



O‘ZBEKISTON QISHLOQ XO‘JALIGI XODIMLARIGA

Qadrlı yurtdoshlar!

Hurmatli dehqon va fermerlar, agrar soha jonkuyarlari!

Avvalo, siz, azizlarni, o‘z hayotini qishloq xo‘jaligi sohasiga bag‘ishlagan yurtimizdagi barcha olijanob kasb egalarini qutlug‘ bayram — Qishloq xo‘jaligi xodimlari kuni bilan samimiy muborakkod etaman.

Ushbu qutlug‘ ayyomda sizlarning nafaqat qishloq xo‘jaligi, balki butun iqtisodiyotimizni yuksaltirish, xalqimiz farovonligini oshirish, oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlash borasidagi ulkan xizmatlaringizni yana bir bor minnatdorlik bilan ta‘kidlaymiz.

Ayniqsa, bu yil, iqlim o‘zgarishi bilan bog‘liq qiyinchiliklarga qaramasdan, agrar sektor rivojida sizlar bilan birga tub burilish yasashga muvaffaq bo‘ldik.

Paxta, g‘alla va meva-sabzavot yetishtirish bo‘yicha yangi navlarni ekish, zamonaviy agroteknologiyalarni joriy etish hisobiga yuqori hosildorlikka erishdik.

Bu yil 3 mingdan ziyod mirishkor fermerlarimiz paxtachilikda hosildorlikni o‘rtacha 50-60 sentnerdan, ularning 1,5 ming nafari esa 70 sentnerdan oshirganlari, g‘allachilikda esa 3,5 mingdan ortiq tajribali fermerlarimiz o‘rtacha 100 sentnerdan hosil olganlari, hech shubhasiz, ushbu tarmoqlar rivojida yangi davr boshlanayotganidan dalolat beradi.

Yana bir e‘tiborga molik jihat shundan iboratki, qishloq xo‘jaligida eksport salohiyatimiz ortib bormoqda. Birgina shu yilning o‘zida meva-sabzavotlarimiz yetkazib berilgan davlatlar soni esa 18 taga ko‘payib, 83 taga yetdi.

Albatta, ana shunday raqam va ko‘rsatkichlar ortida dehqon va fermerlarimiz,

klasterlar, umuman, qishloq va suv xo‘jaligi sohasida jonbozlik ko‘rsatayotgan har bir insonning mehnati, jasorati, fidoyiligi mujassam, desak, to‘g‘ri bo‘ladi. Shuning uchun ham ushbu bayram arafasida sizlar bilan joriy yildagi faoliyatimizni atroflicha muhokama qilib, agrotarmoq vakillaridan 110 nafariga davlatimizning yuksak mukofotlarini topshirdik. Ana shunday yuksak e‘tirof bilan ularni yana bir bor samimiy muborakkod etaman.

Muhtaram yurtdoshlar!

Global iqlim o‘zgarishi, suv tanqisligi sharoitida xalqimizning sifatli oziq-ovqatga bo‘lgan ehtiyojini ta‘minlash eng ustuvor vazifaga aylangan bugungi kunda barcha sohada bo‘lgani kabi qishloq xo‘jaligida ham faqat zamonaviy bilim va tajriba, innovatsion yondashuvlar asosida ish olib borgan taqdirdagina ko‘zlagan ezgu maqsadlarimizga erisha olamiz. Buni dehqon va fermerlarimiz ham chuqur tushunib yetmoqda. Yaqinda Samarqand, Jizzax va Sirdaryoda sohada bo‘layotgan o‘zgarishlar bilan tanishib, bunga yana bir bor amin bo‘ldim.

Shu ma’noda, qishloq xo‘jaligi sohasida Yangi O‘zbekistonning strategik yo‘lini amalga oshirishda men avvalo sizlarga, agrotarmoqda faoliyat ko‘rsatayotgan 3,5 million nafardan ortiq yurtdoshlarimizga tayanaman. Sizlar uchun yana qanday sharoit va imkoniyatlar yaratish kerak bo‘lsa, barchasini ta‘minlab berishga tayyorman.

Chunki qishloq xo‘jaligining taqdiri va kelajagi — bu butun mamlakatimizning taqdiri va kelajagidir.

Shu maqsadda, kelgusi yildan boshlab, qo‘shimcha ravishda paxta hosilining 50 foizini o‘z hisobidan yetishtirgan fermerlarga

5 foiz subsidiya, shuningdek, soliq, lizing va kreditdan qarzi bo‘lmagan fermerlarga esa imtiyozli kredit 2 foizgacha pasaytirilgan stavkada beriladi.

Qishloq xo‘jaligida subsidiyalarni boshqarish bo‘yicha yangi tizim joriy etilib, 6 ta vazirlik tomonidan berib kelingan 53 turdagi subsidiyalar endi faqat Agrar sohada to‘lovlar agentligi tomonidan amalga oshiriladi. Bunda subsidiyalarni ajratishdagi ortiqcha byurokratik to‘siqlar olib tashlanadi hamda fermer va dehqonlar subsidiyalarni olish uchun faqat elektron platforma orqali murojaat qiladi.

Yana bir imkoniyat — qishloq xo‘jaligida hosilni sug‘urtalash bo‘yicha yangi tizimni yo‘lga qo‘yamiz. Endi qishloq xo‘jaligi hosilini sug‘urta qilishda dehqon va fermerlar xarajatlarning 50 foizini davlat qoplab beradi. Hosilni yo‘qotishdagi zarar Qishloq xo‘jaligini sug‘urtalash jamg‘armasi orqali to‘liq qoplab beriladi.

Ilg‘or fermerlarni ustoz sifatida kam hosil olayotgan fermerlarga biriktirib, har ikki tomonga ham manfaatli bo‘ladigan tizimni yo‘lga qo‘yamiz. Bundan tashqari, “Yangi agronom” dasturi doirasida 180 nafar iqtidorli talabalarimizni yuqori malakali kadrlar sifatida tayyorlaymiz.

Birgina paxtachilikning o‘zida dehqon va fermerlarni qo‘llab-quvvatlashga 35 trillion so‘m yo‘naltiramiz.

G‘alla yetishtirayotgan fermerlarga paxtadagi kabi yetishtirgan hosilining 10 foizi miqdorida subsidiya ajratish tizimini yo‘lga qo‘yamiz. Bog‘dorchilikda yangi bog‘ va tokzorlarni tashkil qilish, eskilarini yangilash bo‘yicha ishlarni uch yillik dastur asosida tashkil qilamiz.

Bundan buyon baliqchilikda naslni yangilash, natijadorlikni oshirish va shaffoflikni ta‘minlash uchun yangi rivojlantirish dasturini qabul qilamiz. Bunda “karp” hamda “sovuq suv” baliqlari naslchiligini yo‘lga qo‘yish bo‘yicha vengriyalik va norvegiyalik hamkorlarimiz bilan ishlarni boshlaymiz.

Chetdan nasldor baliqni olib kelish xarajatlarning 50 foizi byudjetdan qoplab beriladi.

Baliq xo‘jaliklari inkubatsiya, laboratoriya, yopiq suv aylanma tizimlarini import qilishda bojxona bojidan ozod etiladi. Intensiv baliqchilikni yo‘lga qo‘ygan xo‘jaliklar uchun yer va mol-mulk soliqlari 2 barobar kamaytiriladi.

Qishloq xo‘jaligidagi salohiyatdan to‘liq foydalanish maqsadida “ilm-fan — ta‘lim — ishlab chiqarish” integratsiyasini ta‘minlaydigan Qishloq xo‘jaligi fanlar akademiyasi tashkil etiladi.

Ana shunday keng ko‘lamli vazifalarni muvaffaqiyatli ado etishda siz, azizlar faol ishtirok etasiz va soha rivojini yangi bosqichga ko‘tarishga munosib hissa qo‘shasiz deb ishonaman.

Sizlarni bugungi qutlug‘ bayram bilan yana bir bor chin dildan tabriklab, barchangizga sihat-salomatlik, oilalaringizga tinchlik-omonlik, baxt-saodat va farovonlik tilayman.

Joriy yilda erishgan ulkan yutuq va zafarlaringiz bardavom bo‘lsin!

Mehnatingizning rohatini ko‘ring, azizlarim, qadrdonlarim!

Shavkat MIRZIYOYEV,
O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti

YANGI O‘ZBEKISTON:
ILM-FAN, INNOVATSION
TEKNOLOGIYALAR VA ILG‘OR
KASHFIYOTLAR MARKAZI

Bugungi yangi O‘zbekistonda ro‘y berayotgan ulkan yangilanishlar, jamiyatda kechayotgan falsafiy va mafkuraviy o‘zgarishlar xalqaro doirada ham e‘tirof etilmoqda. Pokistonlik taniqli

jurnalist va yozuvchi Muhammad

Abbos Xonning “O‘zbekiston:

Uchinchi Renessans — taraqqiyot konsepti” nomli kitobi mamlakatimiz intellektual hayotida yana bir muhim

voqea bo‘ldi deyishga asoslar yetarli.

Asarda muallif o‘z kuzatuvlari, tahlillari va shaxsiy mulohazalarini

jonli tasvirlar bilan uyg‘unlashtirib,

O‘zbekistonda shakllanayotgan

Uchinchi Renessansni xalqaro jamoatchilikka keng namoyon etadi.

“MAHALLA YETTILIGI” MODEL — NOYOB TAJRIBA

BU TIZIM XALQARO MIQYOSDA QIZIQISH UYG‘OTMOQDA

Poytaxtimizda Markaziy Osiyoda mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish organlari forumi bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston mahallalari uyushmasi hamda Qirg‘izistondagi Taraqqiyot islohotlari instituti hamkorligida tashkil etilgan forumda mintaq mamlakatlarning tegishli davlat, nodavlat tuzilmalari hamda xalqaro tashkilotlar vakillari, olimlar, mutaxassislar va jurnalistlar ishtirok etdi.

Markaziy Osiyo mamlakatlarida mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish amaliyotini tahlil etish, doimiy muloqot platformasini shakllantirish, integratsiyani kuchaytirish, investitsiya jalb etish va mahalliy iqtisodiyotni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan barqaror rivojlanish mexanizmlarini takomillashtirish, shuningdek, O‘zbekistonda shakllangan “mahalla yettligi” modelining ilg‘or tajribasini o‘rganish maqsadida o‘tkazilgan forumda ta‘kidlanganidek, tarixi, dini, madaniyat va an‘analari uyg‘un mintaqamizda mazkur yo‘nalishda ham o‘ziga xos qadriyat va urf-odatlar shakllangan va bu jarayon izchil rivojlanmoqda.

Davomi 2-betda



Inson qadri uchun

HAYOTIMIZDA
AKSLANAYOTGAN NUR

Prezidentimiz raisligida shu yil 19-noyabr kuni kambag‘allikni qisqartirish hamda aholi bandligini ta‘minlash borasidagi ishlar sarhisobi va kelgusi yil uchun ustuvor vazifalar yuzasidan o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida shu yo‘nalishda erishilgan yutuqlar va o‘tgan davrda yo‘l qo‘yilgan kamchilik va xatolar tanqidiy tahlil qilindi. Shuningdek, kelgusi yildagi ustuvor vazifalar belgilandi.

O‘tgan davrda bu yo‘nalishdagi ishlar quyidan boshlab to‘g‘ri tashkil etilgani hisobiga salmoqli natijalarga erishilmoqda. Xususan, joriy yil boshidan ishsizlik 4,9 foizga tushdi. Yil yakunigacha kambag‘allik darajasi 6 foizgacha kamayishi kutilmoqda. Albatta, bunga o‘z-o‘zidan erishilgani yo‘q. Aholini tadbirkorlik faoliyatiga keng jalb

qilish, yoshlarni bozorda talab yuqori kasb-hunarlar hamda chet tillarga o‘qitish bilan birga, eng quyi bo‘g‘inda ijtimoiy himoya tizimi samaradorligi oshirilishi ham bu kabi natijalarga zamin yaratmoqda.

Davomi 3-betda

Kitob Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan Uchinchi Renessans poydevorini yaratish g‘oyasi — inson qadr-qimmatini, ilm-fan, ta‘lim, xalqlar o‘rtasidagi hamkorlik va taraqqiyotga qaratilgan buyuk o‘zgarishlar jarayonining o‘ziga xos badiiy talqini sifatida biz uchun juda qadrlidir. Muallif bu g‘oyaning tarixiy

ildizlarini, bugungi ifodasini va kelajakka qaratilgan strategik yo‘nalishlarini ijodiy uslubda yoritib, yangi O‘zbekistondagi keng qamrovli islohotlar mohiyatini o‘quvchilarga sodda va ta’sirchan tarzda yetkazishni maqsad qilgan.

Davomi 2-betda

SURXONLIK AYOLLAR KICHIK
BIZNES BILAN KATTA
MASALALARNI HAL QILYAPTI

Jarqo‘rg‘on tumanidagi Bo‘ston mahallasida ayollar bandligi masalasiga oqilona yechim topildi. Hududda noan‘anaviy faoliyat turlarini ko‘paytirish bilan yangi ish o‘rinlarini ochishga e‘tibor qaratilyapti. Masalan, Bo‘rixol Rahmonqulova tuyachilik bilan shug‘ullana boshladi. Bu orqali o‘zi va oila a‘zolarining ish bilan bandligini ta‘minladi.



Bandlik



Hozir tuyalari soni 10 boshga yetdi. Tuyachilik koni foyda tarmoq bo‘lib, bir kunda 10 litr sut sog‘ib olinadi. Bir yilda bu ko‘rsatkich 3650 litrga yetadi. Tuyay sutining har bir litri ichki bozorda 50 ming so‘mdan narxlangan. Oilaga o‘rta hisobda bir kunda 500 ming so‘m daromad kiradi. Endi bu raqamni bir yilga ko‘paytirsa, 182 million 500 ming so‘mni tashkil qiladi. Demak, oilaning oylik daromadi 15 million so‘mdan ziyod.

— Suvsizlik va ochlikka bardoshli bu jonivorlar kasalliklarga ham juda chidamli. Ozuqa tanlamaydi. Har qanday sharoitda yashab ketaveradi. Tuyay haybatli ko‘ringani

bilan juda yuvosh va beozor, — deydi Bo‘rixol Rahmonqulova. — Ularga qancha mehr bersangiz, shuncha sizga tez o‘rganadi. Qo‘shtepalik Nasiba Norg‘ucheva qarovsiz chorvachilik fermasining yonidan har o‘tib qaytgani doim: “Shu binoni ishlatsa bo‘lmamikan?” deb o‘ylardi. Qiziqib ko‘rgan edi, eplasa bo‘larkan. Bu yerda qoramolchilikni yo‘lga qo‘ydi. E‘tiborlisi, uddaburon ayol mahalladagi ishsiz xotin-qizlarning uy sharoitida daromad topishi uchun maxsus tadbirkorlik kursini ochdi.

Davomi 2-betda



Nuqtayi nazar

YANGI O‘ZBEKISTON: ILM-FAN, INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR VA ILG‘OR KASHFIYOTLAR MARKAZI



Sardor RAJABOV,
oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining birinchi o‘rinbosari



talon-taroj qilinishi mumkin, ammo g‘oyalar va ilmiy kashfiyotlar barhayotdir.

Matematika, astronomiya, geologiya, tibbiyot, falsafa, mantiq asoslari — bularning barchasi Yevropa Uyg‘onish davridan ancha oldin hozirgi O‘zbekiston zaminida gullab-yashnagan, rivoj topgan edi. Ehtimol, bugun algebrani o‘rganayotgan, kosmik texnologiyalar yaratayotgan yoki sun‘iy intellektni rivojlantirayotgan insonlar ushbu fanlar ming yillar avval bu zaminda yashagan fozil olimlarning ulkan hissasi tufayli yuzaga kelganini bilmasligi mumkin, biroq o‘tmish allomalari asarlari inson tafakkurining beqiyos qudratini, haqiqatga mangu intilishni eslatib turibdi. Ularning ilmiy merosi hanuz dunyo olimlariga ilhom, yangi kashfiyotlar uchun ruhiy kuch va ilmiy yo‘nalish berib xizmat qilmoqda.

Muhammad Abbos Xon “O‘zbekiston: Uchinchi Renessans — taraqqiyot konsepti” kitobida Birinchi va Ikkinchi Sharq Uyg‘onish davrining buyuk kashfiyotlari va ajoyibotlari haqida so‘zlarkan, Xorazm va Buxoroda, Samarqand va Farg‘onada ma‘rifat o‘chqlari qanday alangalangani, so‘z, tafakkur va raqamlar ilm-fan, falsafa va san‘atning yaxlit, yorqin manzarasida mujassam bo‘lganini hikoya qiladi. “Forobiy, Ibn Sino, Beruniy, Imom Buxoriy, Ulug‘bek, Alisher Navoiy... kabi tabarruk nomlarni unutib bo‘larkannim?!” deb xitob qiladi. U qadimiy qo‘lyozmalarni chuqur o‘rgangani sari bu oltin davr o‘zida ochiq ma‘lumotlardan ko‘ra sirlarni ko‘proq yashirganini anglaganini ta’kidlaydi.

XV asrda astronom Ulug‘bek Samarqandda yerga o‘yib o‘rnatilgan ulkan sekstantli bino — rasadxona qurirdi. Ulug‘bekning yulduzi osmon jadvallari Yevropaliklarga qaraganda aniqroq bo‘lib, ulardan 200 yil avval tuzilgan. Qanday qilib u teleskopisiz bunday aniqlik bilan hisob-kitob qilishga erishgan? Bu sir hali-hamon ilm-fan tarixchilarini hayratga solmoqda.

Muallif tarixiy rivoyatlar va buyuk muhandislik merosi haqida so‘z yuritir ekan, bir muhim xulosaga keladi: Sharq Uyg‘onish davridan qolgan qo‘lyozmalardagi sirlar haligacha to‘la ochilmagan.

Toshkent va Buxoroda saqlanayotgan manbalarda Leonardo da Vinchidan uch asr avval yaratilgan, Yevropa Uyg‘onish ixtirolariga o‘xshash mashina va mexanizmlar haqida batafsil ma‘lumotlar bor. Bu — o‘sha davrda Ma‘mun islom akademiyasida faoliyat yuritgan muhandis va olimlar tomonidan o‘lkaning ilmiy tafakkurida qanday darajadagi intellektual salohiyat shakllanganini ko‘rsatadi.

“Murakkab mexanik qurilmalar haqida bilimlar kitobi”da esa suv soatlari, avtomat qurilmalar, choy uzatadigan qiz va nay chalayotgan musiqachi kabi dasturlanadigan mexanizmlar ta’rifl keltirilgan. Ular tarixdagi birinchi robotlar sifatida baholanadi. Bu asarda 100 ga yaqin ixtiro aniq tavsiflangan bo‘lib, ko‘plab mexanizmlar harakati maxsus elementlarni qayta sozlash orqali dasturlanishi mumkin bo‘lgan.

Muallif ayni shu faktlarga tayanadi va savol qo‘yadi: nima uchun bu qo‘lyozmalar haligacha chuqur o‘rganilmadi, tarjimalar to‘liq amalga oshirilmadi va jahon ilmiy merosining ajralmas qismiga aylamlandi?

Uningcha, Sharq Uyg‘onish davri bu sivilizatsiya ruhining yuksalishi, yangilikdan qo‘rqmaslik, ilgama intilish va abadiylik bilan muloqot qilishga urinishni ifoda etuvchi davrdir. U mavhum sirlar, hali ochilmagan yengib bo‘lmas jumboqlar bilan to‘la bo‘lgan.



Bandlik

SURXONLIK AYOLLAR KICHIK BIZNES BILAN KATTA MASALALARNI HAL QILYAPTI

Boshlanishi 1-betda

Surxondaryo viloyati aholisining qariyb yarmi — 1 million 454 mingdan ortig‘i xotin-qizlardan iborat. Ularning 925,8 mingi qishloqlarda istiqomat qiladi. Mehnatga layoqatli xotin-qizlar 485,5 ming nafami tashkil etadi. Shu raqamlarning o‘ziyoq vohada ular bandligini ta’minlash nechog‘liq muhim ekanini anglatadi. Bu boradagi ishlar aniq reja asosida bosqichma-bosqich bajarilmoqda. Xususan, joriy yilning o‘tgan davrida viloyatda 162 ming 291 xotin-qizni ishli qilish bo‘yicha tuman va sohalar bo‘yicha taqsimot ishlab chiqilgan edi. 2025-yilning 9 oyida 56 ming 821 nafar ayollar ishli bo‘lgan. Shundan 5263 nafari hunarmandchilik, 7090 nafari kasanachilik yo‘nalishlarida band qilingan.

Jarqo‘rg‘on tumanidagi Alisher Navoiy mahallasida ham yangi tashabbus va loyihalarga qo‘l urilmoqda. Mahalla binosida “Ustoz-shogird” an‘anasi doirasida 12 ta zamonaviy tikuv dastgohi bilan jihozlangan sex faoliyat yuritmoqda. Bu yerda shu kungacha mahalladagi 200 dan ortiq ishsiz xotin-qiz tikuvchilikka o‘qitildi.

O‘zbekiston mahallasida yashovchi Gulnoza Tosheva tegishli qaror doirasida ajratilgan kredit evaziga o‘z xonadonida ko‘rpacha qavib sotishni yo‘lga qo‘ygan. Shu orqali 30 dan ziyod xotin-qizning bandligi ta’minlandi. Qarangki, milliy uslubda qavilayotgan ko‘rpachalarga uzoq-yaqindagi davlatlardan ham xaridor topilgan.

— Biz kabi ayol tadbirkorlar safi kengayib borishining sababi joriy qilingan dasturlar natijasidir, — deydi Gulsara Valiyeva. — O‘zi O‘zbekiston mahallasi qaviqchilar mahallasi sifatida tanilgan. Chunki bu yerda ko‘plab xonadonlarda ko‘rpa-to‘shak tayyorlanadi. Mahallamizda tayyor mahsulotlarni sotish uchun maxsus do‘konlar ochilgan.

Joriy yilning 9 oyida viloyatdagi tijorat banklari filiallari tomonidan 9657 xotin-qizga 306 milliard 500 million so‘mlik imtiyozli kredit ajratilgan. Vohadagi 71 ta xonadonda

ishlab chiqarish sexlari, 5 ta hunarmandchilik va sanoat markazi, 41 ta “Xotin-qizlar bandligini ta’minlash va salomatligini mustahkamlash markazi” tashkil etilgan. Bu kabi imkoniyatlar ko‘plab xotin-qizlarning hayotdan rozi bo‘lib yashashiga xizmat qilmoqda.

Angor tumanida yashovchi tadbirkor Hurriyat Bozorova xonadonida ochilgan sexda 20 turdan ziyod shirinlik ishlab chiqaradi. Shu orqali tadbirkor 15 xotin-qizning bandligini ta’minlagan.

— Ishsizligim tufayli “Ayollar daftari”ga kiritilgandim. O‘sha paytda 33 million so‘m imtiyozli kredit olib, faoliyatimni boshlaganman, — deydi Hurriyat Bozorova. — Mana, asta-sekin faoliyatimiz kengayib, rivojlanib boryapti. Sex ochganimizga uch yildan oshdi. Hozir nafaqat o‘zimizning hududda, balki yaqin atrofmizdagi mahallalardan ham xaridorlarimiz ko‘payib boryapti.

Denov tumanida faoliyat yuritayotgan tadbirkor Zarina Toshmurodova ham biznesini rivojlantirish maqsadida 22 million 800 ming so‘mlik subsidiya oldi. U rahbarlik qilayotgan “Saodat Denov Textile” MCHJ bugun 36 ayol-qizni ish bilan ta’minlagan. Shuningdek, korxonada nogironligi bo‘lgan 16 xodima uchun qulay mehnat sharoiti yaratilgan. Xususan, psixolog va surdotorajimon xizmati yo‘lga qo‘yilgan. Yaratilayotgan bu kabi imkoniyatlar ayollar tadbirkorligini rivojlantirish va iqtisodiy o‘rta sishga turtki bermoqda.

Sarvar TO‘RAYEV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri



Mintaqaviy forum

Boshlanishi 1-betda

Jumladan, O‘zbekistonda shakllangan uch ming yillik tarixga ega, dunyoda o‘xshashi bo‘lmagan o‘zini o‘zi boshqarishning noyob tuzilmasi — mahalla instituti asr davomida xalqimiz hayotining mazmunini anglatibgina qolmay, qadriyatlar, insoniy munosabatlar, orzu va maqsadlar asosi bo‘lib kelgan.

Darhaqiqat, mahalla doirasida o‘zaro yordam, mehr-shafqat, ijtimoiy mas’uliyat va yaxshi qo‘shnichilik kabi fundamental tamoyillar vujudga kelib, rivojlandi. Shu bois, ushbu bebaho qadriyatimizni asrash va



qamrovli vazifalarni bajarmoqda. Natijada mahallalarni ishsizlik, jinoyatchilik, kambag‘allik va oilaviy ajralishdan xoli hududga aylantirish borasida o‘ziga xos yutuqlarga erishilayotir. Mahallaning aholiga ijtimoiy ko‘mak berish borasidagi vakolati ham kengaydi. “Kambag‘al oilalar reyestri”ga kiritilgan oilalarga, shuningdek, ijtimoiy daftarlarda qayd etilgan aholiga yordam ko‘rsatish va subsidiyalarni ajratish “mahalla yettilligi”ning birgalikdagi qarori asosida amalga oshirilyapti.

Shu bilan birga, mahalla instituti zamonaviy texnologiyalar bilan boyitilmoqda. “Raqamli mahalla” bu boradagi eng muhim loyihalardan biridir. Ushbu platforma aholi daromadini oshirish, ishsizlik, kambag‘allikdan chiqarish, jinoyatchilik, oilaviy ajralish

qatnashishi va qarorlarda ishtirok etishini ta’minlamoqda.

Bir so‘z bilan aytganda, mahalla jamiyat ko‘zgusi, xalqqa eng yaqin ijtimoiy tuzilma sifatida nafaqat joylardagi muammolarni hal etish, balki islohotlarning asosiy tayanchiga aylanmoqda. Shu bois, o‘zini o‘zi boshqarishning bunday noyob tajribasi mintaqa mamlakatlari va jahonda katta qiziqish uyg‘otmoqda.

Forumda mintaqamiz xalqlarining mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish sohasida shakllangan ana shunday o‘ziga xos tuzilmalari va ularning bugungi kundagi faoliyati, erishayotgan natijalari xususida fikr almashildi.

Ekspertlar fikricha, mintaqadagi an‘anaviy mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish shakllari so‘nggi 30 yil davomida dunyo tajribasi

Ayni paytda bu yo‘nalishda muayyan ishlar qilinmoqda. Endilikda bu boradagi loyihalarni kengaytirish, amaliy ishlarni yangi bosqichga ko‘tarish kun tartibidagi muhim vazifadir. Mazkur forum ana shu vazifalarni amalga oshirish, mintaqamiz bo‘yicha to‘plangan tajribalarni umumlashtirish, shuningdek, bugungi davrning muhim chaqiriqlarini inobatga olgan holda mahalliy boshqaruvni rivojlantirishning kelgusi yo‘nalishlarini belgilashda muhim platformaga aylandi.

Forumda Markaziy Osiyo mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish va mahalliy rivojlanish kengashini tashkil etish yuzasidan fikrlashildi va ushbu kengashni shakllantirish uchun ishchi guruh tuzildi. Bundan ko‘zlangan maqsad Markaziy Osiyo mamlakatlarida milliy rivojlanishning umumiy masalalarini muhokama qilish va hal etish, o‘zaro hamkorlik aloqalarini yanada kuchaytirishda barqaror platforma yaratishdir.

Ikki kunlik forum doirasida ishtirokchilar uchun poytaxtimizning diqqatga sazovor joylariga sayohat uyushtirildi. Shuningdek, mehmonlar mahallalarga tashrif asnosida “mahalla yettilligi” faoliyati bilan yaqindan tanishdi.

Bahor XIDIROVA,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri

“MAHALLA YETTILIGI” MODEL — NOYOB TAJRIBA

BU TIZIM XALQARO MIQYOSDA QIZIQISH UYG‘OTMOQDA

kelajak avlodlarga yetkazishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda mahalla tizimi jamiyatimizda kechayotgan islohotlarning hal qiluvchi bo‘g‘iniga aylandi. Mahallaga qo‘shimcha kuch va imkoniyatlar taqdim etilyapti, vakolat ham, mas’uliyat ham quyi tizimga tushirilmoqda. Har qanday masala mahallaning o‘zida hal etilyapti, ijtimoiy yordam va xizmatlar ko‘rsatish mahalla darajasigacha kirib bordi.

Kambag‘allikni qisqartirish, bandlikka ko‘maklashish, oilalar farovonligini

ta’minlash, jinoyatchilikning oldini olishda mahalla katta kuch sifatida maydonga chiqmoqda. Mahalla har bir oila, har bir inson muammosi, dardu tashvishiga chuqur kirib bora oladigan xalqchil tuzilma sifatida yanada faollashdi.

Prezidentimizning “Mahalla institutining jamiyatdagi rolini tubdan oshirish va uning aholi muammolarini hal etishda birinchi bo‘g‘in sifatida ishlashini ta’minlashga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoni hamda “O‘zbekiston mahallalari uyushmasi faoliyatini yo‘lga qo‘yish

va mahallalarda boshqaruv tizimini takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori ushbu xalqchil tuzilma faoliyatini yangi bosqichga ko‘tarishda muhim huquqiy asos bo‘ldi.

Ushbu hujjat asosida Mahallani qo‘llab-quvvatlash kengashlari, O‘zbekiston mahallalari uyushmasi tashkil etildi. Har bir fuqarolar yig‘inida o‘ziga xos noyob tuzilma — “mahalla yettilligi” faoliyati yo‘lga qo‘yildi.

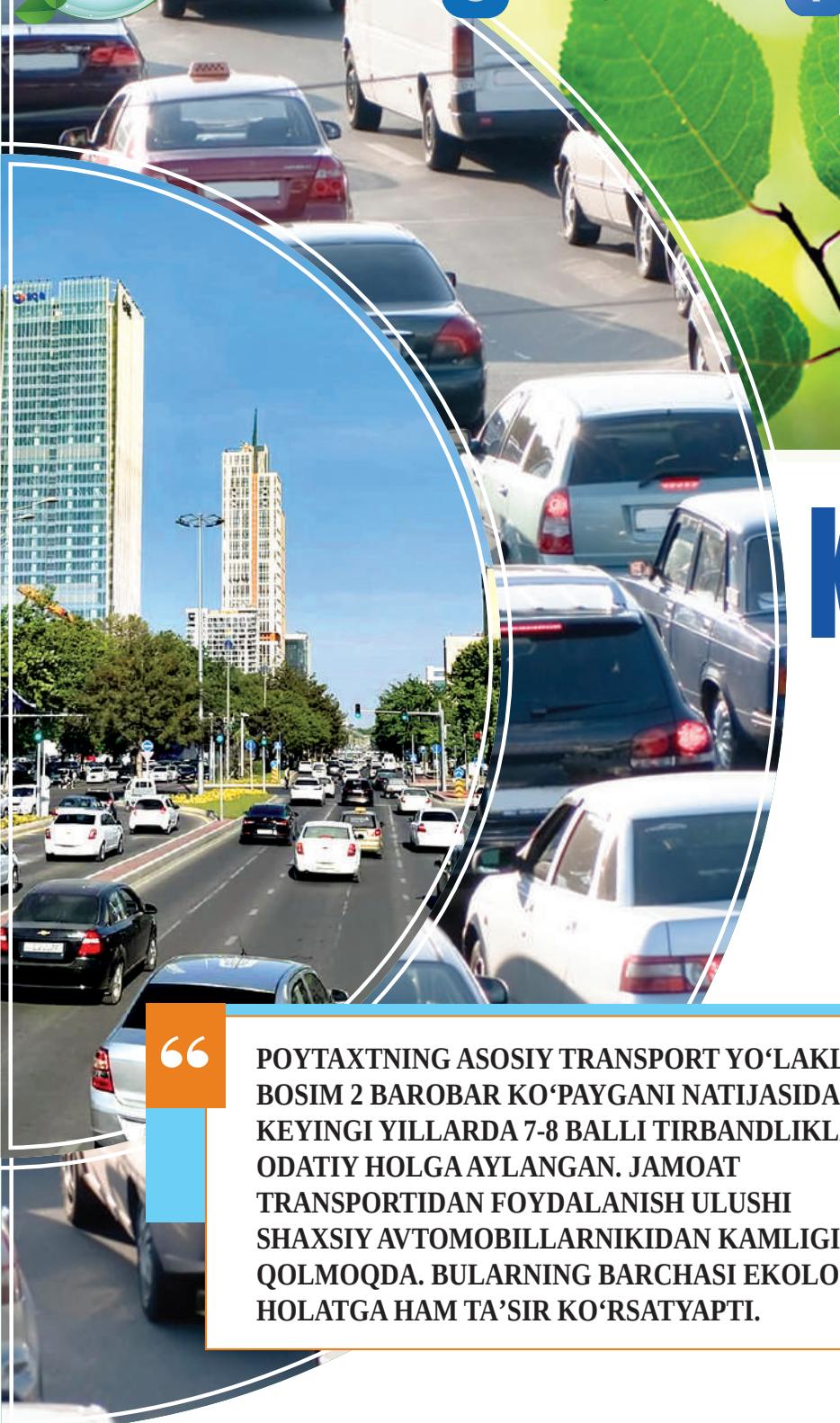
Bugungi kunda “mahalla yettilligi” aholining hayot tarzi, farovonligi va xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha keng

kabi muammolarni hal qilishga qaratilgan kompleks yondashuvni taqdim etmoqda. Shuningdek, aholi “yettilik”ka mobil ilova yordamida to‘g‘ridan to‘g‘ri murojaat qilish, taklif va shikoyatlarni elektron tarzda yuborish imkoniga ega bo‘ldi.

Yana bir muhim jihat — mahalladagi istiqbolli loyihalarni rivojlantirishda aholi fikrini inobatga olish uchun onlayn ovoz berish tizimi yo‘lga qo‘yildi. “Tashabbusli byudjet”, “Mening yo‘lim” loyihalari mahalla aholisining jamiyat hayotida faol

bilan boyidi, lekin milliy va mintaqaviy o‘ziga xosligini saqlab qoldi. Endilikda ushbu tuzilmalar faoliyati muvaffaqiyatli davom etishi uchun mahalla jamoatchilikning umid va ehtiyojlariga javob berishi, tashqi tahdidlarga munosabat bildirish xususiyatini keng namoyon etishi zarur. Shu bilan birga, mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish organlari mintaqa mamlakatlari o‘rtasidagi integratsiya va hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlashga ham o‘z hissasini qo‘shishi lozim.

Sanjar ESHMURODOV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri



Kun mavzusi

Barqaror, ekologik toza va qulay shahar muhitini shakllantirish ko'plab omillarga bog'liq. Yo'llardagi tirbandlikni kamaytirish esa ular ichida eng muhimidir. Shunday ekan, puxta o'ylangan transport siyosati har bir mamlakat uchun nafaqat harakat tezligi, balki aholi salomatligi, hayot sifatiga bevosita ta'sir qiluvchi fundamental yo'nalish hisoblanadi. Chunki tirbandlikdagi har bir daqiqa qo'shimcha karbon gazi chiqindilari, havo ifloslanishi, aholida stress darajasi ortishi va to'g'ridan to'g'ri iqtisodiy yo'qotishlar demakdir. Shu ma'noda, mazkur muammoning hal etilishi dolzarb ahamiyatga ega.

KO'CHALARDA TIRBANDLIK QISQARTIRILADI

POYTAXTNING ASOSIY TRANSPORT YO'LAKLARIGA BOSIM 2 BAROBAR KO'PAYGANI NATIJASIDA KEYINGI YILLARDA 7-8 BALLI TIRBANDLIKLAR ODATIY HOLGA AYLANGAN. JAMOAT TRANSPORTIDAN FOYDALANISH ULUSHI SHAXSIY AVTOMOBILLARNIKIDAN KAMLIGICHA QOLMOQDA. BULARNING BARCHASI EKOLOGIK HOLATGA HAM TA'SIR KO'RSATYAPTI.



Tahlillarga ko'ra, yirik shaharlarda transport aksariyat hollarda havo ifloslanishining asosiy manbalaridan biriga aylanadi. Yo'llar ortiqcha band bo'lganda avtomobillarning past tezlikda va tez-tez qo'zg'alish holatida ishlab turishi chiqindilar miqdorini bir necha barobar oshiradi. Demak, tirbandlikni qisqartirish havo sifati yaxshilanishi, shovqin kamayishi, xavfsizlik oshishi va "yashil" shahar makonini shakllantirishning samarali vositasidir.

Yurtimizda yo'l harakatini boshqarish, tirbandlikni kamaytirish va yo'l infratuzilmasini modernizatsiyalash sohasida 2017-yilga qadar

to'planib qolgan muammolar ko'p edi, ular yil sayin chuqurlashib borgan. Bunda, avvalo, kompleks va uzoq muddatli shaharsozlik strategiyasi yo'qligi transport oqimini to'g'ri rejalashtirishni qiyinlashtirar, transport harakati bo'yicha aniq modellar va prognozlar mavjud emasligi esa qaror qabul qilish jarayonida ko'plab chalkashliklarni keltirib chiqarardi. Jamoat transporti rivojlanmagani esa tirbandlikning kundalik voqeilikka aylanishiga sabab bo'ldi.

Avtomobillar soni yil sayin keskin ortib borayotganiga qaramay, yo'l tarmog'i amalda deyarli kengaytirilmadi, "aqlli" svetoforlar,

raqamli monitoring, videokuzatuv yo'qligi yo'l harakati ishtirokchilari oqimini avtomatik tartibga solish imkonini cheklab qo'ydi. Avtoturagohlar masalasi ham alohida muammolar qatorida bo'ldi. 2017-yildan keyin vaziyat bosqichma-bosqich izchil o'zgarar boshladi. Transport infratuzilmasini kompleks yangilash va zamonaviy yechimlarni joriy etishga kirishildi. Magistral yo'llar kengaytirilmoqda, yangi aylanmalar barpo etilyapti. Intelktual transport tizimlari va zamonaviy "aqlli" svetoforlar o'rnatilmoqda. Jarayonda jamoat transporti ham yaxshilanib, yangi va qulay avtobuslar xarid qilinmoqda. Poytaxt metrosi kengaytirilib, yangi yo'nalishlar ochildi.

Avtoturagohlar masalasini tartibga solish, piyodalar hududlarini kengaytirish, yo'l harakati ustidan ma'muriy nazoratni kuchaytirish choralari ham ko'rilmogda.

Albatta, bu kabi o'zgarishlar — infratuzilma yangilanishi, jamoat transporti rivojlanishi va intellektual boshqaruv tizimlari joriy etilishi, eng avvalo, fuqarolarga tez, xavfsiz va qulay harakatlanish imkoniyatini yaratadi. Bu borada oldimizda hali hal etilishi talab etiladigan masalalar bor va jarayon davlatimiz rahbarining doimiy e'tiborida.

Prezidentimiz 3-dekabr kuni Toshkentda transport boshqaruvinii takomillashtirish va tirbandliklarning oldini olish choralariga

doir taqdimot bilan tanishish jarayonida keyingi yillarda poytaxtda jamoat transportini rivojlantirish bo'yicha qator ishlar qilingani qayd etildi. Xususan, avtobuslar parki ikki barobar kengaytirilib, ularning umumiy soni 1,9 mingga yaqinlashdi, qatnov intervali 30 daqiqadan 15 daqiqaga qisqardi. Natijada avtobuslardan foydalanuvchilar soni kunlik 1,4 million nafarga yetdi.

Yer osti va yer usti metropoliten liniyalarining umumiy uzunligi 70,5 kilometrqa yetkazilib, bekatlar soni 29 tadan 50 tagacha oshdi. Metro bir kunda 900 ming yo'lovchiga xizmat ko'rsatmoqda.

Shahar ko'chalarida harakatni tashkil etishning texnik ishlari ko'lami kengayib, 2870 ta belgi almashtirildi, 2770 ta yangi belgi va 55 ta svetofor o'rnatildi.

Markaz transport va piyodalar oqimini tahlil qilish va modellashtirish, intellektual transport tizimini joriy etish hamda boshqarish, transport master rejasi, karkasini ishlab chiqish va amaliyotga kiritish, elektr quvvatlash infratuzilmasini rivojlantirish, individual harakatlanish vositalaridan foydalanishni rag'batlantirish kabi vazifalar bilan shug'ullanadi.

U intellektual transport tizimi operatori ham hisoblanadi. Mazkur platforma kameralar, datchiklar, GPS vositalar orqali yig'ilgan ma'lumotlarni sun'iy intellektndan foydalangan holda tahlil qilib, tirbandliklar statistikasini yuritish va ularni bashoratlash, yo'nalishlarni optimallashtirish, svetofor fazalarini adaptiv tarzda o'zgartirish, yo'l-transport hodisalari ro'y bergan paytda favqulodda xizmatlarni chaqirish kabi imkoniyatlarga ega bo'ldi.

Tizimning joriy qilinishi natijasida yo'llarda transport harakati va favqulodda xizmatlarning YTH joyiga yetib kelish vaqti qisqarishi, asosiy yo'llardagi tirbandliklar hamda yo'l-transport hodisalari kamayishi kutilmoqda.

Pilot loyihani joriy kuni tarmog' o'zidayoq ishga tushirib, kelgusi yillarda uni kengaytirish, 2030-yilga qadar hududlar bilan integratsiya qilish rejalashtirilmoqda.

Mazkur vazifalar ijrosi uchun joriy yil 4-dekabr kuni Prezidentimizning "Toshkent shahrida transport tizimi boshqaruvinii takomillashtirish hamda tirbandliklarning oldini olishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Qaror bilan Toshkent shahri transport tizimini 2030-yilgacha rivojlantirishning maqsadli ko'rsatkichlari tasdiqlandi. Unda aholining jamoat transportidan foydalanish darajasini 60 foizga, avtobusning o'rtacha harakat tezligini 18 dan 24 kilometr soatga yetkazish, transport vositalari uchun 150 ming o'rinni to'xtat turish joylarini tashkil etish, metropoliten tarmog'i uzunligini 103 kilometrqa yetkazish nazarda tutilgan.

Shuningdek, Toshkent shahrida yo'l harakatini tashkil etish markazi faoliyati yo'lga qo'yiladi. Markazning asosiy vazifasi zamonaviy raqamli va "yashil" texnologiyalarni qo'llash orqali Toshkent shahrida transport, yo'lovchi va piyodalar oqimlarini uzluksiz monitoring qilish asosida yo'l harakatini tashkil etish bo'ldi.

Hujjatga muvofiq, Toshkent shahriining transport va yo'l infratuzilmasini boshqarishning zamonaviy axborot texnologiyalari bilan integratsiyalashgan intellektual transport tizimi ishlab chiqiladi. Shuningdek, "Qulay muhit" va "Hokimiyat monitори" axborot tizimlari yaratiladi.

Dispatcherlik markazini o'z ichiga oluvchi yagona shahar platformasi orqali mahallalardagi holatni tezkor monitoring qilish va hududlarga xizmat ko'rsatilishi ustidan nazorat o'rnatish, katta hajmdagi ma'lumotlar bazasi (Big Data) tahlili va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish hisobiga obodonlashtirish sohasini boshqarish sifatini oshirish nazarda tutilmoqda.

Lutfulla SUVONOV,
"Yangi O'zbekiston" muxbiri



Islahotlar samarasi

Bepoyon Qizilqum kengliklarida joylashgan Navoiy viloyatining tabiiy iqlim sharoiti chorvachilik uchun qulay. Shu bois, viloyatda soha fidoyilari ko'p. Bugun ularning katta hayotiy tajribasi chorvachilik tarmog'ini zamonaviy mezonlar asosida rivojlantirishda muhim asos bo'lmoqda.

Viloyatda chorvachilikka ixtisoslashgan 1559 ta fermer xo'jaligi faoliyat ko'rsatadi. Ularning 1054 tasida qo'y boqiladi. Shundan 53 ta xo'jalik naschilik bilan shug'ullanadi. So'nggi yillarda chorva soni va sifatini oshirishga jiddiy e'tibor berilmoqda. Xususan, xo'jaliklarda naslli zotlar olishni ko'paytirish hisobidan aholini arzon, sifatli go'sht va sut bilan ta'minlash yangi bosqichga chiqmoqda.

Bunda Prezidentimizning 2025-yil 17-iyuldagi "Mo'g'ulistonga oliy darajadagi tashrif davomida qishloq xo'jaligi va oziq-ovqat sohalarida erishilgan kelishuvlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori muhim asos bo'lib xizmat qilyapti. Hujjat asosida Navoiy viloyatida zotli qo'y'larni yetishtirish va ko'paytirish yo'lga qo'yildi.

Qaror ijrosini ta'minlash maqsadida tadbirkorlarga qator imtiyozlar berilmoqda. Rejaga ko'ra, Mo'g'ulistondan 100 ming bosh mayda shoxli mol olib kelinishi kerak. Ular mahalliy sharoitda ko'paytirilib, bosqichma-bosqich jurni qayta ishlash hamda tayyor mahsulotlar ishlab chiqarish boshlanadi. Hozir navoiylik 25 tadbirkor Mo'g'ulistondan 50 ming bosh qo'y olib kelish bo'yicha shartnomalar tuzdi. O'tgan 2024-yilda viloyatga bayad zotli 5086 bosh qo'y olib kelindi.

O'tgan yilning noyabr-dekabr oylarida ushbu zotli qo'y'larni Konimex tumani yaylovlariga olib kelgandik, — deydi viloyat veterinariya va chorvachilikni rivojlantirish boshqarmasi boshlig'i Oybek Nizomov. — Qishda qo'y'larning viloyat iqlimiga chidamli ekani sinovdan o'tdi. Joriy yil yozidagi jaziramada ham yo'qotishlar bo'lmadi. Tajribadan o'tgach, chorvadorlar bilan maslahatlashib,

shu zotli qo'y'larni ko'proq sotib olish uchun imtiyozli kredit ajratilmoqda. Yil yakuniga qadar yana 24 tadbirkor Mo'g'ulistondan 48 ming bosh qo'y olib keladi.

Viloyatga keltirilgan chorvani to'g'ri parvarishlash maqsadida kuchli va dag'al ozuqalar zaxirasi yaratilib, veterinariya-sanitariya tadbirlari ko'rildi. Bu ishlarga tajribali mutaxassislar, soha olimlari jalb etilgan. Jonivorlar viloyat iqlim sharoitiga tez moslashuvchan bo'lgani bois, bekor turgan yaylovlardan yana samarali foydalanish imkoni tug'ildi.

— Ayni vaqtda Navoiy viloyatida 540 ming boshga yaqin qoramol va 3 millionga yaqin mayda shoxli mol boqilmoqda, — deydi Navoiy viloyati veterinariya va chorvachilikni rivojlantirish boshqarmasi shu'ba mudiri Dilmurod Hakimov. — Chorvachilikni yanada rivojlantirish va aholiga sifatli go'sht mahsulotlari yetkazib berishni ko'paytirish maqsadida joriy yilda jami 312 milliard so'mlik loyihalar shakllantirildi. Hozir chorvachilikning turli tarmoqlari bo'yicha 84 ta loyiha amalga oshirildi. Cho'l yaylovlarida mayda shoxli mollarni ko'paytirish maqsadida Mo'g'ulistondan shu vaqtgacha 18 mingga yaqin qo'y olib kelindi.

Navoiy viloyatining deyarli barcha tumanlarida chorvachilikni rivojlantirishga oid loyihalar jadal davom etmoqda. Buning uchun tijorat banklaridan aholi va tadbirkorlik subyektlariga xorijdan chorva sotib olish uchun imtiyozli kredit ajratilib, tashish xarajatlarining yarmi qoplab berilyapti.

— "Nurota Qorako'l naschilik" MCHJ tashabbusi bilan Nurota tumaniga ham yaqinda Mo'g'ulistondan 1,5 milliard so'm evaziga ilk bosqichda 750 bosh sovliq olib kelindi. Tumanga yana 10 ming bosh zotli qo'y keltirish reja qilingan.

Navbahor tumanida ham ikki tashabbuskor fermer 1250 bosh zotli qo'y keltirildi. Bu go'shtdor qo'y'larning mahalliy iqlim va sharoitga tez moslashib, yaxshi samara berishi kutilmoqda.

G'olib ABDUSALOMOV,
"Yangi O'zbekiston" muxbiri

Hududlar hayoti

"TASHABBUSLI BUDJET" MUAMMOLARGA YECHIM BO'LMOQDA

Yozda chang, qishda loy, o'ngir-cho'ngir ko'chalar. Sal shamol tursa, zimistonga aylanadigan qishloq, qo'lbola simyog'ochlar, qo'lida chelak, suv olib kelayotgan xotin-qizlar... Bular eski qishloq manzaralarini yodga soladi.



Ammo bugun olis qishloqlar qiyofasi tubdan o'zgaragan. Aholi turmush tarzi uchun muhim shart-sharoit yaratish, ijtimoiy himoya borasidagi islohotlar qishloq va mahallalarga yangi hayot nafasini olib kirdi. Bu bejiz emas, albatta.

Aholi turmush tarzi uchun muhim infratuzilma tarmoqlarini qurish va ta'mirlash, madaniy-maishiy sharoitlarini yaxshilashda "Tashabbusli budget" loyihasi hayotga tatbiq etilayotgani odamlar dunyoqarashini o'zgartirdi. U mehnatni qadrlash, imkoniyatlardan to'g'ri foydalanishga o'rgatdi. Jamiyatda daxldorlik hissi oshirdi. Yillar davomida odat tusiga kirgan mas'uliyatsizlik, loqaydlik, e'tiborsizlik, "menga nima" qabilida ish tutish singari eski illatlar barham topmoqda. Yurtdoshlarimiz ijtimoiy-iqtisodiy sohalarni qamrab olgan loyihalar ijrosida har jihatdan faollashdi.

Rishon tumani "Jahonobod" mahalla fuqarolar yig'inidagi Sabzavotkor, Soy sohili, Navqiron, Jahonobod, Damarig, Xonaki ko'chalarida yashovchi aholi vaqt-bevaqt elektr uzilishidan bezor bo'lgandi. Qing'ir-qiyyish simyog'ochlar, tarmoq simlari eskirgani buning asosiy sababi edi. Mahalladagi yoshlar yetakchisi Tilaboldi Ismoilov muammo yechim topish maqsadida tashabbus bilan chiqdi. Uning taklifi ko'pchilik tomonidan qo'llab-quvvatlandi. Yakunda mazkur ko'chalarga simyog'ochlar, ko'cha chiroqlari o'rnatish, kabel tortish ishlarni o'z ichiga olgan loyiha "Tashabbusli budget"da

g'olib bo'ldi. Bu yerda umumiy qiymati 1,5 milliard so'mlik bunyodkorlik ishlari bajarildi.

— Qishlog'imiz ahli bir yoqadan bosh chiqarib, hamjihatlikda harakat qildi, — deydi "Jahonobod" mahalla fuqarolar yig'ini raisi Xolmurod Qo'chqorov. — "Tashabbusli budget"da g'olib bo'lganimiz mahallamizda bayramga aylanib ketdi. Bu loyiha kattakich muammolar yechimida qo'l kelayotgani bilan muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston tumanidagi "Qumbosdi" mahalla fuqarolar yig'ini aholisi ham yillar davomida toza ichimlik suv bilan bog'liq muammolar qarshisida yashadi. Muammo yechimi bo'yicha taqdim etilgan loyiha "Tashabbusli budget"da g'olib bo'ldi. Umumiy qiymati 1,3 milliard so'mlik loyiha asosida 3 ming metr masofaga toza ichimlik suv tarmog'iga tortildi. Shuningdek, tuman hokimligi ko'magi va homiylik asosida yangi quduq qazilib, suv minorasi o'rnatildi. Natijada aholining 1,5-2 chaqirimdan suv tashib kelishi bilan bog'liq muammo barham topib, 250 ga yaqin xonadon ilk bor toza ichimlik suv tarmog'iga ulandi.

— So'nggi uch yilda aholi tashabbusi bilan 10,5 kilometrdan ziyod ichki yo'l asfaltlandi, 1,3 milliard so'mlik loyiha asosida elektr ta'minoti yaxshilandi. 60-umumta'lim maktabi kapital ta'mirlanib, 29-maktab uchun 120 o'rinni qo'shimcha yangi o'quv binosi qurildi, — deydi "Tinchlik" mahalla fuqarolar yig'ini raisi

Nozimjon Maqsudov. — Ayni kunda ham "Tashabbusli budget" orqali 1,5 milliard so'mlik loyiha asosida mahallamizdagi 3500 metr yo'l ta'mirlanib, asfaltlandi. Ko'chalarimiz ravon, tunlari kunduzdek charog'on, o'bod va ko'rkamlikka yuz burdi.

Farg'ona viloyatida "Tashabbusli budget"ning 2025-yil 2-mavsumi uchun mahalliy budget hisobidan jami 391,77 milliard so'm ajratildi. Loyihalarni shakllantirish uchun taklif berish bosqichida viloyatdagi 1015 ta mahalla fuqarolar yig'ini to'liq ishtirok etdi. Loyiha tashabbuskorlaridan qiymati 2643,3 milliard so'mlik 1969 ta taklif kelib tushdi. Moderatsiyadan o'tkazish yakunlariga asosan, kelib tushgan jami takliflardan 1697 tasi qabul qilinib, 272 tasi rad etildi. Qabul qilingan takliflarning ovoz berish bosqichida aholining qamrov darajasi umumiy aholi soniga nisbatan 38 foizni tashkil etdi. Qamrov darajasi Uchko'priq tumanida 88, Bag'dod tumanida 71 foizni, Buwayda tumanida 62 foizdan yuqorini tashkil qildi.

— Ovoz berish jarayoni yakunlariga ko'ra, viloyatdagi 236 ta mahallada umumiy qiymati 381,7 milliard so'mlik 274 ta loyiha g'olib topildi, — deydi viloyat iqtisodiyot va moliya boshqarmasi bosh mutaxassisi Behzodjon Qodirov. — Asosan, binolarni qurish-ta'mirlash va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ichki yo'llar, maktablar, sog'liqni saqlash hamda maktabgacha ta'lim muassasalarini ta'mirlash va jihozlash, ko'cha chiroqlari o'rnatish, ichimlik suv hamda oqova tizimini yaxshilash kabi loyihalar g'olib bo'ldi.

Hayot davom etar ekan, uning o'ziga yarasha katta-kichik muammolari bo'y ko'rsatib turaveradi. Bu masalalar yechimida Prezidentimizning joriy yil 29-avgustdagi "Tashabbusli budget jarayonlarini takomillashtirish doirasida xalq vakillari va saylovchilar o'rnatida hamkorlikni kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori muhim ahamiyatga ega.

— Mazkur qaror zamirida chuqur ma'no bor, — deydi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputati Rahmatilla Shukurov. — Bu hujjat Qonunchilik palatasi deputatlarining siyosiy faolligini oshirish, saylovchilar oldidagi mas'uliyatini kuchaytirish, shuningdek, hududlarda ijtimoiy ahamiyatga ega muammolarni hal etishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Endi deputatlar "Ochiq budget" portalida saralashdan o'ta olmagan, biroq aholi uchun muhim bo'lgan har bir mavsum uchun bitta, jami ikkita loyihani g'olib deb e'lon qilish huquqiga ega bo'ldi. Deputatlarimiz joylardagi saylovchilari bilan uchrashib, har yili 1-maygacha ushbu muloqotlar asosida shakllantirilgan takliflarni ijro hokimiyati organlariga taqdim etadi. Kelgusi yildan loyihalarni moliyalashtirishning yangi modeli ishga tushadi. Portalda deputatlar tashabbusi bilan ilgari surilgan alohida loyiha toifasi joriy etiladi. Har bir deputat uchun har yili bazaviy hisoblash miqdorining 8 ming barabari miqdorida mablag' ajratiladi. Agar loyiha qiymatining 50 foizi aholining o'z hissasi hisobidan moliyalashtirilsa, qolgan qismi respublika budgeti hisobidan qoplanadi. Bunday loyihalar to'g'ridan to'g'ri g'olib deb e'tirof etiladi. Mazkur tashabbus aholi farovonligini oshirish, ularning kundalik hayot tarzi uchun zarur shart-sharoitlar yaratishda davlat va aholi sherikchiligi yangi bosqichga olib chiqish imkoniyatini bermogda.

Rasuljon KAMOLOV,
"Yangi O'zbekiston" muxbiri

Mulohaza

Asliddin ABDURAZZOQOV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri

Bugungi tez o‘zgaruvchan dunyoda intellektual salohiyat, ijodiy fikrlash, zamonaviy kasbiy ko‘nikmalar va turli sharoitlarga oson moslasha olish qobiliyati eng muhim strategik resursga aylangan. Bu esa, o‘z navbatida, har qanday davlat va jamiyat oldiga iste’dod egalarini erta aniqlash, to‘g‘ri yo‘naltirish hamda qo‘llab-quvvatlash masalasini qo‘yadi.

USHBU MAQOLANI QORAQALPOQ TILIDA HAM O‘QISH UCHUN QR-KODNI SKANER QILING!

Tabiiy boyliklarga ega bo‘lmagan yoki ularning zaxirasi cheklangan mamlakatlar ham ayni shu tamoyilga asoslangan siyosat yuritish orqali dunyo miqyosida e’tiborli o‘rin va mavqega ega bo‘layotganiga misollar bisiyor. Shu ma’noda, iste’dodlilarni tarbiyalash vazifasi ta’lim sifati, mehnat bozori ochiqligi, huquqiy kafolat, jamiyatdagi ijtimoiy adolat, boshqaruv tizimi shaffofligi va siyosiy madaniyat darajasini ham qamrab oladi.

Har qanday davlatning iqtidorli yoshlar, ya’ni potensial yuqori salohiyatli kadrlar bilan bog‘liq imkoniyatini baholashda faqat ta’lim muassasalarida berilayotgan formal bilimlar bilan cheklanib bo‘lmaydi. Bolalikdan boshlab shakllanadigan qiziqishlar, oila va mahalladagi tarbiya muhiti, kitobxonlik va madaniy hayot darajasi, yoshlar tashabbuslari qo‘llab-quvvatlanishi, erkin fikr va tanqidiy mushohada uchun yaratilayotgan imkoniyatlar ham mazkur salohiyatning ajralmas qismidir. Huquqiy kafolatlar mustahkam bo‘lgan, korruptsiyaga qarshi amaliy mexanizmlar ishlaydigan, fuqarolik jamiyati institutlari faol jamiyatlarda iste’dodli insonlar o‘zini ortiqcha to‘shilarsiz namoyon qila oladi. Bu esa, o‘z navbatida, innovatsiyalar, ishlab chiqarish samaradorligi,



xizmatlar sifati, boshqaruv madaniyati, hayot, siyosiy tizimning ochiqligi va javobgarlik darajasiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Xalqaro tashkilotlar va ilmiy markazlar tomonidan ishlab chiqilayotgan turli indeks va reytinglarda aynan mana shu murakkab tizimni turli mezonlar asosida baholashga urinish kuzatiladi. Ular orasida Global Talent Competitiveness Index (Global talant raqobatbardoshligi indeksi) alohida o‘rin egallaydi. Mazkur indeks mamlakatlarning iqtidorlilarni tayyorlash, jalb etish, rivojlantirish va saqlab qolish borasidagi salohiyatini, shuningdek, ushbu salohiyatning iqtisodiyot va jamiyatning real natijalarida qanday aks etayotganini kompleks tahlil qilishga intiladi.

INSEAD va Portulans instituti tomonidan e’lon qilinadigan ushbu reytingning bu yilgi natijalariga ko‘ra, O‘zbekiston dunyo miqyosida bir necha pog‘ona yuqorilab, Markaziy va Janubiy Osiyo mintaqasida birinchi o‘rinni egallaganini qayd etildi. Shu bilan birga, tadqiqotda mamlakatlar daromad guruhlari bo‘yicha ham taqqoslangan. Ushbu bo‘limda O‘zbekiston “quyi o‘rta daromadli mamlakatlar” orasida peshqadam bo‘lib turibdi. Xo‘sh, bu o‘zi nimani anglatadi, shu kabi ko‘rsatkichlar zamirida nimalar yotadi, u nega muhim?

Global indekslar tajribasi muvaffaqiyat qozongan mamlakatlar o‘z ichki statistikasini, xorijiy tadqiqotlar natijalarini va xalqaro reytinglar tahlilini birgalikda o‘rganishga odatlanganini ko‘rsatadi. Bunday yondashuvda indekslar nafaqat baholovchi tizim, balki boshqaruv uchun o‘ziga xos ko‘zgu vazifasini bajaradi. Mamlakatlar uchun mazkur hisobotlardagi metodologiya, indikatorlar tuzilishi, subindekslar dinamikasini puxta tahlil qilish, kuchli va zaif jihatlarni aniqlash, har bir

bo‘lim bo‘yicha “yo‘l xaritalari”ni ishlab chiqish orqali davlat siyosatini yanada takomillashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Ushbu jarayon ichki ilmiy-tadqiqot markazlari, universitetlar, mustaqil tahlil institutlari va fuqarolik jamiyati bilan hamkorlik uchun ham yangi maydon ochadi.

Yana bir muhim jihat — institutsional uzluksizlik masalasi. Agar har bir yangi strategiya avvalgi tajribani inkor etgan holda yangidan ishlab chiqilaversa, barqaror yo‘nalish, prognoz qilinadigan mehnat bozori va ta’lim tizimi manzarasi shakllanmaydi. Boshqaruv tizimida esa siyosatning davomiyligi, islohotlar izchilligi, boshlangan dasturlarni oxiriga yetkazish madaniyati katta ahamiyatga ega. Talant raqobatbardoshligi uchun ham aynan shu sifatlar zarur. Misol uchun, yosh mutaxassis, tadbirkor yoki ilmiy xodim kelgusi besh-o‘n yilda mamlakat qaysi yo‘nalishdan borishini aniq tasavvur qila olsa, o‘z kasbiy

MAMLAKAT SALOHİYATINI ICHKARIDAN MUSTAHKAMLOVCHI OMIL

faoliyatini shu hudud bilan bog‘lash ancha ishonchli kechadi.

Qarorlar oddiy fuqaroga qanchalik tez, aniq va tushunarli yetib borayotgani, yoshlar uchun mo‘ljallangan grantlar, stipendiya, startap dasturlar, kasbga yo‘naltiruvchi treninglar, qayta tayyorlash kurslari haqida axborot qay darajada ochiq va erkin tarqalayotgani ham siyosatning real ta’sirini belgilaydi. Mahalla, maktab, oliy ta’lim muassasasi, bandlik markazi, biznes inkubator va mas’ul idoralar o‘rtasida uzluksiz axborot almashinuvi bo‘lgandagina jarayon qog‘ozdagi konsepsiya bosqichidan chiqib, harakatdagi mexanizmga aylanadi.

Malakali kadrlar va siyosiy modernizatsiya

Har qanday jamiyat tarixida shunday davrlar bo‘ladi: unda tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar ichki mazmunga aylanishi uchun muayyan poydevor talab qilinadi. Bu poydevor ko‘pincha iqtisodiy tiklanish, infratuzilma yangilanishi yoki institutsional islohotlar ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ammo asl o‘zgarishlarning ildizi jamiyatning ong qatlamida, mehnat madaniyatida, kasbiy mas’uliyat darajasida va bilimni o‘zlashtirishga tayyorligida shakllanadi. Iste’dodlilarni tayyorlash siyosati aynan mana shu chuqur qatlamlarda yuzaga keladigan jarayon sifatida baholanishi lozim.

Ayni vaqtda jamiyat psixologiyasidagi o‘zgarish ham e’tiborga molik. U orqali insonning o‘z mehnatiga munosabati, kasb tanlashdagi mezonlar, kelajak strategiyasini belgilashdagi qarorlar o‘zgaradi. Yoshlar orasida kasbiy o‘zishga intilish kuchaygani, institutlararo harakatchanlik ortib, xorijiy ilmiy tajribaga qiziqish o‘sayotgani buning tasdiq‘idir. Demak, shunday sharoitda talantning dinamikasi jamiyatning o‘zi uchun yangi fikriy kontur yaratadi.

Shuningdek, ta’lim tizimi va texnologik taraqqiyot parallel rivojlanib borayotganini ta’kidlash kerak. Sun’iy intellekt, analitika, avtomatlashtirish, raqamli boshqaruv tizimlari turli kasblarga yangi vazifalar yuklayapti. Endi muhandis, shifokor, agronom, jurnalist, iqtisodchi yoki pedagog o‘z sohasida muvaffaqiyatga erishishi uchun alohida kasbiy bilim bilan cheklanmay, texnologiyalar bilan ishlashni ham chuqur o‘zlashtirishi talab etiladi. Bunday talab mehnat bozorining ildizi tuzilishini yangilaydi, malaka darajalari o‘rtasida yangi tabaqalanish paydo qiladi va adaptivlikning ahamiyatini keskin oshiradi.

Global kompetensiyalar masalasi ham bu borada muhim. Jumladan, hozirdanoq ko‘plab soha mutaxassislari xalqaro me’yorlar, xorijiy tillar, madaniyatlarga muloqot, transmilliy standartlar bilan ishlashga to‘g‘ri kelaypti. Negaki migratsiyaning zamonaviy ko‘rinishi “ish izlab ketish” tushunchasidan ancha keng. Hozir mehnat migratsiyasi bilim, ko‘nikma va texnologiya almashinuvi shaklida yuzaga kelyapti. Ilmiy va kasbiy tajriba turli mamlakatlarda, turli institutlarda to‘planadi. Shundan so‘ng u qayta ishlangan bilim sifatida yana o‘z manbasiga qaytadi. Bunday jarayon mamlakat uchun nafaqat iqtisodiy dividend, balki ijtimoiy, texnologik va madaniy natija ham beradi.

Inson kapitalini rivojlantirishga qaratilgan manzilli siyosat mamlakat potensialini ichkaridan mustahkamlovchi asosiy omilga aylanib ulgurgan. Mehnat bozori tarkibi, ta’limning yangilanishi, texnologik jarayonlar va boshqaruv madaniyatining o‘zgarishi bir yo‘nalishga — iste’dodli yoshlar uchun barqaror imkoniyat yaratishga xizmat qilishi zarur. Shu yo‘naltirish bo‘lsagina salohiyatli kadrlar avlodi shakllanadi. Jamiyatdagi professional qatlam kengayadi va islohotlar natijasi tezlashadi.



ADAPTIV SPORT — TENGLIK VA IMKONIYATLAR MAYDONI

Prezidentimizning 2021-yil 18-maydagi “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qaroriga binoan, yurtimizda paralimpiya harakatini ommalashtirishga qaratilgan vazifalar belgilanib, sport ta’lim muassasalarida bosqichma-bosqich parasport guruhleri tashkil etildi. Natijada paralimpiya va paraosiyo o‘yinlari, jahon hamda qit’a chempionatlarida mamlakatimiz sharafigini munosib himoya qilayotgan iqtidorli sportchilar safida yangi iste’dod egalari yetishib chiqa boshladi. Birgina misol, “Parij — 2024” XVII yozgi paralimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston paralimpiyachilari salmoqli yutuqlarni qo‘lga kiritdi.



Davlatimiz rahbarining 2024-yil 8-noyabrda “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori sohada yangi bosqichni boshlab berdi. Qonunchilikka nogironlar sportiga oid qator muhim o‘zgarish va qo‘shimchalar kiritildi. Imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan mutazam shug‘ullanishini rag‘batlantirish, adaptiv sport turlarini rivojlantirish va shug‘ullanuvchilar uchun teng imkoniyat yaratish choralari ko‘rildi.

sezilarli kengaydi. Uch bosqichli ommaviy sport tadbirlarida kar va zaif eshituvchilar, ko‘zi ojiz hamda zaif ko‘ruvchilar, aqliy rivojlanishida kechikish yoki boshqa toifadagi nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ishtirok etish imkoniyati yaratildi.

2025-yilning birinchi mavsumida 18 yosh va undan katta nogironligi bo‘lgan 71 mingdan ziyod shaxs mazkur sport musobaqalariga qamrab olindi. Bu bellashuvlar ularning iste’dodi, matonati va jasoratini ko‘rsatish bilan birga, imkoniyatlarini namoyon etishiga zamin yaratdi.

Yurtimizda an’anaga aylanib ulgurgan

Yil boshidan buyon 254 ta sport maktabida 337 trener 554 ta adaptiv sport guruhi tashkil etilib, ushbu guruhlariga nogironligi bo‘lgan 5623 shaxs qamrab olingan. Shu bilan birga, inklyuziv ta’lim va sport imkoniyatlarini yanada kengaytirish maqsadida 411 ta umumta’lim maktabida 754 ta inklyuziv sport guruhleri tashkil etilib, ularga 4749 nafar nogironligi bo‘lgan bolalar jalb etilgan.

Ayniqsa, Ijtimoiy himoya milliy agentligi tasarrufidagi alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan 90 ta ta’lim muassasasi hamda 29 ta “Muruvvat” internat uyiga zamonaviy sport jihozlari ajratilishi, shuningdek, ushbu muassasalarda adaptiv sport turlari bo‘yicha trener shatlari joriy etilgani bugun katta amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Bundan tashqari, maxsus tayyorlangan murabbiylarning jalb qilinishi mashg‘ulotlar sifati va samaradorligini oshirib, adaptiv

Anvar MURSAKULOV,
Adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi ijrochi direktori

“

O‘zbekistonning nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb qilish yo‘lidagi siyosati nafaqat ijtimoiy adolat va inklyuzivlikni ta’minlashga qaratilgan tashabbus, balki salomatlik, jismoniy faollik va reabilitatsiya sohasini jadal rivojlantirishga qaratilgan strategik islohotlardir.

”



Anvar MURSAKULOV,
Adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi ijrochi direktori

Adaptiv sportni rivojlantirish va inklyuzivlikni ta’minlash maqsadida O‘zbekiston adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi tashkil etilib, uning tarkibiga qator sport tuzilmalari — Karlar sport federatsiyasi, Ko‘zi ojizlar sport federatsiyasi hamda O‘zbekiston maxsus olimpiadasi respublika sport jamoat birlashmasi a’zo sifatida qabul qilinib, yaxlit tizim yaratildi.

Sport tarmoqlari reyestriga ilk marotaba adaptiv sport turlari kiritilib, unda surdlimpiya, maxsus olimpiada va xalqaro ko‘zi ojizlar sport o‘yinlari dasturiga kiritilgan sport turlariga alohida e’tibor qaratildi. Sport maktablarining adaptiv sport guruhlari faoliyatini yo‘lga qo‘ygan trenerlar uchun 50 foizlik ustama belgilandi. Bunday yangiliklar sohada institutsional islohotlarni kuchaytirish bilan birga nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport orqali yangi imkoniyatlar eishigini ochib berdi.

Mazkur qaror natijasida bunday qatlamning jamiyat hayotida to‘laqonli ishtirok etishi, teng imkoniyatli muhitda yashashi, salomatligini mustahkamlashi va o‘z qobiliyatini ro‘yobga chiqarishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratildi. Bu esa inson qadriini ulay‘lashga qaratilgan siyosatning amaldagi yorqin ifodasi bo‘ladi.

Avvalo, mahallalar miqyosida ishlashni kuchaytirish maqsadida “mahallabay” dasturi joriy etilib, nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida keng qamrovli xatlov o‘tkazildi. 440 ming fuqaroning jismoniy imkoniyati, sportga layoqatlilik darajasi va individual ehtiyojlari o‘rganildi. Natijada tayyorlangan dasturlar va sport yo‘nalishlarini manzilli tashkil etish imkoniyati yaratildi. Ommaviy sportni rivojlantirish yangi bosqichga ko‘tarildi. Ayniqsa, nogironligi bo‘lgan yoshlar uchun sport nafaqat sog‘lomlashuv vositasi, balki jamiyatga yanada faol integratsiya bo‘lish, o‘ziga ishonchini oshirish va salbiy stereotiplarni bartaraf etishning muhim omiliga aylandi.

So‘nggi uch yilda o‘tkazib kelinayotgan “Besh tashabbus” paralimpiadasi qamrovi

ommaviy yugurish marafonlari jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish bilan birga, jamiyatda inklyuzivlik ruhini mustahkamlashga ham xizmat qila boshladi. Barcha hududda “Inson uchun” shiori ostida tashkil etilgan yugurish marafonlari har bir fuqaro, ayniqsa, nogironligi borlar uchun sport orqali o‘zini namoyon qilish, jamoa ichida faol ishtirok etish va birlashish imkonini berdi.

Sohani rivojlantirish sportga qiziquvchilar sonini oshirish barobarida malakali trener va mutaxassislarga talab oshishiga ham sabab bo‘ldi. Shuning uchun O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida adaptiv jismoniy tarbiya va para sport fakulteti ochildi. Shuningdek, 2025-yildan boshlab Adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi tarkibida Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti faoliyat boshladi. Joriy yilning o‘zida 47 ta adaptiv sport turi bo‘yicha 1145 trenerga malaka sertifikatini topshirildi.

“

Sport sohasini raqamlashtirish doirasida aholiga sifati xizmat ko‘rsatish, ma’lumotlar aylanishini shaffoflashtirish hamda boshqaruv samaradorligini oshirish maqsadida Sport vazirligi tizimida “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimi joriy etildi. Ushbu platforma sport tashkilotlari faoliyatini avtomatlashtirish, moliya, kadrlar, infratuzilma, sportchilarning natijalari va o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini raqamli yuritish imkonini berdi.

”

sport yo‘nalishlarining joylarda tizimli yo‘lga qo‘yilishiga xizmat qilmoqda. Natijada mazkur sohadagi ishlar qamrovi kengayib, sport orqali inklyuziv ta’lim va ijtimoiy reabilitatsiya jarayoni yanada kuchaymoqda.

Kelgusida mazkur ta’lim muassasalarining sport infratuzilmasini yanada mustahkamlash maqsadida to‘liq xatlovdan o‘tkazilib, 2025-2026-yillarga mo‘ljallangan qurilish-ta’irlash bo‘yicha alohida hukumat dasturi ishlab chiqildi.

Joriy yildan boshlab ilk marotaba surdlimpiya, maxsus olimpiya va xalqaro ko‘zi ojizlar sport o‘yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari bo‘yicha chempionatlarni o‘tkazish yo‘lga qo‘yildi. Bu esa imkoniyati cheklangan sportchilar uchun makamlat miqyosida teng imkoniyatlar yaratish, ularning mahoratini oshirish va xalqaro musobaqalarga puxta tayyorlashda muhim qadam bo‘ldi. Ayniqsa, ushbu musobaqalarning milliy kalendar rejaga kiritilishi adaptiv sport turlarini ommalashtirish, sportchilarni saralash va tayyorlash jarayonini yangi bosqichga olib chiqdi.

Umuman olganda, respublika darajasidagi chempionatlarning yo‘lga qo‘yilishi, terma jamoalarimizning xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etishi va sport infratuzilmasi kengayishi mamlakatimizda adaptiv sportni rivojlantirish borasidagi tizimli islohotlarning amaldagi samarasidir.

Surdlimpiya terma jamoamiz Yaponiyada bo‘lib o‘tgan XXV surdlimpiya o‘yinlarida ishtirok etdi. Terma jamoamizning ushbu nufuzli musobaqada qatnashgani va tarixiy natija (1 oltin, 4 kumush va 4 bronza medal) qayd etgani mamlakatimiz nufuzini jahon arenasida yana bir bor ko‘tarish barobarida eshitish qobiliyati cheklangan sportchilarni salohiyati yuqori ekanini ham ko‘rsatadi. Vakillarimizning xalqaro darajada tajriba to‘plashi, raqobatbardoshligini oshirishi va kelgusi musobaqalarga asosli tayyorgarlik ko‘rishi uchun bu katta imkoniyat bo‘ldi.

Xalqaro aloqalarni yanada mustahkamlash maqsadida Xalqaro ko‘zi ojizlar sport federatsiyasi, Jahon para yengil atletika federatsiyasi, Polsha, Eron, Koreya Respublikasi, Xitoy, Turkiya, Belarus paralimpiya qo‘mtalari, Rossiyaning Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti bilan hamkorlik kuchaytirildi.

O‘zbekistonning nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb qilish yo‘lidagi siyosati nafaqat ijtimoiy adolat va inklyuzivlikni ta’minlashga qaratilgan tashabbus, balki salomatlik, jismoniy faollik va reabilitatsiya sohasini jadal rivojlantirishga yo‘naltirilgan strategik islohotlardir.



Sog'lom turmush sahifasi

RUHLANTIRISH, ODATLAR PSIXOLOGIYASI VA SHAXSIY INTIZOM

YOKI SALOMATLIK SARI OQILONA QADAM



nevrologiya va tibbiy psixologiya kafedrası o'qituvchisi, tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori Gulasal ERNAYEVA bilan suhbatlashdik.

Kunlar bir tutam. Ko'z ochib yumguncha tong otib, qosh qorayadi. Qanchalik shoshmaylik, ko'p ishlarga ulgurish mumkin emasdek tuyuladi. Ba'zan sevimli kasbda ham vazifalarni zavqlanib bajara olmaymiz. Katta qiziqish bilan kirishganimiz sport mashg'ulotlari bir muddat unutiladi. Sog'lom turmush tarziga vaqt yo'q.

Lekin boshdan do'ppini olib o'yab ko'rilsa, manzara boshqacha bo'lishi ham mumkin. Ongimiz vaqt yetarli emas deb o'ylash barobarida uni qayerda o'tkazib yuborayotganimiz, qanday sarflayotganimizni tasdiqlovchi ko'plab dalillarni topadi.

Aslida, vaqt yetishmasligi uni qanday boshqarish va oldimizga qo'yilgan vazifalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Vaqtning rejalashtirish va samarali o'tkazish, umuman, sog'lom turmush tarzi tamoyillarining hayot sifatiga ta'siri haqida Toshkent davlat tibbiyot universiteti



— Biologik ritm va tananing kun davomida o'zgarib turadigan tabiiy biologik soati (sirkad ritm) insonning kun tartibini shakllantirishda katta rol o'ynaydi, — deydi G. Ernayeva. — Biologik ritm bir sutka davomida organizmning fiziologik hamda ruhiy jarayonlarini boshqaruvchi sikl hisoblanadi. Uning asosiy bo'g'ini miya muvozanatini saqlaydigan ko'plab muhim funksiyalarni boshqaradigan qismdir. Sirkad ritm inson uchun kun tartibini avtomatik hamda biologik tarzda shakllantiruvchi mexanizm, desak ham bo'ladi. Sirkad ritmning kun tartibiga ko'ra, uchta turi bor: ertalabki, kunduzgi va kechqurungi. Ertalab, ya'ni kortizol gormoni yuqoriligi hisobiga energiya va diqqat maksimal darajada insonga qaratilgan bo'ladi. Shu sabab muhim va og'ir aqliy mehnat talab qiladigan vazifalarni ertalab bajarish tavsiya etiladi. Shunda samara ko'rinadi. Kun o'rtasida esa diqqat va aqliy quvvat nisbatan pasayadi. Qisqa dam olish, yengil mashq, sayr juda foydali. Kechqurun melatonin gormoni ishlab chiqarilishi ko'payishi hisobiga stressga chidamlilik pasayadi, og'ir qarorlar, murakkab vazifalarni zimmasiga olish nisbatan kam foyda beradi.

— Samarali kun tartibi uchun mehnat va dam olish o'rtasidagi optimal muvozanat qanday bo'lishi kerak?



— “Pomidor texnikasi” usuli vaqtning boshqarish texnikasi bo'lib, uni 1980-yillarda italiyalik innovator Franchesko Cherillo ishlab chiqqan. Vaqtdan samarali foydalanishning bir usuli belgilangan vazifaga maksimal e'tibor bilan, ortiqcha ruhiy bosimlarsiz erishishga qaratilgan. Agar maqsadingizga ortiqcha bosim va jismoniy zo'rqiqlarsiz erishmoqchi bo'lsangiz, bu usul aynan siz uchun. “Pomidor texnikasi” diqqatni jamlash va umumdorlikni oshirish uchun ishlash vaqtini qisqa intervallarga bo'lishni o'z ichiga oladi.

bor. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, bu qobiliyat faqat hayotiy samaradorlikni oshirib qolmasdan, miyaga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqtning to'g'ri taqsimlash emotsional reaksiyalarni nazorat qilish, stress va charchoqni samarali boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Xotira va diqqat, tafakkur buzilishlarida vaqtning to'g'ri boshqarish juda muhim. Ilmiy tadqiqotlarda self-menejment (yoki o'zini boshqarish) orqali kun tartibi rejalashtirilgan 65 yoshdan kattalarda demensiya chalinish ehtimoli ancha pasayib, stressga turg'unlik ikki barobar oshgani isbotlangan. Xo'sh, kun tartibini qanday

rejalashtirish kerak? Kechqurun yotishdan oldin ertangi kun tartibini tuzib olish, ertalab uyg'onganda bugungi ishlarni yana bir yodga olish maqsadga muvofiq. Vazifalarning eng muhimiga ustuvorlik berish kerak. Rejaga uchrashuvlar uchun aniq maqsadlar, muhokama mavzulari va muddatlarini kiritish, shuningdek, katta mas'uliyat talab etiladigan ishlarga alohida yondashuv zarur.

Kun tartibini rejalashtirish aqliy va jismoniy charchoqni kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Qilinadigan ishlarni hech bo'lmaganda vizual signallar bilan belgilab qo'yish lozim. Masalan, kunning birinchi va ikkinchi yarmida vazifalar ro'yxatini tuzib, belgilangan vaqtda bajarishga harakat qilish kerak. Intellektual yukni kamaytirish uchun quvvat talab qilinadigan, hisob-kitobli ishlar yoki strategik rejalarni kunning birinchi yarmida amalga oshirish barchasiga ulgurishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar, oddiy vazifalar, ma'ruzalar yoki jadvalli ishlarni kunning ikkinchi yarmiga rejalashtiring. Orada “Pomidor texnikasi”ni qo'llashni unutmang. Axborot oqimini, asosan, kunning ikkinchi yarmida, 16:00 dan keyingi vaqtda kuzatish unumliroq, foydaliroq bo'ladi, chunki ish umumdorligiga salbiy ta'sirini ko'rsatmaydi.

— Ko'pincha ish vaqtida behollik, esnash va uyquchanlik kuzatiladi. Shifokorlar buni miya faoliyati bilan bog'laydi. Jismoniy faollik holatini qay darajada yengillashtiradi?

— Aerobik mashqlar, piyoda yoki velosipedda yurish, yengil yugurish, suzish bosh miyaning neyrotrofik darajasini yanada oshiradi. Bosh miyada qon oqimini yaxshilaydi. Bu ham miya hujayralari uchun kislorod va ozuqa moddalarni yetkazishga yordam beradi. Neyronlarning bir-biri bilan yaxshi ishlashi aloqalar uzatilishini, muhimni, aqliy qobiliyatni qo'llab-quvvatlaydi. Diqqat, xotira, tafakkurga javob beruvchi tizimni yaxshilashi ham isbotlangan. Hatto, qisqa muddatli kichik va yengil jismoniy faollik, mashqlar miyadagi aqliy salohiyatni yaxshilashni mumkinligi ilmiy tadqiqotlarda aytib o'tilgan.

Tadqiqotlarga ko'ra, agar maqsad sport natijalariga, ya'ni musobaqalarda yutishga qaratilgan bo'lsa, unda kunning ikkinchi yarmidagi mashqlar foydali. Agar vazn yo'qotish yoki glikemiyaning pasaytirish, metabolik o'zgarishlarni tezlashtirishga e'tibor qaratiladigan bo'lsa, unda ertalabki, ya'ni kunning birinchi yarmidagi mashqlar samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, kechqurun, ya'ni yotishdan bir-bir yarim soat oldin jismoniy mashg'ulotlar qilish mumkin emasligi isbotlangan. Chunki bu gormonal o'zgarishlar, ya'ni melatonin — uyqu gormonini ishlab chiqarishni ancha cheklaydi.

Shuning uchun uyqudan bir-bir yarim soat oldin faqatgina jismoniy mashqlar emas, piyoda yurish, sayr qilish foydaliligi aytib o'tilgan. Sport va stress gormonlari o'rtasida ikki

tomonlama bog'liqlik bor. Birinchisi, qisqa muddatli shug'ullanish stress gormonlari — kortizol va adrenalin miqdorini oshiradi. Lekin uzoq muddatli, muntazam shug'ullanish mobaynida ularning miqdori pasayishi kuzatiladi. Chunki stress gormonlari kamayishi sababli sportchilarda asab tizimining o'zaro simpatik va parasimpatik bo'g'inidagi o'zgarishlar, serotonin, endorfin, dofamin gormonlari ishlab chiqarilishi oshishi, stressga turg'unlik, ruhan barqarorlik kuzatiladi. Uzoq vaqt bir maromda shug'ullanib borish stressga chidamlilikni oshiradi.



— Kattalar uchun haftalik minimal jismoniy mashg'ulotlar me'yori qancha bo'lishi kerak?

— Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra, 18 yoshdan 65 yoshgacha bo'lganlar suyak-muskul tizimini harakatlantirishga qaratilgan yengil aerobik faollik bilan shug'ullanishi mumkin. Bir kunda kamida

20-25 daqiqa piyoda yurish, yengil yugurish, velosiped haydash tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar haftada o'rta hisobda 150 daqiqadan kam bo'lmasligi, umumiy hisobda 250 daqiqadan oshmasligi kerak. Bu yurak-qon tomir kasalliklarining o'rta 25-35 foiz, ikkinchi tur qandli diabet kasalligining 20-30 foiz kamayishiga sabab bo'ladi. Tana vazni, uyqu yaxshilanishi va stress omillari pasayishiga olib kelishi ilmiy isbotlangan. Haftada 250-300 daqiqa jismoniy mashq bilan shug'ullanish maksimal ko'rsatkich hisoblanadi.

Aqliy mehnat kishilari turli axborot oqimini qayta ishlashi tufayli asabi tarang bo'ladi. Sivilizatsiya kasalliklari aynan shunday harakatsiz, intensiv aqliy mehnat va hissiy kasb egalari orasida keng tarqalgan. Muntazam mashqlar nafaqat hayot davomida

aqliy ravshanlik va o'tkirlikni saqlashga yordam beradi, balki ruhiy charchoqning oldini olishda samarali usul hisoblanadi. Bir joyda uzoq o'tiradigan inson ko'proq bel-bo'yin sohasidagi spazmlarni kamaytirishi, osteoxondrozning oldini olishi, kompyuterdan ko'p foydalanuvchilar ko'z mashqlarini bajarishi maqsadga muvofiq.

— Ruhlantirish, odatlar psixologiyasi va shaxsiy intizom deganda nimani tushunamiz?

— Ruhlantirish (motivatsiya) insonni muayyan maqsad va xohishlarga erishish uchun harakatlantiruvchi ichki yoki tashqi

— Uyqu gigiyenasini sog'lom turmush asoslaridan birisanaladi. Uyquni yaxshilashning eng ishonchli usullari haqida gapirsangiz.

— Bu qat'iy vaqt va tartib degani. Har kuni bir vaqtda yotish va har kuni bir vaqtda uyg'onish talab etiladi. Dam olish kunlarida bu tartib 15 daqiqa yoki yarim soatga farq qilishi mumkin, undan ortiq o'zgarimasligi lozim. Uxlashdan oldin yarim, bir soat yengil mutolaa, meditatsiya, relaksatsiya, chuqur nafas mashqlari, piyoda sayr qilish uyqu me'yorida kechishiga yordam beradi. Xonaning qorong'i, salqin, osoyishtaligi ham ahamiyatga ega. Masalan, o'rta hisobda 18-23 daraja harorat mo'tadil hisoblanadi.

Uyqu jismoniy va ruhiy salomatlik uchun juda muhim bo'lgan asosiy ehtiyojdir. Tadqiqotlarga ko'ra, insonning tiklanishi va sog'lom turmush tarzi uchun uyqu vaqt taxminan 7-8 soat bo'lishi kerak. Bu miqdor yoshga, jinsga va ishga qarab farq qilishi mumkin. Ko'pincha yarim tunda uyg'onib ketib, qayta uxloymaslik holatlari uchraydi. Depressiya, xavotir va bezovtalik kabi psixologik muammolar tez-tez uyqu buzilishlarining asosidir. Bunday odamlar sog'liq bilan bog'liq muammolarga duch kelishi ehtimoli katta. Albatta, bu ruhiy salomatlikka ham ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Diqqat, e'tibor, konsentratsiya pasayib ketadi.

Noto'g'ri va nosog'lom ovqatlanish odatlari uyqu muammosiga hissa qo'shadigan omil. Kunduzi juda ko'p yog' va uglevod iste'mol qiladigan odamlarda qonda qand miqdori ko'tarilib, pasayadi. Shuning uchun uyqu muammolari bo'lgan odamlarga uyqu gigiyenasini ta'minlash va uyqu sifatini yaxshilash uchun yotishdan kamida 2-3 soat oldin hech narsa yemaslik tavsiya etiladi.

— Kunlik suv ichish tartibi nima uchun kerak?

— Tana vaznining 55-60 foizini suv tashkil qiladi. Bosh miyamizning 75 foizi suvdan iborat. Agar bosh miyamizda 2 foizgina suvsizlanish, ya'ni dehidratsiya jarayoni yuz bersa, bu organizmda diqqat konsentratsiyasi, xotira pasayishi, tafakkur buzilishlari, ya'ni kognitiv funksiyalarda sezilarli o'zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Qonning 83 foizi suvdan iborat. Agar qonda suv kamaysa yoki suvsizlanish kuzatilsa, qon quyuvlashadi. O'z-o'zidan bu yurak faoliyatiga ortiqcha yuklama, ya'ni yurak zo'rqiqlashga olib keladi. Buyraklar o'z faoliyatini suvsiz bajara olmaydi. Qachonki buyraklarda suyuqlik kamaysa, unda tosh hosil bo'lishi, tuz cho'kishi, zararli moddalar yig'ilishi kuchayib boraveradi. Organizmda suvsizlanish jarayoni kuzatilsa, tana harorati ko'tariladi.

Suvni to'g'ri ichish tartibiga keladigan bo'lsak, ertalab uyg'onishimiz bilanoq och qoringa 1 yoki 2 stakan suv ichishimiz kerak. Chunki tunda 7-8 soat davomida organizm suvsizlangan, ya'ni suvga chanqoq holatda bo'ladi. Organizmni uyg'otish uchun ertalabdan och qoringa 1-2 stakan suv ichish metabolizmini 10-20 foiz tezlashtiradi. Bundan tashqari, suv qonni suyuqlatiradi, ichak motorikasini faollashtiradi. Vazopressin gormoni ishlash tartibini me'yorlashtiradi. Nonushtadan 20-30 daqiqa oldin yana bir stakan suv ichish ovqat hazm bo'lishini yengillashtiradi. Bundan tashqari, oshqozon shilliq qavatini nonushtaga tayyorlaydi. Bu tushlikka ham tegishli.

Nonushtadan bir-bir yarim soatdan keyin ichilgan suv organizmda suvsizlikni kamaytiradi, muvozanatni ushlaydi. Tushlikdan bir-bir yarim soat keyingi suv ichish qon quyuvlashgan, organizmda kortizol gormoni va quvvat pasaygan vaqtda to'g'ri keladi. O'zgina tetiklashish, miya faoliyatini ish, quvvat bilan rag'batlantirish uchun ham o'sha paytda suv ichish muhim sanaladi.

Kechki ovqatdan 30-45 daqiqa oldin va keyin 1 stakan suv ichish ovqat hazm qilishga yordam beradi. Uyqudan bir soat oldin yarim stakan suv ichish infarkt, insult, qon quyuvlashib ketishining oldini olishga qaratilgan bo'ladi.

— “Yashil maydon” texnikasi haqida eshitib qolamiz. Shu tushunchaga izoh berib o'tsangiz.

— Hozirgi texnologiya asrida har bir inson kun davomida 15 daqiqa o'zi uchun vaqt ajratish, shu vaqtda ishdan, o'qishdan chalg'igan holda tabiat qo'ynida bo'lishiga “yashil maydon” texnikasi deyiladi. Bu uning kayfiyatini yaxshilab, ishchanlik ruhini tiklashga ko'mak beradi. Ruhan tinchlantiruvchi bu texnika uzoq vaqt bir joyda aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun juda samarali. Daraxt, suv bo'yi, favvara, bog'da bo'lish, albatta, nimagadir suyanish kerak. Ya'ni shu yerga holatda o'tirib, oyoqlarni uzatish shart. Bunda butun tana a'zolari, mushaklar bo'shashadi. Undan so'ng uch marta chuqur-chuqur nafas olib, tinchlantiruvchi musiqiy terapiyaga kirishamiz. Sokin va past musiqa fonda atrof-muhitni kuzatish kerak. Shu pallada hech narsani o'ylamasdan, salbiy fikrlardan chalg'ib, faqat ijobiy o'y-xayollar ila tabiat bilan hamnafas bo'lish zarur.

Masalan, shunchaki daraxt ostida o'tirib, to'kilyotgan barglar, osmondagi qushlar, shu atrofdaigi suvni tomosha qilish, quyosh nuri, mayin shabadani tuyish mumkin. Samarasi isbotlangan “yashil maydon” texnikasi ruhga tinchlik va sokinlik, quvvat beradi.

“Yangi O‘zbekiston” muxbiri
Risolat MADIYEVA suhbatlashdi.

“Yangi O‘zbekiston” va “Правда Востока” gazetlari tahririyati” DM

MUASSIS:
O‘zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi

Bosh muharrir:
Salim DONIYOROV

Tahririyatga kelgan qo'lyozmalar taqzir qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.
Gazetaning yetkazib berilishi uchun obunani rasmiylashtirgan tashkilot javobgar.
Gazeta tahririyat kompyuter markazida sahifalandi.
Gazetaning poligrafik jihatdan sifatli chop etilishiga “SHARQ” NMAK mas'ul.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 13-yanvarda 1047-raqam bilan ro'yxatga olingan.
Nashr indeksi — 236. Buyurtma — G-1246.
34830 nusxada bosildi.
Hajmi — 3 taqob. Ofset usulida bosilgan. Qog'oz bichimi A2.
Bahosi kelishilgan narxda.

“SHARQ” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi boshmaxonasida chop etildi.
Boshmaxona manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41-uy.

Navbatchi muharrir: Dilshod Ulug'murodov
Musahhif: Asliddin Abdurazaqov
Dizayner: Xurshid Abdullayev

Manzillimiz:
100060, Toshkent shahri,
Shahrisabz ko'chasi, 85-uy