



# “ВАТАН УЧУН, МИЛЛАТ УЧУН, ХАЛҚ УЧУН!”

2025 ЙИЛДА 205 ТА  
МАҲАЛЛА ЯНГИ БИНОГА  
ЭГА БЎЛДИ. 224 ТАСИ  
ЖОРИЙ, 21 ТАСИ  
КАПИТАЛ ТАЪМИРЛАНДИ,  
13 ТАСИ РЕКОНСТРУКЦИЯ  
ҚИЛИНДИ.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 ЙИЛ  
23 ИЮЛЬ,  
ЧОРШАНБА

# Маҳалла

№59  
(2283)

WWW.UZMAHALLA.UZ

## МАҲАЛЛА РАИСИ, БУ — МАҲАЛЛАНИНГ ВИЖДОНИ!

### ДИҚҚАТ, ШОШИЛИНГ!

“Mahalla” газетаси ва  
“Mahalla ko'zgusi” журнаliga  
**ОБУНА БОШЛАНДИ!**

Ҳар икки нашримиз  
2026 йил давомида  
Сизга энг яқин ва ишончли ҳамроҳ,  
ҳуқуқий маслаҳатчи ва  
илғор тажрибалар майдони  
ҳамда ошқора мулоқот  
минбарига айланади.

**ОБУНА БЎЛИНГ ВА УНУТМАНГ —  
“МАНАЛЛА”НИ ҲАР КУНИ ВА  
ҲАР ДОИМ ҲАР БИР РАИС  
ЎҚИШИ КЕРАК!**



Ҳа,  
айтганча,  
ҳар иккала  
нашрнинг  
обуна нархи  
ўзгармаган.

**МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОНЛАР:  
71 233-39-89, 71 233-10-92**

### “МАНАЛЛА” ДАН ЎРГАНАДИГАН НАРСАЛАРИМИЗ ҲАЛИ ЖУДА КЎП”



Алишер ЮНУСОВ,  
Юнусобод туманидаги  
“Шоштепа” маҳалласи раиси:

“МЕН  
ОБУНА  
БЎЛДИМ,  
СИЗ-ЧИ?”

— Дунёда ўқиганингиз сари ҳали ўрганишингиз керак бўлган нарсалар қанчалик кўп эканини тушуниб бораверар экансиз. Ҳар сафар “Mahalla” газетасини варақлаганимда, ўзим учун янги-янги жиҳатларни кашф этаман. Одамлар билан ишлашнинг ўзига хос усулларини ўрганаман. Раисларнинг тажрибаларини амалда қўллаб, яхши натижаларга эришяптим.

“Mahalla ko'zgusi” журнаliga

бериб борилаётган тахлили мақолалар эса, мавзу ҳақида кенг-роқ тасаввур уйғотишга ёрдам беради.

Бир сўз билан айтганда, ҳар икки нашр маҳалла тизимини чуқурроқ ислоҳ этишимизга беминнат хисса қўшмоқда. Улардан ўрганадиган нарсаларимиз жуда кўп. “Mahalla” столим устида турса, кўнглим хотиржам. Шу боис нашрга ҳар йили обуна бўлишни қанда қилмайман.

## Самарқандда маҳалла ва ёшлар масалалари ўрганилди

ИШЧИ ГУРУХ

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси, Маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш масалалари бўйича Республика комиссияси раиси Қахрамон Қуронбоев бошчилигидаги ишчи гуруҳ Самарқанд вилоятида бўлди.

Республика ишчи гуруҳи Нур-обод туманидаги “Нурдум” маҳалласига ташриф буюрди. Бу ерда аҳоли билан очик ва самимий мулоқот ўтказилди, уларнинг яшаш шароитлари, муаммолари билан танишилди. Жараёнда маҳаллани янада обод қилиш бўйича бир нечта аниқ режалар белгилаб олинди.

Хусусан, янги маҳалла биноси қурилади, эски ташландиқ бино тикланиб, ўрнида хотин-қизлар учун тикув цехи очилади. Йиғинда гузаллик салони ташкил этилади, иккита мини футбол майдончаси қурилади, 41 нафар ишсиз фуқарони иш билан таъминлаш чоралари кўрилади. Саройқўрғон қишлоғини экотуризм

масканига айлантириш бўйича дастлабки режалар белгилаб олинди.

Ишчи гуруҳ ўрганишлари жараёнда ёшлар билан ишлаш тизимини мустаҳкамлаш, уларнинг бандлиги, таълим, тадбиркорлик ва ижтимоий фаоллигига оид долзарб масалалар аниқланиб, амалий ечимни топилапти. Бу галги ўрганишлар фақат тахлилий йиғилишлар билан чекланиб қолмай, жойларда ёшлар билан очик мулоқотлар ҳам ташкил этилди. Самарқанд шаҳридаги Халқаро туризм университетига ташкил этилган шундай учрашув давомида талаба-ёшлар ўзларини қизиқтирган саволлар, ташаббуслар ва муаммолар билан юзма-юз муурожаат қилишди.



## “РАҚАМЛИ МАҲАЛЛА” — ҚУЛАЙ, ТЕЗКОР ВА САМАРАЛИ ПЛАТФОРМА

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси фаолияти тўлиқ рақамлаштирилиб, “Рақамли маҳалла” платформаси жорий этилди. Мазкур платформа аynи пайтда такомиллаштирилиб, ҳамкор ташкилотлар билан интеграция қилинди.

Айтиш керакки, жорий йилда “Рақамли маҳалла” платформасида “Ягона саволнома” модули ишга туширилди. Бу орқали “маҳалла еттилиги” уйма-уй юриб, фуқаролар билан мулоқот ўтказган ҳолда, уларнинг муаммоларини мазкур модулга киритади ҳамда ҳал этиш бўйича давлат органларига йўналтиради.

Шунингдек, платформада “Ижтимоий реестр” модули ишга тушди. Бу орқали “Камбағал оилалар реестри”га киритилган қарий 575 мингта оиланинг 413 мингдан зиёд меҳнатга лаёқатли аъзолари билан маҳалла раиси ўртасида ижтимоий шартнома имзоланди.

Маълумот учун, ўтган олти ой давомида қарий 2 миллион нафар фуқаро билан мулоқот ўтказилди, 68 мингдан зиёд муаммоли масала аниқланиб, тегишли давлат органларига юборилди. Жорий йилнинг олти ойида уларнинг 6 935 таси ҳал этилган, 57 мингдан зиёди кўриб чиқилмоқда, 236 таси рад этилган.

Давоми 2-саҳифада.

БУГУНГИ  
СОНДА:

### “Маҳалла лигаси” — соғлом турмуш тарзи тарғиботида янги ёндашув

“Маҳалла лигаси” мусобақаларининг биринчи ва иккинчи босқичлари шуни кўрсатдики, бугун маҳаллаларда аҳоли ўртасида оммавий спортга қизиқиш юқори. Бу жараёнда озгина эътибор, қўллаб-қувватлов, турткининг ўзи кифоя.

2-с.

### Кредитлар мақсадли ажратилиши зарур, акс ҳолда...

“Баъзи одамлар кредит олиб, яқка тартибдаги тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйган, лекин ишни тўғри ташкил этмагани учун фойда кўрмасдан, кредитни ўз вақтида тўлолмаётди. Назаримда, уларга кредит ажратилиши нотўғри”.

4-с.

### “Одамларга теккан нафим туганмас завқ бағишлайди”

“Одамлар мушкулени осон қилиш бу — шунчаки вазифа эмас, балки инсонийлик, юрак ишидир. Кўз ёш тўкиб ўтирган онага юпанч бериш, тушкунликка тушиб қолган кекса отахоннинг кайфиятини кўтарадиган сўзни топиб айтиш ҳеч бир ўлчовга сиғдириб бўлмайди”.

6-с.

### Уяли алоқа воситаси уйдаги ҳаловатнинг ўғрисига айланяпти

“Энди турмуш қурган ёшлар ажрашиш истагини билдираётгани жуда ачинарли. Йигитлар турмуш ўртоғининг телефон ишлатишини истамайди, келинлар эса эрининг шахсий маълумотларини текшириш асносида жанжал кўтаради”.

7-с.



Президент Шавкат Мирзиёев нефть-газ соҳасидаги ишлар ҳамда КУЗ-ҚИШ МАВСУМИГА ТАЙЁРГАРЛИККА ОИД ТАҚДИМОТ билан танишди.



Президент қарори билан хорижий инвесторлар кенгаши мажлисида эришилган КЕЛИШУВЛАР ИЖРОСИ ТАЪМИНЛАНАДИ.



Президент фармони билан талабаларни ўқишга қабул қилиш "АВВАЛ ТЕСТ, СЎНГ ТАНЛОВ" тамойилига мувофиқлаштирилади.

СОҒЛОМ ТУРМУШ

# “Маҳалла лигаси” — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРҒИБОТИДА ЯНГИ ЁНДАШУВ

Маҳалла бугун нафақат ислохотларнинг ҳал қилувчи бўлишига, балки аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этувчи, уларни жисмоний фаолликка ундовчи масканга ҳам айланди. Бу жиҳат жорий йилда илк марта ташкил этилган “Маҳалла лигаси” мусобақаларида ўз аксини топди.



Жамшид ЧОРИЕВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси бошқарма бошлиғи.

**Соғлиқ — инсон учун энг катта бойлик.** Бу сўзлар шунчаки шиор эмас, балки ҳаёт ҳақиқатидир. Соғлом инсон соғлом миллатнинг асоси, юксак тараққиёт сари интилувчи жамиятнинг таянчидир. Ҳар бир инсон ўз саломатлиги учун масъул. Бироқ жамоатчилик соғлом ҳаёт тарзини фақат шахсий муаммо деб эмас, балки умуммиллий ғоя сифатида қабул қилсагина, бутун жамиятда ижобий ўзгаришларга эришилади.

Президент Шавкат Мирзиёев томонидан илгари сурилган “Соғлом инсон — соғлом миллат” ғоясини умуммиллий ҳаракатга айлантириш ташаббусида ҳам ана шу эзгу мақсадлар мужассам. Айни йўналишда 15 миллион аҳолини оммавий спортга жалб этиш бўйича кенг қўламли сайёҳаракатлар амалга оширилади.

Давлатимиз раҳбарининг 2024 йил 4 декабрдаги “Жамоавий спорт турларини ривожлантириш ва иктидорли ёшларни саралаш олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига қўра, “маҳалла еттилик” имкониятларидан

фойдаланган ҳолда, ҳар бир маҳалла аҳолиси ҳудуддаги мавжуд спорт инфратузилмаларида, мактаблар спорт иншоотларида жамоавий спорт турлари билан шуғулланишга жалб қилинади. Шу билан бирга, маҳаллаларда истиқомат қилувчи 30 ёшдан юқори бўлган аҳоли ўртасида “Маҳалла лигаси” спорт мусобақалари ўтказилади.

**“Маҳалла лигаси” спорт мусобақаларининг мақсади** — маҳаллаларда истиқомат қилувчи 30 ёшдан юқори бўлган аҳоли ўртасида оммавий тарзда спорт билан мунтазам равишда шуғулланиш учун тизим яратиш, шунингдек, ёши катталарнинг йиғилтиш-қизларга ўрнатилиш, жамиятда спорт ва соғлом турмуш тарзи билан ижобий муносабатни ривожлантиришдан иборат.

“Маҳалла лигаси” спорт мусобақалари **мини-футбол, волейбол, стол тенниси, стритбол, воркгаут, шахмат ва шашка** турлари бўйича июнь-август ойларида 3 босқичда ўтказилади. **1-босқич** — сектор (маҳалла) босқичида маҳалла жамоаси шакллантирилди ва 23-28 июнь кунлари мусобақалар бўлиб ўтди. Жараёнда 9 008 та маҳалла жамоаси “Маҳалла лигаси” мусобақаларида иштирок этиш учун рўйхатдан ўтган.

**2-босқич** — туман (шаҳар) босқичи 14-19 июль кунлари ҳар бир маҳалладан шакллантирилган жамоалар ўртасида ўтказилди.

**3-босқич** — вилоят босқичи 11-15 август кунлари бўлиб ўтди ва унда туман (шаҳар) босқичида 1-ўринни эгаллаган жамоалар иштирок этади. Худудий финал босқичи

ғолиб ва совриндорлари Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси ҳамда Спорт вазирлиги томонидан I, II, III даражали диплом ва эсдалик совғалар билан тақдирланади.

**Маълумот учун, мусобақада қатнашиш истагида Республика бўйича жами 2 миллион нафардан ортиқ 30 ёшдан юқори бўлган аҳоли вакиллари рўйхатдан ўтди.**

Рўйхатдан ўтган маҳалла жамоалари қуйидаги таркибда спорт мусобақаларида иштирок этапти:

- Мини-футбол бўйича** — 6 нафар эркак;
- Волейбол бўйича** — 8 нафар эркак ва 8 нафар аёл;
- Стол тенниси бўйича** — 1 нафар эркак ва 1 нафар аёл;

- Стритбол бўйича** — 4 нафар эркак ва 4 нафар аёл;
- Воркгаут бўйича** — 1 нафар эркак;
- Шахмат ва шашка бўйича** — 1 нафар эркак ва 1 нафар аёл.

Умуман олганда, “Маҳалла лигаси” мусобақаларининг биринчи ва иккинчи босқичлари шунинг кўрсатдики, бугун маҳаллаларда аҳоли ўртасида оммавий спортга қизиқиш юқори. Бу жараёнда озгина эътибор, қўллаб-қувватлов, турткининг ўзи кифоя. Айниқса, мусобақаларда бир жамоа бўлиб, ҳамжиҳатликда ўз маҳалласи шарафини ҳимоя қилишга интилиш кучайди. Бу, ўз навбатида, маҳаллаларда меҳр-оқибатни мустаҳкамлайди, соғлом турмуш тарзини кундалик фаолиятга айлантиради.

ЖАРАЁН

## ҲАР ЖАБҲАДА ҲАЁТ ҚАЙНАЙДИ, ЭҲТИЁЖ ВА ЗАРУРАТЛАР ТЎХТАБ ҚОЛМАЙДИ

Маҳалла иши бир жойда тўхтаб турмайди. Ҳаёт давом этар экан, одамлар кундалик таъмишлари, турли ҳаётий масалалар билан йиғинларга мурожаат қилишади. Кимнидир ишсизлик қийнаса, кимдир ижтимоий кўмакка муҳтож, яна кимнингдир беморлик бошига тушган.



Ўйғун ҲОТАМОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Сирдарё вилояти бошқармаси бошлиғи.

Биринчи биров тадбиркорликни йўлга қўймоқчи, ёшлар ўз иктидорини намойиш этишда маслаҳатга эҳтиёж сезади. Умуман, маҳаллада ҳаёт қайнайди, ҳар жабҳада маҳаллага зарурат бор, ҳар ким маҳаллани ўзига суянч ва таянч сифатида кўради. Ўз навбатида, бу жараён маҳалла ходимларидан катта масъулият, билим ва ташаббускорликни талаб қилади.

Бугун Сирдарё вилояти маҳаллаларида айни йўналишдаги ишлар тизимли ва тартибли йўлга қўйилган. Ҳар бир “еттилик” вакилининг билим ва маҳорати оширилиб, одамлар билан ишлаш борасидаги кўникмалари шакллантирилган.

Биргина мисол: “Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси фаолиятини йўлга қўйиш ва маҳаллаларда бошқарув тизимини такомиллаштиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент қарорига асосан, **Маҳалланинг ижтимоий-иқтисодий муаммоларини ҳал этиш жамғармаси** ташкил этилган. Жамғарма маблағлари Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг туман (шаҳар) бўлимида бюджет ташкилотларининг бюджетдан ташқари жамғармалари шаклида очилган фазна ҳисобварақларида йиғилади ҳамда маҳаллалар учун очилган тегишли фазна ҳисобварақларига белгиланган тартибда тақсимлаб борилади.

**Жорий йилнинг 15 июль ҳолатига қўра,** Жамғармага 2024 йилдаги қолдиқ маблағ билан **6 миллиард 736 минг сўм** маблағ йиғилган бўлиб, шундан жорий йилнинг 6 ойи давомида **3 миллиард 609 минг сўм** маблағ келиб тушган. Бугунгача **2 миллиард 787 минг сўм** маблағ маҳаллалар инфратузилмасини яхшилаш, маҳалла институтини қўллаб-қувватлаш ҳамда эҳтиёжманд оилаларга ёрдам бериш учун сарфланди.

**Аниқ мисолларга тўхталсак,** ўтган давр мобайнида маҳаллаларнинг 5,4 километр ички йўллари таъмирланди, 1 756 та тунги ёритиш чироқлари, 40 та қуёш батареяли чироқлар ўрнатилди, 1 та табиий газ тармоғи, 3 та оқова сув тармоғининг ҳолати яхшиланди.

Маҳаллаларни қўллаб-қувватлаш ҳамда йиғин ходимларига муносиб иш шaroитларини яратиш мақсадида улар учун 22 та компьютер, 13 та планшет, 30 та принтер, 30 та кондиционер, 86 та мебель жамланмаси харид қилинди. Бундан ташқари, 8 та маҳалла биноси, 5 тасининг иссиқлик тизими таъмирланди, маҳаллалар ҳудудига 104 та камера ўрнатилди, 49 та маҳалланинг кадастр ҳужжатлари расмийлаштирилди. Шунингдек, эҳтиёжманд аҳоли қатлами кўллаб-қувватлаш мақсадида 10 та оиллага моддий ёрдам ажратилди, 42 та хонадон обод қилинди.

Ҳозирда Жамғарма ҳисобида қолган **3 миллиард 949 миллион сўм** маблағ ҳисобидан 38 та маҳалла биноси ҳамда 84 та кам таъминланган оиллага кўёш панели ўрнатиш, эҳтиёжманд оилаларга моддий кўмаклашиш ҳамда уларнинг тураржойларини таъмирлаш ва жиҳозлаш, маҳаллалар инфратузилмасини яхшилаш учун сарфлаш режалаштирилган.

ҲОЛАТ

## “Рақамли маҳалла” — қулай, тезкор ва самарали платформа



Давоми. Бошланиши 1-саҳифада.

Айни пайтда жойларда “Рақамли маҳалла” платформасидан самарали фойдаланишга қаратилган ўқув-семинарлар бўлиб ўтмоқда.

**Анджон вилоятида** маҳалла раислари учун ташкил этилган семинарлар доирасида платформанинг имкониятлари, янги жорий этилган модуллар ҳамда тизимлар ҳақида батафсил маълумот берилди. Хусусан, платформанинг “маҳалла еттилиги” фаолиятини енгиллаштиришга хизмат қилувчи қулайликлари таништирилди, маҳалла раисларининг тегишли саволларига жавоб қайтарилди, платформадан фойдаланиш амалий тартибда кўрсатиб берилди.

**Фаргона вилоятининг** барча шаҳар ва туманларида ҳам “Рақамли маҳалла” платформасидан самарали фойда-

ланишга қаратилган ўқув семинарлар ташкил этиляпти. Риштон ва Олтириқ туманида ташкил этилган семинарда маҳалла раислари ҳамда ҳамкор ташкилотлар вакиллари қатнашди.

Қайд этилганидек, “Рақамли маҳалла” платформаси маҳаллалар фаолиятини рақамлаштириш, аҳоли муаммоларини тез ва самарали ҳал қилиш, “маҳалла еттилиги” ишини қулайлаштиришга хизмат қилувчи онлайн тизимдир. Бугунгача тизим имкониятларидан фойдаланиб, аҳоли муаммоларига ечим топиляпти.

Семинарлар давомида “Рақамли маҳалла” платформаси имкониятлари юқори баҳоланиб, мазкур тизимни фаолиятга кенг жорий этиш зарурлиги қайд этилди.

Бу каби ўқув-семинарлар республиканинг барча шаҳар ва туманларида давом этади.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

## ЯНГИ ТИББИЙ МУАССАСАНИНГ БАРЧА ШАРОИТИ БОР

Самарқанд шаҳридаги Хишрав шаҳарчаси аҳолисининг йиллар давомидаги орзуси амалга ошди — ҳудудда янги тиббий муассаса фойдаланишга топширилди.

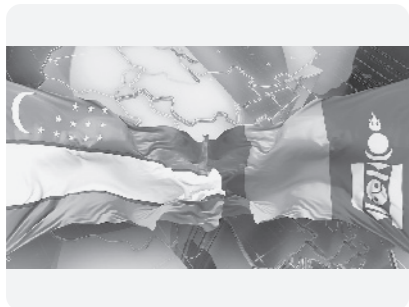
Гап шундаки, “Ёшлик”, “Наврўз”, “Чилқудук” маҳаллаларида яшовчи 10 мингдан зиёд аҳолига шу вақтгача Самарқанд шаҳридаги 10-оилавий поликлиникининг филиали хизмат кўрсатарди. Бироқ бу ерда тахлиллар топшириш, тор доирадаги мутахассислар кўригидан ўтиш, зарур муолажаларни олиш борасида айрим имкониятлар чекланган эди. Фуқаролар шаҳардаги шифохонага бориб келишга мажбур бўларди.

— **Аҳоли ташаббуси, соҳа раҳбарларининг қўллаб-қувватлови билан Хишрав шаҳарчасида янги 18-оилавий поликлиника фойдаланишга топширилди, — дейди маҳалла**

**фахрийси Шароф Маърупов.** — Эндликда бу ерда аҳолини тўлиқ тиббий текширувдан ўтказиш, тахлиллар топшириш, керакли даво чораларини кўрсатиш учун барча шaroитлар мужассам. Энг муҳими, бундан буён юқоридаги учта маҳалла аҳолиси узоқ йўл босиб, транспорт харажати қилиб, шаҳарга боришига ҳожат қолмади.

Дарҳақиқат, бугун аҳолига хизмат кўрсатишда барча даражадаги давлат органлари ва ташкилотлари маҳаллаларгача тушиб, одамларни қийнаётган масалаларга ечим топяпти. Ҳеч бир муаммо эътибордан четда қолмаяпти. Бунинг яна бир амалий тасдиғини хишравликлар бугун ўз ҳаёти мисолида кўрапти.





**ЎЗБЕКИСТОН ВА МЎЎҒУЛИСТОН ўртасида қишлоқ хўжалиги соҳасидаги келишувлар амалга оширилади.**



**Президент фармойиши билан бакалавр ва магистрлар тайёрлаш бўйича ДАВЛАТ ГРАНТИ ТАСДИҚЛАНДИ.**



**Ҳукумат қарорига асосан, ўқувчилар жисмоний ҳолати асосида СПОРТ ТУРЛАРИГА ЙЎНАЛТИРИЛАДИ.**

“БИР МАҲАЛЛА – БИР МАҲСУЛОТ”

## МЕҲНАТИ ҚИЙИН, АММО ҲОСИЛИ ШИРИН

**“Бир маҳалла – бир маҳсулот” тамойили аҳоли турмуш шароитини яхшилаш, оилавий тадбиркорликни ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга бўлди.**



**Абдулазиз МУСАЕВ, журналист.**

Илгари ўз томорқаси бўлса-да, бозор-ма-бозор сабзавот харид қилганлар эндиликда ўзлари маҳсулотлар етиштириб, маҳалланинг ички эҳтиёжларини ҳам таъмин-ляпти. Жумладан, бу йил Урта Чирчиқ тумани аҳолиси 3 102 гектар ер майдонда сабзавот экинлари етиштиряпти. Шундан 569 гектар пивёз, 1 минг гектар картошка, 72 гектар помидор ҳосилидир. Бундан ташқари, 115,4 гектар жойда иссиқхона мавжуд. Бу ҳудудда ийлик қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари ишлаб чиқариш ҳажми 2 триллион 602 миллиард сўми ташкил этади.

Тошкент денгизи бўйида жойлашган “Ўрта-бўз” маҳалласининг асосий “драйвери” – қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштиришдир. Бу ердаги 230 та хонадон эгалари ўз ерлари ва томорқасида помидор, бодиринг, бўлғор қалампири, пивёз, баклажон каби сабзавотлар парваришлагани алоҳида эътибор қаратган. Уларнинг боғлари, ташкил қилган иссиқхона-ларида пишиб етилган мева-сабзавотларнинг бозори чаққон. Улардан бири – томорқачи деҳқон Муҳиддин Худойбердиев ўзига тегишли 20 сотих ерига эрта баҳорда 8 минг туп пушти помидор кўчатини эккан эди. Охириги 3 ҳафтадан буён ҳар теримда 1–1,5 тонна ҳосил йиғиб, ички ва пойтахт бозорларига улгуржи нархларда топширмоқда.

– Шу кунларда далаларимизда сабзавотлар пишиб етилган, – дейди Муҳиддин Худойбердиев. – Биз ҳам ёзининг жазирасидан кўчатларни сақлаш учун соя қилувчи махсус тўрлардан фойдаланяпмиз. Етиштирилган ҳосилни ўртача бозор нархида 5 минг сўмдан сотамиз. Бироқ меҳнати ўзига яраша қийин. Шундай бўлса ҳам қатор оралаб юрганамда қизариб пишган помидорни куриб завқланаман. Шу иш ортидан фарзандларим, келиним, невараларим ўзини ўзи банд қилган. Даромадимиз ҳам шунга яраша яхши.

Юртимизда ҳозир авжи пишиқчилик пайти. Далалар кўёш тобида етилган сабзавотларга тўла ва пешма-пеш бозорга чиқарилмоқда. Маҳсулот нархлари ҳам анча арзонлашган, бу эса қанчадан-қанча хонадонларга ризқ бўлиб кириб боради. Айнан шу саъй-ҳаракатларда томорқа эгалари, далалардаги деҳқонларнинг ўрни каттадир.

## “Гулбахор” тажрибаси тадбиркорлик ривожидида кўл келяпти

Маҳалладаги муаммоларга ечим излашда “еттилик”да етакчи ўрин эгаллайдиган ҳоким ёрдамчисининг маҳорати ва ташаббускорлигига кўп нарса боғлиқ. Шу маънода Термиз туманидаги “Гулбахор” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси вазифасига тайинланган Бахтиёр Қурбонниёзовнинг эришаётган натижалари эътиборга молик.

**Нигина ҚУРБОНОВА, журналист.**

Бахтиёр Қурбонниёзов фуқаролар билан муомала қилиш санъатини пухта ўзлаштиргани учун маҳаллага борган куниданоқ қишлоқ аҳолиси билан келишиб кетди. Хонадонма-хонадон кириб, одамлар кайфияти ва шароитини ўрганди. Қайси фуқаронинг қандай ишни эплаши, қандай касб-кор билан шуғулланишини билди. Бу маҳаллада завод-фабрика йўқ, одамларнинг таянчи ҳам, суюнчи ҳам – ер. Худудда фаолият кўрсатаётган 4-5 та фермер хўжалиги далаларида санокли одамлар иш билан банд.

Азалдан деҳқончилик ва чорвачилик билан машғул бўлган инсонларнинг фарзандлари ҳам заминга бирор зироат кўкартириб, икки-уч бош чорва моллари боқишга одатланиб қолганини тушуинган ҳолда, ҳоким ёрдамчиси талабгорларга ер ажратиш орқали уларнинг бандлигини таъминлаш ва оилалар турмушини фаровонлаштириш мумкинлигини аниқлаб етди. “Одамларга қаердан ер ажратсак экан?”, дея боши қотиб турганда Президентимизнинг “Деҳқон хўжа-



ликлари ташкил этишни қўллаб-қувватлаш орқали аҳоли даромадларини ошириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори қабул қилиниб, ёшларга ер ажратиш муаммосига ечим топилди.

Қарорга асосан, 2022-2025 йилларда маҳалладаги камбағал оилаларнинг ишсиз аъзолари бандлигини таъминлаш учун деҳқон хўжалигини юритиш мақсадида 12,5 гектар ер ажратилди. Аукционга қўйилган ерга чеккадан харидор чиққан йўқ, ҳоким ёрдамчиси маҳалланинг ёшлар етакчиси Руслан Дўстқобилов билан ҳамкорликда ишсиз ёшларни аниқлаб, уларнинг 48 нафарига 24 гектар ерни узоқ муддатга ижарага берди. Ҳоким ёрдамчиси ташаббуси билан кооперация ташкил қилиниб, ёшларга берилган ерда “Бир маҳалла – бир маҳсулот” тамойили асосида экспорт топ маҳсулотлар етиштириш йўлга қўйилди.

**Ёшлар ерни шунчаки эгаллаб қўймай, балки ҳар**



қаричидан самарали фойдаланиш, деган маънода уларнинг ҳар бири номга “Деҳқон хўжалиги” ҳисоб-варағи очилди. Мисол учун, чет давлатларга ишлаш учун бориб, муносиб иш тополмай қайтган Суннатулло Хушатов ва Жаҳонгир Мустафоқулов каби ёшлар ижарага берилган ерга тарвуз экиб, 80 миллион сўмдан даромад қилишди. Дастлабки натижа ёш деҳқонларни руҳлантирди. Энди улар ҳар йили турфа маҳсулотлар етиштириб, мўмай даромадли бўлишяпти.

– Маҳалламизда фуқароларнинг тадбиркорлик билан шуғулланиши учун шароит яратишга ҳаракат қилаяпмиз, – дейди Бахтиёр Қурбонниёзов. – Богдорчилик шимдан боғабар бўлган Алишер Сапаров номига 15 гектар ер ажратилишига эришдик. Чет эл, шунингдек, водийдаги вилоятлардан мевали дарахтларнинг энг сара навлари келтирилиб, Артезиан қудуғи қазилиб, томчилатиб сўғориш жорий қилинди. Самараси чакки эмас, уч йилдириқ, интенсиив богдан сархил мевалар

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!

## Пенсияга чиқишда ҳоким ёрдамчиси кўмак беради



**Пенсияга чиқмоқчисиз, бироқ аввалги йиллардаги меҳнат стажингиз электрон тизимда йўқ! Нима қилиш керак? Энди бунинг йўли осон – маҳаллангиздаги ҳоким ёрдамчисига мурожаат қилинг!**

Янги тартибга кўра, бундан буён пенсия ёшига етган фуқароларга уларнинг мурожаатсиз (“проактив” шаклда) пенсия тайинланади. Бироқ бунинг учун сиз ҳақингиздаги меҳнат стажини “Ягона миллий меҳнат тизими” электрон платформасида бўлиши шарт!

2025 йил июль-октябр ойлари давомида ҳоким ёрдамчилари ва “маҳалла еттилиги” вакиллари ҳар бир маҳаллада меҳнат дафтарчаси маълумотларини йиғишни бошлади. Агар пенсия ёшига яқинлашган бўлсангиз ва стажингизни киритмоқчи бўлсангиз, ўз маҳаллангиздаги ҳоким ёрдамчисига мурожаат қилинг!

## Имконият ва имтиёз кўп, баҳонага асло йўл йўқ

**Мурод Жалгасов I гуруҳ ногирони бўлса-да, давлатга боқиманда бўлишни эмас, ўз тадбиркорлигини йўлга қўйишга, шу орқали ўзи ва оиласини даромадли қилишга киришди. Дастлаб 10 миллион сўм имтиёзли кредит олиб, бедана боқишни йўлга қўйди.**

**Сардорбек СУЛТОНОВ, Тўрткўл туманидаги “Тошкент” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси.**

Жорий йил яна 33 миллион сўм имтиёзли кредит олиб, фаолиятини кенгайтди. Яна икки нафар фуқаронинг бандлигини таъминлади. У шу билан тўхтаб қолмоқчи эмас, ногиронларга берилган имтиёزلардан унумли фойдаланиб, тадбиркорлик тармоғини янада кенгайтмоқчи.

Маҳаллада Мурод каби ногирон, ишсиз ва камбағал оилаларни даромадли қилишга алоҳида эътибор қаратиляпти. Уларга субсидия ва имтиёзли кредит ажратиб, ўз бизнесини йўлга қўйишга кўмаклашяпти. Жорий йил бошида 104 нафар ишсиз фуқаро рўйхатга олинган бўлса, ҳозир улар 32 нафарга камайди. 64 нафар фуқаро турли соҳалар бўйича ўзини ўзи банд қилди. Хатлов жараёнида 64 нафар хотин-қиз ишсиз сифатида рўйхатга олинди, барчаси ишли қилинди. Яна 18 нафарига

касб-хунар ўрганиш учун тавсиянома берилди. “Аёллар дафтари”даги 21 нафар ишсиз аёлга тадбиркорлик қилишлари учун 305 миллион сўм имтиёзли кредит ажратилди. “Камбағал оила-лар реестри”да турган икки нафар аёл доимий ишга жойлаштирилди. “Ёшлар дафтари”даги 6 нафар ишсиз ёшга 73 миллион сўм имтиёзли кредит ажратилиб, даромадли қилинди. Яна 32 нафар фуқаро 407 миллион сўм кредит олиб, тадбиркорлик фаолиятини бошлади.

Маҳаллада ўз ташаббуси билан тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйиб, янги иш ўрни яратган тадбиркорлар кўп. Улардан бири – “DOCTOR-XAYRULLA” оилавий корхонасидир. Корхонага тавсиянома асосида 300 миллион сўм имтиёзли кредит ажратди. Муассаса Жаҳон банкининг “Мунис”



грант лойиҳасида ҳам қатнашиб, 50 000 АҚШ доллари ютиб олди. Ушбу маблағлар эвазига кўз клиникаси замонавий техникалар билан жиҳозланиб, нафақат

маҳалла, туман аҳолисига, балки қўшни вилоят, ҳатто Туркманис-тон ва Қозоғистон Республика-ларидан шифо излаб келаётган фуқароларга ҳам тиббий хизмат

кўрсатяпти. Бу ерда йилига 3000 нафар фуқаро тиббий муолажа олиши, 200 нафар фуқарода кўз жароҳлик амалиётини ўтказиш имконияти мавжуд.

Камбағалликни қисқартириш, ишсизларни ишли қилиш, тадбир-корликни ривожлантириш – асо-сий вазифаларимиздан бири. Шу билан бирга, ҳудуднинг ижтимо-ий-иқтисодий инфратузилмасини яхшилашга ҳам маъсулмиз. Бу борада бир қатор ишлар амалга оширилди. Жумладан, электр таъминотини яхшилаш учун икки километр замонавий кабель сим-ларни тортилиб, битта трансфор-матор ва 76 та темир-бетон устун қўйилди. Икки ярим километр ички йўллар текисланиб, шебень ётқизилди. Шунингдек, туну кун аҳолига хизмат кўрсатувчи Нукус кўчасининг 400 метрини асфальт-лаш ишлари бошланди.



Ўзбекистон  
2025 йил учун  
БАРҚАРОР РИВОЖЛАНИШ  
МАҚСАДЛАРИ ИНДЕКСИДА  
73 балл тўплаб,  
62-ўринни эгаллади.



АКАДЕМИК ЛИЦЕЙЛАРГА  
КИРИШ ИМТИҲОНЛАРИ  
худудларда 24 июль,  
Тошкентда 25 июль  
куни ўтказилади.



“Ўзбекнефтгаз”  
сентябрь ойидан  
“АИ-80” БЕНЗИНИНИ  
ИШЛАБ ЧИҚАРИШНИ  
тўхтатади.

“СОЛИҚЧИ – КЎМАКЧИ”

# Кредитлар мақсадли ажратилиши зарур, акс ҳолда...

“Оқтепа” ва “Қушчи” маҳалласи аҳолиси томорқачиликни яхши ўзлаштирган. Ҳар бир қарич ердан унумли фойдаланишади. Қўшимчасига 20 ва 30 сотихдан ер олиб, деҳқон хўжаликлари ташкил этган. Бугунги кунда уч юзга яқин деҳқон хўжаликлари бўлиб, улар турли хил кўкат, қарам, мош каби мавсумий полиз маҳсулотлари экиб, даромад қиляпти.

Авазбек САРИМСОҚОВ,  
Бекобод туманидаги  
“Оқтепа” ва “Қушчи” маҳаллалари  
солиқ инспектори.

Одамлар фақат деҳқончиликка боғланиб қолмаган, тадбиркорлик билан шуғулланаётганлар сони ҳам ортиб борапти. Бироқ айрим фуқаролар тадбиркорлик фаолиятини қандай юритишни билмас-да, яқка тартибдаги тадбиркор сифатида давлат рўйхатидан ўтиб, банкдан кредит олишга ариза берган. Баъзиларига кредит ажратилмаган, тадбиркорлик фаолияти ҳам юритилмаяпти. Вақт ўтиб, фуқарога “Сиз яқка тартибдаги тадбиркор сифатида давлат рўйхатидан ўтган экансиз, солиқларни ўз вақтида тўлаб қўйинг”, десак, “Бундан хабарим йўқ. Банк ходимлари кредит олиш учун ЯТТ ташкил этиш керак, деганига очғандим, лекин фаолият юритмаяпман”, деган жавобни оляпмиз. Жорий йил ҳисобида мана шундай вазиятга тушган 5 нафар фуқарони аниқладик.

Яна бир ҳолат, баъзи одамлар кредит олиб, яқка тартибдаги тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйган, лекин ишни тўғри ташкил этмагани учун фойда кўрмасдан, кредитни ўз вақтида тўлолмапти. Назаримда, тадбиркорлик билан шуғулланишга



қизиқиши, қобилияти бўлмаган фуқароларга кредит ажратилиши нотўғри. Бу ҳолат одамларни баттар камбағал қилади. Бу борада ҳоким ёрдамчиси билан бирга, солиқ инспекторининг маслаҳати ва тавсияси олинши мақсадга мувофиқ.

Албатта, ишнинг кўзини биладиган фуқаролар кўп. Бундай инсонлар ўзининг қизиқиши ва аниқ режасига эга бўлса-да, иш бошлашдан аввал, маслаҳат ва йўл-йўриқ сўрашдан қочмайди. Бундай фуқароларга имконият ва шароитларидан келиб чиқиб, зарур маслаҳатлар берапман. Солиқ қонунчилигининг мазмун-моҳиятини тушунтириб, солиқдан қочиш қандай салбий оқибатларга олиб келишини айтпман. Маслаҳатларимизга қўлоқ тутаётганлар берилаётган имтиёз ва имкониятлардан самарали фойдаланиб, яхши натижаларга эришапти. Масалан, Алишер Арслонов “Авазбек

Бугунги кунда “Оқтепа” ва “Қушчи” маҳаллаларида 29 та юридик шахс, 60 нафар яқка тартибдаги тадбиркор фаолият юритяпти. 694 нафар фуқаро сантехника, паррандачилик, чорвачилик ва деҳқончилик йўналишларида ўзини ўзи банд қилган.

Шахбозбек омад” МЧЖ ташкил этиб, қурилиш моллари ишлаб чиқаряпти. Дастлаб учта иш ўрни яратган бўлса, маҳсулотлар турини кенгайтиргач, яна учта иш ўрни яратяпти. Тунукасов хунарманд Мусурмонкул Шерматов эса яқка тартибдаги тадбиркор сифатида турли хил туника маҳсулотлари ясаб, тўрт нафар маҳалладошини ишли қилди. “Хунарманд” уюшмасига аъзо бўлиб, яна олти нафар ёшни иш билан таъминлаш арасида турибди.

“Маҳаллабай” ишлаш тизими ўзининг ижобий натижаларини кўрсатяпти. Айниқса, фуқароларнинг солиқ қарздорлиги ва пенянинг қандай шаклланиши бўйича саволларига тушунтириш берилгач, қарздорликлар кескин камайди. Айни пайтда маҳалла раиси бошчилигида хонадонма-хонадон юриб, мол-мулк ва ер солиғи ҳамда айланма солиқ йиғимларини ундирияпмиз. Қувонарлиси, аҳоли ўртасида олиб борилган тарғибот ва тушунтириш ишларимиз натижасида маҳаллий солиқ тушумлари ўтган йилгига нисбатан 120 фоизга ортди.

Солиқ тушумларининг асосий манбаи тадбиркорлик субъектидир. Шу боис мазкур маҳаллаларда тадбиркорликнинг турли йўналишларини ривожлантириб, қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини қайта ишлаш корхонасини ташкил этишни режалаштиряпмиз. Асосий мақсадимиз — деҳқон хўжалиги, чакана савдо ва хизмат кўрсатиш шохобчалари сонини кенгайтириш орқали аҳолини ишли қилиш, даромадини ошириш, пировардида “маҳалла бюджети”ни кўпайтиришдир.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

# ДОНАЛАБ СОТГАНГА ЖАЗО БОР!

2021 йил 1 январдан бошлаб тамаки маҳсулотларини мажбурий рақамли маркировка қилиш жорий этилган. Солиқ кодексининг 227<sup>1</sup>-моддасига кўра, маркировка қилинмаган тамаки маҳсулотини сотиш ҳуқуқбузарлик ҳисобланади.



Хозирги пайтда сигараларни доналаб сотишда тўғри ҳисобга олиш бўйича тасдиқланган техник ечим ва регламент мавжуд эмаслиги туфайли тадбиркорларга нисбатан жазо чоралари қўлланилмайди. Бу, аввало, маҳсулот хусусиятидан келиб чиқиб, ишлаб чиқарувчи қадоғини очиб, сигараларни доналаб сотиш ҳолатлари рақамли маркировка қоидаларини бузиш сифатида баҳоланади.

Хозирда Солиқ қўмитаси маркировка қилинган маҳсулотларни кўйиб ҳамда доналаб сотиш бўйича тўғри ва бизнес учун қўлай техник ечим ишлаб чиқаяпти. Яқин кунларда бизнес вакиллари билан келишилган регламент амалиётга жорий этилади.

Солиқ қўмитаси  
Ахборот хизмати.

МЕНДА САВОЛ БОР...

# Субсидия олганга солиқ имтиёзи борми?

Жаҳонгир БОЙМУРОДОВ.  
Қашқадарё вилояти.

— Ҳозирда ипотека асосида уй олишга субсидиялар ажратилмапти. Агар мен субсидия асосида ипотека кредити олсам, солиқ имтиёзлари борми?



Музаффар НАЗАРОВ,  
Солиқ қўмитаси бошқарма бошлиғи  
ўринбосари:

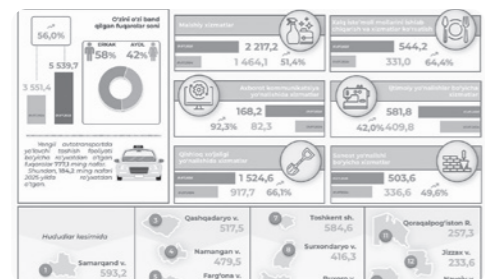
— Албатта, бор. Давлат бюджетидан ажратилган субсидия асосида ипотека кредитлари олган фуқаролар жисмоний шахслардан олинмаган даромад солиғидан озод қилинади. Хусусан, солиқ тўловчининг ипотека кредитлари ва уларга ҳисобланган фойзаларни қоплаш учун меҳнатга ҳақ тўлашнинг энг

кам миқдорининг 80 бараваригача бўлган иш ҳақи ва бошқа даромадларидан даромад солиғи олинмайди. Шунингдек, ёш оилга ажратилган ипотека кредити ва уларга ҳисобланган фойзаларни қоплашга йўналтирилган солиқ солинадиган даромадлари эр-хотин ёки улардан бири 30 ёшга тўлгунча қадар ҳисобланмайди.

КЎРСАТКИЧ

# ЎЗИНИ ЎЗИ БАНД ҚИЛГАНЛАР 56 ФОИЗГА ОШДИ

2025 йил 1 июль ҳолатига кўра, ўзини ўзи банд қилган шахслар 5,5 миллион нафардан ошди. Бу ўтган йилнинг мос даврига нисбатан 56 фоизга (2 миллион нафар) ортиқ.



Ўсиш кўрсаткичи энг юқори соҳалар:  
— машиқ хизматлар — 51,4 фоиз (753,1 мингтага);  
— қишлоқ хўжалиги хизматлари — 66,1 фоиз (606,9 мингтага);  
— ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш — 64,4 фоиз (213,2 мингтага).

“ДОЛЗАРБ 90 КУН”

# ЎРГАНИШ, РИВОЖЛАНИШ ВА ЯНГИ ИМКОНИЯТЛАР САРИ ЙЎЛ

Хонқа туманида эллик мингдан ортиқ ёшлар бор. Президентимиз ташаббуси асосида амалга оширилаётган “Долзарб 90 кун” лойиҳаси доирасида уларнинг ёзги таътилини мазмунли ва фойдали ўтказиш учун кенг қўламли чора-тадбирлар амалга ошириляпти. Хусусан, оромгоҳлар фаолияти йўлга қўйилиб, турли маданий ва спорт тадбирлари, танлов ва мусобақалар ўтказилляпти.

Отажон ҚУРАМБОЕВ,  
Ўзбекистон маҳаллалари  
уюшмаси Хонқа тумани  
бўлими бошлиғи.

Тумандаги 41 та маҳаллада ҳар куни волонтерлик тадбирлари, эко

акциялар, маданий ва спорт тадбирлари ташкил этиляпти. Х.Болтаев номи истироҳат боғида, маданият марказларида концерт дастурлари, маҳорат сабоқлари, кўргазмалар ва ижодий тўғарақлар фаолияти йўлга қўйилган. Маҳаллаларда футбол, волейбол, миллий кураш, енгил атлетика, сузми,

шахмат, шашка каби спорт турлари бўйича мусобақалар, “Беш ташаббус олимпиадаси”, “5 минг қадам” юриш марафонлари каби ташаббуслар орқали 29 мингга яқин ёшлар спорт фаолиятига жалб қилинди. Шунингдек, фавқулодда вазиятлар ходимлари томонидан сувда бахтсиз ҳодисаларнинг олдини

олиш бўйича профилактика ишлари олиб бориляпти. “Долзарб 90 кун” лойиҳаси ёзги таътилни нафақат дам олиш, балки ўқувчи ёшлар учун ўсиш, ўрганиш, ривожланиш ва янги имкониятлар сари йўл сифатида қаралаётганини кўрсатмоқда. Мазкур ташаббус келажак авлоднинг соғлом, билимли ва фаол бўлиб улғайиши учун муҳим замин яратяпти.

Шунингдек, тумандаги барча маҳаллаларда “Менинг маҳаллам — менинг фахрим” лойиҳаси доирасида мактаб ўқувчилари ва уюшмаган ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказиш, уларни соғломлаштириш ва ҳар томонлама ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар белгиланиб, кенг қўламли ишлар олиб бориляпти. Бир сўз билан айтганда, “Долзарб 90 кун”, бу — Ўзбекистонда мактаб ўқувчилари учун амалга оширилаётган тарбиявий-маънавий лойиҳа бўлиб, ёзги таътил даврида болаларнинг интеллектуал, ахлоқий ва жисмоний ривожини қўллаб-қувватлашга қаратилган.





Самарқанд ва Душанбе ўртасидаги мунтазам авиарейслар 7 йиллик ТАНАФУСДАН КЕЙИН қайта тикланди.



Хитойнинг энг йирик ва асосий авиаташувчиси "Air China" компанияси ПЕКИН ВА ТОШКЕНТ ЎРТАСИДА парвозларни йўлга қўйди.



Ўзбекистонда мораторий сабаб 6 ойда 453 мингдан зиёд ДАРАХТ КЕСИЛИШНИНГ ОЛДИ ОЛИНДИ.

МОҲИЯТ

# ПРОФИЛАКТИКА ИНСПЕКТОРЛАРИ МАЪМУРИЙ БАЁННОМА ТУЗАДИ

Бугунги кунда мамлакатимизда жамоат тартибини сақлаш, маҳаллаларда ҳуқуқбузарлик ва жиноятчиликнинг олдини олиш борасида кенг қўламли ишлар амалга ошириляпти. Хусусан, маҳалла ҳуқуқ-тартибот масканлари фаолияти йўлга қўйилиб, профилактика бош ва кичик инспектори лавозимлари жорий этилди.

Мухтарама КОМИЛОВА, журналист.

Бирок қонунларда ушбу лавозимдаги вакиллари ўз вазифа ҳамда ваколатларини тўлиқ амалга оширишга қаратилган айрим меъёрлар белгиланмаган эди. Хусусан, ички ишлар органлари тизимидаги ишларни кўриш ва чораларни қўллаш ваколати фақат маҳалладаги профилактика инспекторларига берилган бўлиб, бундай ваколат ҳуқуқ-тартибот масканларидаги бош ва кичик инспекторларда мавжуд эмас.



Шу боис Олий Мажлис Қонунчилик палатасининг навбатдаги мажлисида маҳаллаларда хавфсиз муҳитни яратиш, ҳуқуқбузарликларнинг барвақт олдини олиш тизими ҳамда жамоат тартибини сақлаш соҳасига оид қонун лойиҳаси иккинчи ўқишда қабул қилинди. Унга кўра, ҳуқуқ-тартибот масканларидаги профилактика бош ва кичик инспекторига маъмурий ишларни кўриш ва чораларни қўллаш ваколати берилмоқда. Бундан ташқари, ҳозирда ички ишлар органларининг патруль-пост хизмати инспекторларига аниқланган айрим ҳуқуқбузарликлар бўйича маъмурий баённомалар расмийлаштириш

ваколати берилган. Аммо маъмурий баённомаларни кўриб чиқиш ва қарор қабул қилиш ваколати йўқ. Бу ваколат профилактика бош инспекторларига юклатилган. Эндликда ушбу қонун лойиҳаси билан патруль-пост хизматининг мансабдор шахслари томонидан тузилган маъмурий баённомаларни кўриб чиқиш ваколати уларнинг раҳбариятига ҳам берилмоқда. Бу, бир томондан фуқаролар овозгарчилигининг олдини олса, иккинчи томондан маҳаллаларда жамоат тартибини сақлашга қаратилган саъй-ҳаракатларга ижобий таъсир кўрсатади.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Отажон ШУКУРОВ.  
Хоразм вилояти:  
— Иссиқ об-ҳаво шароитида ходимларни вақтинча масофадан туриб ишлашга ўтказиш мумкинми?

## ИССИҚ ОБ-ҲАВОДА МАСОФАДАН ИШЛАШ МУМКИНМИ?



Мухаммадамин КАРИМЖОНОВ,  
ҳуқуқшунос, адвокат:

— Ҳа, агар иш берувчида тегишли техник ва ташкилий имкониятлар мавжуд бўлганда ходим ва иш берувчи ўртасидаги келишувига кўра, ходимни вақтинча масофадан туриб ишлашга ўтказиш мумкин. Амалдаги қонунчиликда иссиқ ҳавода ходимларга енгиллик бериш бўйича аниқ муайян қоида мавжуд эмас. Меҳнат кодексининг 352-моддаси ҳамда "Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисидаги" қонуннинг 23-моддасига мувофиқ, барча корхоналарда хавфсизлик ва гигиена талабларига жавоб берадиган меҳнат шароитлари яратилган бўлиши керак. Бундай шароитларни яратиш бериш иш берувчининг мажбуриятига кирди. Масофадан туриб ишловчи ходимларнинг меҳнатини ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишнинг ўзига хос хусусиятлари Меҳнат кодексининг 452-464-моддаларида белгиланган. Айнан иссиқ об-ҳаво шароитида бундай чорани қўллаш тўғрисида махсус қоида мавжуд эмас, лекин умумий қоидалардан келиб чиқиб, ходимни вақтинча масофадан туриб ишлашга ўтказиш мумкин. Жамоа келишувларида, жамоа шартномасида, ички ҳужжатда, меҳнат шартномасида назарда тутилган ходимларнинг бошқа тоифалари ҳам вақтинча масофадан туриб ишлашга ўтиш ёки ўтказиш учун устувор ҳуқуққа эга бўлиши мумкин.

ПРОФИЛАКТИКА ҲУДУДИ

# Ҳудуд катта бўлгани билан "иссиқ из" лар жиноятни фош этиб қўйди

...Ярим тун. Чегара ҳудуддан бир сурув қўй олиб ўтилгани ҳақида тезкор хабар келди. Зудлик билан воқеа жойига етиб бориб, ҳудудни кўздан кечирдим. Чўл шамолида қумлар билан ёпилиб кетишга улгурмаган майда шохли молларнинг "иссиқ изини" топдим. Шу из орқали тезкор ҳаракат қилиб, қонунбузарларнинг бирини қўлга олдим.

Дилмурод ТОЙИРОВ,  
Конимех туманидаги Боймурод овул фуқаролар йиғини профилактика инспектори, катта лейтенант.

Чегара посбони билан суриштирув ишларини давом эттириб, тез орада уюшган гуруҳнинг қилмишларини фош этдик. Аниқланишича, ушбу овулда истиқомат қилувчи икки нафар фуқаро қозоғистонлик танишлари билан тил бириктириб, ярим тунда 415 бош қўй тўдасини чегара қоидаларини бузиб, бизнинг ҳудудга олиб кирган.



ни туман марказидан 200 километр узоқликда, қўшни Қозоғистон Республикасининг Чордара вилояти билан чегарадош ҳудудда жойлашган. Овул ҳудуди катта — 150 километргача чўзилган. Бу ерда Қўшқудуқ, Елтай, Холмурод, Янги турмуш, Кони Боймурод овуллари бўлиб, хонадонлар бир-биридан анча олис. 633 та

оила аъзоларининг деярли барчаси чорвачилик билан шуғулланади. Ҳар бирининг камида 50-60 бош моли бор. Овул чекка ҳудудда бўлса-да, аҳоли учун зарур шароитлар мавжуд. Бу ерда 5 та мактаб, иккита давлат мактабгача таълим ташкилоти бор. Ҳудуд "Обод маҳалла" дастурига тушгач, янада кўркам бўлди. Йўллар асфальтланиб, ҳар бир овулга биттадан, Боймурод овулига учта қудуқ қазилиб, аҳоли тоза ичимлик сув билан таъминланди. Замонавий оилавий поликлиника халқ саломатлиги хизматида. Аҳолига янада қўлайлик яратиш учун ҳар бир овулга кўча тиббиёт контейнери жойлаштирилди. Болалар ўйингоҳи ташкил этилди. Электр энергия таъминоти яхшиланиб, суюлтирилган газ баллонлари ўз вақтида етказиб бериляпти. Одатда, кунлик иш фаолиятини маҳалла идорасидан бошлайман. Чунки хизмат уйим шу ерда. Ҳар куни "еттилик" аъзолари иштирокида

ўз йўналишларимиз бўйича мавжуд муаммоларни муҳокама этиб, кунлик вазифаларимизни белгилаб оламиз. Менинг асосий вазифам — маҳаллада хавфсиз муҳитни яратиш, жиноятчиликнинг барвақт олдини олишдир. Бу мақсадларга эришишимда оилам билан шу ерда яшаб, ишлаётганим яхши самара берапти. Чунки кечаю кундуз шу ҳудудда бўлиб, ҳар бир хонадон билан самарали ишляяман. Бирор манзилда ҳуқуқбузарлик ёки чақирув бўлса, тезкор етиб бораман. Юқоридаги каби юртимизга ноқонуний мол олиб ўтиш ҳолатларига барҳам бериш мақсадида чегара қўшинлари билан ҳамкорликда аҳоли ўртасида мунтазам тушунтириш-тарғибот ишларини олиб бораёямиз. Чегарадан ўтиш қоидаларини тушунтириб, қонунни бузганларга қандай жазо борлиги ҳақида хабардор этиямиз. Асосий кириб-чиқиш кўчаларга видеокузатув қурилмалари қўйилиб, овул ҳудуди кечаю кундуз назоратга олинган.

Овул Қозоғистон Республикаси ва Жиззах вилоятининг Фориш тумани билан чегарадош. Бу ерда 536 та хонадон бор.

ОГОҲ БЎЛИНГ!

# Фирибгарлардан ҳимояланиш йўли бор...(ми?)

Бугун фирибгарликнинг турлари кўпайиб кетди. Беғона телефон рақамини кўтариш, турли хил телеграм ва "SMS" хабарларни очиб хавфли ҳолатга айланди. Шу кунларда фирибгарларнинг бошқа бировнинг номига кредит расмийлаштириш ҳолатлари кўп кузатиляпти.

Мақсадбек ҚЎЧҚОРОВ.

Бу ҳолатда одамлар фирибгарлар уларнинг номига кредит расмийлаштириб олмасликлари учун қандай ҳимояланиши керак? Кредит расмийлаштиришни чеклаш мумкинми? Албатта, мумкин. Шу пайтгача фуқаролар кредит тарихи олишга чеклов қўйиш имкониятига эга эдилар. Энди эса бундай нохуш вазиятларнинг олдини олиш учун янада кучлироқ восита — [my.gov.uz](http://my.gov.uz) порталида "Кредит битимини тузишга тақиқ қўйиш ёки тақиқлашни олиб ташлаш" хизмати йўлга қўйилди. Эндликда сиз номингизга кредит расмийлаштирилишига осонгина тақиқ



қўйишингиз мумкин! Кредит ташкилотлари эса қарз беришдан олдин фуқаро ўзига кредит ажратилишига тақиқ қўйганини йўқми, текширишга мажбур. Агар тақиқ аниқланса, сизнинг номингизга кредит ажратилмайди. Бундан фойдаланиш жуда осон! ЯИДХПда "Иқтисодий, бизнес ва е-тижорат" бўлимига ўтинг. У ердан "Кредит битимини тузишга тақиқ қўйиш ёки тақиқлашни олиб ташлаш" хизматини танланг. Кредит битимини тузишга тақиқ қўйиш учун "фооллаштириш" ни, олиб ташлашда эса "ҳизматни ўчириш" тугмасини босинг. Агар зарурат туғилса, хизмат натижаси бўйича маълумотномани ҳам онлайн юклаб олиш мумкин. Энг муҳими, **мазкур хизматдан фойдаланиш мутлақо бепул!**



Биринчи ярим йилликда Ўзбекистонда 136,5 МИНГА ХОНАДОН СОТИЛДИ, бу ўтган йилга нисбатан 10,6 фоизга кўп.



8-10 август кунлари Хива шаҳридаги "Ичан қалъа" ва "Арда Хива" мажмуаларида АНЪАНАВИЙ "ҚОВУН САЙЛИ" ФЕСТИВАЛИ бўлиб ўтади.



Пойтахтнинг ҳар бир туманида 100 квадрат метрдан кам бўлмаган худудларда КЎЧАТХОНАЛАР ТАШКИЛ ЭТИЛАДИ.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ ●●●●●



# “Одамларга теккан нафим туганмас завқ бағишлайди”

Ижтимоий ҳимоя соҳасига кирибманки, ҳар куним одамлар ичида, уларнинг дарду ташвиши билан ўтади. Баъзи фуқароларнинг дори-дармонга эҳтиёжи бўлса, бошқалар ногирон фарзандлари учун махсус воситаларга муҳтож. Нафақа расмийлаштиришда қийнаётганлар ҳам топилади.

Алия ҚАРМАНБОВА,  
Чимбой туманидаги “Гулистон”  
маҳалласи ижтимоий ходими.

Одамлар мушкулни осон қилиш бу — шунчаки вазифа эмас, балки инсонийлик, юрак ишидир. Кўзёш тўкиб ўтирган онага юпанч бериш, тушқунликка тушиб қолган кекса отахоннинг кайфиятини кўтаришдан сўзни топиб айтиш ҳамда жамиятдан узилиб қолган кишиларга янги имконият эшикларини очишни ҳеч бир ўлчовга сиғдириб бўлмайди.

Кирган ҳар бир хонадоним, фуқароларнинг куюниб сўзлаган муаммолари доим хотирамга муҳрланади. Уларнинг ҳолидан қанча кўп хабар олсам, кўнглим шунча хотиржам бўлади.

Гулбахор Жанназарованинг мурожаатини ўрганиш мақсадида

унинг уйига борганимда, у соғлиги ёмонлашиб, юролмаб қолганини айтди. Аёл турмуш ўртоғи ишлаши, лекин қизи бекорлиги сабаб уйда ўтиришига мажбур бўлаётганини маълум қилди.

Авалло, фуқаронинг аҳолидан келиб чиқиб, унинг соғлигини тиклашга ёрдам берилди. “Саховат ва кўмак” жамғармаси орқали молиявий ёрдам кўрсатди. Кейин фуқарога тиббий кўрик ва зарур хужжатлар асосида ногиронлик гуруҳи белгиланди ҳамда реабилитация техник воситаси билан таъминланди.

Оиланинг оғир ижтимоий ҳолатини инобатга олган ҳолда, улар “Камбағал оилалар реестри” та кiritилди ва тегишли муассаса раҳбарлари томонидан ҳоимликка олинди. Бу жараёнда нафақат Гулбахор опа, балки унинг қизи — Наврўзбека Узокбоева ҳам кўллаб-қувватланди. Унинг қизиқи-

шини ва қобилиятдан келиб чиқиб, ишга жойлаштирилиши таъминланди ва шу орқали оилга кўшимча даромад манбаи яратилди.

Ҳозирги пайтда Гулбахор опанинг аҳоли барқарор, ўзини анча яхши ҳис қилапти. Уларнинг миннатдор кайфияти менинг фаолиятимда энг катта мукофотлардан биридир.

Куним тез ўтади. Эрталабдан режа тузаман, қаерга боришим керак, ким билан учрашаман, қайси оилалардан мурожаат келиб тушган. Ҳар бир хонадон — ўзгача қисса. Лекин ҳаммасининг умумий бир нуқтаси бор — умид. Одамлар биз — ижтимоий ходимларга умид билан қарашади. Уларнинг ишончи мен учун катта масъуляти.

Йўлда юриб, юраги оғриётган инсонлар билан суҳбатлашаман. Баъзилари дардини айтса, баъзилари жуда хомуш. Шу пайтда бир сўз, бир табассум, бир самимий муносабат қандай муҳим аҳамиятга эга эканини ҳис қиламан.

Ҳар кунимни бир синов, деб биламан. Чунки бу ишда энгиллик йўқ. Бир оиланинг тақдири сенинг қарорингга боғлиқ бўлиши мумкин. Шунга қарамай, мен бу касбни севаман. Одамларга нафим тегиши, уларга тинимсиз ёрдам кўлини уза-тиш туганмас завқ бағишлайди.

# Кундузги парвариш ҳақиқий оила муҳитидагидек

2025 йил 1 мартдан бошлаб республикада 3 ёшдан 18 ёшгача бўлган ногиронлиги бўлган болалар учун давлат-хусусий шериклик асосида кундузги парвариш хизмати йўлга қўйилди.

Азизбек МАШРАБОВ,  
журналист.

Ушбу ташаббус болаларга ижтимоий, реабилитацион, педагогик ва бошқа зарур ёрдамларни кўрсатишни назарда тутди. Қолаверса, вояга етмаганларнинг жамиятга мослашувини таъминлаш билан бирга, уларга доимий қараб келаётган ота-оналарга иш фаолиятини тиклаш ва даромад топиш имконини ҳам яратди.

Болаларнинг соғлом ва бахтли бўлиб улғайиши учун яратилаётган имкониятлар, уларнинг тикланишига қаратилган муолажалар, ҳар бир инсонга нисбатан инсонпарварлик муносабати — бу барчаси давлатимиз томонидан инсон қадрини устувор қадрият сифатида белгилаб олинганининг ёрқин исботидир.

олдин бунчи амалга ошириш анча мураккаб туюларди. Энди эса, қабул қилинаётган янги қарорлар, яратилаётган шарт-шароитлар ва қулай хизматлар ниятимни амалий воқеликка айлантиришимга тўртки бўлди.

“Инсон” марказига мурожаат қилганимда, менга ёрдам кўлини чўзган мутахассислар билан учрашдим. Улар барча ҳуқуқий, тиббий ва ижтимоий масалаларда тўлиқ йўл-йўриқ кўрсатишди. “Тутинётган она” курсларини муваффақиятли тамомлаб, бу йўлда етарли билим ва тайёргарликка эга бўлдим.

Ҳозирги кунда кўлимда 9 нафар бола бор. Уларнинг ҳар бири алоҳида эътибор, меҳр ва парваришга муҳтож. Гўдакларнинг айримлари турли тиббий ташхисларга эга, лекин мен уларни шунчаки бола деб эмас, ўз фарзандимдек қабул қилганман. Дилбандларимга меҳр бағишлаш, соғлом ва бахтли ҳаёт сари етаклаш, кунимнинг энг асосий вазифасига айланган.



Мирзо Улуғбек туманидаги 1-Кичик ҳажмли болалар уйида ҳозирги кунда 9 нафар гўдак тарбияланмоқда. Шундан 7 нафарида турли тиббий ташхислар (даун синдроми, дисплазия, анемия, юрак нуқсонлари) мавжуд. 2 нафар бола соғлом ҳисобланади. Уларнинг таълими ва тарбияси қуйидагича ташкил этилган: 3 нафар бола махсус боғчага, 3 нафари оммавий боғчага қатнайдди, қолган 3 нафар бола эса уй шароитида тарбияланмоқда.

— Мен анча йиллардан бери болаларга меҳр бағишлаш, улара ҳақиқий оила муҳитини яратиш орсусида яшардим, — дейди муассаса раҳбари Гузал Аҳмедова. — Оилавий болалар уйини очиб нияти билан масъул ташкилотларга кўп бора мурожаат қилганман. Аммо

Давлатимизнинг инсонпарвар сиёсати, “Инсон” маркази каби мустақкам тизимлар ва мутахассисларнинг ёрдами орқали бу йўлда мен ёлғиз эмаслигимни ҳис қилганман. Мен фақат ўз орсумни эмас, болаларнинг бахтли келажакини ҳам амалга ошироқдаман. Шунинг учун ҳам бу фаолиятни бошлашга бел боғлаган ҳар қандай инсонга шундай имконият ярати-лаётгани учун чексиз миннатдорман.

Муассасада ҳар бир болага индивидуал ёндашув, меҳр ва ғамхўрлик асосида тарбия беришга алоҳида эътибор қаратилган. Уларнинг оила муҳитида улғайиши, миллий қадриятлар асосида тарбия топиши учун зарур шарт-шароитлар яратилган. Тарбиячилар болаларнинг индивидуал ривожланиш режалари ва инте-грация дастурлари асосида иш олиб боришади.

●●●●● КЎМАК

# Ишонч кўприги қалъ риштаси билан мустаҳкам

Ижтимоий ҳимоя тизими бугунги кунда аҳолининг эҳтиёжманд қатламларига манзилли ёрдам кўрсатишда самарали воситага айланиб бормоқда. Хусусан, ижтимоий хизматлар орқали ногиронлиги бўлган, кам таъминланган, иш билан банд бўлмаган ва ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқароларнинг муаммоларига ечим топилмоқда.



Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Бухоро вилояти бошқармаси матбуот хизмати.

Когон туманида яшовчи Зубайда Изомова — нафақадаги,

II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахс. Унинг ижтимоий ҳолатини ўрганиб чиққан маҳалла ижтимоий ходими Гулшод Жалилова бир қатор зарур чоралар кўрди.

Зубайда Изомованинг кундалик эҳтиёжларини ҳисобга олиб, унга компенсация тўлови тайинлаш учун ариза расмийлаштирилди. Бундан ташқари, аёлни қизи — Зилола Изомова учун ҳам бола нафақаси тайинлаш бўйича ариза топширилди. Натижада оилга молиявий жиҳатдан бироз энгиллик яратилди.

Оилга нафақат давлат, балки “маҳалла еттичилиги” томонидан ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Уларнинг кўмагида Зилола Изомовага тикув машинаси берилди, бу эса унинг оилавий кўшимча даромад манбаига эга бўлишига имкон яратди.

Бугун ҳар бир маҳаллада фаолият юритаётган ижтимоий ходимлар — эҳтиёжманд инсонлар билан давлат ўртасидаги ишонч кўпригидир. Гулшод Жалилова каби ижтимоий ходимларнинг фидокорона хизмати тўғрисида минглаб инсонлар ҳаётида ижобий ўзгаришлар юз бермоқда.

●●●●● ЖАРАЁН

# Болаларга берилган меҳр юракдаги муҳаббатга ошиён бўлади

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Сирдарё вилояти бошқармаси тасарруфидаги 15-сонли кўп тармоқли ихтисослаштирилган мактабгача таълим ташкилотига ижтимоий ҳимояга муҳтож, имконияти чекланган болалар учун мўлжалланган ёзги соғломлаштириш тадбирлари бошланганига бир неча ҳафта бўлди.



Авазбек АБДУСАМАТОВ, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Сирдарё вилояти бошқармаси матбуот котиби.

А йни пайтда ушбу муассасада заиф эшитувчи, руҳий ва ақлий ривожланишида муаммолари мавжуд, таянч-ҳаракат тизимида нуқсонли бўлган жами 66 нафар бола тарбияланмоқда.

— Ёзги соғломлаштириш дастурининг асосий мақсади — болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, улар учун фаол, сермазмун ва қувноқ дам олиш муҳитини яратишдир, — дейди Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги Сирдарё вилояти бошқармаси мутахассиси Шаҳрисно Акбаралиева. — Шу боис ҳар бир тадбир боланинг ёши, саломатлиги, психологик ҳолати ва индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда ташкил этилмоқда.

Соғломлаштириш машғулоти куйидаги шаклларда олиб борилмоқда:

- **кўёш ванналари** — болаларнинг иммун тизимини кучайтириб, руҳий хотир-жамликни таъминлайди;
- **кўм ўйинлари** — майда

моторика, ижодий тафаккур ва ижтимоий мулоқот кўник-маларини ривожлантиради;

- **сув билан чиниқтириш** — танага умумий соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади;
- **тузели йўлақларда юриш** — нафас олиш тизимининг фаолиятини яхшилайди.

— Ҳар бир машғулот ма-лакали мутахассислар ишти-рокида, индивидуал ёндашув асосида олиб борилмоқда, — дейди ташкилот дирек-тори вазифасини вақтинча бажарувчи Насиба Қўзибоева. — Болаларнинг юзида жил-майиш, кўзларида эса ишонч пайдо бўлмоқда. Бу бизнинг энг катта натижамиз.

Тарбиячиларимиз болалар иштирокида мусиқий чиқиш-лар, ижодий машғулотлар, кичик саҳна намойишлари ва спорт ўйинлари ҳам ташкил этмоқда.

Мазкур дастур ногиронлиги бўлган болалар қалбида ҳаётга муҳаббат, ўзига ишонч уйғотмоқда. Энг асосийси, уларнинг келажакда жамият-да ўз ўрнини топган соғлом, баркамол инсон бўлиб вояга етишига заминдир.



Оғир касалликка чалинган мажмуларни ОЗОД ҚИЛИШ ҚОЙДАЛАРИГА ЎЗГАРТИРИШ киритилади.



Жорий йил 19-21 сентябрь кунларида Ришонда ХАЛҚАРО КУЛЛАР ФЕСТИВАЛИ ташкил этилади.



“Тошкент Марказий темир йўл вокзали” ҳудудига АВТОМОБИЛДА КИРИБ-ЧИҚИШ учун шароит яратилди.

ТАЖРИБА

## “SEVIMLI” — БАРЧА ОИЛАЛАР УЧУН СЕВИМЛИ

Шиддат билан ривожланаётган замон одамлардан у билан ҳамнафас бўлиш, тенгма-тенг қадам ташлаш учун муттасил изланиш, ўқиб-ўрганишни талаб қилмоқда. Зеро, жамиятимизда хотин-қизлар қайси соҳани эгаллаган бўлмасин, ҳар бирида тадбиркорлик ва ишбилармонлик қобилиятини ривожлантириш ва янги-янги тадбиркорлик тармоқларини жорий этишга кўмаклашиш давр талабига айланган.



Нигина ШОЕВА, журналист.

Шу маънода 150 нафар ишчи-ҳодимнинг бандлигини таъминлашга эришган шўрчилик тадбиркор Тожинор Ишонқулова меҳнати, ташаббускорлиги билан эътибор қозонмоқда.

— *Юртимизда тадбиркорликни қўллаб-қувватлаш, айниқса, аёллар ва ёшларнинг тадбиркорлиги учун яратилаётган имкониятлар янги ташаббусларга туртки бўлмоқда, — дейди Тожинор Ишонқулова. — Ширинлик тайёрлаш келиннинг болаликдаги кизиклиги бўлган. Унинг орзуларини амалга ошириш учун биргаликда ҳаракат қилдик. Қандолат маҳсулотлари пишириш ва уни сотиш учун мўлжалланган масканнинг фаолият бошлаши натижасида яна кўшимча тарзда 15 нафар ходимнинг бандлиги таъминланди. Биз учун миқдорларнинг мамнулиги энг катта муқофот. Тайёрлаётган маҳсулотларимиз нафақат кўриниши, балки таъми билан ҳам алоҳида ажралиб туради.*

Шаҳноза Бўриева 18 ёшда. Олийгоҳга кириш борасида омади келмагач, у хунардан ўрганишга аҳд қилди. Миллий ширинликлар тайёрлашни мукаммал ўргангач, Тожинор Ишонқулова раҳбарлик қилаётган “Шўрчи сеvimли супермаркети” оилавий корхонасида иш фаолиятини бошлади.

— *Ширинликларимизга “Sevimli” деб ном берганимиз бежиз эмас, — дейди Шаҳноза Бўриева. — Мақсад — оилаларга қувонч улаштириш, халқимизнинг унутилмас кунларида ҳамнафас ва улар учун сеvimли бўлишидир. Ҳозирда 37 хилдаги ширинликни тайёрлаётимиз. Ҳар бир маҳсулотимиз сифатли ва харидорларга.*

Айни вақтда ушбу оилавий корхонада “Темир дафтар” ҳамда “Аёллар дафтари”га киритилган ишчи аёлларнинг бандлиги таъминланган. Қўли гул пазандалар 17 турдан зиёд нон ва нон маҳсулотлари, 37 хилдаги миллий ширинликлар тайёрламоқда.

Мақсадида қатъий бўлган тадбиркор келгусида фаолиятини кенгайтириш, янги иш ўринларини яратиш ва ўз брендини ривожлантиришни кўзлаган. Дарвоқе, Шўрчи туманида “Sevimli” савдо мажмуасининг фаолият бошлаши натижасида 54 нафар ёш доимий иш ўрнига эга бўлди.

— *Юртининг ободлигини билмоқчи бўлсанг, бозорига бок, деган нақл бекорга айтилмаган, — дейди тадбиркор Тожинор Ишонқулова. — Жаҳон талабларига жавоб берадиган иншоотлар жадал қурилаётгани, мавжудлари замонавий услубда таъмирланаётгани юртимиздаги тишчилик, ободлик ва одамларнинг муносиби турмуш кечирishi учун кўрсатилаётган улкан эътибор самарасидир. Нафақат аҳоли, балки ишчи ходимлар учун ҳам барча шароитларга эга бўлган савдо мажмуасида минг турдан зиёд маҳсулотлар бор. Келгусида фаолиятимизни кенгайтириб, янги-янги иш ўринларини яратиш ниятидамыз.*

Албатта, тадбиркор халқ кўмакчиси, деган ибора бекорга айтилмаган. Меҳнаткаш, ташаббускор тадбиркорларимиз қанча кўпайса, янги иш ўринлари яратилади, аҳолининг, айниқса, ёшларнинг доимий даромад манбаи пайдо бўлади, халқимизнинг фаровонлиги ошади.



# Уяли алоқа воситаси уйдаги ҳаловатнинг ўғрисига айлантишти

Онам узоқ йиллар давомида маҳалла тизимида фаолият юритиб, нафақага чиққан. Амман ва синглим ҳам айни шу йўналишда хизмат кўрсатиб келмоқда. Уларнинг инсонларга ёрдам қўлини чўзаётганини кўриб, ич-ичимдан ҳавас қилардим. Шунда ўзим учун қатъий қарорга келдим. Мақтабгача таълим муассасасидаги фаолиятимни эндиликда маҳалла хотин-қизлари билан давом эттиришман.

Мадина ҲАМИДОВА, Жиззах шаҳридаги “Зилло” маҳалласи хотин-қизлар фаоли.



Жараён давомида маҳалла раиси Гулнора Бобоқуллованинг 25 йиллик таъминлаш менга катта мактаб бўляпти. Ишчи аёлларнинг бандлигини таъминлаш, касб-хунарга ўқитиш, томорқадан унумли фойдаланиш бўйича кераклик тавсиялар бериш каби йўналишларда маслаҳат ва йўл-йўриқлари жуда асқатаяпти.

Маҳалламиз аёллари кўпроқ ишлаб чиқариш йўналишида меҳнат қилади. Бир неча тивувчилик корхоналари, қандолат маҳсулотлари ишлаб чиқариш цехларида фаолият юритаётган хотин-қизлар рўзгорини обод қилишга муносиб ҳисса қўшиб келмоқда.

Опа-сингил Хуршида ва

Умида Содиқоваларни ҳамма қўли гул чевар сифатида яхши танийди. Улар ўн беш йилдирки, халқ хизматида. Бир-биридан бежирим либослар тикиб, эл дуосини олиб келяпти. Шу кунга қадар 50 нафардан зиёд ёшга хунардан сирларини ўргатиб, шогирдлар тайёрлади. Қолаверса, айни вақтда 20 нафар фуқаронинг доимий бандлигини таъминлаган. Тадбиркорларнинг эришган ҳар бир ютуғи замирида маҳалланинг кўмаги ва қўллаб-қувватлови мавжуд. Раисимиз опа-сингилларга бўш бино топишда ортиқ фойдаланиш оқибатида юзага келаётганига гувоҳ бўлиш мумкин. Энди турмуш курган ёшлар 7-8 ой ўтмасдан идорамизга ажрашиш

донида торт ва қандолат маҳсулотлари пишириб, яхшигина даромад топяпти. Айни вақтдан 10 нафар аёлнинг доимий бандлигини таъминлаган. Хунардан ўрганиш истагидаги ёшлардан ёрдамни аямайди.

Худудимизда ишсизлар деярли йўқ. Лекин аҳоли сони кўплиги боис оилавий муносабатлар, ўзаро келишмовчиликлар борасида кўпроқ тер тўкишга тўғри келади. Урганишларимиз натижасига кўра, можаролар, асосан, уяли алоқа воситаларидан нотўғри ва меъеридан ортиқ фойдаланиш оқибатида юзага келаётганига гувоҳ бўлиш мумкин. Энди турмуш курган ёшлар 7-8 ой ўтмасдан идорамизга ажрашиш

истагини билдириб келаётгани жуда ачинарли. Йигитлар турмуш ўртоғининг телефон ишлатишини истамайди, келинлар эса эрининг шахсий маълумотларини текшириш асносида жанжал кўтаради. Бу каби вазиятларга чора топиш мақсадида оилалар билан алоҳида-алоҳида ишлаб келяпимиз. Бу масалада “Оқила аёллар” ҳаракати аъзолари ва маҳалламиз нуронийларининг ҳиссаси катта.

Шу ўринда айрим мулоҳазаларимни билдириб ўтмоқчи эдим. Ҳозирда “Аёллар дафтари”га киритилган хотин-қизларга давлат бир марталик моддий ёрдам кўрсатиб келмоқда. Лекин одамлар орасида турли феъл-атвордаги кишилар мавжуд. Кимдир берилган кўмакдан миннатдор бўлиб, раҳмат айтса, бошқа бирови пулнинг камлигидан шикоят қилади. Айримлар шу каби маблағларга кўз тикиб, ўзи меҳнат қилишни хоҳламайди. Боқимандалик кайфиятига берилиб, гарчи соғлом бўлса-да, тақлиф қилинган иш ўринларидан фаолият юритишни истамайди. Шундай экан, аҳолининг фаоллигини ошириш учун моддий ёрдам кўрсатиш тизимини қайта кўриб чиқиш керакдир балки. Ногиронлиги бўлган, уйда бемор парваришлаган аёлларга қанча кўмак берсак кам. Лекин меҳнат қилиш қобилияти мавжуд, шароити яхши фуқароларнинг жамиятга наф келтириши мумкинлигини англашти вақти келди.

ЛАВҲА

## Саломатлик ва бандлик бирдек муҳим

Юртимизда аҳоли, айниқса, хотин-қизлар саломатлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ҳар бир маҳаллада соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш мақсадида турли спорт тадбирлари ташкил этиляпти. Қувонарлиси, бу ишлар натижасида фаол ҳаёт тарзи, спорт имкониятлари яратиш ҳар бир кўча ва ҳар бир хонадонда қарор топмоқда.



Зомин туманидаги “Чорвадор” маҳалласида истиқомат қилувчи Арзиевлар хонадонига Оила ва хотин-қизлар кўмитаси томонидан спорт анжумлари — теннис доскаси, йога колпоги, шахмат ва шашка жамланмаси, тарозилар, волейбол тўпи, сакраш учун арқонча ва машқ ускуналари совға қилинди. Бу каби ташаббуслар аҳоли, айниқса, хотин-қизлар ва ёшларда спортга қизиқишни оширишга хизмат қилмоқда.

Шу баробарда маҳаллада хотин-қизлар бандлигини таъминлаш мақсадида ҳам кенг кўламли ишлар амалга ошириляпти. Сўнги уч йилда Жаҳон банкининг грант лойиҳаси асосида 8 та масъулият чекланган жамият ташкил этилган. Уларда 55 нафар хотин-қиз фаолият юритиб, “Аёллар дафтари”дан чиқарилди.

Бугунги кунда 10 нафар хунардан 50 нафар хотин-қизга амалий касб-хунар ўргатмоқда. Хусусан, “Тумарис” масъулият чекланган жамиятида Гулзода Қорақулова бошчилигида 6 нафар ишчи меҳнат қилмоқда. Жаҳон банки лойиҳаси асосида ташкил этилган “Нихол” хусусий корхонаси нон маҳсулотлари ишлаб чиқариш билан шуғулланмоқда.

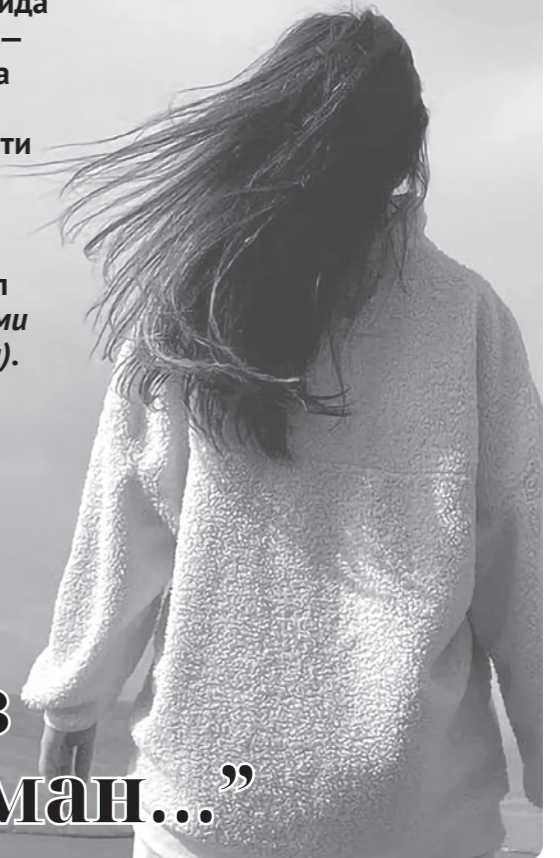
Яқинда барпо этилган маҳалла биносидан ҳам хотин-қизлар билан очик мулоқот ўтказилди. Мулоқот чоғида Дилором Хусанова томонидан маҳаллада хотин-қизлар бандлигини янада ошириш мақсадида пиллаҳона ташкил этиш тақлифи билдирилди.

Оила ва хотин-қизлар кўмитаси матбуот хизмати.

ТАҚДИРЛАР

“Мен ёлғиз эмаслигимни айнан шу ерда, шу инсонлар орасида ҳис қилдим...”, — дейди Фарғона вилоятдан Тошкент вилояти Ўрта Чирчиқ туманига келин бўлиб тушган Орзугул Қулматова (исми ўзгартирилган).

“Мен ёлғиз эмасман...”



Элбек ШОЙИМҚУЛОВ оққа кўчирди.

Уч овсин бир ҳовлида яшаб келаётган бу хонадонда дастлаб турмушим яхши эди. Аммо кенжа келин кириб келганидан кейин ҳаётим остин-устун бўлди. Қайнонамнинг муносабати менга нисбатан совуқлашди, айб излаб, доим танбех берарди. Уй ичидаги босимлар кучайиб борди. Бир куни у пиёла билан босимга уриб, оғир жароҳат етказди. Бу воқеадан сўнг, ҳеч бир чора тополмай, қайнонамнинг укасиникига бориб яшагча мажбур бўлдим. Аммо кўп ўтмай у ердан чиқариб юборишди. Турмуш ўртоғим ҳам мени эмас, онасини ёқлади.

Икки фарзандим бор. Турмуш ўртоғимдан ажраганимдан сўнг, қаттиқ тушкунликка тушдим. Онам ҳам бетоб. У кишининг соғлиғи учун муаммоларимни яширишга мажбур бўлдим. Юраги кўтара олмайди, деб кўрдим. Қолавер-

са, отам ҳам бир неча йил аввал вафот этган.

Бу оғир дамларда менга ёрдам қўлини чўзган — Тошкент вилояти Аёлларни реабилитация қилиш ва мослаштириш маркази бўлди. Бу ерда мутахассислар томонидан руҳий ва ижтимоий кўмак олдим, психологлар билан суҳбатлашдим, энг муҳими — ўзимга бўлган ишончимни қайта тикладим.

Марказда чеварлик сирларини ўрганиб, чойшаб тикиб сотишни бошладим. Даромадим барқарор — ўртача 5-6 миллион сўм атрофида. Энди эса кийим-кечак савдосини йўлга қўйганман. Аста-секинлик билан тадбиркорлик йўлида илдамляпман.

Мақсадим — мустакил ҳаёт кечириб, фарзандларим учун барқарор яшаш шароити яратиш. Шу кунларда пул жамғариб, ўз уйимни харид қилиш ниятидаман. Ҳаётимда оғир синовлар бўлди, аммо бу мени синдирмади. Ижтимоий ҳимоя тизими вакиллари берган эътибор, меҳр ва кўмак туфайли бугун янги ҳаёт бошладим.



МАРАТ МАВЛОНОВ XXXII Бутунжаҳон ёзги Универсиада ўйинларининг вице-чемпионига айланди.



Париж шаҳрида кураш бўйича ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИ СОВРИНИ учун халқаро турнир бўлиб ўтади.



НОДИРБЕК АБДУСАТТОРОВ ВА ЖАВОҲИР СИНДОРОВ "Freestyle Chess Grand Slam Las Vegas" турнирида 10 минг АҚШ доллари билан тақдирланди.

# БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРМИЗ!

## СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ

### Шакар ва туз: бир вақтда ҳам дўст, ҳам душман

Ёз — ҳаётнинг энг сермахсул, энг ҳаракатчан, энг иссиқ фасли. Табиат уйғоқ, танамиз сергак, аммо шу билан бирга, бу фасл танамиз учун катта синов давридир. Терлаймиз, кўп суюқлик йўқотамиз, иштаҳа ўзгаради. Айнан шу паллада кўпчилик соғлиқ учун катта хатога йўл қўяди: шакар ва тузни меъёрдан ортиқча истеъмол қилади.

Дилноза АБДУРАҲМОНОВА, тиббиёт фанлари номзоди, диетолог.

**К**ўзга оддий туюлган бу икки маҳсулот — ҳар бир хонадонда бор, ҳар кун истеъмол қилинади. Аммо уларни қандай ва қанча миқдорда ишлатишни билмасак, саломатлигимизга жиддий зарар етказиши мумкин. Айниқса ёзда, иссиқ кунларда...  
**Шакар танамизга зарур бўлган энергияни беради.** Аммо замонавий овқатланиш шароитида биз бу маҳсулотни ортиқча истеъмол қиламиз. Чойга солинадиган икки-уч қошиқ шакар, музқаймоқ, газли ичимликлар, пишириқлар — буларнинг барчаси кунлик меъёрдан бир неча марта ошиб кетади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти кунига 25 граммдан, яъни 5-6 чой қошиқдан ортиқ шакар истеъмол қилмасликни тавсия қилади. Афсуски, бизда бу икки ҳисса кўп.



Ёз кунлари шакарни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, айниқса, хавфли. Чунки у танадаги суюқликни ўзига тортади, қонни "қуюқлаштиради", юракка юк ортади, натижада чарчок, бош оғриши, холсизлик юзга келади. Баъзида одам чанқаганида шакарли ичимлик ичади, бу эса аксинча, чанқоқликни кучайтиради.  
Шу боис ёзда шакарни имкон

қадар камайтириш керак. Газли ичимликлар ўрнига оддий совуқ сув, лимонли детокс сувлар ичиш фойдали. Энергия керак бўлса, табиий шакар манбаи бўлган хурмо, ўрик, шафтоли каби мевалардан истеъмол қилинг. Ҳар тонг чойга 3 қошиқ шакар солиб ичиш ўрнига, шакарни бутунлай камайтирган ҳолда, чойни табиий ҳолатда ичишга ўрганиш керак.

**Туз — танада муҳим вазифаларни бажаради.** Тузсиз ҳаёт йўқ, бу рост. Аммо тузни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш юрак, буйрак, қон босимига салбий таъсир қилади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсиясига кўра, кунига 5 граммдан ортиқ туз истеъмол қилмаслик керак — бу ярим чой қошиқ дегани. Аммо одатда бу миқдор ҳар бир овқатда ошиб кетади: салатга, шўрвага, паловга, нон билан бирга...

Ёзда танамиз кўп терлайди, тер билан бирга, бироз туз ҳам чиқади. Баъзилар шу баҳонада "шўрроқ овқат ейиш керак" деб ўйлайди. Аммо бу хавфли. Чунки тер билан чиқадиган туз ўрнини ўзи билан бирга бошқа минераллар ҳам тарк этади. Биз эса фақат ош тузи билан бу йўқотилган моддаларнинг ўрнини тўлдиролмаймиз. Буйрақларга оғирлик тушади, шишлар пайдо бўлади, юрак фаолияти ёмонлашади.

Шунинг учун ёз кунларида тузни ҳам эҳтиёт билан ишлатиш керак. Овқатга тузни пишириш жараёнида

кам миқдорда солиш етарли. Овқат тайёр бўлган, қўшимча тузламасликка одатланиш керак. Туз ўрнини босадиган маҳсулотлар ҳам бор — кўкатлар, лимон шарбати, табиий зираворлар нафақат лаззат беради, балки соғлиғимизга фойдали ҳам.

**Энг муҳими, ёзги овқатланиш тарзини бутунлай энгиллаштириш керак.** Иссиқда ёғли, тузли, қовурилган овқатлар ўрнига буёда ёки қайнатилган, сабзавотли таомлар тавсия этилади. Нонуштада — энгил бутқалар, табиий йогурт ёки мева; тушиқда — сабзавотли шўрва, балиқ, кўкатли салатлар; кечки овқатда — қатик, тарвуз, кефир — танамиз учун энг тўғри танловдир.

Хулоса шуки, шакар ва туз — танамиз учун дўст бўлиши ҳам, душман бўлиши ҳам мумкин. Уларнинг қандай роль ўйнаши — уларни қандай истеъмол қилишимизга боғлиқ. Айниқса, ёзда. Шунинг учун ҳар бир қошиқни ўйлаб истеъмол қилайлик. Соғлом овқатланиш, бу — фақат саломатлик эмас, балки яшаш маданияти ҳамдир.

**БАДАНТАРБИЯ**

# САКРАШ

**БОЛАЛИКДА ШЎХЛИК ЭДИ, БУГУН — СОҒЛИҚ КАЛИТИ!**

**Болагимизни эслайлик — дўстларимиз билан тошдан-тошга сакраганимиз, ҳовлидаги дарахтга чиқиб, сакраб тушганимиз, ҳатто онамиздан яширинча ўчоқ устига қўйилган эски тахтадан сакраб ўйнаганимиз хали-ҳамон кўз олдимизда. Биз бу ҳаракатларни шўхлик, деб билардик, аслида, бу — соғлом ҳаётнинг табиий бошланиши эди.**

## ҲИДОЯТ ЁҒДУСИ

**Саодат АСҚАРОВА.**  
Китоб тумани:  
— Мен туғма чапақайман, ишларни ҳам чап қўлимда қиламан. Аммо овқатни ўнг қўлим билан ейман. Лекин гўшт тўғраш ва таом тайёрлаш каби ишларни чап қўлда бажараман. Яқинларим бу ишинг макруҳ ва жоиз эмас, дейишди. Шу тўғрими?

## ЧАП ҚЎЛДА ТАОМ ТАЙЁРЛАШ НОТЎҒРМИ?



### Ўзбекистон мусулмонлари идораси Фатво маркази:

— Йўқ, яқинларингизнинг бу гаплари нотўғри. Албатта, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳадиси шарифда: **"Сизлардан бирингиз таом еса, ўнг қўли билан есин ва ўнг қўли билан ичсин. Чап қўли билан емасин ва ичмасин! Чунки Шайтон чап қўли билан ейди ва ичади ҳамда чап қўли билан ушлайди ва беради"**, деганлар (Имом Аҳмад ривояти).  
Лекин мазкур ҳадисдаги буйруқни уламолар мандублик учун, дейишган. Ҳадиси шарифдаги тақиқ борасида эса: **"Бу танзихий (ҳалолга ақин) макруҳ бўлиб, у ҳам узрсиз ҳолатларга тегишлидир"**, деганлар. Шунга кўра, агар ўнг қўлда жараҳат ёки беморлик борлиги сабабли уни ишлата олмаса ёки ишлатиш машаққат туғдирадиган бўлса, у ҳолда чап қўлда таом ейиш ва ичиш ҳамда бошқа ишларни қилиш макруҳ эмасдир", деганлар ("Умдатул-қорий" китоби).  
Демак, сиз ҳам туғма чапақай бўлганингиз сабабли таомни ўнг қўлингиз билан еб-ичиб, овқат тайёрлаш ва бошқа ишларни чап қўлда бажарсангиз, ҳеч бир макруҳликсиз жоиз бўлади.

**Азиза КАРИМОВА,** спорт тиббиёти бўйича мутахассис, шифокор.

**Б**угун замонавий ҳаёт бизни стулга ўтиришга, телефон титишга, ҳаракатсизликка ўргатмоқда. Айнан шу сабабдан юрак хасталиги, орқа бел оғриғи, семириш, рухий чарчок каби муаммолар кенг тарқалган. Аммо шифокорлар айтадики, энг оддий, арзон ва энг самарали машқ,

бу — сакрашдир. Замонавий спорт ва тиббиёт соҳасидаги мутахассислар баландликка сакрашни нафақат жисмоний тайёргарлик машқи, балки соғлиқни мустаҳкамловчи табиий терапия, деб билишади. Чунки бу машқ бир вақтнинг ўзида юрак, нафас, асаб, мушак ва суюқ тизимларини ҳаракатга келтиради.

Масалан, Америка юрак ассоциацияси маълумотларига кўра, мунтазам сакраш билан шуғулланувчи кишиларда қон айланishi яхшиланади, юрак-қон томир касалликлари

хавфи камаёди. Австралиялик олимлар 20 ҳафта давомида плёметрик машқлар бажарган аёллар суюқларининг зичлиги 11 фоизга ошганини илмий йўл билан исботлашган. Ёш болаларда сакраш орқали ўсиш гармони фаол ишлаб чиқарилади. Яъни бу машқ улар учун нафақат қизикarli ўйин, балки буй ўсишини тезлаштирувчи восита ҳамдир.

Ота-боболаримиз бу сирни илгари ҳам билган. Биз ўйлаган кўплаб "замонавий" фойдали одатларнинг илдизи, аслида, қадимда яшаган аجدодлари-

мизнинг ҳаёт тарзида мавжуд бўлган. Қадимда баъзи ҳудудларда, айниқса, тоғли ва қишлоқ жойларда, болаларни баландликдан сакратиш расм бўлган. Кексалар бундай ҳаракат орқали бола юраги дадил бўлади, соғлом бўлиб ўсади, дейишган. Ҳатто баъзи жойларда боланинг белига арқон боғлаб, аста-секинлик билан баландликдан сакратиб, жасоратини синаб кўришган.

Энг қизиғи, айрим халқларда баландликка сакраш, ҳатто маросим даражасига кўтарилган. У ерда болалар ёшлигидан сакрашга ўргатилади, бунга ҳаёт мактаби сифатида қаралади. Ажабланарлиси шундаки, уларнинг оёқлари узун, гавдаси тик, юраги жасоратга тўла бўлади. Бу борада Кениянинг Масай қабиласи мисол бўла олади. Уларда йигитлар балоғат ёшига етганида "Адуму" деб аталувчи маросимда қатнашишади. Бу маросимда йигитлар навбат билан жойдан сакрайди. Ким баландроқ сакраса, у кучлироқ ва жасоратли ҳисобланади. Бу маросим ёш болаларнинг ўзига хос мактаби бўлиб хизмат қилади, уларни ҳаракатчанлик,

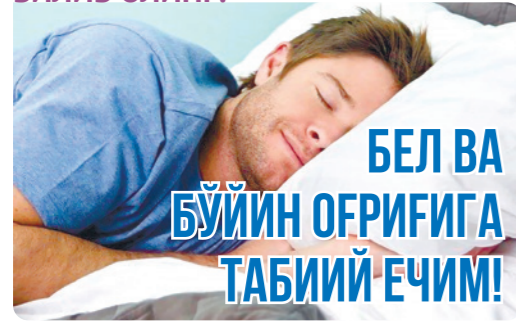
бардамлик ва ўзига ишонишга ўргатади.

Сизга соғлом бўлиш учун ҳеч нарса керак эмас — на мураббий, на спорт зали. Ҳар кун озиғна сакрашнинг ўзи етарли. Сабаби: юрак фаолиятини яхшилайди, қон айланishiни фаоллаштиради, суюқларни зичлаштиради, мушакларни ҳаракатга келтиради, кўп энергия сарфланади — семиришдан сақлайди ва рухий зўриқиш ҳамда тушкунликни камайтиради.

Шифокорлар ҳафтасига ҳеч бўлмаганда уч марта 10-15 дақиқа давомида сакрашни тавсия қилишади. Айниқса, ёшлар, ўсмирлар ва ўз саломатлигига эътиборли инсонлар учун бу бепул, аммо кучли фойдали машқдир.

Бугунги кунда танамиз ҳаракатга муҳтож. Ҳаракатда — барака, дейишгани бежиз эмас. Сакраш эса энг оддий ва энг самарали ҳаракат тури. Фарзандларимизни ёшлигидан ҳаракатга, жисмоний фаолликка ўргатсак, келажакда соғлом авлодни кўраимиз. Қолаверса, бу уларни нафақат жисмонан, балки руҳан мустаҳкам қилади.

## БИЛИБ ОЛИНГ!



**БЕЛ ВА БҮЙИН ОҒРИҒИГА ТАБИЙ ЁЧИМ!**

**Кўпчилик ётқисиз ухлаш ноқулай деб ўйлайди.**  
**Аслида эса:**  
— ётқисиз ухлаш умуртқа учун тўғри ҳолатни сақлайди. Бел ва буйиндаги оғриқларни камайтиради;  
— жуда юмшоқ ётқис буйин мушакларини зўриқтиради. Бошга қон оқими чиқарилади, бу эса уйқусизлик ва бош оғриғига олиб келиши мумкин.  
**Хулоса:** агар буйин ёки бел оғриғидан шикоят қилсангиз, бир кеча ётқисиз ухлаб кўринг. Табиий равишда энгиллик ҳис этасиз!



Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газетаси  
Бош муҳаррир: Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ  
Дизайнер: Абдулазиз Аҳмедов  
Шерзод Маманов

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

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧЖ  
Тахририят манзили: 100192, Тошкент шаҳри Мустақиллик шох 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. 8 570 нусхада чоп этилди. Буюртма №: Г-720  
ISSN 2020-7013  
817720101701006