

ХОРАЗМ ИҚТИСОДИЁТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БЎЙИЧА МУҲИМ ВАЗИФАЛАР БЕЛГИЛАНДИ

Давлатимиз раҳбарига Хоразм вилоятида ислохотлар натижадорлиги ва янги режалар юзасидан ахборот берилди.

Табий ресурслари чекланган бу ҳудуд иқтисодиёти таркибий ўзгаришлар орқали ривожлантирилмоқда. Сўнгги саккиз йилда 2 миллиард доллар инвестиция киритилиб, 25 мингдан ортиқ sanoat корхоналари очилган. Ишлаб чиқариш ҳажми 2,2 карра ошган. Бугун вилоятда тўқимачилик, автомобилсозлик, электр техникаси, озиқ-овқат ва қурилиш материаллари sanoati бор.

Тошсоқа магистрал канали қайта тиклангани натижасида Хоразм учун ўта муҳим бўлган суғориш тизими яхшиланди. Амударё устида янги кўприк қурилиши вилоят аҳолисининг узоқини яқин қилди.

Саккиз йилда вилоятда 660 та кўп қаватли турар жой барпо этилиб, 21 минг оила янги уйли бўлди. 4 минг 751 километр ичимлик суви ва 206 километр канализация тармоғи қурилди, 580 минг аҳоли илк бор марказлашган ичимлик суви-дан баҳраманд бўлди.

Жорий йил бошидан буён 100 минг эҳтиёжманд аҳоли иш билан таъминланди. Камбағаллик даражаси январдаги 12 фоиздан 6,8 фоизга тушиб, энг яхши кўрсаткич бўлди.

Бундай ишларни янада кенгайтириш мақсадида Хоразм вилоятида ҳам “Ислохотлар штаби” тузилди. Тақдиротда тадбиркорларнинг тақлифлари асосида ишлаб чиқилган янги лойиҳалар ҳақида ахборот берилди.

Масалан, Жанубий Кореянинг 100 миллион доллар инвестицияси ҳисобидан Урганч туманида чиқинди ёқиш орқали электр энергияси олиш лойиҳаси мўлжалланган.

КўП ҚИРРАЛИ АЛОҚАЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ КўРИБ ЧИҚИЛДИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 12 сентябрь куни Қатар Давлати Амири Шайх Тамим бин Ҳамад Ол Соний билан телефон орқали мулоқот қилди.

Ўзбекистон — Қатар стратегик шериклик ва кўп қиррали ҳамкор-лик муносабатларининг долзарб масалалари кўриб чиқилди.

Суҳбат аввалида давлатимиз раҳбари яқинда Исроил томони-дан Қатар пойтахти Доҳа шаҳрига уюштирилган ракета зарбалари-ни кескин қоралади. Қатар мустақиллиги ва суверенитетини бузадиган, унинг хавфсизлигига таҳдид соладиган бундай номақ-бул хатти-ҳаракатлар Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Низоми, халқаро ҳуқуқнинг асосий қоида ва тамойилларига зид экани қайд этилди.

Ўзбекистон халқаро муносабатларда куч ишлатишнинг ҳар қан-дай шаклига ва Яқин Шарқдаги вазиятнинг янада кескинлашишига олиб келадиган қадамларга қарши экани таъкидланди.

Ўзбекистон Президенти Қатар ташаббуси билан қақрилайётган навбатдан ташқари араб-ислом саммитининг муваффақиятли ўтиши-ни тилади.

Қатар Давлати Амири, ўз навбатида, кўрсатилган бирдамлик ва қўллаб-қувватлов учун чуқур миннатдорлик билдирди.

Телефон мулоқоти чоғида фаол сиёсий алоқаларни давом эттириш ва икки мамлакат етакчи компанияларининг кооперация лойиҳалари-ни жадаллаштириш бўйича ўзаро мувофиқлашган чоралар кўриш масалалари ҳам муҳокама қилинди.

Инсон қадри учун ЭЛЕКТРОН ДАВЛАТ ХИЗМАТЛАРИ БЮРОКРАТИЯ ВА ҚОҒОЗБОЗЛИКНИ ЧЕКЛАМОҚДА

Ҳаётимизга рақамли технологияларнинг шиддат билан кириб келаётгани бир қанча қудайликлар яратмоқда. Айниқса, бу жараён давлат хизматлари кўрсатиш соҳасида кенг татбиқ этилаётгани аҳолининг вақти ва маблағини тежаш, турли оворагарчиликларнинг олдини олишга хизмат қилмоқда.

Ахборот коммуникация технологиялари иқтисодиёт, жамият ва бошқаруvingнн бар-ча йўналишларига таъсир кўрсатиб, иш-лаб чиқариш самарадорлигини оширади,

маълумот алмашиш жараёнини тезлашти-риб, иқтисодий ўсиш учун янги имконият-ларни яратди.

Давоми 2-бетда

1 октябрь — Ўқитувчи ва мураббийлар куни

УСТОЗЛАР — АЗИЗ, УЛАРНИНГ ҚАДРИГА ЕТГАНЛАР ҲАМ АЗИЗ



Бугун таълим соҳасига берилаётган алоҳида эътибор ва бунинг ортидан соҳа вакиллари-нинг ҳар томонлама қўллаб-қувватланаётганини ҳеч бир юртдошимиз инкор этмас керак. Бинобарин, таълим тизими текис изга тушмас, тўғри ишламас экан, бошқа тизимлар издан чиқиши ҳеч гап эмас. Шу маънода, соҳага ислохотларни олиб киришда таълимда хато қилиб бўлмаслиги ва бу қимматга тушиши масаласи кўндаланг туради. Ҳар бир янги тажриба, замонавий ёндашув яхшилаб синовдан ўтказилишининг моҳияти ҳам шунда. Бугун биз таълим тизимини ривожлантиришга керагидан ортиқроқ эътибор бераётган давлатимиз, десак адашмаймиз. Зеро, бу тизимга татбиқ этилаётган янгиликлар, яратилаётган шарт-шароитлар ҳақида соатлаб гапириш мумкин. Соҳа ривож-и йўлида қабул қилинаётган қонун ҳужжатлари рўйхати ҳам жуда узун. Қандай қилиб бўлмасин, таълимнинг устуворлигини таъминлаш, бу борадаги ислохотларни амалга ошириш йўлида бор имкониятимизни ишга сояпмиз.

Давоми 3-бетда

Мулоҳаза

ТАНЛОВ ЭМАС, ЭҲТИЁЖ

ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИДА СОЛИҚ ЮКИНИ ЕНГИЛЛАШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Бир донга уруғ тупроққа тушади, ёмғир сувидан тўйинади, қуёшдан нур олади... Вақт ўтади, у илдиз отади, ўсади, гуллайди ва мева беради. Бир қарашда уруғнинг ривожланиши табиатдаги энг оддий жараёндай туюлиши мумкин. Аммо бугун аҳоли сони ортиб, озиқ-овқатга талаб йил сайин ошиб бораётган бир пайтда ердан юқори ҳосил

олиш мақсадида турли кимёвий воситалардан фойдаланиш оқибатида тупроқнинг унумдорлиги пасайиб бормоқда. Шу боис, айти пайтда қишлоқ хўжалиги фақат табиатга эмас, балки инсон меҳнати, билими, технологияси ва қўллаб-қувватловига муҳтож соҳага айланди.

Давоми 4-бетда

Ўшлар тарбияси азалдан ҳар бир давр ва жамият учун энг устувор масала бўлиб келган. Чунки ўшлар миллатнинг эртаси, юртнинг қуввати, тараққиётнинг кафолатидир. Ҳозирги глобаллашув ва рақамли тараққиёт асрида ўшлар тарбияси масаласи фақат мактаб ва оила иши эмас, балки бутун жамият бу жараёнга масъулдир.

ТАРБИЯ — КЕЛАЖАККА ЁЗИЛГАН ХАТ

ЁШЛАРНИ ҲАРБИЙ-ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА ҲАМКОРЛИКНИНГ ЎРНИ



Қарор ва ижро

Бугун “оммавий маданият” кучли таъсир қилувчи омиллардан бири бўлиб, ёшларга ёт кадриятлар — осон бойлик тўплаш, ташқи гўзаллик ва сохта машҳурликни ҳаётнинг асосий мазмуни сифатида тарғиб этмоқда. Зеро, тарбия келажакка ёзилган хатдир. Унинг жавобини фарзандларимизда кўрамиз.

Вазирлар Маҳкамасининг 2023 йил 29 июн-даги “Ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида

тарбиялаш ишлари самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори асосида қабул қилинган 2023-2027 йилларда ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш иш-лари самарадорлигини ошириш концепцияси ҳамда “Йўл харитаси” ўтил-қизлар тарбиясида жуда муҳим.

Давоми 5-бетда

ПИЁДА ЮРИШ — ЁШЛИК, ГЎЗАЛЛИК ВА МУВАФФАҚИЯТ ЙўЛИ

6

Ислохотлар амалда

АДОЛАТНИ ҚАРОР ТОПТИРИШНИНГ
РАҚАМЛИ СТРАТЕГИЯСИ

Комрон НИГМАТОВ,
Қонунчилик ва ҳуқуқий сиёсат
институты шўъба мудири, юридик
фанлар бўйича фалсафа доктори

“Ўзбекистон — 2030” стратегиясини “Атроф-муҳитни асраш ва яшил иқтисодиёт” йили”да амалга оширишга оид давлат дастурида судлар фаолиятини рақамлаштириш ишларини жадаллаштириш, шу жумладан, судлар фаолиятига сунъий интеллект технологияларини жорий этиш, “Smart sud” концепцияси асосида ишларни босқичма-босқич тўлиқ электрон шаклда юритиш амалиётини жорий қилиш вазифаси белгиланган.

Албатта, кейинги йилларда судлар фаолиятини рақамлаштириш орқали аҳолига қулайлик яратиш, юрtdошларимизнинг вақти ва харажатини тежаш, бюрократик тўсиқларни камайтиришга қаратилган тизимли ислохотлар амалга оширилди.

Президентимизнинг 2025 йил 21 августдаги икки муҳим ҳужжати, яъни “Судлар фаолиятига сунъий интеллект технологияларини жорий этиш орқали одил судловга эришиш даражасини ошириш ҳамда суд тизимининг моддий-техник таъминотини яхшилашга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”-ги ҳамда “Одил судлов соҳасида юқори маънавият кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”-ги фармонлари соҳада кечаётган ислохотларнинг мантикий давомий сифатида судлар фаолияти ривожининг янги даврини бошлаб бериши билан аҳамиятлидир. Бинобарин, фармон билан судлар фаолиятига сунъий интеллект технологияларини жорий этиш ва рақамлаштириш жараёнини жадаллаштиришга қаратилган “Рақамли суд” концепцияси тасдиқланди.

Эндиликда судга ариза беришдан аввал сунъий интеллект ёрдамида суд муҳокамасининг тахминий натижаси ҳамда сарфланадиган харажатлар шакллантирилади, мурожаатлар судга фақат электрон шаклда юборилади, ишда иштирок этувчи шахслар суд муҳокамаларида масофадан туриб қатнашади. Шунингдек, тарафлар ва ишда иштирок этувчи шахсларга ишга доир материаллар билан электрон шаклда танишиш имконияти яратилади, суд харажатлари электрон шаклда ҳисобланади ва ижрога қаратилади.

Мазкур концепция коррупциянинг олдини олиш, фуқаролар ва тадбиркорларга овозгарчиликсиз одил судловга эришиш имкониятини кенгайтиришга хизмат қилади.

Гап судлар фаолиятини рақамлаштириш, сунъий интеллект технологияларини жорий этиш хусусида борар экан, уларнинг одил

судловни таъминлаш, умуман, жамиятга келтирадиган манфаатларига тўхталиб ўтиш мақсадга мувофиқ.

Рақамли трансформация ҳуқуқий хизматларнинг ҳар бир босқичини электронлаштириб, суд жараёнларини соддалаштироқда. Масалан, айрим иқтисодий ва маъмурий ишларда томонлар суд биносига бориш ўрнига онлайн иштирок этишти, жиноят процесси ва маъмурий ҳуқуқбузарлик тўғрисидаги ишларни кўриб чиқишда видеооқонференцалока режимдан фойдаланилмоқда, суд ва ижро ҳужжатлари электрон тарзда алмашиб, очик судларнинг трансляцияси орқали жамоатчилик назорати таъминланмоқда.

Интерактив хизматлар нафақат қулайлик, балки самардорлик ва шаффофликни кескин оширади. Бу орқали ҳуқуқ тизимининг фаол иштирокчилари, хусусан, фуқаролар, ҳуқуқшунос ва адвокатлар, тадбиркорлик субъектлари, фуқаролик жамияти институтлари янги форматда ҳамкорлик қилмоқда.

Рақамлаштириш инсон омиллари туфайли юзага келадиган хато қарорлар ва кечикишларни камайтириш имконини беради. Сунъий интеллект ва замонавий тахлилий-техник инновациялар суд материалларини тизимлаштириб, ўхшаш ҳуқуқий низо ва ишлар бўйича оқилона тавсиялар беришга ёрдам беради. Асосийси, бунда охириги қарор ва масъулият судьяда бўлади ҳамда унинг ҳуқуқий баҳоси билан инсонпарвар қарор қабул қилинади. Шунинг учун технологиялар қатор чикарувчиларнинг ўрнини босувчи эмас, балки уни қўллаб-қувватловчи восита эканини англаш муҳим.

Албатта, бу борада очик алгоритмлар, профессионал ахборот ва коммуникация соҳасидаги мутахассислар ва қонуний кафолатлар жорий этилиши лозим. Алгоритмлар, содда қилиб айтганда, сунъий интеллектнинг ишлаш тартиби шаффоф ва текширилувчан бўлса, уларнинг ишлаш принциплари ва хатоликлари жамоатчилик учун тушунарли бўлади.

Инсон ҳуқуқлари нуқтаи назаридан фуқаро ўзига тегишли бўлган суд ишининг электрон ҳаракати билан танишиш, уни текшира олиш ва сунъий интеллект чиқарган қарор ёки бажарган амалининг қандай илмий-ҳуқуқий асосларга эга эканини билиш ҳуқуқига эга. Шу билан бирга, электрон суд тизимидаги жараёнларда сунъий интеллект ва инсоннинг (судья ёки қарор қабул қилувчи бошқа мансабдор шахс) роли қандай чегаралангани очик белгиланиши керак.

Охириги уч йилдаги чора-тадбирлар ижобий натижалар бераётганини рақамлар тасдиқлайди: судланган шахсларнинг 70 фоизига озодликдан маҳрум қилиш билан боғлиқ бўлмаган жазолар тайинланди, уч мингга яқин фуқарога оқлов ҳукми чиқарилди, жазо муддатини ўтаётган ва тузалиш йўлига қатъий ўтган уч мингдан зиёд юртдошимиз афв этилди.

Шу ўринда таъкидлаш ўринлики, мустақиллигимизнинг 34 йиллиги байрами муносабати билан яна 523 ҳамоҳуримизни ўз оиласи бағрига қайтариш бўйича қарор қабул қилинди. Шундан 45 нафари аёл бўлса, 220 нафари ёшлар (30 ёшга кирамаганлар)дир. Ҳар бир рақам ортида бир оила, ота-оналар, болалар, ака-сингилларнинг умидлари туради. Шу боис, бу рақамларни шунчаки статистика эмас, балки иқтимоий ютуқ сифатида қабул қилиш мақсадга мувофиқ.

Мазкур саъй-ҳаракатлар иқтимоий адолат ва инсон қадрини тиклашга қаратилган сиё-



сатнинг амалий натижаси саналади. Бунинг замирида эса янги таҳрирдаги Конституция-мизга киритилган янги нормалар ётади. Хусусан, Бош қонунга кўра, давлат ўз фаолиятини инсон фаровонлигини ва жамиятнинг барқарор ривожланишини таъминлаш мақсадида қонунийлик, иқтимоий адолат ва бирдамлик принциплари асосида амалга оширади.

Судлар фаолиятини рақамлаштириш масаласи олдимизга қатор вазифаларни қўяди.

Охириги уч йилдаги чора-тадбирлар ижобий натижалар бераётганини рақамлар тасдиқлайди: судланган шахсларнинг 70 фоизига озодликдан маҳрум қилиш билан боғлиқ бўлмаган жазолар тайинланди, уч мингга яқин фуқарога оқлов ҳукми чиқарилди, жазо муддатини ўтаётган ва тузалиш йўлига қатъий ўтган уч мингдан зиёд юртдошимиз афв этилди.



Инсон қадри учун

ЭЛЕКТРОН ДАВЛАТ ХИЗМАТЛАРИ
БЮРОКРАТИЯ ВА ҚОҒОЗБОЗЛИКНИ ЧЕКЛАМОҚДА

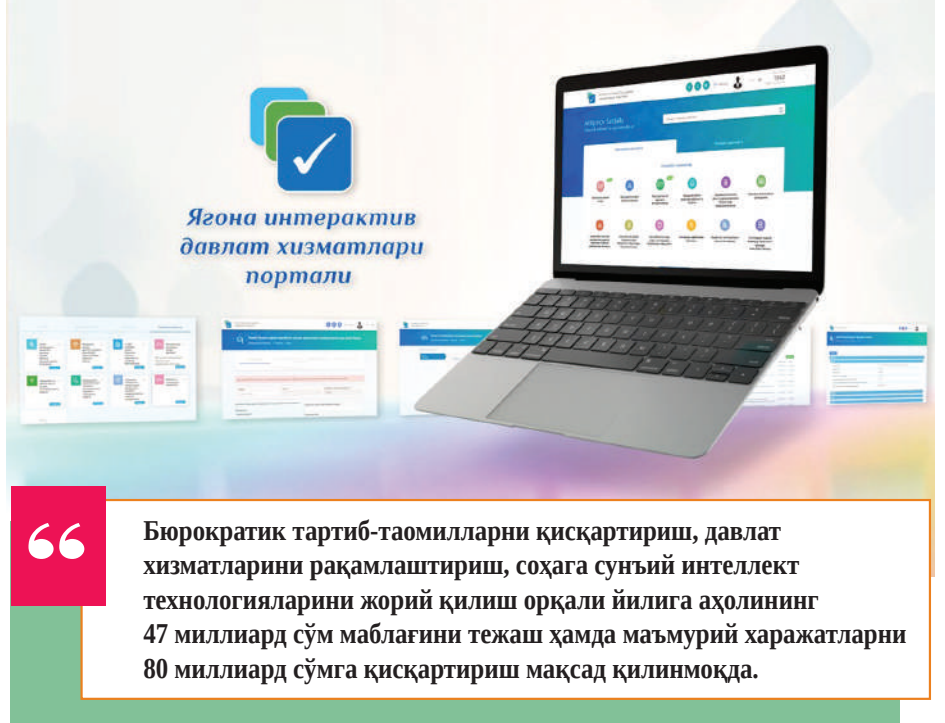
Бошланиш 1-бетда

Шу боис, ушбу соҳани жадал ривожлантириш мақсадида қатор чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Ахборот технологиялари бўйича мулоқот ва ишлаб чиқиётган стратегиялар давлатимиз раҳбарининг доимий назоратида бўлгани учун ҳам йўналишдаги натижалар жадаллик билан ўсиб бормоқда.

Бугун ахборот коммуникация технологиялари давлат бошқаруви самардорлигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Электрон ҳукумат тизимлари ва рақамли хизматлари давлат ва аҳоли ўртасидаги ўзаро алоқаларни яхшилаш, қоғозбозликни камайтириш ва бошқарув жараёнини шаффофлаштириш имконини беради. Шунингдек, иқтимоий соҳа ривожига ҳам катта ҳисса қўшмоқда. Онлайн ташлим, телемедицина ва ижтимоий қўллаб-қувватлашга оид рақамли платформалар асосий хизматлари аҳоли, шу жумладан, олис ҳудудлардаги фуқароларга ҳам етказишни осонлаштирапти.

Мамлакатимизда инсон қадрини улуғлашдек эзгу тамойил асосида амалга оширилаётган ҳар қаби чора-тадбирларнинг барчаси аҳолининг ҳаёт сифатини яхшилаб, эртанги кунга ишончини мустаҳкамлайди. Бу жараёнларда ишларни сифат жиҳатдан янги босқичга кўтариш эса бугуннинг долзарб вазифаларидан.

“Ўзбекистон — 2030” стратегиясида давлат хизматларини рақамлаштиришнинг қўланили кенгайтириш орқали аҳоли учун “Сервис давлат” тизимини жорий қилиш, фуқаро ва давлат ўртасидаги муносабатларда бюрократик тартиботларга барҳам беришга доир қатор мақсадлар белгиланган. Электрон шаклда кўрсатиладиган давлат хизматлари улушини 100 фоизга, Ягона



интерактив давлат хизматлари портали орқали кўрсатиладиган хизматлар улушини 50 фоизга, давлат хизматларини кўрсатишнинг 300 тага яқин тартиб-таомилларини соддалаштириш ҳамда давлат хизматларини “3 қадам”, “фойдаланувчи учун мослаштирилган”, “барчаси бир мобил иловача” тамойиллари асосида рақамлаштириш каби вазифалар шулар жумласидан.

“Электрон ҳукумат” тизимининг янги босқичи — “Рақамли ҳукумат” тизимига ўтилиб, барча ҳужжатлар ва муносабатларнинг рақамли шаклда бўлишини таъминлаш, фуқаро-

ларнинг давлат хизматларидан фойдаланиши учун мурожаат қилишда ариза ёзиш, турли шакллари тўлдириш каби ортиқча формал тартибларни бекор қилиш, давлат идоралари зарур ҳужжатларни электрон базадан ўзи оладиган тизим яратиш ҳам бугуннинг долзарб вазифалари сирасидан.

Стратегия ижросини таъминлаш, шунингдек, давлат бошқарувида ортиқча бюрократик тўсиқлар, мураккаблашган тартиботлар ва эскирган ёндашувларни бартараф этиш ҳамда давлат хизматлари кўрсатишини янги босқичга олиб чиқиш-

га қаратилган ислохотларни изчил давом эттириш мақсадида қабул қилинган Президентимизнинг жорий йил 8 сентябрдаги “Давлат хизматларини кўрсатиш тизимини такомиллаштириш ҳамда соҳада бюрократик тартиботларни тубдан қисқартиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”-ги фармони тизимда яна бир қанча имкониятларни тақдим этиди.

Жумладан, фармон билан 2028 йилга қадар Ягона интерактив давлат хизматлари портали ва давлат хизматлари марказлари орқали тақдим этиладиган хизматлар сонини 900 тага етказиш, проактив давлат хизматлари сонини 53 тага ҳамда композит давлат хизматларини 74 тага етказиш белгиланди.

Бюрократик тартиб-таомилларни қисқартириш, давлат хизматларини рақамлаштириш, соҳага сунъий интеллект технологияларини жорий қилиш орқали йилга аҳолининг 47 миллиард сўм маблағини тежаш ҳамда маъмурий харажатларни 80 миллиард сўмга қисқартириш мақсад қилинмоқда.

Тизимдаги яна бир янгилик, Mu.gov.uz порталидаги шахсга оид маълумотлар қоғоздаги ҳужжатлар билан тенглаштирилди.

— Жорий йил 1 июндан бошлаб 17 турдаги ҳужжат Ягона интерактив давлат хизматлари портали ёки иқтимоий карта мобил иловаси орқали рақамли кўринишга кўрсатилганда аслига тенглаштирилиши белгиланган, — дейди Рақамли технологиялар вазирлиги бош мутахассиси Сардор Салимов. — Шу муносабат билан Mu.gov.uz мобил иловасида мазкур ҳужжатларнинг электрон кўриниши яратилди. Бу орқали банкларда, нотариал идораларда, вокзал, аэропортларда, давлат хизматлари кўрсатишда ҳужжатларнинг аслини тақдим этиш амалиёти бекор қилинди.

Фармонда худди шу амалиётга қўшимча равишда жорий йил 1 ноябрдан бошлаб

давлат хизматлари кўрсатиш соҳасида 30 га яқин шахсга доир ҳужжатлар, яъни наркология ва руҳий касалликлар бўйича диспансер ҳисобида туриши ёки турмаслиги, давлат тиббиёт муассасасида ҳисобда турганлиги, судланмаганлик (ёки судланганлик) тўғрисидаги каби қатор маълумотлар фуқаронинг шахсий кабинетини орқали тақдим этилади.

Мутахассиснинг қайд этишича, бундан фойдаланиш жуда ҳам оддий. Яъни Mu.gov.uz мобил иловаси юклаб олинади ва ўзининг шахсий кабинетига кирилади. Унда юқорида қайд этилган ҳужжатларнинг электрон кўриниши яратилган.

Шу билан бирга, ҳужжат билан 2025 йил 1 декабрдан бошлаб идораларо ахборот алмашинуви йўлга қўйиш орқали низоҳоти расмийлаштиришда ФХДЭ органлари томонидан никоҳланувчи шахслардан тиббий қўриқ натижаларини тақдим қилиш, никоҳдан суд қарори асосида ажратилганда никоҳдан ажралганлик ҳақидаги далолатнома ёзувини шакллантириш учун ФХДЭ органлари томонидан никоҳдан ажратилган шахслардан суд қарорининг талаб этилиши бекор қилинади.

Бундан никоҳдан ажралганлик ҳақидаги далолатнома ёзуви суд жойлашган жойдаги туман ФХДЭ органи томонидан “ФХДЭнинг ягона электрон архиви” ахборот тизимида автоматик равишда шакллантирилади ҳамда суд қарори нусхаси никоҳдан ажралганлик тўғрисидаги гувоҳномага тенглаштирилади.

Шунингдек, чақирилувчилар ва ҳарбий хизматта мажбуриятини турар жойи, ўқиш ва иш жойлари, лавозимдаги ўзгаришлар тўғрисидаги маълумотларни тегишли мудофаа органларига тақдим қилиш мажбурияти, автоматотранспорт воситасининг рўйхатдан ўтганлик гувоҳномадаги автоматотранспорт воситаси мулкдорининг манзилини кўрсатиш талаби ҳам бекор қилинмоқда.

Яна бир муҳим жиҳат. Фармон билан 2026 йил 1 январдан айтилган турдаги маълумот ва ҳужжатларни “Рақамли ҳукумат” тизими орқали тақдим этишга масъул давлат органлари ва ташкилотлар, Ягона интерактив давлат хизматлари порталида жисмоний шахснинг ўзига тегишли бўлган ва реал вақт режимида тақдим этиладиган шахсга доир маълумотлар, Давлат хизматлари марказлари ва Ягона интерактив давлат хизматлари портали орқали босқичма-босқич жорий этиладиган давлат хизматлари ҳамда тезлаштирилган

Айни йўналишдаги ислохотларнинг ижтимоий тарафини ҳам алоҳида қайд этиш лозим. Жазолаш сиёсати қайта кўриб чиқилиб, такомиллаштириш ва қайта ижтимоий мослашувга йўналтирилган чоралар натижасида жиноят содир этган шахсларнинг жамиятга қайта қўшиливи осонлашмоқда. Афв ва оқлов ҳукмлари қабул қилиниши инсонпарвар ёндашувнинг белгиси, у жамиятда “иккинчи имкониятлар” тизими мустаҳкамланишига олиб келади. Бу жараёнда реабилитация дастурлари, касб-ҳунарга ўқитиш, психологик ёрдам, ижтимоий қўллаб-қувватлаш ва иш билан таъминлаш чоралари марказий ўринга чиқади. Тегишли вазирлик ва идоралар, мутасадди маҳаллий ҳокимликлар томонидан бу дастурларнинг манзилли ва натижадор бўлиши таъминланмоқда.

Президентимиз ислохотлар жараёнида қуйидаги 5 та иллатга қарши муросасиз кураш давом этишини қатъий таъкидлайди. Бу коррупция, монополия, бюрократия, даб-дабозлик ва маънавий таҳдидларга қарши курашдир. Рақамлаштириш айнан коррупция ва бюрократияни бартараф этишда бекийс ўринга эга.

Коррупция содир этилиши имкониятларини қисқартиришда рақамлаштириш сиёсати жуда қўл келади, жараёнларнинг автоматлаштирилиши, очкилик ва шаффофлик турли коррупциявий схемаларнинг олдини олади. Рақамлаштириш сиёсати, шунингдек, жамоатчилик назорати механизмларидан кенг фойдаланиш имкониятини бир неча қарра оширади.

Шу билан бирга, рақамлаштириш судларнинг ҳужжатларини электрон шаклга ўтказишдан кўра кўпроқ бюрократик тўсиқларни камайтириш учун тизимли восита деб ҳисоблаш мумкин. Сабаби ҳужжатларни электрон тарзда тақдим этиш ва ишларни рўйхатга олиш, ягона реестрлар ва автоматлаштирилган жараёнлар биргаликда ҳужжатларни қозғошда қоқ этиш, суд канцеляриясига бир неча марта ташриф буюриш ва ҳужжатни юбориш ва қабул қилишдаги эҳтимолий кечикишларга барҳам беради. Онлайн мажлис ва видеооқонференцалар кўп ҳолатларда жисмоний иштирокини истисно этади, бу эса иштирокиларнинг вақтини тежайди ва суд аппарати иш юкламасини камайтиради.

Процессларнинг автоматлаштирилиши натижасида муддатларини ҳисоблашдан тортиб, ишларни тақсимлаш, процессуал шакллари яратиш ва суд хабарномасини юборишгача жараёнлар стандартлаштирилади, уларни башорат қилиш имкониятини беради, электрон журнал ва ҳаракат реестрлари эса коррупция ва товламачилик имкониятини тубдан қисқартиради. Стандарташтириш инсон омилли билан боғлиқ субъектив кечикишлар ва айрим ҳужжатларни унутиб юбориш кабиларга йўл қўйиш ҳолатларини камайтиради. Рақамлаштириш мансабдор шахсларнинг жавобгарлигини ошириб, масъулиятини янада кучайтиради.

Хулоса қилиб айтганда, давлатимиз раҳбари томонидан айни йўналиш бўйича қўйилган вазифалар тизими ва чуқур илмий-методологик асосларга таяниб амалга оширилади. Мамлакатимиз “рақамлашган адолатли суд даври”нинг остонасида турибди. Ушбу вазифалар янги қонунлар қабул қилиш, юқори даражадаги экспертларни жалб қилиш орқали ҳамда фуқаролар ва жамоатчиликнинг биргаликдаги ҳаракати билан амалга оширилади. Қайд этилган статистик кўрсаткичлар бу йўлдаги илк натижалар, холос. Асосий мақсад ҳар бир фуқаронинг Конституцияда белгиланган қадр-қиммати улуғланидиган, адолатли ва шаффоф тизимини яратишдир.

тартибда кўрсатиладиган қўшимча давлат хизматлари рўйхати тасдиқланди.

— 2025 йил 1 ноябрдан бошлаб Ягона интерактив давлат хизматлари порталида жисмоний шахсларнинг шахсга доир маълумотлари уларнинг шахсий кабинетини орқали реал вақт режимида тақдим этилади, — дейди Адлия вазирлиги бўлим бошлиғи Абдор Мақсудов. — Бунда жисмоний шахснинг Ягона порталдаги шахсга доир маълумотлари уларнинг қозғош шаклига тенглаштирилади, ушбу маълумотлар Ягона порталнинг мобил иловасидан фойдаланган ҳолда кўрсатилган давлат органлари ва ташкилотлари томонидан мазкур маълумотларнинг қозғош шаклини талаб қилиш таққиланади.

Жисмоний шахсларни ягона идентификация тизимида (OneID) рўйхатдан ўтказишда муқоабил тарзда шахснинг биометрик идентификация қилиш (Face ID) тартиби йўлга қўйилди. Автомототранспорт воситаси мулкдорининг маълумотлари ўзгарганда, мулкдорнинг хоҳишига кўра автоматотранспорт воситасини давлат рўйхатидан ўтказиш бўйича ариза композит тарзда ФХДЭ органи ёки давлат хизматлари маркази томонидан ички ишлар органларига юборилади.

Давлат хизматлари марказларига Ягона портал орқали жорий этилган барча давлат хизматлари бўйича аҳоли ва тадбиркорлик субъектларига хизмат кўрсатиш ҳуқуқи берилди. Ягона портал, давлат хизматлари марказлари ва “Лицензия” ахборот тизими орқали берилган аризалар асоссиз рад этилганда, фуқароларнинг мурожаатлари ва адлия органларининг тегишли хулосасига асосан, давлат хизмати учун ундирилган давлат божлари, йиғимлар ва бошқа ҳар қандай тўловларнинг ваколатли органларга йўналтирилган қисми улар томонидан фуқароларга қайтариб берилди.

Мутахассисларнинг қайд этишича, 2026 йил 1 январдан бошлаб яна 30 турдаги ҳужжат рақамлаштирилади ва қозғошдаги ҳужжатга тенглаштирилади.

Бир сўз билан айтганда, энди қозғошбозлик ўрнини электрон хизматлар эгаллаб бораверади. Бу эса нафақат вақт ва қулайлик, балки ишончли ҳуқуқий кафолатни ҳам таъминлайди.

Лутфулла СУВОНОВ,
“Янги Ўзбекистон” мухбири

ЮРТИМИЗДА БИЛИМНИНГ БАҲОСИ БАЛАНД, МУАЛЛИМНИНГ МАВҚЕИ ЮҚОРИ

Ҳамиджон РАҲИМОВ,
Олтиариқ туманидаги
ихтисослаштирилган мактаб директори,
“Ўзбекистон Республикаси халқ
ўқитувчиси” фахрий унвони соҳиби

Янги Ўзбекистонда ўқитувчи мақоми юксалиб, ҳурматли устозларнинг меҳнати муносиб қадр топиб бормоқда. Президентимизнинг “Ўқитувчи ва мураббийлар кuni муносабати билан таълим-тарбия тизимида алоҳида ўрнқ кўрсатган ҳодимлардан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида”ги фармони ана шу ҳаётин ҳақиқатини яна бир бор тасдиқлади.

“Ўзбекистон Республикаси халқ ўқитувчиси” фахрий унвони билан тақдирланганим ҳақидаги хабарни зўр ҳаяжон ва катта масъулият туйғуси ила қабул қилдим. Бундай юксак мукофот сўнгги йилларда ўқитувчиларга қаратилаётган эътибор натижасидир. Қолаверса, буни ёлғиз ўзимнинг меҳнатим эмас, балки бутун мактабимиз жамоаси, мен билан елкадош бўлиб ёш авлодга таълим-тарбия бераётган устозлар, замонавий билим олишига интилаётган ўқувчилар, уларнинг ота-оналари ва барча ҳамкасбларимнинг ютуғи деб биламан.

Муаллим меҳнатини игна билан кудуқ қазишга қиёслашди. Бу бежиз эмас, албатта. Нигоҳи ҳайратга тўла, мактабга бир оз ҳаяжон, бир оз ҳадиқираб қадам қўйган болакайнинг кўнглига йўл топиш осон эмас. Қолаверса, уни билим олишга қизиқтириш, ҳаётда, жамиятда ўз ўрнига, мустақил фикри, дунёқарашига эга шахс этиб камолга етказишгача бўлган йўл нақадар оғир ва машаққатли эканини соҳага дахлдор инсонлар жуда яхши билади. Яқин ўтмишимиздаги айрим мураккаб-ликларга қарамай, касбини шараф билан адо эти келатган ўқитувчилар бугун янги Ўзбекистонда чинакам эъзоз топиб, халқ меҳрини қозонмоқда.

Заҳматли ва шарафли касбга меҳр қўйиб, меҳнат қилаётганимга 53 йил бўлди. Фаолиятимни оддий тарбиячиликдан бошлаганман. Қаерда, қандай вазифада ишламай, ёш авлодни она ватан-



га муҳаббат руҳида тарбиялашга ҳаракат қилдим. “Тарбия насиҳат қилиш эмас, намуна кўрсатишдир” шиори остида фаолият юритишга, шунга муносиб бўлишга уринаман. “Йил директори” кўрик-танловида республикада 1-ўринни эгалаб, “Халқ таълими аълочиси” кўкрак нишони билан тақдирландим. 2016 йилда “Эл-юрт ҳурмати” ордени билан мукофотландим.

Мен меҳнат қилаётган жамоада кейинги йилларда икки мингдан зиёд олий маълумотли кадр етишиб чиқди. 2021-2022 ўқув йилида Фарғона шаҳрида очилган Президент мактабига 11 нафар ўқувчимиз қабул қилинди. Улар бу билим масканида бугун ҳам аъло баҳоларга ўқимоқда. Ўқувчиларимиз туман, вилоят, республика ва халқаро фан олимпиадалари, ёш китобхонлар танловлари, спорт беллашуварлари муваффақиятли иштирок этиб келмоқда.

Ютуқлар, муваффақиятлар ўз-ўзидан бўлаётгани йўқ. Бугун устоз ва мураббийларга берилган имтиёз ва имкониятлар бу борадаги ишларга қанот бағишламоқда. Педагог соҳанинг қайси бўғинида

хизмат қилмасин, миллат, халқнинг болаларини тарбиялайди. Уларни ўқитади, касб-ҳунар ўргатади, кўникма ва малакасини, маънавияти, маърифатини оширишга хизмат қилади. Давлатимиз раҳбари ҳар бир чиқишида ўқитувчи, устоз ва мураббийлар Учинчи Ренессанс бунёдкорлари, маърифат, маънавият боғбонлари эканини қайта-қайта таъкидлайди. Бу айнан илм-фан тараққиётига, ёшларнинг билими, дунёқарашини, интеллектуал салоҳиятига боғлиқ.

Янги Ўзбекистонда инсон азиз экани, ҳар бир эзгу ишнинг эътибордан четда қолмаётгани ўқитувчи ва мураббийларга кўрсатилган алоҳида эҳтиромда ҳам яққол ифодасини топомқда. Бугунги ўқитувчига том маънода ўз касбининг фидойисини бўлиши учун барча имкониятлар яратиб берилган. Ҳар гал шогирдларим менга устоз деб мурожаат қилганда худди биринчи марта бу сўзни эшитиб, гандек юрагим фаҳрга тўлади. Чунки илмнинг баҳоси баланд, муаллимнинг мавқеи юқори давлатнинг йўли ойдин, истиқболни ёруғ бўлади. Шундай заминда устоз деган мақомда юришингиз чексиз бахтдир!

Мана шундай янгилинишлар бардавом экан, янги Ўзбекистонимиз ҳам ривожланиш, тараққиёт чўққисига жадал кўтарилаверади. Бу борада ишонч билан гапиришимизга асос бор. Юртимизда таълимда мислсиз ислохотлар кечяпти. Масалан, мактабга таълим қамровини кўпайтиришга жиддий эътибор берилмоқда. Қолаверса, ёш тоифалари бўйича миллий тарбия модели яратиб орқали болаларни замонавий компетенцияга эга мутахассис, айлани пайтада уларни миллий қадриятларга содиқ инсон этиб тарбиялаш йўлини танлади. Бунинг учун илк қадам ташланди. Янги ўқув йилидан бошлаб барча боғча, мактаб ва олийгоҳларда ҳар душанба “Келажак соати” дарслари ўтилади. Бу каби ишлар баркамол ва юқори интеллектуал салоҳиятга эга ёшлар камол топишига хизмат қилади. Бу эса биз — устозларни ҳар қачонгидан да кўп меҳнат ва изланишлар қилишга ундайди.

Заҳматли ва шарафли касбга меҳр қўйиб, меҳнат қилаётганимга 53 йил бўлди. Фаолиятимни оддий тарбиячиликдан бошлаганман. Қаерда, қандай вазифада ишламай, ёш авлодни она ватанга муҳаббат руҳида тарбиялашга ҳаракат қилдим. “Тарбия насиҳат қилиш эмас, намуна кўрсатишдир” шиори остида фаолият юритишга, шунга муносиб бўлишга уринаман.



Феруза ЖҲРАЕВА,
Вобкент туманидаги
1-умумий ўрта таълим
мактабининг немис тили
фани ўқитувчиси,
“Шуҳрат” медали соҳиби

Бугун касбидан шараф топанларнинг бир вакили сифатида, аввало, мени ўқитувчилик мақомига эриштирганларга, устозни улуғлаган жамият кам бўлмайди дея бунга ўзи намуна кўрсатаётган Президентимизга чуқур миннатдорлик билдираман.

Ҳар йилгидан фарқи ўлароқ, бу гал Президентимизнинг “Ўқитувчи ва мураббийлар кuni муносабати билан таълим-тарбия тизимида алоҳида ўрнқ кўрсатган ҳодимлардан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида”ги фармони байрамдан анча барвақт эълон қилиниб, кўплаб педагогларни тўлқинлаттирди. Байрам шукуҳи ҳозирдаёқ бошланиб кетди. Аслида, ўқитувчининг касбидан фахрланиб, ҳаётидан рози бўлиб яшаётган ҳар бир кuni байрам. Шогирдларининг ютуқлари,

ИШОНЧГА МУНОСИБЛИК МАСЪУЛИЯТИ

ота-оналарнинг самимий миннатдорлиги устоз учун энг олий мукофот. Бироқ инсон ўз меҳнатининг эътирфидан янада ўсади. Қайси соҳа вакили бўлмасин, жамиятда ҳар кимнинг ўзига хос ўрни, ватан тараққиётига қўшаётган ҳиссаси бор. Қувонарлиси, ўша ўрин, ўша хиссаларнинг барида ўқитувчининг меҳнати бор экани бугун ҳар қачонгидан кўп таъкидланипти. Давлатимиз раҳбарининг “Янгиланган Конституциямизда дунёдаги мўътабар шахс — ўқитувчи мақомини алоҳида мустаҳкамлаш, бу касбни жамиятдаги энг обрўли ишга айлантириш менинг неча йиллик орзумим, керак бўлса, армоним эди”, деган эзгу ниятининг ўзи Ўзбекистонда ўқитувчи касбининг нечоғлиқ улуғланаётгани ҳақида тасаввур уйғота олади. Аслида, мамлакатимизда туб ўзгаришларга қадам ташланган биринчи кунлардаёқ таълимга, ўқитувчиларга жиддий эътибор қаратилди. Мажбурий меҳнат, уларнинг оқибатида келиб чиқадиган салбий ҳолатлар тарихга айланмади.

“Педагогнинг мақоми тўғрисида”ги қонун билан биз, ўқитувчиларнинг ҳақ-ҳуқуқларимиз ҳимоялаб қўйилди. “Кимки ўқитувчига босим ўтказиб, унинг касб фаолиятига дахл бўлмаган ишларга, турли маълумотларга жалб этмоқчи бўлса, ана шу қонун асосида жавобгарликка тортилади”, деди Президентимиз.

Бухоро азал-азал илму урфон диёри, бугун эса янги Ўзбекистон таълим тизими ривожига алоҳида ўрни бор замин. Бизнинг Вобкент туманида ҳам педагог кадрлар ўзларига берилаётган имтиёзу шарафлардан унумли фойдаланиб, таълим тараққиётига муносиб улуш қўшиб келаяпти. Уларнинг бир вакили ўлароқ, мен ҳам туманда немис тилини ўқитиш ишларида етакчилар

сафида турганим, аслида, касб тақозоси юзасидан қилаётган меҳнатларим давлатимиз эътиборидан четда қолмаганидан бошим кўкка етди. “Шуҳрат” медали билан тақдирланганимни эшитиб, қайнлар, қадрдон ҳамкасблар самимий қўтлай бошлаганида тинч-фаровон юртда эмин-эркин ишлаб, меҳнатининг роҳатини кўриш завқини туйдим.

Айни пайтда мактабларимизда чет тиллари, хусусан, немис тилини ўргатишни янада ривожлантириш ҳамда маҳаллий немис тили ўқитувчиларининг илмий-педагогик салоҳиятини ошириш, Германиядан тажрибали немис тили ўқитувчиларини жалб этишга алоҳида ёндашилди. Немис тилига ихтисослашган давлат умумтаълим мактаблари сафи кенгайиб бораётгани тас давллатимиз ҳам кўпайишни таъминлаяпти. Бу эса биз, немис тили ўқитувчиларига имкониятлар эшигини янада кенгроқ очиб, ҳар қачонгидан кўпроқ ишлашга туртки бўлмоқда. Зеро, фарзандларимиз Германиядақ ривожланган давлатнинг нуфузли олийгоҳларида ўқиши, илгор тажрибаларни юртимизга олиб келиши йўлида энг катта масъулият чет тили ўқитувчиларига тушади. Бунинг эса хавотирли жойини йўқ, аксинча, қанча кўп ишласак, моддий манфаатдорлигимиз шунча ортадиган давр келди. Бугун ишлаган ҳам, ишламаган ҳам бирдек эмас. 1000, ҳатто 2000 долларгача маош олаётган ўқитувчилар мисолида буни баралла айти оламиз. Шунинг экинчи, бу куч ва салоҳиятимизни мамлакатимиз таълим тизими ривожини, эртани эгаларининг тил билиш даражасини оширишга сарфлашдан толмаймиз. Бу борада юртимиздаги барча педагогларга метин ирода, турганмас сабр, соғлиқ-саломатлиги тилайман. Яқинлашиб келатган байрам барчага муборак бўлсин!



Санобар СУЯРОВА,
Жиззах вилояти Мактабгача ва мактаб таълими бошқармаси бошлиғи

Мамлакат тараққиёти, энг аввало, унинг аҳолиси, айниқса, ёш авлодининг билими, салоҳияти ва дунёқарашига бевоисита боғлиқ. Шу боис, таълим тизимини тақомиллаштириш янги Ўзбекистонда устувор йўналишлардан бирига айланган. Сўнгги йилларда соҳадаги ислохотлар таълимнинг барча босқичларини қамраб олди. Амалий ишлар эса самарасини кўрсата бошлади.

Жумладан, мактабгача таълим ташкилотлари сони сезиларли даражада кўпайди. Боғчаларда таълим сифатини ошириш, педагоглар малакасини юксалтиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шунингдек, болаларнинг ривожланишига хизмат қилаётган замонавий ўқув-тарбия дастурлари жорий этиляпти.

Умумий ўрта таълим тизимида ҳам катта ўзгаришлар бўляпти. Мактаблар учун янги бинолар қуриб, айримлари таъмирланмоқда, ўқитувчиларнинг меҳнати муносиб рағбатлантириляпти. Шунингдек, ўқув дастурлари қайта қўриб чиқилиб, замонавий фан ва технологияларга мослаштирилмоқда. Таълим жараёнига ахборот-коммуникация технологияларини кенг жорий этиш эса ўқувчиларнинг билим олиш имкониятини янада кенгайтирмоқда.

Касб-ҳунар таълимига эътибор тубдан ўзгарди. Ёшлар учун меҳнат бозори талабларига мос

КЕЧАГИ РЕЖАЛАР — БУГУНГИ ҲАЁТИЙ ҲАҚИҚАТ

Гулдариха ОРАЗИМБЕТОВА,
Қораўзақ туманидаги
32-умумий ўрта таълим
мактабининг инглиз тили
ўқитувчиси, “Меҳнат
шуҳрати” ордени соҳиби



Энг чекка овулдаги мактабда оддий муаллим бўлиб ишлайман. У ерда меҳнатқаш халқимизнинг ўғил-қизларига сабоқ бераман. Уларнинг буюк инсонлар бўлиб камол топиши учун имкон қадар меҳнат қиламан. Ана шу кичик уринишларим эвазига эътиборга тушиб, халқимиз орасида шуҳрат қозонганимдан бениҳоят хурсандман. Энди янги куч ва шижоат билан эл-юрт олдидаги масъулиятли хизматини кўнгил кўзи билан кўриб, баҳо берган юртимга, она халқимга бор куч-ғайратимни сафарбар этиб хизмат қиламан.

Очиги, “Меҳнат шуҳрати” ордени билан тақдирланишим қутилмаган воқеа бўлди. Бундай юксак мукофотни Қорақалпоғистоннинг Қораўзақ туманидаги 32-мактаб жамоасининг, барча ҳамкасбларимнинг ютуғи деб биламан.

Президентимиз раислигида 9 сентябрь кунини мактабгача таълим ва мактаб таълими соҳасидаги ислохотлар

ижроси ҳамда келгусидаги устувор вазифалар муҳокамаси юзасидан видеоселектор йиғилиши ўтказилган эди. Ушанда давлатимиз раҳбари иқтисодий ривожланиши, юртимиз ва фарзандларимиз келажиги фақат ва фақат таълим ва муаллимга боғлиқ эканини таъкидлади. Дарҳақиқат, янги Ўзбекистондаги ислохотлар давлатимиз раҳбарининг “Таълим, таълим, таълим, муаллим, муаллим, муаллим”, деган қақриғи билан бошланган эди, десак муболага бўлмас. Ушанда бу сўзларини эшитиб, жуда гурурлангандим.

Шунингдек, йиғилишда одамларимиз яхши яшаши учун иқтисодий-тизмиз кучли бўлиши кераклиги, бунинг асосида янги товар, хизмат ва технология туриши қайд этилди. Бундай ютуқларга эса фақат сифатли таълим тизими орқалигина эриша оламиз. Давлатимиз раҳбари шундай фикрларни илгари сувар экан: “Эътибор беринг, бугун ўз устида ишлаган 60 мингдан ортиқ ўқитувчи 10-12 миллион сўм маош оляпти. Бу қачон

бўлган?” дея аини ҳақиқатни айтди. Келажига давлатимиз раҳбари халқимизга вақти келиб, ўқитувчиларнинг маошининг долларга етказилиши деган эди. Мана, уч йил ичида бу гаплар ҳаётин ҳақиқатга айланди. Ишонимизки, ортга қайтмас тус олган мазкур ислохотлар сабаб таълимда бундан-да юксак марраларни забт этамиз. Ахир ҳар қандай давлатда таълимга эътибор юқори бўлсагина ривожланади.

Дарҳақиқат, бугун ўқитувчилар ўз мавқеига, обрўига эга бўлди. Айниқса, чет тилларни ўқитиш борасида хорижий тил эгалари жалб қилинган мингдан зиёд мактабда тил бўйича сертификат олган ўқувчилар сони бир йилда 2,5 баробар кўпайгани мактаб таълимида ўзгаришлар, дастурларнинг ишлаши ва натижа борлигидан далолат.

Мен ҳам 40 йилдан буён чет тилдан болаларга дарс бериб келаман. Ўқитувчи деган заҳматли ва шарафли касб эгаси эканимдан фахрланаман. Бугун устоз ва мураббийларга берилаётган имтиёз ва имкониятлар ўз натижасини кўрсатмоқда. Энг чекка кишлоқдаги бола ҳам, марказдаги бола ҳам бирдек сифатли таълим олмақда. Мамлакатимизда инсон азизлиги, ҳар бир эзгу иш эътиборда экани ўқитувчи ва мураббийларга кўрсатилаётган эҳтиромда ҳам кўриниб турибди.

Меҳнатларим эвазига “Шуҳрат” медали билан 2005 йили тақдирланган бўлсам, мана орадан 20 йил ўтиб “Меҳнат шуҳрати” ордени соҳиби бўлдим. Албатта, бундай эъзозга муаллим деган улуг касб сабаб эришдим. Чет тиллардан дарс бериш билан бирга илҳомланган пайтларимда шеърлар ҳам машқ қиламан. Иккинчи шеърини тўпلامим чоп этилган. Шеърларимга мусиқа басталаниб, қуйилмоқда.

Мана, янги ўқув йилини ҳам бошлаб олдик. Кучоғи гулга тўлиб, қулиб келатган ўқувчиларимнинг кўзига қараб, устоз деган касбни бежиз танламаганимга шукрона айтаман.

йўналишларни айтиб ўтди. Хусусан, энди бўш ерларда боғча ташкил этиш бўйича хусусий шериклик ёки сарможа киришти шарт билан уч йиллик дастур қабул қилинади. Мазкур топшириқлар ижроси натижасида вилоятимизда мактабгача таълим қамрови даражасини қарийб 100 фоизга етказиш имконияти яратилди.

Президентимиз йиғилишда боғчаларга янги нафас, янги методика кириб бориши, тарбиячилар салоҳияти шунга яраша бўлиши кераклигига алоҳида эътибор қаратди. Ушбу масалага ҳам ниҳоятда яхши ечим берилди. Яъни янги ўқув йилидан педагогика олийгоҳларида ўрта махсус маълумотли тарбиячилар учун “1+5” (1 кун ўқиш, 5 кун иш) бакалавр таълим шакли жорий қилинади. Бу орқали боғчалар олий маълумотли тарбиячилар билан таъминланади.

Яна бир муҳим жиҳат, кейинги ўқув йилидан юқори синф ўқувчилари сўнгги интеллектуал сабоқ оладиган бўлади. Иккинчи ўқувчиларга шараф яратиш учун вилоятларда ахборот технологияларига ихтисослашган Ал-Хоразмий, муҳандислик бўйича Мирзо Улугбек, табиий фанлар йўналишида Ибн Сино мактаблари филиаллари ташкил этилади. Улар худудлардаги техника олийгоҳларига бириктирилади. Яхши натижага эришган битирувчилар ушбу олийгоҳларнинг 2-курсига қабул қилинади. Бу бир қатор ижобий ўзгаришларга сабаб бўлади. Масалан, ёшлар замонавий технологиялар соҳасида юқори билим ва малакага эга бўлиб боради. Мухими, шу орқали малакали кадрлар захираси шаклланади.

Президент, ихтисослаштирилган ва ижод мактаблари бугун ўз самарасини бермоқда. Жумладан, жорий йил Жиззах шаҳридаги Ҳамид Олимжон ва Зуфрина номидида ижод мактабининг 36 битирувчилардан 26 нафари давлат гранти, 9 нафари тўлов шартнома асосида ОТМларга қабул қилинди. Бу республика бўйича энг юқори натижадир.

Умуман, Жиззахда олий таълим муассасаларига кириш кўрсаткичлари йилдан йилга яхшилланмоқда. Масалан, жорий йилда мактабни 18 мингдан кўп битирувчи тамомлаган. Уларнинг 5841 нафари талаба бўлди. Бу кўрсаткич бўйича вилоят республикада 3-ўринни эгаллади.

Таълимга жиддий эътибор ва соҳадаги кенг қамровли ислохотлар натижасида билимли, замонавий фикрлайдиган ва рақобатбардор авлод камол топа бошлади. Бундай натижалар эса мамлакатнинг барқарор тараққиётига мустаҳкам замин яратади.



ТАНЛОВ ЭМАС, ЭҲТИЁЖ

ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИДА СОЛИҚ ЮКИНИ ЕНГИЛЛАШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Бошланиши 1-бетда

Айниқса, ҳозир қишлоқ хўжалиги дунё иқтисодиётининг энг муҳим тармоқларидан бирига айланиб бораётган бир пайтда унинг барқарорлиги ва ривожланиши ҳар қандай мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий фаровонлигига бевосита боғлиқ. Шу сабабли озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлаш, фермер ва деҳқонларнинг фаолиятини қўллаб-қувватлаш учун солиқ сиёсатида тўғри ва замон талабларига мос ёндашувларни шакллантириш долзарб масаладир.

Ўзбекистон иқтисодиётида қишлоқ хўжалиги аънанавий равишда устувор соҳалардан. Деҳқончилик ва фермерлик фаолияти мамлакат аҳолисини озиқ-овқат билан таъминлаш баробарида экспорт ҳажмини ошириш ва иш

чиқаришига тўқсинлик қилиб келди. Бу эса кўп ҳолларда маҳсулотларни расмий ҳисоботга киритмаслик, ҳужжатлаштиришдан қочиш ва яширин иқтисодиёт улусининг орттишига сабаб бўлди.

Қишлоқ хўжалигидаги ислохотлар мамлакат иқтисодий сиёсатининг марказий йўналишларидан бирига айланди. Хусусан, сўнгги йилларда 160 минг гектарга яқин янги боғ ва тоқзорлар барпо этилди, пахта ва галла майдони қисқартирилиб, озиқ-овқат маҳсулотлари етиштириш учун ажратилди. Қиймати 1 миллиард долларлик 1500 дан зиёд озиқ-овқат лойиҳаси амалга оширилиши эса соҳанинг кенг қамровли модернизация йўлида эканини кўрсатади.



УШБУ МАҚОЛАНИ ҚОРАҚАЛПОҚ ТИЛИДА ҲАМ ЎҚИШ УЧУН QR-КОДНИ СКАНЕР ҚИЛИНГ!



Энг муҳими, фермерлар маҳсулот етиштириш жараёнидаги сарф-харажат — уруғ, ўғит, ёнилғи, транспорт хизмати, электр энергияси ва бошқалар учун тўланган ҚҚСни қайтариб олиш ҳуқуқини сақлаб қолади. Бу эса уларнинг чиқимини камайтириш ва иқтисодий имкониятларини кенгайтиришда муҳим аҳамиятга эга.



ўринлари очишда ҳам муҳим аҳамият касб этади. Аммо узоқ йиллар ушбу соҳадаги солиқ юки ва маъмурий тўсиқлар фермерларнинг иқтисодий салоҳиятини тўлиқ рўйга

Солиқ сиёсати яқин-яқингача фермерларнинг расмий фаолиятини чеклаб қалаётган эди. Озиқ-овқат маҳсулотларини сотишда қўшилган қиймат солиғи 12 фоиз экани қўп

кичик ва ўрта фермерлар учун жиддий юк бўлиб, уларни ноқонуний савдо ёки “соядаги иқтисодиёт”га юзланишга мажбур қиларди.

Давлатимиз раҳбари жорий йил 4 сентябрь куни қишлоқ хўжалигида қўшилган қиймат занжирини яратиш ва унинг самарадорлигини оширишга бағишланган тақдирот чоғида ушбу масалага ҳам эътибор қаратди.

Кейинги вақтларда деҳқон ва фермерларга қулайлик яратиш, уларнинг фаолиятини расмийлаштириш ва яширин иқтисодиётдан чиқариш бўйича қатор ишлар амалга оширилди. Жумладан, Халқаро валюта жамғармаси ҳамда маҳаллий ва хорижий мутахассислар иштирокида тайёрланган таклифларга кўра 2026 йил 1 январдан бошлаб фермер ва деҳқонлар етиштирган галла ҳамда пахтадан ташқари барча қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари учун қўшилган қиймат солиғи ноль ставкага этиб белгиланади. Бу ўзгариш фермерлар учун нафақат молиявий енгиллик, балки маҳсулотларини расмийлаштириш ва ошқора фаолият юритиш имконияти ҳамдир.

Энг муҳими, фермерлар маҳсулот етиштириш жараёнидаги сарф-харажат — уруғ, ўғит,

ёнилғи, транспорт хизмати, электр энергияси ва бошқалар учун тўланган ҚҚСни қайтариб олиш ҳуқуқини сақлаб қолади. Бу эса уларнинг чиқимини камайтириш ва иқтисодий имкониятларини кенгайтиришда муҳим аҳамиятга эга.

Мазкур тизим туфайли йилга 300 миллиард сўм маблағ фермер ва деҳқонлар ихтиёрида қолади. Яна 400 миллиард сўмлик солиқни қайтариб олиш имконияти вужудга келади. Ушбу маблағ эса замонавий агротехнологияларни жорий этиш, маҳсулотларни қайта ишлаш, қўшимча иш ўринлари очиб ва бозорда рақобатбардош маҳсулотларни ишлаб чиқаришга хизмат қилади.

Жаҳон тажрибаси ҳам бундай солиқ ислохотларининг ижобий самарасини кўрсатган. Қишлоқ хўжалиги ривожланган мамлакатларда ҚҚС пасайтирилиши агросекторда иқтисодий фаолликни ошириш, маҳсулот сифатини яхшилаш ва фаолиятнинг шаффофлигини таъминлашда муҳим омил бўлган. Масалан, Европа Иттифоқи давлатларида фермерлар учун махсус солиқ режимлари жорий этилган. Улар орқали дав-

лат томонидан қўллаб-қувватлов кучайтирилган. Ўзбекистонда ҳам шундай йўл билан фермерларнинг иқтисодий ҳуқуқларини мустаҳкамлаш, уларни ишончли молиявий шерик сифатида қўллаб-қувватлаш бўйича аниқ қадамлар қўйилмоқда.

Мазкур ислохот мақсад иқтисодий эмас, балки ижтимоий аҳамиятга ҳам эга. Расмийлаштирилган фаолият фермер ва деҳқонларнинг ижтимоий макomini оширади. Қишлоқларда барқарор турмуш шароитини таъминлайди ва яширин иқтисодиёт улусини камайтиради. Бу жараён мамлакатнинг иқтисодий шаффофлигига, халқаро рейтинглардаги ўрни ва инвестициявий жозибадорлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Қишлоқ хўжалигида қўшилган қиймат солиғини енгиллаштириш фермерларни қўллаб-қувватлаш билан бирга мамлакат иқтисодиётини модернизация қилиш ва рақобатбардошликни оширишга қаратилган стратегик ислохотдир. Янги солиқ сиёсати орқали давлат ва фермер ўртасидаги ишонч мустаҳкамланади, агросекторнинг инвестициявий жозибаси ортади ҳамда қишлоқ аҳо-

лисининг турмуш даражаси янада яхшиланишига замин ҳозирланади. Бу нафақат ишлаб чиқариш ҳажмини қўпайтириш, балки ердан унумли ва оқилона фойдаланиш, соҳада илм ва инновацияларни кенг қўллаш имкониятини кенгайтиради.

Мазкур чора-тадбирлар орқали кичик ва ўрта фермер хўжаликлари ҳам қулай шароитга эга бўлади. Чунки авваллари фақат йирик агрокурималаргина фаолиятини расмийлаштириб, ҚҚСдан фойдаланиш имконига эга эди. Энди солиқдан озод қилиш тизими барча фермер ва деҳқонларга тенг, адолатли шароит яратади. Бу эса мамлакатда кичик агробизнесни қўллаб-қувватлаш, оилавий деҳқон хўжаликларини ривожлантириш, маҳаллий бозорда сифатли ва арзон маҳсулотлар кўпайишига олиб келади.

Шу билан бирга, расмийлаштирилган маҳсулот айланмаси ошиши солиқ тушумларининг ҳам орттишига хизмат қилади. Яъни давлат солиқ юқини қисқартирган ҳолда умумий иқтисодий айланишни оширади. Бу орқали иқтисодий барқарорлик таъминланади.

Агросаноат мажмуаси ривожланиши туфайли қишлоқ ҳудудларида янги саноатлашган лойиҳалар, қайта ишлаш цехлари, логистика марказлари, экспортга йўналтирилган корхоналар пайдо бўлади. Бу эса иш ўринлари очиб, аҳоли даромадини ошириш, ички бозорни тўлдириш ва ташқи бозорга сифатли маҳсулот етказиб бериш каби бир қанча муҳим вазифаларни ҳам ҳал этишга хизмат қилади.

Айни пайтда қишлоқ хўжалигида шаффофлик ошиши билан аҳолининг давлат сиёсатига ишончи, фермерликка қизиқиши ва ердан оқилона фойдаланиш маданияти ҳам шакллана боради. Илгари солиқдан бекинши учун маҳсулотнинг муайян қисми “қора бозор” томон ҳаракатланган бўлса, энди фермерлар учун расмий фаолият самарали ва манфаатли экани исботланади.

Бу жараёнда фермерлар билими, салоҳияти ва ташаббусига эҳтиёж ортиб боради. Давлат имтиёзлар яратётган бўлса, фермер ҳам ўз ишига юксак масъулият билан ёндашиши лозим. Бу эса бутун агросекторда билим-ли, ташаббусли ва рақобатбардош авлодни шакллантиради.

Қишлоқ хўжалигида ҚҚСни ноль ставкада белгилаш ислохоти шунчаки солиқ енгиллиги эмас, балки комплекс ёндашув. У соҳа вақиларига ишонч, уларнинг меҳнатига муносиб эътибор, иқтисодий фаолликка кенг йўл ва давлат қарқинчилигини энг муҳим йўналишларидан бири — қишлоқ хўжалигини белгилаб бераётган стратегик қарордир.

Қўшилган қиймат солиғи орқали фермер ва давлат ўртасидаги муносабатлар янги босқичга кўтарилгани эса, шубҳасиз, мамлакатнинг иқтисодий ва ижтимоий барқарорлигига ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Сардор ТОЛИБОВЕВ,
“Янги Ўзбекистон” муҳбири

Янгича ёндашувлар

ҚАЙТА ИШЛАШ БОЖХОНА РЕЖИМИ МИЛЛИЙ ИҚТИСОДИЁТ УЧУН ҚАНЧАЛИК ФОЙДАЛИ?



Глобал иқтисодиётда миллий иқтисодий ўсишнинг асосий драйверларидан бири юқори қўшилган қийматли маҳсулотлар ишлаб чиқариш ва уларни ташқи бозорларга рақобатбардош нархларда олиб чиқишдир. Бу жараёнда мамлакатларнинг ташқи савдо сиёсатида божхона тартиб-қоидалари ва режими иқтисодий фаолият самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатади.

Шу нуқтан назардан, қайта ишлаш божхона режими маҳаллий ишлаб чиқаришни ривожлантириш, технологик трансферни таъминлаш ва экспорт ҳажмини оширишда стратегик аҳамият касб этади.

Вазирлар Маҳкамасининг 2025 йил 2 сентябрдаги “Товарларни божхона ҳудудида қайта ишлашни янада соддалаштиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори билан Божхона ҳудудида қайта ишлаш божхона режими тўғрисидаги низом тасдиқланди. Шунингдек, чет эл товарларини тўғридан тўғри ишлаб чиқариш объектига олиб кетиш, божхона ҳудудида қайта ишлаш режимида тайёрланган маҳсулотларни кооперация тартибида чуқурроқ қайта ишлаш учун божхона ҳудудида қайта ишлаш режимида жойлаштиришга рўхсат этилди.

Биринчи маҳаллий қайта ишловчи чет элдан хомашё сотиб олиб, маҳсулотларни кооперация тартибида чуқурроқ қайта ишлаш мақсадида иккинчи маҳаллий қайта ишловчи хисобфактура асосида сотиш ҳуқуқи берилди. Шунингдек, низом билан божхона ҳудудида қайта ишлаш божхона режимида фойдаланиш тартиби белгиланди.

Энди товарлар божхона ҳудудида қайта ишлаш божхона режимида Божхона кодекси ҳамда қайта ишлаш рўхсатномаси асосида жойлаштирилади. Рўхсатнома олиш учун ваколатли шахс Божхона қўмитасининг расмий веб-сайти орқали қайта ишлаш операциялари бажариладиган ҳудуддаги божхона органи, шунингдек, махсус турдаги товарларни қайта ишлаш бўйича Божхона қўмитасига ариза тақдим этади.

Аризага ишлаб чиқариш жараёни тўғрисидаги маълумот, ваколатли шахс томонидан аниқланган қайта ишлаш маҳсулотларининг чиқиш нормаси, товарни қайта ишлаш маҳсулотларида идентификация қилишнинг ваколатли шахс томонидан белгиланган усули бўйича маълумот ҳамда қайта ишлаш операциялари учун зарур шартнома ҳужжатлари

илова қилинади. Божхона органи ариза ва унга илова қилинган ҳужжатларни 10 иш кунинда кўриб чиқади.

Энг муҳими, рўхсатнома аризада кўрсатилган муддатда берилади. Бироқ ушбу муддат 2 йилдан ортиқ бўлмаслиги лозим.

— Қайта ишлаш божхона режими четдан олиб келинадиган хомашё ва материалларни тариф ва нотариф чораларни қўлламаган ҳолда олиб кириш, қайта ишлаб, тайёр маҳсулот сифатида экспорт қилиш имконини берувчи механизмдир, — дейди Божхона қўмитасининг тадбиркорлар фаолиятини қўллаб-қувватлаш бошқармаси бошлиғи Илҳомжон Пардаев. — Ушбу режимнинг қатор асосий устунликлари мавжуд. Биринчидан, хориждан импорт қилинадиган хомашё ва материаллардан иқтисодий, сиёсий чоралар қўлланмаган ҳолда самарали фойдаланиш имконини яратади. Иккинчидан, жаҳон бозорида иқтисодий таранглик кузатилаётган шароитда ҳам ишлаб чиқариш ҳажми ва маҳсулот қийматини бир неча баробар ошириш мумкин. Учинчидан, экспортда товарлар таннархини 10-15 фоизгача тушириш орқали халқаро бозорда рақобатбардошлик таъминланади.

Бундан ташқари, янги иш ўринлари очиб ва инвестицияларни жалб этишга ҳам хизмат қилади. Миллий иқтисодиётда технологик занжирини ривожлантиради, кооперация тартибида йирик ва кичик корхоналарни боғлайди. Шу боис, қайта ишлаш режими орқали ишлаб чиқарилган маҳсулотлар халқаро бозор талабларига мос равишда сифат ва нарх жиҳатидан устунликка эришади.

Масалан, тўқимачилик йўналишида импорт қилинадиган тола ва ярим тайёр маҳсулотларни қайта ишлаш орқали тайёр кийим-кечак экспорти бир неча баравар юқори қийматга эга бўлади. Заргарлик саноатида импорт қилинган олтин ва қумуш хомашёсини қайта ишлаб, тайёр маҳсулот сифатида



Ўзбекистонда 2021-2022 йилларда қайта ишлаш режими орқали тайёрланган маҳсулотлар экспорти умумий экспорт ҳажмининг атиги 2-3 фоизини ташкил этган. Бу рақам 2024 йилда 10 фоизга етди. Жорий йилнинг ўтган даврида ушбу тартиб орқали 750 миллион долларлик товарлар жойлаштирилди. Бу 2024 йилнинг шу даврига нисбатан 69 фоиз кўп дегани. Қайта ишланган 862 миллион долларлик товарлар экспорт қилиниб, бу кўрсаткич 33 фоиз ёки 214 миллион долларга ошди. Ушбу режимдан фойдаланган тадбиркорлар сафи 43 фоиз кўпайди.

сотиш орқали қўшилган қиймат сезиларли ошди. Шунингдек, автомобилсозлик ва электротехника соҳаларида бутловчи қисмларни импорт қилиш ва тайёр маҳсулот сифатида қайта экспорт қилиш рақобатбардошликни кучайтиради.

Бу борада Президентимизнинг 2022 йил 25 апрелдаги “Божхона ҳудудида қайта ишлаш божхона режими қўлланилишини соддалаштиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ҳамда 2025 йил 19 мартдаги “Кичик ва ўрта бизнеснинг иқтисодиётдаги



Қисқаси, қайта ишлаш божхона режими Ўзбекистон учун юқори қўшилган қийматли ва рақобатбардош маҳсулотларни ишлаб чиқариш ҳамда экспорт салоҳиятини оширишнинг муҳим воситасидир.

Ўзбекистонда божхона ҳудудида қайта ишлаш божхона режимида расмийлаштирилган товарлар таҳлил қилинганда, улар кам сонли товарларга боғлиниб қолганини кўриш мумкин. Асосан, икки турдаги товар (бугдой, транспорт ва эҳтиёт қисмлари) бутун қайта ишлашга жойлаштирилган товарлар қийматининг қарийб 80 фоизини ташкил этмоқда.

Бу эса, ўз навбатида, божхона ҳудудида қайта ишлаш режими имкониятларидан самарали фойдаланилмаётгани ҳақида хулоса чиқаришга асос бўлади.

Европа Иттифоқида ишлаб чиқарувчилар импорт қилинган хомашёни қайта ишлаб экспорт қилса, бож ва солиқдан озод қилинади. Натияжада ушбу тартиб орқали ЕИ мамлакатлари саноатида юқори қўшилган қийматли маҳсулотлар улуши 15 фоизни ташкил этмоқда.

Хитойда “Processing trade” (қайта ишлаш савдоси) сиёсати орқали чет эл инвестициялари жалб қилинди ва мамлакат жаҳоннинг “дунё фабрикаси”га айланди. Қайта ишлаш режими экспорти умумий ташқи савдо ҳажмининг 35 фоизини ташкил этган. Туркия эркин иқтисодий зоналарида қайта ишлаш орқали экспорт ҳажми охириги йилларда 35 фоиз ўсди. Ушбу тартиб натижаасида маҳсулотларнинг 41 фоизи экспорт қилинмоқда.

Таҳлилларга кўра қайта ишлаш божхона режими имкониятлари ҳали тўлиқ ишга солинмаган. Яъни товарларнинг асосий қисми бир неча турдаги маҳсулотга боғлиниб қолган, экспорт географияси чекланган ва юқори технологияли маҳсулотлар улуши паст. Холбуки, қайта ишлаш режими орқали тўқимачилик ва трикотаж, тайёр озиқ-овқат, фармацевтика ва кимё, курилиш материаллари, электротехника ва электрон ускуналар каби йирик экспортбон тармоқларда ҳам қўшилган қиймат даражасини ошириш имконияти мавжуд.

Шу билан бирга, қайта ишлаш режими орқали ишлаб чиқаришга хорижий технология ва инвестицияларни жалб қилиш, маҳаллий ишчи кучини самарали банд этиш ҳамда экспорт ҳажмини сезиларли кенгайтириш мумкин.

Ўзбекистон шароитида маҳсулотлар экспортини кенгайтириш, янги иш ўринларини очиб, мамлакатнинг инвестициявий жозибадорлигини ошириш ҳамда яширин иқтисодиётни қисқартиршда божхона ҳудудида қайта ишлаш режимида фойдаланиш катта самара беради. Ўз навбатида, миллий иқтисодиётимиз учун энг тўғри қадамлардан биридир.

Лутфулла ХАЙРУЛЛАЕВ,
журналист

Бошланиши 1-бетда

Хўш, ўтган вақт мобайнида қарор ижроси доирасидаги вазифалар қай даражада амалга оширилди? Ҳамкорликдаги ишлар қандай самара берди? Ёшлар тарбиясига масъул этиб белгиланган вазирликларнинг мутасаддилари билан шу хусусда суҳбатлашдик.

Абубақр НАВРЎЗОВ, мудофаа вазири маслаҳатчиси, фахрийлар марказий кенгаши раиси, истеъфодаги полковник:

— Бугун ижтимоий тармоқларга, хусусан, зўравонлик, беҳаёлик, одобсизлик ва шунга ўхшаш бошқа ҳулқ-атвор моделлари тарғиб қилинган оммавий контентларга вақт сарфлаши ёшларнинг ҳулқи, маънавияти ва маданиятига салбий таъсир кўрсатмоқда. Ўғил-қизлар қиммати вақтини самарасиз ўтказиши туфайли билим олиш ва шахсий ривожланишда турли тўсиқларга дучор бўлмоқда.

Вазирлар Маҳкамасининг маъмур асосида бажарилаётган ишлар ўз самарасини бериш баробарида ёшларни юрт равнақига фойдаси тегадиган инсонлар қилиб тарбиялашда муҳим ўрин тутмоқда.

Фарзандларимизнинг тарбиясини тубдан ўзгартирмай туриб, жамиятни ўзгартириб бўлмайди. Аммо ҳозир мактаб ёшидаги болалар, ўсмирлар ва ёшлар билан ишлайдиган ташкилотларга оммавий жалб этилмаган натижада ўғил-қизларни ижтимоийлаштириш масаласи энг долзарб муаммо бўлиб қолмоқда.

Ёшларнинг муайян маданият ёки субмаданиятга тегишли эканини намойён этиб яшашга интилишини ҳисобга олиб, тарбияда энг муҳим йўналишлардан бири



бўлган “жамоада ва жамоа орқали тарбия” тизимини йўлга қўйишни ҳаётнинг ўзи тақозо этмоқда.

Мудофаа вазирлиги томонидан юртимиздаги барча таълим муассасаларида “Ватан — муқаддас, уни ҳимоя қилиш шарафли бурчдир!”, “Миллий армиямиз — чинакам мардлик, фидойилик ва ватанпарварлик мактаби” шиори остида учрашувлар ўтказилиши, маҳаллалардаги ўғил-қизларни қўллаб-қувватлаш ва уларга ижтимоий ёрдам кўрсатиш мақсадида “Эзгу амал” саҳоват қарвонлари ташкил этилиши, ёшларнинг полигонлар билан танишувини уюштириш, ҳуқуқбузарликка мойиллар иштирокида “Ҳарбий қисмда бир куним” мавзусида махсус дастурлар ўтказилиши қарор ижроси доирасидаги ишларнинг бир қисми, холос.

Шу ёшларнинг истиқбол учун фойдаланиш бўлиши билан бир қатори, ватанпарварлик руҳида тарбиянинг ўрни ва аҳамияти жуда муҳим. Зотан, уламолар айтганидек, ҳар бир миллатнинг саодати, давлатнинг тинчлиги ёшларнинг яхши тарбиясига боғлиқ.

қараб кескин фарқланади ва йиллар давомида шаклланиб боради. Шунинг билан олган ҳолда, “Ёш жаҳидлар” ташкилотини тузиш керакмикин деб ўйлаб қоламиз. Чунки бундай ташкилотдаги ижтимоий муҳит уларнинг ўзини ўзи англаши, она Ватан олдидаги мажбуриятларини тўлиқ тушуниб етиши, миллат ҳаёти билан яшашига ёрдам беради. Шунингдек, мамлакат ривожига ҳисса қўшишида тўғри йўлни кўрсатади.

“Ёш жаҳидлар” ташкилоти ёшларга ўзаро мулоқот қилиш, жамоавий ишлаш ва умумий мақсадларга эришиш учун ҳамкорлик қилишни ўргатади. Бу эса ўғил-қизларнинг ижодий ва интеллектуал салоҳияти рўёбга чиқишига замин яратади. Ташкилотдаги турли тўғрақлар, клублар, танловлар, мусобақалар ёшларга ўз истеъдодини кашф этиш ва ривожлантириш имконини ҳам беради. Айнан шундай ташкилотлардан ҳақиқий сардорлар ва етакчилар етишиб чиқади. Ёшларда лидерлик, қарор қабул қилиш, ташаббускорлик ҳамда жавобгарлик каби сифатлар ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.

Агар “Ёш жаҳидлар” ташкилоти тузилса, фарзандларимизнинг шахсий манфаатлари миллат ва Ватан манфаатлари билан ҳамбарчас боғланади. Жаҳид болалари сингари билимли, мард ва жасур инсонлар бўлиб улғаяди.

Ёш авлоднинг қалби ва онги учун қураш кучайиб бораётган ҳозирги ўта мурраккаб шароитда ватанпарварлик руҳида тарбиянинг ўрни ва аҳамияти жуда муҳим. Зотан, уламолар айтганидек, ҳар бир миллатнинг саодати, давлатнинг тинчлиги ёшларнинг яхши тарбиясига боғлиқ.

Мақсуда ХЎЖАНАЗАРОВА, Миллий гвардия марказий девонининг ёшлар ва “Меҳрибонлик” муассасалари билан ишлаш бошқармаси бошлиғи, подполковник:

— Ватанпарварлик ёшларда фуқаролик бурчи, шахсий масъулият ҳисси, юрт тақдирига дахлдорлик туйғусини, фаол ҳаётий позиция ва қатъий эътиқодни, касбий маҳоратни шакллантирадиган қудратли воситадир.



“Тарбиясиз билим фойда келтирмайди”, дейди аллоҳларимиз. Шунинг учун ёшларга фақат билим бериш билан чекланмай, уларда тўғри

Руслан ОТАЖОНОВ, Тошкент шаҳри фавқулодда вазиятлар бошқармаси бош инспектори, катта лейтенант:

— Юртимизда келажак эгаларининг баркамол бўлиб вояга етиши, илм-фан, замонавий техника ва технологияларни пухта эгаллаши, давр талаблари асосида таълим-тарбия олиши, жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиши учун етарли шароит муҳайё этиляпти.



каби маърифий учрашувлар ва давра суҳбатлари мунтазам ўтказилляпти.

Таниқли ҳарбий спортчилар ва спорт устали иштирокидаги маҳорат дарслари ҳам қарор ижроси доирасидаги вазифалар сирасига қиради. Душанба кунини Фавқулодда вазиятлар вазирлиги тизимида “Ёшлар билан манзилли ишлаш кунини” этиб белгиланган. Ҳар ой ташкил этилаётган “Мен қутқарув

Таҳлил



Нозлия НОРМУРОВА, филология фанлари доктори, профессор

Шу кунларда ижтимоий тармоқ саҳифаларида кўзимизни қувонтирувчи, қалбларни тўлқинлантирувчи, бир-биридан ажойиб лаҳзаларга тез-тез назаримиз тушяпти. Магистрлик бахтига муяссар бўлган, юз-кўзида севинч, шукроналик ва келажакка умид балки турган хотин-қизларнинг энг самимий туйғуларига гувоҳ бўляпмиз. Бунини шунчаки оддий имтиҳондан ўтиш хурсандлиги деб атамоқ камлик қилади. Бу ўз орзулари рўёбига, илм чўққиларини забт этиш имкониятига эга, давлат ва жамиятнинг юксак эътиборини чин дилдан ҳис қилган қалбларнинг шодлигидир. Уларнинг грант ёки тўлов-шартнома асосида ўқишга қирган-қирмаганининг энди аҳамияти йўқ. Чунки янги Ўзбекистонда илмга интилган ҳар бир хотин-қиз давлатимизнинг мустақкам ҳимоясида. Тўлов-шартнома асосида ўқишга қабул қилинган магистрант хотин-қизларнинг шартнома пули давлат томонидан тўлиқ қоплаб берилиши мана шу ҳимоянинг энг ёрқин ва амалий ифодаларидан бири.

ИЛМЛИ АЁЛЛАР КЎПАЙСА ЯХШИ

ЁХУД ХОТИН-ҚИЗЛАР КАМОЛОТИГА ЭЪТИБОРНИНГ АМАЛИЙ ИФОДАСИ

Сўнгги йилларда бу каби хайрли ишлар ва ижобий ўзгаришлар ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланиб, биз учун оддий ҳолатдек туюла бошлади. Аммо бир лаҳза тўхтаб, тафаккур қилиб кўрайлик: бу “ода-тийлик” ортида қанчалик буюк мақсадлар, қанчалар чуқур ўйланган инсонпарвар сиёсат мумкин. Бугун биз кўраётган манзара шунчаки қарор ёки фармоннинг ижроси эмас, балки бутун миллатнинг маънавий қиёфасини ўзгартираётган, аёлларга, оналарга, опа-сингилларимизга муносабатини тубдан янгилаетган ва жамият тафаккурида эврилиш жасётган тарихий ҳодисадир. Давлат томонидан хотин-қизларнинг елкасидан тоғдек юкнинг олинлиши, уларнинг билимли бўлиши учун барча шароит яратилиши то маънода инсонпарварлик намунаси. Ай-тинг-чи, аёл-қизларнинг илмли бўлишига шу қадам катта сармоа киритаётган, эътибор қаратаётган бундай олижаноблик яна қайси давлатда бор?

Бугунги сиёсатнинг қадрини тўла англаш учун яқин ўтмишга назар ташлашнинг ўзи kifov. Эслайлик, илгари аҳвол қандай эди? Қиз боланинг олий маълумотли бўлиши, ай-ниқса, илмий даража олиши кўп оила учун ортиқча ташвиш, ҳатто юкдек қабул қилинарди. “Қиз бола ўқиб, шаҳар олиб берармиди?”, “Эртага бировнинг хасми, палаҳмон тоши”, “Дипломли келин кимга керак, муҳими, пазанда бўлсин” каби тушунчалар минглаб истеъдодли қизларнинг орзусига тўсиқ бўлгани, уларнинг ҳаёт йўлини бутунлай ўзгартириб юборгани сир эмас. Айниқса, тўлов-шартнома асосида ўқитган қизларни келин қилишга кўпчилик иккиланар, “қарзи бор экан, эртага уни тўлаш бизнинг бўйнимизга тушади” деган хавотир мавжуд эди. Бундай тор ўй-хаёллар сабаб қанчадан-қанча зехни ўткир қизларимиз салоҳиятини рўёбга чиқара олмай, оила ва рўзгор ташвишлари ичидан қолиб кетди. Уларнинг билими ва ақл-заковати жамият ривожига бекиёс хизмат қилиши мумкин эди, бироқ бунга имкон берилмади. Бу нафақат бир шахснинг, балки бутун жамиятнинг катта йўқотиши эди.



УШБУ МАҚОЛАНИ ҚОРАҚАЛПОҚ ТИЛИДА ҲАМ ЎҚИШ УЧУН QR-КОДНИ СКАНЕР ҚИЛИНГ!

Ҳозир-чи? Манзара мутлақо бошқача. Хотин-қизлар масаласи давлат сиёсатининг энг устувор йўналишларидан бирига айланди. Аёлни ёзозлаш, ҳуқуқ ва манфаатларини таъминлаш, жамиятдаги ўрини мустақкамлаш борасидаги ислохотлар таълим соҳасини ҳам қамраб олди. Аёлларнинг илмли ва маърифатли бўлиши барча ижобий ўзгаришларнинг пойдевори экани чуқур англаб етилди. Ҳукуматнинг тегишли қарори билан давлат олий таълим муассасаларининг магистратура босқичида ўқитган барча хотин-қизнинг тўлов-контракт суммаси давлат бюджетидан ҳисобидан қоплаб бериладиган бўлди. Бу шунчаки молиявий ёрдам эмас, балки давлатнинг хотин-қизларга юксак ишончи, уларнинг келажига ва илмий салоҳиятига қиртилган сармоядир.

Маъмур тарихий қарорнинг ижтимоий-психологик аҳамияти бекиёс. Биринчидан, бу имконият хотин-қизларда ўз кучи ва билимига ишончини мислсиз даражада оширди. Энди уларнинг “Шартнома пулини қаердан топаман?” деган ташвиши йўқ, мақсад янада: ўқиш, изланиш, илм чўққиларини эгаллаш. Бу эса, ўз навбатида, уларни янада жиддий ҳаракат қилиш, илмий тадқиқотлар билан шугулланиш ва ўз устиди тинимсиз ишлашга ундайди. Магистратура олий таълимнинг шунчаки кейинги босқичи эмас, балки илм-фанга, катта кашфиётларга олиб борувчи сўқмоқдир. Давлатимиз ана шу сўқмоқни кенг ва раво қилиб очиб бормоқда.

Иккинчидан, бу сиёсат жамиятда ва оилаларда қиз боланинг таълим олишига муносабатини тубдан ўзгартирди. Илгари

“Ўқитганим билан эртага бошқа рўзгорга кетиб қолади”, дейдиган ота-оналар бутун “Қизим, ўқи, магистр бўл, доцент бўл, профессор бўл, давлатимиз сенга шундай имконият ярати бериляпти”, дея ўзи ташаббус кўрсатмоқда. Бу имтиёз нафақат қизларнинг, балки оналарининг ҳам елкасидан оғир юкни олди. Энди ота-оналарнинг йиллар давомида йиғган жамғаримининг фарзанди таълими учун сарфлашига зарурат қолмади. Аксинча, улар ўз қизининг ютуқларидан гурурланиб, илмий ишларни қўллаб-қувватлайдиган энг яқин маслаҳатчи айланди. Бу ҳолат оиладаги маънавий муҳитнинг соғломлашуви, ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатларнинг янада мустақкамлашига хизмат қилмоқда.

Учинчидан, маъмур ташаббус қуввлар ва оилаларнинг ҳам дунёқарашини кенгайтирмоқда. Энди ўқимлиши, илмий даражага эга келин олиш обрў ва фахр ҳисобланадиган бўлди. Чунки илмий аёл, билимли она нафақат рўзгорини обод қилади, балки фарзандларига ҳам пухта таълим-тарбия бериб, уларнинг камолотига мустақкам замин яратади. Бугунги кундаги ўз рафиқасининг илмий фаолиятини қўллаб-қувватлайдиган, карьерасини қуришига кўмаклашадиган бўлди. Бу эса, ўз навбатида, ёш оилаларнинг мустақкамлашига хизмат қилмоқда. Магистратурада таҳсил олган хотин-қизлар эртага иқтисодиётнинг турли соҳаларида, давлат бошқарувида, таълим ва тиббиёт тизимида ҳамда илм-фанда етакчи кучга айланади. Уларнинг янгича фикри, инновацион гоялари ва масалага ностандарт ёндашуви мамлакат ривожига янги туртки беради. Ҳозир ривожланган давлатларда айнан аёл

ҳаётий қарашлар ва соғлом эътиқодни шакллантириш ҳам муҳим.

Қарор ижроси доирасида Миллий гвардия томонидан ёшларни Ватанга садоқат руҳида тарбиялаш, бўш вақтини унумли ўтказишини таъминлаш, миллий қадриятларимизга ҳурмат руҳини сингдиришга доир қўллаб-қўллаб ишлар қилинмоқда. Масалан, маҳаллаларда ёшлар учун “Мард аскар — ёшларга намуна”, “Амир Темури издошлари”, “Жалолиддин Мангуберди ворислари”, “Ватан тараққиётига менинг ҳиссам”, “Қўмондон ва ёшлар” танловлари, ҳарбий психологлар иштирокида учрашувлар, тренинглари, “Шунқорлар” ҳарбий-спорт ўйинлари ва яна қўллаб-қўллаб ишлар ўтказилляпти.

Инсон онги ва қалбини забт этиш учун қураш кескин тус олаётган бир даврда ёшларни ҳар қандай ҳавф ва таҳдидлардан асраш, уларнинг мустақил фикри, эътиқодини ва қатъий ҳаётий позициясини шакллантиришда кўплаб муҳим ва кечиктириб бўлмас вазифаларни амалга оширяпмиз.

чиман”, “Ёш қутқарувчи” мусобақалари, ёнғин-қутқарув қисмларига эҳсасқурсиялар, ҳарбий-спорт мусобақалари ҳам тизимли ишларнинг давомидир.

Ўзбекистонда ёшларга оид давлат сиёсати босқичма-босқич, комплекс чора-тадбирларга асосланган ҳолда давом этирилмоқда. Зотан, ёшлар тарбиясига қаратилган эътибор, амалга оширилган ҳар бир ислохот ва имконият, шубҳасиз, мамлакат тараққиётига, эртанги кунини мустақкамлашга хизмат қилади.

Вазирлар Маҳкамасининг ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясига оид тегишли қарори изчиллик ва тизимлилини талаб қилади. Ёшларнинг ҳарбий билими ва жисмоний тайёргарлигини қучайтириш баробарида улар қалбида миллий ғурур, тарихий хотира, юрт равнақи учун масъулият туйғусини уйғотишда асқатади, ҳаётий қарашлар ва соғлом эътиқодни шакллантиришда катта аҳамият касб этади.

Гуличеҳра ДУРДИЕВА, “Янги Ўзбекистон” муҳбири

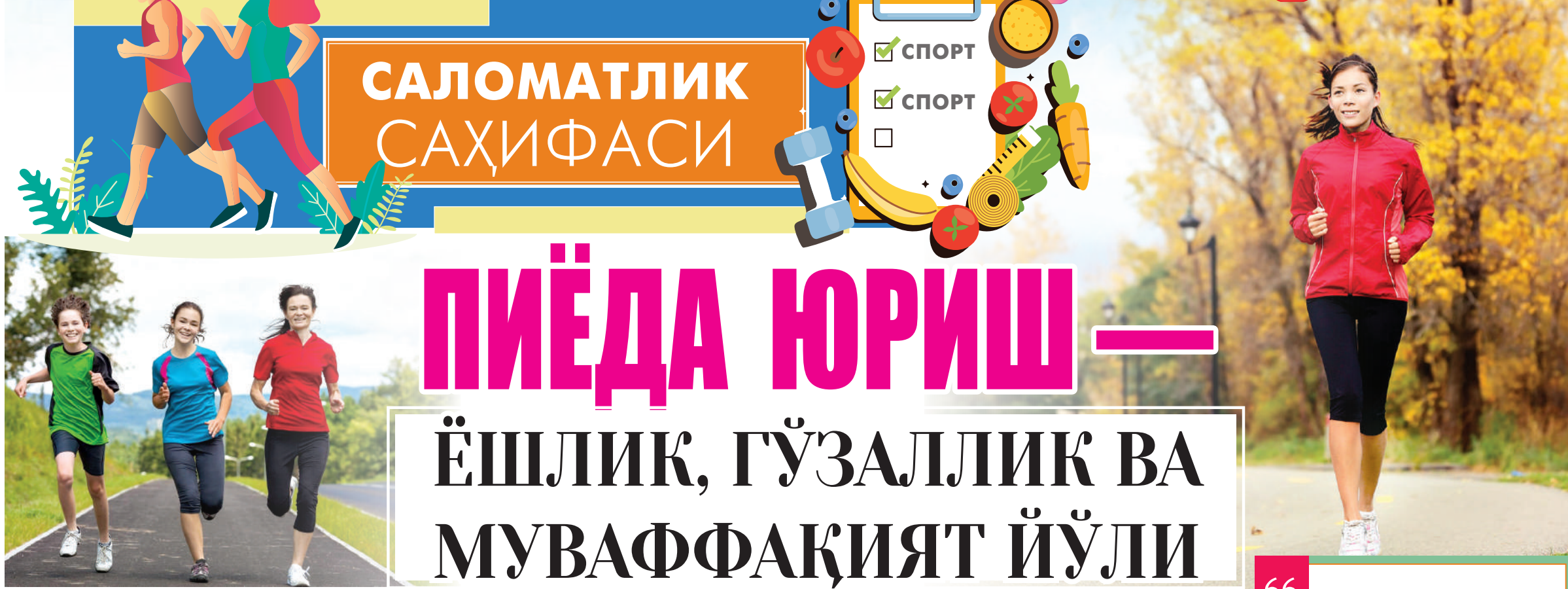
олимларнинг илм-фандаги турли йўналишлар, аниқлик, аниқ фанлар, муҳандислик ва технологиялар соҳасига қўшаётган ҳиссаси тобора ортиб бормоқда. Ўзбекистонда ҳам бу жараёнга мустақкам пойдевор қўйилаётди.

Янги Ўзбекистонда хотин-қизларнинг таълим олиши учун яратилган имкониятлар фақат магистратура билан чекланиб қолмайди. Эҳтиёжманд оилалар қизлари учун олий ўқув юртига киришда алоҳида давлат грантлари ажратилиши, олий маълумот олиш истагидида, бироқ турмуш шароити туфайли бунга эриша олмаган аёллар учун тавсиянома асосида ўқишга қабул қилиш тизими йўлга қўйилгани, докторантурада хотин-қизлар учун ҳар йили камиди 300 тадан мақсадли квота белгилангани, талабаларга таълим контрактини тўлаш учун етти йил муддатга фойзсиз кредит берилиши — буларнинг барчаси бир-бирини тўлдирувчи, яхлит сиёсатнинг узвий таркибий қисмларидир.

Ушбу сиёсат самарасини бугунги статистика ҳам яққол кўрсатиб турибди. Бир неча йил аввал олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларнинг сезиларли қисмини йигитлар ташкил этган бўлса, ҳозир кўрсаткич тенглашиб бормоқда. Бу ўсиш ортида минглаб хотин-қизларнинг тақдирини, уларнинг ва оила аъзоларининг қувончи ҳамда жамиятимизнинг ёруғ келажиги мумкин.

Бугун биз гувоҳи бўлаётган воқеали буюк тарихнинг барпо этилишидир. Давлатимиз раҳбарининг оқилона сиёсати туфайли жамиятимизда аёлларга эътибор ва ғамхўрлик мутлақо янги босқичга кўтарилди. Нозик ҳаётда эгалари энди жамиятнинг шунчаки бир аъзоси эмас, балки тенг ҳуқуқли, фаол ва ижодкор бунёдкори. Унга яратилаётган шароитлар — эртанги кунимизга, фарзандларимизнинг бахту саодатига ва миллатимизнинг интеллектуал салоҳиятига қўйилаётган энг мустақкам пойдевор. Илмни, маърифатли она тарбиялаган фарзанд ҳеч қачон кам бўлмайди, унинг қалбида Ватанга муҳаббат, билим-ға, ташналик, эъзуқили интилиш туйғулари доимо жўш уриб туради.

Ижтимоий тармоқлардаги ўша қувончга тўла лаҳзаларга қайта-қайта назар солар экан, кишининг кўнгли тоғдек кўтарилади. Бу қизларнинг тисмолида янги Ўзбекистоннинг янги авлодини, эртанги кунининг билимли, зукко, ўз олдига юксак мақсадларни қўядиган ва уларга эриша оладиган фидойиларини кўраемиз. Уларнинг шодлиги — бутун халқимизнинг шодлиги, уларнинг ютуғи бутун Ўзбекистоннинг ютуғидир. Чунки миллатнинг юксалиши илмий аёлларнинг жамият ҳаётидаги фаол иштироки билан ҳамбарчас боғлиқ. Бугун ана шу юксалиш учун барча эшаклар кенг очилди ва бу тарихий имконият учун давлатимиздан ҳар қанча миннатдор бўлсак, арзийди.



Айни тонг чоғи ҳаво бир оз салқин, аммо ёзга хос майинлик ва тафтни ҳам туюсиз. Куёш уфқдан эринчоқлик билан бош кўтаришга ҳозирлик кўради. Унинг осмондан заминга қадар тўшалган сарғиш нурлари дарахтлару гулларга ҳузур бағишлайди. Қушлар тонги кўшигини бошлаб юборган, улар тилида янграётган “тинчлик симфонияси” эндигина уйқудан уйғонаётган шаҳар аҳли қалбига янги умид, орзу ва шукроналик олиб киради.



Рисолат МАДИЕВА,
“Янги Ўзбекистон” мухбири

Ана шу сўлим манзарага алоҳида мазмун бағишлаётган яна бир ҳолат борки, кузатиб туриб беихтиёр дилингиз яйрайди. Булар тирикликнинг, соғлиқнинг қадрини ҳамма нарсадан аъло деб билган, умр аталмиш неъматнинг давомийлигини таъминлаш йўлида саъй-ҳаракат қилаётганлар, тўғрироғи, жисмоний тарбия билан машғул одамлар.

Шаҳарнинг сўлим масканлари, боғлар, хиебонлар, йўлақлар, очик майдонларда уларни тез-тез учратиш мумкин. Эрта тонгдан бадан ва руҳ тарбиясига ошққан бу инсонларнинг мақсади битта — соғлигини мустаҳкамлаш, иммунитетини ошириш, руҳий барқарорликка эришиш, ички қувватни ижобий фаолиятга йўналтириш, чидамликни рағбатлантириш, соғлом турмуш тарзига риоя этиш. Зеро, тўлиқ ва бахтли ҳаётнинг асосий шарти ҳам шу, аслида.

Жисмоний ҳаракат соғлом турмуш тарзининг асосий шарти

Мутахассислар соғлом турмуш тарзига эришишнинг энг биринчи шарти жисмоний машғулотлар эканини ва ҳар бир киши ўзи учун жисмоний ҳаракат дастурига эга бўлиши фойдадан холи эмаслигини мунтазам ташкиллайди. Жисмоний юкламалар, энг аввало, индивидиал ва меъёрида бўлиши, мақсад саломатлиқни яхшилашга йўналтирилиши керак. Эрталабки бадантарбия, сайр қилиш, тренажёр залига қатнаш мунтазам ва тизимли бўлиши кутилган самарани беради. Мухими, ўзингизга ёқаётган ҳаракатни танлаш. Юриш, рақсга тушиш, боғда ишлаш, болалар билан ўйнаш, зинапоядан кўтарилиш, велосипедда сайр қилиш ва ҳатто уй ишларини бажариш ҳам фойдали эканини унутманг. Ҳар қандай ҳаракат танангизга куч, руҳингизга тетиклик бағишлайди. Асосийси, ҳаракатни одатга айлантириш. Организм ҳолатига қараб, кимдир ҳар кун пиеда юриши, кимдир югуришни одат тусига киритиши мумкин.

Эрталаб ишга кетадиган пайтда пиеда юриш ҳам жуда фойдали. Бу вақтда инсон кечаси ухлаб, дам олгани сабабли тўхтамай 30-40 дақиқа бемалол яёв кеза олади. Ишхонадан чарчаб чиққанингиздан кейин ҳам имкони бўлса, автобус ёки автомашинага чиқишга шошилманг. Йўлнинг бир қисmini пиеда босинг. Чунки фаол ҳаракат қилиш одамни тинчлантиради, чарчоғини чиқаради. Бир кунда тўрт маротаба 10 дақиқадан пиеда юришни одат қилсангиз, қон босимингиз меъёрида бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт илмий-тадқиқотлар институтининг спортчиларни функционал ва психодиагностика қилиш лабораторияси катта илмий ходими Азизбек Узоқов очик ҳавода пиеда юришни ҳаётининг бир қисмига айлантирган. Уни пойтахтимизда барпо этилган янги кўчада, мўъжаз пиедалар йўлакчасида учратдик.

— Юриш энг қулай машғулот шакли бўлиб, махсус тайёргарлик ёки асбоб-ускуна талаб этмайди, — дейди у. — Ҳар кун 30-40 дақиқа жадал юриш юрак-қон томир касалликларига чалиниш хавфини камайтиради. Ҳаракат пайтида юрак уриш тезлиги ошиши қон босimini пасайтиради ва юракни машқ қилдиради. Тадқиқотларга кўра, кунига 30 дақиқа юрадиган одамларда инсульт хавфи 20 фоизга камайиши мумкин. Агар жадал юришни одат тусига киритсангиз, хавф 40 фоиз камайд.

Ҳозир суяк емирилиши билан боғлиқ муаммолар ҳақида тез-тез эшитяпмиз. Очик ҳавода пиеда юриш ана шу дардингиз олдини олишга ҳам кўмак беради. Юриш пайтида бўғимлар доимо ҳаракатда бўлади, қон таъминоти яхшиланади, бу, айниқса, таянч-ҳаракат тизими касалликларига чалинганлар учун фойдали.

Қанча кўп қадам ташласангиз, руҳингиз шунча тетик бўлади. Кайфиятингиз яхши-



ланишини пайқашингиз шубҳасиз. Юриш эндорфинлар — “бахт гормонлари” ишлаб чиқарилишига ёрдам беради. Вазнини назорат қилиш ва семиришнинг олдини олиш, уйқу-сизликка барҳам беришда пиеда юришнинг аҳамияти катта. Кунига 10 минг қадам юрсак, нур устига нур. Аммо масофа ва қадамлар сони учун универсал меъёр йўқ. Кимга қандай қулай бўлса, шунча юриши мумкин. Ҳар бир инсон ўз меъёрига эга бўлиши мақсадга мувофиқ.



Эрталаб ишга кетадиган пайтда пиеда юриш ҳам жуда фойдали. Бу вақтда инсон кечаси ухлаб, дам олгани сабабли тўхтамай 30-40 дақиқа бемалол яёв кеза олади. Ишхонадан чарчаб чиққанингиздан кейин ҳам имкони бўлса, автобус ёки автомашинага чиқишга шошилманг. Йўлнинг бир қисmini пиеда босинг. Чунки фаол ҳаракат қилиш одамни тинчлантиради, чарчоғини чиқаради. Бир кунда тўрт маротаба 10 дақиқадан пиеда юришни одат қилсангиз, қон босимингиз меъёрида бўлади.

Тез-тез қадамлар билан кунига 120 одим ташласангиз, 15 дақиқадан 100 килокалориядан халос бўласиз. Мана, сизга озишнинг арзон ва қулай усули!

юк махсус таёқчаларга тушади. Бу, айниқса, вазни ортиқ, остеохондроз билан оғриган беморларга кўмак беради. Чунки улар оддий юрганда тез чарчаб қолиши, бел ва оёқда оғриқ ҳис қилиши мумкин.

— Скандинавча юриш артроз, остеохондроз каби таянч-ҳаракат тизими касалликларини, ҳиссий безовталиқда ажойиб профилактик чора, — дейди ҳамшаҳаримиз Карима Раҳмонова. — Махсус ускуналар ёрдамида юришга одатланганимдан сўнг уйқусизлик йўқолди. Хотиржам, эътиборли бўлиб бораётганимни ҳис қилдим. Илгари нонушта қилишни истамасдим. Эрта тонгда скандинавча таёқлар билан юриб келганимдан сўнг заъв билан нонушта қиладиган бўлдим. Қолаверса, бундай юриш умуртқа поғонаси ёки бўғимларнинг айрим қисmlарини бўшаштириш, чўзишга ёрдам беради. Асосий юк таёқчаларга тушиши сабабли тўқималарга зарар етмайди.

Ҳа, жисмоний машғулотнинг қайси тури бўлмасин, саломатлиқни қўллаб-қувватлайди. Юриш, югуриш, ҳатто оддий гимнастика, қўл-оёқ ҳаракатлари, нафас олиш машқларининг ўзиёқ кайфият ва концентрацияни яхшилаши маълум. Эътиборлиси, фаол машқ қилиш инсонни қувватга тўлдирди, руҳиятга бекиёс ижобий таъсир кўрсатади. Ўзингизга ҳурматингиз, ишончингиз ортади, иродатингиз мустаҳкамланади. Чунки характер инсоннинг ўзини ўзи назорат қила олиши орқали шаклланади. Асосийси, машқлар давомида изчиллик ва мунтазамликни, юкламини ошириб бориш керак.

— Эрталабки бадантарбиядан бош тортган одамлар кўпинча асабий ва сурункали чарчоқда юришга ғувоҳ бўлганам, — дейди Азизбек Узоқов. — Кун аввали-даёқ қувват етишмаслиги қийнайди. Инсон танаси соат жарангидан тўлиқ уйғонмайди. Гарчи уйқудан турган бўлсангиз-да, барча ички тизим ҳали ҳам мудраётган бўлиши мумкин. Уйқу вақтида қон айланиши секинлашади, метаболизм камайд, ақлий фаолият сустаяди. Шунинг учун одам уйғонганидан кейин ўзини бир оз лоҳас сезади. Эрталабдан бадантарбия машқларини бажариш эса аста-секин ана шу лоҳасликка чек қўйди.

Жисмоний тарбиядан сўнг қон айланиши фаоллашади. Барча орган ва тўқималар кислород билан тўйина бошлайди. Қувват ошиши сезилади. Мия кислородни яхши қабул қилади. Эрталабки жисмоний тарбия енгил ва ортиқча юкламадан холи бўлгани сабаб чарчоқ ёки оғриқ ҳиссини пайдо қилмайди.

Мутахассиснинг таъкидлашича, кўнликма ҳосил қилиш олдин ҳар кун одатдагидан 10-15 дақиқа учун уйқудан туришга ўрганиш керак. Аввалига тўғри муносабат ва ўзингизни руҳлантириш билан бу тўсиқни осонгина енгиб ўтасиз.

Аммо вақт ўтиши билан бир оз қийинчиликлар бошланиши мумкин. Чунки ижобий натижалар бирдан юзага чиқмайди. Шу сабабли қарши фикрлар пайдо бўла бошлайди: “Бу машқ менга нима учун керак? У барибир ҳеч нарса бермайди. Кўшимча 10-15 дақиқа ухлаганим яхшироқ” каби. Айнан шу дақиқа ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бундай фикрларни ортга суринг, олға интилинг.

Тез-тез қадамлар билан кунига 120 одим ташласангиз, 15 дақиқадан 100 килокалориядан халос бўласиз. Мана, сизга озишнинг арзон ва қулай усули!

Агар кундалик тартиб ўрнатишда муаммоларга дуч келсангиз, интизомли бўла олмасангиз, бу чекинишингиз кераклигини аниқлашга керак. Машғулотларини давом эттириш керак. Барқарор кун тартибини ўрнатиш уйқу сифатини яхшилаш ва кун давомида қувватли бўлишингизга ёрдам беради. Қўндалик тартиб ҳаётимизнинг кўп жиҳатига, масалан, самарали фаолият, кайфиятнинг юқори бўлишида муҳим ўрин тутди.

Рухий осойишталик — ютуқлар калити

Ҳаммамиз вақти-вақти билан ҳиссий зўриқишга дуч келамиз. Бундан ҳеч ким ҳимояланмаган. Қутилмаган вазиятлар, ҳаётнинг муаммолар баъзан одамни гангитиб қўйди. Тўғри, бундай ҳолатлар фикрни бир жойга жамлаш, ўз устингизда ишлашга ундайди, самарадорлик ва чидамликни оширади.



Аммо асабийлик, чарчоқ, доимий норозилик саломатлиқда ўзининг асоратини қолдириши ҳам айни ҳақиқат. Бу эса эътиборни ижобий фаолиятга йўналтириш қанчалар муҳимлигини аниқлатади.

Инсон бу ҳолатга қарши тўғри кураша олиши керак. Қийин вазиятни енгишга ёрдам берадиган техникалар тўплами мавжуд. Уларнинг кўмағида ўзингизни чалгитасиз. Дам олмасиз, салбий фикрлардан қутуласиз. Шундан машғулотлардан бири тобора оммалашиб бораётган югадир.

Ички қобилиятни ривожлантириш ва назорат қилишга йўналтириладиган машқлар мажмуини қамраб оладиган йоғи турган

юртимизда тобора оммалашмоқда. Эрта тонгда боғларда, куюқ дарахтзорлар орасида йоға билан шугулланаётган ҳамюртларимиз сони тобора кўпайиб бораёттир. Зеро, унинг нафақат жисмоний, балки руҳий саломатлиқка таъсири бекиёс.

Қадимги манбаларга кўра, йоға баркамоллик ва билимнинг юқори шаклига эришиш йўли. Унинг фалсафий тизими айни пайтда инсон соғлигини яхшилашга қаратилган амалиётлар мажмуасидир.

Мутахассислар таъкидича, йоға машғулотларидан сўнг бўғимдаги оғриқлар камайд, қон айланиши, уйқу ва ҳаёт сифати яхшиланади, мослашувчанлик бўлади. Илгари бажариш қийин бўлган машқлар аста-секин осонлашади. Юрак, лимфа ва иммунитет тизими мустаҳкамланади, қон босими, вазн меъёрига келади.

Рухий амалиётларни қамраб олган медитацияни эса “Ақл учун гимнастика”, дейишади. Ижодий илҳом, ёқимли музика вақтида одамнинг руҳий ҳолати ва табиатнинг уйғунлашуви медитация билан чамбарчас боғлиқ. У стрессдан халос бўлиш, хотиржамликни топиш, хотирани яхшилаш, қувончни ҳис қилиш ва саломатлиқни сақлашга ёрдам беради.

— Нафас олиш техникаси стрессли вазиятларда жуда фойдали, — дейди тренер Нафиса Турдиева. — Бир неча усуллар мавжуд. Нафас олиш тезлигини дақиқадан 6-7 нафасгача секинлаштиринг. Рухиятнингиздаги безовталиқ ва хавотирни камайтириш учун 10-15 дақиқа керак. Чуқур нафас олинг, уни 10 сония ушлаб туринг ва секин нафас чиқаринг. Нафас олиш жараёнининг ўзига эътибор қаратинг. Чуқур ва барқарор нафас олинг. Хавонинг ўпкангизга қандай кириб бориши, тўлдириши ва кейин аста-секин чиқиб кетишини ҳис этинг. Нафас олиш тебраниши ва чуқурлигини кузатиш орқали стрессга муносабатингизни юмшатиб, тезроқ тикланасиз.

Медитация сизни безовта қиладиган вазиятдан чиқиш, тушқунлиқдан халос бўлиш ва дам олишга ёрдам беради. Бу усулнинг моҳияти шундаки, руҳиятнингизни тинчлантиради. Ёқимсиз ва оғир фикрлардан узоқлаштиради. Дам олиш учун қулай ҳолатни топинг ва 5-7 дақиқа давомида ҳеч нарса ҳақида ўйламаг. Сокин музика бўлса, янада яхши. Секин ва ритмик нафас олинг.

Нафас машқлари “бахт гормонлари” (эндорфин) ишлаб чиқариш, стресс гормонлари (кортизол)ни камайтириш, концентрацияни яхшилаш орқали диққат ошишини енгишга ёрдам беради. Диққатнинг чалиши, бўғимлар фикрлар, ташқи таъсирлар халал бериши табиий. Аммо эътибор қилмаслик керак. Ўзингизни зўриқтирмай машқларини давом эттиринг.

Мунтазам жисмоний машқлар нафақат ҳозирги стрессин енгиш, балки умумий стрессга чидамликни ошириш, уйқу ва кайфиятни яхшилашга замин ҳозирлайди. Ҳар қандай жисмоний фаолият, жумладан, йоға машқлари ҳам руҳий ҳолатингизга ижобий таъсир кўрсатади. Машғулотдан сўнг табиий юксалишни бошдан кечирасиз.

— Рухий саломатлик, аввало, ҳаёт сифати билан чамбарчас боғлиқ, — дейди тиббиёт фанлари доктори, профессор Шухрат Эргашев. — Бу ўз навбатида, одамнинг ишончини синайди. Инсон моҳиятини тушуниш ва ҳаёт йўлини тўғри танлаш, тирикликнинг энг юксак ва ҳақиқий маъносини англаш соғлом турмуш тарзига эришишнинг муҳим шартларидан.

Бу эса қатор хасталиклар, жумладан, юрак-қон томир касалликларини бартараф этишда муҳим аҳамиятга эга. Одамларни баҳолаганда баргикен бўлинг. Уларнинг ҳаракатидаги ижобий хусусиятлар ва ҳолатларини инобатга олинг.

Ёдда тутинг: одамлар ҳақиқатни англаш, баҳс-мунозара қилиш, дид ва баҳолашда рисоладагидек етук эмас. Ўнг яхши чинқиш усули — бандлик ва меҳнат. Ўзингизда сабр-тоқат, қаноат каби фазилатларни шакллантиринг. Ҳар қандай узоқ саёҳат кичик қадамлардан бошланади. Одам ўзини тақомиллаштириш учун чексиз имкониятга эга. Бу имкониятдан унумли фойдаланинг.

Инсоният яралибдики, яшаш учун доим ҳаракатда бўлган ва бу ҳаракат ҳаётнинг мавжудлигини сақлаб турган. Вақт ўтиши билан замонвий җамият шаклланиши жараёнида одам муайян жисмоний юкламалардан халос бўлиб борди. Аммо инсоният қаршисида янги муаммо — камҳаракатлилик ва унинг оқибатида юзага келадиган касалликлар билан курашиш пайдо бўлди. Бунга ягона ечим жисм ва руҳ тарбияси экани бутун барчамизга маълум.

Мамлакатимизда инсон саломатлиги, ҳаёт сифатини яхшилашга катта эътибор қаратилляпти. Жумладан, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш чора-тадбирлари қўйлаёттир. Буни кўркам ва сўлим гўшалар, боғлар, хиебонлар, кўчалар эгалида ташкил этилаётган йўлақлар, маҳалаларда қад ростлаётган кичик стадионлар ва спорт майдончалари, давлат идораларида ҳодимлар учун жисмоний тарбия билан шугулланиш шaroитлари яратилаётгани мисолида қўриш мумкин. Зеро, соғлом инсон җамиятнинг бебаҳо бойлиги. Соғлом турмуш тарзи эса гўзаллик, ёшлиқ ва ҳар қандай фаолиятда муваффақиятга эришиш йўлидир.