



“ВАТАН УЧУН, МИЛЛАТ УЧУН, ХАЛҚ УЧУН!”

**ДИҚҚАТ,
ЯНГИ РУКН:
СИЗНИНГ ҚАНДАЙ
ТАШАББУС ВА
ТАЖРИБАНГИЗ БОР?**



ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИ УЮШМАСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ, МАЪНАВИЙ-МАЪРИФИЙ ГАЗЕТАСИ

2025 йил
6 АВГУСТ,
ЧОРШАНБА

Маҳалла

№63
(2287)

WWW.UZMAHALLA.UZ

МАҲАЛЛА РАИСИ, БУ — МАҲАЛЛАНИНГ ВИЖДОНИ!

ДИҚҚАТ, ДИҚҚАТ!

“Mahalla” газетаси ва
“Mahalla ko'zgusi” журнаliga
2026 йил учун ОБУНА БОШЛАНДИ!

УНУТМАНГ, КЕЛГУСИ ЙИЛДА ҲАМ СИЗНИ
МАҲАЛЛАЛАР ҲАЁТИГА ОИД ТАҲЛИЛИЙ, ИЛҒОР
ТАЖРИБАЛАРГА БОЙ МАҚОЛАЛАР, ХОЛИС ВА
ТЕЗКОР АХБОРОТ, ҚИЗИҚАРЛИ ХАБАРЛАР КУТАДИ!

ҲУРМАТЛИ РАИС, СИЗ СЕВИМЛИ
НАШРИНГИЗГА ОБУНА БЎЛДИНГИЗИМИ?

**ШОШИЛИНГ!
МАҲАЛЛАНИ
“Mahalla”СИЗ
ТАСАВВУР ЭТИШ
ҚИЙИН...**

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



●●●●● МУЛОҚОТ

Сурхон ёшларининг таклиф ва ташаббуслари тингланди

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

Республика комиссияси ишчи гуруҳи бугунга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, Наманган, Андижон, Фарғона, Сирдарё, Жиззах, Самарқанд, Хоразм, Бухоро, Навоий вилоятларида ёшлар сиёсатининг амалдаги ҳолатини ўрганиб, ёшлар билан ишлаш

тизимини мустаҳкамлаш, уларнинг бандлиги, таълим ва тadbirkorликдаги фаоллигини оширишга қаратилган учрашувлар ўтказди.

Сурхондарё вилояти ҳокимлигида бўлиб ўтган йиғилишда маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш бўйича масъул ташкилотлар фаолияти, жойлардаги мавжуд имкониятлар ва долзарб муаммолар таҳлил қилинди. Айниқса, оғир тоифадаги ёшлар бандлигини таъминлаш ва ажратилган ер майдонларидан фойдаланиш ҳолати ўрганилди.

Эслаб ўтамай, бу ўрганишлар давлатимиз раҳбарининг 30 июнь кунги ёшлар билан бўлган мулоқотида илгари сурилган таклиф ва ташаббусларни амалиётга татбиқ этиш, ҳудудларда ёшлар билан ишлашни янгича ёндашув асосида ташкил қилишга қаратилган.



●●●●● “МЕН ОБУНА БЎЛДИМ, СИЗ-ЧИ?”

“МАНАЛЛА” БИЛАН ИШИМИЗ ТЕЗ ВА ОСОН БИТАДИ



Нигматулла ЮНУСОВ,
Юнусобод туманидаги
Увайсий номидаги маҳалла раиси:

— Ҳаётда тартиб-интизомга қатъий риоя қиламан. Маҳалла тизимида ҳам барча ишни шу мезонга кўра юртишни ўз олдимга мақсад қилиб олганман. Худудимизда истиқомат қиладиган аҳоли билан ишлашда, аввало, уларни тинглайман. Имкон қадар мурожаатига тезроқ ечим топишга ҳаракат қиламан. Шунда улар ҳам хурсанд, биз ҳам хотиржам.

Муаммоларни тез ва осон ҳал этиш учун эса доим янгилик ва ўзгаришлардан хабардор бўлиш талаб этилади. Бунда менинг энг биринчи ёрдамчим — “Mahalla” газетаси. Ундан бир кунда бир неча марафат фойдаланаман. Мақолалар айни одамларимизни ўйлантираётган мавзулардан келиб чиққани учун ҳам бизга кўмаги катта бўляпти. Шунинг учун ҳам нашрга ҳар йили обуна бўлишни канда қилмайман.

ТАШАББУСЛАР ТУРМУШ ФАРОВОНЛИГИГА ХИЗМАТ ҚИЛАДИ

●●●●● ЖАРАЁН



Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг жорий йил биринчи ярим йилликдаги фаолияти таҳлилий газетамиз орқали кенг ёритилди. Хўш, Уюшма йил якунига қадар яна қандай мақсадларни ўз олдига қўйган?

Маҳаллаларни ишсизлик, камбағаллик, жиноятчилик ва оилавий ажралишлардан холи ҳудудга айлантириш бўйича қатор ташаббуслар илгари суриляпти. Эндиликда айни йўна-

лишда “еттилик” вакилларининг рейтинг юритилади. Бу орқали улар меҳнатига яраша кўшимча рағбатлантирилади.

Шунингдек, йил якунига қадар хизмат биносига эга бўлмаган ҳамда 1-3 хонали биноларда фаолият юритаётган йиғинлар учун 380 та давлат-хусусий шериклик шартлари асосида замонавий маҳалла марказлари қурилади, уларда 17 мингдан ортиқ янги иш ўринлари яратилади. Бу дегани, эндиликда маҳалла нафақат бандлик масаласида одамларга кўмакчи бўлади, балки ўзи ҳам иш ўрни яратади.

Барча маҳаллаларда “Нуронийлар ва ота-оналар кенгаши” ташкил этилиб, фаол нуронийларга 570 минг 533 та камбағал оилани бириктириш орқали 124 минг 146 та оила камбағалликдан чиқарилади.

Профилактик ҳисобда турган 52 минг нафар муқаддам судланганларни соғломлаштириш чоралари кўрилади. “Яшил макон” лойиҳаси доирасида маҳаллаларда 13 миллион 400 мингдан ортиқ мевали ва манзарали дарахт кўчатлари экилади.

Этиборлиси, эндиликда ҳар ҳафта душанба кунги мамлакатимизда амалга ошириладиган илохотларни аҳолига етказиш мақсадида “Маҳалла еттилиги” аъзолари учун “Маҳалла соати” ўқув машғулотлари ташкил этилади. Бу орқали “еттилик” вакилларининг билими, дунёқарashi, илохотлардан хабардорлиги ошириб борилади. Қолаверса, “Рақамли маҳалла” платформасини амалиётга самарали жорий этишга қаратилган Президент қарори лойиҳаси ишлаб чиқилади.

БУГУНГИ СОНДА:

“Олтиариқ тажрибаси” оддий одамлар ҳаётини ўзгартиряпти

Бугун Олтиариқ деҳқончилик, боғдорчиликда ўзига хос тажриба мактабини яратган. Ер билан тиллашиш ва диллашиш ҳадисини олган олтиариқликлар узум, бодринг, турп етиштириш борасида нафақат мамлакатимиз, балки етти иқлимда машхур.

2-с.

Имтиёз ота-оналарга имконият яратади

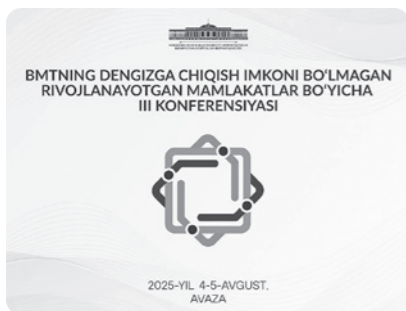
Солиқ кодексига кўра, агар ота-она фарзандларини хусусий мактаб ёки боғчага берса, уларнинг таълими учун ойига 3 миллион сўмгача бўлган тўловлар иш ҳақидан даромад солиғидан озод қилинади. Бу ота-оналарнинг фарзандлар таълимига бўлган масъулиятини рағбатлантирувчи муҳим қадам ҳисобланади.

4-с.

Муҳаббат ва қалб устун бўлса, ҳар вазифа уддаланади

“Мен кечаги ёш талабаман, икки ой аввал ижтимоий ҳимояга муҳтож инсон эдим. Бугун эса ўзим бошқаларга ёрдам бериш имкониятига эгаман. Президент қарорига кўра, “Ёшларга ҳамроҳлик” дастури асосида танловсиз қабул қилиндим”.

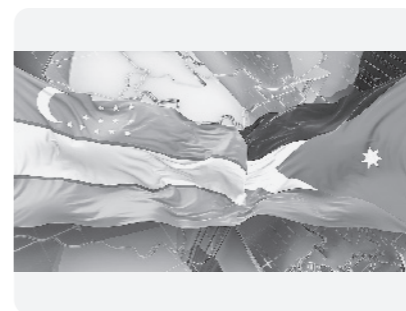
6-с.



Президент Шавкат Мирзиёев 4-5 АВГУСТ КУНЛАРИ АМАЛИЙ ТАШРИФ БИЛАН Туркменистонда бўлди.



Давлатимиз раҳбари Тошкент вилоятида ПОЙТАХТ УЧУН ЯНГИ АЭРОПОРТ ҚУРИШ режалари билан танишди.



Президент қарорига қўра, Ўзбекистон ва Иордания ўртасида ДИПЛОМАТИК ПАСПОРТ ЭГАЛАРИНИНГ ВИЗАСИЗ САФАРЛАРИ тўғрисидаги битим тасдиқланди.

ДИҚҚАТ, ЯНГИ РУКН: СИЗНИНГ ҚАНДАЙ ТАШАББУС ВА ТАЖРИБАНГИЗ БОР?

Ҳурматли муштарий! Бугундан бошлаб “Mahalla” газетасида “СИЗНИНГ ҚАНДАЙ ТАШАББУС ВА ТАЖРИБАНГИЗ БОР?” деб номланган янги рукн ташкил қилдик. Мазкур рукн орқали газета саҳифаларида Президент Шавкат Мирзиёев ташаббуси билан йўлга қўйилган — аҳоли турмуш фаровонлигини таъминлаш, ишсизликни камайтириш, камбағалликни қисқартириш, оддий одамлар даромадини оширишга хизмат қилаётган ҳудудларнинг ўзига хос тажрибаларига эътибор қаратамиз. Бу гал “Олтиариқ тажрибаси” — Фарғона вилояти Олтиариқ туманидаги маҳаллаларда йўлга қўйилган узумзорлар, узум етиштириш плантациялари, ишқомларнинг аҳамияти, уларнинг одамлар ҳаётидаги ўрни ҳақида туркум мақолалар берамиз. Шундай экан, марҳамат, мазкур минбардан фойдаланиб, ўз маҳаллангиз ҳаётида кўрсатган ташаббус ва илғор тажрибангизни биз билан ўртоқлашинг.

“Олтиариқ тажрибаси”

ЖАРАЁН

Олтиариқ... Бу замин азалдан буюк ижодкорларга бешик бўлган. Ўзбекистон халқ шоирлари Эркин Воҳидов, Анвар Обиджон, Энаҳон Сиддиқова, Ўзбекистон халқ ҳофиз Қобилжон Юсупов, Ўзбекистон халқ артисти Маъмуржон Тўхтасинов, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Охунжон Мадалиевнинг номларини олтиариқликлар фахр билан тилга олади.



Рўзимухаммад ҲАМДАМОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Олтиариқ тумани бўлими бошлиғи.

Шавкат Мирзиёев Фарғона вилоятига ташрифи доирасида Олтиариқ туманида бўлган. Давлатимиз раҳбари “Хайрулло Баҳром Бойматов” фермер хўжалиги томонидан салкам 100 гектар ерда ташкил этилган узумчилик плантациясини келиб кўрди. Бу ерда “хусайни”, “келинбармоқ”, “ризамат”, “мерседес” каби узум навлари етиштирилади. Олдинлари бу майдонда пахта экилиб, ўртача 25 центнердан ҳосил олинган. Энди узумнинг нархи билан солиштирганда, бир гектардан даромад қарийб 10 баробар ошган.

Боғда олма, гилос ва ўрик кўчатлари, қатор ораларига тарвуз, қовун, помидор, қалампир, булғор қалампери ва бошқа сабзавотлар экилган. Булар ҳам аҳоли даромади, юртимиз экспортини ошириш учун кўшимча манба бўлмоқда. Боғ ёнида 2 минг тонна сиймига эга бўлган совутичкил омбор қурилган. Бу ерда маҳсулотлар сақланиб, сараланиб, экспорт қилинади.



Маълумот учун, тумanning 72 та маҳалласидаги 40 мингдан ортиқ хонадоннинг деярли ҳар бирида узум етиштирилади. Айни пайтда туманда 3,4 минг гектар ерда 25 навадан зиёд узумлар парваришланиб, йилга ўртача 35-40 минг тонна узум экспорт қилинади. Ҳозирда МДХ, Осиё, Европа қитъаси, араб давлатлари, хатто АҚШда ҳам Олтиариқ узуми харидорлар бўлиб улгурган. Утган йили олтиариқликлар бу давлатларга 70 минг тонна узумни етказиб берган.

САРҲИСОБ

МАҲАЛЛА МАҲСУЛОТИГА ХОРИЖЛИКЛАР ТАЛАБГОР

Ҳар бир ҳудуднинг “ўсиш нуқталари”ни ривожлантириб, одамларга иш ўрни ва даромад манбаи яратиш — давлат сиёсатининг устувор мақсади. Олтиариқ туманида деҳқончилик шундай таянч соҳа.



Ислонбек УЛМАСОВ, Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Олтиариқ тумани бўлими бош мутахассиси.

Ҳудуднинг “ўсиш нуқталари”ни ривожлантириб, одамларга иш ўрни ва даромад манбаи яратиш — давлат сиёсатининг устувор мақсади. Олтиариқ туманида деҳқончилик шундай таянч соҳа.

Бу ернинг одамлари маҳсулот етиштириш ва уни экспорт қилишнинг ҳадисини олган. Бундан ташқари, бодринг, турп етиштиришда ҳам олтиариқлик деҳқонларга етадигани йўқ. Аҳоли томорқадан самарали фойдаланади. Деярли бекорчи одамни учратмайсиз. Барча хонадон эгалари кишин-ёзин меҳнат билан банд. Узум етиштиришда “Олтиариқ тажрибаси” яратилган. Бу тажрибани республиканинг турли туманларидан вакиллар келиб ўрганишмоқда. Мисол учун, жорий йил Зомин туманидан келган делегация аъзолари узумчилик сирларини ўрганиб кетишди. Улар гуруҳларга бўлиниб, деҳқончилик ишлари билан яқиндан танишиш мақсадида аҳоли хонадонларда бўлишди. Иссиқхоналарда етиштирилган бодринг, қалампир каби сердаромад экинларни парваришлаш усуллари ҳақида хонадон эгалари билан суҳбатлар ўтказишди. Маълумки, маҳаллалар фаолиятини рақамлаштириш, аҳоли муаммоларини тез ва самарали ҳал қилиш, “маҳалла еттилиги” ишини қулайлаштириш учун “Рақамли маҳалла” платформаси жорий этилиб, шу кунларда ҳамкор ташкилотлар унга интеграция қилинмоқда. Туманда мазкур платформадан самарали фойдаланиш тартибига бағишланган ўқув-семинарлар ташкил этиляпти. Маҳалла тизимида “Маҳалла сервис компаниялари” ташкил этилганини ўзига хос янгиллик, дейиш мумкин. Ташаббус ортидан ҳудудлар ободлиги, хонадонлар озодлиги таъминланмоқда. Бу борада ҳам режалар иш ташкил этганимиз. Жорий йил “Янги ҳаёт” маҳалласида ана шундай “Маҳалла сервис компанияси” иш бошлаши нати-

жасида 18 та иш ўрни яратилди. Эътиборлиси, мазкур компания “Янгиҳаёт” маҳалласидан ташқари ҳудуддаги “Ўзбекистон” ҳамда “Дўстлик” маҳаллалари аҳолисига ҳам 31 турдаги хизматларни кўрсатмоқда. Туманимизда илғор хориж тажрибаларини татбиқ этиш босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Мисол учун, “Эскираб” маҳалласида Хитой тажрибасидан фойдаланган ҳолда аҳоли турмуш фаровонлигини оширишга эришилмоқда. Маҳаллаларда хавфсиз муҳитни яратиш ва ҳуқуқбузарликларни олдини олиш энг муҳим ва асосий мақсад ҳисобланади. Бу йўналишда ҳам ибратли ишлар қилинмоқда. “Гулистон”, “Янгиҳаёт”, “Тошобод”, “Олтиариқ”, “Шарк”, “Бозорбоши”, “Эскираб” фуқаролар йиғинлари хавфсиз маҳаллаларга айланган. Тумандаги “Кизилтепа” маҳалласи “оғир” тоифага киритилган. Илгари бу ерда тоза ичимлик сув муаммо эди. Айни кунларда аҳолининг оғири енгил бўлди. Сув минораси ва қудуқ қурилиб, кўчаларга тармоқ тортилди, хонадонларга оби-ҳаёт кириб бориши таъминланди. “Янгиараб” маҳалласига “Камбағалликдан фаровонлик сари” дастури доирасида қудуқ қазилиб, оқова сув тармоғи олиб келинди. Бу билан томорқа ва ижара ерларидан самарали фойдаланиш имконияти яратилди. Маҳалла ходимларининг фаолият самардорлигини ошириш, аҳоли билан ишлашда қулайлик яратиш мақсадида “Жарқўргон” маҳалласида барча шароитларга эга маъмурий бино фойдаланишга топширилди. Шунингдек, “Гулобод” маҳалласи биноси ҳашар ва ҳомийлик йўли билан замонавий кўринишга келтирилди. “Олтиариқ” маҳалласи биноси ташаббускор тадбиркор томонидан қуриб берилди. Ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда 12 та маҳалла биносига қайта тикланувчи қувват манбаи — қуёш панеллари ўрнатилди. Ортирилган маблағлар ҳисобидан РТСларга планшет олиб берилди.

Бугун Олтиариқ нафақат санъат ва маданиятда, балки деҳқончилик, боғдорчиликда ҳам ўзига хос тажриба мактабини яратган. Ер билан тиллашиш ва диллашиш ҳадисини олган олтиариқликлар узум, бодринг, турп етиштириш борасида нафақат мамлакатимиз, балки етти иқлимда машҳур. Олтиариқнинг ҳар бир даласи, ҳар бир ҳовлисида ердан уч-тўрт мартаба ҳосил олиш мўъжизасига гувоҳ бўлишингиз мумкин. Ҳақиқатан, олтиариқликлар ерни эъзозлайди ва шунга яраша унинг роҳатидан баҳраманд бўлиб келяпти. Олтиариқнинг қайси бир қишлоғи ва маҳалласига кирманг, бежирим уйлар олдида ҳам, томорқада ҳам кўзни қамаштирувчи узумзорларга кўзингиз тушади. Гўёки, бир-бирлари билан ким ўзарга деҳқончилик қилаётганга ўхшайди. Шундан бўлса керак, туман миришкорларининг қўлларида доимо тоққайчи бўлади. Бундан икки йил муқаддам — 2023 йил 27 июль санасида Президент

“Бежиз “Обод хонадон” да ғолиб бўлмадик...”

Маҳаллаимиз туманининг энг чекка ҳудудида, марказдан 14 километр узоқликда жойлашган. “Ўсиш нуқта”миз — узумчилик. Ҳар бир хонадон ва унинг ташқарисида ишқомлар қурилган. Бундан ташқари, аҳоли томорқадан самарали фойдаланишни йўлга қўйган.

Абдуғофур МИРОМИНОВ, Олтиариқ туманидаги “Азимобод” маҳалласи раиси.

Худойберди Кодировнинг суяги деҳқончиликда қотган. Ер билан тиллашиб кам бўлмади. Кишнинг қаҳратони, ёзининг саратони, баҳор ва кузнинг ёмғирли хавоси уни томорқадан узоқлаштира олмайди. Кишда узумлар дориланади, ўнгит солинади. Баҳорга тайёргарлик кўрилади. Томорқадан 2-3 марта ҳосил олади. Хонадон томорқаси у қадар катта эмас. Наридан бора, 10 сотих қиладик. Аммо шу имкониятдан самарали фойдаланиб, 20-25 сотих ернинг фойдасини кўради. Узумнинг ўзидан йилга 130 миллион сўм даромад олади. Томорқа кирғоғидаги бўш ерларда ҳам экин экиб, даромад топади. Бу ерда узум кўчатлари тайёрланади. Май ойида қаламча қилиб, бир йил парваришланади. Баҳорда сотувга чиқарилади. Узум новдалари



орасига малина ҳам экилган. Бундан ташқари, кўча юзидаги бўш ерда турли гул кўчатлари ва лола парваришланади. Умумий ҳисобда томорқадан оила йилга 200 миллион сўм даромадга эга бўлади. Бу оила аъзоларининг ерга меҳри бесамар кетмади. Улар Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси ташаббуси билан ўтказилган республика кўрик-танловида “Обод хонадон” номинацияси ғолиби сифатида эътироф этилди. Худойберди ака ва турмуш ўртоғига санаторийда дам олиш учун имтиёзли йўлланма ажратилиб, хонадонга 40 миллион сўмлик қуёш панели бепул ўрнатиб берилдиган бўлди. Меҳнат қилган элда азиз деганлари шу бўлса керак-да... Табиийки, аҳолининг турмуш

даражаси яхшиланиши ортидан ҳудуд обод ва кўркемлашиб бормоқда.



Эътиборлиси, бу каби хайрли ишларнинг ташаббускори, энг аввало, азимободликларнинг ўзи бўлиб, маҳалланинги меъморий қиёфаси янгиланди, ҳар бир оила муқим иш ўрни ва даромад манбаига эга бўлишига эришилди.

Ҳеч муболағасиз, бугун вилоятдаги обод ва намунали маҳаллага айландик. Ҳамжихатлик билан кенг қўламли бунёдкорлик ишлари амалга оширил-

ди. Бир қатор янги иншоотлар фойдаланишга топширилди. Қисқа даврда одам юрса оёғи, қуш учса қаноти қуядиган чўлу биёбон бағрида яна янги кишлоқнинг бунёд этилишини маҳалла аҳлининг фидокорона меҳнати самараси, дейиш мумкин. Бугун “Азимобод”га келган меҳмонлар кенг ва равон кўчаларни, олтиариқликларга хос бўлган узум тоқларини, мевали ва манзарали даратзорларни, кўркемликда бир-бирдан қолшмайдиغان замонавий уй-жойларни кўриб, бу ерда азму шижоатли инсонлар яшашини дарров пайқайди. Утган йили фаоллар ташаббуси билан қатор ибратли ишлар амалга оширилди. “Ташаббусли бюджет” лойиҳаси доирасида кишлоқнинг 4 километр ички йўллари асфальт қилинди. Маҳалла биноси бунёд этилиб, “маҳалла еттилиги” самарали фаолият кўрсатиши учун замонавий шароит яратилди. Айниқас, ҳашар ва ҳомийлик асосида ҳудуддаги 22-давлат мактабга таълим ташкилоти учун қўшимча бино қурилгани айни мuddао бўлди. 26-умумтаълим мактабига янги бино қуриб, фойдаланишга топширилди. Замонавий архитектура ечимига эга бўлган, 480 ўринли мактаб қурилишида эллиқдан ортиқ фермер хўжалиқлари, пахтачилик кластери ҳамда қўлаб тадбиркорлар ва маҳалла аҳли фаол иштирок этди. Умуман олганда, “Азимобод” Олтиариқ туманидаги энг чекка ҳудудлардан бирида жойлашган бўлса-да, кейинги йилларда ҳар жиҳатдан ривожланиб, обод ва файзли масканга айланди.



Ўзбекистонда
илк бор мактаблар,
болалар боғчалари,
поликлиникалар
РАҚАМЛИ ХАРИТАГА
ЖОЙЛАШТИРИЛДИ.



Хукумат қарори билан
“Темир йўл транспорти
инфратузилмаси
хавфсизлиги тўғрисида”ги
ТЕХНИК РЕГЛАМЕНТ
тасдиқланди.



РАҚАМЛИ
КРИМИНАЛИСТИКА
соҳасида мутахассислар
малакасини ошириш
тартиби белгиланди.

ОДДИЙ ОДАМЛАР ҲАЁТИНИ ЎЗГАРТИРЯТИ



Президент таширидан сўнг, Олтиариқнинг узумчилик тажрибаси республикада оммалаштирилди. “2023-2026 йилларда узумчилик ва виночилик соҳасини янада ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирлар тўғрисида”ги Президент қарорига кўра, 187 минг 614 гектар майдонда янги узумзорлар барпо қилиниши, республиканинг 51 та туман ва шаҳрида “Олтиариқ тажрибаси” асосида ҳар бири 2-2,5 минг гектар ер майдонида узум плантациялари ташкил этилиши белгиланган.

Олтиариқлик миришкорлар давр талаби асосида жаҳон бозорига харидорғир янги навларни маҳаллийлаштириш бўйича изланишлар олиб бормоқда. Шу мақсадда дунёнинг турли қитъаларидан олиб келинган янги узум навлари маҳаллий иқлим шароитига мослаштирилиб, илмий-амалий тажрибалар амалга оширилмоқда.

Туманинг “Бирлашган” маҳалласида яшовчи Абдумуталиб Ғофуров ҳам селекционер олим сифатида узумчилик тармоғига

илм-фан, инновация ғояларини кенг жорий этмоқда. 2021 йилда миришкор боғбон АҚШнинг Калифорния штатида маданийлаштирилган “аватар” узум навини олиб келиб, пайвандлаш усули орқали кўпайтирди. Олим бу узумга рамзий маънода ўзбекча “Ойтомчиси” номини қўйган.

— *Олти гектар боғим бор, унинг бир қисмида бир неча навли узумлар етиштиришимиз, — дейди боғбон. — Муъжазгина лабораториямизда мазкур узум нави тажрибадан яхши ўтиб, иқлим шароитимизга тез мослашди. Меваси уруғсиз, йирик ва мазали бўлган ушбу нав касалликларга ўта чидамли. Бу нав мевасини саннат усулида ҳам қайта ишлаш, майиз ҳолда қуриш мумкин. Узук масофага ташишга яроқли ҳисобланади.*

- **Сирасини айтганда, олтиариқлик оддий, заҳматкаш боғбонларнинг тиришқоқлиги, меҳнатсеварлиги ҳар қанча тахсинга лойиқ. Улар етиштираётган сархил узумлар бугун юртимиз ва хорижда ҳам харидорғир. Исоқжон Байматов, Абдумуталиб Ғофуров, Хусанбой Ғофуров каби ер билан қалбдан тиллашаётган миришкорлардан эса ҳар қанча ҳалол меҳнат қилиш сирини ўрганса арзийди.**

Қанд миқдори маҳаллий навларга қараганда бироз кам, лекин уйғунлашган таъмлار мазасига эга. Шу боис уни истеъмол қилганда малина, қулундай таъмини ҳам ҳис этасиз.

Туманда ҳосилни кейинги мавсумгача тоқда, омборхоналарда сифатли сақлаш бўйича ҳам ўзига хос тажриба шаклланди. Хусанбой Ғофуров узумчилар сулоласининг бешинчи авлоди. Бу хонадонда қиш чилласида ҳам худди янги узилган, банди кўм-кўк ҳолда сақланаётган узумларни кўриб ҳавасингиз келади. Хонадонда узум сақлашга мослашган омборхона мавжуд. Омборда 500 килограмдан 2,5 тоннагача узум сақлаш имконияти бор.

— *Хонадонимиз томорқасида етиштирилаётган 25 навадаги узумларни кейинги йил ҳосили пишгунча сақлаймиз, — дейди Хусанбой Ғофуров. — Асосан, “келин бармоқ”, “хусайни” навли узум узук ва сифатли сақланади. Узум сақлашнинг уч хил усули бор. Биринчиси, узумни тоқдан узмай, совуқ об-ҳаводан ҳимоя қилиб сақлаймиз. Кейингиси махсус қутиларга жойлаб, аънавий уй-шароитида сақланади. Энг оммалашган тури — “бақалашка”, яъни пластик идишларда сақлаш ҳисобланади. Кейинги йилларда бу усул анча оммалашди. Пишган узумни калтаги билан кесиб, пластик идишдаги сувга солиб қўйилади. Натижада узум узук вақт ўз таъми ва кўрinishини йўқотмайди.*

Хусан отанинг томорқасидан бир қарич бўш жой топа олмайсиз. Томорқа узум боғ билан кўзни қувонтирс, узумлар орасидан танаси тепага қараб интилиб, сўриток устида ҳосил бераётган олмаю киви ва бошқа мевали дарахтлардан ҳам яхшигина ҳосил олинмоқда. Буни ҳақиқий “олтиариқча инновация” деса бўлади.

Олтиариқ узумлари машҳурликда Марғилон атласлари ва Риштон куллочлик буюмларидан кам эмас. Ишқомларда олтиндек товланаётган узумларни татиб кўриш учун Олтиариққа Ўзбекистоннинг турли ҳудудларидан, қолаверса, хориждан ҳам меҳмонлар келади. Ҳатто бу ерда ҳар йили халқаро узум фестивали ҳам ташкил этилади.

МАНЗАРА

ҲАТТО ХОРИЖДАН ҚАЙТИБ ТАДБИРКОР БЎЛГАНЛАР БОР

Маҳаллада 4 080 нафар аҳоли яшайди. Яқингача “оғир” ҳудуд тоифасига кирардик. Асосий “драйвер” — деҳқончилик ва узумчилик бўлса-да, бунинг учун зарур оқова сув муаммоси кузатилади. Ишсизлик ва камбағаллик даражаси юқори эди. “Ўсиш нуқта” мизни ривожлантириш натижасида муаммоларга ечим топилди. Ҳудудда ташкил этилган узумчилик ва боғдорчилик плантацияси бу борада муҳим омил бўлди.



Раҳмонали ХАЙДАРОВ, Олтиариқ туманидаги “Кўрғонча” маҳалласи раиси.

лантирилмоқда. Мавжуд 86 гектардан ортик томорқада “Бир маҳалла — бир маҳсулот” тамойили асосида иссиқхоналар қурилган. 724 та хонадоннинг қарийб 400 тасида иссиқхона ташкил этилган.

Бобохон Мирзаев бодринг экишида яхши тажриба тўплаган. Бу йилги ҳосил янада мўл ва эрта бўлди. Сабаби, 5 сотих иссиқхонада имтиёзли кредит асосида муқо-бил иситиш, томчилятиб суғориш тизими йўлга қўйилди. Муроджон Қозоқов 3 сотих, Зайнобиддин Мисиралиев 7,5 сотих майдонга иссиқхона қуриб, яхши даромад топмоқда.

“Маҳалла еттилиги” томони-дан хорижий давлатларга ишлаш ва даромад топиш мақсадида кетган 119 нафар мигрант билан мулоқот ўтказилиб, кам даромад топаётганларнинг 25 нафари ватанга қайтарилди.

Ўз навбатида, инфратузилма яхшиланиб бормоқда. Жорий йил 3 километр ички кўчани асфальтлаш режалаштирилган. Шу билан асфальтланмаган йўл қолмади.

Мавжуд сув ресурсларидан самарали фойдаланиш, йўқотишларнинг олдини олиш мақсадида 18 километр ички ариқ бетонлаштирилди, 120 дан зиёд эски симёғоч замонавийсига алмаштирилди, юқори кучланишли 2 та трансформатор ўрнатилиб, кабель тортилди. Аммо электр таъминотида муаммолар тўлиқ бартараф этилмади. Яна 7 километр узунликдаги тармоқ янгиланиши, эски симёғочлар алмаштирилиши керак.

ИБРАТ

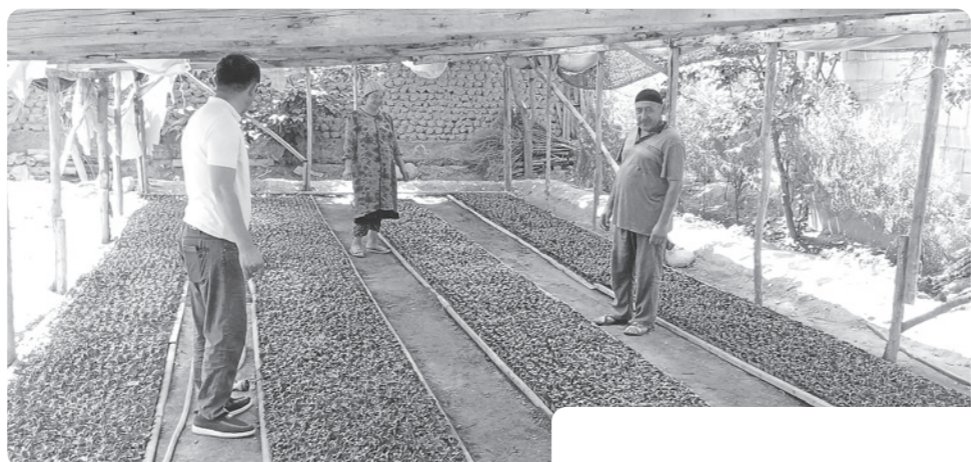
ТОКЗОРУ ТОМОРҚАНИ КЎРГАН КЎЗ ҚУВОНАДИ

Бугунги ислохотлардан бош мақсад — халқ манфаати, оддий одамларнинг ҳаётига мазмун ва рўзғорига барака олиб кириш, камбағалликни қисқартириш. Эътиборлиси, қисқа даврда бу саъй-ҳаракатлар ўз натижасини бермоқда. Камбағаллик ва ишсизликдан холи ҳудудлар сони ортиб бормоқда.

Қиличбек АБДУЖАББОРОВ, Олтиариқ туманидаги “Обод” маҳалласи ҳоким ёрдамчиси.

Маҳалламиз ўтган йили ишсизлик, камбағаллик, оилавий ажралиш ва жиноятчиликдан холи ҳудудга айланди. Яқингача у ёки бу хорижий давлатда ишлаб юрган фуқаролар бугун ўз юртига қайтиб, тадбиркорга айланди. Асосий “ўсиш нуқта” — деҳқончилик.

Бу ерга келсангиз, сизни тоқзорлар қарши олади, иссиқхонаю томорқасида банд одамларнинг суҳбати кўнглингизни шод қилади.



Хорижда ишлаб қайтган Ҳошимжон Жўраев томорқасида иссиқхона ташкил этиб, қулундай-чиликни йўлга қўйган. Унга 33 миллион сўм имтиёзли кредит ажратилди. 2,5 сотих иссиқхонадан дастлабки йили 30 миллион сўм даромад олди. Кўчатчиликни йўлга қўйди. Хориждагидан кўп маблағ топиш мумкинлигига ўз ҳаётида гувоҳ бўлмоқда.

Жасурбек Эргашев 2023 йил хориждан қайтган. Унга ҳам “маҳалла еттилиги” кўмағида имтиёзли кредит берилди. Хонадонда иссиқхона ташкил этиб, кам бўлмапти.

Ижтимоий аҳоли оғирлиги сабабли рўйхатда турган Нафосат Шодиева уйда тикувчилик қилиб, оила бюджетига ҳисса қўшмоқда. Унга дастлаб субсидия асосида тикув машинаси берилди. Шунингдек, чорвачилик йўналишида имтиёзли кредит олди. Натижада рўзғорига барака кирди.

Маҳаллий тадбиркор ташаббуси билан замонавий сумка ишлаб чиқаришга ихтисослашган корхона иш бошлади. Бу орқали 150 нафар янги иш ўрни яратилиб, шунча ишсизнинг бандлиги таъминланди. Мисол учун, эҳтиёжмандлар рўйхатида турган Гулнора Юнусова нафақат ўзи, балки келинлари ва қизлари билан шун ерда иш билан банд бўлди.

Мухтасар айтганда, халқимиз турмуш даражасини ошириш, камбағалликни қисқартириш борасидаги ислохотлар ҳар бир хонадонга кириб бормоқда.

ЛАВҲА

ОҚОВА СУВ ТАНҚИСЛИГИ ТУГАДИ

Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Фарғона вилояти бошқармаси ташаббуси билан Олтиариқ туманидаги “Янгиараб” маҳалласига оқова сув тармоғи тортилди.

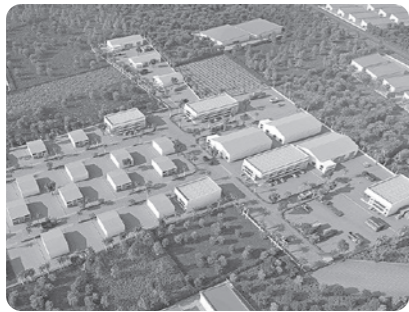


Мафтуна МАМАСИДИҚОВА.

Айтиш керакки, бу ташаббус орқали аҳолининг суғориш тизимидаги кўп йиллик муаммоси бартараф этилди.

— *Ҳудудда турли миллат вакиллари иштирокида қиладилар, — дейди Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси Фарғона вилояти бошқармаси бошлиғи А.Зиёғиёдиев. — Аҳолининг асосий даромад манбаи — деҳқончилик. Аммо оқова сув танқислиги сабабли томорқадан фойдаланиш кўрсаткичи пасайиб кетганди. Муаммони ҳал этиш мақсадида “Камбағалликдан фаровонлик сари” дастури доирасида ҳамжиҳат кўчасида суғориш кудуғи қазилиб, сув келтирилди.*

Мазкур саъй-ҳаракат натижасида маҳалладаги 650 та хонадон эгаси томорқадан самарали фойдаланиш имкониятига эга бўлиб, аҳолининг даромад манбаи 40 фоизгача ошиши кўтилмоқда.



Самарқандда "НУРОБОД ТЕХНОПАРКИ" махсус sanoat зонаси ташкил этилади.



Ўзбекистонда электрон хизматлар кўрсатувчи 72 та хорижий компания 2025 йилнинг I ярим йиллигида 78,2 МИЛЛАРД СЎМ СОЛИҚ ТЎЛАГАН.



Энди Тошкент аҳолиси чақирилган тез ёрдам машинаси ҳаракатини АНИҚ ВАҚТ РЕЖИМИДА ОНЛАЙН КУЗАТИШИ мумкин.

МАНЗАРА

Солиқ, бу – фақат тўлов эмас, балки тараққиётга қўшилган ҳисса!

Солиқ тизимида олти йилдан буйён фаолият юритаман. Шу йиллар давомида бир нарсани чуқур англадим: солиқ, бу – фақат тўлов эмас, бу Ватанимиз фаровонлигига қўшилган ҳиссамиздир. Айниқса, маҳалла даражасида ишлаганда, бу тушунча янада яққол сезилади.



Жавоҳир ЖАББОРОВ, Учтепа туманидаги "Нишабарик" маҳалласи солиқ инспектори.

Менинг хизмат ҳудудимда 750 та хонадон бор. Ҳар бирининг мол-мулк солиғи ва ер солиғи, ижарага берган бўлса, ижарадан тушадиган солиқ, шунингдек, жисмоний шахсларга тегишли декларация солиғи каби турли йўналишларда тушумларни назорат қиламан. Бундан ташқари, ўзини ўзи банд қилмоқчи бўлган фуқароларга яқиндан ёрдам бериб келяпман. Мисол учун, кимдир уйда новвойхона очган бўлиши мумкин, бошқаси тикувчилик ёки сартарошлик билан шуғулланади. Уларга керакли ҳужжатларни тайёрлаб, ўзини ўзи банд қилган шахс сифатида рўйхатдан ўтишида кўмаклашаман. Бу билан улар қонуний фаолият юритиб, жамият олдида масъулиятли фуқаро сифатида ўз ҳиссасини кўшади. Яна бир муҳим жиҳат – ҳудуддаги тураржойлардан тушадиган солиқларнинг

10 фоизи тўғридан-тўғри маҳалла бюджетига йўналтирилади. Бу дегани, биз тўлаган солиқлар маҳалламизни обод қилишга хизмат қилади. Кўчаларнинг таъмири, "Темир дафтар", "Аёллар дафтари" каби ижтимоий лойиҳаларга ажратилган маблағлар ана шу тўловлар ҳисобидан амалга оширилади. **Солиқ тушумларини йиғишда тadbиркорлар билан фаол мулоқотдамиз.** Айниқса, яқка тартибдаги тadbиркорлар билан профилактик суҳбатлар олиб борамиз. Онлайн назорат касса қурилмасидан фойдаланяптими, ишчи-ҳодимларини рўйхатдан ўтказганими, буларнинг барчаси назорат қилинади. Агар камчилик бўлса, огоҳлантирамыз, тушунтирамыз. Мақсад – жарима солиш эмас, балки солиқ

маданиятини шакллантириш. Масалан, яқинда маҳалламизда яшовчи Абдунаби Воҳидов уйда сартарошлик билан шуғулланаётган эди. Мен унга ўзини ўзи банд қилган шахс сифатида рўйхатдан ўтишда ёрдам бердим. Бу тартибда йилига бир марта солиқ тўларди. Бироқ кейин у 4 нафар ёрдамчини ишга олди. Шунда унга бу фаолиятни расмийлаштириб, яқка тартибдаги тadbиркор сифатида рўйхатдан ўтиши, ҳар ой 330 минг сўм даромад солиғи ва 370 минг сўм ижтимоий солиқ тўлаши лозимлигини тушунтирдим. У буни тушуниб, қонуний фаолиятни давом эттирди. Мана бу – солиқчи ва халқ ўртасидаги ҳамкорлик натижасидир. **Албатта, баъзан норозиликлар ҳам учраб туради.**



Мен ҳар доим бир фикрни илгари сураман: солиқ, бу – жарима эмас, бу жамиятга хизматдир. Шунинг учун ҳар бир фуқарога ёрдам беришга тайёрман. Солиқчи, бу – кўмакчи. Биз халқ билан биргаликда биргаликда ривожланамиз.

Масалан, мол-мулк солиғи бўйича бир фуқаро: "Бу уй ўзимники, ўзим таъмирладим, нима учун солиқ тўлайман?", деди. Унга ер давлат мулки ҳисобланишини, мол-мулк эса айнан шу ер устида жойлашганини тушунтирдим. Тўлаётган солиқлари изсиз кетмайди – бу маблағлар пенсионерларга, инфратузилмага, маҳалла тараққиётига йўналтирилади, деб айтдим. Шунда фуқароларимиз солиқ тўлашга бошқача нигоҳ билан қарай бошлади. Бизнинг маҳалла, асосан, маший хизмат кўрсатиш соҳасига ихтисослашган. Учта катта ошхона бор, қишин-ёзин балиқ пишириб, элга хизмат қилади. Кўпчилик ўз ишига эга, банд. Солиқ тушумлари ҳам шунга яраша барқарор бўлиб бормоқда.

ҚУЛАЙЛИК

Имтиёз ота-оналарга имконият яратади

Ҳар бир ота-она фарзандининг сифатли таълим олиши учун қўлидан келган имкониятни яратади. Айниқса, нодавлат мактаблар ва боғчалардан фойдаланиш кенгайган бугунги кунда давлат ҳам ота-оналарнинг бу ҳаракатларини қўллаб-қувватлаш мақсадида бир қатор солиқ имтиёзларини жорий қилган.



Шаҳноза ХАЛИЛОВА.

Солиқ кодексининг 378-моддасида белгиланган ушбу имтиёзлар нафақат иқтисодий ёрдам, балки ота-оналарнинг фарзандлар таълимига бўлган масъулиятини рағбатлантирувчи муҳим кадам ҳисобланади. Айниқса, 378-модданин 16-бандига кўра, агар ота-она фарзандларини хусусий мактаб ёки боғчага бера, уларнинг таълими учун ойига 3 миллион сўмгача бўлган тўловлар иш ҳақидан даромад солиғидан озод қилинади. **Бу нимани аниглади?** Агар ота-она иккита фарзандини хусусий таълим муассасасига берган бўлса, уларнинг ойлик даромадларидан жами 6 миллион сўмлик қисм даромад солиғидан озод қилинади. Бу, айниқса, ўрта ва паст даромадли оилалар учун муҳим иқтисодий енгилликни яратади. **Бу имтиёздан фойдаланишнинг икки усули бор.** Биринчиси, иш берувчи орқали солиқ имтиёзи қўлланади. Ота-она иш берувчисига фарзандларнинг хусусий таълим муассасасига кириши тўғрисида ариза ва шартномани тақдим этади. Шу орқали иш берувчи ходимнинг иш ҳақидан солиқни ҳисоблашда ушбу имтиёзни автоматик равишда ҳисобга олади. Бу йўл энг қулай ва тезкор бўлиб, ота-оналарга солиқ органлари билан алоҳида шуғулланмаслик имкониятини беради. Иккинчиси, агар ота-она иш ҳақини олгандан кейин фарзандлар таълими учун хусусий мактаб ёки боғчага пул тўлаган бўлса, улар Солиқ кодексининг 103-моддасига асосан, ортиқча тўланган солиқни қайтариб олиш имкониятига эга. Бунинг учун улар солиқ органига ёзма ариза билан мурожаат қилишлари керак. Бу жараёнда электрон шаклда ариза топшириш мумкин, бу эса замонавий технологиялардан фойдаланиш ва вақтни тежашда муҳим аҳамиятга эга.



Ота-оналар учун энг асосийси – ўз ҳуқуқларини билиш ва ушбу имтиёздан тўлиқ фойдаланиш. Шу йўл билан нафақат ўз фарзандларига яхши таълим бериш, балки давлат билан ҳамкорликда жамият фаровонлигига ҳисса қўшиш мумкин.

Айни пайтда ортиқча ундирилган солиқ 15 кун ичида қайтариб берилгани бу тизимнинг шаффоф ва тезкор ишлашини кўрсатади. Демак, давлат нафақат қонунларни ишлаб чиқади, балки уларнинг амалга оширишини ҳам самарали ташкил қилади. **Бу имтиёзнинг аҳамиятини фақат иқтисодий жиҳатдан эмас, балки ижтимоий ва маънавий томондан ҳам баҳолаш лозим.** Хусусий мактаб ва боғчаларда таълим олиш учун тўловлар кўп ҳолларда оилалар учун катта маблағ талаб этади. Солиқ имтиёзи эса ота-оналарга бу юкни енгиллаштириш имконини беради, уларни хусусий таълим муассасаларига ишонч билан мурожаат қилишга ундайди. Шу билан бирга, бундай имтиёзлар хусусий таълим соҳасининг ривожланишига ҳам туртки бўлади. Чунки ўқувчилар, тарбияланувчилар сони кўпайиши, хусусий боғча ва мактаблар учун янги имкониятлар очилишига сабаб бўлади. Ўз навбатида бу ҳолат таълим сифатининг ошишига ва мамлакат таълим тизимининг умумий ўсишига хизмат қилади. **Хулоса қилиб айтиш мумкинки,** Солиқ кодексининг 378-моддаси 16-банди бўйича ота-оналарга берилган мазкур солиқ имтиёзи нафақат уларнинг иқтисодий юкларини енгиллаштириши, балки ёш авлодининг таълимга бўлган имкониятларини кенгайтиради. Давлат ва хусусий секторнинг ҳамкорлигида яратилган бу тизим оилавий бюджетни мустаҳкамлайди ва ёш авлод келажаги учун муҳим инвестиция ҳисобланади.

КЎМАК

39 МИЛЛАРД СЎМ ИЖТИМОЙ КЕШБЭК КАЙТАРИЛДИ

Ижтимоий кешбэк олиш учун "Ижтимоий ҳимоя ягона реестри"га киритилган жисмоний шахслар чакана савдо объектларидан айрим товарларни сотиб олганда, харид суммасидан 1 фоиз миқдордаги кешбэк ўрнига, 12 фоиз ҚҚС суммасини қайтариб олишлари мумкин.

Жорий йилнинг биринчи ярим йиллигида ижтимоий ҳимояга муҳтож оилаларга 39 миллиард сўмдан ортиқ ҚҚС кешбэк сифатида қайтарилди. **ҚҚС қайтариладиган маҳсулотлар рўйхатига қўй гушти, парранда гушти, мол гушти, тухум, ўсимлик ёғи, ун, шакар,**

дори воситалари ва тиббий хизматлар кирди. ҚҚС суммасини қайтариш учун "Ижтимоий ҳимоя ягона реестри"га киритилган истеъмолчи "Solici" иловасини юклаб олиб, Face-ID ёрдамида рўйхатдан ўтди ва иловада харид чекиннинг QR-кодиди сканерлаши керак.

МОҲИЯТ

Давлат ташкилоти ўз ерини ижарага бериши мумкин

Умумий овқатланиш, савдо ва хизмат кўрсатиш соҳасидаги тadbиркорлик субъектлари давлат органлари ва ташкилотларига доимий фойдаланишга берилган ер участкаларидан мавсумий фаолиятни амалга ошириш учун ижара ҳуқуқи асосида фойдаланиши мумкин бўлади.



Бу Вазирлар Маҳкамасининг "Тadbиркорлик субъектларига туташ ҳудудлардан мавсумий фойдаланишни ташкил этишни янада содда-лаштириш чора-таdbирлари тўғрисида"ги қароридан кўзда тутилган. **Ижарага бериш қуйидаги:** • ижара шартномасига асосан, ижарага берувчи ижарага олувчига тегишли ҳудудга туташ бўлган ёки ундан 5 метрдан кўп бўлмаган масофадаги бўш майдонларни тижорат фаолиятини амалга ошириш учун аукцион савдола-

ризис тўғридан-тўғри ижарага беради; • ижара шартномаси бир календарь йил учун тузилади; • тижорат фаолияти учун ижара ҳуқуқи асосида фойдаланишга берилган ер участкаларининг ҳар бир квадрат метри учун шартнома муддатидан қатъи назар, ер солиғи ставкасининг уч бараваригача миқдорда ижара тўлови тўланади; • ижара шартномалари Солиқ қўмитасининг ижара шартномаларини ҳисобга олиш электрон тизими орқали расмийлаштирилади. Тижорат фаолияти объектларини кўча ва биноларга мос архитектура қиёфасида ҳамда аҳоли учун қулай ва хавфсиз қилиб лойиҳалаштиришга доир ягона талаб ва тавсиялар ("дизайн-код") ишлаб чиқилади. Тadbиркорлар томонидан ҳар қандай қўшимча қурилишлар, майдон, фасад қисмларини ўзгартиришга йўл қўйилмайди. Шунингдек, тегишли ер участкасида капитал қурилмалар (бино ва иншоотлар) қуриш мумкин бўлмайди.



ХОДИМГА БЕРИЛГАН СОВГА СОЛИҚҚА ТОРТИЛАДИМИ?

Солиқ кодексига асосан, ходимлар олган совғалар қисман даромад солиғидан озод этилади.

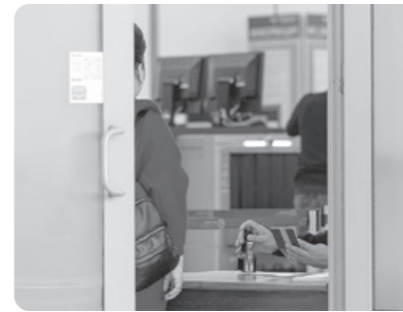
Солиқ даври мобайнида меҳнатга ҳақ тўлаш энг кам миқдорининг 2,11 бараваригача (2 681 810 сўм) бўлган қийматда иш берувчи томонидан ходимга берилган натура шаклидаги совғалар даромад солиғига тортилмайди. Шунингдек, илгари мазкур иш берувчининг ходимлари бўлган ишламаётган пенсионерлар ва меҳнат қобилиятини йўқотган шахслар, вафот этган ходимнинг оила аъзолари томонидан олинган ушбу қийматдаги совғалар ҳамда бошқа турлардаги ёрдамлардан ҳам даромад солиғи ушлаб қолинмайди.



Ўзбекистонда 18 ЁШГА ТЎЛГУНИГА ҚАДАР содир этган ўта оғир бўлмаган жинояти учун жазони ўтаб бўлган шахс судланмаган деб ҳисобланиши белгиланмоқда.



Ўзбекистон 8 та давлатдаги ДЕПОРТАЦИЯ МАРКАЗЛАРИДА САҚЛАНАЁТГАН ўзбекистонлик аёллар ва болаларни қайтаради.



ТАШҚИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ: Ўзбекистон фуқаролари 34 та давлатга визасиз, 42 та мамлакатга соддалаштирилган тартибда кира олади.

ПРОФИЛАКТИКА ҲУДУДИ

Мурожаат зудлик билан ўрганилиши, воқеага тезкор муносабат жуда муҳим

...Жорий йилнинг 31 июль куни соат 15:40 ларда “102” қисқа рақамга Шаҳрихон туманидаги “Чўжа-2” маҳалласида яшовчи фуқаро томонидан янаша хонадонига номаълум шахс кириб олганлиги тўғрисида хабар келиб тушди.



4 748 нафар аҳоли истиқомат қилувчи фуқаролар йиғинидаги ҳар бир кўча ва савдо дўконларига “Худуд 24 соат назоратда” номли ёзувлар осилган. Бу ҳам ўзига хос профилактика тадбири вазифасини ўтамоқда.

Жалолiddин ҚАҲҲОРОВ, Шаҳрихон туманидаги “Чўжа-2” маҳалласи профилактика инспектори.

намунаси. Ана шу ишонччи оқласак, халқимиз ўз хавфсизлиги кафолатини бизнинг тимсолимизда кўра олади. Тажрибамдан келиб чиқиб, ҳуқуқбузарликлар оқибати билан курашиб қолмай, балки унинг содир этилишини олдини олишга интилам.

Ҳар бир кўнглисиз воқеани маҳаллада кенг жамоатчилик иштирокида муҳокама қилиш — профилактик аҳамиятга эга. Нера-

ки, жиноятчиликка қарши курашиш фақат ҳуқуқ-тартибот органларининг эмас, балки кенг жамоатчиликнинг вазифасидир. Бу борада кекса отахон-онахонлар, ёшлар билан яқин ҳамкорлик ўрнатганман. Кўнгили ёшлардан иборат “Қалқон” гуруҳи иш олиб бормоқда.

Айниқса, ҳар бир кўчага кузатув камераси ўрнатилгани профилактик ишлар самарадорлигини оширди. Шу боис йилдан-йилга натижалар яхшиланиб бормоқда. Мисол учун, 2023 йилда иш бошлаган бўлсам, ўшанда худуд “қизил” тоифада эди. Саъй-ҳаракатларимиз натижасида “яшил” тоифага ўтди.

2024 йилда тўртта ички кўча ёритиш мосламалари билан тўлиқ жиҳозланди. Авваллари бу кўчалар ёритилмаган ва жиноят содир этилишига шароит бўлган. Айтиб ўтилганидек, мавжуд 843 та хонадондаги муаммоларни аниқлаш, оиладаги низолар, содир этилиши мумкин бўлган жиноятларнинг олдини олиш борасида “маҳалла еттилиги” билан ҳамкорликда “хонадонбай” ўрганиш олиб бораёмиз. Биламизки, жиноят ва ҳуқуқбузарликларнинг аксарияти бекорчиликдан келиб чиқади. Шу сабабли ҳоким ёрдамчиси билан биргаликда доимий даромад манбаига эга бўлмаган, ишсиз ёшларни иш билан таъминлашга эришяёмиз. Бугун маҳалламиз жиноятчилик ва ишсизликдан холи худудга айланмоқда.

Алоҳида таъкидлаш керакки, бу ютуқлар замирида маҳалла билан ҳамкорлигимиз ётибди. Зеро, бусиз жиноятчиликка қарши самарали курашиб бўлмайди.



Мазкур хабар асосида зудлик билан воқеа жойига бориб, ҳолатга ойдинлик киритдим. Маълум бўлишича, туманининг “Бўстон” маҳалласида яшовчи ушбу фуқаро руҳий касалликлар (диспансер) рўйхатида туриши маълум бўлди. Уни шу куннинг ўзига Андижон вилояти руҳий касалликлар диспансерига даволаниш учун жойлаштирдик. Гувоҳ бўлганимиздек, куннинг исталган вақтида, келиб тушган мурожаат зудлик билан ўрганилиши, воқеага тезкор муносабат жуда муҳим. Шунда эҳтимоллий салбий ҳолатлар олди олинади.

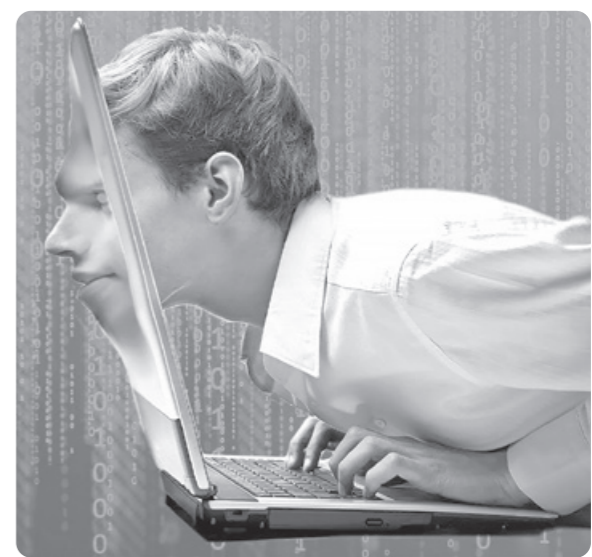
Бу менинг кунлик иш тартибимга айланиб қолган. Асосий мақсад — “Обод ва хавфсиз маҳалла” тамойилининг тўлақонли ва самарали жорий этилишида ҳар томонлама кўмаклашиш, аҳоли осойишталигини таъминлаш, маҳаллани жиноятчиликдан холи худудга айлантириш.

Сир эмас, фуқаролар ўзининг хавфсизлигини таъминлашни сўраб, биринчи навбатда, бизга мурожаат қилади. Бу катта ишонч

МУЛОҲАЗА

ВИРТУАЛ ЭРКИНЛИК СОЯСИДАГИ АҲЛОҚИЙ ТАНАЗЗУЛ

Ахборот асрининг энг катта парадоксларидан бири, бу — технологик тараққиётнинг ижтимоий инқирозлар билан елкама-елка юриши. Айниқса, ижтимоий тармоқлар инсон ҳаётининг ажралмас бўлагига айланган бугунги кунда уларнинг фойдали жиҳатлари қанчалик кўп бўлса, салбий оқибатлари ҳам шунчалик жиддий.



Дилдора ДЎСМАТОВА, журналист.

Интернет, айниқса, инстаграм каби платформаларда ўзига хос виртуал дунёни яратди. У тобора ахлоқий чегаралар йўқолиб бораётган, қадриятлар жамият эмас, алгоритмлар асосида белгиланиши мумкин бўлган маконга айланмоқда. Интернет — глобал эркинлик. Аммо ҳар қандай эркинлик тартиб билан уйғунлашмаса, у инқирозни келтириб чиқаради. Бугунги кунда кўплаб блогерлар, маркетинг мутахассислари ва рекламачилар бренд тарғиботида ахлоқий меъёрларни эътиборга олмаётди. Айниқса, аёллар образининг очиқлашуви тобора кучаймоқда.

Бугун интернет, айниқса, инстаграм саҳифаларида “Никоҳсиз яшаш учун қулай квартиралар”, “Эркин муносабатлар учун хона ижараси”, “Фақат жуфтликлар учун хизмат” каби эълонлар очиқчасига тарқатилмоқда. Бу эса нафақат қонунчиликка, балки миллий ва диний қадриятларимизга ҳам мутлақо зид.

Шунингдек, бу рекламаларнинг кўпчилигида ярим яланғоч ҳолдаги аёллар “бренд юзи” сифатида кўрсатиляпти. Гўёки уларнинг жозибаси орқали кўпроқ мижоз жалб қилиш мумкин. Тунги клублар, 18+ йўналишдаги хизматлар ва “эрк учун ҳамма нарса мумкин” деган нотўғри ғоялар аллақачон устуворлик касб эътият.

Юқоридаги ҳолатлар ахлоқий меъёрларнинг тобора ишламай бораётганидан далолат беради. Жамиятимизда ёшлар орасида эркинлик дегани — тартибсизлик, очиқ-сочик яшаш ва мақсадсизлик сифатида талқин қилинмоқда. Айниқса, 16-25 ёшдаги кузатувчилар бу “трендлар”ни соғлом баҳолай олмайди ва натижада уларни ҳаёт мезонига айлантириб олади.

Бундай реклама ва медиа маҳсулотлар фақат битта кишининг эмас, бутун бир авлоднинг руҳий, ахлоқий ва ҳатто ҳуқуқий шаклланишига салбий таъсир қилади. Чунки улар онг остига қуйидаги нотўғри хабарларни юборди: “Чуки топсанг, ҳаммаси мумкин”, “Таниқли бўлиш учун ҳатто ҳаётингни хавфга қўй”, “Ахлоқ — эскилик сарқити”, “Оила, никоҳ, ор-номус — бу ўтган асрга хос” каби тушунчалар.

Турли хил платформаларда тинмай айланаётган никоҳсиз ижарага қўйиладиган уйлар ва тунги клуб кабиларнинг эълонлари эркинлик эмас, балки ахлоқий бузуқликка чорлов сифатида хизмат қилмоқда. Бугун ҳар биримиз смарфтон тутган кўлимиз билан “маънавий макон”ни шакллантиряёмиз. Бироқ савол туғилади: булар устидан ким назорат ўтказмоқда? Ким болаларимиз нима кўраётганини кузатади?

Юртимизда Ички ишлар вазирлиги ва бошқа мутасадди ташкилотлар томонидан баъзи ноқонуний контентлар бўйича чоралар кўриляётганини инкор этиб бўлмайди. Аммо бу ҳолатларнинг сони интернет тезлигидан ортиб бораётган бир вақтда, масалага фақат юқоридан эмас, балки ҳар тарафлама ёндашув талаб этилмоқда.

Умумтаълим мактабларида рақамли маданият ва ахборот хуружларида қарши иммунитетни шакллантириш бўйича алоҳида фан жорий этилиши керак. Бу орқали интернетга қираётган ҳар бир шахсда танлов маданияти шаклланади.

Ижтимоий тармоқлар — бу шунчаки кўнгилоҳар восита эмас. Улар бугунги дунёқарашни, эртанги қарорларни ва бутун жамият тақдирини белгилаётган майдондир. Шу сабабли, бу майдонни биз ижобий қадриятларимиз билан тўлдирмасак, бегона мафқуралар қоплаб бораверади. Ҳар доим ҳам экран ортида реклама берувчилар ва контент яратувчилар учун мос аудитория ўтирмайди. Бошдан оёқ жаргон ва вулгаризмга оид сўзлардан ташкил топган бундай медиа маҳсулотлар ўсиб келаётган ёшлар онига ўз асоратини қолдирмай қўймайди.

БИЛИБ ҚЎЙИНГ! ҚАЙСИ ТОИФАДАГИ ТАЛАБАЛАРГА УСТУВОРЛИК БЕРИЛАДИ?

Қонунчиликка кўра, қуйидаги тоифадаги талабалар устуворлик асосида талабалар турар жойларига қабул қилинади:

- ☑ “Меҳрибонлик уйлари” тарбияланувчилари, етим ва ота-она қарамогидан маҳрум бўлган талабалар;
- ☑ “Ижтимоий ҳимоя ағона реестри”, “Темир дафтар” ва “Аёллар дафтари”га киритилган ижтимоий ҳимояга муҳтож оилаларнинг фарзандлари ҳамда “Ёшлар дафтари”да турадиган талабалар;
- ☑ I ва II гуруҳ ногиронлиги бўлган талабалар;
- ☑ бир оиладан бакалаврият босқичи кундузги таълим шаклида икки ёки ундан ортиқ тўлов-шартнома асосида ўқиётган оила фарзандлари;
- ☑ халқаро фан олимпиадалари, Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги томонидан ўтказиладиган республика фан олимпиадаларида фойдаланиш қўлга киритган талабалар;
- ☑ “Йил талабаси” ва “Талабалар театр студиялари” кўрик-танловларининг республика босқичи қолиби бўлган талабалар;
- ☑ олий таълим муассасалари талабалари ўртасида ўтказилган “Заковат” интеллектуал ўйинининг республика босқичида фойдаланиш қўлга киритган талабалар;
- ☑ талабалар турар жойида талабалар кенгаши раиси, қават сардори бўлган талабалар.



ТАЖРИБА

Яқин, қулай ва тезкор тиббий хизмат

Сўнгги йилларда юртимизда аҳолига бирламчи тиббий хизмат кўрсатиш тизимида қатор ўзгариш ва янгиланган амалга оширилмоқда. Мақсад — фуқаролар саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликларнинг эрта олдини олиш. Фикримизга маҳаллаларда ташкил қилинаётган “Тиббиёт пункт”лари мисол бўла олади.



Янгибозор туманидаги “Оча қалъа” маҳалласидаги 936 хонадонда 4 434 нафар фуқаро истиқомат қилади. Оилавий поликлиника ушбу маҳалла худудига йироқ бўлгани сабабли, йиллар давомида аҳоли олис худудлардан шифо излаган. Ҳатто бирламчи тиббий ёрдам олиш учун ҳам маълум бир масофани босиб ўтишга мажбур бўлишган. Юртимиз тиббиёт тизимидаги ислохотлар ушбу худудда ҳам ўз аксини кўрсатди. Маҳалла марказида тиббиёт пункти фойдаланишга топширилди. Бу ерда бирламчи тиббий ёрдам кўрсатиш, профилактик кўриқлар ва

диспансеризация, хомилалар аёллар ва болалар саломатлигини назорат қилиш, санитария-профилактика ишлари ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш борасида хизмат кўрсатилади. Ҳозирги кунда Янгибозор туманида марказий шифохона, 1 та кўп тармоқли марказий поликлиника, 3 та оилавий поликлиника ва 4 та оилавий шифокорлик пункти ҳамда уларнинг таркибиде 13 та “Маҳалла тиббиёт пункти”лари ташкил қилинган. Уларда участка терапевти, фельдшер, патронаж ҳамшира ва бошқа малакали мутахассислар аҳоли билан доимий мулоқотда бўлиб, саломатликларини назорат қилиб бормоқда. Халқ манфаатини кўзлаб

қилинган бу ташаббуслардан фуқаролар мамнун. Тўғри, бу кичик тиббиёт пункти кенг тармоқли тиббий хизмат кўрсатиш имконига эга эмас, лекин юзлаб инсонларнинг бирламчи тиббий хизмат юзасидан бўлаётган муаммоларига энг оқилона ечим саналади. Энди маҳаллада яшовчи фуқароларнинг ташвиши енгиллашди. Қолаверса, соғлиқни сақлаш тизимидаги иш юкласини камайтириб, тиббий хизматлар қамровини оширишга хисса қўшди. Энг муҳими, халқ учун яқин, қулай ва тезкор тиббий хизмат кўрсатиш борасида катта имкониятдир.

Латофат ЮСУПОВА, Хоразм вилояти.



2025 йилнинг январь-июнь ойларида 9,5 минг нафар ЧЕТ ЭЛ ФУҚАРОСИ ЎҚИШ МАҚСАДИДА Ўзбекистонга келди.



Сенат Вазирлар Маҳкамасига ҚУРИЛИШЛАРНИ ТАРТИБГА СОЛИШ БЎЙИЧА кўрилатган чоралар юзасидан парламент сўрови юборди.



Хукумат Чорвоқ сув омбори соҳилидаги барча мавсумларга мўлжалланган "Sea Breeze Uzbekistan" курорт лойиҳаси учун ЭКОЛОГИК ТАЛАБЛАРНИ БЕЛГИЛАЙДИ.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

МАНЗАРА

Муҳаббат ва қалб устун бўлса, ҳар вазифа уқдаланади

Баъзан инсон ҳаётида ҳамма нарса синондан бошланади. Менинг болалигимда ҳам шундай бўлди: ота-онамни ёшлигимда йўқотдим. Ҳақиқатни айтаман, бир пайтлар кимга суянишни, қайси томонга қарашни билмасдим. Аммо ҳаётни, ўқишни, ҳаракат қилишни танладим.



Хуршида НУРМУҲАММАДОВА, Сардоба туманидаги "Халқобод" маҳалласи ижтимоий ходими.

мен каби ота-онасидан эрта ажралган ёшларга кўрсатилаётган ғамхўрлик келажакка умид бағишлади. Ишончинг кучи билан мен энди ижтимоий ҳимоя соҳасида иш бошладим. Бугун Сардоба тумани "Халқобод" маҳалласида комплекс ижтимоий хизмат кўрсатувчи ходим сифатида фаолият олиб бораётман. Бу фақат иш эмас, балки масъулият, инсонлар дардида қулқ тутиш, кўздаги ёшни пайқаш, кўнгилдаги оғриқни ҳис қилиш демакдир.

Биринчи марта борган хонадонимда аёл киши менга муаммосини очди. Аввалига ич-ичимдан ҳадик хис қилдим, ёрдам бера оламанми, деган кўркув бор эди. Лекин ҳеч иккиланмадим ва унга қандай кўмак кўрсатишим мумкинлигини аниқладим. Ўқишда олган билимларимни амалда синадим. Менга ишонилгани, шу масъулият юклангани – мен учун катта шараф. Яна бир бахтим – мен ёлғиз



Маҳаллада ишлаш учун фақат билим эмас, одамлар билан мулоқот қилиш, тинглаш, сабр ва меҳр керак экан. Буни кун сайин ўрганаёман.

эмасман. Ҳамкасбларим бор, улар билан маслаҳатлашаман, тажриба алмашаман. Барчаси ёнимда, ҳамisha ёрдам беришга тайёр.

Айни вақтда ҳудудимизда 4 206 нафар аҳоли истиқомат қилади. Улар орасида турли қатлам ва эҳтиёждаги фуқаролар бор. Меҳнатга лаёқатли ёшлар, кам таъминланган оилалар, ёлғиз кексалар, боқувчисини йўқотган оилалар. Масалан, 221 та кам таъминланган оиланинг 163 таси доимий ижтимоий ҳимояда. 20 та оиланинг боқувчисини йўқ, 8 нафар ёлғиз кекса бор. Бундан ташқари, бола пули ва нафақа олаётган юзлаб оилалар эътибор марказимизда. Бу фақатгина рақамлар эмас, балки ҳаёт, тақдир ва масъулият.

Маҳалламиз раиси доимо айтади: "Халқ билан ишлаш – иш эмас, хизмат. Бу вазифани адо этиш учун одамга муҳаббат ва қалб керак". Шу сўзлар мен учун йўл кўрсатувчи маёққа айланган.

Энг муҳим жиҳат – мен кечаларги ёш талабаман, икки ой аввал ижтимоий ҳимояга муҳтож инсон эдим. Бугун эса ўзим бошқаларга ёрдам бериш имкониятига эгаман. Мазкур лавозимга Юртбошимизнинг тегишли қарорига кўра, "Ёшларга ҳамроҳлик" дастури асосида танловсиз қабул қилиндим.

Бу ўзгаришнинг ортда – давлатимизнинг ғамхўрлиги, Президентимизнинг ҳар бир ёшга ўз фарзандидек қараётган сиёсати бор. Шу имконият учун юрагимдан чуқур миннатдорман. Менга ишонинди. Энди навбат меники, бу ишончини оқлаш учун халқимга чин дилдан хизмат кўрсатишни мақсад қилганман.

ТАБИАТ ТАСАЛЛИ, МЕҲНАТ ЯНГИ УМИД БЕРДИ

Манзура Эргашева – Қуйи Чирчиқ туманидаги "Шодлик" маҳалласининг сабр-матонатли ва меҳнатсевар қизларидан бири. У 1-гурӯх ногиронлиги бўлган шахс сифатида рўйхатга олинган. Фуқаронинг ҳаётидаги оғир синов оддий шомоллашдан бошланган эди. Аммо вақт ўтиши билан касаллик жиддийлашиб, узоқ йиллик курашга айланган.



Соғлигини тиклаш мақсадида у йигирма йил давомида шифохоналар эшигини тақиллатди, дорихоналарга мурожаат қилди. Бироқ у бир лаҳза ҳам умидни йўқотмади. Манзура табиатдан куч олди. Гуллар, ўсимликлар олами унинг руҳий тасаллиси, ҳаётга қайтишга етакловчи илҳом манбаига айланган. Флора ва фаунага бўлган қизиқиш қалбиди янги ҳаётга умид уйғотди. Қўл меҳнати ҳамда гулчилик билан шуғулланиш орқали у нафақат ўзини, балки бошқаларни ҳам руҳлантиришни бошлади.

Маҳаллада фаолият юритаётган ижтимоий ходим Наргиза Аҳмедова унинг ҳолати, қизиқиш ва қобилиятини чуқур ўрганиб чиқди. Шундан сўнг, Манзурага ўз хунари орқали даромад топиш, бандлигини таъминлаш, ҳатто рўзғорига муносиб ҳисса кўйиш имконияти яратиб берилди.

Мутахассислар кўмагида у ўз хонадонидида кичик гулчилик дўконини ташкил қилди. Бу нафақат Манзура, балки маҳалладаги бошқа аёллар учун ҳам илҳом манбаига айланган. Улар орасида ҳаётдан умид узганлар, ёлғиз она ва ногиронлиги бўлган фарзанд парварлаётган аёллар ҳам бор.

Манзуранинг кундалик ҳаётидаги яна бир катта ютуқ – ижтимоий ходим ёрдамида электрон аравача билан таъминлангани бўлди. Бу восита унинг эркин ҳаракатланиши, жамоат ишларида фаол бўлиши, таълим муассасасига қатнаши ва дўконидида иш олиб бориши учун катта қулайлик яратди.

Бугунги кунда Манзура нафақат гулчилик билан, балки таълим соҳасида ҳам фаолият юритмоқда. У мазкур тумандаги "Барқамол авлод" мактабидида болаларга ўз билим ва кўникмаларини ўргатапти. Республика миқёсидаги танловлардаги иштироки эса қизнинг меҳнати, интилиши ва салоҳиятининг яққол ифодасидир.

Манзура Эргашеванинг ҳаёт йўли шуни тасдиқлайдики, имконият берилса, ҳар бир инсон ўз ўрнини топа олади. "Шодлик" маҳалласидаги Наргиза Аҳмедова каби ижтимоий ходимларнинг фидойилиги билан амалга ошираётган иши инсон тақдирини ўзгартириши, уни руҳан тиклаши ва жамиятга фаол аъзо сифатида қайтариши мумкинлигини яққол кўрсатмоқда.

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

ТАҚДИРЛАР

АМАЛИЙ ЁРДАМ КЕЛАЖАККА ИШОНЧ УЙҒОТДИ

Олот туманидаги "Жайхунобод" маҳалласида яшовчи Дилноза опа Шарипова икки фарзанднинг меҳрибон ва жонқуяр онаси. У бир вақтнинг ўзидида II гуруҳ ногиронлиги бўлган қайнақаси Ақром Эргашевнинг қаровчисини ҳамдир.



Нигора БОБОҚУЛОВА, Олот туманидаги "Жайхунобод" маҳалласи ижтимоий ходими.

Ҳаётдаги қийинчиликларга қарамай, оила меҳнатсеварлиги ва сабр-тоқати билан бошқаларга ўрнак бўла олди. Оиланинг аҳволини чуқур ўрганиб, уларни қўллаб-қувватлаш учун индивидуал хизматлар режаси тузилди. Натижада куйидаги ёрдамлар кўрсатилди:

- ✓ "Қамбағал оилалар реестри"га киритилди ва фарзандлари учун бола нафақаси тайинланди;
- ✓ фарзандлари мактабгача таълим муассасасига жойлаштирилди;
- ✓ марказ психолог томонидан когнитив терапия асосида психологик хизмат кўрсатилди;

- ✓ электр энергияси учун компенсация тўлови расмийлаштирилди;
 - ✓ ҳоким ёрдамчиси имтиёзли кредит асосида иссиқхона қуришда кўмаклашди;
 - ✓ Эргашев Ақром учун Дилноза опа расмий қаровчи сифатида тайинланди.
- Кўрсатилган ёрдамлар натижасида Дилноза опанинг ҳаётида сезиларли ўзгаришлар юз берди. У яқинда иссиқхонадан 5 миллион сўм соф фойда олди ва ҳозирда иккинчи ҳосилни экишга улгурди.
- Бу ҳолат ижтимоий ҳимоя тизими эҳтиёжманд оилаларга нафақат моддий, балки амалий ёрдам кўрсатаётганининг яққол исботидир. Мазкур тизим одамлар ҳаётини ўзгартириб, уларнинг келажакка бўлган ишончини мустаҳкамлаб бормоқда.

ТАҲЛИЛ

Ижтимоий ходимга касбий кўмак нега керак?

Касбий куйиш, бу – иш билан боғлиқ равишда узоқ вақт давом этган зўриқиш ва ортиқча ҳиссий юклама натижасида юзага келадиган ҳолат бўлиб, ижтимоий ходимда доимий чарчоқ, руҳий тушкунлик, ишга қизиқишнинг йўқолиши ва атрофдагиларга нисбатан бепарварлик билан намоён бўлади.

Фарид НАЗАРОВ, Ижтимоий ҳимоя миллий агентлиги бошқарма бошлиғи.

Бу ҳолат бир кунда юзага келмайди, балки вақт ўтиши билан ортиқча масъулият ҳисси, юклама ва ёрдам ресурсларининг етарли эмаслиги сабабли кучайиб боради. Ижтимоий ходим миқозининг оғир аҳволини юрагига яқин олади, унинг муаммосини ечиш учун вақт ва ҳис-туйғуларига таянади. Кунлар, ҳафталар, ойлар ўтиб, миқозлар сони кўпайса, эътибор талаб қилувчи ишлар ортиб боради. Натижада доимий равишда шу муаммолар ҳақида ўйлай бошлайди. Маълум муддат ўтиб, у миқозларга нисбатан бефарқ бўлиб қолади. Салоҳиятига ишонмай кўяди, "мендан фойда йўқ", деган фикр пайдо бўлади. Шу тарзда касбий куйиш аста-секин унинг ҳаётига кириб боради.

Ўзбекистонда ижтимоий ҳимоя соҳаси жадал ривожланмоқда. Буни рақамлар ҳам тасдиқлайди. 2025 йилнинг ўзидида 2 миллионга яқин ижтимоий хизмат ва ёрдамга буюртмалар қабул қилинган. Мазкур кўрсаткич аҳоли орасида ижтимоий

хизмат ва ёрдамларга бўлган юқори талаб ва қизиқиш мавжудлигини кўрсатади. Бу тизим ҳар бир ходим олдига янги масъулият ва юқори талаблар қўяди.

Шу сабабли, ижтимоий ходимлар нафақат профессионал билим ва кўникмаларга эга бўлиши, балки катта миқёсдаги мурожаатлар ва эҳтиёжлар шароитида самарали ишлашга руҳий ва жисмоний жиҳатдан тайёр туриши зарур. Зеро, ҳиссий барқарорлик ва соғлом иш муҳити хизмат сифатини юқори даражада сақлашнинг асосий омилларидан ҳисобланади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, касбий куйиш иш билан боғлиқ сурункали зўриқишга тананинг жавоби ҳисобланади ва бу ҳолат тўлиқ назорат қилинмаганда ривожланади. Ташкилотнинг 2019 йилги маълумотларига кўра, ривожланган ва ривожланаётган мамлакатларда ҳар тўрт ходимдан бир нафарида касбий куйиш белгилари кузатилади. Оқибатда уйқусизлик, доимий чарчоқ, қон босимининг ошиши, юрак-қон томир хасталиклари, қон томирларининг юпқалашши, суяк муаммолари ва метаболик синдром каби касалликлар ривожланиши мумкин.

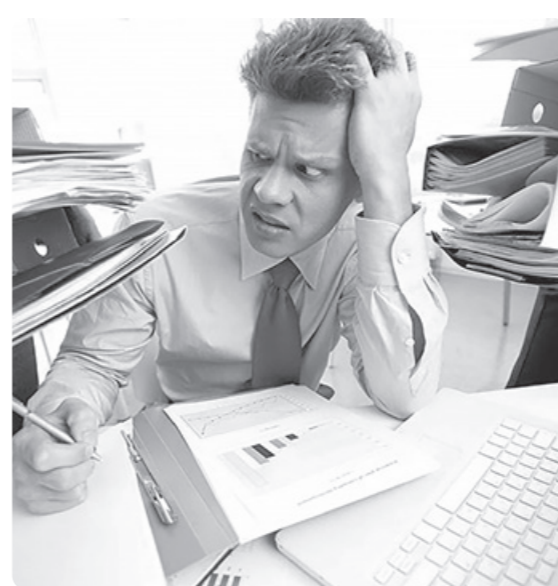


СЎРОВНОМА НАТИЖАСИ ҚАНДАЙ?

Маҳаллаларда фаолият юритаётган 6 мингдан ортиқ ижтимоий ходим ўртасида ўтказилган сўровнома натижаси уларнинг кундалик иш жараёнида ҳиссий ва жисмоний чарчоқ, зўриқиш ҳолатлари билан юзма-юз келаётганини кўрсатди.

СУПЕРВАЙЗЕР ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРА ОЛАДИ?

Хориж тажрибасида супервизия, бу – назорат эмас, қўллаб-қувватлаш ва ёрдам. Буюк Британия ва Финляндияда супервайзерлар мунтазам равишда суҳбатлар, гуруҳ ва индивидуал учрашувлар ўтказиб, ходимларнинг ҳиссий ҳолатини кузатиб боради. Юкламани меъёрлаштириш,



оғир кейсларни қайта тақсимлаш, дам олиш имкониятларини яратиш, ишдаги ютуқларни эътироф этиш орқали мотивацияни тиклашда ёрдам беришади.

Германия ва Канада тажрибасида ижтимоий хизматларда психолог орқали қўллаб-қувватлаш самарали усул сифатида қўлланилади. Психолог ходимларга зўриқишни бошқа-

риш техникасини ўргатади, нафас олиш машқлари, онгли диққатни жамлаш, руҳий қўллаб-қувватлаш ва очик мулоқот шаклидаги суҳбатлари орқали уларнинг барқарорлигини тиклайди.

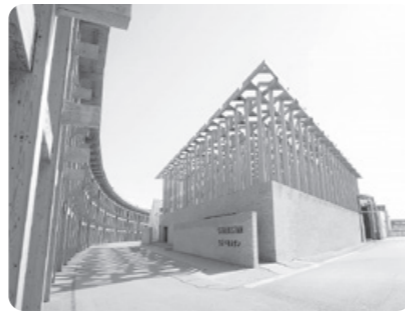
ЭНГ САМАРАЛИ ЙЎЛ ҚАЙСИ?

Мунтазам супервизия, қўллаб-қувватловчи муҳит ва психолог билан ишлаш орқали касбий куйиш ҳолатлари 30–40 фоизга камайиши мумкин. Финляндияда жорий қилинган гуруҳ супервизиялари ходимларнинг чарчасини камайтириб, хизмат сифати ошишига ёрдам берган.

Касбий куйиш фақат ходимнинг шахсий муаммоси эмас, балки хизмат сифатининг тушиши ва ижтимоий ҳимоя тизимида самарадорликнинг пасайишига сабаб бўлади. Шунинг учун касбий куйишнинг олдини олиш орқали соғлом ва барқарор иш муҳитини таъминлаш, хизмат оловчиларнинг қониқшини ошириш ва тизим самарадорлигини юксалтириш мумкин. Доимий ёрдам, кузатув ва қўллаб-қувватлаш муҳитини йўлга қўйиш орқали ижтимоий ҳимоя тизимида салбий ҳолатлар камайтириш ва хизматлар инсонпарварлик тамойиллари асосида сифатли кўрсатилади.



Ўзбекистон ва Саудия Арабистони ўртасида **ҲАВО ҚАТНОВИ ТЎҒРИСИДАГИ БИТИМ** тасдиқланди.



Ўзбекистон павильони “Ехро-2025” халқаро кўргазмасида **“КЎРГАЗМА СТЕНДЛАРИ”** номинациясида дунёнинг энг нуфузли мукофоти билан тақдирланди.



Олиб кириладиган биологик фаол кўшимчаларда **ГИЁҲВАНДЛИК ВОСИТАЛАРИ** МАВЖУДЛИГИ аниқланади.

МЕНДА САВОЛ БОР...

М. СУЛТОНОВА,
Тошкент шахри.

– Қандай ҳолатларда эр ва хотиннинг мулки бўлинади? Бунда суд қайси жиҳатларга алоҳида эътибор қаратади?

ОИЛА АЖРАШСА, МУЛК ҚАНДАЙ ТАҚСИМЛАНАДИ?

Жавоҳир ЭШОНҚУЛОВ,
Тошкент давлат юридик университети ўқитувчиси:

– Эр ва хотиннинг умумий мол-мулкни бўлиш улар никоҳда бўлган даврда, никоҳдан ажрашгандан кейин, шунингдек, кредитор эр ва хотиндан бирининг умумий мол-мулкдаги улушига ундирувни қаратиш учун умумий мол-мулкни бўлиш талаби билан арз қилган ҳолларда амалга оширилиши мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг Оила кодексига кўра, эр ва хотиннинг никоҳ даврида орттирилган умумий мол-мулки уларнинг ўзаро келишувига кўра ёки низоли ҳолатларда суд орқали бўлинади.

Суд мол-мулкни бўлишда бир неча жиҳатларга эътибор беради. Жумладан, эр-хотиннинг ҳар бирига мулкнинг қайси қисми берилиши лозимлиги, агар қимдирга кўпроқ қийматдаги мол-мулк ажратилса, бошқасига компенсация белгиланишини назарда тутати.



Вояга етмаган болалар эҳтиёжи учун олинган буюмлар тақсимланмайди. У фарзандлар билан қолган ота-онага компенсациясиз берилади. Никоҳдан кейин орттирилган, ammo олоҳида яшаб, умумий маблағсиз олинган мулклар шахсий деб топилуши мумкин.

Агар эр-хотиндан бирининг маблағи ёки меҳнати ҳисобига иккинчисининг мол-мулки сезиларли ошган бўлса, у ҳам умумий мулк сифатида бўлинади.

ЭЪЛОН

Азимов Акмал Агзамович номига 2001 йил 10 январда 15-05/634 рақами билан берилган хонадонга эгалик ҳуқуқини берувчи Давлат орденининг 2022 йил 20 сентябрда берилган дубликати йўқолганлиги муносабати билан ҳақиқий эмас, деб ҳисобланади.

МАНЗАРА

Мебель ишлаб чиқаришга аҳд қилган аёллар кўп



Инсон умри давомида қаерда ва қандай лавозимда ишласин, ўзи учун ҳаётнинг янги қирраларини кашф қилиб бораверар экан. Йиллар давомида боғча ва мактабда фаолият юритиб, мурғак қалб эгаларига билим ва қувонч улашдим. Энди улғайиб, маҳалладаги хотин-қизларнинг тарбиясига айландим. Улар ҳам худди ёш болага ўхшайди. Ҳаммаси меҳр ва эътиборга муҳтож. Бир оғиз ширин сўз билан кўнглига йўл топиш мумкин.

Дилафрўз МУСТАФОҚУЛОВА,
Шароф Рашидов туманидаги “Яхтанлик” ва “Тараққиёт” маҳаллалари хотин-қизлар фаоли.

А йни вақтда иккита маҳалламиз худудида 5 минг нафарга яқин хотин-қиз истикомат қилади. Уларнинг муаммолари, ташвишлари ўзига етарили. Баян тушкунлик сабаб бирор ишга қўли бормай қолган опа-сингилларимиз билан суҳбатлашаман. Ҳар бирига алоҳида эътибор қаратмасак, сарфлаган вақтимиз ва кучимиз беҳуда кетади.

Аввал маҳаллаимиз “драйвери” чорвачилик эди. Лекин энди вазият ўзгарди. Одамларимизнинг ўз устида ишлаши ва интилиши сабаб бугун худудимиздаги 235 та хонадон вакиллари мебель ишлаб чиқариш билан шуғулланипти. Бу борада аёлларнинг ҳиссаси ҳам жуда катта. Хусусан, Гулчехра Жумаева стол-стул ишлаб чиқариш бўйича билим ва малака эгаллаб, катта

100 миллион сўмлик кредит ўзини оқлади. Қариндошлар бир-бирдан илҳомланиб ясаётган уй учун керакли жиҳозларнинг харидори кундан-кунга ортиб бормоқда. Келажакда маҳсулотларни хорижий давлатларга экспорт қилишни ҳам режалаштирган.

Тўғри, катта куч ва жисмоний меҳнат талаб қиладиган мебель ясаш йўналиши нозик хилқат вакиллари учун бироз қийинчилик туғдириши мумкин. Лекин улларга турмуш ўртоғи ва фарзандлари доимий кўмакчи. Ёғочга ишлов бериш ва текислаш ишларида эса уйда фарзанд тарбияси билан банд бўлган аёллар ёрдам берапти. Улар рўзгор юмушларидан ортиб, кунига 300 минг сўмгача даромад топапти.

Дилноза Ҳошимова аввалдан кўли гул чевар эди. Давлат берган 50 миллион сўмлик ссуда аёлнинг имкониятларини янада оширди. Ёнига 10 нафар хотин-қизни олиб, бир-биридан бежирим мавсумий либослар тикипти. Яқинда хориждан келган меҳмонлар унинг хонадонига ташриф буюриб, ишларига катта қизиқиш билдиришди. Оддий

халқ вакиллари янги ғоялар устида ишлаётгани ва яратувчанлиги ташриф буюрувчиларнинг хайратини яна оширди. Суҳбат давомида давлатлараро ҳамкорлик тизимини йўлга қўйишга келишиб олишди. Аёллар тадбиркорлигини ривожлантириш бўйича қиладиган ишларимиз ҳали кўп. Ҳоким ёрдамчиси билан бирга барча мебель ишлаб чиқарувчи хотин-қизлар учун катта бинода цех ташкил этишни режалаштирганмиз. Бу ташаббус ўзаро тажриба алмашиш борасида яхши натижа кўрсатишига ишончимиз комил. Ўрни келганда айрим таклиф ва мулоҳазаларимни ҳам билдириб ўтмоқчиман. “Аёллар дафтари”га киритилган хотин-қизлар билан ишлаш жараёнида индивидуал дастурни компьютерга киритишдан ташқари, қоғозга ҳам туширишга тўғри келади. Иккита маҳаллага хизмат кўрсатиш жараёнида бу кўплаб нуқталарни юзага келтиряпти. Тўғрироғи, улгурмаяпмиз. Шунинг билан электрон шаклга ўтказишни таклиф қилмоқчиман.

ЯНГИЛИК

БОҒЧА ПУЛИ КИМЛАРГА ТЎЛАБ БЕРИЛАДИ?

Айрим оилаларга фарзанди мактабгача таълим хизматидан фойдаланиши учун моддий ёрдам тўлаш тартиби белгиланди.

Хукумат қарори билан “Камбағал оилалар реестрига киритилган расмий банд бўлган ёлғиз ота ва оналарга фарзанди учун мактабгача таълим хизматидан фойдаланиш учун моддий ёрдам тўлаш тартиби тўғрисида”ги Низом тасдиқланди. Қарорга кўра, моддий ёрдам “Камбағал оилалар реестри”га киритилган ва расмий банд бўлган ёлғиз она (ота)га ижтимоий шартнома асосида тўланади. Бунда уларнинг мактабгача таълим ташкилотига тарбияланаётган 3 ёшгача бўлган фарзанд(лар)ига БҲМнинг 1,5 бараваригача миқдорда тўлаб берилади. Моддий ёрдам қонуний вакилнинг 3 ёшгача бўлган фақат 1 нафар фарзанди (болалар эгизак бўлса, эзиларнинг ҳар бири) учун ажратилади.



Моддий ёрдам олиш учун қонуний вакил “Инсон” марказлари, Давлат хизматлари марказларига бевосита келган ҳолда ёки ижтимоий ходим ёхуд “Ягона миллий ижтимоий химоя” ахборот тизими, шунингдек, ЯИДХП (my.gov.uz) орқали ариза билан мурожаат қилади. Моддий ёрдам ҳисобот ойдан кейинги ойнинг 10-санагача қонуний вакилларнинг “ижтимоий карта”ларига, улар мавжуд бўлмаганда, АТ “Халқ банки”да очилган банк карталарига ўтказиб берилади.

ЖАРАЁН

Ижтимоий лойиҳа хотин-қизлар учун қулай имконият

Кейинги йилларда хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш, уларга амалий ғамхўрлик кўрсатишнинг мукамал тизими яратилди. Бу аёллар муаммоларини маҳаллаларда хонадонма-хонадон юриб ўрганиш, уларнинг ҳар бирини батафсил таҳлил этиш, долзарб масалаларга тегишли ташкилотлар ҳамкорлигида ечим топиш имконини бермоқда.

Нигина ШОЕВА,
журналист.

“Аёллар дафтари” ҳақида гап кетганда, ушбу ижтимоий лойиҳани кенг имконият сари йўл, деб атасак, сира муболаға бўлмайди.

Шўрчи туманидаги Ибн Сино номидаги маҳаллада яшовчи Мухайё Эшнӣёзова шароитлардан унумли фойдаланмоқда.

– Қанийди, биз аёлларга ҳам имконият берилса, тадбиркорлик қилсак, қўлимиздан иш келишини кўрсата оلسак, дея орзу қилардим, – дейди Мухайё Эшнӣёзова. – Маҳалла фаоллари “Аёллар дафтари”нинг 2-тоифасига киритилди, натижада имтиёзли кредит олиб, тадбиркорлик фаолиятимни бошладим. Замонавий чок машинаси ёрдамида миллий ва

сўнги урфдаги либосларни тикипман. Қолаверса, маҳалламиздаги хотин-қизларга хўнар сирларини ҳам ўргатишга ҳаракат қиляпман.

Бежирим ва чиройли кўйлақлар тикаётган Мухайё Эшнӣёзованинг даромади ёмон эмас. Келгусида фаолиятини кенгайтиришни мақсад қилган маҳоратли тикувчи рўзгорининг бутлиги учун ҳаракат қилмоқда.

– Маҳалламиз аёллари орасида қўли гул тикувчи-ю, моҳир пазандалари жуда кўп, – дейди Ибн Сино номидаги маҳалла хотин-қизлар фаоли Адолат Қобилова. – Биз “еттилик” вакиллари ҳам аёлларнинг бахтли ва фаровон умрўзаронлик қилиши учун ҳаракат қилаяпмиз, уларни қўллаб-қувватлаяпмиз. Имконият ва имтиёзлар учун хизмат қиладиган “Аёллар дафтари”га 85 нафар фуқаро киритилган. Тоифалар бўйича уларга амалий ёрдам бериб келинмоқда.



Ўз устида ишлаган, ҳаракат қилган аёл борки, албатта, ижобий натижага эришяпти.

Албатта, олиб бориладиган тизимли ишлар натижасида қишлоқ аёллари бемалол уйда ўтириб, тадбиркорлик билан шуғулланмоқда. Худудларнинг ижтимоий-иқтисодий ривожига муносиб ҳисса қўиши учун етарлича имкониятлар яратилмоқда. Бу аёлларнинг тадбиркорлик салоҳияти ва истеъдодини юзага чиқариш учун ҳам муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда.

ЭЪЛОН

“Parkent Dream” МЧЖ томонидан Тошкент вилояти Паркент туманида қуриладиган кўп қаватли турар жой биноларининг қурилиш ишларини техник назорат қилиш учун техник назоратни амалга оширувчи ташкилотни танлаш бўйича танлов эълон қилинади.



Тижорат таклифлари ўрнатилган тартибда қўйидаги манзилга 2025 йил 5 сентябга қадар тақдим этилиши лозим: Тошкент вилояти, Паркент тумани, “Обжувоз” МФЙ, Алишер Навоий кўчаси, 221-уй.

Мурожаат учун тел: (90) 319-79-99. Электрон почта: uirgashv2288@gmail.com

ҲИЛОЛА ОРТИҚБОЕВА ва **ФОТИМА ҚОДИРОВА** кураш бўйича қитъа чемпионатида барча рақибларини мағлубиятга учратиб, Осиё чемпиони бўлди.



ПАРА ТАЭКВОНДО БЎЙИЧА Осиё чемпионатида юртдошларимиз 3 та олтин, 4 та кумуш ва 3 та бронза медалини қўлга киритди.

ШОҲИСТА ШОНАЗАРОВА аёллар кураши бўйича 17 ёш тоифасида жаҳон чемпиони бўлган илк ўзбекистонлик қизга айланди.



8

№63 | 2025 йил 6 АВГУСТ, ЧОРШАНБА

Mahalla

БИЗ — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАРАФДОРИМИЗ!

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ

Инсон танаси, бу — мураккаб, лекин мукамал ишлайдиган тизим. Қандай овқатлар билан "қувват олаётганимиз" — саломатлигимизга бевосита таъсир қилади. Лекин кўпинча ҳар кунлик овқатланишда биз бир ҳақиқатни унутамиз: овқатнинг тури эмас, уни қачон, қандай ва нима билан истеъмол қилаётганимиз соғлиқни белгилайди.



ҚАЧОН ҚАНДАЙ ТАОМНИ ТАНОВУЛ ҚИЛГАН МАЪҚУЛ?

Олим Йўлдошев, гастроэнтеролог, "Саломатлик Плюс" клиникаси бош шифокори.

Кўпчилик эрталаб шошиб шўрва ичади, тушликда қовурилган картошка билан гўшт ейди, кечаси иссиқ нон билан гўшти овқатни тановул қилади. Буларнинг ҳеч бири ўз-ўзидан зарарли эмас. Лекин нотўғри вақтда, нотўғри миқдорда ва бир-бирига мослаштирмай истеъмол қилинса, фойдадан кўра зарар келтиради. Куюк овқатлар, яъни гўшти, ёғли, унли ёки картошкали таомлар кучли энергия манбаи саналади. Улар, айниқса, кўп ҳаракат қиладиган, жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган одамлар учун зарур. Аммо бу овқатлар ҳазми оғир бўлиб, кечки соатларда истеъмол қилинса, ошқозонга юк бўлади, уйқуни бузади, юрак ва жигар

фаолиятига салбий таъсир қилади. Доимий кечки куюк овқатланиш натижасида инсон аста-секин семириш, қандли диабет, гипертония, жигар ёғлиниги каби муаммоларга дуч келади.

Суюк овқатлар, масалан, шўрва, сабзавотли қайнатмалар, бўтқа, суюк нонушта — танага энгиллик беради, ҳазми энгиллаштиради. Айниқса, эрталаб ёки тушдан кейинги овқатланиш учун улар жуда қулай. Суюк овқат танани ичкаридан ювади, меъда-ичак фаолиятини яхшилайдди, қон айланишини энгиллаштиради. Лекин бу ҳам меъдидан ошмаслиги лозим. Овқатланиш вақтида кўп сув ёки суюқлик ичиш ошқозон ширасини суюлтириб, овқат ҳазмини кийинлаштиради.

Яна бир кенг тарқалган хато — совуқ ёки газли ичимликларни овқат билан ёки овқатдан кейин дарҳол ичиш.

Бу таом таркибидаги ёғларнинг қотиб қолишига, овқат парчаланмаслигига олиб келади. Натижада қорин дам бўлиши, ич қотиши, баъзида оғирлик, ҳолсизлик пайдо бўлади. Бу ҳолат узоқ давом этса, ички яллиғлинишлар, сурункали гастрит ёки ҳатто ичак касалликлари юзага келади.

Шифокорлар овқатни фақат "қоринни тўдириш воситаси" деб эмас, балки профилактик даво сифатида кўради. Ҳазм тизими ҳар кунни 24 соат ишламайди. Куннинг айрим соатларида эфаол, айрим соатларида эса секинлашади. Шу боис овқатланиш вақти саломатлик учун биринчи навбатдаги омилдир.

Масалан, эрталабки 7:00–9:00 оралиги — тана энг фаол ҳазм қилишга тайёр бўлган пайт. Бу вақтда суюк ва осон ҳазм бўладиган таомлар — бўтқа, шўрва, мевалар фой-

далидир. Тушлик 12:00–14:00 оралигида бўлиши лозим — айнан бу пайтда куюкроқ овқат (гўшти, нонли, сабзавотли) истеъмол қилинса, танага қувват беради. Кечки овқат эса 18:00–19:30 гача энгил ва ёғсиз бўлиши керак — сабзавотли, қайнатма, шўрвали ёки оддий салатлар билан чекланиш тавсия қилинади.

Афсуски, кўпчилик бу тартибга амал қилмайди. Кечки пайт "очликни бостириш" деб куюк овқат ейишади, сўнг кўнги айниши, юрак уришининг тезлашуви, оғир уйқу, эрталаб холсиз уйғониш кузатилади — буларнинг барчаси тананинг қаттиқ ишлаганининг белгиси.

Нотўғри овқатланиш узоқ йиллар давомида тўпланиб, катта касалликлар сари етаклайди. Яхши овқат ҳам агар нотўғри вақтда ейилса, фойда ўрнига зарар келтиради. Айниқса, куйидаги ҳолатларга эътибор бериш зарур:

- кечаси оғир овқат — қандли диабет, гипертония хавфини оширади;
- эрталаб нонушта қилмаслик — юрак хуружлари хавфини кучайтиради;
- овқатни сувсиз, жуда қуруқ истеъмол қилиш — ич қотиши, сафро муаммоларига сабаб бўлади;
- ошқозон тўла овқатдан сўнг совуқ ичимлик — овқатни тўлиқ ҳазм бўлмай чиқишига олиб келади.

Инсон ўз саломатлиги учун ҳар кунни тановул қилаётган овқатига эътиборли бўлиши керак. Суюк ва куюк овқатларнинг ҳазм бериш керак, аммо ўз жойида, ўз вақтида. Ошқозонимиз ҳар нарсани кўтараверади, деб ўйламайлик. У ҳам вақт, меъёр ва сабр билан ишлайди. Уни оғир овқатлар билан қийнашдан кўра, овқатланиш маданиятини ўрганиш осонроқ ва фойдалироқ.

БАДАНТАРБИЯ

АЭРОБИКА — СОҒЛОМ ЎСИШ ВА ҚУВНОҚЛИК КАЛИТИ!

Бугунги кунда дунё бўйича ҳар тўртинчи бола ҳаракатсизлик туфайли ортиқча вазн ёки орқа умуртқа муаммолари билан дуч келмоқда. Кўпчилик ота-оналар буни вақтида сезмайди, бироқ бу ҳолат боланинг нафақат қоматига, балки ўсиши, нафас олиш фаолияти, юрак уриши ва ҳаттоки психологик ҳолатига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Айнан шундай муаммоларнинг олдини олишда энг оддий, аммо самарали йўл, бу — аэробика машқларидир.



АЭРОБИКА, бу — мусиқа остида бажариладиган, ҳаракатларга бой, завқли ва болага мослаштирилган жисмоний машқлар тўпламидир. У фақат танани чиниқтирибгина қолмай, болада тартиб, услуб, мослашувчанлик ва координацияни ривожлантиради. Энг ажойиб томони, машқларни бола зерикмай, қувонч билан бажаради. Гўёки ўйин қилаётгандек туюлади, аммо аслида у ўз танасини тўғри шакллантираётган бўлади.

Аэробиканинг фойдалари кўп. Аввало, у болаларнинг юрак-қон томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлайди. Ҳаракат вақтида қон айланиши яхшиланади, ўпка фаолияти кучаяди. Бу эса боланинг ҳушёрлиги, тез фикрлаши ва дарсларда фаол қатнашишига ҳам ижобий таъсир қилади. Айниқса, доимий машқлар болаларда иммунитетни ошириб, уларни тез-тез шомоллаш ёки бошқа касалликлардан асрайди.

Қолаверса, замонавий болалар орасида энг кўп учраётган муаммо, бу — қоматнинг қийшайиши. Нотўғри ўтириш, оғир сумкалар, ҳаракат етишмаслиги туфайли болаларда орқа умуртқа, бел ва елкада эгриликлар ҳосил бўлмоқда. Бу эса бола катта бўлганда нафақат эстетик, балки соғлиқ билан боғлиқ кўплаб муаммоларни келтириб чиқаради. Аэробика бу борада жуда самарали восита. Чунки бу машқлар орқа мушакларини мустаҳкамлайди, умуртқа атрофидаги мувозанатни тиклайди ва энг муҳими — тўғри ўсишни таъминлайди.

Шу билан бирга, болани аэробика билан қанча шуғуллантириш керак? Бу жуда муҳим савол. Чунки кўпчилик ота-оналар "Кўпроқ машқ қилиш — кўпроқ фойда беради" деб ўйлаб, болани ортиқча зўриқтириб қўйиши ҳам мумкин. Бу эса акс таъсир кўрсатади.

Тавсия этилган меъёрлар:
 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар: ҳафтасига 2–3 марта, ҳар бир машғулот 20–30 дақиқа бўлиши етарли. Бу ёшдаги болалар учун машқлар ўйин шаклида ўтиши лозим;
 8 ёшдан 12 ёшгача бўлган болалар: ҳафтасига 3–4 марта,

ҳар бири 30–45 дақиқадан иборат машғулотлар оптимал ҳисобланади;

12 ёшдан катта болалар: ҳафтасига 4–5 кун, ҳар сафар 45–60 дақиқа машғулот қилиш мумкин. Бу ёшда машқлар бироз мураккаброқ бўлиши мумкин, аммо барибир бола организмга мослаштирилган бўлиши шарт.

Ортиқча машқлар ҳам фойда ўрнига зарар етказиши мумкин. Бола чарчаган, зўриққан ёки хафа бўлиб машқ қилаётган бўлса, бу ҳолат соғлом ўсишга эмас, балки танандаги зўриқишга олиб келади. Шунинг учун машғулотлар ҳар доим қувончли муҳитда, боланинг кайфиятига қараб ва, албатта, ёшига мос тарзда ўтказилиши керак.

Таъкидотларга кўра, ҳафтасига 3 марта жисмоний машқ қиладиган болалар мактабда 30 фоиз яхшироқ ўзлаштиради, диққатини узоқроқ жамлай олади. Машғулот вақтида ажраладиган эндорфин гормони боланинг кайфиятини кўтарди, руҳий зўриқишни камайтиради. Япониядаги айрим мактабларда дарслар ҳар кунни 10 дақиқалик аэробика билан бошланади. Натижа? Кам касаллик, яхши натижалар ва соғлом болалар!

Хулоса шуки, болаликдан соғлом ҳаракатга одатланган бола катта бўлиб ҳам фаол, тетик ва соғлом инсон бўлиб вояга етади. Фарзандингизнинг ҳар бир қадамини тўғри, ҳар бир нафас олиши соғлом, орзулари эса бардавом бўлишини истасангиз, бугуноқ уни ҳаракатга чорланг.

Дилноза ЭШМАТОВА, болалар спорти ва жисмоний тарбия бўйича мутахассис, спорт педагоги.

БИЛИБ ОЛИНГ!

Бу гиёҳ:

- ✓ астма ва бронхитда ёрдам беради;
- ✓ қандли диабетга қарши курашади;
- ✓ занжабилдаги каби яллиғлианиши пасаитиради;
- ✓ грибок (замбуруғ) касалликларида фойдалидир;
- ✓ холестеринни туширувчи табиий восита саналади!

СОҒЛИК УЧУН ЯШИРИН БОЙЛИК



Уни салатга кўшинг, қайнатиб чой қилинг ёки хом ҳолда истеъмол қилинг. Танангиз жавоб қайтармай қолмайди.

Яна бир муҳим маълумот: семизўт омега-3 ёғ кислоталарига бой! Бу модда одатда балиқда бўлади, лекин ушбу ўсимликда ҳам табиий ҳолда мавжуд.

Энди уни ўт деб оёқ ости қилманг. Уни қадрланг, у сиз учун яширин бойлик!

ҲИДОЯТ ЁҒДУСИ

Қурбон АБДУЛЛАЕВ,
Нишон тумани:

— Мен Японияда ўқийман. Японларда бирор кимни ишга жойлаб қўйса, маълум миқдорда пул олиш оdatи бор. Масалан, бирор дўконга ишчи керак бўлиб, мен ишсиз юрган одамни шу ерга ишга олиб келсам, дўкондордан пул оламан. Бу нарса ҳозирда ўзбеклар орасида ҳам кенг тарқалган. Савол шуки, бу ишни қилиш тўғрими? Ишга жойлаштириб, эвазига пул олиш мумкинми?

Иш топиб бергани учун пул олиш тўғрими?

Ўзбекистон musulмонлари идораси
Фатво маркази:

— Иш топиб бергани учун бир марталик ҳақ олса, жоиз бўлади. Чунки даллоллик эвазига ҳақ олишни фуқаҳоларимиз жоиз дейишган. Аммо "Сен шу ерга қанча ишласанг, ҳар ойлигингдан менга шунчадан бериб турасан", деб, ҳар ой ҳақ олиши мутлақо ҳалол бўлмайди. Зеро, унинг хизмати иш топиб бериш билан якунига етган бўлади. Ундан кейин оладиган пули ҳеч бир эвазсиз (меҳнатсиз) олинган бўлади. Бу эса унга ҳалол бўлмайди.

Лекин иш топиб бераётган шахс бошқага ёрдам бериш, ишсиз юрганнинг ҳолатини чиқариш мақсадида пул олмасдан шу ишни қилса, катта ажрга эга бўлади.

Муассис: «MAHALLA DAVRIY NASHRLARI» МЧЖ

Тахририят манзили:
100192, Тошкент шаҳри
Мустақиллик шоҳ кўчаси 59-уй.
Телефонлар:
71 233-39-89, 71 233-10-92.
Нашр кўрсаткичи: 148

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

Газета тахририят компьютер
марказида саҳифаланди ва
офсет усулида босилди.

Ўлчами — 380x587, 4 б.т.
8 490 нусхада чоп этилди.
Буюртма №: Г-820



Ўзбекистон маҳаллалари уюшмасининг ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газетаси

Бош муҳаррир:
Бахтиёр АБДУСАТТОРОВ
Дизайнер:
Абдулазиз Аҳмедов
Шерзод Маманов

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