



Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Ф А Р М О Н И

КЕКСАЛАР ВА НОГИРОНЛИГИ БЎЛГАН ШАХСЛАРНИ
ИЖТИМОЙ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ, “САХОВАТ”
ВА “МУРУВВАТ” ИНТЕРНАТ УЙЛАРИ ТИЗИМИНИ
ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ТЎҒРИСИДА

Сўнгги йилларда аҳолининг ижтимоий ҳимоя-га муҳтож қатламларини давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг самарали тизимини шакллантириш борасида кенг миқёсли ишлар амалга оширилди.

Хусусан, охириги тўрт йилда 27 та тиббий-ижтимоий муассасаларда 267,2 миллиард сўмлик қурилиш-реконструкция ишлари бажарилди ва замонавий талабларга мос бўлган 1327 та ўринлар фойдаланишга топширилди.

Санаторийларда соғломлаштирилган кексалар ва ногиронлиги бўлган шахслар сони 43 минг нафарни ташкил этиб, 20 фоизга ортди, ўзгалар парваришига муҳтож ёлғиз кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларга бепул тақдим этиладиган асосий озиқ-овқат ва гигиена воситалари сони 15 тадан 19 тагача оширилди, ногиронлиги бўлган шахсларга бепул бериладиган протез-ортопедия буюмлари ва реабилитация техник воситаларининг рўйхати 22 турдан 27 тагача кўпайтирилди.

Одам савдосидан жабрланган 1 024 нафар фуқарога тиббий-ижтимоий реабилитация ва психологик қўллаб-қувватлаш чоралари кўрсатилди.

Шу билан бирга, тиббий-ижтимоий хизмат кўрсатиш муассасалари фаолиятидаги камчилик ва муаммолар кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларга давлат томонидан ижтимоий ёрдам кўрсатиш тизимини янада такомиллаштиришга қаратилган вазифаларни самарали ҳал этишга тўсқинлик қилмоқда. Хусусан:

биринчидан, “Саховат” ва “Мурувват” интернат уйларида давлат қарамоғига олинган шахсларга тиббий-ижтимоий хизматлар кўрсатишни

самарали бошқариш тизими етарлича шакллантирилмаган;

иккинчидан, ногиронлиқнинг олдини олиш ва тиббий-ижтимоий реабилитация хизмати сифати лозим даражада эмас;

учинчидан, кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларга қулай шароитлар яратиш бўйича тиббий-ижтимоий муассасалар моддий-техника базаси ҳолатида бир қатор муаммолар сақланиб қолмоқда;

тўртинчидан, тиббий-ижтимоий муассасалар ходимларини моддий қўллаб-қувватлаш тизими бугунги кун талабларига жавоб бермайди;

бешинчидан, тиббий-ижтимоий муассасаларда маънавий-маърифий ва маданий тадбирлар тизимли ташкил этилмаган;

олтинчидан, одам савдосидан жабрланганларга кўрсатилаётган тиббий-ижтимоий реабилитация чоралари ва психологик қўллаб-қувватлаш сифати етарли даражада эмас.

Кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимини янада такомиллаштириш, ижтимоий ҳимоя ва тиббий-ижтимоий ёрдамнинг замонавий механизмларини амалга оширишда янги ёндашувларни жорий этиш мақсадида:

1. Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Тиббий-ижтимоий хизматлар агентлиги ва унинг ҳудудий бўлинмалари негизида Ўзбекистон Республикаси Тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш агентлиги (кейинги ўринларда — Агентлик) ва унинг ҳудудий бўлинмалари ташкил этилсин.

2. Белгилансинки:

Агентлик кексалар, ногиронлиги бўлган шахслар ва аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож бошқа тоифаларига тиббий-ижтимоий хизматлар кўрсатиш соҳасида ваколатли давлат бошқаруви органи ҳисобланади;

Агентлик ўз фаолиятида Вазирлар Маҳкамасига бўйсунди ва ҳисобот беради;

Агентлик директори ва унинг ўринбосарлари Ўзбекистон Республикаси Президенти билан келишилган ҳолда Вазирлар Маҳкамаси томонидан лавозимга тайинланади ва лавозимдан озод этилади.

3. Қуйидагилар Агентлик тизимига ўтказилсин:

а) “Саховат” ва “Мурувват” интернат уйлари, Ногиронлиги бўлган шахсларни реабилитация қилиш ва протезлаш миллий маркази, ногиронлиги бўлган шахслар учун ҳудудий реабилитация марказлари, уруш ва меҳнат фахрийлари учун санаторий ва пансионатлар, Республика тиббий-ижтимоий экспертиза инспекцияси ва унинг ҳудудий бўлинмалари, Одам савдоси жабрдийдаларига ёрдам бериш бўйича Республика реабилитация маркази;

б) Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги бюджетдан ташқари “Саховат” ва “Мурувват” интернат уйлари фаолиятини қўллаб-қувватлаш жамғармаси ҳамда Ногиронлиги бўлган шахсларни қўллаб-қувватлаш жамғармаси.

▶ Давоми 2-бетда

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Қ А Р О Р И

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ТИББЙ-ИЖТИМОЙ
ХИЗМАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
АГЕНТЛИГИ ФАОЛИЯТИНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 25 мартдаги “Кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш, “Саховат” ва “Мурувват” интернат уйлари тизимини янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПФ – 6195-сон Фармони ижросини таъминлаш мақсадида:

1. Қуйидагилар:

Ўзбекистон Республикаси Тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш агентлигининг ташкилий тузилмаси 1-иловага мувофиқ;

Ўзбекистон Республикаси Тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш агентлиги марказий аппаратининг тузилмаси 2-иловага мувофиқ;

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш бошқармалари раисларининг намунавий тузилмаси 3-иловага мувофиқ;

туман (шаҳар) тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш бўлимларининг намунавий тузилмаси 4-иловага мувофиқ;

Ўзбекистон Республикаси Тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш агентлиги тизимидаги ташкилотлар рўйхати 5-иловага мувофиқ тасдиқлансин.

2. Тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш агентлиги (кейинги ўринларда — Агентлик) бошқарув ходимларининг чекланган сони 356 нафар, шу жумладан, марказий аппаратида 39 нафар этиб белгилансин.

▶ Давоми 2-бетда

ҚИРҒИЗИСТОН БОШ ВАЗИРИ
ТОШКЕНТДАГИ САНОАТ
КОРХОНАЛАРИ БИЛАН ТАНИШДИ

Қирғиз Республикаси Бош вазири Улугбек Маринов бошчилигидаги делегация 25 март куни Икки томонлама ҳамкорлик бўйича ҳукуматлараро қўшма комиссия йиғилишида иштирок этиш учун мамлакатимизга келди.

Юқори мартабали меҳмонни Испом Каримов номидаги Тошкент халқаро аэропортида Ўзбекистон Республикаси Бош вазири Абдулла Арипов кутиб олди.

Қирғизистон ҳукумати раҳбари мамлакатимизга ташрифи доирасида дастлаб Тошкент шаҳридаги “Технопарк” мажмуаси фаолияти билан танишди. Бу ерда умумий қиймати 365 миллион долларлик 17 та лойиҳа амалга оширилмоқда.

Улугбек Мариновга “Технопарк”даги корхоналарда ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар — маийий техника, электрон газ

ҳисоблагичлар, лифтлар, сув насослари, санаят кондиционерлари ва совутиш тармоқлари ҳақида маълумот берилди.

Шундан сўнг Қирғизистон Бош вазири А.Арипов ҳамроҳлигида пойтахтимиздаги “IT Park” мажмуасига ташриф буюрди.

Мазкур дастурий махсулотлар ва ахборот технологиялари парки истиқболли стартап-лойиҳаларни ишга тушириш ҳамда ички ва ташқи бозорга чиқаришга ихтисослашган.

▶ Давоми 3-бетда

ЯНГИ ТАЖРИБА



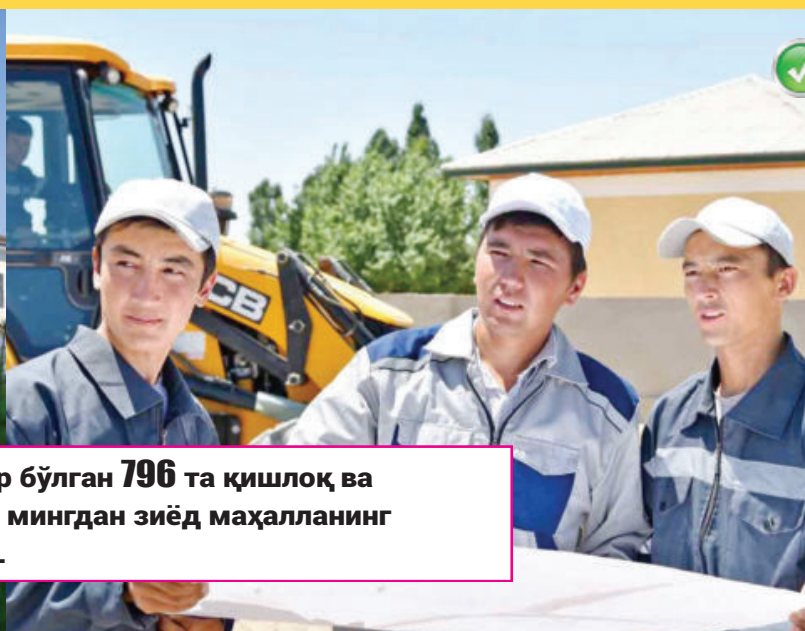
қаровсиз ва ташландиқ жойда 1000 хонадонга мўлжалланган
50 та кўп қаватли уй-жойлардан иборат шаҳарча қад ростлаяпти

▶ 3-бетга қаранг.

ЎЗБЕКИСТОН ПРЕЗИДЕНТИ ШАВКАТ МИРЗИЁЕВ РАИСЛИГИДА “ОБОД ҚИШЛОҚ” ВА “ОБОД МАҲАЛЛА” ДАСТУРЛАРИ ДОИРАСИДА
ЖОРИЙ ЙИЛДА АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ИШЛАР МУҲОКАМАСИ ЮЗАСИДАН ВИДЕОСЕЛЕКТОР ЙИГИЛИШИ ЎТКАЗИЛДИ



Бугунги кунда юртимизда шароити оғир бўлган 796 та қишлоқ ва шаҳарларда 188 та маҳалла мавжуд. 4 мингдан зиёд маҳалланинг электр таъминоти қониқарсиз аҳволда.



Ижтимоий-иқтисодий аҳволи оғир 325 та қишлоқ ва 71 та маҳаллани комплекс ривожлантириш масалаларига алоҳида тўхталиб ўтилди. Уларда ичимлик суви ва электр тармоқлари, ички йўллар, ижтимоий объектлар қуриш ҳамда таъмирлаш учун 3 триллион 300 миллиард сўм ажратилиши белгиланди.

Электр таъминотини яхшилаш долзарб эканини ҳаётнинг ўзи кўрсатмоқда. Шу боис, 5 минг 377 та маҳалладаги 15 минг километр электр узатиш тармоқлари ҳамда 4 мингдан ортиқ трансформаторни янгилаш белгиланмоқда. Бу юртимиздаги маҳаллаларнинг 60 фоизи демакдир. Ушбу чора-тадбирларга қарийб 2 триллион 100 миллиард сўм йўналтирилиши айtilди.



2 минг 721 та маҳалладаги 10 минг километрдан ортиқ ички йўллари таъмирлашга 2 триллион сўм, 500 та маҳаллага 4 минг километрдан ортиқ ичимлик суви тармоғи тортиш учун 1 триллион сўм ажратилади.

Жаҳон банки ва Осиё инфратузилмавий инвестициялар банки билан бирга, “қишлоқ инфратузилмасини ривожлантириш” лойиҳаси доирасида Фарғона, Андижон, Наманган, Сирдарё ва Жиззах вилоятларидаги 21 та туман, 60 та қишлоқда 485 миллиард сўмлик лойиҳалар бошланади.

Тадбиркорлик ва бандлик дастурларини маҳаллага боғлаб, 500 минг нафар ёшлар ва 200 минг аёлларни иш билан таъминлаш, “темир дафтар”га киритилган 300 минг нафар аҳолини камбағалликдан чиқариш мақсад қилиб қўйилди.

Жорий йилда “Оилавий тадбиркорлик” дастурлари учун 9 триллион сўм ресурс йўналтирилиши, шунингдек, 1 триллион сўм маблағ эвазига 128 та маҳаллада кичик саноат зоналари ташкил этилиши айтилди.



Дастурларда ижтимоий соҳаларни ривожлантириш чора-тадбирлари ҳам белгиланган. Хусусан, “Обод қишлоқ” дастури доирасида 379 та мактаб, 171 та мактабгача таълим ва 161 та тиббиёт муассасасини, “Обод маҳалла” дастури доирасида 57 та мактаб, 37 та боғча ва 15 та тиббиёт масканини қуриш-таъмирлаш ишлари олиб борилади.

Йиғилишда шу борадаги амалий ишлар муҳокама қилинди. Бу йил мазкур дастурлар доирасидаги ишларга жами 21 триллион сўм йўналтирилиши қайд этилди.

Туман ва шаҳар ҳокимининг иқтисод, қурилиш ва маҳалла масалалари бўйича ўринбосарлари зарур маблағлар ва амалга ошириладиган ишларни аниқ ҳисоб-китоб қилиб, маҳалла раиси билан бирга, ҳудудий кенгашларда ҳимоя қилади.

ҚИРҒИЗИСТОН БОШ ВАЗИРИ ТОШКЕНТДАГИ САНОАТ КОРХОНАЛАРИ БИЛАН ТАНИШДИ

Бошланиши 1-бетда

Паркинг асосий вазифаси экспортга йўналтирилган рақобатбардош стартап-экотизимлар яратишдан иборат.

Махмуа қирғизистонлик меҳмонларда катта таассурот қолдирди.

Қирғиз Республикаси ҳукумати делегацияси аъзолари ташриф доирасида Тошкент шаҳридаги “Crafers” қўшма корхонасида ҳам бўлди.

Таъкидлаш жоиз, мазкур қандопатчилик корхонаси ишга туширилганига кўп бўлмаганига қарамай, нафақат ички бозор, балки хорижда ҳам ўз харидорини топиб улгурди. Замонавий ускуналар

билан жиҳозланган фабрикада бугунги кунда 150 турдан зиёд қандопат маҳсулотлари тайёрланади.

Корхона ширинликлари Афғонистон, Россия, Корея Республикаси, Арманистон, Болтиқбўйи давлатларига экспорт қилинмоқда.

Шу куни Қирғиз Республикаси Бош вазири Улуғбек Маринов пойтахтимиздаги замонавий, халқаро талаблар даражасида барпо этилган саноат корхоналарини кўздан кечириш асосида “ARDENT FOODS” (N’MEDOV) МЧЖ, “Gold Moon Tashkent”, “Real Teks Tashkent”, корхоналари ҳамда “Orient Ceramic” масъулияти чекланган жамияти фаолияти билан ҳам яқиндан танишди.

Мамлакатимизда кейинги йилларда ишга туширилган саноат корхоналари — замонавий ахборот ва коммуникация технологиялари, озиқ-овқат, тўқимачилик саноати, қурилиш материаллари, заргарлик буюмлари ва бошқа маҳсулотлар ишлаб чиқаришга ихтисослашган завод-фабрикалар Қирғизистон делегациясида қизиқиш уйғотди.

Қирғиз Республикаси делегацияси 26 март куни Ўзбекистон Республикаси ва Қирғиз Республикаси ўртасида икки томонлама ҳамкорлик бўйича Ҳукуматлараро қўшма комиссиясининг навбатдаги йиғилишида иштирок этади.

Ғайрат ХОННАЗАРОВ,
Ўза мухбири

ЎЗБЕКИСТОН — ҚИРҒИЗИСТОН ДАВЛАТ ЧЕГАРАСИНИ ДЕЛИМИТАЦИЯ ВА ДЕМАРКАЦИЯ ҚИЛИШ БЎЙИЧА ЙИҒИЛИШ ТЎҒРИСИДА

2021 йил 24-25 март кунлари Тошкент шаҳрида

Ўзбекистон Республикаси ва Қирғиз Республикаси ҳукуматлари делегацияларининг Ўзбекистон – Қирғизистон Давлат чегарасини делимитация ва демаркация қилиш бўйича қўшма йиғилиши бўлиб ўтди.

Томонларнинг делегацияларига Ўзбекистон Республикаси Бош вазири Абдулла Арипов ва Қирғиз Республикаси Давлат миллий хавфсизлик қўмитаси раиси Қамчибек Тошиев раҳбарлик қилди.

Ушбу йиғилиш 11-12 март кунлари Ўзбекистон Республикаси

Президенти Шавкат Мирзиёев ва Қирғиз Республикаси Президенти Саидир Жапаров ўртасида Тошкент шаҳрида бўлиб ўтган саммит якунлари бўйича эришилган келишувларга мувофиқ ташкил этилганлиги таъкидланди.

Музокаралар якунлари бўйича Ўзбекистон — Қирғизистон Давлат

чегарасини делимитация ва демаркация қилиш бўйича қўшма йиғилиш тўғрисидаги баёнот имзоланди.

Йиғилиш очқиқлик, дўстлик ва ҳамжиҳатлик руҳида ўтди.

Ўза

ЯНГИ ТАЖРИБА

БАҒДОД ТУМАНИ: ДАШТ ЎРНИДА ЯШНАЁТГАН МАСКАН

24 март куни Президентимиз раислигида “Обод қишлоқ” ва “Обод маҳалла” дастурлари доирасида жорий йилда амалга оширилаётган ишлар муҳокамаси юзасидан ўтказилган видеоселектор йиғилишида уй-жой қурилиши бўйича “Бағдод тажрибаси”ни ўрганиш юзасидан ҳамма ҳокимларга топшириқ берилди.

Халқ тилида “дашт” деб аталадиган ҳудуд асрлар давомида қуриб-қақшаб ётган. Экин-тикин экайлик деса, ери тош-шағалдан иборат. Сув таъминоти оғир муаммолардан бири бўлиб келган. Шу боис, туман марказидан 12-13 километр олисда тез орада кўркем ва замонавий шаҳарча қад ростлайди, деса кўпчиликка ҳаёлий оруз бўлиб туюларди.

Бугунги кунда ушбу маскан манзараси шиддат билан ўзгариб бормоқда. Аҳоли дашт қўйида чинакам бунёдкорлик ишлари кетаётганига гувоҳ. Қўли-қўлига тегмай ёшт тераётган қурувчиларнинг маҳорати, қудратли техникаларнинг ёрдами туфайли кўп қаватли уй-жой бинолари тез ва соз қад кўтаряпти. Бу юмушларни Бажаришда 19 та ихтисослашган тадбиркорлик субъекти иштирок этмоқда.

Бундан ташқари, мазкур уй-жойларда яшайдиган фуқароларнинг кундалик ҳаёт тарзи учун керакли бўлган йўл, сув, электр энергияси, табиий газ таъминоти билан боғлиқ бўлган инфратузилма тармоқларини қуриш ҳам бир йўла олиб бориляпти.

— Туманимиз ташкил бўлгандан буюн ўтган 95 йил мобайнида бу ерда бор-йўғи 785 та хонадондан иборат 53 та кўп қаватли уйлар қурилган ҳолос, — дейди туман ҳокими Восилжон Назаров. — Албатта, бу тез орада ўтмиш хотираларига айланади. Бугун туманимизда аҳолининг уй-жойга бўлган талабини инобатга олиб, истиқболли дастурлар ишлаб чиқилди, уларни ҳаётга татбиқ этиш ишлари бошлаб юборилди. Биргина 2021 йилнинг ўзида 1000 хонадонга мўлжалланган 50 та кўп қаватли янги уй-жойлар қурилади. Дастлабки ҳисоб-китобларга кўра, 3,6 километр табиий газ, 6 километр электр энергияси ва 2,5 километр ичимлик сув тармоқлари тортилади. 10 та трансформатор, 2 донна тик қудуқ, 1 донна резервуар, сув тозалаш иншооти, 2 километрдан

ортиқ янги йўл қурилади. Бу ишлар учун 9 миллиард 309 миллион сўмдан ортиқ маблағ жалб этилиши кўзда тутилган.

Яна бир муҳим жиҳат. Ушбу олиб борилаётган қурилиш кўламли ижтимоий объектларни барпо этиш лойиҳаларига ҳамоҳанглиги билан эътиборни тортади. Айни чоғда маҳалла фуқаролар йиғинининг янги биноси, мавжуд 120 ўринли мактаб ҳудудида қўшимча 440 ўринли ўқув маскани, коворкинг маркази, 150 ўринли мактаб-гача таълим ташкилоти, 30 ўринли хусусий шифохона, савдо ва кўнгилочар маркази, умумий овқатланиш шохобчалари, кичик истироҳат боғи, спорт мажмуалари, чойхона ва меҳмонхона қурилиши бўйича лойиҳалар устида иш олиб боришмоқда.

Вилоят ҳокими Хайрулло Бозоров деярли ҳар куни ушбу ҳудуддаги қурилиш жараёни билан танишади. Яқинда “Мурувват” маҳалла фуқаролар йиғинига ташриф буюриб, ҳар бир қурилиш ташкилоти раҳбари билан юзма-юз суҳбатлашди. Иш жараёнини жадаллаштириш ва истиқболли лойиҳалар масъулияти борасидаги амалий таклиф ва тавсияларини берди.

— Бу уйлар сифатли, нархи арзон бўлиши муҳим, — деди вилоят ҳокими. — Қолаверса, қурилиш маданиятини ҳам шакллантириш керак. Яқин истиқболда мазкур ҳудудда юзлаб кўп қаватли уйлар қуриш имкони бор. Шу боис, ҳар бир қурилиш режасини ишлаб чиқишда кейинги ўн беш, йигирма йиллик тараққиёт мезонларини инобатга олиш лозим.

Етти миллион сўмга янги уй соҳиби бўлиш мумкин

Илгари аҳолининг кам таъминланган қисми томонидан уй-жойларни

сотиб олиш бўйича дастлабки тўловларни амалга ошириш борасида эътирозлар бўлаётгани сир эмас. Бағдодда амалга оширилаётган лойиҳалар бу борада янги имтиёз ва имкониятлар бераётгани билан аҳамиятли. Бу, ўз навбатида, “Темир дафтар”, “Аёллар дафтари”, “Ёшлар дафтари”да рўй-

маблағимиз бор эди. Аммо бу бошланғич тўлов учун етарли эмас эди. Янги шаҳарчадан уй-жой олувчилар учун яратилган имкониятларни ва атиги етти миллион сўм тўлашимни эшитиб, жуда хурсанд бўлдим. Мана, орзу қилган уйимизга эга бўладиган бўлдик. Кўпинча, бу тушим-



Кўп қаватли уйлар ёнида 14,3 гектар майдонда “Мустақиллик” кичик саноат зонаси ташкил этилмоқда. Ҳозирги кунда бу ерда 23 та ишлаб чиқарувчи ташаббускор томонидан қурилиш-монтаж ишлари олиб боришмоқда. Уларнинг тўлиқ ишга туширилиши натижасида 16,2 миллиард сўмлик саноат маҳсулотлари тайёрланади ҳамда 1000 дан ортиқ янги иш ўринлари яратилади.

хатга олинган ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқароларга ўзлари орзу қилган уй-жойларига эга бўлиш имкониятини бермоқда. Хусусан, 2 хонали 40 квадрат метр ўлчамли хонадоннинг қиймати 140 миллион сўмдан, 3 хонали 48 квадрат метрлик хонадоннинг қиймати 168 миллион сўмни ташкил этмоқда. Яъни бир квадрат метр уйнинг баҳоси 3,5 миллион сўмга тушмоқда.

Бошқача изоҳлаганда, 2 хонали хонадон сотиб олиш истагини билдирган фуқаро 15 фоиз миқдоридаги дастлабки 21 миллион сўм тўловнинг 14 миллион сўмини субсидия тарзида олгани туфайли атиги 7 миллион сўм маблағ эвазига орзусидаги уй соҳибига айланмоқда.

— Бир неча йиллар уй-жой масаласида амалий ёрдам сўраб жуда кўп идоралар эшигига бош сўқдим. Ҳамма ёрдам беришни айтади. Фақат янги уйларнинг бошланғич тўловини тўлаш имкониятига эга эмасдим, — дейди “Боғишамол” маҳалла фуқаролар йиғинида яшовчи Замира Исмоилова. — Тўғри, 10 миллион сўм атрофида озроқ йиғиб юрган

ми ёки ўнгимми, деб ўйлаб қоламан. Президентимизга мингдан-миг раҳмат. Кўп йиллик орзуми рўёбга айланди. Фарзандларимнинг қувончини айтмайсизми? Оиламиз бахтга тўлди.

Ҳозирги кунга қадар “Мурувват” маҳалла фуқаролар йиғинида 5 та кўп қаватли уйлар битказилиб, асосан ижтимоий ҳимояга муҳтож оилаларга ажратилди.

Ана шундай имтиёз ва рағбатлар Президентимиз томонидан ипотека кредитлари асосида уй-жой қурилиши тизимини такомиллаштириш, тадбиркорларга имтиёзлар бериш ва рағбатлантириш, аҳолининг кам таъминланган қатламларини қўллаб-қувватлашга қаратилган ҳужжатлар ҳаётда нечоғлиқ амалий ифодасини топаётганини, минг-минглаб оилаларга ўз уйига эга бўлиши учун шароит яратаятганлигини яққол намоён этади.

Уй-жой билан таъминланган аҳолини иш ўрни ва даромад манбаи билан таъминлаш ҳам эътиборга олинган. Кўп қаватли уйлар массиви ёндош ҳудудда 100 гектар ер

майдонда 10 сотихлик лимончиликка ихтисослашган иссиқхоналарнинг барпо этилиши аҳолини уй-жой ва кафолатли иш ўринлари билан таъминлаш имкониятини бермоқда. Айни кунда 10 дан ортиқ иссиқхона қурилиши жадал суръатларда олиб

бундан ташқари, кўп қаватли уйлар ёнида 14,3 гектар майдонда “Мустақиллик” кичик саноат зонаси ташкил этилмоқда. Ҳозирги кунда бу ерда 23 та ишлаб чиқарувчи ташаббускор томонидан қурилиш-монтаж ишлари олиб боришмоқда. Уларнинг тўлиқ ишга туширилиши натижасида 16,2 миллиард сўмлик саноат маҳсулотлари тайёрланади ҳамда 1000 дан ортиқ янги иш ўринлари яратилади.

— Бизга янги корхона қурилиши учун ушбу кичик саноат зонасида ер майдони ажратиб берилди, — дейди “Аброр” хусусий корхонаси раҳбари Акмалжон Деҳқонов. — Айни пайтда мебель ишлаб чиқариш тармоғини ташкил этиш лойиҳасини бошладик. Унга умумий қиймати 4,5 миллиард сўм бўлган инвестиция жалб этамиз. Австриядан замонавий ишлаб чиқариш ускуналари олиб келяпмиз, натижада 75 та иш ўрни яратилади.

Тахлилларга кўра, туманда шу кунга қадар “маҳаллабай” тизимида олиб боришган ўрганишлар ва яратиб берилган имкониятлардан фойдаланган ҳолда, биргина март ойининг ўзида 55 нафар оилани “Темир дафтар”дан, 607 нафар хотин-қизни “Аёллар дафтари” рўйхатидан чиқаришга ҳамда “Ёшлар дафтари”даги 778 нафар ёшлар бандлигини таъминлашга эришилди.

Сирасини айтганда, “Мурувват” МФЙда олиб борилаётган қурилиш-бунёдкорлик ишлари туфайли бир-биридан кўркем кўп қаватли бинолар қад ростлаяпти. Халқимизга хос яратувчанлик салоҳиятини намоён этаётган ушбу бунёдкорлик ишлари “Бағдод тажрибаси” сифатида янги Ўзбекистон солломасига янги битиклар билан битилмоқда.

Расулжон КАМОЛОВ,
Ботир ОМОНОВ.

Элёр ОЛИМЖОНОВ, туманда сураётган.



МЕДИАТУР

“ЯЛЛАМА” ЧЕГАРА БОЖХОНА ПОСТИ РАҚАМЛИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ФАОЛИЯТ КЎРСАТМОҚДА

Лутфулла СУВОНОВ,
“Янги Ўзбекистон” мухбири



Мамлакатимиз иқтисодий хавфсизлигини таъминлашга муносиб ҳисса қўшаётган божхона соҳаси ҳам бутун тубдан янгиланиб, ислоҳ қилинмоқда. Соҳадаги ислохотлар, божхона постларида яратилган шарт-шароитлар тадбиркорлик фаолиятини янада ривожлантиришга хизмат қилаётгани билан аҳамиятлидир. Тадбиркорлик фаолиятини қўллаб-қувватлаш, уларга муносиб шарт-шароит яратиш эса ўз-ўзидан юртимиз иқтисодиётини ривожлантириш, аҳоли фаровонлигини таъминлашга хизмат қилади.



Тошкент вилояти божхона бошқармаси соҳада амалга оширилаётган ислохотлар, божхона постларидаги ўзгаришлар билан яқиндан таништириш мақсадида оммавий ахборот воситалари вакиллари учун Чиноз туманидаги “Яллама” чегара божхона постига медиатур ташкил этди.

Ўзбекистон — Қозоғистон чегарасида жойлашган “Яллама” чегара божхона пости автотранспорт воситалари ва пилдалар ўтиши учун мўлжалланган. У “рақамли” божхона постига айлантирилган илк постлардандир. Пост сўнгги русумдаги ахборот технологиялари билан жиҳозланган бўлиб, шулардан бири автотранспорт воситаларининг давлат рақамларини аниқлаш тизимидир.

Жорий йилда “Яллама” чегара божхона постида БМТнинг Наркотиклар ва жиноятчиликка қарши курашиш бошқармаси ҳамда Жаҳон божхона ташкилотининг “Контейнерлар ташувини назорат қилиш” глобал дастури доирасида “Порт назорат гуруҳи”нинг расмий очилиш маросими ўтказилди.

Мазкур дастурнинг мақсади иштирокчи мамлакатларга контейнерда юк

ташиш воситаларининг гиёҳвандлик моддалари савдоси, трансмиллий уюшган жиноятчилик ва бошқа ноқонуний фаолиятда ишлатилишининг олдини олиш учун денгиз портлари ва қуруқликдаги портларда ҳуқуқни муҳофаза қилишнинг барқарор механизмларини ишлаб чиқишда ёрдам беришдир.

“Контейнерлар ташувини назорат қилиш” дастури мамлакатлар учун денгиз ва қуруқлик портларида ҳуқуқни муҳо-

фаза қилиш органлари фаолиятини мувофиқлаштириш ва бошқариш бўйича самарали ечимни таклиф этади.

Ушбу дастур доирасида Ўзбекистоннинг “Чуқурсой техник идора”, “Яллама” ва “Олот” чегара божхона постлари “Порт назорати гуруҳлари” вакиллари учун БМТ бошқармаси томонидан тренинг ва ўқув курслари ўтказилиб келинмоқда. Машғулотлар давомида ҳодимлар интеграциялашган ёндашув ёрдамида юқори



хавфли контейнерларни аниқлашни ўрганмоқда.

Мазкур глобал дастур доирасидаги фаол ҳамкорлик ва ўзаро ёрдам чегара ўтказиш пунктларида транспорт воситалари ҳамда товарлар ҳаракатини сифатли назорат қилишга, шу билан бирга, ҳодимларнинг билим ва салоҳиятини оширишга хизмат қилмоқда.

“Яллама” чегара божхона постидаги “Порт назорат гуруҳи” учун алоҳида хона тўлиқ жиҳозланиб, компьютер, мебель ва контейнерлар ҳаракатини назорат қилишга асосланган махсус қулатув ускуналари билан таъминланди.

— Жорий йилнинг ўтган даврида мазкур чегара божхона пости орқали жами 13 минг 540 та автотранспорт воситаси ҳаракатланган бўлиб, 1 миллиард 541,5 миллион сўмдан ортқ божхона тўловлари ундирилди, — дейди “Яллама” чегара божхона пости бошлиғи Музаффар Ибрагимов. — Шу билан бирга, вақтни тежаш мақсадида божхона органлари томонидан юк автомашиналарини инспекцион кўрик мажмуаси орқали назоратдан ўтказиш имконияти яратилган. Йил бошидан буён 3 мингдан ортқ транспорт воситаси ана шу кўриқдан ўтказилди.

Божхона постида яширин иқтисодиётни қисқартириш, ноқонуний товар-моддий бойликлар юртимиз ҳудудига кириб келишининг олдини олишга қаратилган бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Хусусан, ўтган йилда 64 та ҳолатда 3 миллиард 677,5 миллион сўмликдан ортқ товарлар ноқонуний кириб келишининг олди олинди.

Бу ерда юк автотранспорт воситаларини рентген орқали кўздан кечириш имконини берувчи инспекцион кўрик мажмуасидан унумли фойдаланиб келинмоқда. Шунингдек, божхона назоратининг бошқа техник воситалари ва хизмат итлари ҳам божхона кўриги жараёндарига жалб этилган.

“Яллама” чегара божхона постида яратилган яна бир қулайлик — бепул WF тизими орқали интернет ресурсларидан фойдаланиш. Шунингдек, постдаги мониторларга соҳага оид янги қабул қилинган меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар мунтазам жойлаштириб боришмоқда.

Медиатур давомида журналистлар ўзларини қизиқтирган барча саволларга мутасаддилардан атрофлича жавоб олди.

ТАШРИФДАН СЎНГ

Муножат МЎМИНОВА,
“Янги Ўзбекистон” мухбири

Давлатимиз раҳбарининг жорий йил 18-19 март кунлари Тошкент вилоятига ташрифи давомида ҳудуд раҳбарлари зиммасига қатор вазифа ва топшириқлар юклатилди. Жумладан, сектор раҳбарларининг фаолият самарадорлигини ошириш, “фуқаробай”, “маҳаллабай” ва “секторбай” тизимида самарали ишлаш, амалга оширилган ишлар ҳисобдорлигини юритиш, бу борада Наманган тажрибасидан кенг фойдаланиш масаласи кўтарилганди.

ҚОҒОЗБОЗЛИКНИ ЧЕКЛОВЧИ ТИЗИМ ЙЎЛГА ҚЎЙИЛДИ



Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат хизматини ривожлантириш агентлиги, Ёшлар ишлари агентлиги ва Тошкент вилояти ҳокимлиги ҳамкорлигида ушбу топшириқлар ижросини самарали ташкил қилиш борасида вилоятдаги барча туман ва шаҳар прокурорлари, ички ишлар органлари ҳамда солиқ инспекциялари раҳбарлари учун ўқув семинар ташкил этилди.

Тадбирда вилоятдаги барча сектор раҳбарлари фаолиятини баҳолаш мезони, “маҳаллабай”, “фуқаробай”, “секторбай” ишлаш тизими, кунлик, ҳафталик, ойлик аниқ режалар тузиш ва уни амалга ошириш механизмлари, ишда самарадорликка эришишда эътибор қаратилиши лозим бўлган жиҳатлар ҳақида сўз борди.

Семинарда сектор раҳбарлари ўз фаолиятида аҳамият бериши лозим бўлган омиллар, хусусан, иш аввалида аниқ режа ва мақсад қўя билиш, “Темир дафтар”, “Аёллар дафтари”га киритилган фуқароларни чинакамга рўйхатдан чиқариш чораларини қўриш, бу борада Наманган тажри-

басини кенг қўллаш каби масалалар ҳусусида сўз борди. Эндиликда сектор раҳбарлари фаолияти 13 та аниқ индикатор асосида мунтазам баҳолавиши ва ушбу рейтингларни аҳоли вакиллари тўғрисидаги кузатиб бориши мумкинлиги қайд этилди.

Шунингдек, барча сектор раҳбарлари фаолиятида ортиқча қоғозбозликни чекловчи, маълумотлар ва ҳисоботлар электрон шаклланиши тизим йўлга қўйилгани айтилди. Бундан ташқари, сектор раҳбарлари ўзларининг малакаларини онлайн тарзда ошириб боришлари учун Давлат хизматини ривожлантириш агентлиги томонидан itp.argos.uz платформаси ишга туширилгани маълум қилинди. Эндиликда барча зарур маълумотлар билан ҳам матн, ҳам видеодарсликлар кўринишида танишиш мумкин. Энг муҳими, платформадан телефон, планшет ёки интернетга уланган компьютер орқали фойдаланиш имконияти яратилган.

Тадбирда “Ёшлар дафтари”га киритилган ва уюлмаган ёшлар билан ишлаш бўйича долзарб жиҳатларга ҳам тўхталди.

АЁЛ ВА ЖАМИЯТ

ЎҒЛИ БОРНИНГ ЎРНИ БОР, ҚИЗИ БОРНИНГ ИЗИ БОР

Машхура ДАРМОНОВА,
ЎзФА Тарих институти бўлим бошлиғи,
тарих фанлари бўйича фалсафа доктори

Давлатимиз раҳбари БМТнинг Инсон ҳуқуқлари бўйича кенгаши сессиясидаги чиқишида мамлакатимизда ижтимоий-сиёсий ҳаётда ва тадбиркорлик соҳасида аёлларнинг ролини тубдан оширишга қаратилган ишлар қатъий давом эттирилишини таъкидлади. Шунингдек, 8 март — Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган тадбирдаги нутқда ҳам юртимизда меҳнат билан банд аҳолининг 45 фоизини хотин-қизлар ташкил этиши, аёлларнинг жамиятдаги, давлат бошқарувидаги ўрни кун сайин ошиб бораётгани, ҳозир тизимда уларнинг улуши 33 фоизга етгани ва бир ярим мингга яқин аёл раҳбарлик лавозимларида ишлаётгани ҳусусида гапирилиб, бу борадаги салоҳиятни янада ошириш мақсадида 6 мингдан ортқ фаол хотин-қиздан иборат кадрлар захираси шакллантирилгани қайд этилди.



Бундан ташқари, қизлар тарбияси, уларни мустақил ҳаётга тайёрлаш, замонвий билим ва ҳунарларни эгаллаш, иш жойига эга бўлиши, жамиятда муносиб ўрин топишига алоҳида аҳамият бериш зарурлиги таъкидланди.

Оиладаги муҳит соғломлиги, аввало, аёлга боғлиқ бўлганидек, жамиятдаги маънавий муҳитнинг соғломлиги бевосита оилага ва болалар тарбиясига масъул бўлган онага боғлиқ. Маънавий муҳитнинг барқарорлиги ва тозаллиги ўша оилада улағайётган гўдакнинг руҳида, онгида зғулликлари, яхшиликларни тарбияласа, носоғлом муҳит унинг қалбида ўсиб келаётган эзгу туйғуларни топтайди ва унинг ҳаёт оқимиини ўзгартириб юборади. Шу боис, барча даврларда ахлоқ ва тарбияга ҳаёт-мамот масаласи, умумбашари ва умумий-иҷтимоий муаммо сифатида ёндашилган.

Аллома Абдулла Авлоний: “Тарбияни қилар қилур? Қайда қилур?” деган саволга: “Биринчи — уй тарбияси. Бу вазифа она зиммасидадир. Иккинчи — мактаб ва мадраса тарбияси. Ота, муаллим, муаллим ва ҳукумат вазифасидур”, деб жавоб берган. Бу сўзлардан аёллар билан бирга, оталар, устозлар ва ҳукумат ҳам ёш авлод тарбиясига масъуллиги, уларнинг билим олишлари, дунёқароши соғломлигига жавобгар экани аниқлашади.

Фарзанд тарбияси нафақат аёлнинг, балки бутун жамоатчиликнинг олдига катта вазифалар қўяётганини доимо ҳис қилишимиз зарур. Ёш авлод тарбиясига миллатимизнинг юксак кадриятлари бўлиши маҳалла, оила ва таълим муассасаларининг таъсири катта. Шу билан бирга, мафқуравий тарбиянинг энг муҳим омил оила тарбияси бўлиб қолаверади. “Қуш уясида

кўрганини қилади”, “Бола бошидан”, деган нақллар бежиз айтилмаган.

Ватанига содиқ, мард ва жасур ўғлонлар, маънавияти юксак қизларни тарбиялаш, юрт кўргонларини мустаҳкамлаш учун аёллар хушёр, матонатли, зукко, маҳалла-қўй, жамият эса огоҳ бўлмоғи лозим. Озодлигимиз рамзи бўлиб қолган Томир хотун, Қабаж хотун, Амир Темурдек буюк давлат арбоби ва жаҳонгашта саркардага ҳам суякли ёр, ҳам маслаҳатсиз бўлган Сароймўлкхоним, назокатли ва фасоҳатли шоира Нодирабегим, на оилавий фожиа, на сиёсий тузум иродасини синдира олган Зулфияхоним ва яна минглаб ўзбек аёлларининг ўчмас тарихи шундан далолат беради.

Айниқса, давлат мустақиллигини ҳимоя қилишда фидокорлик кўрсатган Қабаж хотун тарихидан қўл нарсаларни ўрганиш мумкин. Донолиги билан донг чиқарган Қабаж хотун халқнинг кўнглини ололган малика сифатида тарих саҳифаларида эътироф қилинган. Унинг давлат бошқарувида орттирган тажрибаси ва қатъияти эри Тудун вафотидан сўнг ўн беш йил (680-695) давомида Бухорода ҳокимлик қилган паллада қўл келган.

Амир Темур эса ўз ҳузурида аёл зотининг ғийбатини қилиш, уларни хўрлаш борасидаги ҳар қандай суҳбатларни тақиқланган. У аёлларга эҳтиром кўрсатган ва давлат бошқарувида уларнинг маслаҳатларидан фойдаланган. Шарқда саройдаги аёллар бевосита тахтда ўтирмасалар-да, бошқарувада ўз ижобий таъсирларини ўтказган. Темурийлар ва бобурийлар сулоласига мансуб маликаларни бунга мисол қилиш мумкин.

Амир Темур ҳарамининг бош бекаси Сароймўлкхоним мамлакат меъморилиги, ободончилиги, шу билан бирга, ички ва ташқи сиёсатда ўзига яраша ўрин тутгани тарихий манбаларда акс этган.

Қадимда нафақат шохларнинг хотинлари, балки уларнинг оналари, опалари ҳам ўз маслаҳатлари билан давлат тақдирда катта ўзгаришлар ясаган. Шаҳзодаларни ҳам покиза, насл-насаби тоза аёллар тарбиялагани бежиз эмас. Оқилалик ва покизалик фазилатига эга оналар миллат маданиятининг негизи, десак янглишмаймиз. Мирзо Улуғбекнинг онаси Гавҳаршодбегим, Мирзо Бобурнинг онаси Кутлуг Нигорхоним етук билим эгаси ва фозила аёллар бўлгани учун ҳам шундай буюк шахсларни тарбиялаган.

Гавҳаршодбегим илму маърифатга ҳомиийлик қилиш ва бунёдкорлик билан боғлиқ ишларга алоҳида аҳамият қаратган. Унинг саъй-ҳаракати билан Хиротда масжид, мадраса, хонақоҳ, Машҳадда ҳам қатор иншоотлар барпо этилган.

Келтирилган маълумотлар ўзбек аёлларининг тарихан давлат ва сиёсат ишларида ўзига хос ўрин тутиб келганини кўрсатади. Аслида аёлнинг яхши фарзанд тарбиялаб беришининг ўзи жамият учун қилган энг катта хизматидир.

Ўзбек халқи азалдан қизларини эр-калаб ўстиради. Шоирларимиз айтганларидек, “Ўғиллар уйининг султони, қизлар кўнглининг маликаси” ҳисобланади. Фарзандлар — қиздир, ўғилдир — бирдек суякли, шу билан бирга, уларнинг тарбияси ҳам ўта муҳим. Оилага ёки сулолага қиздан ҳам, ўғилдан ҳам ё фахр ёки нохушлик келиши мумкин. Шу

сабабли, халқ орасида “Ўғли борнинг ўрни бор, қизи борнинг изи бор”, деган нақл юради.

Ўтган асрларда кўпроқ йигитларга ҳунар ўргатиш, уларга сабоқ бериш муҳим деб қаралган. Бироқ онги ва тафаккури юксак инсондан ҳамиша қиз бола миллатимизнинг асосий давомчиси эканини бир лаҳза бўлсин унутмаган.

“Садоийи Туркистон” газетасининг 1914 йилги сонларидан бизда тошкентлик бир муаллимнинг “Нечун ибрат олмаймиз?” мақоласи чоп этилган ва унда “Ўғил болалардан кўра, қиз болаларга илм, ҳунар лозим эканини хотиранигиздан чиқармасдан, тездан ибтидоий мактаблар очмоққа, маъсума қизларнингизни дунёда бахт ва соодат ила яшашига ошиқингиз”, деб ёзилган. Шундан ҳам кўриниб турибдики, қизларнинг ушун эзуб зийнат, сарпою суруқ тўплагандан кўра, уларга касбу ҳунар, илм ўргатилгани яхшироқ натижалар беради.

Ҳадисларда ота-онадан қоладиган энг бебаҳо мерос давлат ёки уй-жой эмас, балки юксак ахлоқ ва одоб экани ҳам бежиз таъкидланмаган. Умуман олганда, бутун дунёга маънавият сабоғини бериб келган аждодларимизнинг муносиб давомчилари бўлиш масъулияти зиммамизда турибди. Эътибор қаратсангиз, фозила ҳисоблангани учун ҳам аёл зоти-га иқтисодий эмас, кўпроқ маънавий вазифалар юкланади. Демак, биз, оналарнинг вазифамиз юксак ахлоқ ва билим эгаси бўлган, эл-юрт қорига ярайдиган, миллатимиз улуғланишига ўз ҳиссасини қўшишга қодир ўғил-қизларни вояга етказишдир. Шундагина кўнглимиз тинч, чарогон бўлади.

СПОРТ ВА САЛОМАТЛИК

ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ ҲАМ СОҒЛИҚҚА, ҲАМ УМРГА ФОЙДА



Мутафаккир бобомиз, тиббиёт илмининг асосчиларидан бири Абу Али ибн Сино бундан 10 аср илгари “Агар жисмоний машқ қилсангиз, дори-дармонга эҳтиёж қолмайди”, деган эди. Бу ҳаётий даъват ҳамон долзарб бўлиб келмоқда. Таҳлиллардан маълумки, мунтазам жисмоний ҳаракатда юрган кишилар юз ёшдан ошиб яшаши мумкин. Тадқиқотларга кўра, жисмоний машғулотлар организмнинг қаршига қарши шу вақтгача ўйлаб топилган ҳар қандай дори воситасидан анча самарали. Жисмоний фаолликка одатланган инсонларда иммун тизими яхши ишлайди, яъни бактериялар ва вирус инфекцияларини осон енгади. Бундан ташқари, катталарда иш, болаларда таълим жараёнида самарадорликка эришиш билан боғлиқ муаммолар пайдо бўлишининг олдини олади.

Шу боис, мамлакатимизда аҳоли саломатлигини асраш, жисмоний фаоллигини оширишга алоҳида эътибор қаратиб келинади. Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони бу борадаги ишлар салмоғини янада оширди.

Мухбиримиз Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори Барно ОДИЛОВА билан саломатлик мавзусида суҳбатлашди.

— Баъзан ўзимизда ҳолсизлик, уйку бузилиш, диққат-эътиборни жамлашнинг секинлашиши, хотира пасайиши, сабабсиз чарчаш ҳиссини сезамиз. Бу, айниқса, баҳор фаслида кучаяди, — дейди Б.Одилова. — Шу каби ҳолатлар пайдо бўлмаслиги учун соғлом турмуш тарзи тамойилларига қатъий амал қилиш — энг самарали йўл. Шундай экан, ҳар бир инсон ўз тана аъзоларининг захира имкониятларини ошириш учун уларни мунтазам равишда чиниқтириб, тарбиялаб бориши зарур.

Хусусан, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, ҳаракатда бўлиш, ақлий ва жисмоний меҳнатни меъёрида йўлга қўйиш, ишни ҳам, дам олишни ҳам мазмунли ташкил қилишга аҳамият қаратишимиз керак бўлади. Бу жараёнда соғлом ва тўғри овқатланишнинг алоҳида ўрни бор. Зарарли одатлардан воз кечиш, организмни чиниқтириш соғлом турмуш тарзининг асосий шартларидан. Кун тартибига ҳар кунни камиди 2-3 соат тоза ҳавода сайр қилишни ҳам киритиш керак. Тоза ҳавонинг жисмоний ва руҳий саломатлик учун фойдаси катта. Руҳий барқарорлик, яъни турмуш, иш ва ўқишдан қаноатланиб яшаш, ҳаётдан завқланишга алоҳида аҳамият қаратиш ҳам саломатлик учун муҳимдир.

— Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг овқатланиши бarchаамизнинг эътиборимизни тортқадиган масала. Фарзандимизнинг кундалик овқат рационини тузишда нималарга жиддий эътибор қаратишимиз керак?

— Барча ота-она фарзандларининг соғлом бўлишини истайди. Шундай экан, ўсиб келаётган ёш организм учун биринчи навбатда нима зарур? Албатта, тўғри овқатланиш.

Мактаб ёшидаги болалар учун соғлом овқатланиш тарзи ва қоидалари мавжуд. Энг аввало, боланинг кундалик таомномаси меъёрий тартибга келтирилиши керак. Бунда таомлар таркибининг кўпроқ қисмини табиий маҳсулотлар — сабзавотлар, мева ва қўқатлар ташкил этиши жуда муҳим. Ёш болаларнинг овқат ҳазм қилиш тизими ўзига хос бўлгани учун, ўта ёғли, қовурилган, аччиқ ва нордон овқатлар ейишига йўл қўймаслик керак. Бундан ташқари, ширинлик, газланган ичимликлар, пишириклар, ун маҳсулотларидан тайёрланган овқатларни меъёрдан оширмаслик талаб этилади.

Бу ёшдаги болалар организми ўсиш ва ривожланишда бўлгани сабаб, гўшт маҳсулотларидаги оксил, балиқдаги фосфор, сут маҳсулотларида мавжуд кальций ва сабзавотлар таркибидаги клетчатка, мевалардаги витаминлар, макроэлементлар жуда зарур ҳисобланади. Болага мактабда тамадди қилиши учун табиий егуликлар (қайнатилган гўшт ва салат барги қўйилган бутерброд, олма, уйда тайёрланган печенье, булочка ва куруқ мевалар — туршак, майиз кабилар ва албатта, сув) бериб юбориш тавсия этилади.

Агар фарзандимиз соғлигини асрашни истасак, уларга таркибиди туз, ёғ ва шакар миқдори кўп бўлган егуликларни тановул қилишга рухсат бермаслигимиз керак. Чунки тез тайёр бўладиган егуликлар, шунингдек, газланган ширин ичимликлар, қотирилган беш ва чипслар таркибиди кимёвий ва ранг берувчи қўшимчалар мавжуд бўлиб, ёш организмга салбий таъсир кўрсатади.

— Шу ўринда мактабгача таълим ташкилоти ва уйдаги овқатланиш тартиби уйғунлиги қандай бўлиши кераклиги ҳусусида ҳам ўз тавсияларингизни берсангиз.

— Мактабгача таълим ташкилоти ва уйдаги овқатланиш тартиби уйғун бўлиши бола саломатлиги учун аҳамиятди. Чунки мактабгача таълим ташкилотиди болаларнинг овқат ҳазм қилиш тизими ўзига хослиги ҳисобга олинган ҳолда таомнома тузилади. Шу сабаб ота-оналар МТТ билан боланинг овқатланиш рационини ташкиллаштириш бўйича келишиши ва тарбиячиларнинг фикрларини инобатга олиши мақсадга мувофиқ. Чунки тарбиячилар кун давомида боланинг қандай овқатларни хуш кўриб ейиши ёки нималарни ёқтирмаслигини билади.

Ота-оналар уй шароитида фарзандининг овқатланишига эътибор қаратса, бола организмни учун фойдали бўлган овқатларни ейди. Шундай қилинганда, МТТдаги овқатланиш ўртасида номувофиқлик келиб чиқмайди. Уйда фарзандларига эринмасдан бўтқа, пюре ва шарбатлар тайёрлаб бериш оналарнинг вазифаси. Болага мева ва сабзавотларни ҳар кун бериш керак. Акс ҳолда, болалар уйда катталар истеъмол қилаётган, ёғли, қовурилган овқатларни еб қўяди. Бу эса уларнинг саломатлигига хавф туғдиради.

Ота-оналар ўз фарзандларининг ёшма-ёш овқатланиш талаблари ҳақида билимларини ошириб бориши керак. Зарурат туғилганда, оила шифокори билан маспахатлашилади.

— Мавзу болалар саломатлиги ҳақида бораётган бир вазиятда уларнинг спорт билан шуғулланиши ҳақида сўз юритмасдан иложи йўқ. Бадантарбия ёки кундалик спорт машғулотларида одатланишни болаликдан бошлаш кераклигини биламиз. Табиийки, бу борада ота-онанинг эътиборини ҳеч бир нарсаси босолмайди. Бироқ кўпчилгимиз буни жиддий назорат қилмаймиз. Айтинг-чи, болаларни спортга жалб этишда қандай спорт турлари тавсия этилади?

— Ота-оналар фарзандининг саломатлик ҳолати ва қизиқишдан келиб чиқиб, жисмоний ҳаракат ва спорт билан шуғулланишига индивидуал ёндашиши зарур. Мутахассислар беш ва ун етти ёшдагилар учун бир кунда ўртача 60 дақиқача жисмоний фаоллик билан шуғулланиш муҳимлигини таъкидлайди. Бундай жисмоний фаолликка уйдан мактабга (масофа учналик узоқ



бўлмаса) пиёда бориб қайтиш билан эришиш мумкин. Жисмоний фаолликнинг давомийлиги 60 дақиқадан ошиши саломатлик учун яна ҳам фойдали ҳисобланади. Уй шароитида ҳар кун оилавий жисмоний машқларни бажариш мумкин. Дам олиш кунлари сайр қилиш, пиёда юриш, велосипед ҳайдаш, сузиш ва бошқа спорт машғулотлари билан машғул бўлиш тавсия этилади.

Болалар учун жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида энг қулайи, бу — эрталабки бадантарбия машқи. Эрталабки соатларда ўтказиладиган гигиеник бадантарбия машқлари болаларни тетиклаштириб, фаол ва куч-ғайратли бўлишининг энг яхши усули.

— Киши саломатлигига ижобий таъсир кўрсатувчи омиллардан бири, шубҳасиз, юришдир. Пиёда юриш энг оддий соғломлаштирувчи машғулот саналади. Бунинг учун махсус кийим, шароит, вақт, маблаг талаб этилмайди. Бироқ оддий юриш ва спортча юриш фарқланади. Бу қандай белгиларга кўра ажратилади?

— Юриш — юракни мустаҳкамлаб, ички аъзолар фаолиятини,

организмда модда алмашилиш жараёнларини яхшиловчи машғулот. У юрак ва бошқа аъзоларни зўриқтирмайди. Киши юриш тезлигини юрак ҳолатига қараб тезлаштириши ёки секинлаштириши мумкин. Шунинг учун бўғимлар касалликларининг сурункали шаклларида, инфарктдан кейин ёки юрак фаолияти бузилишида секин ва узоқ вақт давомида юриш яхши натижа беради.

Юришда қулай пойабзал ва уст кийими бўлиши, юрадиган йўл билан олдиндан танишиш ёки режалаштиришга эътибор қаратиш тавсия этилади.

Спортча юриш енгил атлетика тури саналади. У тиззани букмасдан юриш орқали одатдаги юришдан фарқланади. Ҳар қадамда товонни босиш шартлиги билан эса югуришдан ажралиб туради. Спортча юриш тезлиги одатдаги юришдан 2-2.5 баравар юқори бўлади, бунга катта ва тез-тез (ўртача 105-115 сантиметрда, дақиқасига 180-200 та) қадам ташлаш билан эришилади. Мусобақалар стадион йўлкасида ва асфальт йўлларда ўтказилади. Эркаклар 10-50 километр (расмий халқаро мусобақаларда 20 ва 50 км.), ўсмирлар 3-10 километр, айрим мамлакатларда аёллар 3-20 километр масофада мусобақалашади.

Спортча юриш мусобақалари XIX асрнинг иккинчи ярмида дастлаб Буюк Британияда, кейинроқ Канада, АҚШ, Швеция, Франция, Германия ва бошқа мамлакатларда ўтказила бошланган, 1908 йилдан Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган.

Спортча юриш юрак қон-томир ҳамда ошқозон-ичак фаолиятини мўътадиллаштириб, нафас олишни яхшилайдиган, асаб тизимининг стрессга чидамлилигини оширади. Бунда тери ости ёғи камайиб, деярли барча мушак гуруҳлари фаоллашади.

Шу ўринда югуришга ҳам тўхталсак. Югуришга соғломлаштиришнинг энг самарали воситаси сифатида қаралади. Гап шундаки, югуришнинг тур ва даражалари жуда кўп. Биз учун эса энг муҳими соғломлаштирувчи югуриш ҳисобланади. Чунки югуриш соғломлаштирувчи югуришдан жуда катта фарқ қилади. Югуришдаги асосий кўрсаткич масофа. Яъни киши бунда маълум вақтда белгиланган масофани босиб ўтишга ҳаракат қилади. Бунга спорт мақсадларида қўлланиладиган югуриш турлари қиради.

Соғломлаштирувчи югуришда эса асосий кўрсаткич масофа бўлмаслиги керак. Шунинг учун соғломлаштирувчи югуришда тезлик ҳисобга олинмайди. Бундаги асосий кўрсаткич югуриш вақти бўлади ва у организмнинг аҳолига қараб белгиланади. Бундай югуриш организмга атиги 20 фоиз юклама беради, холос. Шунинг учун на юрак фаолиятига, на нафас аъзолари фаолиятига ортқча хавф туғдирмайди. Шундай бўлса-да, бошлангич даврларда югуриш вақтини оз-оздан кўпайтириб бориш тавсия этилади.

Масалан, аввалки 2-3 дақиқа югуриш, кейин яна шунча вақт секин юриб, нафасни ростлаб, чарқоқни ёзгандан кейин яна 2-3 дақиқа секин югуриш. Шу зайдда дам олиш кунлари бир кунда эрталабдан бу ишни юриш неча маротаба такрорлаш тавсия этилади. Дейлик, шу тартибда ярим соатча шуғулланганда енгил чарчаш кузатилиши мумкин. Шундай юкламада камида бир ҳафта ишланса, натижаси кўринади. Ундан кейин югуришлар вақтига яна 2-3 дақиқа қўшса бўлади.

Шуни эсда тутиш кераки, югуриш вақтида ортқча терлаш, нафас етишмаслиги, юракнинг тез-тез уриши, бош, юрак ёки кўкрак соҳаларда оғриқ бўлмаслиги керак. Агар юқоридаги ҳолатларнинг атиги биронтаси бўлса, бу юклама нотўғри белгиланганини билдиради. Бундай ҳолатда югуришлар вақтини камайитириш ёки яна бироз вақт секин юришга ўтиш керак.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлигини асраш инсоннинг ўз қўлида эканини унутмаслигимиз керак. Зеро, инсон саломат бўлишининг 60 фоизи турмуш тарзига ва фақат 10 фоизи тиббиётга боғлиқ.

Энг асосийси, шифокорнинг тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш бўйича маслахатларига қўлоқ туттишимиз ҳамда бу йўналишдаги маълумот ва қўлланмаларни ўқиб, теледастурлардаги саломатлик ва жисмоний баркамоллик мавзусидаги кўрсатувларни мунтазам кўриш, яъни тиббий саводхонлигини ошириб бориш зарур. Шундагина қиммат, кимёвий таркибли дориларга эҳтиёж қолмайди ва энг муҳими , соғлом бўламиз.

“Янги Ўзбекистон” мухбири Башорат ЮНУСОВА суҳбатлашди.



ЁШЛАР — КЕЛАЖАГИМИЗ

БЎЗАТОВ ИҚТИДОРЛИЛАРНИ ЧОРЛАЙДИ

Шахло АБДУСАИДОВА, “Республика ёшлар овози” фестивалнинг медиа штаби аъзоси

Истеъдодга кўрсатилган рағбат ва эътироф янги-янги номлар кашф этилишига хизмат қилади. Мамлакатимизда келажак авлод вакиллари ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида қатор амалий ишлар қилинмоқда.

Давлатимиз раҳбари юртимизнинг қайси гўшасига ташриф буюрмасин, албатта, ҳудудлардаги ёшлар билан мулоқот қилиб, уларни янада руҳлантиради. Хусусан, ўтган йили октябрь ойида Президентимиз Қорақалпоғистон Республикаси Бўзатов туманида учрашув чоғида Ёшлар фестивалини ташкил этиш тақдирини билдирган эди. Айни кунларда жойларда “Бўзатов иқтидорларни кашф этади!” шiori остида Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги қатор ташкилотлар билан ҳамкорликда ўтказаятган “Республика ёшлар овози” фестивалининг худудий кастинг босқичлари бўлиб ўтмоқда.

Фестивалда 6 ёшдан 30 ёшгача бўлган йигит-қизлар аъъанавий ижро ва бахшичилик, опера ҳамда эстрада каби йўналишлар бўйича иштирок этапти. Икки ёш тоифасида ўтказиладиган фестивалда ортқча овоз-рағарчиликларсиз @reg_tanlovbot орқали онлайн тарзда ариза тўлдириш йўлга қўйилди. Шунингдек, ариза тўлдиришга улгурмаган ёшлар танлов ўтказиладиган манзилга келиб, талабгорлар сафига қўшилиш имкониятига эга.

Кастинг жараёнида номзодлар исталган тилда битта қўшиқни тўлиқ ижро этиши керак. Ҳакамлар ҳайъати ҳар бир иштирокчининг маҳоратини, овоз имкониятларини баҳолаб боради. Натижалар кастинг ўтказилган куннинг эртасига эълон қилинади. Саралаш жараёнлари ҳолис ва ҳаққоний бўлиши таъминлаш мақсадида талабгорларнинг чиқишлари тўлиқ тасвирга олинади.

Апрель-май ойларида худудий гала-концерт уюштирилиб, ёғлибларга танловнинг республика босқичида иштирок этиш ҳуқуқини берувчи йўлланмалар тақдим этилади.

Шуни таъкидлаш жоизки, фестивалнинг якуний босқичи ҳамда гала-концерти июнь ойининг бошида Қорақалпоғистон

Республикаси Бўзатов туманида бўлиб ўтиши режалаштирилган. Фестивалда ёғлибикни қўлга киритган ёшлар пул мукофотлари билан рағбатлантирилади. Жумладан, ҳар бир йўналиш бўйича биринчи ўрин соҳиби 50 миллион сўм, иккинчи ўрин эгаси 25 миллион сўм ҳамда учинчи ўринни эгаллаган иқтидор эгаси 15 миллион сўм пул мукофотига сазовор бўлади.

Турли гўшалардан истеъдодларни бир жойга жамлаш ниятида ташкил қилинаётган фестивалнинг кастинг жараёнларини иқтимоий тармоқларда очилган расмий саҳифалар орқали ҳам кузатиб бориш мумкин.



