



“ВАТАН УЧУН, МИЛЛАТ УЧУН, ХАЛҚ УЧУН!”

РЕСПУБЛИКА БЎЙИЧА
500 ТАДАН КАМ
ХОНАДОНИ МАВЖУД
444 ТА МАҲАЛЛА
ИХЧАМЛАШТИРИЛДИ.
ХОЗИРДА 9 008 ТА
МАҲАЛЛА МАВЖУД.



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 ЙИЛ
26 ИЮЛЬ,
ШАНБА

Mahalla

№60
(2284)

WWW.UZMAHALLA.UZ

МАҲАЛЛА РАИСИ, БУ — МАҲАЛЛАНИНГ ВИЖДОНИ!

Қорақалпоғистонда ёшлар билан ишлаш ҳолати ўрганилди

Маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш тизимини кучайтириш, муаммоларни аниқлаб, жойида амалий ечим бериш мақсадида Республика комиссияси аъзолари ўрганиш ишларини Қорақалпоғистон Республикасида давом эттирди.



Ташриф доирасида Вазирлар Кенгаши мажлислар залида ёшлар масалаларига оид йиғилиш ўтказилди. Унда ёшлар бандлиги, ижтимоий ҳимоя, тадбиркорлик, йигит-қизларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш каби масалалар муҳокама қилиниб, масъулларга аниқ топшириқлар берилди. Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси раиси, Маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш масалаларини мувофиқлаштириш бўйича Республика

комиссияси раиси Қаҳрамон Қуронбоев Нукус шаҳридаги “Ғарезсизлик” маҳалласида жойлашган “IT-Park” фаолияти билан танишди. Бу ерда деҳқончилик учун ижарага ер олган, имтиёзли кредитлардан фойдаланаётган йигит-қизлар, шунингдек, стартап лойиҳалари устида ишлаётган иқтидорли ёшлар билан мулоқот қилинди. Учрашув давомида ёшларнинг ташаббус ва муаммолари эшитилди.

Давоми 2-саҳифада.

ЖАРАЁН



КЎМАК

ЭҲТИЁЖМАНД ОИЛАЛАРГА МАҲАЛЛА КЎМАК БЕРАДИ

Ўзбекистон бўйлаб эҳтиёжманд оилаларга газ ва электр энергияси учун йил давомида компенсация тўлаш амалиёти йўлга қўйилди. Энди компенсация фақат қиш мавсумида эмас, ҳар ойда тўлаб берилади.

Компенсация “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри”, “Камбағал оилалар реестри”га киритилган ҳамда оиладаги жон бошига даромади минимал истеъмоладан ошмайдиган оилаларга берилади. Уларга базавий меъёрдан ортиқ истеъмоладан электр энергияси учун ойига 30 минг сўмгача, табиий газ учун 120 минг сўмгача (иситиш мавсумида 200 минг сўмгача) компенсация тўланади. Айни йўналишда маҳалла-

ларга 846,5 мингта реестрларга киритилган ва 643,4 мингта реестрлардан ташқари оилалар мурожаат қилди. Белгиланган тартибга кўра, июнь ойида 152,6 мингта оилага 3,2 миллиард сўм миқдорида компенсация тўлаб берилди. “Маҳалла еттилиги”нинг коллегиял хулосаси асосида “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри” ва “Камбағал оилалар реестри”га киритилмаган, бироқ ёрдамга муҳтож қўшимча 193 минг

625 та эҳтиёжманд оила рўйхати шакллантирилди.

Бу — реестрларга киритилган оилаларнинг 21 фоизини ташкил этади.

“Маҳалла еттилиги” ва киллари эҳтиёжманд оилалар рўйхатига, биринчи навбатда, боқувчисини йўқотганлар, ногиронлиги бўлган, оғир касалланган шахслар, ўзгалар парваришига муҳтож ёлғиз яшовчи кексалар ва бошқа эҳтиёжманд тоифадагиларни киритди.

Омонжон ТОҲИРОВ,
Шайхонтоҳур тумани
“Қамолон дарвоза”
маҳалласи раиси:

— Бугун маҳалла раиси ҳам сиёсий, ҳам иқтисодий, ҳам ижтимоий, ҳам маънавий билимларга эга бўлмоғи лозим. Кенг дунёқараш, теран тафаккур соҳиби ўларок, одамларни ўз ортидан эргаштира олмағи зарур. Бунинг учун ўқиши, изланиши, малака ошириши, тажриба тўплаши керак. Севимли нашримиз — “Mahalla” газетаси бугун бизга

буларнинг барчасини бермоқда. Бугун интернет ривожланган, бироқ ундаги маълумотлар, янгиликларнинг барчаси ҳам ҳаққоний, ишончли эмас. Газетада эса ҳар бир ахборот ёки маълумот, албатта, синчковлик билан сараланади, сўнгга муштарийларга тақдим этилади. Шунинг учун ҳар йили биринчилардан бўлиб “Mahalla” газетасига обуна бўламан. Мазкур нашрдан ўзимга нима керак бўлса, барчасини топаман. Ўқиган вақтимга, сарфлаган маблағимга асло ачинмайман!

БУГУНГИ
СОНДА:

Макон олис бўлса ҳам, мақсад тўғрилиги муҳим

Бугунги яратилаётган имкониятлардан тўғри фойдаланган борки, самарали натижаларга эришмоқда. Бунга маконнинг асло алоқаси йўқ, хоҳ марказ бўлсин, хоҳ олис ҳудуд — мақсад тўғри танланса бас, баракасини бераверади. “Катта Ўра” маҳалласи бунинг ёрқин мисоли.

3-с.

Махсус стипендия, бу — қизларга имконият, умид ва орзулар рўёбидир

Қизларингизга ишонинг, уларни ўқитинг. Ўқимишли қизлар бошқа тенгдошларига нисбатан мустақил, қийинчиликларга бардошли бўлади. Ҳар нарсасига осон енгилиб қолмайди. Илм инсоннинг нафақат ақлини, балки руҳиятини ҳам тарбиялайди.

4-с.

Фарзандингизни ҳеч қачон, ҳеч қаерда ёлғиз қолдирманг!

“Хуқуқбузарликлар оқибати билан эмас, балки унинг олдини олиш билан курашяпмиз. Бу борада “маҳалла еттилиги” билан тизимли ишляяпмиз. Олиб борилаётган ишларимиз натижасида бирорта нотинч, ажралиш ёқасидаги оилалар йўқ”.

6-с.

“Рухан тушкун инсонни ўзгартирсам, бу — катта ютуғимдир”

“Ижтимоий ҳимоя соҳасида иш бошлаганимга бир йил бўлди. Шу давр мобайнида кунларим ҳис-туйғу ва ўзгача кечинмалар билан ўтяпти. Турли шароит ва вазиятдаги инсонларга ёрдам берар эканман, қалбдан фаҳр туяман”.

7-с.



Давлатимиз раҳбари
Ҳисоб палатасининг
фаолияти ҳамда
ижро тизимини
такомиллаштириш
чора-тадбирларига оид
ТАКДИМОТ БИЛАН
ТАНИШДИ.



“МАСОФАВИЙ АУДИТ”
ахборот тизими орқали
4 триллион сўмлик
молиявий камчиликлар
бартараф этилди.



Ўзбекистонда
ЎРТАЧА НОМИНАЛ
ИШ ҲАҚИ биринчи
ярим йиллик
яқунига қўра,
қарийб 5,9 миллион
сўмдан ошди.

БУНЁДҚОРЛИК

Кўчамиз ободлиги — кўнгил чароғонлиги

Олтинсой туманидаги
“Мўминкул” маҳалласи
“Обод хонадон”, “Обод кўча”,
“Обод маҳалла” мезонлари
асосида янгича қиёфа касб
этапти.



Шахноза ХАЛИЛОВА.

Маҳалладаги 645 та хонадон-да 4 190 нафардан ортиқ киши яшайди. Кўп йиллик эътиборсизлик сабабли қишлоқ инфратузилмаси эскирди. Йўллар таъмирталаб бўлиб қолди. Эскирган электр тармоқларида тез-тез узилишлар содир бўлиб туради. Ичимлик сув таъминоти талабга жавоб бермайди. Айрим уй-жойлар таъмирталаб ҳолатда. Оқова сув ариқларини бетонлашга эҳтиёж бор эди...

Айни муаммолар маҳалланинг бугунги қиёфасини буткул ўзгартириш, ҳудудда одамлар турмуш фаровонлигини ошириш учун қатор ташаббусларни амалга оширишга туртки берди. Ёзнинг чилласи бўлишига қарамай, “Мўминкул” йирик қурилиш ва ободонлаштириш майдонига айланди. Ариқлар тозаланиб, бир йўла бетон ётқизилмоқда. Йўлларда таъмирлаш ишлари бошланди. Эскирган электр устун ва симлар янгисига алмаштириляпти. Одамлар уйлари атрофини ободонлаштириб, тартибга келтирмоқда. Йўл ва кўчалар бўйи тозаланиб, уйлارнинг фасад қисми таъмирланаётир.

— Маҳалламизда мавжуд муаммоларнинг бартараф этилаётганидан ёшу кекса бирдек қувонмоқда, — дейди маҳалла раиси Шерзод Боев. — Қишлоқ инфратузилмасини ривожлантиришга қаратилаётган бу эътибор одамларнинг ҳаётдан рози бўлиб яшашига хизмат қилади. Бу ишга бош қўиш учун маҳалламиз аҳли ҳам ҳашарда фаол иштирок этиб, ҳудудни ободонлаштиришга ўз ҳиссасини қўшмоқда. Ахир уйимиз, кўчамиз, маҳалламиз обод бўлса, кўнгелимиз янада чароғон бўлади.

Тоза, зилол сувга эҳтиёж сезаётган аҳоли хонадонларини оби-ҳаёт билан таъминлаш учун маҳалла идораси яқинида қувур ётқизилляпти. Туман электр таъминоти корхонаси ишчилари Боғбон кўчасида электр тармоқларини кўздан кечиляпти. Обод бўлаётган маҳаллада 150 та эскирган симёғочни янгилаш, иккита трансформатор ўрнатиш режалаштирилган.

Маҳалладаги Мустақиллик, Боғбон, Сарбон, Дўстлик кўчаларининг қарийб 10 километр масофадаги қисмига асфальт ётқизиш белгилаб олинган. Айни пайтда йўлсозлар маҳалла аҳлининг ёғингарчилик кунларида ҳам, ёзнинг чанг дамларида ҳам эмин-эркин ҳаракатланиши учун зарур шароитларни яратишга интиляпти.

“Мўминкул”нинг обод ва кўркам маҳаллага айланаётгани шифокорларни аҳолининг саломатлик даражасини ўрганиб, тиббий профилактик ишлар олиб боришга ундади. Ҳозир маҳаллада патронаж ҳамширалар уйма-уй кириб, аҳоли саломатлиги, тиббий профилактика, хатлов ишларини олиб борапти. Шунингдек, мутахассислар санитария-гигиена қоидаларига риоя этишни тарғиб қилмоқда. Тез кунларда бу ерга малакали шифокорлардан иборат тиббий гуруҳ келиб, аҳолини бепул тиббий аниқладан ўтказди. Соғлиғида нуқсонни қўққанган кишилар бепул даволанади.

Мамлакатимизнинг олис ва чекка ҳудудларидаги қишлоқларда амалга оширилаётган бундай қурилиш-ободонлаштириш ва таъмирлаш ишлари юртимизда инсон қадрини улуғлаб, уларнинг обод, серфайз маҳаллаларда осуда, тўқин турмуш кечириши учун кўрсатилаётган юксак эътиборнинг амалдаги ифодасидир.

ЖАРАЁН

Қорақалпоғистонда ёшлар билан ишлаш ҳолати ўрганилди

Давоми. Бошланиш 1-саҳифада.

Ишчи гуруҳ аъзолари Нукус шаҳридаги “Айдин жол” маҳалласида истикомат қилувчи, ҳарбий қисмга бириктирилган ёш — Назира Жақсимуратованинг хонадонига ташриф буюрди. Уйнинг бир қисми давлат кўмағида таъмирланиб, онаси доимий иш билан таъминлангани қайд этилди.

Шунингдек, Нукусдаги “Яшил бoғ” маҳалласида жойлашган “Талабалар оромгоҳи” фаолияти ўрганилди. “Долзарб 90 кун” доирасида ташкил этилган ушбу ҳудудда дала амалиётини ўтаётган талабалар учун яратилган шароитлар кўздан кечирилди. Амударё туманида ижарага ер олган ёш фермер билан ҳам учрашув бўлиб ўтди. Деҳқончилик фаолияти билан шуғулланаётган бу ёшнинг иш тажрибаси, муваффақияти ва эҳтиёжлари ўрганилди.

Мазкур ташрифлар давомида комиссия аъзолари ёшларнинг ҳаёти, орзулари, муаммолари ва давлат томонидан яратилган имкониятлар билан бевосита танишди. Ўрганишлар жараёнида амалдаги тизимга тахлилий ёндашув асосида баҳо берилиб, мавжуд муаммоларга жойида ечимлар таклиф қилинди.



Қаҳрамон Қуронбоев янги сайланган маҳалла раисларининг фаолиятини ўрганди. Жараёнда раисларнинг ўз олдига қўйган аниқ режалари, мақсад-вазифалари билан танишилди. Хусусан, Нукус шаҳридаги янги қурилаётган маҳалла бинолари, уларда “еттилик” учун яратилган шароитлар кўздан кечирилди. Қуриб

битказилаётган 22 та янги маҳалла бинолари учун тўлиқ мебель жиҳозлари Уюшма томонидан таъминланади.

Шунингдек, ҳудудларда ёшларга ажратилган ер майдонларининг ҳолати кўздан кечирилиб, бу ерлардан дарамад олаётган ёшлар билан суҳбатлашилди. Ёшларнинг барчаси Президентимизни бу

ташаббусидан миннатдорлигини билдирди.

Навбатдаги манзил — Амударё туманидаги “Чой кўл” маҳалласи. Уюшма раиси аввалги ташрифларда бу маҳаллада бўлиб, ишсиз хотин-қизларга кўмак кўрсатган эди. Қувонарлиси, бугун улар олиб берилган тикув машиналарида хунарини давом эттириб, да-

ромад топмоқда. Кичик тикув цехида маҳалла хотин-қизлари иш билан банд. Маҳалла аҳли билан суҳбатда уларнинг таклифлари, мулоҳазалари тингланди. Инфратузилмани яхшилаш, ишсизликка барҳам бериш, оилаларда фаровонликни таъминлаш маҳалладаги доимий вазифа бўлиши қайд этилди.

МАНЗАРА

Бизнинг кучимиз — бирлигимизда, ёрдамимиз — ўзаро ишончда!



2022 йилдан буён маҳалладаги 3 305 нафар фуқарога хизмат қилиб келаман. Бу давр мобайнида ҳудудимизда қатор муҳим ва ижобий ўзгаришлар рўй берди. Буларнинг барчаси фақатгина биргина максадга қаратилган эди — фуқароларни фаровон, қулай ва хавфсиз яшаш шароитлари билан таъминлаш.

Ирода МАЗАНОВА,
Сирдарё туманидаги
“Қамолот” маҳалласи раиси.

Аниқ мисолларга тўхталсам, шу давр ичида оқова сув етказиб берилди, хонадонлар ичимлик сув билан тўлиқ таъминланди, 3 километр масофада электр тармоғи янгиланди. Натижада маҳалламиз инфратузилмаси яхшиланди. Жиноятлар сони кескин камайди, ўтган йили 13 та жиноят

содир этилган бўлса, жорий йилда бу кўрсаткич атиги 2 тани ташкил этди. Биз бу йўналишда фаол ишлашда давом этамиз. Ажралишлар сони сезиларли даражада камайди. Ўтган йили 10 та ажралиш рўй бериб, бугунги кунда 6 та оила ўз муаммоларини шу йўл билан ҳал қилишга аҳд қилишди.

Ҳудудимизда иқтисодий аҳволни яхшилаш мақсадида кўплаб чора-тадбирлар амалга оширилган. Ишсизликка қарши курашиш, меҳнат бозорини фаоллаштириш учун вақансиялар орқали 75 нафар ишсизнинг 60 нафари ишга жойлаштирилди. Бугунги кунда ишсизлар сони 15 нафарни ташкил этапти. Уларнинг ярми “Аёллар дафтари”да рўйхатга олинган, бу эса, ўз навбатида, аёлларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва уларни иш билан таъминлаш борасидаги ишларини янада жадаллашганини кўрсатади.

Йиғинда кенг қўламли тармоқлар фаолият кўрсатади. Балиқчилик, қорвачилик, иссиқхона ҳўжалиги яхши ривожланмоқда. Масалан, Арслон Шуқуровнинг балиқчиликдаги иш фаолияти нафақат унинг ўзи, балки 4 нафар қўшнисини ҳам иш билан таъмин-

лади. Шунингдек, Гуласал Рустамованинг иссиқхонада эксаётган помидор, бодринг ва бўлғор қалампирни кўплаб фуқароларга даромад келтирмоқда.

Этиборимизда ҳали янги имкониятлар ва масалалар мавжуд. Бир нечта сурхондарёлик оилалар ҳудудимизга кўчиб келган, уларнинг асосий қисми деҳқончилик ва қорвачилик билан шуғулланади. Лекин аёллар учун иш ўринлари жуда кам. Шу сабабли, таклифим бор: агар шу ҳудудда аёлларни иш билан таъминлайдиган тикув фабрикаси ёки маиший хизмат кўрсатиш маркази ташкил этилса, бу нафақат уларнинг фаровонлигини оширади, балки маҳалламизда янги иш ўринлари яратади ва иқтисодий ҳолатини янада яхшилайд.

Бизнинг асосий мақсадимиз — маҳалламизда яшаётган ҳар бир фуқароннинг фаровонлигини таъминлаш, ижтимоий муаммоларни ҳал қилиш, ва, албатта, ҳамжиҳатликда ҳудудни янада ривожлантиришдир. Маҳалла фаоллари билан биргаликда ҳар бир муаммони таҳлил қилиб, унга ечим топишга ҳаракат қиламиз. Бизнинг кучимиз — бирлигимизда, ёрдамимиз — ўзаро ишончда!

МЕНДА САВОЛ БОР...

Нуриддин ШАРИПОВ.
Тошкент вилояти:

— *Айтишларича, 1 июлдан давлат органлари ва бошқа ташкилотлар паспорт, ID карта ёки ҳайдовчилик гувоҳномасининг электрон шаклини мажбурий тартибда қабул қилар экан. Шу тўғрими? Дейлик, паспортнинг электрон нусхаси орқали банкдан кредит олишим мумкинми?*

ПАСПОРТНИНГ ЭЛЕКТРОН НУСХАСИ АСОСИДА КРЕДИТ БЕРИЛАДИМИ?

Севара ЎРИНБОЕВА,
Адлия вазирлиги ҳузуридаги
Мультимедиа маркази раҳбари:

— Вазирлар Маҳкамасининг “Аҳолини ижтимоий қўллаб-қувватлашда “Ижтимоий карта” тизимини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори билан 2025 йил 1 июлдан бошлаб, “Рақамли ҳукумат” тизими доирасида ҳужжатларнинг унификацияланган рақамли сервислари жорий этилди.

Бу жараёнда Ягона интерактив давлат хизматлари портали — my.gov.uzда ушбу рақамли сервислардан фойдаланиш имконияти яратилади ва улар Ўзбекистон ҳудудида мажбурий тартибда қабул қилинади. Бу дегани — эндиликда Ўзбекистон ҳудудида шахсни тасдиқловчи (ID карта, никоҳ ва ҳайдовчилик гувоҳнома, ишончнома ва бошқа) ҳужжатларнинг электрон нусхаси орқали давлат органлари ва бошқа ташкилотларга мурожаат қилиш мумкин.

Жумладан, рақамли сервисларнинг қоғоз нусхалари банкларда, нотариал идораларда, аэропортларда ички рейсларни рўйхатдан ўтказишда ва Ўзбекистон ҳудудидан ўтувчи поездларга чиқишда, давлат, корпоратив ва бошқа хизматларни кўрсатиш, шу жумладан, электрон хизмат кўрсатиш ҳамда фуқароларни қабул қилишда тегишли ҳужжатларни такдим этишни талаб қиладиган давлат органлари ва бошқа ташкилотларда талаб этилмайди.





Ўзбекистон
2023 йилдан бошлаб
АФРИКАДАГИ
13 ТА МАМЛАКАТ БИЛАН
алоқаларни йўлга қўйди.



Ўзбекистон ва Россия
АВИАРЕЙСЛАР СОНИНИ
УЧ БАРОБГА ОШИРИШГА
келишиб олди.



Қишлоқ
хўжалиги экинлари
НАВЛАРИНИ СИНАШ
ТАРТИБИ ишлаб
чиқилди.

Хар бир қарич ер қаровсиз қолмаяпти, даромад келтиряпти

“Каримбобо” маҳалласининг асосий “драйвери” — қишлоқ хўжалиги, асосан, картошкачилик ва супургичилик. Етти юзга яқин хонадон эгалари эрта баҳорда томорқа ер майдонларига картошка экишади.

Иқболжон АБДУРАҲМОНОВ,
Боғдод туманидаги
“Каримбобо” маҳалласи
ҳоким ёрдамчиси.

Биринчи ҳосилни йиғиб олгач, унинг жойига супурги уруғи қадашади. Хар бир қарич ердан унумли фойдаланаётган маҳалла аҳли қаровсиз ётган зовур атрофларидаги ерларга ҳам супурги экиб, қўшни маҳалладаги “Қоровултепа” ҳамда туман маркази бозорларига чиқариб, қўшимча даромад олишяпти.



2022 йилдан
буён тадбиркорлик
йўналиши бўйича
156 нафар фуқарога
имтиёзли кредит,
23 нафарига эса
субсидия берилди.



Камбағалликни қисқартириш, аҳоли бандлигини таъминлаш борасида тизимли ишлар олиб боряпмиз. Жорий йил бошида 66 та камбағал оила рўйхатга олинган эди. Уларнинг бандлигини таъминлаш учун қизиқиш ва қобилиятларига қараб, турли йўналишларда субсидия ва имтиёзли кредитлар ажратилди. 6 нафар фуқаро имтиёзли кредит олиб, паррандачилик билан шуғулланишни бошлади. 4 нафари тикув машинаси олиб, тикувчилик қиялпти. Масалан, Ислон Қаримов кўчасида яшовчи Мафтунахон Абдужалилова чеварчилик

бўйича бандлигини таъминлади. Ўғилойхон Эминтоева тикувчилик йўналишида ўз тадбиркорлигини йўлга қўйди. Беш нафар фуқарога иссиқхона ташкил этишга кўмаклашдик. Улардан бири — Матлубахон Солиева 6 сотих томорқа ер майдонига иссиқхона ташкил этиб, бодринг етиштиряпти. Ҳосил мўл, даромад ҳам яхши. Маҳаллада чакана савдо ва маиший хизмат кўрсатиш соҳаси ҳам кенг ривожланяпти. Ҳозирда 11 та юридик корхона, 15 нафар якка тартибдаги тадбиркор бор. Бундан ташқари,

38 нафар ишсиз фуқаро турли йўналишлар бўйича ўзини ўзи банд қилиб, даромад топяпти. Яна 417 нафар фуқарога 30 йилга 15 сотихдан ер майдони ажратиб берилди. Улар ҳам картошка ва супурги экиб, рўзгорини тебратяпти.

Маҳалла худудидан ўтувчи “Андижон — Кўкон” йўл бўйида автотранспортларга техник хизмат кўрсатиш ва умумий овқатланиш шохбачалари ҳамда савдо дўконлари ташкил этилиб, янги иш ўринлари яратилди. Бундан кейин ҳам аҳолига ушбу йўл бўйида кўчма савдо фаолияти билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароит ва кўмак берилди.

Асосий вазифамиз — ишсиз фуқаролар бандлигини таъминлаш билан бирга, худуднинг ижтимоий-иқтисодий ҳолатини яхшилашдир. Бу борада мавжуд имкониятлардан келиб чиқиб, яна бир қатор кичик лойиҳалар амалга оширилиши режалаштирилган.



ЭШИТДИНГИЗМИ?

Камбағал оилаларга ссуда ажратилади

“Онлайн маҳалла” электрон платформасида ишсиз фуқароларга субсидия ва ссуда ажратиш бўйича аризалар қабули бошланди.



Субсидия (қайтарилмайдиган маблағ) ва ссуда (фоизсиз қарз) аризалари жисмоний шахслардан тест режимда қуйидаги 3 та йўналишда қабул қилиняпти:

- Уруғлик ва кўчатлар сотиб олиш учун субсидия (1 125 000 сўм).
- Миграциядан келган шахсларга қишлоқ хўжалиги кооперативларида устав фонди киритиш

учун субсидия (3 750 000 сўм).
3. Камбағал оилалар аъзоларига зарур асбоб-ускуналар учун ссуда (18 750 000 сўм).
Мазкур маблағлардан фойдаланиш учун фуқаро:
— “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри” ёки “Камбағал оилалар реестри”га киритилган оила эгаси ёки аъзоси бўлиши;
— ишсиз деб эътироф этилган бўлиши зарур.

Макон олис бўлса ҳам, мақсад тўғрилиги муҳим

“Катта Ўра” маҳалласи — Қашаши туманидаги энг олис, тоғли худудларидан саналади. Маҳаллага қарашли Катта Ўра, Чит, Қовға, Катта тош, Кон, Янгиқишлоқ, Кўкбулоқ каби қишлоқларда 3 мингдан зиёд аҳоли истиқомат қилади. Улар, асосан, чорвачилик билан шуғулланган.

Ўлмас БАРОТОВ,
журналист.

Мамакатимизда тадбиркорликни ривожлантиришга қаратилаётган қулайлик ва имтиёзлар олис қишлоқларда ҳам ўз самарасини бермоқда. Маҳалладаги ҳоким ёрдамчиси Зокир Рўзиев билан қишлоқларни айланар эканмиз, бунга яна бир бор амин бўлдик. **Дастлаб маҳалладаги Чит қишлоғига келдик.** Тоғлар орасида жойлашган қафдеккина гўшадаги хонадонлар яшилликка бурканган. Таваккал битта ҳовлига кирдик. Бизни ўзини Баҳодир Соатов деб таништирган юзлари офтобда қорайган, қотмадан келган дехқон қутиб олди. У билан бирга томорқани айландик. Жўякларда яшнаб турган картошка ва сабзи аллақачон етилган. Бодринг ва помидор пиша бошлаган. Нўхат эса энди ҳосилга кирган. Мўъжаз олмазорнинг ҳосили кўзни қувнатади. Омилкор дехқон икки йил олдин синов тариқасида

олиб келиб эккан қовраклар ҳам бу йилдан ширага энибди.
— Меҳнат қилган киши, албатта, роҳатини кўраркан, — дейди Баҳодир Соатов. — Мана, деярли ҳамма қишлоқ хўжалик маҳсулотлари томорқамиздан чиқади. Бозордан сотиб олмаймиз. Аксинча, ортганини сотиб, даромад қиялтимиз. Худудимиз лалми ерлардан бўлгани учун унумли фойдалана оламасдик. Ҳовлининг чеккасига сунъий ҳовуз қазиб, ичига плёнка ётқизиб, ёмғир ва қор сувларини тўплашни йўлга қўйдик. Анча-мунча сув йиғилди. Экинларни 4-5 марта сўғоришга етияпти. Бундан ташқари, 1,5-2 километр масофадаги булоқдан куёур орқали сув тортиб келанмиз. У ҳам сўғоришда жуда қўл келяпти. Хўлас, ҳаракат қилганимиз сайин барака келяпти.

Читликлар чорвачиликнинг ҳадисини олган. Аҳоли сут ва сут маҳсулотларини сотиб яхшигина даромад қилади. Улар табиийлиги боис жуда харидоргир. Буни яхши англаган ёш тадбиркор Умиджон Абдуллаев қурутларни қадқоклан-



ган ҳолда сотишни йўлга қўйди.
— Бошида қурутларни бозорга олиб бориб сотардик, — дейди Умиджон Абдуллаев. — Кейин шунинг тадбиркорлик фаолиятига айлантириб, қадқокланган ҳолда ишлаб чиқаришни йўлга қўйдик. Натижа эса кутилганидан ҳам аъло бўлди. Ҳозир катта-катта савдо мажмуаларидан буюртмалар бор. Шу боис фаолиятни янада кенгайтиришни мақсад қилганмиз.
Кейинги манзил Қовға қишлоғи бўлди. Ҳоким ёрдамчисининг таъкидлашича, ушбу қишлоқда илк бор иссиқхоначилик йўлга қўйилган. Негаки, шу кунгача узоқ давом этадиган киш фасли, ёғингарчиликнинг кўп бўлиши,

сувнинг танқислиги боис ҳеч ким бу йўналишга қўл ўрмаган. Лекин қаловини топсанг, қор ҳам ёғади, деганларидек, шу қишлоқлик Панжи Нормуродов иссиқхона қуриб, ундан даромад топишни йўлга қўйди. Иссиқхонада бодринглар авж уриб ўсмоқда.
— Ўғлимизнинг номига 30 миллион сўм имтиёзли кредит олиб, иссиқхона қурдик, — дейди Панжа Нормуродов. — Бу йил учинчи йил. Утган йили помидор, бу йил эса бодринг эдик. Томчи-латиб сўғориш тизимини жорий қилганмиз. Даромади ёмон эмас. Шунинг ортидан орзу-хавасларни рўёбга чиқаряпмиз. Ҳозир янада кенгайтириш устида бош қотир-

япмиз. Қишлоқдошлар бошида элполмайсан, деган эди. Бугун эса келиб маслаҳат сўрашяпти.
Панжи Нормуродов фақатгина иссиқхона бизнеси билан тўхтаб қолгани йўқ, эски фойдаланилмай турган бинони ижарага олиб, мўъжазгина устакхона ҳам қурган. У ерда бешик, хонтахта, стол-стул ясаб, хунармандчилик қилмоқда. Ота-боболаридан ўзлаштирган дурадгорлик сирларини фарзандларига ўргатмоқда.
Шундан сўнг йўлда давом этиб, Катта Ўра қишлоғига тушамиз. Бу қишлоқда ҳам янгиликка интилган, эзгу илхотлардан унумли фойдаланганлар бисёр. Масалан, уста хунарманд Акмал Холиқов

ҳоким ёрдамчисининг тавсияси билан каттагина устакхона қуриб, кўплаб хизматларни йўлга қўйган. Борганимизда уни иш устида учратдик.
— Фаолиятимизни 2017 йилда оилавий устакхона очибдан бошлаганмиз, — дейди Акмал Холиқов. — Лекин ҳовлимиз бу ишларга торлик қилди. Ҳамма нарсаси ўлда-жўлда. Кейин 2023 йилда ҳоким ёрдамчиси ташаббуси билан аукциондан ер ютиб олиб, янги объект қуришни бошладик. 2024 йилда 100 миллион сўм кредит олдик. Қўшимча ускуналар, жиҳозлар олиб келиб, устакхонани ишга туширдик. Режада 10 та иш ўрни ташкил қилиб, ёғочларни кесиш, автомобилларга техник хизмат кўрсатиш, пахта ва жунни титиш, автомашини ювиш, савдо дўкони каби йўналишларни йўлга қўйишни кўзда тутганмиз. Ҳозирча шулардан 4 таси ишга тушди. Келажақда уларнинг барчасини ишга туширамиз. Бунда, асосан, маҳалламиз худудига эҳтиёж бор йўналишларни танлаб олганмиз.
Дарҳақиқат, бугунги яратилётган имкониятлардан тўғри фойдаланган борки, самарали натижаларга эришмоқда. Бунга маконнинг асло элоқаси йўқ, ҳоҳ марказ бўлсин, ҳоҳ олис худуд — мақсад тўғри танланса бас, бараксини бераверади. Бунга “Катта Ўра” маҳалласи аҳолиси амалга ошираётган ишлар яққол мисол.

ДАРОМАД МАНБАИ



МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

Риштонда туризм маҳалласи очилди

Риштон туманидаги Мамадали Топволдиев номидаги маҳаллага “Туризм маҳалласи” мақоми берилди.



Маҳалла ўзининг бой тарихий-маданий мероси, урф-одатлари, миллий қадриятлари ҳамда беназир табиий гўзалликлари билан машхур. Туризм мақоми берилгани унинг имкониятларини янада кенгайтиришга хизмат қилади. Зотан, мамлакат туризми ва хунармандчилиги ривожига риштонлик халқ усталари бекиёс ҳисса қўшиб келаётгани аини ҳақиқат.

Маҳаллада сайёҳларга сифатли хизмат кўрсатиш борасида санитария-гигиена пункти ва туризм ахборот маркази ташкил этилди. Халқаро кулолчилик маркази, чойхона ва меҳмонхона, “Бегойим” ресторани ва кўплаб сервис хизмати кўрсатувчи мажмуалар ушбу худудда жойлашган. Сайёҳларнинг “шопинг”, яъни савдо-сотик қилиши, китоб ўқиши, сеvimли фильмини кўриб, маданий ҳордиқ чиқариши учун зарур шароитлар яратилган. Шунингдек, меҳмонлар турли бадий чикшилардан баҳраманд бўлиши мумкин. Булар “Туризм маҳалласи”га янада кўпроқ сайёҳларни жалб этиш имконини беради.

Риштон кулолчилиги 800 йилдан ортиқ тарихга эга. Бу ерда ишлаб чиқариладиган рангли нақшли идишлар бутун дунёда тан олинган. Маҳаллада фаолият юритаётган юзлаб усталар хунар сирларини кейинги авлодга ўтказиб келмоқда. Эндиликда сайёҳлар нафақат хунармандчилик намуналарини билан танишади, балки уларни тайёрлаш жараёнини беvosита кузатиши ҳам мумкин.

Маҳаллага туризм мақомини беришга бағишланган тадбирда тегишли лицензия тақдим этилди.



Ўзбекистонда
ШИФОКОРЛАР ЎЗИНИ
ЎЗИ БАНД ҚИЛГАН ШАХС
мақомида ишлашига
рухсат бериш таклиф
қилинди.



Ўзбекистонда
аҳолининг 97 фоизи
РАҚАМЛИ
КЎНИКМАЛАРНИ
МУВАФФАҚИЯТ КАЛИТИ
деб билади.



Жиззахнинг
“Айдар-Арсасой” кўллар
тизими қирғоғида
ТУРИЗМ МАРКАЗИ
БАРПО ЭТИЛАДИ.

ИМКОНИАТ

Махсус стипендия, бу — қизларга имконият, умид ва орзулар рўёбидир

Жамиятимизда аёлнинг асизу мукаррамлиги ва уни қадрлаш кераклиги ҳақида кўп гапирилади. Бироқ негадир ҳали-ҳамон аксарият оилаларда қиз фарзандларнинг истаклари тугул, илм олишию, ўзлари хоҳлаган касб-хунар эгаси бўлишига чекловлар бор. Оила аъзолари томонидан орзулари сараланиб, кези келса, кейинги тақдири ҳам танлаб берилади...

Шаҳноза ХАЛИЛОВА.

Киз бола ўқиши керак! Бу жамиятнинг тараққиёти учун ҳам зарурий шартдир. Таълим қизларга мустақил қарор қабул қилиш, иқтисодий эркинликка эришиш, келажакда ўз ҳаётини бошқара олиш имкониятини беради. Аёл билимли бўлса, аввало, оиласига, фарзандларига, жамиятга илм улашади. Бу эса келажак авлоднинг салоҳиятини белгилайди.

Сир эмас, авваллари кўпгина оилаларда қиз фарзанд дунёга келса, “Ўқиб олим бўлармидинг”, “Қиз болага ўқишни ким қўйбди”, “Ўқиб шахар олиб берармидинг” қабилидаги гаплар бот-бот айтиларди. Ҳатто ота-оналар қизлар йигирма, йигирма бир ёшга тўлишлари билан эрга беришга тушарди...

Албатта, бугун ҳам шундай кайфиятда яшаётган оилалар йўқ эмас, бироқ, шукрки, вазият ижобий томонга ўзгаряпти. Оилаларда қизларни ўқитиш, касб-хунарли қилиш, ўз иқтидорини юзага чиқаришига шароит яратишга интилиш кучайди. Ўз навбатида давлат томонидан бу



йўналишдаги ишлар қўллаб-қувватланапти. Хусусан, хотин-қизларга фойзсиз таълим кредитлари берил-япти, эҳтиёжманд қизларга алоҳида грантлар, квоталар ажратилапти, уларнинг магистратурадаги таълими учун маблағ давлат томонидан

тўлиқ қоплаб бериляпти. Бу каби имтиёзлар натижасида хотин-қизларнинг олий таълимдаги қамрови қарийб 53 фоизга, магистратурада 62,7 фоизга етди.

Президентимизнинг “Қамбағал оилаларни давлат томонидан

ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги фармони айна йўналишдаги яна бир муҳим ҳужжат бўлди. Мазкур фармонга кўра, оилалар “қизил”, “сарик” ва “яшил” тоифаларга ажратилди. Бу жараёнда ҳар бир оила аҳолига қараб ёрдам кўрсатилади. Айниқса, “қизил” тоифага кирган, яъни даромади етмайдиган, ногирони бор, боқувчисини йўқотган ёки парварошга муҳтож аъзоси бор оилалар кўпроқ ижтимоий қўллаб-қувватланади.

Лекин кўнгилни тўлдирган энг асосий янгилик, бу — “қизил” тоифадаги оилаларнинг “аъло” баҳо-ларга ўқиётган талаба қизларига базавий стипендиянинг икки бара-вари миқдорига махсус стипендия берилиши бўлди. Мазкур тартиб 2025 йил 1 июндан қучга кирди.

Шу жойда бир савол туғилади: “Бу оддий стипендиями?” Йўқ, бу — умид! Чунки кўп жойларда, айниқ-са, қишлоқларда шундай оилалар борки, “ўқиш керак, лекин тўлов қиммат”, “қизим аъло ўқияпти, лекин ёрдам керак” деган гапларни кўп эшитиб қоламиз. Ана шундай пайтда бу стипендия нафақат қиз

болага, балки бутун оиллага суянч бўлади.

Қизлар ўзини қадрланган, эъти-бор берилган, жамият учун керакли инсон, деб ҳис қилади. Шунда қиз-ларда масъулият ортади, илмга бўл-ган иштиёқ кучаяди. Энг муҳими, эндиликда қизлар болалиқданок ўз мақсадларини аниқлаштириб, шу мақсад сари дадил қадам ташлай-ди. “Қиз бола ўқимаслиги керак” деган фикрларга барҳам берилади.

Айни жиҳатдан Президентнинг мазкур фармонини, унда белги-ланган тартибни шунчаки янгилик эмас, балки юракдан чиққан, халқ учун қилинган иш сифатида қабул қилиш керак. Ишонамизки, эрта-га шу стипендияни олиб ўқиган қизлар орасидан шифокорлар, педагоглар, муҳандислар, олималар етишиб чиқади. Бу имконият айна шунга хизмат қилади.

Қизининг бахти, келажакини фақат турмушга узатишда деб яшаётган ота-оналарга ўтинчимиз: қизларингизга ишонинг, уларни ўқитинг. Ўқимишли қизлар бошқа тенгдошларига нисбатан мус-тақил, қийинчиликларга бардошли бўлади. Ҳар нарсага осон енгилиб қолмайди. Чунки илм инсоннинг нафақат ақлини, балки руҳиятини ҳам тарбиялаб боради. Қолаверса, кўп оилалардаги низо-жанжаллар, ажралишлар моддий етишмов-чиликдан келиб чиқмоқда. Шундай вазиятларда илми аёл рўзгорини бир тиррага бўлиб, муаммоларни ҳал этишга ҳисса қўшади.

Қиз бола ўқиши керак!

МАНЗАРА

Етакчилик масъулияти баъзида беором, баъзида қувончли кунларни ҳадя этади

Ёшлар етакчиси сифатида иш бошлаганимдан шу пайтгача ўтган ҳар бир кун мен учун катта мактаб бўлди. Ёшлар билан ишлаш — уларни тинглаш, тушуниш, йўл кўрсатиш, баъзида дўстдек суҳбат қуриш, керак бўлса, ота-она каби таянч бўлиш улкан масъулиятдир.

Нодир НАРЗИҚУЛОВ,
Гулистон туманидаги “Бешбулок”
маҳалласи ёшлар етакчиси.

Маҳалламизда 1 236 нафар ёш истиқомат қилади. Ҳар бирининг ўзига хос орзуси, истаги бор. Етакчи сифатида уларнинг ҳаётида кичик бўлса-да, из қолдиришга ҳаракат қиляпман. Охириги уч йил давоми-да 7 нафар ёшга субсидия олиб бериб, тадбиркорликни бошлаши-га ёрдам бердик. Кимдир гўзал-лик салони очди, кимдир тикув машинасини олиб, кичик тикув-чилик билан шуғулланыпти. Улар энди ўзига ишонган, ўз бизнесини бошлаган ёшлардир.

Тил ўрганиш бугун ёшлар учун кенг имкониятлар эшиги бўлиб қолди. Ишонаманки, бу ҳаракатлар самарасиз кетмайди. Шу мақсадда ҳудуддаги мактаб биносига ўқув маркази очдик. Ҳозир бу ерда англиз тили, математика, ментал арифметика



ва кичик ёшдагиларга мўлжал-ланган гуруҳлар бор. Сентябрьдан кимё ва биология фанларини ҳам қўшмоқчимиз. Яқинда мана шу марказдан чиққан қизларимиз-дан бири немис тилидан халқаро сертификат олди. Бу фақат битта мисол — ортида қанча меҳнат, қанча ҳаракат бор. Кореяда ўқиётган битта йигитимиз ўқишни тугатгач, ўзимизда корейс тили курсини очиш нияти борлигини айтди. Бу мени қувонтирди, уни қўллаб-қувватлашимизни бил-дирдим. Бугун ёшлар ўзгаряпти, ўсяпти, қайтиб келиб ўзига, маҳалласига фойда келтиришни

хохляпти. Шундай ёшлар билан фахрланмасдан илож йўқ.

Спорт йўналиши ҳақида гап кетганда, албатта, кўзим қувнай-ди. Ёшларимиз соғлом турмуш тарзини танлаяпти ҳамда сези-ларли натижаларга эришмоқда. Хусусан, Ҳилола Ортиқбоева кураш бўйича Осиё чемпиони, икки қарра жаҳон чемпиони бўлди. Президентимиз қўлидан “Келажак бунёдкори” медалини олди. Бу қандай ютуқ, қандай ғурур! Маржона Каримова эса “Беш ташаббус олимпиадаси”да республика бўйича иккинчи ўринни эгаллади. Шу муносабат

билан маҳалламиздаги қишлоқда воркаут майдончаси қурилди. Бу оддий ҳол эмас — ёшларимиз ўз истеводи, ҳаракати билан маҳалламизга фойда келтиряпти.

Бу ютуқли лаҳзалардан сўнг ёшларга имкониятларни кен-гайтириш учун “Ташаббусли бюджет”да иштирок этиб, кураш зали қуришга эришдик. Бугун спорт билан шуғулланаман, деган йўл кўрсатилган тайёрман. Чунки қўнчилигининг оиласи аллақачон шу йўналишда ишлаб, даромад кўриб келмоқда. Биз эса ёшлар-ни иш билан таъминлаб, уларни ҳаётга тайёрлаймиз.

Ёшлар фақат спорт ёки таъ-лимда эмас, балки деҳқончилик-



Имтиёзли кредитлар орқали бир неча нафар ёш ўз ишини йўлга қўйди. Шунингдек, ижтимоий химояга муҳтож оилаларнинг 6 нафар фарзандига тил ўрганиш курслари учун тўловни амалга оширдик.

да ҳам ўз ўрнини топяпти. 46 нафар ёшга ер ажратилиб, улар бугун ўз қўли билан ғал-ла, сабзавот, дуккакли экинлар етиштириб, даромад топяпти. Улардан бири Темур Тошпўлатов “Бир контур — бир махсулот” тамойили асосида 30 сотих ерга ғалла экди, энди мош экиб, ерга ишлов беряпти. Бу йил у ғалладан яхши фойда кўрди. Яна 35 нафар ёш деҳқончиликдан барқарор да-ромад олишни бошлади. Уларни кўриб бошқалар ҳам қизикмоқда. Бу, албатта, қувонарли ҳол.

Мактабни битирган ёшлари-миз ҳозир олий ўқув юртларига ҳужжат топширган. Натижалар чиққач, кимки талабаликка қира олмаса, мен уларга: “Бўш қолишга фурсат йўқ, ер бор, иш бор”, — деб йўл кўрсатишга тайёрман. Чунки кўнчилигининг оиласи аллақачон шу йўналишда ишлаб, даромад кўриб келмоқда. Биз эса ёшлар-ни иш билан таъминлаб, уларни ҳаётга тайёрлаймиз.

МАҲАЛЛАДА НИМА ГАП?

Цитрус мевалар иссиқхонада етиштирилади

Шўрчи туманидаги “Ободон” маҳалласи аҳли банан ва цитрус меваларни иссиқхона шароитида етиштиришни йўлга қўйди.



Айниқса, маҳалладаги 6 гектар ер майдонида кооперация усулида бошланаётган лойиҳа катта эътиборга лойиқ. Лойиҳа умумий қиймати 8,3 миллиард сўмни ташкил этади, 100 нафар доимий иш ўрни яратилади. Энг қувонарлиси, йилига уч марта ҳосил олиниб, 550 тоннагача банан етиштириш имконияти мавжуд.

— Маҳалламизда бу каби инновацион лойиҳани амалга ошириш — катта жасорат, — дейди маҳалла раиси Комил Умба-ров. — Одамларимизда орзу-умид, ҳара-

кат, эртанги кунга ишонч бор. Кўпчилик аввалига ишонмади, лекин ҳозир ҳар бир томорқада янгилик қилишга уриниш бор. Иссиқхоналар, замонавий суғориш тизимлари — буларнинг барчаси халқимизнинг яшаш даражасини оширишга хизмат қилади. Банан энди бизнинг маҳаллада етиштирилади, деганда, кўпчилик ажабланади. Лекин, бу — ҳақиқат.

Ушбу ташаббус қишлоқ аҳолисининг турмушини яхшилаш, экспортга йўнал-тирилган махсулотлар етиштириш ва энг муҳими, меҳнат билан даромад топиш имкониятларини кенгайтиради.

МЕНДА САВОЛ БОР...

Наргиза ОРТИҚОВА,
Навбаҳор тумани:

— Ҳозирда турмуш ўртоғим билан қонуний ажрашмаган бўлсак-да, баъзи шахсий сабаб-ларга кўра, қизлик фамилиямга ўтмоқчиман. Бу мумкинми? Шунингдек, 1 ёшга тўлмаган фарзандим бор — унинг фамилиясини ҳам ўз-гартириш имконияти борми?

ИСМ-ФАМИЛИЯНИ ЎЗГАРТИРИШ ТАРТИБИ ҚАНДАЙ?

Мавлуда КАРИМОВА,
Навбаҳор тумани
ФХДЁ бўлими етакчи мутахассиси:

— Шахс ўз фамилиясини ва исминини ўзгартириши мумкин. Бироқ ота исминини ўзгартиришга аниқ асослар бўлсагина рухсат берилади. Фуқаролик кодексининг 19-моддасига кўра, фуқаро қонунда белгиланган тартибда ўз исминини ўзгартиришга ҳақли. Унинг ўз исминини ўзгартириши аввалги исми билан олган ҳуқуқ ва бурчларини бекор қилиш ёки ўзгартириш учун асос бўлмайди.

Фуқаролик ҳолати далолатномаларини қайд этиш қоидаларининг 149-моддасига кўра, фамилия, исм ва ота исминини ўзгартириш ҳақидаги ариза фуқаро 16 ёшга тўлгач, унинг доимий (вақтинча) рўйхатдан ўтган жойидан қатъи назар, ФХДЁ органи томонидан кўриб чиқи-лади.

Юқоридаги қоидаларга кўра, сиз никоҳ даврида ҳам исм-фамилиянгизни бемалол ўзгартиришингиз мумкин. Бунга нисбатан ҳеч қандай чеклов йўқ. Бу жараёнда ФХДЁ органига ариза беришингиз керак. Аризага илова шаклида шахсингизга тааллуқли маълумотларни тақдим этасиз.



2026 йил 1 январдан автомобилларнинг МАЖБУРИЙ СУҒУРТАСИ СУММАСИ икки баробарга ошади.



ВАЗИРЛАР МАҲКАМАСИ ҚАРОРИ билан Меҳнат хавфсизлигини бошқариш тизими тўғрисидаги намунавий низом тасдиқланди.



Ўзбекистон ва Сербия РАҚАМЛИ МАҲСУЛОТЛАРНИ БИРГАЛИКДА ишлаб чиқаради.

ХАБАРДОРМИСИЗ?

СОЛИҚЛАРНИ ТўЛАМАСЛИК ҚАНДАЙ ОҚИБАТЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Фуқаролар қонун билан белгиланган солиқлар ва йиғимларни тўлаши шарт. Бу ҳақда Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 63-моддасида алоҳида қайд этилган.



Давлат солиқ хизмати органлари давлатнинг бошқа бошқарув органлари, давлат ҳокимияти маҳаллий органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи идоралар, статистика ва молия органлари, банклар ҳамда бошқа ташкилотлар билан ўзаро ҳамкорликда солиқ ва йиғимларнинг давлат бюджетига ўз вақтида ва тўлиқ тушишини таъминлайди. Шунингдек, мазкур органлар ва ташкилотлар солиқ ҳақидаги қонунчиликка риоя этилиши устидан давлат назоратини амалга ошириш ва солиқлар бўйича ҳуқуқбузарликларга қарши курашда давлат солиқ хизмати органларига кўмаклашади.



2025 йилнинг 8 июль ҳолатига кўра, бюджет, тижорат ва нодавлат нотижорат ташкилотлари ходимларининг мол-мулк ва ер солиқлари бўйича қарзи 563 миллиард сўмдан ошиб кетган.

Солиқларни ўз вақтида тўламаслик, кечиктирилган ҳар бир календарь кун учун пеня ҳисобланишига сабаб бўлади. Агар жисмоний шахснинг умумий солиқ қарзи 1 миллион сўмдан ошса, қарз суд орқали қарздорнинг мулк ҳисобидан ундирилади. Бу эса қарздорнинг мол-мулки хатлатилиши ва айрим чекловлар ўрнатилишига сабаб бўлади. Шу боис солиқларни ўз вақтида тўлашни унутманг! Тўловни "Soliq" мобил иловаси орқали солиқ ёки банк идораларига бормасдан, масофадан туриб амалга ошириш мумкин.

Солиқ қўмитаси Ахборот хизмати.

“СОЛИҚЧИ — КўМАКЧИ”

Қонуний фаолият, бу — барқарор ривожланиш омили

“Маҳалла еттилиги”нинг жорий этилиши, аввало, аҳоли муаммоларини маҳалланинг ўзида бартараф этиш, кўплаб масалаларга биргаликда ечим топиш имконини яратди.

Жавлон ҚОРАЕВ, Шовот туманидаги “Ипакчи”, “Ўзункўл” ва “Қозоққалъа” маҳаллалари солиқ инспектори.

Хусусан, солиқ хизмати органининг маҳалла даражасига туширилиши аҳолининг солиқ маданиятини юксалтириш, уларни тадбиркорликка кенг жалб қилиш, яширин иқтисодиётнинг олдини олишга хизмат қилапти. Қолаверса, ўзини ўзи банд қилган фуқароларнинг фаолиятини қўллаб-қувватлаган ҳолда кичик бизнесга йўналтириш, “Солиқчи — кўмакчи” тамойили асосида тадбиркорларнинг мурожаатларини ижобий ҳал этишда муҳим омил бўляпти. “Маҳаллабай” ишлаш тизими орқали ҳар бир солиқ тўловчи хонадонига кириб бораёмиз. Тадбиркорлик субъекти билан учрашиб, уларнинг муаммосини ўрганимиз, солиқ соҳасидаги ўзгаришларни тушунириш асосида ноқонуний фаолият олиб бораётган савдо ва товарлар савдосига чек қўйилди. Бу пана-панада даромад топаётган ва тушумлари ҳеч қерда акс этмаётган яширин иқтисодиёт занжирларини узишга хизмат қилди. Қисқа вақтдаги фаолиятим давомида тадбиркорларга берилган кўмак ва уларни яширин иқтисодиётдан олиб чиқиш эвазига 86 миллион 400 минг сўм миқдорида қўшимча айланмадан олинadиган солиқ ҳисобланди ва бюджетга ундирилиши таъминланди. Доимий тарғибот ишларимиз натижасида 41 та тадбиркорлик субъектининг товар айланмаси 51 миллион сўмни ташкил қилди. Ноқонуний фаолият юритиб келаётган 10 та корхона янгидан рўйхатдан ўтказилди, молиявий қийинчиликка дуч келган 7 нафар тадбиркорга



кўмак берилди. Ишчилар сони ва иш ҳақининг ошгани ҳисоби-га 71 та корхонада 116 нафар норасмий ишлаётган ишчи ходимнинг ижтимоий ҳимояси таъминланди. Натижада бюджетга 22 миллион сўмдан ортиқ қўшимча даромад солиғи ҳисобланди. “Маҳалла еттилиги” ҳамкорлигида ишлашимиз ҳисоби-га январь-июль ойларида 118 миллион 500 минг сўм миқдорида қўшимча манба аниқланди. Энг асосийси, Маҳалланинг ижтимоий-иқтисодий муаммоларини ҳал этиш жамғармасининг манбалари сифатида мол-мулк ва ер солигининг 10 фоизи ҳамда бўш турган кўчмас мулкни

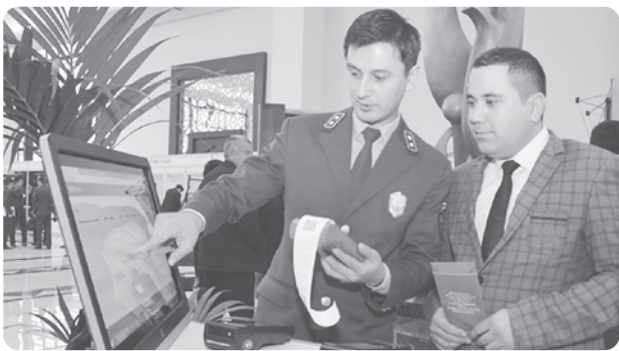
сотиш ва бинолар ижараси ҳисобидан 727 миллион 500 минг сўм миқдорида тушум аниқланди. Шундан 72 миллион 800 минг сўми “маҳалла бюджети” сифатида шаклланди. Бугунги кунда менга бириктирилган “Ипакчи”, “Ўзункўл” ва “Қозоққалъа” маҳаллаларида 59 та юридик шахс, 38 та фермер хўжалиги, 13 та нодавлат нотижорат ташкилоти, 102 нафар якка тартибдаги тадбиркор, 1 325 та деҳқон хўжалиги, 5 мингга яқин мол-мулк ва ер солиғи ҳамда 189 та декларация асосида солиқ тўловчилар бор. Қувонарлиси, юридик корхона, якка тартибдаги тадбиркор ва фермер хўжалик-

ларининг айланмадан олинadиган солиқлари ойма-ой ошиб борапти. Бу тадбиркорлар ривожланаётганидан дарак. Келгусида ҳам бу борадаги ишларимизни тизимли давом эттириб, маҳаллалардаги солиқ тўловчиларга солиқ хизматлари кўрсатилади. Солиқ базасини кенгайтириш, солиқларни ундириш ва “маҳалла бюджети” даромадини шакллантиришдаги самарадорлик кўрсаткичларимиз юқори натижаларни қайд этади. Бунинг учун ҳудудда имконият ҳам, салоҳият ҳам катта. Шу боис келгусида йирик ишлаб чиқариш корхоналари ҳамда кичик тадбиркорлик субъектлари сони янада ортади.

БИЛАСИЗМИ?

ҲАР БИР ТАДБИРКОРНИНГ СОЛИҚЧИ-КўМАКЧИСИ БОР

Айни пайтда республикаимиздаги мавжуд 9 008 та маҳаллада 4 324 нафар солиқ органи ходими фаолият юритмоқда.



Маҳаллалардаги ҳар бир солиқ тўловчига проактив шаклда хизмат кўрсатиш, тадбиркорликни ривожлантириш билан боғлиқ 20 дан ортиқ йўналишдаги ишларни ташкил этиш уларнинг асосий вазифалари этиб белгиланган. Хусусан: — маҳаллий бюджетлар даромадини ошириш; — аҳолини тадбиркорлик-

ка кенг жалб қилиш; — тадбиркорлик субъектлари муаммоларини ўрганиб, ечимини топишда кўмаклашиш; — хуфйёна иқтисодиётнинг олдини олиш; — янги иш ўринларини ташкил этиш; — ноқонуний фаолиятни легаллаштириш; — янги солиқ базаси яратилишида иштирок этиш.

Солиқ тўловчилар “Soliq” мобил иловасидаги “Солиқ бизнес” хизмати орқали ўзига бириктирилган солиқ инспектори ҳақидаги барча маълумотларни олишлари мумкин.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

Имтиёзлар автоматик тарзда қўлланилади

Эндиликда тикув-трикотаж, пойабзал ва чарм-атторлик маҳсулотлари ишлаб чиқарувчи корхоналар фойда солиғини 2 фоиз ставкада, ижтимоий солиқни 1 фоиз ставкада тўлайди.



Аҳмад ФАЙЗИЕВ, Солиқ қўмитаси бўлим бошлиғи.

Бунинг учун тадбиркорлар бир нечта шартларга жавоб бериши керак. Жумладан, ходимлар умумий сонининг камида 15 фоизи “Ижтимоий ҳимоя ягона реестри” ва “Камбағал оилалар реестри”га киритилган оилалар аъзолари бўлиши ёхуд мазкур реестрларга киритилмаган I ва II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахслардан иборат бўлиши керак. Бу жараёнда ходим тегишли реестрдан белгиланган тартибда чиқарилганидан кейин имтиёзнинг қўлланиши 6 ой давомида амал қилади.

Шунингдек, ҳар бир ходимга ҳар ойда белгиланган иш ҳақи миқдори Меҳнатга ҳақ тўлашнинг энг кам миқдорининг камида 2 баравари

(2 310 000 сўм) бўлиши лозим. Солиқ даврида тикув-трикотаж, пойабзал ва чарм-атторлик маҳсулотларини реализация қилишдан олинган тушуми жами товар (хизмат)лар реализациядан олинган даромаднинг камида 90 фоизини ташкил этиши керак. Бундан ташқари, тикув-трикотаж, пойабзал ёки чарм-атторлик маҳсулотларини реализация қилишдан тушган умумий тушум ҳажмини аниқлашда шартномага мувофиқ давал хом ашёсини қайта ишлаш юзасидан кўрсатилган хизматлар бўйича олинган даромад ҳам инобатга олинади.

Имтиёздан фойдаланиш учун ҳисобот чорлагидан кейинги ой my5.soliq.uz шахсий кабинет орқали ариза юборилиши лозим. Агар юқоридаги шартлар тегишли чоракнинг ҳар бир ойида бажарилганда солиқ имтиёзлари ушбу чорак учун қўлланилади.

БИЛИБ ҚўЙИНГ!

ЧОРВА ИМПОРТИДА СОЛИҚ ЕНГИЛЛИКЛАРИ БОР

Майда шохли молларни импорт қилувчи тадбиркорлик субъектларига қўшимча солиқ енгилликлари берилади.



“Мўғулистонга олий даражадаги ташриф давомида кишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат соҳаларида эришилган келишувларни амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент қарорига асосан, 2025 йил 1 августдан 2027 йил 31 декабрга қадар Мўғулистондан майда шохли молларни Ўзбекистонга импорт қилишда тадбиркорлик субъектларига

қўшилган қиймат солиғини тўлаш муддатини фойзалар ҳисобланмаган ҳолда тўлов таъминотисиз кечиктириб тўлаш имконияти берилади. Солиқ кодексининг 266-моддасига кўра, импорт қилинган товарлар учун қўшилган қиймат солиғи бюджетга тўланганда, тадбиркорлик субъектида ушбу солиқни ҳисобга олиш ҳуқуқи юзага келади.



Ҳисоб палатаси
5,6 триллион сўмлик
САМАРАСИЗ ХАРАЖАТЛАР
ва 4 триллион сўмлик
ҚОНУНБУЗИЛИШЛАРНИ
аниқлади.



Ўзбекистон ва Қозоғистон
САЙҒОҚЛАРНИ
САҚЛАБ ҚОЛИШ бўйича
меморандум имзолайди.



Ўзбекистон Миллий
гвардияси жамоаси
ХАЛҚАРО СНАЙПЕРЛАР
МУСОБАҚАСИда
ғалаба қозонди.

ПРОФИЛАКТИКА ХУДУДИ

Фарзандингизни ҳеч қачон, ҳеч қаерда ёлғиз қолдирманг!

Юртимизда ёз, айни саратон чилласи. Кунлар ҳаддан ташқари исиб кетди. Бундай иссиқда кўпчилик кондиционер тагида, кўчага чиққанлар эса ўзини сояга олишга уринади. Биз эса маҳалла осойишталиги ва хавфсизлигини таъминлаш йўлида кечаю кундуз хизматдамиз.

Алижон ЖУМАЕВ,
Олмасор туманидаги
“Орзу” маҳалласи
профилактика инспектори,
катта лейтенант.

Шундай кунларнинг бирида маҳалла ҳудудини кўздан кечириб юргандим, бир киши югурганча келиб, кўшнисининг боласи уйда қулфланиб қолганини, унга ёрдам



кераклигини билдирди. Тезда у киши айтган манзилга — Беруний кўчасидаги 2-уй 32-хонадонга етиб бордим. Борсам, хонадон эгаси Мавлуда Норбекова қулфланган эшик олдида йиғлаб ўтирар, ичкаридан эса боланинг чинқириб йиғлаётган овози эшитиларди. Дарҳол Тошкент шаҳар Фавкулдада вазиятлар бошқармасига кўнғироқ қилдим.

Лекин ҳеч бир инсон боланинг йиғлашига ва онаизорнинг “боламлаб” дод солишига чидаб тура олмайдди. Мен ҳам ўйлаб ўтирмасдан, зудлик билан 5-қаватга чиқиб, кўшнининг деразаси орқали ичкаридан қулфланиб қолган уйга ўтиб, эшикни очдим. Уйига отилиб кирган онаизор фарзандини бағрига босди.

Она бу ҳолатда барча айб ўзида эканини, фарзандини ёлғиз қолдириб кетмаслиги-

ни қайта-қайта айтар экан, биз, профилактика инспекторларини бунчалик даражада ўз жонини гаровга қўйиб, одамларга ёрдам беради, деб ўйламаганини билдирди. Мавлуда опа кўзида ёш билан: “Энди билдимки, сиздай кўркмас, жасур ва мард осойишталик посбонларимиз бизнинг ҳақиқий ҳимоячиларимиз экан. Сизлар бор экан, юртимиз тинч, осмонимиз мусаффо”, деди.

Қамалиб қолган бола эндигина бир ёшдан ошган. Она уни ёлғиз қолдириб, дўкондан ул-бул харид қилиш учун пастга тушган. Бироздан кейин қайтиб чиқса, эшик қулф бўлган. Ҳарчанд уринмасин, эшикни оча олмаган. Ичкарида болажон йиғлар, она эса жон ҳолатда ёрдам сўраб бақира бошлаган. Унинг овозини эшитган кўшниси мени кўриб қолиб, ёрдамга чақирган.

Шу ўринда айтиб ўтмоқчиманки, фарзандларингизни ҳеч қачон ёлғиз қолдирманг. Йўқса, юқоридаги каби вазиятга тушиб қолишингиз мумкин. Бу воқеа аянчли тугаши ҳам мумкин эди. Яхшиямки, ўз вақтида берилган хабар ва кўрсатилган ёрдам туфайли болажон эсон-омон ота-онасига топширилди.

Бу бир кунлик иш фаолиятининг ярим ёки бир соатлик воқеаси. Иш фаолиятимиз давомида бундан-да хавфли, аянчли воқеаларнинг олдини олиб, кўплаб ҳуқуқбузарликларни бартараф этамиз. Бизнинг фаолиятимизда тезкор ва ақлли қарор қабул қила олиш, ҳар қандай қийин вазиятни осонликча ҳал этишга хизмат қилади.

Бугун ҳуқуқбузарликлар оқибати билан эмас, балки унинг олдини олиш билан курашяпмиз. Бу борада “маҳал-

ла еттилиги” билан тизимли ишляяпмиз. Оила-турмуш муносабатлари доирасида олиб борилаётган ишларимиз натижасида бирорта нотинч, ажралиш ёқасида бўлган оилалар йўқ.

Маҳаллада 15 та кўп қаватли уй бўлиб, барча кириш йўлакларига “Бирор кўнгилсиз ҳолат ёки жиноят гувоҳи бўлсангиз, зудлик билан профилактика инспектори ва ИИБга хабар беринг”, деган огоҳлантириш қўлланмаларни жойлаштириб, телефон рақамларни ёзиб қўйганман. Беш минг нафар аҳоли истиқомат қилаётган ҳудудда битта умумтаълим мактаби ва мактабгача таълим ташкилоти, иккита тўйхона ҳамда мамлакатимиздаги энг йирик хусусий кўп тармоқли тиббиёт клиникаси жойлашган. Мана шундай таълим ва ижтимоий объектларга, кўчаларга, чорраҳаларга, жамоат жойлари ва барча савдо дўконларига тўққиз юздан ортиқ видеокузатув камералар қўйилган. Айримлари инсон юздан ва автотранспортларни давлат рақамидан кимга тегишли эканини аниқловчи курилма бўлиб, улар қидирувда бўлган шахс ва автотранспортларни топишда катта кўмак берапти.

Қувонарлиси, бугун одамлар ўзининг, маҳалласининг осойишталиги ва хавфсизлигини таъминлашни сўраб, биринчи навбатда бизга мурожаат қилипти. Хизматларимизни эътироф этиб, миннатдорчилик билдирапти. Бу эса бизни янада руҳлантириб, фаол ишлашга ундаяпти.

ЖАРАЁН

КОРРУПЦИЯГА ҚАРШИ МУРОСАСИЗ КУРАШИЛАДИ

Ўзбекистонда коррупцияга қарши курашиш — давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири. Президентнинг “Коррупцияга қарши курашиш фаолиятини самарали ташкил этишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори асосида банк-молия тизимида очикликни таъминлаш, манфаатлар тўқнашувининг олдини олиш ва ҳалоллик муҳитини шакллантириш стратегик вазифалардан бири сифатида белгиланди.



Хуршид ЗИКИРОВ,
“Туронбанк” АТБ Коррупцияга қарши курашиш комплаэнс махсус бошқармаси бош мутахассиси.

Маъзкур ҳуқуқий асосдан келиб чиқиб, “Туронбанк” акциядорлик тижорат банки ҳам ўз фаолиятда коррупцияга қарши курашиш бўйича тизимли ва босқичма-босқич ислохотларни йўлга қўйди.

Коррупцияга оид шубҳали ҳолатлар юзасидан хабар бериш бўйича жисмоний ва юридик шахслар мурожаатлари учун Банк ишонч телефони — (71) 244-28-89, банкнинг расмий веб сайтида коррупция фактлари юзасидан алоҳида бўлим — www.turonbank.uz, телеграм мессенжери — @turonbankanticor_bot, электрон почта — anticor@turonbank.uz онлайн мурожаатлар платформаси йўлга қўйилди. Ушбу тизим орқали аноним шикоятлар ҳам қабул қилиниш амалиёти жорий этилди.

Манфаатлар тўқнашуви, бу — ходимнинг шахсий ёки оила аъзолари ҳамда яқин қариндошларининг манфаатлари билан хизмат мажбуриятлари ўртасида зиддият юзага келадиган ҳолат бўлиб, банк фаолияти шаффофлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу боис “Туронбанк” акциядорлик тижорат банкида ҳар йили манфаатлар тўқнашуви декларацияси тўлдириш мажбурияти жорий этилган. Яқин қариндошлар билан бир бўлимда ишлаш чекловлари, шунингдек, тендер ва харид жараёнларида ходимларнинг манфаатдорлиги мавжудлигини аниқлаш бўйича назорат тизими ишлаб чиқилган. Лавозимларда ротация ва ротацион ролларни алмаштириш амалиёти йўлга қўйилган. Мазкур чоралар орқали манфаатлар тўқнашуви нафақат аниқланади, балки олдиндан бартараф этиш имконияти яратилади.

Банк ходимларида коррупцияга қарши мурасасиз муносабатни шакллантиришда билим ва кўникмаларини ошириш, аввало, ушбу иллатга нисбатан ҳар бир ходимнинг ўз позициясини шакллантириш зарурати билан боғлиқ. Қолаверса, мунтазам ўзгариш ва янгиланишларни талаб қилади. Шу боис, банк ходимлари коррупцияга қарши халқаро стандарт талаблари асосида мунтазам ўқитилиб келинмоқда.

Коррупцияга қарши курашиш комплаэнс махсус бошқармасининг самарали тизимлаштирилган фаолияти натижасида жорий йилнинг 30 апрелида “Туронбанк” акциядорлик тижорат банки Грециянинг “QMS Cert” халқаро сертификатловчи органи ва унинг расмий ҳамкори “Management Certification” ташкилоти томонидан коррупцияга қарши курашиш менежмент тизими бўйича ISO 37001 халқаро стандартига мувофиқлиги сертификати ага бўлди. Ушбу Халқаро коррупцияга қарши курашиш менежмент тизими мувофиқлик сертификати банкнинг коррупциянинг ҳар қандай кўринишига мурасасиз муносабатда эканлигини аниқлатади ҳамда инвесторлар ва бизнес ҳамкорларнинг ишончини оширишга хизмат қилади. Мазкур банк нафақат молиявий хизматлар кўрсатувчи муассаса, балки ишончли, ҳалол ва очиқ бошқарув тамойилларига асосланган институционал тузилма сифатида шаклланимоқда.

МЕНДА САВОЛ БОР...

ҚАНДАЙ ҲОЛАТЛАРДА ОТА-ОНАЛИК ҲУҚУҚИДАН МАҲРУМ ҚИЛИНАДИ?

БОТИР НИШОНОВ. Андижон вилояти:

— Маҳалламизда бир оила бошиғи фарзандларига доимий жисмоний куч ишлатиб келади. Бундай ота ёки оналарга жазо борми, улар қандай ҳолатларда ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилиниши мумкин?

Эркинжон СОБИРОВ, фуқаролик ишлари бўйича Асака туманлараро суди судьяси:

— Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 79-моддасида ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилиш асослари кўрсатилган. Агар ота ёки она ўз мажбуриятларини бажаришдан, жумладан,

алимент тўлашдан бўйин товласа, узрсиз сабабларга кўра, ўз боласини туғуруқхона ёки бошқа доволаш муассасасидан, тарбия, аҳолини ижтимоий ҳимоялаш муассасаси ва шунга ўхшаш бошқа муассасалардан олишдан бош тортса, ота-оналик ҳуқуқини суиистеъмол қилса, болаларга нисбатан шафқатсиз муомалада

бўлса, жумладан, жисмоний куч ишлатса ёки руҳий таъсир кўрсатса, муттасил ичкиликбозлик ёки гиёҳвандликка мубтало бўлган бўлса, ўз болаларининг ҳаёти ёки соғлиғига ёхуд эри (хотини)нинг ҳаёти ёки соғлиғига қарши қасддан жиноят содир қилган бўлса, ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилинади.

ЭШИТДИНГИЗМИ?

Ҳуқуқбузарлик ҳақида хабар берганлар рағбатлантирилади

Ҳукумат қарори билан “Ер қаъридан фойдаланиш қоидаларини бузиш билан боғлиқ ҳуқуқбузарликлар ҳақида хабар берган жисмоний шахсларни пул мукофоти билан рағбатлантириш тартиби тўғрисида”ги Низом тасдиқланди.

Низомга кўра, шахслар ҳуқуқбузарликни видеотехника воситалари орқали қайд этиши ҳамда “Геомониторинг” тизими орқали Тоғ-кон саноати ва геология соҳасини назорат қилиш инспекциясига юбориши лозим. Фото ва видео материалларда қуйидагилар акс эттирилиши керак: — содир этилган ҳуқуқбузарлик; — ҳуқуқбузарлик содир этган шахс тўғрисидаги маълумотлар (агар мавжуд бўлса); — ҳуқуқбузарлик содир этилган манзил, сана ва вақт.

Фото ва видео материаллар 15 иш кунинда кўриб чиқиладди. Фото ва видео материалларни юборган шахслар қуйидаги миқдорларда пул мукофоти билан рағбатлантирилади: — кенг тарқалган норузда фойдали қазилмаларни қонунга хилоф равишда қазиб олиш ёки бошқа жойга ташиш бўйича — ҳуқуқбузардан ундирилган маблағлар ҳисобидан БҲМнинг 1 баравари; — фойдали қазилмаларни қазиб олиш, минерал ҳомашёни қайта ишлаш соҳасидаги бошқа ҳуқуқбузарлик бўйича — ҳуқуқбузардан ундирилган жарима миқдорининг 5 фоизи.



БИЛИБ ҚЎЙИНГ!

ҚАМОҚДАН ОЗОД ҚИЛИНГАН ШАХСЛАРГА НАФАҚА ТАЙИНЛНАДИ

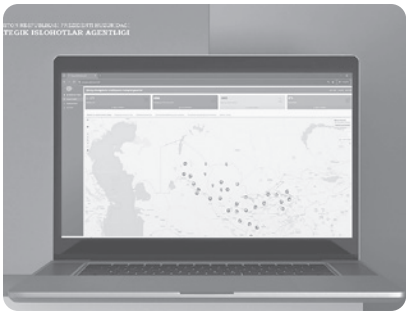
Вазирлар Маҳкамаси қарори билан “Жазони ижро этиш муассасаларидан озод қилинган шахсларга бир марталик нафақа тайинлаш ва тўлаш тартиби тўғрисида”ги Низом тасдиқланди. Мазкур Низом жазони ижро этиш муассасаларидан озод қилинган шахсларга бир марталик нафақа тайинлаш ва тўлаш тартибини белгилайди.



Нафақа тайинлаш учун мурожаат қилиш, мурожаатларни кўриб чиқиш ва нафақаларни тайинлаш “Е-probatsiya” ахборот тизими орқали амалга оширилади. Ариза берувчи жазони ижро этиш муассасасидан озод қилинган кундан бошлаб 1 ой ичида туман (шаҳар) пробация бўлимлари (ваколатли орган)га шахсан мурожаат қилади.

Ваколатли орган 1 иш кунинда ариза берувчини нафақа тайинлангани ва нафақани олиш учун мурожаат қилиниши лозим бўлган тижорат банки тўғрисида хабардор қилади. Нафақа олувчи шахсини тасдиқловчи ҳужжатлар ёки жазони ўтаб бўлганлик ёхуд жазодан озод қилинганлик ҳақидаги маълумотнома асосида, 1 ой муддатда тижорат банкининг исталган филиалига мурожаат қилиши мумкин.

Маълумот учун: нафақа миқдори БҲМнинг 6 бараварини ташкил этади.



Ижтимоий соҳада инвестицияларни бошқариш учун ЯНГИ ГЕОПОРТАЛ ИШГА ТУШИРИЛДИ.



Ўзбекистоннинг 2025 йил I ярим йиллик якунида ЭКСПОРТ ҲАЖМИ 16,9 МИЛЛИАРД ДОЛЛАРни ташкил этиб, ўсиш 33 фоиз бўлди.



Давлат буюртмаси асосида “ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН МАНЗАРАЛАРИ” туркумидаги асарлар яратилади.



●●●●● ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

“Руҳан тушкун инсонни ўзгартирсам, бу — катта ютуғимдир”

...Фаолиятим давомида руҳан тушкунликка тушиб қолган бир оилага кирдим. Эркак II гуруҳ ногирони, юраги хаста бўлгани учун ортиқча гап-сўзларга тоқати қолмаган. Бизни ҳам ишонқирамай қарши олди.

Барчиной АБДУРАҲМОНОВА,
Уйчи тумани Навоий номидаги
маҳалла ижтимоий ходими.

Ёрдам бермоқчи эканимизни айтганимизда, буни рад этди. Биринчи учрашувимиз самарасиз якун топди. Лекин биз ортга чекинмадик. Хонадонга тўртинчи бор эшик қоқиб борганимизда, ниҳоят оила бошлиғи билан дилдан суҳбатлашдик. Ниятимиз қатъийлигини тушуниб етган фуқаро кейс очишимизга розилик берди.

Ишни оиланинг барча аъзоларига психологик ёрдам кўрсатишдан бошладик. Уларнинг кайфиятини бироз кўтариб олгач, эркакнинг даволалиши учун йўланма расмийлаштирилди. Вақтини мазмунли ташкил этиш мақсадида уни адаптив спортнинг шашка турига жалб қилдик. Турмуш ўртоғи ишсиз бўлгани боис аёлнинг қизиқишидан келиб чиқиб, бандлигини таъминладик. Ёшлар етакчисининг кўмаги билан мактабни тамомлаган қизини мономарказнинг чеварчилик йўналишида ўқитдик. У ҳозир олий таълим муассасига кириш учун имтиҳон топширяпти. Агар натижалар қувонарли бўлса, шартнома пулини тўлашга ҳам ёрдам бермоқчимиз. Хонадон таъмири учун “Саховат ва кўмак” жамғармасидан 5 миллион сўм миқдорида маблағ ажратилди.

Айни вақтда маҳалламизда 1 862 та оила истиқомат қилади. Шундан 8 тасини “Камбағал оилалар реестри”га киритганмиз. Олиб борилган манзилли тадбирлар самараси ўлароқ, уларнинг 3 таси фаровонлик сари йўналтирилди.

Ижтимоий ҳимоя соҳасида иш бошлаганимга бир йил бўлди. Шу давр мобайнида кунларим ҳис-туйғу ва ўзгача кечинмалар билан ўтапти. Турли шароит ва вазиятдаги инсонларга ёрдам берар эканман, қалбдан фахр туяман. Тушкун кайфиятдаги кишиларнинг кўрсатилган хизматлардан кейин ҳаётга бошқача назар билан боқишини энг катта ютуғим, деб биламан.

Жорий йил бошидан буён ҳудудимиз бўйича 10 та кейс очилди. Ҳар бир оила вакили мен учун қадрли ва ўз яқинимдек. Хусусан, бир оилда эр-хотин иккиси ёлғиз яшайди. Қизи турмушга чиқиб кетган. Эркакка юра олмагани боис I гуруҳ ногиронлиги берилган. Аёли сурункали гепатит билан оғрийди. Уларга розилигини олган ҳолда кейс очдик. Шундан сўнг бир неча кун мобайнида психологик машғулотлар олиб борилди. Эркакнинг ижтимоийлашуви таъминлаш мақсадида электрон юритмали арава тақдим этилди. Уйи аравада ҳаракатлиши учун мослаштирилди. Фуқарони спортнинг шахмат турига йўналтирганимиздан кейин вақти сермизмун ўтадиган бўлди. Шу билан бирга, “Беш ташаббус” олимпиадасининг туман босқичида 3-ўринни қўлга киритди.

Оила вакиллариининг меҳнат қилишга иштиёқи юқорилигини кўриб, ҳоким ёрдамчиси билан ҳамкор-

ликда сабзи тўғраш ускунаси олиб бердик. Аввалига кунига 50-60 килограммдан сабзи тўғраётган кишиларнинг натижаси эндиликда 150-200 килограммгача етган. Бу кунига 200 минг сўмгача даромад дегани. Айрим вақтлар ошхона ва тўйхоналардан буюртмалар кўпайиб кетса, қўшни хонадон вакиллари ҳам жалб қилинади. Энг муҳими, эр-хотиннинг ҳар иккиси ҳаётига ўзгача мазмун кирганидан жуда хурсанд.

Халқ турмуш шароитини яхшилаш мақсадида узлуксиз янги ғоя ва лойиҳалар устида ишлаяпмиз. Жумладан, бир оилани смоладан турли идиш, совғабоп ва кўرғазмали маҳсулотлар ишлаб чиқаришга жалб қилмоқчимиз. Соҳа бўйича

билим ва кўникмалар бериб, барча керакли маҳсулотларни тақдим этсак, яна бир хонадон ўз ишига ва даромадига эга бўлади.

Ҳозирги кунда ижтимоий ҳимоя соҳасида, айниқса, ногиронлиги бўлган фуқаролар билан ишлаш тизимида амалга оширилаётган ислохотлар эътиборга молик. Лекин руҳий жиҳатдан носоғлом фуқароларга кўмак бериш бўйича янги ташаббус ва қулайликларга эҳтиёжimiz бор. Маҳалламизда 5 нафар шу тоифага мансуб киши истиқомат қилади. Уларни мономарказ ёки адаптив спортга жалб қилишнинг имкони бўлмаяпти. Ақли заиф онани ногирон фарзандига қаровчи қилиб бириктиришга ҳам қарши кўрсатмалар бор. Лекин шу кунга қадар болага факат онаси ғамхўрлик қилиб келган.

Бу каби чигал ҳолатлар бошқа маҳаллаларда ҳам мавжудлиги аниқ. Агар касаллик ташхисидан келиб чиқиб, уларни ҳам спорт, меҳнат ва ўқишга жалб қилсак, яхши бўларди...

КЕРАКЛИ, ҚАДРЛАНГАН ВА ИМКОНИАТНИ ҲИС ҚИЛАДИГАН МУҲИТ

ТАҚДИРЛАР



Жондор туманидаги 4-мактабгача таълим ташкилотида очилган инклюзив гуруҳ — алоҳида таълим эҳтиёжга эга болалар учун чинакам меҳр ва қўллаб-қувватлаш масканига айланган. Ана шу муҳитда тарбияланаётган болалардан бири — Аббос Зулфиқоров.

Зарнигор НАФИДДИНОВА,
журналист.

Аббос ҳозирда 5 ёшда. У ногиронлиги бўлган бола сифатида алоҳида эътибор ва ёндашувга муҳтож. Унинг онаси тикувчилик билан шуғулланиш баробарида фарзандининг камолоти учун ҳаракат қилмоқда. Авваллари Аббос тенгдошларига

қўшилишга тортинарди, сўзлашиши суст, ҳаракатларида чекиниш бор эди. Бироқ инклюзив гуруҳда таълим ола бошлагач, ундаги ижобий ўзгаришлар аста-секин намойён бўлди. Гуруҳдаги индивидуал ёндашув, ижтимоийлашувга қаратилган ўйинлар, логопед ва психолог билан ишлаш машғулотлари натижасида Аббосда ишонч, ҳаракатга фаоллик ва мулоқотга қизиқиш ортди.

У энди тенгдошлари билан ўйнайди, ўз фикрини ифодалашга уринади, қизиқишлари шаклланиб бормоқда. Бу эса инклюзив таълимнинг қандай имкониятлар очиб беришини яққол кўрсатади.

Аббоснинг онаси бундай ўзгаришлардан мамнун. У фарзанди учун яратилган қўлай муҳит, меҳрли тарбиячилар ва ихтисослашган мутахассислар жамоасига миннатдорлик билдиради.

Инклюзив таълим — бу шунчаки таълим эмас, бу жамиятда ҳар бир бола ўзини керакли, қадрланган ва имкониятли ҳис қиладиган муҳитдир. Аббоснинг ҳаётидаги ўзгаришлар мисолида бунга яққол гувоҳ бўлиш мумкин.

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

Аҳолининг фаровонлигини таъминлаш, ижтимоий муаммоларига индивидуал ёндашуви йўлга қўйиш мақсадида маҳаллада комплекс ижтимоий хизмат кўрсатиш тизими жорий этилган. Шу йўналишда йил бошидан буён 200 дан ортиқ мурожаат келиб тушган бўлиб, уларнинг 80 фоиздан ортиғи ижобий ҳал этилган. Бу эса тизимнинг самарадорлигини амалда кўрсатмоқда.

Айниқса, ногиронлиги бўлган шахсларнинг бандлигини таъминлаш борасида салмоқли ишлар қилинмоқда. Маҳалла ижтимоий ходими Умида Ҳамидуллаева саъй-

ҳаракати билан II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахслар рўйхатида турувчи Ҳамида Қўлдошева тикувчилик соҳасидаги қизиқиши ва малакаси эътиборга олиниб, тикув машинаси билан таъминланган, бокувчисини йўқотган оилаларнинг 5 нафар аъзосига ҳам меҳнат бозорида ўз ўрнини топишига кўмак берилди.

Бундан ташқари, “Камбағал оилалар реестри”га киритилган фуқароларни касб-хунарга йўналтириш орқали уларнинг иқтисодий ҳолатини яхшилашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Масалан, Гўлноза Маҳаматова ошпазлик, тикувчилик ва “IT” йўналишларида ўқишга жалб этилди ва мустақил даромад манбаига эга бўлди. Оилавий фаровонлигини мустаҳкамлаш мақсадида турмуш

ўртоғи учун субсидия асосида мотокультиватор олиб берилди. Шунингдек, фарзандининг шахсини тасдиқловчи ҳужжатларни расмийлаштиришда ёрдам кўрсатилди, у бепул тўғаракларга жалб қилинди. Бу каби қўллаб-қувватловлар оиланинг камбағалликдан фаровонлик сари қадам ташлашига сабаб бўлди.

— Касбимни яхши кўраман, — дейди “Саноат” маҳалласи ижтимоий ходими Умида Ҳамидуллаева. — Одамларга фойдам тегаётганидан фахрланаман. Яқинда бир гуруҳ ҳамкасбларим билан Грузияда бўлиб, у ердаги ижтимоий ҳимоя тизими, ногиронлиги бўлган шахслар билан ишлаш, кексаларга кўрсатиладиган хизматлар ҳамда оилавий ижтимоий қўллаб-қувватлаш усуллари билан яқиндан танишиб қайтдик. Бу тажриба фаолиятимиз учун фойдали бўлди.

Бугунги кунда мамлакатимизда ижтимоий ҳимоя тизимини замон талаблари асосида такомиллаштириш, эҳтиёжманд қатламларга сифатли хизмат кўрсатиш бўйича тизимли ишлар олиб борилмоқда. Хусусан, соҳа ходимларининг малакасини ошириш, хорижий тажрибани ўрганиш бўйича ташаббуслар ижобий натижалар бермоқда.

Ҳар бир инсон, айниқса, ногиронлиги бўлган шахслар, кам таъминланган ва ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқаролар эътиборсиз қолмаётгани давлатимиз ижтимоий сиёсатининг энг муҳим ютуғидир. Бу ёндашув “инсон қадри” ғояси амалда қандай рўбга чиқётганини исботлайди.

Умида Ҳамидуллаева каби фидойи ходимлар орқали ижтимоий адолат, ғамхўрлик ва умид ҳар бир хонадонга етиб бормоқда. Маҳалладаги ҳар бир ижобий ўзгариш эса жипслик, масъулият ва меҳрининг мевасидир.

●●●●● ХАБАР

Ҳам таълим олади, ҳам ҳунаар ўрганади

Сирдарё вилоятида яна бир эзгу ташаббус амалга ошди — алоҳида таълим эҳтиёжлари бўлган ақли заиф болалар учун ихтисослаштирилган 71-сонли мактаб-интернати қайта таъмирдан чиққан янги бинода фаолият бошлади.

Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги
Сирдарё вилояти бошқармаси
матбуот хизмати.

Бу таълим муассасаси нафақат болаларга билим бериш, балки уларнинг касб эгаллаши, ижтимоий ҳаётга мослашуви ва тўлақонли ривожланишга қаратилган комплекс ёндашуви ўзида мужассамлаштирган.

Мактаб-интернати мавжуд таълим маскани негизда таъмирланиб, унда 240 нафар бола учун мўлжалланган қўлай ва инклюзив муҳит яратилди. Маскан ўқув, реабилитация ва касб-хунарга йўналтирилган устахоналар, логопед ва дефектолог хонаси, психологик хизмат маркази ҳамда кўнгилочар иншоотлардан ташкил топган.

Муассасадаги ҳар бир синфда 8-12 нафар бола қамраб олиниши белгиланган. Ғамхўрлик гуруҳларида эса 5-9 нафар бола учун алоҳида назорат ва индивидуал ёндашув таъ-

минланади. Болаларга таълим бериш билан бирга, уларни ҳаётга тайёрлаш мақсадида мутахассислар томонидан дурадгорлик, тикангарлик, тикувчилик, сартарошлик ва ошпазлик каби йўналишларда касб-хунарга ўргатиш ишлари йўлга қўйилади.

Тадбир доирасида ота-оналар учун ташкил этилган “Тилаклар бурчаги” ҳам меҳмонларда катта таассурот қолдирди. Бу бурчада ота-оналар фарзандлари келажаги учун тилаклар қолдирди. Ушбу анъана жамиятда инклюзив қарашларни мустаҳкамлаш, фарзандлар тақдирга нисбатан масъулиятни янада кучайтиришга хизмат қилади.

Агентлик мутахассислари таълим жараёни, инклюзив ёндашув, махсус педагог ва психологларнинг ёндашуви борасида иштироқчиларга ахборот берди. Бу тадбир — нафақат таълим соҳасида, балки бутун жамиятда инсонпарварлик ва бағрикенглик маданиятини юксалтириш йўлидаги муҳим қадамлардан бири сифатида эътироф этилди.





XXXII БУТУНЖАХОН ЁЗГИ УНИВЕРСИАДА ЎЙИНЛАРИДА Ўзбекистон делегациясининг медаллари сони 2 та олтин, 4 та кумуш ва 5 бронзага етди.



Жорий йилнинг 24 июлидан 3 августига қадар мамлакатимизда илк бор ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ЖАХОН ЧЕМПИОНАТИ бўлиб ўтади.



“MIRABROR USMANOV CUP-2025” турнирида Ўзбекистон U23 Саудия Арабистони U23 терма жамоасини 3:1 ҳисобида мағлуб этди.

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

ҲИДОЯТ ЁҒДУСИ

Элдор КОМИЛОВ.
Сурхондарё вилояти:

— Анча йилдан бери ҳайдовчилик қиламан. Баъзилар менга маълум миқдорда пул бериб, уни бошқа шахардаги одамга етказишимни сўрашади. Шу маблағдан аввал ўзим фойда кўриб, сўнг айтилган одамга тўлиқ қилиб етказсам бўладими?

ОМОНАТДАН БЕРУХСАТ ФЙДАЛАНИШ ГУНОҲМИ?



Ўзбекистон мусулмонлари идораси Фатво маркази:

— Йўқ, бу иш жоиз эмас. Омонатга олинган пулдан фақат эгаси рози бўлсагина ишлатиш мумкин. Аммо эгаси рози бўлмаса ёки эгасига билдирмай ишлатилса, бу хиёнат саналади. Омонатга хиёнат қилиш эса катта гуноҳ ва мунофиқнинг белгиларидан биридир.

Бу ҳақда фақиҳ Низомиддин Шоший роҳимаҳуллох шундай зикр қиладилар:

“Омонатдор, вакил ва ғосиб (бировнинг молини зўрлик билан олган кимса)лар молнинг айни ўзини ўзларида олиб қолиб, унинг мислини (қиймати)ни тўлашлари мумкин эмасдир” (“Қитабул-хамсийн” китоби).

Шунингдек, аллома Ибн Ну-жайм роҳимаҳуллох шундай нақл қиладилар:

“Омонатга олинган буюм бошқа кишига на омонатга берилади, на қарзга (беул фойдаланиш учун) берилади, на ижарага берилади ва на гаровга қўйилади. Агар омонатдор улардан бирортасини қилса, жавобгар бўлади” (“Ал-Бахрур-роик” китоби).

Хулоса қилиб айтганда, ҳайдовчиларнинг бировнинг омонатидан берухсат фойдаланиши ва ундан даромад кўриши шаръан жоиз эмасдир.



Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, кам ҳаракатлилик оқибатида ҳар йили дунё бўйича 5 миллион киши ҳаётдан кўз юмәди. Ана шу рақамларнинг ўзиёқ соғлом турмуш тарзи нақадар муҳимлигидан огоҳ этади.

БАДАНТАРБИЯ барча мушаклар учун бирдек фойдали

Гавҳар Тўлабоева,
тиббиёт фанлари доктори,
профессор.

Жисмоний машқлар тана мушакларини бақувват, бўғимларни ҳаракатчан, қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Барчаси эрталабки бадантарбиядан бошланади. Бу жараёнда бажариладиган машқлар бирор аъзо ёки тизимга эмас, балки бутун танага бирдек ижобий таъсир этади. Яъни ички органларда моддалар алмашинувини яхшилайдди. Жисмоний ҳаракат ва машқлар таъсири остида тўқималарнинг қислорода бўлган эҳтиёжи 8-10 баробар ортади. Шу боис қисқа эмас, такрорий машқлар соғлиқ учун жуда фойдали.

Шунингдек, ушбу машғулотлар

тизимли бажарилганда тана тўқималари озиқ моддаларни яхши ўзлаштиради. Бундай ҳаракатлар асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Жумладан, бадантарбиядан сўнг одамнинг ҳам жисмоний, ҳам ақлий фаолияти яхшиланади.

Инсоннинг нафас ҳаракатлари кечки уйку маҳали кундузгига нисбатан анча секинлашиши маълум. Бадантарбия чоғида бажариладиган нафас машқлари эса ўпкани етарлича тоза ҳаво билан тўйинтиради.

Қолаверса, жисмоний фаоллик тананинг касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, юрак ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаб, ичак ва буйрак фаолиятини яхшилайди. Суяк ва бўғимларнинг тўғри шаклланиши ҳамда мустаҳкамланишига ёрдам беради. Тана вазнини меъёрга ушлаб, фикрлаш ва билим олиш қобилиятини кучайтиради.

Машқлар “оддийдан — мураккабга” тамойили асосида, поғона-ма-поғона бажарилади. Бунда танадаги барча тизим ва мушакларнинг мутаносиб иштирок этишини таъминлаш лозим. Шунда бирор аъзонинг ортиқча зўриқишига йўл қўйилмайди.

Бадантарбиядан олдин танани жисмоний чиниктириш зурур. Бундан ташқари, пиёда юриш ва югуриш — жисмоний фаол ҳаёт кеңиришининг энг фойдали усулларидан бири. Бундай машғулотлар оёқ мушакларини мустаҳкамлаб, қон айланиш ва иммун тизимини яхшилайди.

БИЛИБ ҚЎЙИНГ!

ҚУЁШ НУРИ АЛЛЕРГИЯ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИМИ?

Ёзнинг айни чиласидамиз. Албатта, бундай пайтда қуёшдан ҳимояланиш муҳим. Айниқса, юқори даражадаги ультрабинафша нурлари аллергия реакцияларни келтириб чиқариши билан хавфли.



Илмира РОЗИҚОВА,
Республика ихтисослаштирилган
аллергология ва клиник иммунология
илмий-амалий тиббиёт маркази директори.

Бундай шароитда терининг қуёш нурига таъсирчанлиги ошади. Шу тўғрйли фотодерматоз касаллиги юзага келиши мумкин. Яъни ультрабинафша нурланиш тери ёки инсон танасидаги ҳар қандай модда билан ўзаро таъсирга киришиб, аллергия реакция пайдо қилиш эҳтимоли юқори.

Фотодерматоз кўкракнинг юқори қисми, бўйин, қўл соҳаларида пуфакча, қаварик, қизил доғ, куйиш кўринишидаги турли тошмалар, баъзан терининг қипиқланиши, қичишиши ва шишлар юзага келиши билан намоян бўлади.

Тошмалар қуёш нури таъсир қила бошлаган илк соатлардан то бир ҳафта мобайнида ҳосил бўлади. Бу хасталик аломатлари, одатда, муолажалардан сўнг йўқолади. Бирок у сурункали тус олиши ҳам мумкин.

Шундай муаммолардан сақланиш учун, аввало, соат 10:00 дан 16:00 гача соя-салқин жойларда бўлиш тавсия этилади. Имкон қадар эпикроқ кийиниш зарур. Таъсирчан тери учун мўлжалланган қуёш нурига қарши кремлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Баъзи дорилар фотодерматозни келтириб чиқариши ёки хасталикни кучайтириши кузатилади. Шу боис препаратни қўллашдан олдин кўрсатмаларни диққат билан ўқиш ёки шифокор билан маслаҳатлашиш керак.

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ

Тонгги таомномани тўғри нонуштадан бошланг!

Нонушта, бу — ёқилғи, у танани қувват билан тўлдиреди. Эрталабки овқатда кунлик калориянинг 25-30 фоизи истеъмол қилиниши керак. Баъзан нонушта қилмаса, озиш мумкин, деган нотўғри тушунчаларни эшитиб қоламиз. Бу мутлақо нотўғри қараш. Тонгги таомномада етарли миқдордаги углеводларнинг бўлиши қондаги шакар даражасини барқарорлаштиради. Бу иштахани тартибга солишга ёрдам беради ва кун давомида ортиқча овқатланишнинг олдини олади.

Азиза ШИРИНОВА,
шифокор.

Эрталабки овқат мия учун жуда муҳим — глюкоза даражаси тикланади. Шунинг учун мактаб ўқувчилари ва ақлий фаолиги юқори бўлган кишилар нонушта қилиши жуда муҳим.

НОНУШТА СОАТ НЕЧАДА БЎЛИШИ КЕРАК?

Албатта, мазкур савол шахсий хусусият ва кун тартибига боғлиқ. Кўп ҳолатларда бу соат 7:00 дан 9:00 гача вақт оралиғида бўлгани маъқул. Энг яхшиси, нонушани уйқудан уйғонгандан 20-30 дақиқа ўтгач қилиш керак. Овқатланишдан олдин енгил машқ ёки гимнастика ҳаракатларини бажариш қон айланиш тизимини фаоллаштиради ва иштахани очади. Шунингдек, мутахассислар оч қоринга бир пиёла илиқ сув ичишни тавсия қилади. Шунда ҳазм қилиш ва эндокрин тизимлар биринчи овқатга тайёрланади.

ҚАНДАЙ МАҲСУЛОТЛАР ФЙДАЛИРОҚ?

Келинг, танага янги кунни осонгина бошлашга ёрдам берадиган асосий озиқ-овқатларни эсга оламиз.

Бўтқалар (сечка, жўхори уни, арпа, тарик) энг фойдали танлов. Улар сув ёки сутда пиширилиши керак, лекин шакар қўшмаган маъқул. Бўтқалар таркибида кўп миқдорда фойдали (секин ҳазм бўладиган) углеводлар мавжуд бўлиб, улар ошқозонни тезда тўлдирди ва узок вақт давомида очликни ҳис қилмасликка ёрдам беради.

Тухумни омлет, қовурилган, қайнатилган тарзда истеъмол қилиш мумкин. Бу маҳсулот кўплаб витамин ва минералларни ўз ичига олади.

Нон сариеғ ва пишлоқ билан бирга истеъмол қилинса, кун бўйи тўқлиқ ҳиссини беради. Қолаверса, унинг таркибидаги фойдали моддалар тананинг қувват билан тўйинишига хизмат қилади.

Сут маҳсулотлари танани кўп миқдордаги озуқа моддалари, Д витамини, калий ва кальций билан таъминлайди. Ортиқча вазндан азият чеккәтганлар кам фойдали сут ва кефир истеъмол қилгани яхшироқ.



ЧОЙ ЯХШИМИ ЁКИ ҚАҲВА?

Юқорида айтиб ўтилганидек, кун бир пиёла илиқ сув билан бошланиши керак. Аммо у нисбатан иссиқроқ бўлгани яхши. Оч қоринга совуқ сув ичиш қон айланишини бузди ва метаболизмни пасайтиради.

Кўпчилик нонуштани қаҳвасиз тасаввур қила олмайди. Лекин бу ичимлик таркибидаги кофеин танадаги кортизол (стресс гармони) ишлаб чиқарилишига бевосита таъсир қилади. Натижада бизда унга нисбатан ўрганиб қолиш ҳисси пайдо бўлади. Агар, шунга қарамай, эрталаб қаҳвани истисно қилиш имконсиз бўлса, уни сут билан ичиш тавсия этилади.

Ўзбек хонадонларида дастурхонга биринчи бўлиб чой олиб келинади. Унинг танамизга тетиклик бағишлаши йиллар давомида тажрибадан ўтиб келяпти. Кўк ёки қора чойга бир қошиқ асал қўшиб ичиш эрталабдан кайфиятимизни кўтариши аниқ.



Mahalla

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 шоҳ кўчаси 59-уй.
Телефонлар:
71 233-39-89, 71 233-10-92.
Нашр кўрсаткичи: 148

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

Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди ва офсет усулида босилди.

Ўлчами — 380x587, 4 6-т. 8 570 нусхада чоп этилди. Буюртма №: Г-720

