



Сайтимизга ўтиш учун
QR-кодни телефонингиз
орқали сканер қилинг.



Маҳалла

www.mahallagzt.uz info@mahallagzt.uz

ЎҚУВ-СЕМИНАР

Фуқаролар
йиғинларининг
диний маърифат
ва маънавий-
ахлоқий тарбия
масалалари бўй-
ча маслаҳатчи-
лари маҳаллалар-
да миллий қадри-
ятларни кенг
тарғиб қилиш,
аҳоли, аввало,
ёшлар ўртасида
соғлом турмуш
тарзини шакл-
лантириш, маъ-
навий муҳит
барқарорлигини
таъминлашда
астойдил иш
олиб бормоқ-
далар.



Маслаҳатчи зийрак, тадбиркор ва фидойи бўлиши керак

«Маҳалла» хайрия жамоат фонди рес-
публика бошқаруви ташаббуси билан жой-
ларда ҳамкор ташкилотлар иштирокида
ўтказилаётган ўқув-семинарлари маслаҳат-
чилар фаолиятини янги bosқичга кўтариш,

замон билан ҳамнафасликларини таъмин-
лашга асос бўлаётир.

Андижон вилояти маҳаллаларининг ди-
ний маърифат ва маънавий-ахлоқий тар-
бия масалалари бўйича маслаҳатчилари учун

мўлжалланган тадбир Андижон давлат тиб-
биёт институтида кўргазмали тарзда таш-
киллаштирилди. Тадбирда илгари сурилган
илгор фикр-мулоҳазалар, амалий тақлиф-
лар маслаҳатчиларга маъқул бўлди.

Вилоятдаги мавжуд 868 та фуқаролар йи-
гинида миллий қадриятларимиз, анъана ва
урф-одатларимизни асраб-авайлаш, ёшлар
онига она юртга муҳаббат, истиқлолга са-
доқат туйғуларини чуқур сингдириш бора-
сида қатор тадбирлар амалга оширилмоқ-
да. Биргина ўтган Кексаларни эъозлаш йи-
лида қизларни турмушга тайёрлаш мақса-
дида ҳудудларда «Оилавий қадриятлар»,
«Оила ва саломатлик», «Сиз оила бўсаға-
сидасиз», «Оила ва никоҳ — муқаддас» каби
мавзуларда таълим муассасалари билан ҳам-
корликда 45 мингдан ортиқ тарғибот тал-
бирлари ташкил этилди. Бу, шубҳасиз, ёш
авлоднинг оилани асраб-авайлашдаги масъ-
улиятини кучайтиришга хизмат қилади.

Маслаҳатчилар томонидан ўтган йили
739 минг оиладаги ижтимоий-маънавий му-
ҳит ўрганилганининг ўзи уларнинг маҳал-
лаларда фаровонлиқни таъминлаш, ижти-
моий фаол бўлмаган қатлам билан ўзаро
муносабатларни йўлга қўйиш, ёшлар ўрта-
сида жиноятчиликнинг олдини олиш бо-
расида кенг қўламда иш олиб борилаётган-
нинг исботидир.

Семинарда аёлларнинг жамиятдаги мав-
кеини юксалтириш, уларнинг билим ва ма-
лакаларини оширишга ёрдам берадиган
чора-тадбирларни кучайтириш, шунингдек,
баркамол авлод тарбияси, диний экстремис-
тик оқимлар ғояларининг тарқалиши ол-
дини олиш, хавфсизлигимизга таҳдид со-
лаётган қушларнинг фаолият услублари мав-
зуларида маърузалар тингланди.

(Давоми 2-бетда).

КУН НАФАСИ

Баркамол авлод келажаги йўлида

**Фарзандлар — таянчимиз
ва суянгимиз, гуруримиз ва
ифтихоримиз, мамлакатчи-
мизнинг эртанги ҳал қилув-
чи кучларидир. Болаларга
ғамхўрлик қилиш, муносиб
таълим-тарбия олишлари-
га шароит яратиш келажа-
гимизга бўлган ишонч, мил-
латимизга, халқимизга ҳур-
мат-эҳтиром ифодасидир.**

Жорий йилнинг 9 февралда
Президентимиз Ислон Каримов
томонидан тасдиқланган «Соғлом
она ва бола йили» Давлат дасту-
ридан ўрин олган вазифалар ана
шундай эзгу мақсадларга хизмат
қилади.

Ушбу дастурни амалга оши-
риш учун 7 триллион 483,3 мил-
лиард сўм ва 194,4 миллион АҚШ
доллари йўналтирилади. Давлат
дастури доирасида умумтаълим
мактаблари учун қўшимча 1,7
мингдан зиёд спорт зали, вилоят
марказларида спортнинг 4 та
йўналиши бўйича 56 та ихтисос-
лаштирилган болалар-ўсмирлар
спорт мактаби, чунончи, жорий
йилда 5 та мактаб фаолияти йўлга
қўйилади.

Сув спорти болаларнинг соғ-
лом улғайиши, тана аъзоларининг
тўғри шаклланиши учун бемисл
аҳамиятга эга. Шу боис Соғлом
она ва бола йилида сузиш ҳавза-
лари тармоғини кенгайтириш
ҳисобидан 11 та сув ҳавзаси кури-
лади. Бу билан уларнинг умумий
сони 290 тага етказилади. Бундан
ташқари, Давлат дастуридан 28 та
янги умумтаълим мактаби қуриш,
234 та мактабни реконструкция
қилиш ва 105 тасини капитал таъ-
мирлаш, уларни янги ўқув мебе-
ли, компьютер синфлари, ўқув-ла-
боратория ускуналари билан таъ-
минлаш ишлари ҳам ўрин олган.

Жорий йилда тиббиёт муасса-
салари, хусусан, перинатал ва
скрининг марказларининг моддий-
техник базаси ва кадрлар сало-
ҳиятини янада мустаҳкамлаш,
оилавий поликлиникалар ва
қишлоқ врачлик пунктларининг
хизмат кўрсатиш самарадорлиги-
ни ошириш, патронаж тиббиёт
ҳамшираларини кўпайтириш, аку-
шер-гинекологлар ва педиатрлар
малакасини оширишга ҳам алоҳи-
да эътибор қаратилади. Бундай
ўзгаришлар фуқаролар йиғинлари
ходимлари зиммасига ҳам алоҳи-
да масъулият юклаб, уларнинг
тиббиёт муассасалари билан яна-
да фаол иш олиб бориши, она-
лар ва болаларнинг ҳар томонла-
ма соғлом бўлиши учун ташаббус
кўрсатишлари тақозо этади.

Мухбиримиз.

ФАРОВОНЛИК ОМИЛИ

Аҳоли бандлигида ҳамкор ва камарбаста



Мамлакатимиз иқтисодиёти барқарор ривожланиб
бораётгани аҳоли бандлигини таъминлаш имконини бе-
раётмир. 2015 йилда республикамызда 980 мингдан ортиқ
иш ўрни яратилгани, шунинг 60 фоиздан зиёди қишлоқ
жойларда ташкил қилнган эътиборга молик.

Президентимиз Ислон Каримов
мамлакатимизни 2015 йилда иж-
тимоий-иқтисодий ривожланти-
риш якунлари ва 2016 йилга
мўлжалланган иқтисодий дастур-
нинг энг муҳим устувор йўна-
лишларига бағишланган Вазирлар
Маҳкамасининг кенгайтирилган
мажлисидаги маърузасида иқти-
содиёт ва хизмат кўрсатиш соҳа-
сининг юқори суръатлар билан
барқарор ўсиши биз учун энг му-
ҳим устувор йўналиш бўлган —
аҳоли бандлигини таъминлаш, ав-
валамбор, касб-ҳунар коллежла-
ри ва олий ўқув юртлири бити-
рувчиларини ишга жойлаштириш
учун зарур шароитлар яратгани-
ни таъкидлади.

Дарҳақиқат, ўтган йилда ялпи
ички маҳсулот ўсишининг ярми-
дан кўпи хизмат кўрсатиш соҳа-
си ҳиссасига тўғри келади. Бу-
гунги кунда хизмат кўрсатиш со-
ҳасининг ялпи ички маҳсулот-
даги улуши 2010 йилдаги 49 фо-
издан 54,5 фоизга етгани ёки
жами банд аҳолининг ярмидан
кўпи ушбу соҳада меҳнат қила-
ётгани бу тармоқнинг иқтисоди-
ётимиздаги ўрни ва таъсири на-
қадар катта эканини кўрсатади.

Шу ўринда таъкидлаш жоиз-
ки, аҳолининг, айниқса, камолга
етаётган ўғил-қизларнинг ўқиши-
дан тортиб ишли, уйли-жойли
бўлишида, аҳоли бандлигини таъ-
минлашда маҳалла институтининг
алоҳида ўрни бор.

Ўтган йили Тошкент вилоя-
тида 37162 нафар ёш касб-ҳунар
коллежларини тамомлаган эди.
Уларнинг 22 минг нафарга яқини

(Давоми 3-бетда).

ФУҚАРОЛИК ЖАМИЯТИ

Ҳаётнинг ҳар жабҳасида ўз ўрни бор

Ҳаётхон Кўрғонтепа тумани
Бобур номидаги маҳалла раиси
Ҳомиджон Фозиловнинг қабулига
қарию бир муддат айтадиган
гапларини ўйлаб, нигоҳини дера-
за томонга бурди.

Чиндан ҳам вазият хижолатли. Рост-да,
ўқувчи дарсга келмасу директор қолиб
маҳалла раисининг бошини қотириши ке-
ракми?

Лекин у бу тадбирни ҳам қўлаган. Акси-
га олиб директор билан суҳбатдан кейин ҳам
Наиманинг отаси Козимжон онлавий аҳво-

лини рўқач қилганича қизини ўқишга жўнат-
маяпти. Ҳар ҳолда маҳалла — фуқаролик жа-
миятининг таянч нуқтаси, халқнинг виждо-
ни. Ахир, юрагидаги дардини, ташвишлари-
ни шу мўъжаз Ватан етакчиси айтмаса, ким-
га айтади? Келиб тўғри қилди. Вояга етма-
ган бир қизнинг дарсдан қолганидан кўра,
муаммога иссиғида ечим топгани яхши.

— Келинг, қизим. Қулоғим сизда?

Ҳаётхон Янги авлод кўчасида яшовчи
Наиманинг бир ҳафтадан буён мактабга
қатнамаётгани, бу борада билим даргоҳи
раҳбариятининг эътирозларига отаси Ко-
зимжон турли баҳоналарни рўқач қилаёт-
ганини очик айтди.

ОСОЙИШТАЛИК ПОСБОНЛАРИ

Ҳушёрлик — кундалик юмуш

Ҳозгон кўрғони чўл ҳудудда бунёд этил-
ган кичик шаҳарчага ўхшайди. Ён-атроф эса
бўйдай дала. Дашт чорвачилик учун қўлай.
Кўплаб ғозгонлиқлар хусусий корхоналар очиб,
бу саховатли заминдан мармар қазиб олиб,
уни қайта ишлаб, тадбиркорлик орқасидан
ҳам рўзғорини, ҳам юртни обод қилапти.

Афсуски, беш қўл баробар бўлмаганидек, ҳамма ҳам
мавжуд имкониятлардан фақат яхши мақсадда фойдалан-
мас экан. Кимдир эзгулик йўлида ниҳол экиб, боғ ярат-
са, бошқа биров қабоҳат уруғини сочишга интиларкан.

Эр-хотин Дўстмурод Искандаров ва Халича Примо-
валар (исм-фамилиялар ўзгартирилган) ҳам чорва моли
боқиш баҳонасида дашт кезиб, саксовулу янтоқлар ора-
сида кўкнор етиштиришни мақсад қилишди. Яхшиям,
Ҳозгон қишлоқ фуқаролар йиғинидаги «Шайхон» ма-
ҳалласининг «Маҳалла посбони» жамоатчилиги тузилма-
си сардори Мақсуд Намозов уларнинг бу тубан қил-
мишларидан ўз вақтида воқиф бўлиб, жиноий хатти-
ҳаракатга чек қўйилди.

ДОЛЗАРБ МАВЗУ

Тинч заминда қурол не даркор?!

Жаҳоннинг турли мамлакатларида юз бераётган таҳ-
ликали, қонли тўқнашулар муфайли минглаб бегуноҳ
инсонлар ҳалок бўлмоқда, аёллар ва болалар юрак ҳову-
чада яшаётмир. Совуқ қурол сабаб бўлаётган бундай
манзарани тасаввур қилишнинг ўзи даҳшат.

Шукрки, мамлакатимизда
ҳукм сураётган осуда ҳаёт ту-
файли хонадонларда тўю ҳа-
шамлар, байрам ва шодиёналар
кўтаринки руҳда ўтмоқда. Фу-
қароларимизнинг юрт равнақи
ва хотиржамлигига беъэтибор
эмаслиги бизнинг энг катта
ютугимиздир. Ўтаётган ҳар бир

қунимизнинг осоийишталигига
бевосята ҳисса қўшиб келаёт-
ган юртдошларимиз доимо эл
ардоғида.

Ноқонуний қурол айланмаси
эл-юрт тинчлигига катта хавф
туғдириши мумкинлиги, отилган
ҳар бир ўқ бегуноҳ инсонлар-
нинг ҳаётига зомин, қолаверса,



(Давоми 3-бетда).

бутун минтақада беқарорликка
сабаб бўлиши барчага аён
ҳақиқат.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекис-
тон Республикаси Жиноят ко-
дексининг 248-моддасида қайд
этилганидек, турли хил қурол-
аслаҳаларни топиб олган ёки
сақлаётган фуқаролар уларни ўз
ихтиёри билан тегишли идора-
ларга топширганда жиноий жа-
вобгарликка тортилмайди. Ўз
ҳақ-ҳуқуқини яхши билган фу-
қаролар, албатта, ушбу ҳуқуқий
ҳужжатда белгиланган меъёрлар-
дан тўғри хулоса чиқариб, те-

гишли ҳужжатларсиз сақланаёт-
ган ёки топиб олинган қурол-
ларни масъул идораларга ихти-
ёрий равишда топширишмоқда.
Жумладан, эндигона 14 ба-
ҳорни қаршилаган андижонлик
Омаджон Муҳаммаджонов, На-
зиржон Алижонов ва Ислонжон
Икромовларнинг кичик, лекин
нақадар мардонавор ҳаракати
барча андижонликларнинг, қо-
лаверса, халқимизнинг эътиро-
фига сазовор бўлди.

2015 йилнинг 21 декабрь куни
Андижон шаҳар ички ишлар
бошқармаси идорасига кириб

келган бу уч ўғлонни кўрган хо-
димлар аввалига «Бу болакай-
лар нима номақбул иш қилиб
қўйган экан?» деган ҳаёлга бо-
ришганди. Бу ўсмирлар мили-
ция ходимларига спорт машгу-
лотларида қайтаётганларида
маҳалла ҳудудидан оқиб ўтувчи
ариқ атрофидан бир донга «Ма-
каров» русумли тўппонча ва
унинг 5 донга патронини топиб
олишганини айтишганидан сўнг
тажрибали ҳуқуқ посбонлари
ҳайратда қолишди.

(Давоми 2-бетда).

ФАРОВОНЛИК ОМИЛИ

Аҳоли бандлигида ҳамкор ва камарбаста

«(Давоми. Боши 1-бетда).

«Ўзметкомбинат» акциядорлик жамияти билан тузилган уч томонлама шартномага мувофиқ, корхонада у дастлаб дипломолди амалиётини ўтаб, кейин ишга жойлашди. Ўзбекистон, мазкур корхона билан тузилган уч томонлама шартнома асосида яна 126 нафар коллеж битирувчисининг бандлиги таъминланди.

Вилоятда хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини янада ривожлантириш борасида амалга оширилаётган кенг қўламли чора-тадбирлар туфайли қўлаб янги иш ўринлари яратилиб, соҳанинг иқтисодиётдаги улуши сезиларли равишда ошяпти.

Давлатимиз раҳбарининг 2013 йил 17 апрелда қабул қилинган «2013-2016 йилларда қишлоқ жойларда хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини жадал ривожлантириш юзасидан қўшимча чора-



тадбирлар тўғрисида»ги қарори бу борада муҳим дастуриламал бўлмоқда. Хусусан, Янгийўл туманида ушбу ҳужжат ижроси юзасидан биргина ўтган йилда уч юздан ортиқ савдо ва хизмат кўрсатиш шохобчалари ишга туширилди. Натижада беш юздан зиёд янги иш ўрни яратилди.

— Худудимиздаги енгил авто-

мобилларга техник хизмат кўрсатиш мажмуасида сифатли хизмат кўрсатиш билан бирга, эҳтиёт қисмлар сотилган дўкон ишлаб турибди, — дейди тумандаги Ниёзбоши қишлоқ фуқаролар йиғини масъул котиби Ўткир Хидиров. — Ушбу корхона ишчиларининг асосий қисмини қишлоғимиз ёшлари ташкил этади.

Кези келганда айтиш керакки, маҳаллалар қошидаги Тадбиркорлик фаолияти ва оилавий бизнесни ривожлантириш масалалари бўйича комиссия ва «Маслаҳат маркази» масъулларининг ҳамжиҳатлиги самараси ўлароқ, қишлоқларда сервис хизматлари ривожланиб, аҳоли фаровонлиги ошяпти.

Бекободлик Нодира Аҳмедова ҳам маҳалла фаоллари қўмағида банкдан 15 миллион сўм имтиёзли кредит олиб, озиқ-овқат маҳсулотларига ихтисослашган савдо дўконини ишга туширди. Шу туманлик Феруза Абдурахмонова ҳамда Азизбек Юсупов юртимизда ёш тадбиркорларга яратилаётган шароит ва имтиёزلардан унумли фойдаланган ҳолда банкнинг 5 миллион сўм имтиёзли кредити эвазига тадбиркорлигини йўлга қўйди.

Хулоса ўрнида айтганда, бандлик Дастурига мувофиқ, вилоятда 2015 йилда 87,2 минг иш ўрни

яратилиши белгиланган эди. Амалда эса режа ортиги билан удаланди. Бунда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликнинг ҳар томонлама қўлаб-қувватланаётгани, корхоналарни техник ва технологик янгилаш, миллий ҳунармандчилик, хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини ривожлантириш аҳолининг, айниқса, ёшлар бандлик даражасини оширишда салмоқли ўрин тутмоқда.

Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги маълумотига кўра, 2016 йилда мамлакатимизда 990 мингта яқин янги иш ўрни яратилиши мўлжалланаётгани аҳолини ижтимоий қўлаб-қувватлаш, меҳнатни муҳофазалаш борасидаги ишлар изчил давом эттирилишидан далолат.

■ **Фаррух ҲАМДАМОВ, Тошкент давлат иқтисодиёт университети магистранти.**

ЭЪЛОН

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўлаб-қувватлаш жамоат фонди

«Соғлом она ва бола йили» Давлат дастурида белгиланган вазифалар ижросига ННТларни кенг жалб қилиш» мавзусида ННТлари ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳаларига Давлат грантлари ажратиш учун ҳужжатлар қабул қилиниши бошланганлигини

ЭЪЛОН ҚИЛАДИ

Қуйидаги йўналишларни назарда тутувчи ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳалар қабул қилинади:

1. Оила ва жамиятда аёлларнинг роли ва мавқеини ошириш, уларнинг ижтимоий фаоллигини кучайтириш, бандлигини таъминлаш, иқтисодиётнинг турли тармоқлари ва соҳаларида аёллар фаолиятини муносиб рағбатлантириш, аёлларнинг ўз имкониятларини рўйбга чиқариш ҳамда қўлаб-қувватлаш мақсадида аёлларнинг кучайтириш, уларда ҳаётда ўзининг муносиб ўрнини эгаллаш, келажақда соғлом ва мустақкам оила қуришининг асосий шарти сифатида қатъий ҳаётини позицияни ва мустақил фикрлашни шакллантириш.

2. Қиз болаларнинг — бўлажак оналарнинг замонавий билимлар ва касбларни эгаллашларини таъминлашга қаратилган ишларни кучайтириш, уларда ҳаётда ўзининг муносиб ўрнини эгаллаш, келажақда соғлом ва мустақкам оила қуришининг асосий шарти сифатида қатъий ҳаётини позицияни ва мустақил фикрлашни шакллантириш.

3. Мустақкам оила қуриш ва соғлом фарзанд туғилиши учун никоҳ тузишдан олдин тиббий кўрикдан ўтишининг муҳимлигини, шунингдек, эрта ва қариндошлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари тўғрисидаги ахборотни аҳолининг кенг қатламлари оғига етказиш.

4. Аҳолининг тиббий маданиятини ошириш, санитария ва гигиена, ҳомиладор аёлларнинг соғлигини сақлаш ва психофизиологик аҳолини яхшилаш, ёш оналар ва болаларни тегишли тарзда парвариш қилиш, уларнинг овқатланиш рақсонлигининг сифати ва калорийлигини таъминлаш масалалари юзасидан



кенг ахборот-тушунириш ишларини ўтказиш.

5. Оила, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, аёллар манфаатларини ҳимоя қилиш, соғлом болани тарбиялашда уларнинг ролини ошириш, кучли, барқарор ва раванқ топаётган давлатнинг негизи сифатида оила институтини мустақкамлаш масалаларига бағишланган амалий тадбирларни амалга ошириш.

6. Мамлакатимизда тинчлик, осойишталик ва фаровонликни янада мустақкамлашнинг муҳим шарти сифатида оналарда соғлом маънавий муҳитни, хусусан, эр-хотин, ота-оналар ва фарзандлар, қайнона ва келин ўртасида, қўшнилар ўртасида ўзаро ҳурмат-эҳтиром, эъзулик ва меҳр-муҳаббат муҳитини яратишга қўмаклашиш.

7. Жисмонан соғлом, маънан етук ва баркамол авлодни тарбиялаш, азалий миллий қадриятларни сақлаш ва мустақкамлаш, жамиятда юксак ахлоқ муҳитини қарор топтиришда оналарнинг ролини кучайтириш.

8. Оила, оналик ва болалик муҳофазаси соҳасидаги қўнун ҳужжатларига риоя қилиш, шунингдек, «Соғлом она ва бола йили» Давлат дастурининг бажарилиши юзасидан жамоатчилик назоратини амалга ошириш.

Давлат гранти ажратилиши учун қуйидаги ҳужжатларни тақдим этиш зарур:

1. ННТлар ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг раҳбари томонидан имзоланган ва муҳр билан тасдиқланган кузатув хати;

2. www.fundngo.uz сайтида жойлаштирилган шаклда тўлдирилган давлат гранти лойиҳаси учун ариза;

3. Охириги ўзгартиш ва қўшимчалар билан давлат рўйхатидан ўтган ННТлар ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг Устави (Низом) нусхаси;

4. Ташкилотнинг давлат рўйхатидан ўтганлиги тўғрисидаги гувоҳнома нусхаси;

5. Агар лойиҳани амалга ошириш лицензияланган фаолиятни талаб қилса, унда лицензиянинг нусхаси тақдим этилади.

6. Манфаатдор давлат ва жамоат ташкилотларининг илтимосномалари, тавсия хатлари илова қилиниши мумкин.

Битта лойиҳа учун ажратиладиган грант миқдори — 25 млн. сўмгача. Ҳужжатлар 2016 йил 10 февралдан 10 мартгача қабул қилинади.

Ҳужжатлар «Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги ННТлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўлаб-қувватлаш жамоат фонди» номига «Ўзбекистон почтаси» орқали юбориладиган муҳрланган конвертларда (А4 форматда) қуйидаги манзил бўйича қабул қилинади: 100035, Тошкент шаҳри Бунёдор кўчаси 1-уй.

Ҳужжатларни тақдим этиш шартлари ва намуналари билан Жамоат фондининг www.fundngo.uz расмий веб-сайтида танишиш мумкин.

Маълумот учун телефонлар: (0-371) 239-26-76, 239-26-64.

ОСОЙИШТАЛИК ПОСБОНЛАРИ

Хушёрлик — кундалик юмуш

«(Давоми. Боши 1-бетда).

М.Намозов ўз маҳалласидаги 300 дан зиёд хонадонда умргузаронлик қилаётган фуқароларнинг ҳар бирини яхши билади, оилаларнинг муҳити ва шароитидан тўла хабардор. Шу боис у ўз фаолияти давомида доимо хушёр туриб, содир этилиши мумкин бўлган бир қанча жиноятнинг олдини олди, содир этилганларини фош этди.

— Мақсуд, ҳақиқатан ҳам, осойишталигимиз посбони, — дейди фуқаролар йиғини раиси Баҳодир Жўраев. — У оилалар тинчлигини таъминлаш, қўни-қўшнилар ўртасидаги келишмовчиликларни бартараф этиш мақсадида доимий равишда ўз тажрибасини ошириб боради. Маълумки, фуқароларнинг ҳуқуқий маданияти юқори бўлса, ҳуқуқбузарлик ҳолатларига йўл қўйилмайди. Сардоримиз шунини тўғри англаган ҳолда ҳуқуқ-тартибот идоралари вакиллари билан ҳамкорликда турли тарғибот тадбирларини ўтказиб келаётди.

Дарҳақиқат, посбоннинг ташаббуси билан маҳаллада профилактика инспектори ва фаоллар ҳамкорлигида фуқароларга тинчлик-осойишталикнинг қадрини аниқлаш, одам савдоси, гиёҳ-

вандлик ва бошқа иллатларнинг олдини олиш мақсадида қатор тадбирлар ташкил этилмоқда. Фуқароларнинг ҳуқуқий маданиятини ошириш мақсадида «Хуқуқингизни биласизми?», «Қонунни билган панд емас» мавзусидаги очик мулоқотлар, айниқса, самарали бўляпти.

— Огоҳлик — бугунги куннинг энг муҳим талаби, — дейди посбон. — Йиғинимизда вақтинча рўйхатда турганларнинг шахси ва фаолияти тўғрисида ҳамда хорижга ишлаш учун кетган ва қайтиб келганлар ҳақида маълумотлар базаси яратилган, жамоатчилик асосида туно кун навбатчилик ташкил этиб, худуд осойишталигини таъминлаяпмиз.

Маҳалла худудидаги 6-умумтаълим мактаби билан ҳамкорликда ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш бўйича чора-тадбирлар режаси тузилган. Шу режа асосида ҳаётий тажрибага эга отахону онахонлар, ибратли оилалар вакиллари иштирокида тинчлик-осойишталикни мустақкамлаш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб этадиган суҳбатлар ўтказилмоқда. Айниқса, «Оила — маҳалла — таълим муассасаси» ҳамкорлигида «Ватанни севмоқ имондандир», «Диний экстремизм ва терроризмдан огоҳ бўлинг!», «Биз — гиёҳвандликка қаршимиз!», «Огоҳлик — давр талаби» каби мавзулардаги давра суҳбатлари ёшларда катта қизиқиш уйғотди. Огоҳликка даъват этувчи видеороликлар намойиши тадбирларнинг таъсирчанлигини янада оширди.

М.Намозов ўқувчилар дарсдан кейин бўш қолмаслиги учун мактаб маъмурияти билан келишган ҳолда спорт, ҳунармандчилик ва фан тўғрисидаги ҳам ташкил этган. Бугун маҳаллада улғаяётган ёшлар енгил атлетика, кураш ва стол теннис турлари бўйича туман ва вилоят мусобақаларида голиб бўлишди. 6-синф ўқувчиси Жаҳовир Жамолов эса «Билимлар беллашуви»да табиатшунослик фани бўйича вилоятда голиб бўлди.

Сардор ўз касби масъулиятини чуқур анлагани ва астойдил меҳнат қилаётгани сабабли «Фуқаролар йиғинларининг энг намунали «Маҳалла посбони» жамоатчилиги тузилмаси раҳбари» таълимининг Нурота тумани босқичида голибликни қўлга киритди.

■ **Холбиби САФАРОВА «Mahalla»**

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўлаб-қувватлаш жамоат фонди

«ОАВларнинг ижтимоий-иқтисодий дастурлар амалга оширилишининг боришини ёритишга, давлат органлари фаолиятининг очиклигини таъминлашга қаратилган лойиҳаларини қўлаб-қувватлаш» мавзусида ННТлар ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳаларига Давлат грантлари ажратиш учун ҳужжатлар қабул қилиш бошланганлигини

ЭЪЛОН ҚИЛАДИ

Қуйидаги йўналишларни назарда тутувчи ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳалар қабул қилинади:

1. «Соғлом она ва бола йили» Давлат дастурининг амалга оширилишининг бориши ҳақида кенг жамоатчиликни хабардор қилиш, оилани, оналик ва болаликни муҳофаза этиш, аёллар манфаатларини ҳимоя қилиш, уларнинг соғлом фарзандни тарбиялашдаги ролини ошириш бўйича Ўзбекистонда амалга оширилаётган чора-тадбирларнинг мазмун-моҳиятини очиб берадиган аниқ мисолларга асосланган махсус телекўрсатувлар ва радио эшитиш тартиплари, мақолалар, репортажлар тайёрлаш.

2. Ижтимоий аҳамиятга молик давлат дастурларини, жумладан, «Соғлом она ва бола йили» Давлат дастурини, ҳудудий ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш дастурларини амалга оширишда ННТлар, фуқаролик жамиятининг бошқа институтлари иштирокини ёритиш.

3. 2011, 2014 йилларда Ўзбекистон Республикаси Конституциясига киритилган, давлат ҳокимияти ва бошқарувини яна-

да демократлаштиришга қаратилган тузағишларнинг мазмун-моҳияти ва аҳамияти ҳақида кенг жамоатчиликни хабардор қилиш.

4. Давлат органлари томонидан қабул қилинаётган, аввало, фуқароларнинг ҳуқуқлари, эркинлиги ва қўнуний манфаатларига дахлдор қарорлардан аҳолининг, фуқаролик жамияти институтларининг хабардорлигини ва кенг фойдаланишини таъминлаш.

5. «Соғлом она ва бола йили» Давлат дастурининг ўз вақтида ва сифатли ижро этилиши, оила, оналик ва болалик муҳофазаси соҳасидаги қўнун ҳужжатларига риоя этилиши устидан жамоатчилик назоратини амалга ошириш.

6. Фуқароларнинг ижтимоий-сиёсий, социал-иқтисодий фаоллигини ошириш, жамоат ташкилотлари фаолиятининг ташкилий-ҳуқуқий асосларини, уларнинг ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш дастурларини амалга ошириш, гуманитар муаммоларни ҳал этиш, мамлакат аҳолиси турли қатламларининг ҳуқуқлари, эркинлиги ва қўнуний манфаатларини муҳофаза қилиш борасида жойлардаги дав-

лат органлари билан ўзаро ҳамкорлигини ривожлантиришга қаратилган исоҳотларнинг амалга оширилиши ОАВда кенг ёритилишини таъминлаш.

7. Жамиятда юксак маънавий-ахлоқий қадриятларни мустақкамлаш, мамлакатда тинчлик ва барқарорлиқни сақлаш, миллатлараро ва динлараро тотувликни таъминлашда маҳалла институтининг роли ва аҳамияти ҳақида аҳолини кенг хабардор қилиш, ижтимоий масалаларни ҳал этишда намунали маҳаллаларнинг иш тажрибасини оммалаштириш.

8. Худудий ОАВларда мамлакатни ижтимоий-сиёсий ҳамда социал-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий масалалари бўйича сиёсий партияларнинг нуктаи назарини очиб берадиган, парламентдаги сиёсий партиялар фракцияларининг, халқ депутатлари Кенгашларидаги партия гуруҳларининг фаолияти ҳақида хабардор этадиган таҳлилий материаллар тайёрлаш.

9. «Давлат ҳокимияти ва бошқаруви органлари фаолиятининг очиклиги тўғрисида»ги ҳамда «Электрон ҳукумат тўғрисида»ги

ҚОНУН МОҲИЯТИ

Ўзбекистон Республикаси фуқаролигини йўқотилиши сабаблари

Мамлакатимизда шахс эркинлигини, тенгҳуқуқлик тамойилини, инсон манфаатлари устуворлиги борасидаги ҳуқуқларни тўлиқ ҳимоя қилиш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, бу соҳада мустақкам қўнунчилик асослари яратилган.

Айни вақтда фуқаролар ўз хоҳиш ва истакларига қараб, дунёнинг исталган хорижий давлатига доимий яшашга қўчиб кетишлари учун қўнуний асослар белгилаб қўйилган.

Фуқароларимиз ушбу яратилган имкониятлардан фойдаланиш қаторига, улардан хорижий давлатларда ҳам Ўзбекистон Республикаси қўнунчилиги талабларига риоя этишлари талаб этилади. Ақс ҳолда уларнинг фуқаролик макомига таъсир этилишига олиб келади.

Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 2 июлда қабул қилинган «Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддаси талабларига кўра, фуқароларимиз қўйидаги ҳолларда Ўзбекистон Республикаси фуқаролигини йўқотиши мумкин:

— шахс чет давлатда ҳарбий хизматга, хавфсизлик хизмати идораларига, полицияга, ақлия идораларига ёки давлат ҳокимияти ва бошқарувининг бошқа идораларига ишга кирган;

— агар чет элда доимий яшовчи шахс беш йил давомида урли сабабларсиз консуллик ҳисобига турмаган;

— агар Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги сохта ҳужжатларни тақдим этиш натижасида олинган бўлса.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қўнунчилик палатаси томонидан 2015 йил 29 июлда қабул қилинган ва Сенат томонидан 2015 йил 6 августда маъқулланган «Ўзбекистон Республикасининг айрим қўнун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги қўнуннинг 1-моддасига кўра, 1992 йил 2 июлдаги «Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддасига қўшимча киритилди.

Эндиликда ушбу қўнунга киритилган қўшимчага кўра, агар шахс чет давлат фойдасини кўзлаб фаолият юритиш ёки тинчлик ва хавфсизликка қарши жиноятлар содир этиш орқали жамият ва давлат манфаатларига жиддий зарар етказган бўлса ҳам Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги йўқотилиши мумкинлиги белгилаб қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони чиққан

қундан бошлаб Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги йўқотилган ҳисобланади.

Бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар, Ташқи ишлар ва Адлия вазирликлари ҳамда тегишли ҳуқуқни муҳофаза қилиш идоралари билан ҳамкорликда, мазкур қўнуннинг 21-моддаси талабларига риоя этишлари талаб этилади. Ақс ҳолда уларнинг фуқаролик макомига таъсир этилишига олиб келади.

Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 2 июлда қабул қилинган «Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддаси талабларига кўра, фуқароларимиз қўйидаги ҳолларда Ўзбекистон Республикаси фуқаролигини йўқотиши мумкин:

— шахс чет давлатда ҳарбий хизматга, хавфсизлик хизмати идораларига, полицияга, ақлия идораларига ёки давлат ҳокимияти ва бошқарувининг бошқа идораларига ишга кирган;

— агар чет элда доимий яшовчи шахс беш йил давомида урли сабабларсиз консуллик ҳисобига турмаган;

— агар Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги сохта ҳужжатларни тақдим этиш натижасида олинган бўлса.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қўнунчилик палатаси томонидан 2015 йил 29 июлда қабул қилинган ва Сенат томонидан 2015 йил 6 августда маъқулланган «Ўзбекистон Республикасининг айрим қўнун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги қўнуннинг 1-моддасига кўра, 1992 йил 2 июлдаги «Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддасига қўшимча киритилди.

Эндиликда ушбу қўнунга киритилган қўшимчага кўра, агар шахс чет давлат фойдасини кўзлаб фаолият юритиш ёки тинчлик ва хавфсизликка қарши жиноятлар содир этиш орқали жамият ва давлат манфаатларига жиддий зарар етказган бўлса ҳам Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги йўқотилиши мумкинлиги белгилаб қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони чиққан

қундан бошлаб Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги йўқотилган ҳисобланади.

Бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар, Ташқи ишлар ва Адлия вазирликлари ҳамда тегишли ҳуқуқни муҳофаза қилиш идоралари билан ҳамкорликда, мазкур қўнуннинг 21-моддаси талабларига риоя этишлари талаб этилади. Ақс ҳолда уларнинг фуқаролик макомига таъсир этилишига олиб келади.

Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 2 июлда қабул қилинган «Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддаси талабларига кўра, фуқароларимиз қўйидаги ҳолларда Ўзбекистон Республикаси фуқаролигини йўқотиши мумкин:

— шахс чет давлатда ҳарбий хизматга, хавфсизлик хизмати идораларига, полицияга, ақлия идораларига ёки давлат ҳокимияти ва бошқарувининг бошқа идораларига ишга кирган;

— агар чет элда доимий яшовчи шахс беш йил давомида урли сабабларсиз консуллик ҳисобига турмаган;

— агар Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги сохта ҳужжатларни тақдим этиш натижасида олинган бўлса.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қўнунчилик палатаси томонидан 2015 йил 29 июлда қабул қилинган ва Сенат томонидан 2015 йил 6 августда маъқулланган «Ўзбекистон Республикасининг айрим қўнун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги қўнуннинг 1-моддасига кўра, 1992 йил 2 июлдаги «Ўзбекистон Республикаси фуқаролиги тўғрисида»ги қўнуннинг 21-моддасига қўшимча киритилди.

Эндиликда ушбу қўнунга киритилган қўшимчага кўра, агар шахс чет давлат фойдасини кўзлаб фаолият юритиш ёки тинчлик ва хавфсизликка қарши жиноятлар содир этиш орқали жамият ва давлат манфаатларига жиддий зарар етказган бўлса ҳам Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги йўқотилиши мумкинлиги белгилаб қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони чиққан



«ОТА-ОНАЛАР УНИВЕРСИТЕТИ»

Машғулотлар оила мустаҳкамлигига хизмат қилмоқда

«Бу уйнинг маш-вишлари ҳеч тугайди-ми ўзи? Бўлач, мамом. Сизни билмадим, мен алоҳида яшаи тарафдориман. Ё мену дейсиз ёки...»

Ақбар ишдан қайтгач, томдан тараша тушганди аёлидан эшитган биринчи гапи шу бўлди. Остона олдиди тўхтаб қолган Акбарнинг хаёлидан эса «Мен йўғимда бирор жанжал чиққан кўринади», деган ўй ўтди. Аёлини юпатган бўлиб, онасининг олдига кирди.

Дераза олдиди бўлажак неварасига атаб кўрпача қавиб ўтирган Барчиной ая ўғлининг гапидан ҳайрон бўлди. Келини Севарани чорлаб, уни ранжитган сабаб ҳақида сўради.

— Ойижон, сиздан кўп нарсани ўргандим. Энди мустақил яшасак, дейман. Биласиз, оиламиз катта. Биз чиқиб кетсак, сизларга ҳам яхши бўлармиди, — деди келин.

Барчиной ая ҳар қанча урин-



масин, келинини фикридан қайтара олмади. Унинг ҳомиладор эканини ўйлаб ташвишланди. Ахир, биринчи фарзанди бўлса, бола парваришида ўқуви ҳам йўқ. Шундан сўнг қайнона ўзи истиқомат қилаётган «Наврўз» маҳалласи фаолларига мурожаат қилди. Йигин қошидаги «Ота-оналар университети» раҳбари Фарида Саримсоқова воқеани эшитгач, Севарани идорага чақиртириб суҳбатлашди. Келинга мус-

тақил яшаш учун оиланинг моддий таъминланган бўлиши зарурлигини тушунтирди.

— Келинг, рўзгор учун кетадиган бир ойлик сарф-харажатларни ҳисоблаб кўрамиз, — деди. Севара рози бўлди. Ахир, яқинда қора қозонни ўзи қайнатади, сарф-харажатни хомчўтлаш керак-ку.

— Ҳозирча уйимиз йўқ. Демак, вақтинча ижарада турамиз. Харажатлар эса кундалик озиқ-овқат, кийим-кечак...

Севара бир муддат санашда давом этаркан, фарзанд парвариши учун кетадиган харажатларга келганда тўхтаб қолди.

— Нега тўхтаб қолдингиз, қизим? — сўради Фарида опа.

— Ҳалиги, мен бола парвариши билан банд бўлсам, буларнинг бари турмуш ўртоғимга оғирлик қилмасмикан, деб ўйлаб қолдим. Ахир, шундоғам туну кун тиним билмайдилар...

Фарида опа келин билан хайрлашаркан, Севаранинг шаштидан қайтганидан хурсанд бўлди. Чунки, ҳадемай, фарзанд дунёга келади, уни парваришда келин

қайнонасининг кўмагига суянади, бола меҳрдан қониб ўсади.

— Маҳалламизда 600 дан зиёд оила истиқомат қилади, — дейди Тошкент вилояти Олмалиқ туманидаги «Наврўз» маҳалласидан Фарида Саримсоқова. — Уларнинг аксариёти ёш оилалар. Шу боис келинлар бола парвариши, рўзгор тутиш, оилада қайнона-келин муносабати каби масалаларда тавсия ва кўрсатмаларга эҳтиёж сезишлари табиий. Ана шу жиҳатларни эътиборга олган ҳолда «Ота-оналар университети» машғулотларини турли йўналишларда олиб борамиз. Чунончи, оилавий шифокор Хулкар Аҳмедова ҳамда Раҳима Рустамова ҳафтада бир марта фертил ёшлардаги аёллар, қолаверса, оила қуриш арафасидаги ёшлар иштирокида машғулотлар ўтказишади. Уларга шахсий гигиена, бола парваришида нималарга эътибор қаратиш кераклиги тушунтирилади.

«Ота-оналар университети» фаолияти билан яқиндан танишарканмиз, оилада эр-хотин ўртасидаги низоларнинг олдини олиш мақсадида психолог Ус-

монқул Соилов томонидан олиб бориладиган машғулотлар муҳим аҳамият касб этётганига амин бўлдик.

— Маҳалладошимиз ўғлини уйлантириш ниятида эканини айтиб қолди, — дейди Усмонқул Соилов. — Аввалига ҳайрон бўлдик. Бойси бўлажак қувв ҳали ҳеч қасрда ишламас, ёлғиз фарзанд бўлгани учун оила тебратиш ҳақида бош ҳам қотирмас эди. Шундан сўнг уни машғулотларга жалб қилдик. Оила мустаҳкамлиги унинг моддий таъминланганлигига ҳам боғлиқ эканини тушунтирдик. Қарангки, кўп ўтмай, Мансур тумандаги мебель цехига ишга жойлашди.

Келажак эрталари оилаларда вояга етади. Бугун «Наврўз» маҳалласида фаолият юритаётган «Ота-оналар университети» масъуллари ана шу жиҳатларни инобатга олган ҳолда ўз ишини ташкил қилаётгани, муқаддас кўрғонни мустаҳкамлашдаги саъй-ҳаракатлари таҳсинга лойиқ.

✦ **Улуғбек ШОНАЗАРОВ**
«Mahalla»



Қимматбаҳо олмос

Анголада археологик қазилмалар пайтида қимматбаҳо олмос топиб олинди, деб хабар тарқатди «Reuters» ахборот агентлиги.

Франциянинг «Лукапа» фирмаси ходимлари топилманинг қиймати 14,3 миллион АҚШ доллари эканини айтишмоқда. Бу олмос дунёда шу пайтгача топилган



гавҳарлар орасида катталиги жиҳатидан 27-ўринни эгаллайди.

Эслатиб ўтамиз, сўнгги асрда топилган энг катта олмос ўтган йили Ботсванада топилган эди.

Чўпдан Эйфель минораси

Екатеринбург шахрида яшовчи Фаниль Киранов 9,2 минг гуғурт донасидан Эйфель минораси ясади, дея хабар беради «lenta.ru» сайти.

Бунинг учун россиялик фуқаро ярим йил вақт сарфлаган. Минора нусхасини ясада Эйфельнинг фотосуратидан фойдаланилган.

Екатеринбурглик ҳаваскорнинг ҳисобида, Эйфелдан ташқари, Москвадаги Останкино ва



Канаданинг Торонто шаҳридаги Си-Эн Тауэр миноралари ҳам бор. Ҳозир бу ишлар унинг уйида сақланмоқда, аммо Киранов минораларни музейга топширишга тайёр эканлигини билдирган.

Зилзила кузатилди

Янги Зеландияда 6,2 балли ер силкиниши қайд этилди.

Мутахассислар зилзила ўчоғи мамлакат жанубидаги Аукленд оролининг шимоли-ғарбий соҳилида, денгизнинг 10 километр тубида эканлигини аниқлашган.

Табиий офатдан жабрланганлар ҳақида маълумот йўқ. Лекин бу зилзила сўнгги ҳафтада

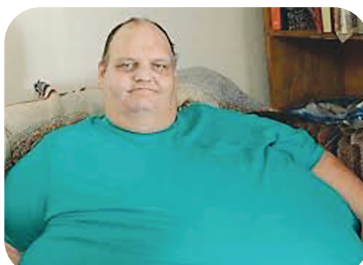


мамлакатда учинчи марта кузатилишидир. Ер силкиниши сабабли цунами пайдо бўлди, деб ёзади «fia.ru» сайти.

Фаройиб тадқиқот

Семиз кишилар бошқаларга нисбатан узоклик ва баланд жойларни бошқача кўриши маълум бўлди.

«The New York Times» нашрининг ёзишича, АҚШнинг Колорадо университети олимлари семиз кишилар ўртасида тадқиқот ўтказган. Тадқиқот натижаларини баён қилган Жессика Вит семиз одамлар юришга қийналган



ликлари учун озгинларга нисбатан узокни янада узокроқ, баландликни эса янада баландроқ кўришар экан.

✦ **Интернет хабарлари асосида ЎзДЖТУ талабаси Шохсанам МИРЗОЛИМОВА тайёрлади.**

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

Иш жойида бадантарбия

Кўпчилик вақти камлиги боис жисмоний бардамлик машқларига аҳамият бермайдми. Албатта, сузишга, фитнес клубига бориш учун муайян вақт керак. Бироқ саломатликка нуқсонда зарур машқларни ҳафто икки дақиқада, иш жойингизда ҳам бажаришингиз мумкин.

Қўл ва оёқлар чигилини ёзиш

Кушетка ёки полга ётиб ёхуд қўлайроқ курсига жойлашиб, мушакларни бўшаштиринг, сўнг уйқудан турган мушукка ўхшаб керишган ҳолда оёқ ва қўллар чигилини ёзинг. Ҳар бир мушкул ҳаракатга келсин. Курак суягингизни таранглатиб, сўнг бўшаштиринг, оёқларни узатиб пайларини чўзинг, қўл панжаларни кенг ёзинг. Бутун тана таранг ҳолга келиб, сўнг бўшашсин. Машқларни бажараётиб, ўзингизни иссиқ қим устида ўтиргандек ҳис этсангиз янада яхши.

Бу машқ турғун мушаклар ҳолатини меъёрга келтириб, остеохондроз ҳамда бўйин ва оёқларда оғриқ хавфини камайтиради.

Чуқур нафас олиб, секин чиқариш

Дераза ёки чиройли картина олдиди туриб, эътиборни нафас олишга қаратинг. Ўзингиз хоҳлагандек нафас олинг-да, уни лабларни қувурча қилган ҳолда секин чиқаринг. Машқни уч марта такрорланг. Ҳар кун бир вақтда, нонушадан кейин ёки тушликдан аввал бажарган маъқул.

Бу машқ ўпка учун ажойиб тетиклаштирувчи муолажа. Шундай қилсангиз бутун кун, ҳавоси дим ҳолада ҳам кислород камлигидан беҳузур бўлмасиз. Шамоллашдан қолган йўтал ҳам тез ўтиб кетади.

Қўзни қаттиқ юмиб-очиш

Машқни бир неча бор бажаринг, сўнг курсига чўкканча қўзни бир пас юмиб ўтиринг. Қўзларни очиб-юмиб орасидаги вақт — 15-20 сониягача. Фақат меъёрдан оширманг, қўз атрофида ажин пайдо бўлади.

Кўриш қобилиятини ошириш учун бу ажойиб машқ, айниқса, компьютер олдиди кўп ўтирадиганлар учун.

Қўзни қаттиқ юмиб-очиш қўз ичи ва атрофидаги мушакларга дам бериб, юз ва бўйин мушакларидаги спазмларни кетказида.

Бошни уқалаш

Бошни ҳар иккала қўл бармоқлари билан авайлаб, енгил бошиш орқали уқаланг. Бу машқ соч илдизига қон боришини яхшилаб, мустаҳкамлайди. Иккинчидан, уларни дам олдиради. Рўхий зўриқшлар беихтиёр қошни чимириш, тишларни сиқиш, лунжларни чиқаришга сабаб бўлади ва бу ҳолатлар юзнинг бош чаноғига туташ ифодавий мушаклар зўриқишига олиб келади. Бошни уқалаш эса, буни бартараф этиб, бутун организмга ҳуш ёқувчи таъсир кўрсатади. Бош оғриғида ёрдам беради, оғримганида ҳам унинг танани тетиклаштирувчи нафи бир пилла қаҳваникидан қолишмайди.

✦ **Мурод АБДУЛЛАЕВ**
тайёрлади.

КОМИССИЯЛАР ФАОЛИЯТИДАН

Фаоллар интернет-кафени ёптирди

Шайхонтохур тумани «Илғор» маҳалла фуқаролар ўйғони ҳудуддаги интернет-кафе ҳолимлари бир неча бор фаоллар томонидан оғоҳлантирилганга қарамай, кечки соат 21.00 дан кейин ишлади, шунингдек, дарс пайтида у ерда ўқувчилар тўпланиши кузатилди.

Йигинининг Жамоатчилик назорати ва истеъмолчиларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш бўйича комиссия аъзолари саъй-ҳаракати билан ушбу интернет-кафе фаолияти тўхтатилди. Айни пайтда мавжуд яна битта интернет-кафе назоратга олинган.

Дарҳақиқат, комиссия раиси Абдор Тўлаганов ҳамда унинг аъзолари ҳудуддаги тадбиркорлик фаолияти субъектларининг қонуний манфаатларига риоя этилиши, шунингдек, йигин осийишталиги, ободлиги устидан жамоатчилик назоратини амалга оширишда фаоллик кўрсатишаётир.

— Маҳалладаги 3 та озиқ-овқат дўкони, ошхона ва ишлаб чиқариш ҳамда тикувчилик цехлари, «Ўзгаллик салони» фаолияти, санитария ҳолати назорат қилиб борилади, — дейди йигин раиси Абдор Тўлаганов. — Шу боис у ерда кўрсатилаётган хизматлардан аҳоли мамнун. Хусусан, «Tinchlik sky» дўконидаги озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ҳамда нарх-на-



вонинг арзонлиги фуқароларга қўлайлик яратаяпти.

Худуд осийишталигини таъминлашда профилактика инспектори Камолддин Аъзамов, «Маҳалла посбони» жамоатчилик тузилмасининг 8 нафар аъзоси ҳамда кўчабошилар

САЛОМАТЛИК СИРЛАРИ

Бўғинлар оғриғи юракка зарар

Замоннинг шиддатли ривож и сонсият олдиди турган кўлаб муаммоларни ҳал қилиш имконини берди. Айниқса, авваллари давоси йўқ деб ҳисобланган талай хасталикларнинг тиббиёт тараққиёти натижасида чораси топилди.

Бироқ, шу билан бирга, экологик вазиятнинг ёмонлашуви, техник воситалардан фойдаланиш ва бошқа омиллар натижасида қатор касалликларнинг «ёшариши» кузатилмоқда. Бундан йигирма-ўн беш йил муқаддам фақат ёши катталар орасида учрайдиган баъзи хасталиклар бутун болаларда ҳам қайд этилаётгани ачинарли.

...Азиза қизчасининг йўтали тўхтаганидан хурсанд бўлиб юрган эди, аксига олиб охириги пайтлар фарзандини яна иситмалаётгани, ҳолисизлигинидан ташвишга тушди.

— Қизингизда сурункали тонзиллит, яъни томоқнинг тез-тез оғриши кузатилган, — деди шифокор беморни текширувдан ўтказгач. — Аммо

буни ўз вақтида даволамай оёқда ўтказилгани оқибатида ревматизмга олиб келган.

— Ревматизм?! Бу, ахир, катта ёшдагиларнинг касаллиги-ку...

Куз-қуш ойларида, одатда, аҳоли ўртасида тез-тез учраб турувчи ревматизм касаллиги, афсуски, кейинги йилларда болалар ўртасида ҳам кенг тарқалаётти. Мазкур хасталикнинг келиб чиқиш сабаблари, энди ривожланаётган организмга салбий таъсири ва даво чоралари ҳусусида мутахассис мулоҳазалари билан қизиқдик.

— Ревматизм — организмдаги бириктирувчи тўқиманинг шикастланиши, яллигланиши билан кечадиган касаллик ҳисобланади, — дейди ревматолог Феруза Бурҳанова. — Бу хасталик ўткир

инфекция билан боғлиқ ҳолда унга мойил бўлганларда тез ривожланади. Вақтида даволанмаса, бемор меҳнатга қобилиятсиз бўлиб қолиш эҳтимоли бор. Шунинг учун мушакли лозимки, бола қанчалик ёш бўлса, унда хасталик шунчалик ўткир, анчайин оғир шаклда кузатилади. Бунинг оқибати юракнинг орттирилган нуқсонларининг ривожланиши, хорея, полиартрит ва бошқа асоратлар учрайди.

Маълум бўлишича, болаларда ревматизмнинг ривожланиши уч даврга ажратилади. Яъни касалликнинг яширин, ревматик жараёнининг ривожланиши ва қайталама ревматизмнинг клиник синдромлари кечиб даври.

— Касалликнинг илк яширин даврида ангина, яъни бодомча безларининг яллигланиши ўз вақтида охиригача даволанмаса, орадан икки ҳафтача вақт ўтгач, кичкин-тойнинг иштаҳаси пасаяди, ҳолсиз бўлиб қолади, ҳатто



бироз иситмалаши мумкин, — дея таъкиллайтиди мутахассис. — Энг ёмони, кўпчилик ота-оналар бунга у қалар аҳамият беришмайди, натижада ревматизмнинг иккинчи босқичи бошланиб кетади. Мазкур даврда беморнинг тана ҳарорати 38-39° даражагача кўтарилиши, умумий ҳолисизлик, чарчаш, рангпарлик пайдо бўлади. Шу билан бирга, бўғимлардаги тери остида нўхатдек, қаттиқ, оғриқсиз «ревматик тутунчалар» ва яна терида четларини пушти рангли тошмалар

кузатилади. Беморни юрак соҳасидаги оғриқ безовта қилади, яъни юрак тез уради, олди ҳаракатларида ҳам бола ҳансирайди, кўп терлайдиган бўлиб қолади. Ревматизмдан асаб тизими шикастланганда «кичик хорея» белгилари намоён бўлиб, бола сержаҳл, кайфияти ва ҳулқ-атвори ўзгариб, беҳаловат, атрофга лоқайд бўлиб қолади.

Касалликнинг учинчи даври ҳақида тўхталиб шифокор уни қайталама ревматизм деб атади. Бунда организмда иммунологик ва биокимёвий узилишлар содир бўлиб, юракда яллигланиш жараёни кучаяди. Касалликнинг қайталанishi даврида юракнинг шикастланиши тезлашади ва оғирлашади, унда нуқсонлар ривожланади.

Тиббиётда «ревматизм бўғимларни ялайди, юракни тишлайди», деган гап бор. Бу гап хасталикнинг юракни ҳам шикастлашига бир ишора. Шу ўринда табиий бир савол пай-

до бўлади: ревматизмга чалинишнинг олдини олиш учун қандай чоралар қўриш керак?

— Касаллик билан оғирмаслик учун, аввало, организм иммунитетини ошириш зарур, — дейди Ф.Бурҳанова. — Бундан ташқари, болани вақтида рационал овқатлантириш, чиниқтириш катта аҳамиятга эга. Асосийси, ота-оналар фарзандидаги шамоллашга бефарқ бўлмаслиги, уни охиригача даволашга аҳамият бериши керак. Чунки ревматизм, асосан, бурун-томоқ касалликлари(ангина, гайморит, фарингит)дан қолган асорат сифатида ривожланади.

Дилбандининг саломатлиги ота-она учун энг катта бахт. Аммо шунинг ҳам унутмаслик кераки, соғлиқни асраш учун илк қадам касалликнинг олдини олишидир. Бу йўлда эътиборлироқ бўлиш ҳаммамизнинг бурчимиз.

✦ **Моҳира ОТАБОЕВА**
тайёрлади.



Бош муҳаррир ўринбосари

Тўлибжон НИЗОМОВ

Телефонлар:

Қабулхона: (0 371) 233-39-89,
Котибият: (0 371) 233-44-25,
Факс: (0 371) 233-10-73.

Нашр кўрсаткичи: 148

27000 нусхада чоп этилди.

Газета таҳририят компьютер марказида
сахифаланди, офсет усулида босилди.
Формати — А-2, 2 босма табоқ.

Навбатчи: А.Суюнов
Мусаххиллар: Н.Азимова,
М.Назарова
Нашр навбатчиси: З.Ҳайитова
Саҳифаловчи: Л.Мейликов

Буюртма S-5187

Топшириш вақти — 21.⁰⁰

Топширилди — 21.⁰⁰

Таҳририят манзили:

Тошкент шаҳри, Хоразм кўчаси, 51-уй.
Индекс: 100000

«Ўзбекистон» НМИУ босмахонасида чоп этилди.

Босмахона манзили:

Тошкент шаҳри, Навой кўчаси, 30-уй.
Баҳоси келишилган нархда.