа эса бу имкониятдан оқилона фойдаланишни, болаларининг таълим-тарбияси ва ўз саломатлиги учун астойдил ҳаракат қилишни аниқ қилган.

ЖАРАЁН

“ИНСОН — ИНСОНГА КЎМАКЧИ”

Коучинг — бу шахснинг ички салоҳиятини юзага чиқариш, мақсадларини аниқлаш ва унга етиш учун ҳаракат стратегиясини ишлаб чиқишга ёрдам берувчи замонавий услубдир. Коуч (мураббий) мижоз билан яқка тартибда ишлаб, уни тинглайди, зарур саволлар беради ва муаммоларга ечим топишда кўмаклашади. Айни пайтда психологик ёрдамга муҳтож аҳоли қатлами учун бу хизмат жуда самарали бўлмоқда.



Зулхумор ҲАМРОҲУЖАЕВА
Ижтимоий ҳимоя миллий агентлигининг
Мурожаатлар билан ишлаш бўлими
бошлиғи.

Президент ҳузуридаги Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги ташаббуси билан 2024 йил ноябрдан бошлаб мамлакатимизнинг барча ҳудудларида “Инсон — инсонга кўмакчи” шиори остида коучинг тадбирлари ўтказиб келинмоқда. Бу широда оддий сўзлар ифодаланган бўлса-да, у чуқур маъно ва инсонпарварлик ғоясини ўзда мужассам этган.

Коучинг хизматларининг асосий мақсади — аҳоли ўртасида ижтимоий ҳимоя тизимидаги 105 дан ортиқ хизматлар ҳақида маълумот тарқатиш, ҳуқуқий саводхонликни ошириш ва фуқароларни янгича ёндашувлар билан таништиришдир. Ушбу хизматлар қаторига:

- болалар нафақаси ва моддий ёрдам тайинлаш;
- санаторийларга ўйланмалар бериш;
- “Саховат ва кўмак” жамғармаси орқали молиявий кўмак;
- ногиронлиги бўлган шахсларни реабилитация техник воситалари билан таъминлаш каби йўналишлар кирди.

Хоразм вилояти ва Қорақалпоғистон Республикасида навбатдаги самарали тадбирлар ташкил этилди. Унинг назарий қисмида республиканинг барча вилоятларидан келган Ижро назорати ва мурожаатлар билан ишлаш шўъбалари ходимлари учун семинарлар ташкил этилди. Амалий қисмида эса фуқаролар билан бевосита мулоқот олиб борилди.

Долзарб мавзуларда тайёрланган видеороликлар намойиши “болалар нафақаси ва моддий ёрдам тайинлаш”, “жамғармалардан молиявий ёрдамлар”, “реабилитация воситалари билан таъминлаш” каби хизматлар бўйича аниқ жавоб олиш имконини яратди.

Тадбир доирасида интерактив ўйинлар ва стимуляция жараёнлари ташкил этилди. Фуқаролар ижтимоий ходим ва мурожаатчи ролларида иштирок этиб, амалиётда билимларини мустаҳкамлашди. Бу услуф фаоллигини ошириди ва ижтимоий жараёнларга кизиқиш уйғотди.

Шунингдек, вилоятлардан келган ходимлар “Кейс менежмент нима?” мавзусида тренинг ўтказиб, ҳар бир фуқарога индивидуал ёндашув орқали ишлаш усулларини амалиётда кўрсатиб беришдан ташқари, мусиқа терапия ва бошқа машғулотлар ҳам ўтказишди.

Коучинг жараёнларида “Инсон” марказларида фаолият юритаётган психологлар фаол иштирок этмоқда. Улар томонидан фуқаролар учун махсус тренинглари, амалий машғулоти ва руҳий энгилликни таъминловчи машқлар ўтказилди. Бу жараён иштирокчиларга ҳуқуқий билим билан бирга, психологик барқарорликни ҳам таъминлашга ёрдам бермоқда. Қувонarliси, ушбу ташаббус фуқароларда ижтимоий имкониятларга ишончни мустаҳкамлади ва хабардорликни оширди.

Коучинг тадбирлари доирасида бугунги кунда республика бўйлаб 40 дан ортиқ ҳудудда 10 000 нафардан зиёд фуқаро қамраб олинган — ушбу ташаббуснинг самарадорлигини яққол кўрсатмоқда.

Баъзан инсонни оғир кунлардан олиб ўтадиган энг катта куч — уни тинглайди, дардида шерик бўладиган инсоннинг борлигидир. Коучинг — айнан шундай инсонпарвар ёндашуви ҳаётга татбиқ этилган самарали ижтимоий тизимдир.

Ушбу ташаббус нафақат ҳуқуқий хабардорликни оширади, балки фуқароларни руҳий жиҳатдан қўллаб-қувватлайди, ишонч уйғотади ва уларни фаол фуқаролик позициясига илқомлантиради. Бу эса Янги Ўзбекистонда ҳар бир инсон эътибор марказида эканини яна бир бор тасдиқлайди.



1 июлдан
Ўзбекистонда
импорт дориларни
фақат РАСМИЙ
ДИЛЕРЛАР ОРҚАЛИ
СОТИШ
мумкин.



**“ТАШАББУСЛИ
БЮДЖЕТ”**
лойиҳасининг
иккинчи мавсуми
15 июлдан бошланиб,
31 август кунигача
давом этади.



**Ўзбекистонда
курулиши
ойналарини
қайта ишлаш учун
УТИЛИЗАЦИЯ
ЙИФИМИ жорий
этилмоқда.**

НАМУНА

Бахтли ҳаёт кечирининг сири нимада?

Оила – мўъжаз Ватан. Инсонийлик туйғулари, меҳр-муҳаббатга асосланган, миллий қадриятларимиз улуғланган бу масканда тарбияланган ҳар бир ўғил-қиз ватанпарвар, юртимиз шаънини улуғлайдиган, эл фаровонлиги йўлида фидойи инсон бўлиб вояга етади.

Дилафруз ХАЛИЛОВА,
Ўзбекистон Журналистлар
уюмси аъзоси.

Шу маънода бугун маҳаллалардаги тинч-тотув турмуш кечириб келаётган хонадон вакиллари билан суҳбатла-

шиш, бахтли ҳаёт кечириб борасидаги тажрибаларини ўрганиш жуда муҳим. Айниқса, янги келин-куёвларни уларга келиши мумкин бўлган юзага келиши мумкин бўлган кўплаб можароларни олдини олган бўламыз. Қолаверса, таълим маскани ва маҳаллаларда жонли учрашувлар



ташкил этиш кўпчилигимиз учун ибрат мактаби бўлади.

– *Таъқидлаш лозимки, маҳалламизда фарзандларини ҳалол, ватанпарвар ва ўқимишли инсонлар этиб вояга етказётган, ҳаётимизга тажрибалари билан ёшларимизга ибрат бўлиб келаётган намунали оилалар жуда кўп, – дейди Навоий шаҳридаги “Хумо” маҳалласи раиси Ғолиб Пардаев.* – Хусусан, Хамид Шариповлар оиласи 60 йилдан буён бахтли яшаб, фарзандлари ва невараларини жамиятимизга нафи тегадиган шахс сифатида тарбиялаётгани, маҳалламиздаги турли тадбир ва маросимларда фаол иштирок этиб келаётгани, ажралиш ёқасидаги ёш оилаларининг мустақамлигини сақлашдаги фаоллиги билан эътиборга лойиқ.

Турмуш турли синов ва қийинчиликлардан иборат. Уни фақатгина сабр ва бардош билан енгиб ўтиш мумкин. Ўзаро хурмат ва бир-бирини қадрлашга асосланган муносабатлар умрбоқийдир. – *Умр йўлдошим Нархал Тоғаева билан 1965 йилда турмуш қурганмиз, – дейди Хамид Шарипов.* – 60 йилдан буён тинч-тотув яшаб, 4 нафар фарзандни тарбиялаб, вояга етказдик. Ҳозир улар нуфузли корхона-ташкilotларда ўз мутахассислиги бўйича меҳнат



Агар у фарзандларни муносиб тарбияласа, келинларни ўз фарзандидек бағрига босса, бугун кўпчиликни ўйлантираётган ажрашишлар сони кескин камайган бўларди.

қилмоқда. Ўзим саксон ёшни қаршиладим, шундан 60 йилни юрт ривожини учун ишлаб ўтказдим. Қолаверса, 35 йил талабаларга дарс бердим. Рафиқам ҳам рўзгор ишлари, фарзандлар тарбиясидан ортиб, давлат ташкilotларида меҳнат қилди. Ҳозир нафақадан, набиралар даврасида кексаллик гаштини суряпмиз.

Аёлнинг уқуви ва зукколиги оила мустақамлигининг пой-девори демек. Агар у фарзандларни муносиб тарбияласа, келинларни ўз фарзандидек бағрига босса, бугун кўпчиликни ўйлантираётган ажрашишлар сони кескин камайган бўларди.

– *Оиланинг мустақамлиги эр-хотиннинг ўзаро муросасига боғлиқ бўлиб, ғазаб келганда ширин сўзли бўлиши, оилавий сирларни кўчага олиб чиқмаслик, бир-бирларини хурмат қилиш каби қондаларга қатъий риоя қилиш керак, – дейди Нархал Тоғаева.* – Юзага келаётган камчиликларни тўғри қабул қилиб, бориға шукр, тўғрига сабр қилса, оила мустақам бўлади. Ёш қайноналаримиз ҳам келинларини ўз қизидек қабул қилиши, рўзгор ишларини секин-аста ўргатиб, оилага мослашишида ёрдам бериши, билмаганини яхши гапириб ўргатиши лозим.

Дарҳақиқат, Хамид бобо ва Нархал момонинг мазмунли ҳаёт йўлини, ҳақиқий ибрат десак, мулолаға бўлмайди. Бу каби оилалар тажрибаси ёшлар ва оила куриш арафасида турган йигит-қизлар учун катта мактаб демек.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Малика НИЁЗОВА,
Хоразм вилояти:

– *Ўзгалар парваришига муҳтож болага қараб турган шахсга нафақа бериладими? Айни вақтда унинг миқдори қанча?*

ПАРВАРИШ УЧУН НАФАҚА ТЎЛАНДИМИ?

Шоҳрух БЕКЖОНОВ,
Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги
Хоразм вилояти бошқармаси шўба
мудир:

– Президентнинг 2022 йил 17 февралдаги “Ноғиронлиги бўлган шахсларни ҳамда аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатламларини қўллаб-қувватлашнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони асосан, ўзгалар парваришига муҳтож ноғиронлиги бўлган 18 ёшгача болаларнинг парвариши билан банд бўлган боланинг қонуний вакилига ҳар ойлик нафақа тўлови (парвариш нафақаси) жорий этилган.

Парвариш нафақасини тўлаш ва етказиб бериш харажатлари республика бюджетидан маблағлари ҳисобидан қопланади. Мазкур нафақа тури фуқаролардан мурожаат талаб этмаган ҳолда, электрон маълумотлар асосида “проактив” шаклда Президент ҳузуридаги Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги томонидан тайинланади. Ҳозирги кунда парвариш нафақасининг миқдори 820 000 сўмни ташкил этади.



МАНЗАРА

Хотин-қизлар хотиржамлиги завқли меҳнат ва даромаддан

Ишда маъсулият ва жавобгарликдан ташқари завқ ва иштиёқ ҳам бўлиши керак. Агар инсон зиммасига юклатилган вазифани чин дилдан, ички хоҳиш билан бажарса, ўзи ва атрофдагилари манфаатли бўлади. Айниқса, хотин-қизлар билан ишлаш жараёнида бу ёндашув муҳим аҳамият касб этади.



Мастура РАЖАБОВА,
Самарқанд шаҳридаги
“Бунёдкор” ва “Мустақиллик”
маҳаллалари хотин-қизлар фаоли.

Шу маънода олдимга ёрдам сўраб келган ҳар бир аёлни яқин дугонамдек қабул қиламан. Ташвишларини ўзимникидек билиб, биргаликда ечим излаймиз. Чигал вазиятларни муносиб ҳал қилганимиздан кейин ўзим улардан кўпроқ хурсанд бўламан.

Айни вақтда ҳудудимизда 1 016 нафар хотин-қиз истикомат қилади. Улар орасида тадбиркорлик, хунармандлик йўналишларида фаолият юритадиганлар анчагина. Ҳар бирининг янгилик яратиш, даромад топиш иштиёқи жуда баланд. Хусусан, Шахло Комилова кўли гул чевар. Фаолиятини йўлга қўйиш учун маҳалла тавсияси билан 5 миллион сўм миқдорда имтиёзли кредит ажратилди. Субсидия асосида тикув машинаси тақдим этилди. 4 нафар ишчиси билан бирга, миллий услубдаги кўрпа ва кўрпа-



Бугун ижтимоий ҳимоя соҳасида амалга оширилаётган ҳар бир ислохот ортида муҳтожларни қўллаб-қувватлаш, халқнинг фаровон турмуш кечиринини таъминлаш ғояси мужжасам.

чалар тикиш билан шуғулланади. Харидорлари сони кундан-кунга ортиб бормоқда. Шу билан бирга, даромади ҳам анча кўпайган.

Сафимизда шундай интилувчан ва шижоатли хотин-қизларнинг борлиги бошқаларнинг ҳам янада кўпроқ меҳнат қилишига туртки бўляпти. Уларнинг ютуқ ва натижаларидан илҳомланган аёллар хунар ўрганипти, ўз устида ишлапти.

Замира Тўрақулова ҳам бир неча йилдан буён бизнесини ривожлантириш баробарида халққа муносиб хизмат кўрсатиб келаётганлардан. Кичик қадолат цехи

очишдан бошлаган иши бугун кенг қулоч ёзиб, 100 нафардан кўпроқ опа-синглимизнинг бандлигини таъминлаб келяпти. Улар пиширган турли қандолат маҳсулотлари, пиширилган тўй ва маъракаларда дастурхонимизга кўрк бағишляпти. Тадбиркор ўз устида ишлашдан ва янгилик қилишдан сира тўхтамайди. Талаб ва эҳтиёждан келиб чиққан ҳолда маҳсулотларининг турини кўпайтириб борапти. Яқин орада ўзининг савдо шохобчасини очини ҳам ният қилган.

Ўзининг қатъий максаси ва режалари бўлган аёл билан гап-лашсам, қандайдир янгидан кучга тўлгандек бўламан. Улардаги қувват, ўзига бўлган ишонч атрофдагиларга ҳам ўз таъсирини ўтказиши рост. Бундан ташқари, меҳнат билан банд бўлган инсоннинг ортиқча гап-сўз ва муҳокамаларга вақти бўлмайди. Қарабсизки, оиласи, маҳалласи ҳам тинч. Топатган даромади сабабли фарзандлари қўшимча машғулотлар билан банд. Буларнинг барчаси бир кишининг эмас, балки жамиятнинг эришяётган катта ютуғи, деб биламан.

ТАҚДИРЛАР

“МЕН ЭНДИ КУЧЛИМАН!”

Гулистон шаҳридаги “Тараққиёт” маҳалласида яшовчи Юлдузхон Жиянмуродованинг оиласи узоқ йиллардан буён оғир ижтимоий шароитда яшаб келарди. Ишсизлик, бемор оила аъзолари ва турмуш шароити оғирлиги бу оилани “Камбағал оилалар реестри”га киришти заруратини келтириб чиқарди.

Авазбек АБДУСАМАТОВ,
журналист.

Кайнонаси Марям Жиянмуродова 1 гуруҳ ноғиронлиги бўлгани боис ётоқда, доимий парваришга муҳтож. Турмуш ўртоғи Шаҳобиддин кунлик ишлар билан бозорда тирикчилик қилади. Фарзандларидан бири 6 ёшда, кичиги эса она парваришида. Шунингдек, қайинсинглиси ва қайнопаси ҳам оила билан бирга истикомат қилади. Қайнопаси Матлуба ҳам соғлиги туфайли меҳнатга лаёқатсиз ҳисобланади, унинг 8 ёшли фарзанди эса мактаб ўқувчиси.

– *Илк бор бу хонадонга кирганимда, ҳар бир аъзонинг юзида чарчоқ, умидсизлик бор эди, – дейди маҳалла ижтимоий ходими Мухлиса Сулаймонова.* – Муаммоларни ўз вақтида ечиш учун улар билан суҳбатда бўлдим, доимий боғланиб туришни йўлга қўйдим.

Жараёнда оилага “Кейс менежмент” амалиёти асосида қатор ёрдамлар кўрсатилди.



Кўрилган чоралар натижасида Юлдузхоннинг оиласи “Камбағал оилалар реестри”дан чиқарилди. Уларда барқарор даромад, оиланинг воғга етмаган вакилларининг таълимга қамрови ва руҳий тиланиш “еттилик” вакиллари учун ҳам қувонарли бўлди.



Президент номидан параспортчи Фотима Соиповага Чирчиқ шахридан ЯНГИ ХОНАДОН БЕРИЛДИ.

НОДИРБЕК АБДУСАТТОРОВ Загреб шахрида "Grand Chess Tour" тизимидаги навбатдаги мусобақа – "Rapid & Blitz Croatia" турнирида қатнашяпти.



Бутунжаҳон бокс ассоциацияси рейтингига МУРОДЖОН АХМАДАЛИЕВ, ШАХРАМ ФИЁСОВ ва БЕКТЕМИР МЕЛИҚЎЗИЕВ биринчи ўринда эътироф этилди.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

СПОРТ

ҚИЛИЧБОЗЛИК АҚЛИНГИЗНИ ЧАРҚЛАЙДИ, СОҒЛОМ ҲАЁТГА БОШЛАЙДИ

Қиличбозлик қадимий бўлиб, жанговар санъатнинг мураккаб элементларини ўз ичига олади. Ҳозирги вақтда у ўзига хос спорт тури сифатида ўргатилиб, қурол ишлатиш қобилияти жисмоний тайёргарликдаги, атлетик гавда тузилишидаги кучларни тенлаштириш имконини беради.

Қиличбозлик интеллектуал спорт тури ҳамдир. Чунки спортчи тезкор ва тўғри қарор қабул қилиши, бир вақтнинг ўзида ҳам ҳужумга ўтиши, ҳам ҳимояланиши керак бўлади. Бу спорт турида ғалаба қозонишнинг ҳал қилувчи омил – ноодатий фикр юритиш ва тез ўзгарувчан вазиятга ўтиш. Жанг пайтида қиличбоз дарҳол қарор қабул қилиши лозим.

Унинг инсон танасига, саломатлигига фойдаси бисёр. Жумладан, ҳис-туйғуларни назорат қилишга, таъсирчан ва жиззаки инсонларни ўзини қўлга олишга, уятчан ва вазминларни кундалик ҳаётда тўғри қарор қабул қилишга ўргатади. Қолаверса, у ижодий спорт тури ҳамдир. Машғулотларнинг юқори ҳиссий ҳолатлари жисмоний юклани осон енгиб ўтиш имконини беради. Шу билан бирга, махсус ҳамда умумий ишга лаёқатни ривожлантиради. Хушмуомалалик, жасурилик ва рақибга ҳурмат каби ҳислатлар шаклланади.

Барча мушаклар фаол ҳаракатлангани учун бутун танага ижобий таъсир қилади. Болаларнинг тезкорлиги, бардоши, зехни ошади. Нафас олиш ҳамда юрак-қон томир тизими фаолиятини яхшилайдди. Ортиқча вазндан халос қилади. Бир неча соатлик машғулот жараёнида спортчи икки ярим килограммгача озиши кузатилади. Демак, камҳаракатлилик муаммоси долзарб бўлаётган бугунги замонда спортнинг бу тури кўпчиликка маъқул келиши, шубҳасиз. Қиличбозликда бошқа спорт турларига нисбатан жароҳат олиш эҳтимоли кам. Машғулотларга қиз ва ўғил болаларни

9-10 ёшдан қабул қилинади. Машқ қилиш жараёнида болалар қоматини тик тутишни ўрганади. Махсус маска – сетка остидан қараш орқали 9-10 ёшдаги болаларнинг кўриш қобилияти яхшиланади.

Қиличбозликда чакқон ҳаракатланиш учун гимнастика ва акробатика, жангга киришишда яккакураш спорт турлари, рақибини енгил учун шахматнинг ўзига хос жиҳатларини билиш талаб этилади. Фолб бўлиш учун спортчилар моҳир шахматчилар каби мулоҳазали бўлиб, мантикий фикр юрита олиши зарур.

Бу спорт турининг учта – шпага, сабля, рапира каби йўналишлари мавжуд. Шпага йўналиши билан бўйи баланд болалар шуғуллангани маъқул. Сабля ва рапира билан машқ қилиш учун бўй-бастининг аҳамияти йўқ. Бунда кизикувчиларнинг чакқонлиги, эпчиллиги муҳим. Мамлакатимизда қиличбозликни кенг тарғиб этиш мақсадида маҳаллаларда ва мактабларда тўғрақлар фаолияти йўлга қўйилган.

Муборак ЁҚУБОВА, Ўзбекистон Қиличбозлик федерацияси ахборот хизмати раҳбари.

ҲИДОЯТ ЁҒДУСИ

Ўткирбек ЖАВЛОНОВ. Тошкент шаҳри:

– Бир пайтлар ўзим билиб, билмаган ҳолда бошқаларнинг ҳаққини еб қўйганман. Айни пайтда бу ишим хатолигини англаб етганман. Аммо уларни танимаганим учун топиб, розилигини олишга иложсизман. Шу вазиятда зиммамдаги қарзни қандай узсам бўлади?

ЗИММАДАГИ ҚАРЗНИ ҚАНДАЙ УЗСАМ БЎЛАДИ?

Ўзбекистон мусулмонлари идораси Фатво хайъати:

– Бировларнинг ҳаққини ноҳақдан олган киши тавба қилмоғи лозим. Тавбаси ўша ҳаққарни ўз эгаларини топиб, рози қилиши, гуноҳи учун истиффор айтиши билан бўлади. Ҳақдорни рози қилмаса, тавбаси ҳақиқий ҳисобланмайди. Ҳадиси шарифларда дунёнинг ўзида ҳақдорларнинг ҳаққини адо қилиб қўйиш борасида кўп марта огоҳлантирилган.

Абу Хурайра розияллоху анҳудан ривоят қилинади: "Расулulloх соллаллоху алайҳи васаллам шундай дедилар: "Ким бировнинг шаънига ёки бирор нарсага зулм қилган бўлса, уни бугун – динор ҳам, дирҳам ҳам бўлмай қолишидан олдин – рози қилиб олсин. Агар солиҳ амали бўлса, ундан қилган зулми миқдорда олинадди; яхшиликлари бўлмаса, ҳақ эгасининг ёмонликларидан олинди, бунга юклатилади". (Имом Бухорий ривояти).

Зиммамдаги ҳаққини адо этишда, аввало, эгаси қидирилади. Ҳозирги кунда эгасини топишнинг турли қулай усуллари бор. Топилгач, эгаларига, вафот этган бўлса, меросхўрларига берилади.

Ҳақдорни топишнинг иложи бўлмаса, номидан камбағалларга садақа қилинади. Агар шундан кейин эгаси топилиб қолса, унинг номидан садақа қилиб юборилгани айтилади. Ҳақ эгаси шунга рози бўлса, иш битида. Ҳақини талаб қилса, берилади ва садақанинг савоби ўзига бўлади.

"Табйинул ҳақоик" китобида бундай дейилган:

"(Олинган) нарсаларнинг эгасини билса, уларга қайтариб беради. Билмаса, садақа қилиб юборади. Чунки нопок йўл билан топилган маблағни эгасини топишнинг иложи бўлмаса, садақа қилинади".

ИММУНИТЕТИ МУСТАҲКАМ ОДАМДАН КАСАЛЛИК ЧЕКИНАДИ

КАСАЛЛИККА ТЕЗ ЧАЛИНУВЧИ ИНСОНЛАРГА НИСБАТАН ИММУНИТЕТИ ПАСТ ЭКАН, ДЕГАН ТАЪРИФ ИШЛАТАМИЗ. ЧИНДАН ҲАМ БАРЧА КАСАЛЛИКЛАР ИММУНИТЕТ ЗАЙФЛИГИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИ.



Мутахассисларнинг таъкидлашича, кўп тушкунликка тушиши, нотўғри овқатланиши, доимий уйқусизлик, узоқ вақт офтобда бўлиш, ҳаракатсизлик ва зарарли одатлар – чекиш, спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар истеъмоли бунга сабаб бўлади. Тез чарчас, уйқучанлик ёки

уйқусизлик, бош оғриғи, мушаклар ва бўғимларда оғриқ бўлса, мутахассисга мурожаат қилиш зарур. Бу белгилар иммунитет пасайганидан далолат. Биринчи навбатда, ичакларимиз тўғри ишлаши лозим. Чунки унда иммунитет тизими "хужайралари"нинг 80 фоизи мавжуд. Шу боис тўғри овқатланиш, дармондориларга бой мева-сабзавотларни кўпроқ истеъмол

қилиш муҳим. Антибиотикларни назоратсиз истеъмол қилиш иммунитет тизимига жуда зарар. Уларни фақатгина шифокор тавсияси билан қабул қилган маъқул. Кўпинча иммунитетнинг кескин пасайиши ваҳима ва зўриқиш билан боғлиқ бўлади.

Ҳўш, уни қандай мустаҳкамлаш мумкин?

Биринчи навбатда уйқуну меъёрга келтиринг! Бу орқали танамиз дам олади ва тикланади. Агар жараён бузилса, тикланишга вақт бўлмайди. Натияжада асаб тизими зўриқади, меҳнат қобилияти, ҳиссий ҳолат бузилади ва танамиздаги ҳимоя пасаяди.

Даярли ҳар бир одамда Д витамини етишмаслиги кузатилади. Бу модда ўзига хос иммуномодулятор таъсирга эга бўлиб, иммунитет тизimini ишлаши учун зарур. Унинг фаоллиги иммунитетни ҳимоя қилишнинг барча тизимларини тартибга солади.

Аввало, тушкунликка тушиб қолишдан сақланиш керак. Чунки бу ҳолатда стероид гормонлар, асосан,

кортизол ишлаб чиқарилади ва инсон ҳимоя тизими заифлашади. Сурункали тушкунликда хавфли ўсмаларга қарши курашувчи хужайралар сони икки баробарга камайиб кетади. Шу боис улар кураша олмайди.

Иммунитет меъёрда бўлиши учун тўғри овқатланиш талаб этилади. Озиқ-овқат билан нафақат озуқа моддаларини, балки зарур витаминлар, минералларни ҳам оламиз. Танага овқат билан тушадиган озуқавий тола (клетчатка)лар ичак фойдали бактериялари учун зарур. Патоген бактерияларнинг кўпайишига тўсқинлик қилади ва иммунитет тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ичак микрофлорасини яхшилашда озуқавий толаларни сақловчи озиқ-овқат маҳсулотларини, кефир ва қатиқ истеъмол қилиш керак. Ёши катталарга ёғсиз қизил гўшт(қўй, мол), парранда гўшти тавсия этилади. Ҳар куни донли ёрмалар, сабзавот ва мевалар, тухум, дуккакли маҳсулотлар, ёнғоқ, бодом, pista истеъмол қилиш даркор. Таомномани хилма-хиллигига эътибор қаратиш ижобий натижа беради.

САЛОМАТЛИК

Феруза ТОҲИРОВА, тиббиёт фанлари номзоди, Саломатлик ва стратегик ривожланиш институти бошқарма бошлиғи.

ТАВСИЯ

Бахтли бўлиш учун унга эришиш лозим. Мутахассисларнинг таъкидлашича, инсоннинг кайфияти ўзига боғлиқ.

Қувонч ва бахт гармонини қандай ошириш мумкин?

Танадаги бахт гармонларини ошириш йўллари одатда соғлом турмуш тарзи билан боғлиқ. Жисмоний фаол одамларда бахт гармонлари даражаси ҳар доим юқори бўлади. Агар спорт билан гуруҳларда ва ўзингизга ёқадиган бирор сеvimли машғулот билан шуғуллансангиз, танангиз янада кўп гармон ишлаб чиқаради. Табассум, кулгу ҳам бахт гармонлари манбаидир. Сизда бу гармонлар қанча даражада эканини кузатиш имконияти бор. Бунинг учун умуртқа поғонангиз тўғрили-

гига эътибор беринг! Унинг эгиллиши қувонч гармони даражасининг пасайишига олиб келади. Қадри тик тутиш серотонин миқдорини оширади. Ҳаммаси меъёрида бўлиши учун серотонин ишлаб чиқарадиган маҳсулотлар – қаттиқ пишлоқ, ёғсиз гўшт, товуқ тухуми, кўзикорин, ловия, творог, гречка истеъмол қилин. Шунингдек, таомномангиз таркибига Б гуруҳи витаминлари ва магний мавжуд бўлган жигар, жўхори уни, ловия, гуруч, ўрик, қури-тилган ўрик, кепак ва денгиз ўтларини киритинг!

