



Халқ сўзи

Ўзбекистон –
келажаги
буюк
давлат

1991 йил 1 январдан чиқа бошлаган

WWW.XS.UZ

E-mail: Info@xs.uz

2015 йил 16 апрель, № 75 (6258)

Пайшанба

Сайтимизга ўтиш учун QR-кодни телефонингиз орқали сканер қилинг.



ИСЛОМ КАРИМОВ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИ ЭТИБ САЙЛАНГАНИ МУНОСАБАТИ БИЛАН ҚУТЛОВЛАР

Мамлакатимизда 2015 йил 29 март куни бўлиб ўтган сайловда Ислам Каримов Ўзбекистон Республикаси Президенти этиб сайлангани муносабати билан хорижий давлатлар ва ҳукуматлар, халқаро ташкилотлар ва етакчи компаниялар раҳбарлари, хорижий мамлакатларнинг таниқли жамоат арбоблари номидан самимий тилаклар билдирилган қутловлар келиши давом этмоқда.

Жумладан:

Эрон Ислам Республикаси Президенти —
Ҳасан Рухоний

Бруней-Доруссалом Султони —
Ҳожи Ҳассанал Болкиях Муиззадин Ваъдауллох

Молдова Республикаси Президенти —
Николай Тимофти

Япония “Сока Гаккай Интернешнл”
будда ташкилоти президенти — **Дайсаку Икеда**

“Корея газ корпорацияси” президенти ва
бош ижрочи директори — **Жонг Хо Ли**

“Лотте Груп” раиси — **Донг Бин Шин**

“Самсунг Электроникс” компанияси президенти —
Сан Жин Пак

“Хитой миллий нефть-газ корпорацияси”
директорлар кенгаши раиси — **Чжоу Ципин**

“Поли Текноложии Инк.” компанияси президенти —
Ван Лин

“Хуавей Текноложии Ко.Лтд” компанияси президенти —
Жэн Чжэнфэй

“Сасол Лимитед” президенти ва бош ижрочи
директори — **Дэвид Констебл**
табрик йўллаган.

Қутловлар келиши давом этмоқда.

ДИЛ СЎЗИ

Бу йил 103 ёшни қаршиладим. Кўпчилик мендан “Узоқ умр кўришнинг сири нимада?” деб сўрайди. Шунда ўзим ҳаётда амал қилиб, кам бўлмаган хислатларни бирма-бир санайман: “Аввало, инсон сифатида ўзимиз яшаётган, жаннатмонанд Ўзбекистонимизни севишимиз, ундаги ҳар бир янгиланиш ва бунёдкорликдан қувониб яшашимиз керак”, дейман. Донолар бежиз одам яхши кунларни кўриб, яшаради демаган-да.

Эҳтиромдан беҳад мамнунмиз

Юртимизнинг кекса авлод вакиллари истиклол йилларининг дастлабки кунлариданоқ эътибор ва ардоқда. Биргина мисол, қарилик нафақасини уйимизга олиб келиб беришгаётган бўлса, Хотира ва кадрлаш куни, Наврўз ҳамда бошқа байрамларда маҳалламиз вакиллари, шифокорлар, ёшлар йўқлаб, иссиқ-совуғимиздан хабар олаётган бўлса. Ахир бундай инсонпарвар юрт қайда бор?!

2015 йилнинг “Кексаларни эъзозлаш йили” деб эълон қилингани ҳам бизга бўлган ҳурмат, ғамхўрлик белгисидир. Бундай эътибор, қолаверса, мамлакатимиздаги тинчлик-осойишталик ва фаровонликдан умримизга умр кўшилмоқда.

Ўзим Сурхондарёнинг энг чекка туманларидан бири — Олтинсойда яшайман. Туманимиздаги ўзгаришлар, яратилаётган боғу роғлар, бунёдкорлик ишларидан қувонаман. Шаҳардагидан қолишмайдиган, намунавий лойиҳа асосидаги уй-жойларни айтмай-сизми?! Қишлоқлар ҳуснига ҳусн қўшапти. Фарзандларим ана шундай кўркем ва чиройли уйларида яшаётганидан севи-наман. Айниқса, невра-чевараларим таълим олаётган янги қурилган мактаб ҳамда коллежларни кўрганимда, кўзларим хурсандчиликдан ёшланади. Шундай ажойиб юртимизга кўз тегмасин, Юртбошимиз омон бўлсинлар, дея дуога кўл очаман.

(Давоми 2-бетда).

ЕХХТнинг расмий ҳужжати сифатида тарқатилди

2015 йил Ўзбекистонда “Кексаларни эъзозлаш йили” деб эълон қилингани тўғрисидаги маълумотлар Европада Хавфсизлик ва ҳамкорлик ташкилотининг Венадаги қароргоҳида ЕХХТнинг расмий ҳужжати сифатида тарқатилди.

БИЗ ВА ЖАҲОН

Унда кексаларга ғамхўрлик кўрсатиш ва уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида 2015 йил Ўзбекистон Республикасида “Кексаларни эъзозлаш йили” деб эълон қилинган ўз ифодасини топган.

“Ёши улуг инсонларга эҳтиром ва ғамхўрлик кўрсатиш жамият маънавияти ҳамда маданияти юксаклигининг кўрсаткичи ҳисобланади, — дейилади мазкур ҳужжатда. — Бундай ахлоқий сифатлар неча неча асрлар давомида ўзбек халқига хосдир. Кексаларга ғамхўрлик мамлакат мустақиллигининг дастлабки кунларидан буён давлат сиёсатида устуворлик касб этмоқда.

Иқтисодийнинг изчил ва мувофиқлашган тараққиёти аҳолининг, шу жумладан,

кекса авлод вакиллариининг ҳаёт даражаси ва сифати муттасил ошиб боришига асос бўлиб хизмат қилаётир. Биргина 2014 йилнинг ўзида ёши улуг инсонлар вакиллариини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида давлат бюджетидан 11 триллион 618 миллиард сўм пенсия, 105 миллиард сўмдан зиёд маблағ эса нафақа тўловлари учун ажратилди. Ҳар йили уруш ва меҳнат fronti фахрийларига бепул тиббий хизмат кўрсатилиши, санаторий-соғломлаштириш муассасаларида даволаниши, бошқа зарур воситалар билан таъминланиши юзасидан кўмак кўрсатилмоқда”.

Материалда қайд этилганидек, 2015 йилнинг “Кексаларни эъзозлаш йили” деб эълон қилиниши

муносабати билан тегишли Давлат дастури қабул қилинди. Мазкур ҳужжат кексаларнинг ҳаёт даражаси ва сифатини янада яхшилаш, ёшларни ўзбек халқининг кўп асрлик қадрият ҳамда анъаналари руҳида тарбиялашда уларнинг ўрнини мустаҳкамлашга қаратилган.

Унда алоҳида таъкидланганидек, “Давлат дастури доирасида ёши улуг инсонлар учун аниқ мақсадга йўналтирилган ижтимоий химоя қилиш ва қўллаб-қувватлаш кучайтирилади, уларга ижтимоий ва маиший хизматлар кўрсатиш қўламлири кенгайди. Кекса авлод вакиллариининг фаровон ва муносиб турмуш шароитлари билан таъминланиши учун маҳаллалар, “Нуроний” жамғармаси, бошқа нодавлат ташкилотлари ва ижтимоий тузилмалар томонидан моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш миқёси оширилади.

(Давоми 2-бетда).



ИСЛОҲОТЛАРНИНГ ҲАЁТБАҲШ САМАРАЛАРИ

аҳоли турмуш фаровонлигида яққол намоён бўлмоқда



Бирор ҳудуд тараққиётига баҳо берилганда, аввало, унинг иқтисодий салоҳияти алоҳида эътиборга олинади. Қашқадарё вилоятида ҳам истиклол йилларида мазкур соҳанинг барча тармоғида изчил юксалишга эришилди. Энг чекка ва олис қишлоқларгача саноат кириб борди.

ЖАРАЁН

Бир пайтлар чўлу биёбондан иборат бўлган кенгликларда замонавий корхоналар фаолияти йўлга қўйилди. Бу каби ислохотларнинг ҳаётбахш самаралари аҳоли турмуш фаровонлигида ўз аксини топаётгани қувонarli ҳолдир.

Айтиш жоиз, 2014 йилда вилоятда ялпи ҳудудий маҳсулот 7,9 фоиз,

шу жумладан, саноат маҳсулотлари ҳажми 6,7, халқ истеъмоли моллари 5,8, капитал қўйилмалар 5,6, қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштириш 6,2 фоиз ўсди.

Воҳадаги ижобий ўзгаришларни Деҳқонобод туманидаги янгиланишлар мисолида ҳам кўриш мумкин. Яқин-яқингача тап-тақир даштдан

иборат бўлган бу жойлар бугун боғроғларга бурканиб, кўркем манзилларга айланмоқда. Мазкур ҳудудда барпо этилаётган саноат корхоналари нафақат вилоят, балки бутун мамлакатимиз равақида салмоқли ўрин тутиши билан ниҳоятда аҳамиятлидир.

Юртимизда амалга оширилаётган ислохотларнинг ўзига хос хусусияти шундаки, маҳаллий хом ашё ресурсларини қайта ишлашни таъминлайдиган, юқори технологияларга асосланган лойиҳаларни ҳаётга таътиб этишга алоҳида эътибор қаратилади.

(Давоми 2-бетда).



ОЛИЙ МАЖЛИС ҚОНУНЧИЛИК ПАЛАТАСИДА

15 апрель куни
Ўзбекистон Республи-
каси Олий Мажлиси
Қонунчилик палатаси-
нинг навбатдаги
мажлиси бўлиб ўтди.



Долзарб қонун лойиҳалари кўриб чиқилди

Депутатлар ижтимоий-иқтисодий соҳани янада такомиллаштиришга, халқаро алоқаларни мустаҳкамлашга қаратилган бир қатор қонун лойиҳаларини кўриб чиқдилар.

Парламент аъзолари ўз ишларини Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан қонунчилик ташаббуси тартибиде Қонунчилик палатасига киритилган янги тахрирдаги “Электрон тижорат тўғрисида”ги қонун лойиҳасини иккинчи ўқишда муҳокама қилишдан бошладилар.

Мазкур қонун лойиҳаси Вазирлар Маҳкамаси

сининг мамлакатимизни 2013 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш яқунлари ва 2014 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларида бағишланган мажлисида белгиланган вазифалар доирасида ишлаб чиқилганлиги таъкидлаб ўтилди.

Қонун лойиҳасини тайёрлаш жараёнида Аxbорот ва коммуникация технологиялари масалалари қўмитаси ҳузурида тузилган ишчи гуруҳи томонидан назарий олимлар, юқори малакали мутахассис ва экспертлар иштирокида 10 дан ортиқ тадбирлар,

жамоатчилик муҳокаmaları ўтказилди. Бундан ташқари, қонун лойиҳасининг матни Қонунчилик палатасининг расмий веб-сайтида ҳамда “pogma.uz” юридик-ахборот порталида жойлаштирилиб, экспертларнинг, жамоатчиликнинг таклиф ва фикр-мулоҳазалари олинди. Қонун лойиҳаси келиб тушган таклифлар асосида янада маромига етказилиб, такомиллаштирилиб, жаҳондаги ривожланган мамлакатларнинг қонунчилик йўли билан тартибга солишга доир ижобий тажрибаси ўрганилди.

(Давоми 2-бетда).



ЖАСОРАТ, БУРЧ, МАТОНАТ

Тинчлик — улуг неъмат. У мамлакат тараққиётида ҳам, аҳолининг фаровон ҳаёт кечиришида ҳам беқиёс аҳамиятга эга. Шундай экан, осойишталикнинг қадрига етиш, жонажон Ватанимиздаги тотувлик, ҳамжихатликни кўз қорачигидек асраб-авайлаш ҳар биримизнинг муқаддас бурчимиздир. Айниқса, бу эзгу тушунчаларни ёш авлод онига сингдириш, уларни комил инсон этиб тарбиялаш гоёта муҳим саналади. Бинобарин, 9 май — Хотира ва кадрлаш куни арафасида мамлакатимиздаги барча таълим масканларида Тинчлик дарслари ўтказилиши режалаштирилгани ана шу эзгу мақсадга қаратилгани билан аҳамиятлидир.

Шукроналик ва масъулият ҳисси

Хотира ва кадрлаш куни арафасида мамлакатимиздаги барча таълим муассасаларида Тинчлик дарслари ўтказилади.

Болажон халқмиз. Ҳар биримиз фарзандимиз тимсолида орзу-хавасларимиз рўёбини кўраимиз. Шукрки, юртимизда ўғил-қизларимизнинг ҳеч кимдан кам бўлмай улғайишлари учун барча шарт-шароит яратилган. Нафақат шаҳарларимизда, балки энг чекка қишлоқларда ҳам замонавий, кўркем мактаб ва коллежлар бунёд этилган. Қолаверса, халқаро талабалар даражасидаги спорт мажмуалари эртаминг эгалари ихтиёрида. Булар истиклол шарофатидандир.

Дарҳақиқат, мустақиллик берган имкониятлар ҳақида ҳар қанча гапирсак арзийди. Бу йил энг улуг, энг азиз байраимимизнинг 24 йиллигини кенг нишонлаймиз. Мана шу ўтган давр мобайнида барча соҳада улкан ютуқлар қўлга киритилди. Уларни санаб саногога етиш қийин. Лекин шунинг ҳам айтиш жоизки, ҳеч бир муваффақият ўз-ўзидан келмайди ёки осмондан тушиб қолмайди. Эришаётган, дунё ҳам-жамияти алоҳида эътироф этаётган бекиёс ютуқ ва марраларимиз мамлакатимизда Президентимиз раҳнамолигида олиб борилаётган оқилона сиёсат самарасидир.

Шунинг учун ҳам кексаларимиз дуога қўл очганда, дориламон кунларимизга шукрона айтиб, тинч ҳамда фаровон

ҳаётимизга кўз тегмасин, дея ният қилишади. Бундай тилакларда чўқур маъно-мазмун мужассам. Зеро, бугун дунёда қанча инсон ёруғ кунлар умидида яшапти?! Қанчадан-қанча одамлар турли қарам-қаршилиқлар, низолар, молиявий-иқтисодий инқироз, табиий офатлар туфайли ҳаловатини йўқотган?! Албатта, улардан тўғри ҳулоса чиқариш, бизга берилган бебаҳо неъматнинг қадрига етиш аини муддаодир.

— Инсон умрида осойишталикнинг ўрни қанчалик муҳим эканини мен ўз ҳаётим мисолида кўрдим, — дейди Учтепа туманилик меҳнат фахрийси Ниғматулла Саъдуллаев. — Ни-ятларингиз, орзу-умидларингиз фақат тинчлик-хотиржамлик ҳукмрон бўлган жойдагина амалга ошаркан. Бъязан шулар ҳақида ўйлаб, умримнинг ўтган йилларини хотирлайман. Афсуски, аини ўйнаб-куладиган йигитлик чоғимиз уруш даврига тўғри келди. Одамларда ҳаловат йўқолган, кун кечириш қийин. Эҳ-ҳе, буни эслашнинг ўзи жуда огир. Биз ана шу му-сибатларни бошимиздан кечирганнимиз учун ҳам ёшларга насиҳат қилганда “Тинчликнинг қадрига етишлик, мустақилликка муносиб фарзанд бўлинглар”, дея ўқтирамиз.

(Давоми 2-бетда).



2015 йил —

КЕКСАЛАРНИ ЭЪЗОЗЛАШ ЙИЛИ

Давлатимиз раҳбарининг 2015 йил 26 мартда имзоланган умумхалқ байрами — Хотира ва кадрлаш кунига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш тўғрисидаги фармойиши ижросини таъминлаш мақсадида мамлакатимиз бўйлаб “Жасорат, бурч, матонат” шиори остида давом этаётган саломатлик ҳафталиги Тошкент вилоятида яшовчи кексаларнинг ҳам хурсандчилигига сабаб бўлмоқда.

Саховатга йўғрилган ташаббус

Хусусан, Пискент тумани кўп тармоқли марказий поликлиникасида ўтказилган асосий тадбирларда уруш ва меҳнат фахрийлари, боқувчисини йўқотган ёлғиз қариялар, ногиронлар малакали шифокорлар кўригида бўлиб, зарур маслаҳатлар олишаяпти.

Ушбу поликлиника ҳудуд-

даги 95305 нафар аҳолига хизмат кўрсатади. Унинг билин тубдан таъмирланган бўлиб, энг зарур тиббий ускуналар билан жиҳозланган. Ҳовлида очилиб турган турфа гуллар муассасага келаётганлар руҳиятига ижобий таъсир этиши, шубҳасиз. Зеро, тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино айтгани-

дек, гўзал манзара ва ширин сўздан кўпроқ баҳраманд бўлмоқ ҳар қандай кишининг таъбини ёруғ, феъл-ишнинг майин қилади.

Тадбир доирасида ёши улуг кишиларга биринчи ёрдам кўрсатиш учун зарур бўлган дори-дармонлар бепул тарқатилди. Пискент шаҳрининг Навоий маҳал-

ласида яшовчи Жаҳонбу ая Аҳмаджонова бу йил тўқсонинчи баҳорни қарши олди. Шифокорлар у кишининг хонадонига ташриф буюриб, дори-дармонларни улаштиришга, онахоннинг кўзларига қувонч ёшлари қалқиди.

(Давоми 2-бетда).



Долзарб қонун лойиҳалари кўриб чиқилди

◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

Таъкидландики, ҳозирги вақтда Ўзбекистон Республикасида давлат органлари ва хўжалик юритувчи субъектлар фаолиятига, шунингдек, фуқароларнинг кундалик турмушига ахборот технологияларини кенг жорий этишга катта эътибор қаратилмоқда. Хусусан, банк хизматлари, электрон тўловларнинг янги турларини ҳаётга татбиқ этиш орқали тўлов амалиётининг янада соддалашувига эришиляпти.

Қабул қилинаётган қонун лойиҳаси тадбиркорликни ривожлантириш ва ишбилармонлик муҳитини яхшилаш учун қўшимча шароитлар яратиш имконини беради, электрон тижоратни янада ривожлантиришга, электрон савдода замонавий ахборот-коммуникация технологияларини жорий этишга, битимларни тузиш тартиб-таомилларини соддалаштиришга, электрон тижорат иштирокчилари

ЕХХТнинг расмий хужжати сифатида тарқатилди

◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

Фахрийлар ва ёши улуг инсонларга тиббий ҳамда ижтимоий хизмат кўрсатиш даражаси ва сифатини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Уларни тизимли асосда соғломлаштиришни ташкил этиш, профилактика тадбирларини кўпайтириш, кексалар ва ногиронларни ёрдамчи ҳамда техник реабилитация воситалари билан, жумладан, имтиёзли асосда таъминлаш, кексаларга хизмат кўрсатишга ихтисослаштирилган санаторий-соғломлаштириш ва ижтимоий хизмат кўрсатиш муассасаларининг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш кўзда тутилган. Шулар билан бир қаторда, Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирли-

Эҳтиромдан беҳад мамнунмиз

◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

Куни кеча Президентимизнинг “Кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва моддий қўллаб-қувватлашни янада кучайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармонини эшитиб, қувончимизга қувонч қўшилди. Унда “Кексаларни эъозлаш йили” Давлат дастурига мувофиқ, 2015 йилнинг 1 майдан мен сингари 100 ёшга тўлган ва ундан ошган фуқаролар пенсиясига ҳар ойда энг кам иш ҳақининг 100 фоизи миқдориде устама тўлаш белгиланибди. Қолаверса, ушбу хужжатда ёши улуг юртдошларимиз учун яна бир қатор имтиёз ва гамхўрликлар назарда тутилганли, буларнинг барчаси тинчлик-омонлик, оқилона сиёсат меvasидир.

“Қариси бор уйнинг париси бор”, дейишдики. Биз, кексаларни қадрлаётган, эъозлаётган Ўзбекистонимизнинг келажиги бундан-да буюк бўлишига астойдил ишонамиз.

Олтинсой туманилик йўлдош ота БОБОЕВнинг дил сўзини Нормурод ТЕМИРОВ ёзиб олди.

◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

Давлатимиз раҳбари ташаббуси билан 9 май мамлакатимизда Хотира ва қадрлаш куни умумхалқ байрами сифатида, ўз жонини Ватан озодлиги учун фидо қилган юртдошларимиз хотирасига кўрсатилаяётган эҳтиром, бугунги дориламон кунлар, тинч-осойишта ҳаётимиз ва халқимиз фаровонлиги учун фахрланиш, нурунийларни эъозлаш айёми тарзида кенг нишонланаётир.

Жорий йил ушбу байрам “Жасорат, бурч, матонат” шиори остида ўтказилмоқда. Бундан қўзланган асосий мақсад навқирон авлодга тинчликнинг қадриқимматини, мустақиллик ато этган улкан имкониятларнинг моҳиятини тушунтиришдир. Қўтлуг айём олдидан таълим масканларида Тинчлик дарслари ташкил этилишида ҳам ана шу эзгу мақсад кўзда тутилган.

ПАРЛАМЕНТДАГИ МУХБИРИМИЗ ХАБАР ҚИЛАДИ

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенатининг Қонунчилик ва суд-ҳуқуқ масалалари қўмитаси томонидан “Янги ижтимоий-сиёсий шароитларда парламент ва депутатлик назорати самарадорлигини оширишининг долзарб масалалари: қонунчилик ва ҳуқуқни қўллаш амалиёти” мавзуйида семинар ўтказилди.

ҚОНУНЧИЛИК ВА ҲУҚУҚНИ ҚЎЛЛАШ АМАЛИЁТИ

Тадбирда Сенат аъзолари, халқ депутатлари Тошкент вилояти Кенгаши депутатлари, Адлия вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси, вилоятлар таълим, соғлиқни сақлаш, қишлоқ ва сув хўжали- ги, меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш бошқармалари вакиллари, олимлар ҳамда журналистлар қатнашди.

Қайд этилганидек, Ўзбекистонда янги ижтимоий-сиёсий шароитларда давлат ҳокимияти органлари тизимида парламентнинг ўрни янада мустаҳкамлан- ди. Давлат ҳокимияти ва бошқа- руви органлари фаолияти усти- дан парламент назоратини амал- га ошириш ваколати сезиларли даражада кенгайтирилди. Зеро, буларнинг барчаси қонунларнинг жойлардаги ижросини таъмин- лаш, истиқболда қонунчиликни янада такомиллаштириш мақса- дида уларни амалиётга татбиқ этишда учраётган муаммоларни аниқлашнинг таъсирчан восита- си ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенатининг 2015 йил 22 январда ўтказилган биринчи мажлисида таъкидланганидек, қонун чиқарувчи органда, энг ав- вало, минтақаларнинг манфаатла- рини ифода этувчи сенаторлар жойларда қонунларнинг, социал- иқтисодий, ижтимоий-сиёсий ри- вожлантиришга доир энг муҳим давлат дастурларининг ижро эти- лишини ўрганишда, ҳудудларда- ги муаммоларни аниқлашда, қонунлар устида ишлаётганда ҳудудлар манфаатларини ҳар то- монлама ҳисобга олиш учун халқ депутатлари маҳаллий Кенгашла- ри билан ҳамкорликнинг самара- дорлигини оширишлари зарур. Бинобарин, Сенат қўмиталари- нинг халқ депутатлари маҳаллий Кенгашлари комиссиялари билан ўзаро ҳамкорлигига оид аниқ механизмлар, халқ депутатлари

маҳаллий Кенгашлари фаолияти, хусусан, қонунчилик ижроси ус- тидан назорат самарадорлигини ошириш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқилди. Маҳаллий Кенгашлар депутатлари учун мин- таковий семинарлар ўтказилгани ана шулар жумласидандир.

Семинар доирасида қонунлар- ни ижрочиларга етказиб бериш, назорат-таҳлил тадбирларига соҳа мутахассислари ва фуқаро- лик жамияти институтларини жалб этишнинг аҳамиятига доир масалалар кўриб чиқилди. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси ва Сенатининг 2015 йил 23 январ- даги қўшма мажлисида қайд этилганидек, янги конституция- вий шароитда парламент эшитув- лари, ҳукумат аъзолари, давлат ва хўжалик бошқаруви органла- ри раҳбарларининг қонунчилик талабларининг ижроси бўйича амалга оширилаётган ишлар

◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

— Умрим далада ўтган, эртаю кеч бошим қора меҳнатдан чиқма- ган, — дейди онахон. — Ишлайверибмиз-у, қадр нима, эъзоз нима бил- мабмиз. Кечаги оғир кун- ларимизни ўйлаб, муста- қиллигимизга кўз тега- син, деймиз. Президен- тимизга раҳмат. Биз, кексаларга шундай эъти- бор, гамхўрлик кўрсати- лаяптики, бундан беҳад мамнунмиз. Шифокорлар доимо ҳолимиздан ха- бардор. Уларнинг йўқло-

дан тойдириб, эзиб қўйган эди. Бугунги ҳаёти- мизга ҳар қанча шукрона- лар айтсак, камлик қила- ди. Бундай замон туши- мизга ҳам қирмаган. Энди роҳат-фароғатда яшайди- ган ёруғ кунлар келди. Ўғилларимнинг ҳаммасида машина бор. Ҳозир йўлда мени кўриб қолиб, “Ота, қаерга кетаяпсиз, ўзимиз олиб борамиз”, деб холи- жонимга қўйишмади. Ба- рака топишсин, лекин мен пиеда юришни яхши кўра- ман. Ёшу қари билан суҳ- батлашишни ёқтираман. Чунки инсон инсондан

Саховатга йўғрилган ташаббус

видан бошим осмонга етади. Чарчокни ҳам уну- таман, хасталигим ҳам бир зумда ёдимдан кўта- рилади. Меҳр-оқибат, файзу барака ёғилган Ўзбекистонимиз дунё тургунча турсин!

Юз-кўзидан меҳр бал- қиб турган Жаҳонбу аянинг хонадонидан чи- қаётганимизда, номи юқорида тилга олинган поликлиника бош шифо- кори Шахло Раҳимова- нинг мобилъ телефони жиринглаб қолди. Бош шифокор “Йўғ-э, ўзимиз борамиз, деб тайинла- гандик-ку”, дея ким би- ландир гаплашгач, бизга изоҳ берди:

— Утган куни Пискент- нинг энг ёши улуг киши- ларидан бири, 105 ёшли Абдусалим ота Омонов- нинг уйларига шифокор- лар гуруҳи билан бирга бориб, хол-аҳвол сўраб келган эдик. Бугун ота- хоннинг ўзлари поликли- никага келибдилар.

Бу гапни эшитгач, очиги, ишониб-ишонмай, шифо муассасасига шо- шилдик. Кўринишидан, юриш-туришидан, гап- сўзидан ўқтамлиги шундоқ кўзга ташланиб турган отахонни юз ёшдан ошган, деб ҳеч ҳам ўйламайсиз. У киши шифокорларни қўриши билан: “Шунча катта тад- бир қилаётган экансиз- лар, нега мени айтмади- ларинг?” дея ранжиган- дек бўлдилар-у, кейин дил сўзларини изҳор этдилар.

— Юз ёшдан ошдим, беадад шукр. Қанийди, яна ёш бўлиб қолсаму бор куч-ғайратимни одамларга яхшилик қилишга, мустақил Ўзе- бекистонимиз тараққиётга ҳисса қўишга бағишла- сам. Шундай замонлар- ни кўрдикки, одамлар келув- чиларнинг мушкулени осон қилишда беқиёс аҳамият касб этмоқда. Бундай тадбирларда профессор-ўқитувчи- ларнинг маҳаллий му- тахассисларга масла- ҳат бераётгани ҳам айни муддоо бўлаётир.

Отахоннинг мамнуният оҳангидида бу сўзларни бежиз келтирмадик. Зеро, истиқлол шарофати ту- файли энг олис ҳудудлар- да яшовчи аҳоли учун ҳам замонавий ва сифатли тиббий хизмат кўрсатиш йўлга қўйилди.

— Соҳадаги кенг қўламли ислохот- лар боис бошқа жой- ларда бўлганидек, бизда ҳам ҳар бир да- волашни муассасаси янгитдан қурилди ёки тубдан таъмирланди, — дейди Пискент ту- мани тиббиёт бirlаш- маси бошлиги Муҳаб- бат Қодирова. — Улар илгор ускуналар билан таъминланди. Бу эса мурожаат билан келув- чиларнинг мушкулени осон қилишда беқиёс аҳамият касб этмоқда. Бундай тадбирларда профессор-ўқитувчи- ларнинг маҳаллий му- тахассисларга масла- ҳат бераётгани ҳам айни муддоо бўлаётир.

“Жасорат, бурч, мато- нат” шиори остида ташкил қилинган саломат- лик ҳафталиги тадбирла- ри Қорақалпоғистон Рес- публикаси ва вилоятлар- да ҳам қизғин давом этмоқда.

Максуд ЖОНИХОНОВ, «Халқ сўзи» мухбири.

Парламент комиссиясининг йиғилиши бўлиб ўтди

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди маблағларини бошқариш бўйича Парламент комиссиясининг йиғилиши бўлиб ўтди.

Унда Парламент комиссияси иш фаолияти билан боғлиқ бир қанча, жумладан, 2015 йилда давлат грант- лари, субсидиялар ва ижтимоий бу- юртмалар учун давлат бюджетидан ажратилган маблағларни тақсимлаш, “Ижтимоий шериклик тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни қабул қилиниши муносабати билан зарур ташкилий ҳамда услубий ҳуж- жатлар лойиҳаларини такомиллашти- риш, шунингдек, Парламент комис- сиясининг 2015 йил ва ундан кейин- ги йилларга мўлжалланган фаолият режасини ишлаб чиқиш ҳамда бошқа масалалар кўрилди.

Айтиш жоизки, Парламент комис- сияси Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси палаталарининг 2008 йил 3 июлдаги “Нодавлат нотижорат таш- килотлари, фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувват- лашни кучайтириш чора-тадбирлари

ИСЛОҲОТЛАРНИНГ ҲАЁТБАХШ САМАРАЛАРИ

аҳоли турмуш фаровонлигида яққол намоён бўлмоқда



◀ (Давоми. Бошланиши 1-бетда).

Эътироф этиш лозимки, туманга темир йўл кириб келиши, Дехқонбод қалий- ли ўғитлар заводи каби йи- рик саноат корхонасининг ишга туширилиши ҳудудда қўшимча тармоқларнинг ри- вожланишига туртки берди. Масалан, шу пайтга қадар

бу ерга озиқ-овқат маҳсу- лотлари ҳам бошқа ҳудуд- лардан келтириларди. Бу эса ортиқча оврагарчилик- ларга сабаб бўларди. Шўртан газ-кимё мажмуаси томонидан туманда қандо- лат ва макарон маҳсулотла- ри ишлаб чиқариш тармо- гининг ташкил этилиши ушбу муаммони бартараф

этишда айни муддоо бўлди. Яъни ички истеъмол бозо- рини сифатли маҳсулотлар билан тўлдириш имконияти юзага келди. Хусусан, 2011 йили ишга туширилган печенье цехи хорижийнг энг замонавий технологик линияси билан жиҳозланган. Айни пайтда 20 киши меҳ- нат қилаётган корхонада бир

асарларида республикаимизда, бутун минтақада тинчликни асраш, ёш авлод онгу шуурида Ватан келажак, унинг осойиш- талиги, равнақи йўлидаги масъулиятни кучайтиришга доир долзарб фикрлар ўқувчиларга ҳаётий мисоллар билан тушун- тирилади.

Ишчи гуруҳининг маълум қилишича, юртимиздаги ўқув даргоҳларида уруш ва меҳнат fronti фахрийлари билан давра суҳбатлари, мулоқотлар ташкил этилади. Ўзбекистон тарихи дав- лат музейи, Қатагон қурбонлари хотираси музейи, Қуролли Қўчалар давлат музейи, жойлар- даги музейларга экскурсиялар уюштирилиб, уларда ўқувчилар учун очиқ дарслар ўтказилади. Олий ўқув юртлари профессор- ўқитувчилари иштирокида таъ- лим муассасаларида тарғибот ишлари олиб борилди.

Аҳод МУҲАММАДИЕВ, «Халқ сўзи» мухбири.

Шомурот ШАРАПОВ олган суратлар.

басига эга табаррук отахон ҳамда онахонлар, олимлар, адабиёт, маънавият, санъат, таълим фидойилари жалб этилиши машғулотларнинг яна- да серзамзун бўлишини таъмин- лайди.

Дарс жараёнида бу йилги бай- рамнинг Иккинчи жаҳон урушида қозонилган Галабанинг 70 йил- лигига ҳамоҳанг нишонланаётга- ни, Ўзбекистоннинг галабага қўшган ҳиссаси, юртимиздан фронтга жўнаб кетган ўғлонлар-

ват, саховат, бағрикенглик ҳақида сўзлаб берилади.

— Мактабимизда Тинчлик дарслари кўтаринки руҳда ўтиши учун қизгин ҳозирлик қўрилмоқ- да, — дейди пойтахтимизнинг Яккасарой туманидаги 144- умумтаълим мактаби директори Нилуфар Хусанбоева. — Унда Юртбошимизнинг “Тарихий хотирасиз — келажак йўқ”, “Юксак маънавият — енгилмас куч”, “Ўзбекистон мустақиллик- ка эришиш остонасида” каби

Qishloq Qurilish Bank

Мустақиллигимизнинг илк йиллариданоқ Юртбошимизнинг ташаббуси ва бевосита раҳнамолигида мамлакатимизда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ривожлантириш учун қулай ишбилармонлик муҳити яратилгани натижасида ялпи ички маҳсулот таркибида бу соҳанинг улуши тобора ортиб, иқтисодий тараққиётнинг етакчи қучига айланмоқда.

Ушбу жараёнда, айниқса, тижорат банкларининг ҳиссаси катта бўлаётир. 2014 йилда улар томонидан кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик субъектларига 9 триллион сўмликдан ортиқ ёки 2013 йилдагига нисбатан 1,3 баробар кўп сармоялар, шу жумладан, салкам 2 триллион сўмлик ёки ўтган йилдагига қараганда 39 фоиздан ортиқ микрокредитлар ажратилгани бунинг яққол тасдиғидир.

Ўзбекистон Республикаси Марказий банки иқтисодий ислохотларнинг банк тизимида фаол амалга оширилишида асосий мувофиқлаштирувчи муассаса сифатида банкларнинг капиталлашув даражасини янада ошириш, уларнинг ликвидлигини мустаҳкамлаш, кредит портфелини, асосан, ички манбалар ҳисобидан ўсишини таъминлаш, банк хизматларидан фаол фойдаланувчи субъектлар салмоғини йилдан-йилга ошириб бориш масалаларига эътибор қаратиб келаётганлигини алоҳида қайд этиш лозим. Бунга “Қишлоқ қурилиш банк” томонидан қўлга киритилаётган муваффақиятлар яққол мисол бўла олади. Масалан, 2015 йилнинг биринчи чораги давомида банк жамоаси мижозлар билан яқиндан ҳамкорликда фаолият юритгани туфайли унинг кредит қўйилмалари уч миллиард 107 миллион сўмни ташкил этган бўлса, жами ажратилган кредитлар миқдори эса 272,3 млрд. сўмликка етди. Молиявий муассасанинг ўз маблағи ҳисобидан берилган кредитлар эса ўтган йилнинг шу давридагига нисбатан 44,4 млрд. сўмга ошиб, 132,4 млрд. сўмни ташкил этди.

Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 26 январдаги “Озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқаришни кенгайтириш ва ички бозорни тўлдириш юзасидан қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори ижросини таъминлаш мақсадида, асосан, қишлоқ жойларда замонавий, юқори унумли техника ва технологиялар билан жиҳозланган қайта ишловчи кичик корхоналарни барпо этиш, шу асосда янги иш жойларини очиб учун банк томонидан 25,0 млрд. сўм миқдоридан кредитлар йўналтирилди.

Курилиш саноатининг ривожини йўлида

Аввало, вилоятимизнинг чекка ҳудудларида кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни жадал ривожлантириш орқали ички бозорни рақобатбардош ва сифатли маҳсулотлар билан тўлдириш, янги иш ўринлари яратиш, шу тарзда аҳоли даромадларини ошириш ҳамда фаровонлигини юксалтириш борасида “Қишлоқ қурилиш банк”нинг Қашқадарё минтақавий филиали ҳиссаси салмоқли бўлаётганини қайд этишни истардим.

Жумладан, биз ушбу филиал томонидан ажратилган 830 млн. сўмлик кредит эвазига соатига 46 — 88 куб метр норуда материаллари (тош-шағал, ювилган кум) ишлаб чиқариш қувватига эга бўлган заводни ишга туширдик. Корхонамизда хориж давлатидан келтирилган замонавий ус-

Бундан ташқари, давлатимиз раҳбарининг 2009 йил 28 январдаги “Маҳаллий ноозиқ-овқат истеъмол товарлари ишлаб чиқариш кенгайтирилишини рағбатлантириш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорига мувофиқ, тайёр ноозиқ-овқат товарлари ишлаб чиқаришга ихтисослаштирилган маҳаллий корхоналарни ташкил этиш, мавжудларини модернизациялаш, техник ва технологик жиҳатдан жиҳозлаш мақсадида банк томонидан, шу йил 1 апрель ҳолатига кўра, 30,2 млрд. сўм миқдоридан кредит берилди. Бу кўрсаткич ўтган йилнинг шу давридагига нисбатан 9,0 млрд. сўм ёки 1,4 баробар ортиқдир.

Шунингдек, мамлакатимиз ижтимоий-иқтисодий ва маданий ҳаётида аёлларнинг

фаол иштирокини таъминлаш, тадбиркор хотин-қизларни молиявий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш масаласи ҳам “Қишлоқ қурилиш банк”нинг диққат-эътиборида. Хусусан, ўтган уч ой мобайнида банк томонидан тадбиркор опа-сингилларимизга 24,6 млрд. сўмлик кредитлар ажратилгани ана шундан далолат беради.

Қолаверса, юксак маънавиятли, мустақил ва эркин фикрлайдиган, замонавий илм-фан ютуқларини пухта ўзлаштирган, ҳар томонлама соғлом ва баркамол авлодни вояга етказишга қаратилган ёшларга оид давлат сиёсатини изчил амалга ошириш йўлида ҳам банк жамоаси муайян ишларни бажармоқда. Жумладан, касб-хунар коллежлари битирувчиларини ишга жалб этиш, уларнинг ўз тадбиркорлигини йўлга қўйиши учун жорий йилнинг январь — март ойларида 3,6 млрд. сўм миқдоридан кредитлар тақдим қилингани бунинг исботидир.

Ана шу саъй-ҳаракатларнинг барчаси, ўз навбатида, банк ва мижоз ўртасида ўзаро ҳамкорликни мустаҳкамлашда муҳим омил бўлмоқда. Мижозларнинг қўйидаги дил сўзларини ўқиган киши бунга яна бир қарра ишонч ҳосил қилади.

қуналар ўрнатилган эмасми, 2014 йилда қарийб 400 млн. сўмлик шундай материаллар тайёрланиб, истеъмолчиларга етказиб берилди.

Ҳозирги кунга қадар жамиятимизда қўшимча 4 та иш ўрни яратилган бўлса, бу йил корхонанинг тўла қувват билан ишлашини йўлга қўйиб, ишчилар сонини яна 17 нафарга кўпайтиришни мўлжаллаб турибмиз.

Фарход НОРМАҲМАТОВ, «Дўстлик» МЧЖ раҳбари.
Қашқадарё вилояти

Қўли гул хунарманднинг бахти очилди

Мен эшик ва дераза ромлари ясаш билан шуғулланаман. “Қишлоқ қурилиш банк”нинг Когон филиалидан 80 миллион сўмлик кредит олиб, якка тартибдаги тадбиркор сифатида ўз фаолиятимни бошладим. Бу маблағ ҳисобидан алюминий профиллари харид

қилингани туфайли ишлаб чиқариш ҳажми ошиши баробарида, 3 киши иш билан таъминланди. Уларнинг 2 нафари касб-хунар коллежи битирувчиларидир.

Шулар ҳақида ўйлаганимда, юртимизда мустақиллик шарофати билан тадбиркорлар, хусусан, қўли гул хунармандлар бахти очилганидан бир қувонсам, улар банклар томонидан молиявий қўллаб-қувватланаётганидан ўн чандон севиниб кетаман.

Шунинг учун 2015 йилда ҳам ўз олдимизга катта мақсадларни қўйганмиз. Уларнинг рўйида яна банкнинг мададига таянамиз, албатта.

Нодир МУСОЕВ, якка тартибдаги тадбиркор.
Бухоро вилояти

Элга хизмат — олий ҳиммат

Жойларда изчил амалга оширилаётган ислохотлар самараси ўлароқ, мамлака-



ҳиммат”, дейдилар. Шундан келиб чиқиб, корхонамизнинг иқтисодий самарадорлигини ошириш мақсадида банкдан яна қўшимча кредит олишни режалаштирганмиз. Бу ниятимиз ҳам, албатта, ушалади. Чунки “Қишлоқ қурилиш банк”дек яқин ҳамкоримиз бор!

Маъруф АХТАМОВ, «Navoiy Asia production» МЧЖ раҳбари.
Навоий вилояти

тириб, қўшимча иш ўринлари ташкил этиш, ишчи-ҳодимларнинг даромадини ошириш. Бу борада ҳам келгусида банкнинг молиявий ёрдами қўл келишига аминмиз. Чунки муваффақият калити — кредитда.

Мамуд КАРИМОВ, «Nukus Mirob» МЧЖ раҳбари.
Қорақалпоғистон Республикаси

ки, айни чоғда 9 турдаги маҳсулотни тайёрлаяпмиз. Энг муҳими, коллеж битирувчиларидан 7 нафари муқим иш жойига эга бўлди.

Элмурод ҚАЮМОВ, «Ага милк плюс» МЧЖ раҳбари.
Андижон вилояти

Маҳсулотимизга талаб ошмоқда

Бизнинг корхонамиз 2009 йилда ташкил этилган бўлиб, ўшандан буён аҳолига савдо ва маъшиий хизмат кўрсатиш билан бирга, бозорларимизни иссиқхона ҳўжалигимизда етиштирилган арзон ҳамда сифатли озиқ-овқат маҳсулотлари билан тўлдириш пайидан бўлаяпмиз.

Кўриниб турибдики, мамлакатимизнинг барча ҳудудида фаолият юритаётган кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик субъектларининг вакиллари “Қишлоқ қурилиш банк” ва унинг филиаллари томонидан кўрсатилаётган хизматлардан хурсанд. Зеро, бу жамоанинг мақсади битта: у ҳам бўлса, аҳоли ва ишбилармонларнинг эзгу ниятлари ушалишини таъминлаш, пировардда ҳар бир инсоннинг мамлакатимиз иқтисодиёти ривожига қўшадиган ҳиссасини ошириш йўлида самарали фаолият юритишдан иборатдир.

«Қишлоқ қурилиш банк» материаллари асосида Икром УТБОСАРОВ тайёрлади.

Бунда, ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, “Қишлоқ қурилиш банк”нинг Хоразм минтақавий филиали томонидан берилган 80 миллион сўмлик кредитнинг нафи катта бўлди.

Қувонарлиси, иссиқхонамиз маҳсулотларига талаб тобора ошмоқда. Шунинг билан бирга, банкдан қўшимча кредит сўрамоқчимиз. Бу сармоя ҳисобидан эса озиқ-овқат неъматларини кўпайтириш баробарида, жорий йилда уларни сақлайдиган музлаткич омборини ҳам бунёд этамиз.

Илёсбек ҲИҚМЕТОВ, «Илёсбек Сирожбек» хусусий корхонаси раҳбари.
Хоразм вилояти

Фаолиятимиз кенгайиб бораверади

Юртимизда кичик бизнес вакиллари моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлашдек масъулиятли вазифа тижорат банклари зиммасига юклатилган. “Қишлоқ қурилиш банк” жамоаси бу вазифани шараф билан адо этмоқда. Масалан, унинг “Чимбой” филиалида аҳоли ва мижозларга сифатли ҳамда тезкор банк хизматлари кўрсатиш учун барча шарт-шароит яратилган. Айниқса, бу ерда ишлайдиган ходимларнинг муомаласидан бахридилнинг очилади, кўнглингиз равшан тортади. Фақат уларга пухта бизнес-режангиз ёки лойиҳангизни тақдим этсангиз, кифоя. Айтайлик, биз 2014 йили фаолиятимизни кенгайтириш, яъни қандалат маҳсулотлари турини кўпайтириш мақсадида бизнес-режа туздик. Ҳисоб-китобимиз бўйича бунинг учун 100 миллион сўм зарур экан. Шунда тажрибали тадбиркорлар “Лойиҳангизни банкка тақдим этинглар”, дейишди. Адашмабимиз, “Қишлоқ қурилиш банк”нинг ходимлари бизни қўллаб-қувватлашди. Улар томонидан ажратилган сармояга илғор ускуналар сотиб олдик. Бугунги кунда эса аҳолига турли ширинликларни тавсия қилаёямиз.

Корхонамизда 10 нафар ишчи-ҳодим меҳнат қилмоқда.

2015 йилги режамизга мувофиқ, қишлоқларда янги корхоналар очиб, ишлаб чиқаришнинг бошқа йўналишларига ҳам қўл урмоқчимиз. Бу борада яна “Қишлоқ қурилиш банк”нинг молиявий мададига суянмиз. Нега деганда, икки томонлама ишонч устувор экан, фаолиятимиз раванқ топаверади.

Ҳамидулла УТАМБЕТОВ, «Амангелди» Мехрибан» хусусий фирмаси раҳбари.
Қорақалпоғистон Республикаси



Жисмонан бакувват, руҳан тетик ҳамда фаол яшаш учун соғлом турмуш тарзига амал қилиш муҳим аҳамиятга эга. Чунки овқатланиш инсон ҳаёти ва саломатлигининг асоси, узоқ умр кўриш ва меҳнат қобилиятини белгиловчи бош омилдир. У рационал бўлиши, яъни инсоннинг ёши, жинси, меҳнат фаолиятига мос келиши лозим.

Саломатликни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги асосий озиқ моддаларга оқсил, ёғ, углевод, витамин ва минерал моддалар киради. Мутахассислар тавсиясига мувофиқ, қувват қиймати 10-15 фоиз оқсиллар, 30-35 фоиз ёғлар, 50 фоиз углеводлар томонидан таъминланиши керак.

УГЛЕВОДЛАР — организмнинг қувват сарфини қоплайдиган асосий манба ҳисобланади. Улар, асосан, ўсимлик маҳсулотларида, нон, ёрмалар, картошка, қанд, сабзавотлар, меваларда кўп бўлади. Масалан, гуруч ва пўсти билан қайнатилган картошка қанд калий микдори кўп бўлиб, у инсон танасидаги ортика суюқлиқнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Умумий калориянинг тахминан ярми нон, ёрма, картошка, гуруч ҳисобидан қопланиши керак, бу эса юрак-қон томир, меъда-ичак, ўсма касалликларининг ривожланиш ва моддалар алмашинуvinинг бузилиш (қандли диабет) хавфини камайтиришга ёрдам беради.

ОКСИЛЛАР эса вужудда ҳужайралар яратилиши ва иммун тизимининг шаклланиши учун керак. Сарфланган қувватни тиклаш учун ёғ ва углевод етарли бўлмаса, оқсиллар белгиланган вазифалари бўйича ишлатилмай, қувват танқислигини тўлдиришга сарфланади. Овқат билан оқсилни кўп микдорда қабул қилиш ҳам организмга фойда келтирмайди, сабаби улар олдиндан захира ҳолида йиғилиш хусусиятига эга эмас.

Маҳаллий шароитда етиштирилган мош, нўхат, ловия каби дуккаклилар тўлақонли оқсилнинг бой манбаидир.

ЁҒЛАР организмнинг барча ҳужайралари таркибига киради. Улар ёғ тўқималарида йиғилади ва овқатланиш етарли бўлмаганда сарфланганда “организмнинг захирадаги қуввати ашёси” бўлиб ҳисобланади.

Рационнинг 30-35 фоиз қуввати ёғ ҳисобига таъминланади. Ёғ микдорининг ярми сариёғ, маргарин, ўсимлик ёғи, ҳайвон ёғи, товуқ ёғига, қолган ярми эса кўпгина озиқ-овқат маҳсулотлари (гўшт, сут, қандолат маҳсулотлари) таркибида яширин мавжуд бўлган ёғларга тўғри келади. Айниқса, ёғ микдори қолбаса ва сосискаларда кесилганда кўринмас-да, жуда юқори бўлади. Бу гуруҳдаги кўпгина маҳсулотларда тахминан 50%гача ҳайвон ёғи бўлади. Ёғларни, айниқса, ҳайвон ёғларини кўп микдорда истеъмол қилиш саломатлик учун қони зарардир.

ВИТАМИНЛАР ВА МИКРОЭЛЕМЕНТЛАР — модда алмашинуви жараёнини организмда бошқарувчи асосий омиллардир. Ҳозирги кунда инсон ҳаёти учун зарур бўлган 13 та витамин мавжудлиги аниқланган. Булар РР, С, А, D, Е, К ва В гуруҳидаги витаминлар, фоллий, пантотен кислотаси, биотиндир. Ҳар бир витамин кўп хусусиятли вазифаларни бажаради ва улардан бирортасининг етишмаслиги оғир касалликка

олиб келиши мумкин. Витамин танқислиги бирон-бир чегараланган одамлар тоифасида эмас, балки аҳолининг деярли барча ёшдаги, касбдаги ва миллатдаги гуруҳларида учрайди. Шундай қилиб, витаминларнинг етарлича қабул қилинмаслиги оммавий характерга эга бўлиб, у инсон саломатлигига умр бўйи доимий салбий таъсир кўрсатиб келадиган омил ҳисобланади. Мунтазам равишда турли хил мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш витаминлар танқислигини камайтириши мумкин, чунки ҳар бир мева ва сабзавотнинг овқатланишдаги аҳамияти турлича. Масалан яшил ва тўқ сариқ рангли сабзавотлар — қовоқ, шолғом, исмамоқ, петрушка, укроп, кашинч, кўкпиез, помидор, ширин булғори, сабзи қабиблар турли хил витаминлар, жумладан А, В гуруҳи, С, D, РР кабарига бой.

МИНЕРАЛ МОДДАЛАР — овқатланишнинг таркибий қисми бўлиб, улар инсон ҳаёт фаолияти учун ўта муҳимдир. Саломатликни сақлаш ва қўллаб-қувватлаб туриш учун инсонга турли хил минерал моддалар зарур. Ҳар бир минерал модданинг организм учун ўзига хос аҳамияти бор, шунинг учун улар овқат билан ҳар кун и етарли микдорда истеъмол қилиниши керак. Минерал моддалар суюқ тўқимаси ва тишининг асосини ташкил этади, улар меъёردаги кислота-ишқор муҳитини сақлаб туришга ёрдам беради, оқсил, ёғ ва углевод алмашинувларида иштирок этади, юрак-қон томир, нерв, меъда-ичак, қон яратиш ва қуёлиш тизими фаолиятида иштирок этади, эндокрин без фаолияти ва ҳазм ширалари фаолигини қўллаб-қувватлайди. Меъёрда фаолият олиб бориши учун организмга 16 турдаги минерал моддалар зарур. Организмга кальций, магний, натрий, калий ва фосфор каби макроэлементлар кўпроқ микдорларда, темир ва цинк каби элементлар камроқ микдорларда, йод, селен, молибден каби микроэлементлар эса, ўта кичик микдорларда талаб этилади, бироқ уларнинг саломатлики сақлашдаги аҳамияти жуда юқоридир.

Маълумки, қариш табиий жараён ва биологик қонуний ҳисобланади ҳамда унинг натижасида инсон танасида бир қатор физиологик ва биокимёвий жараёнлар сулшлашди. Ташқи таъсирларга нисбатан чидамлилик кучсизланади ва барча аъзо фаолияти заифлашади. Кексаликда уларга хос бўлган касалликлар (атеросклероз, юрак-ишемик хасталиклар, хафақон касал-

ва кексаларда соғлом умр-ни узайтириш асосларидан бири оқилна овқатланишдир. Кексаларнинг соғлом овқатланишида уларнинг тартиби, овқат таркиблари ўзига хосдир. Улар ҳайвон ёғлари, ёғли гўшлар ва улардан тайёрланган маҳсулотлар ҳамда ширинликлардан тайёрланган маҳсулотларни кескин чегаралашлари лозим. Таом, асосан, ўсимлик ёғида тайёрланиши ло-

Чунки улар таркибида суюқни мустаҳкам қилувчи кальций моддалари ва атеросклероз, юрак-қон томир, бош мия касалликларининг олдини олувчи ёғни парчаловчи моддалар мавжуд.

Тиббий нуктаи назардан кунда 4 маротаба ва бир вақтда овқатланиш мақсадга мувофиқ. Бундай тартибга амал қилиш озукларнинг яхши ҳазм бўлиши учун имконият яратади. Таом қабул

Овқатланиш инсон саломатлигига таъсир этувчи етакчи омиллардан бири экан, бутун дунёда соғлиққа ижобий таъсир кўрсатувчи таомномалар яратиш борасида мунтазам изланишлар олиб борилган ва бу жараён ҳозир ҳам давом этмоқда. Уларнинг умумқабул қилинганларидан бири Америка Қўшма Штатларидаги Гарвард жамоат соғлиғини сақлаш мактаби томонидан

йили, Оналар ва болалар йили, Сиҳат-саломатлик йили, Соғлом бола йили каби давлат дастурлари доирасида амалга оширилган ишлар ҳам ўз самарасини бермоқда. Чунончи 2015 йилининг “Кексаларни эъзозлаш йили” деб эълон қилиниши муносабати билан халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш борасида кенг қўламини ишлар амалга оширилмоқда.

Аслида, серкуёш республикамиз ҳудудига инсон саломатлиги учун неки зарур бўлса, барчаси мавжуд. Ўрни Ҳажон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан тавсия этилган барча деҳқончилик маҳсулотлари — мевалар, витаминларга бой полиз экинлари, қўкатлар ва бошқа ўсимликлар заминимизда етиштирилади. Улар йилнинг тўрт фаслида ҳам меҳмондўст халқимиз дастурхонини безаб туради. Ўзбекистонда етиштирилдиган қовун-тарвуз, анор, олма, шафтоли, узум, нок ва бошқа мевалар ҳамда турли-туман қўкатларнинг довриги бутун оламга машҳур.

Ўзбек пазандчилигида эса миллий таомимиз ҳисобланган паловнинг 100 дан ортиқ, кабобнинг 30 га яқин, суюқ овқатларнинг 80 га яқин турлари мавжуд. Баҳорда дастурхонларимизга сумалак, қўқучқвара ва қўқомса, қовурма қўқарам, ялпизли мошқўрда тортилса, ёзда уни помидор кабоб, қарам ва қалампир дўлма, чалоб (айрон), гўжа ош, турли сабзавотли димламалар безайди.

Кўриниб турибдики, она-табиатимиз йил — ўн икки ой мевалар, сабзавотлар ва турли қўкатлардан истеъмол қилиш имкониятини берган. Биз эса ана шу неъматлардан умумли фойдалансак, Абу Али ибн Синонинг “Кимки ўз соғлиғини сақламочи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинаётган овқатнинг сифатига, микдорига, овқатни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратмоғи лозим” деган сўзларига амал қилган бўламиз.

Шавкат КАРИМОВ,
Тошкент тиббиёт академисси ректори,
академик.

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ — САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

лиги, суюқ бўғинларида туз йиғилиш ҳолати, асаб касалликлари ва бошқалар) юзага келади. Шунинг учун хасталикларнинг олдини олиш

зим. Уларга турли хил ёрмалардан тайёрланган бўтқалар, ёғи кам пишлоқлар, кефир, қатиқ, творог ва бошқа сугли маҳсулотлар тавсия этилади.

қилиш микдори ва сонининг кўпайиши овқат ҳазм қилиш маркази қўзғалувчанлигини камайтиради ва иштаҳани сусайтиради.

таклиф этилган соғлом овқатланиш пирамидаси ҳисобланади. Унда рационал овқатланиш чизма ҳолида тасвирланган ва ўшбу пирамида 2005 йилда Ҳажон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан соғлом овқатланиш асоси сифатида бутун дунё аҳолиси орасида қўллашга тавсия этилган.

Пирамиданинг асосини жисмоний ҳаракат, вазини меъёрида сақлаш ва суюқликни меъёрида истеъмол қилиш ташкил этса, кейинги поғонасини бошоққилар, дуккаклилар, картошка, ёрма, гуруч ва шунга ўхшаш маҳсулотлар, ундан кейинги босқичларни эса ҳўл мевалар, сабзавотлар, гўшт, балиқ, товуқ, пишлоқ, сут маҳсулотлари, сариёғ, тухум қабиблар ташкил этиб, сўнгги босқич, яъни пирамида чўққиси қандолат маҳсулотлари, шакар, туз ва ёғлар билан аяқланади.

Бинобарин, мамлакатимиз мустақиллигининг дастлабки кунларидан бошлаб турли соҳаларда, жумладан, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш борасида тўб ислохотлар амалга оширилмоқда.

Шунингдек, мамлакатимиз аҳолиси саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини кенг жорий этиш мақсадида Инсон манфаатлари йили, Соғлом авлод



- Кунига ҳар хил озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш.
- Кунига бир неча маҳал ҳар хил сабзавот ва мевалар, яхшиси, янги узилган маҳаллий мева ва сабзавотлардан (ҳар кун камиди 400 г.) истеъмол қилинг.
- Нон ва йирик тортилган ун маҳсулотлари, ёрмалар ва картошка ҳар кун и истеъмол қилиниши керак.
- Овқат билан истеъмол қилинаётган ёғ микдорини назорат қилинг. Овқат тайёрлашда ҳайвон ёғларининг ўрнига кўпроқ ўсимлик ёғларини ишлатинг.
- Ёғли гўшт ва гўшт маҳсулотларини ёғсиз гўшт ҳамда дуккакли ўсимликлар, балиқ, товуқ маҳсулотлари билан алмаштиринг.
- Ёғ микдори кам бўлган сут ва таркибида ёғ ҳамда туз микдори кам бўлган қатиқ, сузма, творог, пишлоқ каби сут маҳсулотларини истеъмол қилинг.
- Таркибида қанд микдори кам бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини танланг ва ширинлик ҳамда ширин ичимликлар истеъмолини чегаралаш орқали қанд микдорини камайтиринг.
- Тузни камроқ истеъмол қилинг. Тузнинг умумий микдори кунига бир чой қошиқ — 5 граммдан ошмаслиги лозим. Фақат йодланган ош тузини истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир.
- Чой ўрнига табиий шарбатлар ёки қайнатилган сув ичинг ёки чойни асосий овқатланишлард оралиғидаги танафусларда истеъмол қилинг.
- Овқат тайёрлаш жараёнида унинг хавфсизлигини таъминлаш ва тайёрлаш технологиясига риоя қилинг. Тез тайёрланувчи таомларни кам истеъмол қилинг.
- Ҳаётининг дастлабки 6 ойи давомида болани фақат кўкрак сuti билан боқинг.
- Болани 2 ёшгача эмизгишга ҳаракат қилинг ва қўшимча овқатлантиришга аста-секинлик билан кўкрак сutiдан ажратмасдан ўргатинг.
- Тана вазини тавсия қилинган меъёрида ушлаб туриш учун ўзингизга кундалик ўртача жисмоний юклама беришингиз лозим.

ТАНЛОВ

Хонқа туманида “Сиз қонунни биласизми?” кўрик-танловининг Хоразм вилояти босқичи бўлиб ўтди.

«Сиз қонунни биласизми?»

Бир қатор давлат ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда ташкил этилган ўшбу тадбирда туман босқичларида голибликни кўлга киритган 11 жамоа бешта шарт бўйича ҳуқуқий билимларини синовдан ўтказди.

Яқуний натижаларга кўра, Богот маиший хизмат ва ахборот технологиялари касб-ҳунар коллежининг “Қалқон” жамоаси биринчи ўринни,

Урганч автомобиль ва йўллар касб-ҳунар коллежининг “Парламент” жамоаси иккинчи ўринни, Шовот тумани қурилиш касб-ҳунар коллежининг “Юксалиш” жамоаси эса учинчи ўринни эгаллади.

Голиблар ташкилотчиларнинг эсдалик совгалари ва фахрий ёрлиқлар билан тақдирланди.

Ойбек РАҲИМОВ,
«Халқ сўзи» мухбири.

СПОРТ

Навоий шахрида “Қамолот” шахмат тахтаси” анъанавий республика турнирининг финал босқичи ўтказилди.

Ёш шахматчилар баҳси

“Қамолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати Марказий кенгаши томонидан бир қатор давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамкорлигида ташкил этилган мазкур тадбирда юртимизнинг барча ҳудуддан 140 нафардан зиёд ўғил-қиз бешта ёш тоифасида голиблик учун дона сурди.

— Шахмат билан мун-

тазам шуғулланаман, — дейди навоийлик Озода Рўзиқуллова. — Ўшбу мусобақада муваффақият қозонганим ўзимга бўлган ишончимни янада ортирди. Келгусида халқаро турнирларда Ватанимиз байроғини юксакларга кўтаришни мақсад қилганман.

Турнирнинг яқуний натижаларига кўра, умумжамоа ҳисобида мезбон вилоят вакиллари биринчи ўринни эгаллади.

Иккинчи ва учинчи ўринлар Сирдарё ҳамда Жиззах вилоятлари шахматчиларига насиб этди.

Азамат ЗАРИПОВ,
«Халқ сўзи» мухбири.



«KO'CHMAS MULK SAVDO XIZMATI» МЧЖ

Қорақалпоғистон Республикаси Бош филиали

бошланғич баҳоси босқичма-босқич охиб бориш тартибида ўтказиладиган очиқ аукцион савдоларига таклиф этади.

1. Аукцион савдосига Қорақалпоғистон Республикаси Беруний тумани СИБ томонидан ЖИБ Беруний тумани судининг 2014 йил 30 декабрдаги ижро варақасига асосан хатланган қуйидаги кўчмас мулк объектлари такроран қўйилмоқда:

1.Беруний тумани, Кат қўчаси, рақамсиз уйда жойлашган, ер майдони 254,70 кв.м. бўлган хусусий савдо мажмуаси бинолари.

Бошланғич баҳоси — 297 867 500 сўм.

2.Беруний тумани, «Шимон» ОФЙда жойлашган, ер майдони 2850,39 кв.м. бўлган хусусий биолобатория биноси.

Бошланғич баҳоси — 157 173 730 сўм.

3.Беруний тумани, «Дўстлик» ОФЙда жойлашган, ер майдони 6654,00 кв.м. бўлган сут фермаси бинолари.

Бошланғич баҳоси — 424 939 000 сўм.

4.Беруний тумани, «Беруний» ОФЙда жойлашган, ер майдони 978,57 кв.м. бўлган хусусий паррандачилик бинолари.

Бошланғич баҳоси — 308 259 988 сўм.

5.Беруний тумани, «Саркоп» ОФЙда жойлашган, ер майдони 642,85 кв.м. бўлган механизаторлар уйи бинолари.

Бошланғич баҳоси — 392 595 600 сўм.

6.Беруний тумани, «Бийбазар» ОФЙда жойлашган, ер майдони 5419,06 кв.м. бўлган болалар хусусий боғчаси бинолари.

Бошланғич баҳоси — 789 612 756 сўм.

7.Беруний тумани, «Дўстлик» ОФЙда жойлашган, ер майдони 1730,00 кв.м. бўлган хусусий қишлоқ врачлик пункти бинолари.

Бошланғич баҳоси — 155 367 312 сўм.

II. Аукцион савдосига Қорақалпоғистон Республикаси, Нукус шаҳар суд ижрочилари бўлими томонидан Қорақалпоғистон Республикаси Жиноят ишлари бўйича судининг 2014 йил 17 сентябрдаги 1-ОХ-293/-14-сонли ижро варақасига асосан хатланган, Нукус шаҳри, «Аланизга Қаҳрамон» МФЙ ҳудуди, лойиҳадаги кўча, рақамсиз уйда жойлашган, умумий майдони 226,00 кв.м. бўлган, 2014 йилда қурилган коттеж типидagi 2 қаватли турароқ биноси такроран қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 329 751 340 сўм.

Аукцион савдолари 2015 йил 4 май куни соат 15.00 да бўлиб ўтади. Аризалар иш кунлари соат 10.00 дан 16.00 гача қабул қилинади (соат 13.00 дан 14.00 гача тушлик вақти). Аризаларни қабул қилишнинг охириги мuddати — 2015 йил 1 май куни соат 18.00. Мазкур бинолар 2015 йил 4 май куни сотилмаган тақдирда, уларнинг такрорий аукцион савдоси 2015 йил 20 май куни соат 15.00 да бўлиб ўтади. 2015 йил 20 май куни бўлиб ўтадиган аукцион савдосига аризаларни қабул қилишнинг охириги мuddати — 2015 йил 18 май куни соат 18.00.

Кўчмас мулклар билан тегишли туман суд ижрочилари бўлими вакили иштирокида бевосита жойига чиқиб танишиш мумкин.

Талабгорлар мулк бошланғич баҳосининг 10 фоизидан кам бўлмаган микдордаги закалат пулини тўлов ҳужжатида ижро ҳужжати рақами ва санасини кўрсатган ҳолда, «Ko'chmas mulk savdo xizmati» МЧЖ Қорақалпоғистон Республикаси Бош филиалининг АТБ «Турон» банки Нукус филиалидаги қуйидаги ҳисоб рақамига тўлашлари шарт: 20208000504920609003, МФО: 00585, СТИР: 207122519.

Савдо ўтказиладиган манзил:
Қорақалпоғистон Республикаси,
Нукус шаҳри, А. Шамуратова қўчаси,
117-«Б» уй, 2-қават.
Телефон: (0-361) 222-84-44.
www.1kms.uz

Хизматлар лицензияланган.

«KO'CHMAS MULK SAVDO XIZMATI» МЧЖ

Қашқадарё вилояти филиали

бошланғич баҳоси босқичма-босқич охиб бориш тартибида ўтказилдиган очиқ аукцион савдоларига таклиф этади.

1. Аукцион савдосига Муборак тумани СИБ томонидан ЖИБ Қашқадарё вилояти судининг 2012 йил 24 июлдаги 2-44-12-сонли ижро варақасига асосан хатланган, Муборак шаҳри, 4-кичик туман, Занжирсарой шохқўчасида жойлашган, ер майдони 227,67 кв.м. бўлган супермаркет биноси такроран қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 91 317 000 сўм.

2. Аукцион савдосига Қарши шаҳар СИБ томонидан Қашқадарё вилояти Хўжалик судининг 2014 йил 29 сентябрдаги 18-1405/20688-сонли ижро варақасига асосан хатланган, «Ибрат сифат текстиль» хусусий корхонасига тегишли, Қарши шаҳри, Қарши — Қамаш йўлида жойлашган, ер майдони 2787,09 кв.м., қурилиш майдони 373,75 кв.м. бўлган, қурилиши тугалланмаган офис ва ишлаб чиқариш базаси такроран қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 250 000 000 сўм.

Аукцион савдоси 2015 йил 5 май куни соат 11.00 да бўлиб ўтади.

Аризалар иш кунлари соат 10.00 дан 16.00 гача қабул қилинади (соат 13.00 дан 14.00 гача тушлик вақти). Аризаларни қабул қилишнинг охириги мuddати — 2015 йил 1 май куни соат 18.00.

3. Аукцион савдосига Қарши шаҳар

СИБ томонидан Тошкент шаҳар Хўжалик судининг 2013 йил 14 октябрдаги 10-1019/14722-сонли ижро варақасига асосан хатланган, Қарши шаҳар «Марказий универсал магазини» масъулияти чекланган жамиятига қарашли, Қарши шаҳри, Ўзбекистон кўчаси, 17-уйда жойлашган, 2 қаватли, ер майдони 7846,54 кв.м., қурилиш ости майдони 3183,29 кв.м. бўлган марказий универсал магазини қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 1 260 744 700 сўм.

Аукцион савдоси 2015 йил 19 май куни соат 11.00 да бўлиб ўтади.

Аризалар иш кунлари соат 10.00 дан 16.00 гача қабул қилинади (соат 13.00 дан 14.00 гача тушлик вақти). Аризаларни қабул қилишнинг охириги мuddати — 2015 йил 15 май куни соат 18.00.

Кўчмас мулклар билан тегишли туман (шаҳар) суд ижрочилари бўлими вакили иштирокида бевосита жойига чиқиб танишиш мумкин.

Талабгорлар мулк бошланғич баҳосининг 10 фоизидан кам бўлмаган микдордаги закалат пулини тўлов ҳужжатида ижро ҳужжати рақами ва санасини кўрсатган ҳолда, «Ko'chmas mulk savdo xizmati» МЧЖ Қашқадарё вилояти филиалининг АТИБ «Ипотека-банк» Қашқадарё филиалидаги қуйидаги ҳисоб рақамига тўлашлари шарт: 2020800004920609009, МФО: 00190, СТИР: 207122519.

Манзил: Қарши шаҳри,
«Қарлихон» МФЙ,
Тошсарой кўчаси, 20-уй.
Телефон: (0-375) 225-44-58.
www.1kms.uz

Хизматлар лицензияланган.