





## «Кафолат маблагини киритиш» институти қандай мақсадга хизмат қилади?

Суд хужжатлари ва бошқа органлар хужжатлари ижроси ўз вактида таъминланши адодат қарор топилишида мухим ўрин тулади. Ижро самардорларигини ошириши мақсадида алоҳида тузилма – Мажбурий ижро бюроси фаолияти юритмоқда.

Амалиётда турли сабабларга кўра ижро жараёни тўхтатилиши холатлари учраб туради, – деди Сенатнинг Суд-хукук масалаларига коррупцияга карши курашиш кўмитаси раиси Абдулжамик Эшмуров. – Бу жарайёнда эса қарздорга нисбатан кўлланилган чекловлар ва тақиқлар, шу жумладан, қарздор тадбиркорлик субъекти бўлса, унинг хисоб-ракамига кўйилган инсансо – тошлирикномалар ва чекловларни олиб ташлаша назарда тутилмаган. Бу қарздорлик мажбуриятини тўлаш имкониятига эга бўлган айрим қарздорларнинг фаолиятини давом этишишини чеклаб кўйимоқда. Ижро иши юритувини тўхтатиш жарайёнида чекловларни бекор килиш учун эса хукукий асослар мавжуд эмас.

Шу сабабли, фойдасига суд қарори қабул килинган шахсларнинг конунг манфаатларини ҳамда суд қарорларининг сўзсиз ижросини таъминлаш мақсадида суд хужжатлари ва бошқа органлар хужжатларини ижро этиши жараёнига «Кафолат маб

лағини киритиш» институтини жорий этиш зарурати юзага келди. 2025 йил 19 августда кучга кирган «Ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритиш институти жорий этилиши муносабати билан «Суд хужжатлари ва бошқа органлар хужжатларини ижро этиш тўғрисида» – ги Узбекистон Республикаси конунига кўшимча ва ўзgartirishlar киритиш хақида”ги конун юкорида келтирилган муаммоларни бартараф этишига қаратилган.

Мажбурий ижро органининг депозит хисоб-варағига ўтказилган ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритиш хукуки берилди. Конун ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритишга оид 331-мода билан тўлдирилди. Бунда, ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритиш қарздор томонидан унга нисбатан мулкӣ тусдаги суд хужжати ижро этилганда қарздор тадбиркорларнинг бажарилшини мажбурий ижро органининг депозит хисоб-варағига ўшбу мажбуриятларнинг тўлиқ микдорида ёки бажарил-

лағини киритиш” институтини жорий этиш зарурати юзага келди. 2025 йил 19 августда кучга кирган «Ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритиш хукуки берилди. Конун ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритишга оид 331-мода билан тўлдирилди. Бунда, ижро иши бўйича кафолат маблагларини киритиш қарздор томонидан унга нисбатан мулкӣ тусдаги суд хужжати ижро этилганда қарздор тадбиркорларнинг бажарилшини мажбурий ижро органининг депозит хисоб-варағига ўшбу мажбуриятларнинг тўлиқ микдорида ёки бажарил-

ри бекор бўлган кундан эътиборан яна йигирма кун мобайнида мажбурий ижро органининг депозит хисобварағига сақланиши, агар ушбу муддат давомидан ижро хужжатини бериш учун асос бўлган суд хужжати устидан шикоят берилмаса, ижро иши бўйича кафолат маблагларига ўшбу муддатнинг олтинчи кисмидаги белгиланган тартибида ундирив қартилади. Ўшбу муддат давомидан ижро хужжатини бериш учун асос бўлган суд хужжати устидан шикоят берилса ёки протест келтирилса, ижро иши бўйича кафолат маблагларига ижро ишини юритишни тўхтатиб турниш учун ўшбу конунда белгиланган муддат давомидан сақланади.

Конун суд хужжатлари ва бошқа органлар хужжатларини ўз вактида сўзсиз ижро этиши механизми янада мустаҳкамайди. Суд қарорлари ижросини таъминлашда давлат органлари, ташкилотлар ва мансабдор шахсларнинг масъулиятини оширишга асос яратди. Қолверса, конун суд қарорлари ижросини таъминлаш тизимини такомиллаштириши, фуқаролар ва тадбиркорларнинг конуний манфаатларини ишончни химоя килиши, конун устуверлигини таъминлаш ва уни янада мустаҳкамлашга хизмат қилади.

**Ўза мухбири  
Норгул АБДУРАМОВА  
ёзиб олди.**

### Судлар тизимида

**Мамлакатимизда иқтисодий ислоҳотлар амалга оширилишининг хукукий асосларидан бирни Узбекистон Республикасининг “Тўловга қобилиятызизлик тўғрисида”ги Конуни 2022 йил 13 апрелда қабул қилинди. Шу муносабат билан Узбекистон Республикасининг “Банкротлик тўғрисида”ги Конуни ўз кучини йўқотди. “Тўловга қобилиятызизлик тўғрисида”ги Конун билан юридик ва жисмоний шахсларнинг, шунингдек, якка тартибдаги тадбиркорларнинг тўловга қобилиятызизлиги соҳасидаги муносабатлар тартибга солинади. Конуннинг амал қилиши давлат муассасаларига ва бошқа нотижалар ташкилотларига нисбатан татбиқ этилмайди, бундан матбубот кооперативи ёки ижтимоий фонд шакидаги фаолиятни амалга ошираётган юридик шахслар мустаснодир.**

Тўловга қобилиятызизлик деганда, суд томонидан эътироф этилган, қарздорнинг пул мажбуриятлари бўйича кредиторлар талабларини тўла хажмада каноатлантиришга ва соликлар хамда йигимлар бўйича ўз мажбуриятларини тўла хажмада бажаршиша қарздорнинг қодир эмаслиги тушиналиди. Тўловга қобилиятызизлик қачонки, унинг аломатлари бўлган тақдирда тан олиниши мумкин. Хусусан, Конунда жисмоний шахсларнинг тўловга қобилиятызизлиги тартиби биринчи марта назарда тутилди. Шу билан бирга, Олий суд ва куйи судларга келиб тушган материаллар таҳлили, шунингдек, суд амалиётининг сархисоби бу борада хукукни кўллашда муайян муммалар мавжудлигини кўрсатди.

2025 йил 23 июнда Олий Суд пленуми бўлиб ўтди. Унда “Иқтисодий судлар томонидан Узбекистон Республикасининг “Тўловга қобилиятызизлик тўғрисида”ги нормаларини кўллашнинг айрим масалалари хақида”ги қарори амалдаги конунчилик ва суд амалиётини хар томонлама таҳлил қилишга асосланган бўлиб, ундаги қоидалар конуннинг бир хил талқин этилишини таъминлаш, тўловга қобилиятызизлик барча иштирокчиларининг конуний манфаатларини химоя қилиш ва ўшбу мухим соҳада одил судлов самардорлигини оширишга қаратилган.

Кейинги йилларда мамлакатимизда инсоннинг ўз конуний манфаатларини химоя қилиш учун тенг имкониятлар яратиш, ишнинг ҳақиқиётини таъминлаш, судларга макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларининг тўғри татбиқ этилишини таъминлаш, судларга ягона амалиётни шакллантириш максадида Олий суд Пленумининг “Узбекистон Республикаси Олий суди Пленумининг 2018 йил 24 августандаги “Далиллар макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига сўзсиз риоя этиш, тарифларнинг тортишви ва тенг ҳукуклиги принципларини ҳаётга татбиқ этиш оркали инсон ҳукуқ ва эркинликлари самарали химоя килинишини таъминлаш бўйича салмоқли ишлар амалга оширилмоқда.

Жамият хаётининг турли соҳаларини жадал рақамлаштириш, одамларнинг ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланган холда янада кўпроқ ҳамкорлик қилиши ва бунинг оқибатида жиҳонятлар содир этилиши, рақамли мухитда фуқаролар ва ташкилотларнинг хукуклари ҳамда конуний манфаатлари бузилиши холларининг кенг тарқалиши рақамли далилларнинг интифодадан фойдаланган холда янада кўпроқ ҳамкорлик қилиши ва бу интифодадан фойдаланган холда янада кўпроқ ҳамкорлик қилиши муносабати билан Узбекистон Республикасининг айрим масалалари хақида”ги 24-сон қарорига ўзgartirishlar киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал ҳукуқ нормаларини таъминлаш, тартиби оид жиҳонят-процессуал қарорларига ўзgartirishva кўшимчалар киритиш хақида”ги Қарори қабул қилинди. Ушбу Пленум қарори келгусида суд ва тергов органлари томонидан рақамли далилларни тўғри ва конуний тарзда кўллаш тартибини бекор бўлган шамдаги рақамли макбулигига оид жиҳонят-процессуал



Kelajak tadbirkorlariga yo'l ochildi

## O'QUV KURSLARI FAOL ISH BOSHLADI

Mamlakatimizda kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni rivojlanitish, aholi, ayniqsa, yoshlar bandligini ta'minlash hamda ularning iqtisodiy faoliyini oshirish bugungi kunning dolzorb masalalaridan biridir. Shu maqsadda respublika miqyosida bir qator innovation dasturlar, grant loyihiilar va malaka oshirish kurslari yo'iga qo'yilmoqda. Yaqinda boshlangan "Kelajak tadbirkorlar" loyihiisi doirasida tashkil etilgan o'quv kurslari esa aynan shu yo'nalishdagi muhim qadam sifatida alohida e'tiborga loyiq.

"Kelajak tadbirkorlar" dasturi yoshlarni zamonaiviy biznes yuritish asoslariga o'rnatish, ularning g'oya va tashhabuslarini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Kurslar davomida ishtirokchilar biznes reja tuzish, marketing strategiyasi ishlab chiqish, moliyaviy savodxonlik, raqamli texnologiyalar, soliq tizimi, mijozlar bilan ishslash kabi muhim mavzular bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini egallaydilar.

O'quv mashg'ulotlari yetuk mutaxassislar, biznes trenerlar va

soha amaliyotchilarini tomonidan olib borilmoqda. Har bir modul interaktiv darslar, seminarlar, jamaoviy muhokamalar va individual loyihiilar orqali tashkil etilgan bo'lib, bu ishtirokchilarga o'z fikrini erkin bayon qilish, muammoga yangicha yondashish va mustaqil qaror qabul qilish malakalarini shakkantirish imkonini bermoqda. Kurslarda ishtirok etayotgan yoshlarning aksariyati o'zining kelajakdagi biznes loyihasini ishlab chiqish ustida ish olib bormoqda. Dastur

doirasida eng yaxshi loyihiilar moliyaviy qo'llab-quvvatlanishi rejalashtirilgan. Bu esa nafaqat nazarai bilimlarni amaliyotga tabbiq etishga, balki real biznesni yo'ga qo'yishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o'quv kurslari yakunida ishtirokchilarga sertifikatlar topshirilishi, muvaffaqiyatlari loyihiilar esa tadbirkorlik inkubatorlari orqali rivojlanitilishi ko'zda tutiligan. Bu esa yoshlarning ishga joylashish, mustaqil faoliyat boshlash, hatto eksportga yo'nalitirilgan kichik korxonalarini tashkil etishiga turki bo'imoda.

Mazkur dastur doirasida mahalliy hokimiyyatlar, banklar, savdo-sanoat palatalari hamda xorijiy tashkilotlar bilan ham hamkorlik yo'iga qo'yilgan. Ayrim hududlarda xorijiy investorlar va donor tashkilotlar bilan birligida maxsus seminar va treninglar

o'tkazilmoqda. Bu esa ishtirokchilarga nafaqat mahalliy, balki xalqaro tajriba bilan tanishish, o'z biznesini zamon talablariga mos ravishda yo'iga qo'yish imkoniyatini yaratmoqda.

"Kelajak tadbirkorlar" o'quv kurslari nafaqat yangi ish o'rinarini yaratishga xizmat qiladi, balki iqtisodiy tarqaciyyotda faol ishtirok etuvchi, mustaqil qaror qabul qila oladigan, zamonaiviy filkraydigan yoshlar avlodini shakkantirishda muhim rol o'yndaydi. Tadbirkorlik - bu faqat daromad manbai emas, balki jamiyatda ijobji o'zgarishlar qilish vositasidir. Ushbu tashabbus orqali yoshlarning orzulari real maqsadga, ularning g'oyalari esa faol biznesga aylanishi yo'lida muhim eshiklar oshilmaydi.

**SH.XIDIROV,**  
**Vazirlar Mahkamasi huzuridagi**  
**Biznes va tadbirkorlik olyi**  
**maktabi Surxonxaryo viloyati**  
**hududiy filiali dotsenti.**

**B.MUHAMMADJONOV,**  
**hududiy filiali bosh muta-**  
**xassisi.**

Dunyoviy islohotchi harakatlar

## XX asr o'zbek jadidchiligi

yoxud uning jahon ma'rifatchiligidagi tutgan o'rni



Jadidchilik harakati o'zbek va dunyo tarixida muhim o'rinni egallagan islohotchi intellektual harakatlardan biri bo'Igan. Quyida o'zbek jadidchilik harakatini dunyo miqyosidagi o'xshash islohot harakatlari bilan taqqoslaymiz.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 34 yilligiga

## Yangi o'quv yiliga yangiliklar bilan



Maktab – muqaddas dargoh. Bag'ri – dengiz. Ostono – oltin, zar. Hech bi' zot yo'qki, maktab ta'limi olmagan bo'sa. Jadid bobom Abdulla Ayloniyan maktab haqida shunday yozadi:

*Maktabdadur ilm-u kamol, Maktabdadur husn-u hilol, Maktabdadur milliy xayol, G'ayrat qilib o'qing, o'g'on! Avaz O'tar esa mana bunday ta'rif etadi:*

*Ochinglar, millati vayronni obod etgusisi maktab,*

*O'qusin yoshlarimiz,*

*ko'nglini shod etgusisi maktab.*

Inson umrining eng beg'ubor fasli maktab quchog'ida o'tadi. Maktab insonni tarbiyalaydi, shaklantiradi, ulug' maqsad sari yo'naltiradi. Bunda esa o'qituvchilarining xizmati beqiyos. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev o'z nufqida shunday deydi: "Ta'lum va tarbiyaning asosi, poydevoi bu-maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilaridir". Ha, bugun maktab taqdiri, o'quvchilar taqdiri o'qituvchilar qo'lida. Bu esa o'z navbatida, ustozlardan lenin, kuch, matonat va kasbiga sadoqatni talab etadi:

Qaysiki muassasada rahbar oqil, adolati bo'sa, o'sha yerdan o'sish va rivojlanish bo'ladi. Shaffof, sog'lom muhit yutuqlar

garovi demakdir. Bizning 7-umumiy o'rta ta'lim maktabimiz naqaflat umuman, viloyatda, balki respublikada o'z nufuziga ega maskanlardan biri. Shu darajaga erishishimizda salohiyatlari rahbarlarimiz va kuchli jamoamizning hissasi katta. Ayniqsa, keyingi 1-2 yil ichida maktabimizda misli ko'rilmagan ishlar amalga oshirildi. Buning boshida esa tinib-tinchimas rahbar – Tolib O'tayev turbidu.

T.O'tayev maktabimizda ilk kunitan boshlab qo'l ostidagi xodimlarni yaxshi o'rgandi, oilaviy sharoiti bilan tanishdi, har bir xodim bilan individual suhabat olib bordi. Jamoani birdamlikka, yakdillikka boshladi. Nitajida ketma-ket "Tashabbusli budjet"da g'oliblikni qo'liga kiritdik. Yangi zamonaiv oshxonasi qurildi, eski binolardan bittasi gayta ma'rirlanib, foydalanshga topshirildi. Ayni kunlarda esa zamonaiv sport maydonchasi qurilishi jadal davom etmoqda. Bundan tashqari rahbarimiz tashabbusi bilan maktab hovlisida issiqxonona tashkil etildi. Unda yetishtirilgan pomidor, bodringlardan barcha xodimlar va yozgi oromgohda dam olgan bolalar bahrammand bo'lishdi. Hosis pishib yetilgan vaqtida issiqxonaga kirgan kishining bu go'zallikni ko'rib,



*Yurtoshish, bog'ingga bir nihol qada, Bu nihol nomini yaxshilish ata.*

*Niholing yoniga bir gul ekib qo'y, U gulning ismini go'zallik deb qo'y.*

*Gul-u niholingga baxsh etib hayot, Suv ber va suvg'a mehr deb qo'y ot.*

*Sendan farzandingga bog' qolsin, ey do'st, Bog'ing Vatan degan nom olsin, ey do'st.*

**Muyassar XOLMAMATOVA,  
7-maktab o'qituvchisi, xalq ta'limi a'lochisi.**

### Shifokor maslahati

## Yuragingizga quloq tuting!

Inson tanasida bir a'zo bor – u hech to'xtovsiz uradi, tinimizsiz harakat qiladi. U biz uxlaganimizda ham, o'ylaganimizda ham, ish bilan band bo'lganimizda ham o'z ishini sadoqat bilan bajaradi. Bu – yurak. Har bir urishi bilan hayotimizga hayot baxsh etuvchi bu a'zo, ayni paytda eng mo'rt va eng ko'p e'tibor talab etuvchi a'zodir. Ammo, hayotning shiddati, zamonaiv tufayli tarzi, note'o'ri odatlar va ruhiy bosimlar tufayli yurak-qon tomir kasalliklari bugungi kunda insoniyat salomatligiga eng katta tahdid bo'lib qolmoqda. Biroq bu dushmanni vaqtida taniy olsak, unga surxshi kurashish – o'z qo'limizda.

Yurak-qon tomir kasalliklari – bu yurakning o'zi yoki qon tomirlari bilan bog'liq muammolarini o'z ichiga oluvchi keng tushunchadir. Bular orasida:

ishemik yurak kasalligi (yurak mushakkaliga yetarlicha qon yetmasligi); insult (miya qon aylanishining keskin buzilishi); gi pertoniya (doimiy baland qon bosimi); yurak yetishmovchiligi; ateroskleroz (qon tomirlari devorlarida yog'li moddalarning to'planishi) kabi holatlar mavjud. Ushbu kasalliklar asta-sekin, sezilmaydigan tarzda rivojlanib boradi va ko'pincha inson o'zini yaxshi his qilayotgan paytda ham yurak jirimit azob chekayotgan bo'ladi.

Yurak-qon tomir kasalliklari ko'palib omillar ta'sirida paydo bo'ladi. Asosiy sabablar quyidagilardir:

noto'g'ri ovqatlanish – ortiqcha yog', tuz va shakar yurakka zasar yetkazadi; jismoniy faoliyning yetishmasligi – yurak mashq qilmasa, zaiflashadi; chekish va alkogol – qon tomirlari toraytiради va yurakni zo'rigitadi; surunkali stress – yurakka bevosita ta'sir qiluvchi ruhiy bosim; qandli diabet, semizlik va merosiy omillar – xavfni yanada oshiradi.

Yurak muammolarini ko'pincha quyidagi belgilar orqali seziladi:

ko'krak sohasida siqilish, bosish yoki og'riq; nefas qisishi, yurakning "gurs-gurs" urishi; holsizlik, tez charchash; bosh aylanishi, hushdan ketish holatlari; qo'l, oyoglarda uviishish yoki shish. Bu alomatlari oddiy charchoq emas, balki yurakning bizga yuborayotgan

**Сурхондарё вилоятидаги мафтункор шаршараси билан оламга машҳур Сангардак қишлоғида Австрияning "INPUT Projektentwicklungs-GmbH" компанияси ишлаб чиқкан лойиха асосида яна бир замонавий туристик маскан курилиши бошланди.**

### Сангардакда янги лойиха курилиши бошланди

Гўзал тоглар кўйинидаги 16 гектар майдонда қад ростлайдиган лойиха худуднинг рельефи, табиий ландшафти ва тогли-рекреацион имкониятларини ётиб орбага олган холда ишлаб чиқилган. У функционал ва экологik жihatdan мақбул ечимларни ўз ичiga олади.

Президентимизning 2024

йил 16 декабрдаги "Сурхондарё вилоятининг тогли-рекреацион xудудларида туризм инфраструктурасини яхшилаш hamda замонавий xизмат кўрсатиш ва туризм объектларini барpo этиш чора-тадбирлari тўғрисида" ги қарорига мувоғик 615 гектar mайдонda бунёd этилаётган "Сангардак" туристik марказi курилиши учун 913 миллиард сўмдан

оғоҳлантиручи signallaridir. Ularni e'tiborsiz qoldirish, ko'pincha afsuslik qobiliyatlariga olib keladi.

Yurak – fidokor, ammo u ham quvvatga muhitoj. Unga g'armo'rik qilish – bu faqat shifokor mas'uliyati emas, balki har bir insonning o'z burchidir. Quyidagi oddiy qoidalariga amal qilish orqali yuragingizni usoq yillar sog'lom saqlashingiz mumkin. Buning uchun:

so'g'lom ovqatlaning – ko'proq meva-sabzavot, yong'ooq, baliq iste'mol qiling; harakatda bo'ling – haftasiga kamida 150 daqiqaga jismoniy mashq bajarish taviya etiladi; chekishni tashlang – har bir chekhan sigareta yurakni zo'rigitadi; stressdan saqlanlang – dam olishga vaqt ajrating, ijobiy fikrlashga odatlaning; vaznniye'morda saqlang – ortiqcha vazn yurakka ortiqcha yul bo'ladi; tahlillarni muntazam o'tkazing – qon bosimi, xolesterin va qand darasining nazorat qiling.

Yurak – faqat tana a'zosi emas, u hayot ritmi, ruhimizning yuragi, sevgi va mehnning temsili. Uni qadrilik, uni tinglaylik. Har bir yurak urishi – hayotning ne'matidir. Yuragingiz so'g'lom urib tursa, hayot sizga har tong yangi umid baxsh etadi.

Bugun yuragingiz uchun bir yaxshi ish qiling – so'g'lom ovqatlaning, sayi qiling, kuling va yaqinlariningizga mehr bering. Chunki so'g'lom yurak – bu so'g'lom oila, so'g'lom jamiyat, so'g'lom kelajak demakdir!

**Sharof OMONOV, viloyat ko'p tarmoqli tibbiyot markazi kardiolog shifokori.**

– Ha, boboi, kamipr zammaladima? – U ҳар doimigida te-jahoglik kilişinshi boşladi. – Kün tuş bўldiyma ishlaqiyos. Xotinining zўri – эрониг шўри эканда. Nima dedingiz?

– Men xali xech narса dega-nim yўk, – javob kildi chol. – Ўзингдан ўзинг киhsan kolgan karag'day kafqilaylasan. Ming kilsasiga urug'ing kafqada. Ундан kўra keł, choy ichke.

Arslon uzatilgan piyёлада-

gi xanya choyni mirihibi cim-

miridi. Ikkovlon u yўk-bu ёkdan gurunga laqashan bўldi.

– Энди ishni tўxthating, boboi, – yana kitmirlikni da-

vom ettiриdi kўshinisi. – Mana-

ta'rif etdi.

– Энди ishni tўxthating, boboi, – yana kitmirlikni da-

vom ettiриdi kўshinisi. – Mana-

ta'rif etdi.

– Xo'jalik, xamсая, – kafqal-

ga xoya qulish, bo'sha qulish,

– qulish, qulish, qulish, qulish,