

O‘ZBEKISTON XALQIGA QURBON HAYITI TABRIGI

Muhtaram vatandoshlar!

Siz, azizlarni, barcha mo‘min-musulmon yurtdoshlarimizni, butun xalqimizni ulug‘ va mo‘tabar ayyom — Qurbon hayiti bilan chin qalbimdan samimiy muborakbod etib, o‘zinning yuksak hurmatim va ezgu tilaklarimni bildirishdan g‘oyat mamnunman.

Jamiki islom ummati uchun qadri bo‘lgan ushbu shukuhli bayram — Iyd al-Adhoni el-yurtimiz bilan birgalikda tinch va osoyishta muhitda kutib olayotganimiz uchun, avvalo, mehribon va qudratli Alloh taolaga behisob shukronalar aytamiz.

Hech shubhasiz, keyingi yillarda Yangi O‘zbekistonda ijtimoiy, xalqchil davlat barpo etish, uning ma‘naviy asoslarini mustahkamlash va ta‘sirchanligini oshirishda muqaddas islom dini, uning asosiy bayramlaridan biri bo‘lgan Qurbon hayiti ham muhim rol o‘ynamoqda.

Ayniqsa, bu bayramning insonparvarlik, ahilik, saxovat va olijanoblik kabi fazilatleri yurtimizda “Inson qadri uchun, inson baxti uchun” degan ezgu g‘oya asosida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlarga uyg‘un va hamohang bo‘lib, aholining ehtiyojmand qatlamlarini qo‘llab-quvvatlash, keksalar, yoshlar va xotin-qizlar haqida alohida g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, kambag‘allikni qisqartirishga qaratilgan dasturlarimiz samarasini oshirishga xizmat qilayotganini alohida ta‘kidlash o‘rinlidir.

Aziz do‘stlar! Bugungi kunda mamlakatimizda turli millatlar va diniy konfessiyalar o‘rtasidagi hamjihatlikni mustahkamlash, vijdon erkinligini ta‘minlash, diniy-ma‘rifiy merosimizni asrab-avaylash, yosh avlodni milliy va umumbashariy qadriyatlar ruhida tarbiyalash bo‘yicha ulkan ishlar amalga oshirilmoqda.

Bu haqda so‘z yuritganda, islom dinining ezgu tamoyillarini chuqur o‘rganish, buyuk tariximiz va madaniyatimiz durdonalarini, mashhur allomalarimizning boy merosini to‘plash va keng targ‘ib etishga alohida e‘tibor qaratilayotganini ta‘kidlash lozim. Jumladan, ko‘hna Sharq mo‘jizasi — Samarqand shahri 2025-yilda islom madaniyati poytaxti, deb e‘lon qilindi, ulug‘ vatandoshimiz Imom Moturidiyning 1155 yillik tavallud sanasi yurtimiz bo‘ylab keng nishonlanmoqda, Imom Buxoriy, Imom Moturidiy va Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazlari qatoriga shu yil Buxoro shahrida o‘z faoliyatini boshlaydigan Bahouddin Naqshband ilmiy-tadqiqot markazi ham qo‘shildi.

Poytaxtimiz Toshkent shahrida bunyod etilayotgan Islom sivilizatsiyasi markazi ilmiy-ma‘naviy yo‘nalishdagi ulkan va

noyob loyiha sifatida el-yurtimiz va xalqaro jamoatchilikda katta qiziqish uyg‘otmoqda. Bu muazzam millan ko‘p ming yillik qadimiy tariximiz, boy va betakror milliy madaniyatimizning yorqin timsoli sifatida Yangi O‘zbekiston hayotidagi g‘oyat muhim voqeaga aylanadi, deb ishonaman.

Hurmatli yurtdoshlar!

Shu saodatli kunlarda 15 ming nafar vatandoshimiz muqaddas haj ziyoratini ado etmoqda. Ezgu duo va niyatlar ijobat bo‘ladigan mana shunday munavvar lahzalarda ularni ham Qurbon hayiti bilan samimiy qutlab, Yaratgandan yurtimizga sog‘-omon qaytib kelishlarini so‘raymiz.

Umid qilamizki, muhtaram hojilarimiz jamiyatimizda birdamlik, oila va mahallalarimizda mehr-oqibat muhitini yanada mustahkamlash, yoshlarimiz tarbiyasini kuchaytirish, ularni ilm-ma‘rifatga, zamonaviy kasb-hunarlarini egallashga, Vatani himoyachisi bo‘lishga targ‘ib etish, muhtoj insonlarga ko‘mak berishda alohida ibrat va namuna ko‘rsatadilar.

Qalblarimiz quvonchga to‘lgan ushbu fayzli kunlarda xorijiy davlatlarda bo‘lib turgan vatandoshlarimizni ham bugungi ulug‘ ayyom bilan chin dildan qutlab, ularga sog‘lik-omonlik, baxt va omad tilaymiz.

Jahonning uzoq-yaqin o‘lkalaridagi musulmon ummatini ham qizg‘in tabriklab, ularning xalqlari va mamlakatlariga tinchlik, ravnaq va farovonlik tilab qolamiz.

Aziz va muhtaram vatandoshlar!

Hozirgi kunda dunyo naqadar murakkab va tahlikali bo‘lib borayotganini barchamiz ko‘rib turibmiz. Bunday keskin sharoitda yurtimizda tinchlik, o‘zaro hurmat va totuvlik muhitini saqlab, barcha soha va tarmoqlarda fidokorona mehnat qilib ko‘zlagan yuksak maqsadlarimizga yeta olamiz.

Albatta, o‘z tarixida ne-ne sinov va mashqatqatlardan munosib o‘tgan mard va olijanob xalqimiz bunga har tomonlama qodir.

Bu yo‘lda el-yurtimizga mansub mehr-oqibat, o‘zaro birlik va jipslik biz uchun beqiyos kuch-qudrat manbai bo‘lib xizmat qiladi, deb ishonaman.

Siz, azizlarni muqaddas Qurbon hayiti bilan yana bir bor chin dildan tabriklab, barchangizga tinchlik-xotirjamlik, sihat-salomatlik, xonadonlaringizga fayzu baraka tilayman.

Qutlug‘ ayyom barchamizga muborak bo‘lsin!

Shavkat MIRZIYOYEV,
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti

IKKI TOMONLAMA HAMKORLIK MASALALARI KO‘RIB CHIQILDI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev va Eron Islom Respublikasi

Prezidenti Mas‘ud Pezeshkiyon 5-iyun kuni bo‘lib o‘tgan telefon orqali muloqotda

bir-birini va do‘st xalqlarimizni muqaddas Qurbon hayiti – Iyd al-Adho bilan samimiy qutlab, tinchlik-osoysishtalik, farovonlik va ravnaq tiladilar.

O‘zbekiston bilan Eron o‘rtasidagi ko‘pqirrali munosabatlarni yanada rivojlantirishning dolzarb masalalari ko‘rib chiqildi.

Hukumatlar, vazirlik va idoralar darajasidagi faol muloqot va almashinuvlar mamnuviyat bilan qayd etildi. O‘zaro savdo va yuk tashish ko‘rsatkichlari, qo‘shma korxonalar soni ortib bormoqda.

Joriy yil may oyida Tehron shahrida Hukumatlararo komissiyaning navbatdagi yig‘ilishi, biznes forumi va sanoat

ko‘rgazmasi o‘tkazildi. Hamkorlik bo‘yicha 2025-2027-yillarga mo‘ljallangan “yo‘l xarita” si qabul qilindi.

Savdo, investitsiya, transport va logistika, sanoat va qishloq xo‘jaligi sohalarida kooperatsiya loyihalarini ilgari surish muhimligi ta‘kidlandi.

Shuningdek, O‘zbekiston va Eron yetakchilari mintaqaviy kun tartibi hamda bo‘lajak tadbirlar rejasini yuzasidan fikr almashdilar.

O‘ZA



Biz yangi O‘zbekistonda har bir insonning qadri, or-nomusi, sha‘ni va huquqlari eng oliy qadriyat bo‘ladi, deb bundan oldin ham aytganmiz. Bundan keyin ham bu shior hayotimiz mezonini bo‘ladi.

SH.MIRZIYOYEV

Ishonch — yangi davlat va jamiyat munosabatining asosi

Ishonch inson qalbida, avvalo, yurak va tafakkur uyg‘onishi orqali shakllanadigan muqaddas tuyg‘udir. Bu tuyg‘u his-hayajonlar bilan emas, ijtimoiy adolat bilan to‘ldiriladi. U dunyoqarashning eng oliy ko‘rinishi, xalq va davlat o‘rtasida qadr, ixlos, vojib deb bilgan yukni yelkada birga ko‘tarish ruhida barpo etiladigan yurak ko‘prigidir. Ushbu ko‘priq qachonki xolis niyat, sidiqdildan xizmat va el bilan bag‘rikenglik asosida

qurilsa, shundagina u millatni elga aylantiradigan bunyodkor ruhning timsoliga aylanadi.

Qaysi jamiyatda ishonch mezonini yuksak bo‘lsa, o‘sha jamiyatda taraqqiyotning nafasi ham tiniq, xalqqa yetib borgan har bir islohotning shukhi ham bardavom, el yuragidagi duo butun bir yurtini nurga cho‘mdiradi. Shu bois, har qanday ulkan o‘zgarish va islohotlarga qadam tashlashda ishonch mezonini birinchi o‘ringa qo‘yiladi. Chunki ishonch bo‘lgan yurtda yuzlarda shodlik, ko‘zlarda porloqlik, so‘zlarda duo, qalblarda esa buyuk maqsadlar yashaydi.

➡ Davomi 3-betda

Milliy tiklanishdan — milliy yuksalish sari

FUTBOL BO‘YICHA O‘ZBEKISTON MILLIY TERMA JAMOASI A‘ZOLARIGA

Qadrl farzandlarim!

Avvalo, siz, azizlarni Osiyoning eng kuchli jamoalari ishtirok etgan saralash o‘yinlarida chinakam jasorat va matonat namunasini ko‘rsatib, tom ma‘noda ulkan g‘alabaga erishganingiz — Vatanimiz tarixida birinchi marta jahon chempionati yo‘llanmasini qo‘lga kiritganingiz bilan chin qalbimdan samimiy muborakbod etaman.

Hech shubhasiz, milliy sportimiz solnomasiga oltin harflar bilan bitiladigan bunday yorqin natija yurtimizdagi millionlab futbol muxlislari, butun xalqimizning necha yillik orzusi edi, desak, to‘g‘ri bo‘ladi. Sizlar professional bilim va malakangiz, tajriba va mahoratingiz, eng muhimi, yuksak irodangiz va g‘alabaga bo‘lgan ishonchingiz bilan ana shunday orzuni real haqiqatga aylantirganingiz har qanday tahsin va tasannogga munosibdir.

Mana shu munavvar oqshomda — qutlug‘ zafar ayyomida ko‘pmillati butun O‘zbekiston xalqi sizlar bilan haqli ravishda faxrlanmoqda, desak, ayni haqiqatni aytgan bo‘lamiz.

Saralash o‘yinlari naqadar kuchli raqobat ostida, keskin va shiddatli kurashlarda o‘tgan, terma jamoamizga nisbatan turli bosimlar bo‘lganiga qaramasdan, sizlar zarur ochkolarni jamg‘arib, azmu shijoatli Yangi O‘zbekiston yoshlari qanday yuksak marralarni egallashga qodir ekanini yana bir bor amalda isbotladingiz.

Sizlarning ana shunday g‘oyat mas‘uliyatli turnirdagi munosib ishtirokingiz keyingi yillarda mamlakatimizda sportga, jumladan, uning eng ommaviy turi bo‘lgan futbolga berilayotgan ulkan e‘tiborning yana bir buyuk amaliy natijasi sifatida ham biz uchun g‘oyat qadrldir.

Aminman, bu tarixiy yutuq xalqimizni ezgu maqsadlar yo‘lida yanada birlashtiradi, ming-minglab yoshlarimiz uchun ilhom manbaiga, ibrat timsoliga aylanadi, Yangi O‘zbekistonning xalqaro obro‘-e‘tiborini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Sizlar futbol maydonlaridagi mana shunday shonli yutuqdan yangi kuch va ruh olib, kelgusi yili AQSH, Meksika va Kanada davlatlarida bo‘lib o‘tadigan jahon chempionatida nafaqat

O‘zbekiston, balki butun Markaziy Osiyo mintaqasining birinchi va yagona vakili bo‘lishdek yuksak sharafni chuqur his etgan holda, yanada katta jonbozlik ko‘rsatasizlar, deb ishonaman.

Mana shu shukuhli ayyomda sizlarni doimo qo‘llab-quvvatlab kelayotgan mehribon va talabchan ustoz-murabbiylaringiz, milliy terma jamoamizning barcha a‘zolarini, sizlarga baxt va omad tilab, kechayu kunduz duoda bo‘lib kelgan ota-onalaringiz, aka-uka, opa-singil va yaqinlaringizni o‘z nomimdan, butun xalqimiz nomidan qizg‘in tabriklab, ularga samimiy minnatdortligimni bildiraman.

Sizlar muqaddas Qurbon hayiti kunlarida xalqimizga bayram sovg‘asi sifatida olib kelayotgan ushbu unutilmas tarixiy g‘alaba barchamizga muborak bo‘lsin!

Zafarli odimlaringiz bardavom bo‘lsin, aziz farzandlarim!

Shavkat MIRZIYOYEV,
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti

O‘ZBEK O‘G‘LONLARIN KUTIB OL, JAHON!



Futbol bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi BAA bilan kechgan

murosasiz bahsdan so‘ng o‘ttiz yildan ortiq orziqib kutilgan natija — futbol bo‘yicha jahon chempionati yo‘llanmasini muddatidan oldin qo‘lga kiritdi!



2

EZGULIK, BAG‘RIKENGLIK VA MEHR-OQIBAT BAYRAMI

Mamlakatimizda Qurbon hayiti nafaqat diniy, balki umummilliy bayram sifatida ham keng nishonlanadi. Zero, ushbu kunda yurtdoshlarimiz bir-birini hayit bilan samimiy tabriklab, o‘zaro sovg‘alar ulashadi, millati, tili va dinidan qat‘i nazar, yolg‘iz keksalar, kam ta‘minlangan oilalar holidan xabar olinib, xayriya ishlari amalga oshiriladi.

Shu ma‘noda, ushbu qutlug‘ bayram insonparvarlik va bag‘rikenglik ramzi bo‘lish bilan birga insonlar o‘rtasida o‘zaro mehr-muhabbat va hamjihatlik kabi fazilatlarni ham o‘zida mujassam etadi.

➡ Davomi 2-betda



INSON QADRI, UNING ISHONCHI – YANGI O‘ZBEKISTON POYDEVORI

Boshlanishi 1-betda

So‘nggi to‘qqiz yil xalq ishonchi bilan yangi saflar bitilayotgan, milliy tiklanishning yuragiga aylangan davr sifatida eslanadi. Bu tarix g‘oyalar uyg‘onishi, el va yetakchi o‘rtasida qalb ko‘prigi qurilgan, davlat islohotni xalq qalbi bilan baham ko‘ra boshlagan, ishonch muhiti hukmronlik qilgan davr o‘laroq ta‘riflanadi. Ilgari xalqning ovozi eshitilmas, eshitilsa ham davlat oraliqdagi devorni sezmas edi. Bugun esa xalq tinglanmoqda, ovozigga quloq tutilmoqda, davlat esa inson qalbiga suyanayotgan ma‘rifatli davlatga aylanmoqda.

Ishonch so‘zi bugun yangi O‘zbekiston siyosiy leksikasining eng porloq, eng ma‘nodor va eng bardavom tushunchasiga aylanib ulgurdi, desak mubolag‘a bo‘lmaydi. U har bir farmonda, har bir qarorda, har bir uchrashuvda, hatto har bir inson qalbining olis burchagida ham aks etmoqda. Xalq o‘zini endi tomoshabin emas, balki o‘z taqdirida ishtirokchi sifatida his qilmogda. Bu munosabatda murosas bor, birlik, yangilanishga intilish bor.

Bugungi kunda jamiyatdagi barcha tizimlar — mahallalar, jamoatchilik kengashlari, jamoat tashkilotlari va davlat idoralari el bilan yelkadosh bo‘lib, qarorlarning ishonch orqali qabul qilinishiga xizmat qilmogda. Har bir qaror ishonchdan kuch olmogda, har bir harakat faqat ishonch tuyg‘usi bilangina qadr topmogda. Davlat tomonidan xalqqa yuzlanish, uning fikrini eshitish, turli siyosiy madaniyatida beqiyos birlirishni anglatmogda.

Bu ulkan jarayonda yetakchining shaxsiy g‘oyasi, qarashi, yuragi bilan his etishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etmogda. Prezident Shavkat Mirziyoyev ishonchni faqat siyosiy vosita emas, balki davlatni xalq bilan birga qayta qurish g‘oyasiga aylantirmogda. Zero, xalq qalbida bunyod etilayotgan bu davlat — yangi O‘zbekistondir. U xalq ishonchi bilan qayta tug‘ilayotgan, inson qadri bilan yuksalayotgan davlatdir.

Bugungi maqolada aynan ishonch haqida so‘z boradi. Ishonchning sinovi, u qanday kechmogda, qanday ifodalanmogda, qanday mustahkamlanmogda va uni asrash uchun bizdan nimalar talab etiladi, ana shu masalalarni tahlil qilamiz. Chunki bugungi kunda millat taqdiriga befarq bo‘lmagan har bir qalb ishonchni saqlash, yoritish va jamiyat ongida mustahkamlash kurashida. Bu kurashda eng qudratli qurolimiz xalq ishonchi, kelajakka bo‘lgan to‘laqonli va xolis ishonchdir.

Bu ishonch balandparvoz gaplar yoki shiorlar bilan emas, balki amaliy sa‘i-harakatlar, hayotdagi real o‘zgarishlar orqali xalq qalbida mustahkam ildiz otmogda. Ishonch qog‘ozda emas, har bir qarorda, har bir safarda, har bir inson dardida hayotga tatbiq etilmogda.

Shuning uchun ham bugun mamlakatda olib borilayotgan har bir islohot avval xalq qalbidagi sinovdan, so‘ng amaliy hayotdagi sinovdan o‘tmogda. Faqat ishongan odamgina yuragini ochadi. Davlat bugun xalq ishonchi orqali o‘zining kuchini topyapti, xalq esa davlat orqali o‘z so‘zining, orzusining hayotga tatbiq etilayotganini ko‘rmogda.

Shu jihatdan qaralsa, yangi O‘zbekiston falsafasi — “ishonch sinovi” falsafasiga aylandi. Bu falsafa nafaqat yuksak minbarlarda, balki har bir hokimiyat idorasida, har bir mahalla va tumanda, maktab va shifoxonada — xalq orasida yashayotgan falsafadir. Xalq: “Meni tinglayapti, menga ishonaypti, men uchun qaror qabul qilmogda” deb his qila boshlasa, aynan shu ishonch mamlakatning eng muhim milliy kapitaliga aylanadi.

Davlat — fuqaro munosabatlari: ishonchni qayta qurish jarayoni

2016-yildan keyingi har bir siyosiy jarayon, har bir ijtimoiy harakat xalq va davlat o‘rtasidagi yangicha munosabatlarni yaratishga qaratilgan bilan tarixda qoladi.

Ilgari fuqarolar tomonidan bildirilgan murojaatlar ko‘p hollarda javobsiz qolib, munosabat bildirilmagligi kuzatilar edi. Davlat organlari esa fuqarolarning muammolariga yetarli darajada e‘tibor qaratmas, ularni eshitish va hal etish borasida tashabbus ko‘rsatmasdi. Bir so‘z bilan aytganda, yurtimizda davlat va jamiyat o‘rtasida murosasizlik devorlari qad rostlagan, ishonchning ildizi qurib borayotgan davrlar ham bo‘ldi.

Ammo bugungi kunda bu devorlar parchalandi. Davlat idoralari xalq so‘ziga quloq tutadigan, uni eshitadigan, birga fikrlashadigan tuzilmaga aylanmogda. Eng muhimi, bu yangilanish oddiy so‘z bilan emas, balki aniq natijalar, raqamlar va fuqarolar hayotidagi o‘zgarishlar orqali namoyon bo‘lmogda.

2017-yildan buyon fuqarolarning murojaatlari tizimli ravishda ko‘rib chiqilib, ularning muammolariga amaliy yechimlar topilmogda. Shu kungacha viloyat va tuman (shahar)lardagi “Xalq qabulxonalari” orqali 6 milliondan ziyod fuqaroning muammosi eshitildi, yechim topildi. Bu raqamlar faqat statistika emas. Bu ishonchni qayta tiklash, xalqqa o‘z ovozi borilagini anglatish jarayonidir.

Bunday ehtiyovchan davlat konsepsiyasi dunyodagi ko‘plab rivojlangan mamlakatlarda

ham hali to‘liq yo‘lga qo‘yilmagan jarayondir. O‘zbekiston esa bu sohada nafaqat qolgan davlatlarga yetayotgan, balki ularni ilhomlantirayotgan mamlakatga aylanmogda.

Mana shunday xalq manfaatlariga yo‘naltirilgan davlat siyosati natijasida fuqarolar davlat idoralariga ishonch bilan murojaat qilmogda. Eng muhimi, davlat ham jamiyatdagi muammolarga bee‘tibor emas — har bir fuqaro ovozi eshitilmogda, har bir muammo yechim izlanmogda. Davlat va jamiyat o‘rtasida o‘zaro muloqot va hamjihatlik muhiti mustahkamlanmogda.

Bir paytlar “fuqarolik jamiyati” degan tushuncha nazariyadan nariga o‘tmas, jonli hayotda uning ta‘siri sezilmas edi. Mahalla faoli, yoshlar yetakchisi, kasaba uyushmasi, jurnalist, blogger — ularning ovozi na parlamentga, na hokimiyatga yetib borardi.

Bugun mamlakatda har bir fuqaroning so‘zi, tashabbusi va fikri qimmatga ega. Mahalliy darajada Fuqarolar yig‘ini, xotin-qizlar faollari, yoshlar yetakchilari va maslahat kengashlari faoliyati institutsional darajada mustahkamlandi. Ayrim hududlarda mahalla faollari viloyat va tuman hokimlarining ish rejasiga o‘z takliflarini kiritmogda. Bu davlat va jamiyat o‘zaro uyg‘unlashib borayotganining yorqin ifodasidir.

Fuqarolik nazorati ham endilikda rasmiy siyosat darajasida. OAV va blogerlar ishtirokida olib borilayotgan monitoringlar, ochiq ma‘lumotlar bazalari, tahlil portallari — bularning barchasi fuqaroning fikri davlat qarorlariga ta‘sir qilayotganidan dalolat.

Ana shunday muloqot muhitida xalq bilan davlat orasidagi ishonch rishtalari tobora mustahkamlanmogda. Til davlatniki, his xalqniki bo‘lgan qarashlar so‘nmogda. Endi yurak ham, aql ham bir maqsadga yo‘nalmogda: adolatli davlat, farovon jamiyat qurish.

Ishonch, avvalo, muloqotda, tushunishda, fikrlashda namoyon bo‘ladi. Bugun yurtimizda ana shu muloqotning navqiron madaniyati shakllanmogda. Bu biror qonun bilan emas, balki hayot bilan, xalq bilan, davlat rahbari qalbi bilan yaratilayotgan jarayondir.

Davlat xizmatining yuzi o‘zgarmogda: inson va uning qadri uchun xizmat qilishga o‘tilmogda

Kecha davlat hukmdor, fuqaro esa ijrochi sifatida tasavvur qilinardi. Bugun esa davlat xizmatchisi, xalq oldida mas‘ul va javobgarlik hissi bilan yashaydigan to‘laqonli institutga aylandi. Davlat fuqaroga endi nazoratchi emas, balki yelkadosh sifatida yaqinlashayotir.

Islohotlarning bosh mezonini “davlat tashkiloti fuqaro uchun ochiq bo‘lishi shart” degan qarashni amalda hayotga tatbiq etish bo‘ldi. Bir qarashda oson go‘yo. Ammo bu yuz yillar davomida shakllangan ma‘muriy va byurokratik devorlarni buzish, davlat xizmatini fuqaroga xizmat qilishga moslashtirish, xizmat madaniyatini tubdan o‘zgartirishni anglatir edi.

Birgina misol, 2024-yil yakunlariga ko‘ra, 1000 dan ortiq davlat xizmatchisi fuqarolar murojaatiga munosabat bildirmagani uchun intizomiy javobgarlikka tortilgani ham bu jarayonning ta‘sir darajasini ko‘rsatadi. Ayrim hududlarda esa murojaatlarning 60 foizidan ko‘p qismi joyida ijobiy hal etilmogda. Bu rasmiy raqamlar ortida faqat bajarilgan ish emas, balki qayta qurilayotgan ishonch turganini unutmastlik lozim.

Mahallalardagi ijtimoiy xodimlar, zanjirli ijtimoiy xizmatlarni ko‘rsatish tizimi, “hokim qabulxonasi”ning har haftada mahallalarga tushishi — bular xalq xizmatiga yaqinlashishning yangi sifati darajalari bo‘ldi.

Ilgari davlat muassasasi eshigi faqat shaxsiy tanishlar uchun ochilardi. Bugun esa elektron navbat, “Yagona interaktiv portal”, masofadan murojaat tizimlari ishlanmogda. Fuqaro endi talabgor emas, davlatning sherigi sifatida tan olinmogda.

Bu islohotlar mohiyatida xalq bilan hisoblashish, inson qadri uchun ulug‘lash va ishonchni qayta tiklash g‘oyasi yotadi. Shu bois, davlat xizmati endilikda lavozim emas, mas‘uliyat, imtiyoz emas, xizmat deb qarala boshlandi.

Kambag‘allikni qisqartirish siyosati — ishonchni amalda tiklash

Kambag‘allik shunchaki iqtisodiy ko‘rsatkich va ijtimoiy holatni ifodalamaydi, balki u fuqaro va davlat o‘rtasidagi uzilgan bog‘ning, yo‘qolgan ishonchning yuzaga chiqqan ifodasidir. O‘zbekistonda 2016-yilgacha bu muammo haqida ochiq gapirilmadi. Kambag‘allik go‘yo davlatning nufuziga soya tushiradigan og‘riqli nuqta edi. Dunyo tajribasida ham ko‘plab davlatlar bu raqamlarni yashiradi, chunki bu tashqi siyosatdagi mavqega, reytinglar va xalqaro munosabatlarga ta‘sir qiluvchi omil hisoblanadi.

Ammo Prezidentimiz bu muammoning muhokamasini davlat siyosati darajasiga ko‘tardi, eng maqbul yo‘l kambag‘allikka qarshi kurashish ekanini angladi. Shu sababli o‘tgan



9 yil davomida kambag‘allik haqida ochiq gapirish, ildiziga chuqur qarash va unga qarshi kurashish xalq ishonchiga tayangan siyosiy jasoratning ifodasiga aylandi.

Bu jasoratli qaror edi. Negaki ishonch — har qanday davlatning asosiy kapitali.

Raqamlar guvohlik, siyosat esa natija bermogda

O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi va DSI ma‘lumotlariga ko‘ra, 2020-yilda mamlakatda kambag‘allik darajasi taxminan 17 foiz atrofida bo‘lgan. Ya‘ni qariyb 6 million nafar fuqaro turmush kechirishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan edi.

2021-yilda kambag‘allikni qisqartirish ilk bor davlat siyosatining asosiy yo‘nalishi sifatida belgilandi. Alohida Kambag‘allikni qisqartirish va bandlik vazirligi tashkil etildi.

2023-yilga kelib, davlat statistikasiga ko‘ra, kambag‘allik darajasi 14 foizgacha pasaydi. 2024-yil “Kambag‘allikdan farovonlik sari” dasturi doirasida mahallalarda raislar, hokim yordamchilari, xotin-qizlar faollari, yoshlar yetakchilari va bandlik organlari hamkorligida



Yoki Jizzax viloyati Zafarobod tumanida o‘zgartirdi, — deydi Komila. — Kelajakda farzandlarimni elga manfaatli, yurtga sadoqatli inson qilib tarbiyalashni o‘z oldimga maqsad qildim, — deb yuragidagi ishonch va shukronalik tuyg‘usini izhor qiladi.

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumanida yashovchi Dिल्fuz Toshveha ham ikki farzandi bilan boquvchisi qolgan paytda davlat ko‘magiga muhtojlik sezadi. Unga dastur doirasida tikuv mashinasi, materiallar, quduq, tandirxona va ekin uchun yer taqdim etiladi. Davlat ko‘magi bilan Dिल्fuz bolalar shifoxonasiga muqim ishga kirdi, farzandi bog‘chaga joylashtirildi. Har oy qo‘shimcha ravishda 2,5-3 million so‘m daromad topayotgan bu oilada endi umid, ishonch va kelajak bor.

“Yurtboshimizning xalqparvar siyosati menga qayta yashash imkonini berdi, — deydi u.



qalb rishtasini ham anglatadi. U fuqaroning har kunlik qarorlarida, farzandi kelajagiga bog‘lagan orzusida, davlatga qaratayotgan sadoqatli yuzaga qaratayotgan muloqotlar va mahalliy qarorlarga nisbatan munosabatlar orqali baholash mumkin. Mamlakatning har bir hududida ishga joylashgan yosh, tadbirkorlikka qadam qo‘ygan xotin-qizlar, kambag‘allikdan chiqib, oilasiga tayanch bo‘lgan insonning har biri ishonch tuyg‘usining eng mustahkam indikatoridir.

Deylik, Prezidentimiz tomonidan kuni kecha e‘lon qilingan oylik maoshlarning oshirilishi ham xalqning iqtisodiy sharoiti yaxshilanishi bilan birga davlatning o‘z fuqarosi taqdiriga qayg‘urishini yaqqol namoyon etdi. Bu qaror fidoyi shifokor, kasbiga sadoqatli o‘qituvchi va barcha davlat xizmati xodimlariga nisbatan ko‘rsatilayotgan e‘tiborning yana bir yorqin ifodasidir. Nazarimizda, bugungi kunda jamiyatimizdagi eng muhim mezon bu “mening davlatim” degan tuyg‘uni har bir fuqaro qalbida uyg‘otishdir. Chunki bu satr qog‘ozda mavjud bo‘lganidek inson qalbida ham muhrnalsa, nur ustiga nur bo‘ladi. Shuning uchun davlatimiz rahbarining har bir qarori, har bir yordami, har bir telefon shubhati bu ishonchni mustahkamlashning amaliy ko‘rinishidir.

Bu jarayonda xalq davlatga emas, davlat xalqqa yuzlanaypti. Bu muhitda ishonch nafaqat indikator, balki taraqqiyotning dvigateliga aylanmogda. Ishonch bor joyda harakat bor, harakat bor joyda natija bor, natija esa ishonch timsolidir.

Siyosiy yetakchilikning ishonch qurilishidagi o‘rni

Mamlakat taraqqiyotining bugungi bosqichida siyosiy rahbarlik farmon va qarorlar bilan emas, balki inson qalbida iz qoldirish, xalqning dardi bilan yashash, har fuqaroning og‘rig‘ini his etish qobiliyati bilan baholalanmogda.

Davlatimiz rahbarining keyingi to‘qqiz yildagi samarali va natijadorlik indikatoriga asoslangan siyosiy faoliyati O‘zbekistonda ishonch muhitini shakllantirishning insonparvar va ma‘rifatparvar modelini yaratdi. Yangi O‘zbekistondagi islohotlar xalq bilan birga nafas olayotgan, dunyoning turli burchaklarida ziddiyatli vaziyatlar yuz berayotgan bir sharoitda o‘z xalqiga tinchlik, imkoniyat va ishonch olib kelayotgan adolatli siyosat sifatida bo‘y ko‘rsatmogda.

Bunda asosiy mezon qilib inson qadri olindi. “Avvalo inson, keyin jamiyat va davlat” tamoyili hayotga tatbiq etilar ekan, har bir fuqaro davlatning yuragi sifatida ko‘rilmogda. Bu siyosat orqali davlat va jamiyat o‘rtasidagi ishonch rishtalari yanada mustahkamlanmogda, inson qalbi bilan davlat yuragi o‘rtasida yaqinlik zanjiri barpo etilmogda.

Buning yorqin misoli har yili muborak Haj amalini ado etayotgan vatandoshlarimiz holidan shaxsan xabar olinishi, ularning mehnatini qadrlash va kelajakka bo‘lgan ishonchni mustarak maqsadga aylantirishda namoyon bo‘ladi. Ana shunda yuksalish xalq bilan birga, xalq uchun sodir bo‘ladi.

Bu siyosatdagi eng katta natija xalq turmushidagi o‘zgarishlardir.

Aholining davlat tizimiga bo‘lgan ishonchi — indikator va omil

Ishonch faqat hissiy tuyg‘u bo‘lib qolmay, balki davlat va jamiyat munosabatlarning



Buning amaldagi tasdiq‘iga yaqindagi voqea ham guvohlik beradi: Abdumannop Samiqov ismli mard yurtdoshimiz ikki qizaloqni suvdan qutqarish paytida halok bo‘ldi. Uning jasorati Prezidentimiz tomonidan e‘tirof etilib, “Jasorat” medali bilan mukofotlandi. Shuningdek, qutqarish ishlarida ishtirok etgan Nurmuhammad Mamasaliyev ham ushbu mukofotga sazovor bo‘ldi.

Bu voqea faqat mukofotlash emas, ishonch va qadrlash madaniyati shakllanayotganini ham namoyon etdi. Jonkuyar shifokor, tinimsiz mehnat qilayotgan o‘qituvchi, farzandi uchun fido bo‘lgan ota yoki halokat ostidagi insonni qutqarish uchun hayotini xavf ostiga qo‘ygan fuqaro ham ardoqlanayotganini ko‘rsatdi.

Bunday munosabat xalq ongidagi “Mening Prezidentim”, “Mening davlatim” degan tuyg‘uni mustahkamlab, shaxs va davlat o‘rtasidagi ishonchni teranlashtirdi. Ta‘bir joiz bo‘lsa, bugungi O‘zbekistonda ma‘rifati rahbarlik milliy tiklanishning mustahkam va ajralmas ildiziga aylanib ulgurdi.

Ishonch — yangi O‘zbekistonning siyosiy kapitali

Yangi O‘zbekistonda eng qimmatli boylik yer yoki xazinalar emas, balki xalq ishonchidir. Bu ishonch endilikda iqtisodiy barqarorlik mezonini ham, siyosiy muvozanatning poydevori ham, davlat bilan jamiyat o‘rtasidagi ko‘rinmas ko‘priklar ham bo‘lib xizmat qilmogda. Chunki ishonch bo‘lmagan joyda islohot samara bermaydi, farmon yuraklarga yetib bormaydi. Ammo ishonch bo‘lsa, hatto og‘ir qarorlar ham xalq tomonidan yengil qabul qilinadi, anglandi, qo‘llab-quvvatlanadi.

Afsuski, ishonch bugun o‘z-o‘zidan paydo bo‘layotgani yo‘q. U mamlakat rahbarining xalqqa yuzlanuvi, uning ko‘zlarida “Men siz bilanman” degan ma‘noni o‘qiy olgan onlar, xalq yuragida sakina hosil qilgan voqealar natijasidir. Har yili muqaddas Haj safariga otlangan yurtdoshlarimiz bilan muloqot, hayotiy muammosi bor insonning ovozi eshitish, halok bo‘layotgan bolani qutqargan mard insonni “Jasorat” medali bilan taqdirlash bu shunchaki harakat emas, bu xalq qalbiga tuhfa etilayotgan yurakdan chiqqan so‘z, chin g‘amxo‘rlilik timsolidir.

Aziz vatandoshlar, hozirgi davr ishonch sinovi davridir. Bu sinovda faqat xalq emas, davlat ham o‘zini namoyon qilmogda. Odamlar “Mening davlatim”, deb aytay boshladi. Chunki davlat ham “Mening xalqim” deb kuyunmogda. Ana shu ikki yurak o‘rtasidagi ehtiromli rishta, sadoqat rishtasi orqali yangi O‘zbekistonda yaratilmogda.

Prezidentimizning hikmatli so‘zlari bor: “Agar xalq ishonmasa, hech qanday islohot natija bermaydi”. Bu so‘zlar davlat siyosatiga aylandi. Endi davlat xalqqa xizmat qilmogda, xalq esa davlatga yelkadosh bo‘lmogda. Shu jihatdan qaralganda, ishonch davlatning siyosiy kapitali sifatida tarix sahifasida o‘z o‘imini tobora mustahkamlanmogda.

Ishonch bu maqola mavzusi emas, balki xalq taqdiri bilan bog‘liq ulkan haqiqatdir. Shu haqiqatni yanada bardavom qilish, uni har kuni qayta qurish, mustahkamlab borish va asrab-avaylash hammamizning milliy burchimizdir. Chunki bu yurtda endi birgina so‘z emas, ishonch ham o‘zgarishlarni boshlay oladi.

Baxtiyor ISOQOV, Namangan davlat universiteti dotsenti,

Lobar TURSUNOVA, Namangan viloyati To‘raqo‘rg‘on tumanidagi 1-umumta‘lim maktabi o‘qituvchisi, Xalq ta‘limi a‘lochisi



Xalqaro investitsiya forumi oldidan

O‘ZBEKISTONNING “OLTIN VIZA” DASTURI

xorijiy investorlarni rag‘batlantirish yo‘lidagi navbatdagi qadam

So‘nggi paytlarda O‘zbekiston keng jamoatchiligi o‘rtasida, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda xorijliklarga, xususan, chet ellik investorlarning mamlakatimizda yashashi bo‘yicha “Oltin viza” berish tartibiga kiritilgan o‘zgartishlar katta qiziqish uyg‘otmoqda.

Xo‘sh, “Oltin viza” dasturi nima o‘zi, ushbu loyiha O‘zbekiston iqtisodiyotiga va xorijliklarga qanday naf keltiradi? Ana shu savollarga javob topish maqsadida mazkur tizim bilan bog‘liq tartibotlar haqidagi hujjatlar bilan tanishdik.

Jumladan, O‘zbekiston Prezidentining joriy yil 18-apreldagi “Ishlab chiqarish, eksport va tadbirkorlik faoliyatini rag‘batlantirish, savdo va sanoat siyosati samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida “Oltin viza” berish haqida so‘z borgan.

Hujjatga muvofiq, investitsiyalarni rag‘batlantirish maqsadida joriy yil 1-iyundan boshlab xorijiy davlatlar fuqarolari va fuqaroligi bo‘lmagan shaxslarga 250 ming AQSH dollari hamda ularning har bir oila a‘zosiga (turmush o‘rtog‘i, farzandi va ota-onasi) 150 ming AQSH dollari miqdoridagi to‘lovlar evaziga O‘zbekistonda yashash guvohnomasi 5 yil muddatga soddalashtirilgan tartibda beriladi.

“Oltin viza” dasturi xorijiy investorlar uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, huquqiy kafolatlar berish, mamlakat sarmoyaviy muhitini mustahkamlashga qaratilgan. Shuningdek, bu mamlakat ochiqligi, kapitalni himoya qilish, barqaror xalqaro iqtisodiy aloqalarni rivojlantirishga katta hissa qo‘shadi.

Ta’kidlash kerakki, so‘nggi sakkiz yilda xalqaro maydondagi ziddiyatlarga qaramay, ochiq va pragmatik tashqi siyosat yuritish O‘zbekistonning jahon arenasidagi tashrif qog‘oziga aylandi.

Mamlakatimiz, ayniqsa, xorijiy investorlar uchun qulay makon sifatida ko‘rila boshlandi. O‘sib borayotgan iqtisodiy salohiyati bilan ushbu yo‘nalishda O‘zbekiston Markaziy Osiyoda eng jozibador manzil hisoblanadi, desak xato bo‘lmaydi.

Albatta, xorijiy investorlar ishonchini qozonish uchun ularga zarur sharoitlar, imkoniyatlar va imtiyozlar tatbiq etilishi kerak.

Bunday yondashuv nafaqat O‘zbekistonda, balki butun dunyo tajribasida mavjud.

Hozirgi kunda, ayniqsa, jahon iqtisodiyotida kuzatilayotgan global muammolar fonida investitsiya uchun butun dunyoda kurash keskinlashmoqda. Turgan gapki, investor o‘ziga qulay sharoit yaratilgan va xavfsiz sarmoyaviy muhitga ega mamlakatni tanlaydi. Chunki u sarflayotgan mablag‘ining ishonchli qonuniy himoyasini ko‘rishni xohlaydi.

Yetti-sakkiz yil avval yetakchi kompaniyalar O‘zbekistonga investitsiya kiritishga ikkilangan rost. Bu sarmoyadorlarning manfaatdorlik huquqi yetarlicha ta’minlanmaganidan dalolat beradi. Biroq 2017-yildan boshlab O‘zbekistonda qulay investitsiyaviy muhit yaratish bo‘yicha tub islohotlar amalga oshirildi. Xususiyl mulk egalari, shu jumladan, investorlar huquqlari kafolatlari yangilandi, ular hatto Bosh qonunimizda yanada mustahkamlandi. Shuningdek, o‘tgan yillarda davlatimiz rahbarining xorijiy investitsiyalarni rag‘batlantirishga oid qator qaror va farmonlari, Vazirlar Mahkamasining tegishli hujjatlari qabul qilindi.

Natija uzoq kuttirgani yo‘q. Bugun yurtimizning qaysi go‘shasiga bormang, yangi investitsiyaviy loyihalar va qo‘shma korxonalarga duch kelasiz. Ular yurtimiz ravnaqi, aholi farovonligini ta’minlashga, yangi ish o‘rinlari yaratishga va ijtimoiy obyektlar qurilishiga xizmat qilaypti.

Shu asnoda Toshkent xalqaro investitsiya forumi xalqaro miqyosda katta qiziqish uyg‘otib, an’anaviy tarzda o‘tkazib kelinmoqda.

Bundan tashqari, davlatimiz rahbari huzurida Xorijiy investorlar kengashi tuzilgan.

Kengashning asosiy vazifalari muvaffaqiyatli tajriba va xalqaro amaliyotdan kelib chiqib, mamlakatimizni investitsiyaviy, savdo-texnologik va innovatsiyaviy rivojlantirishning eng muhim yo‘nalishlari bo‘yicha maslahat berish hamda O‘zbekiston hukumati va xorijiy investorlar o‘rtasida ochiq muloqotni ta’minlashdan iborat. 2022-yilda bo‘lib o‘tgan



birinchi sessiyada ushbu mexanizmning samarali faoliyat yuritishi uchun poydevor yaratilgan edi.

2024-yil may oyida bo‘lib o‘tgan 3-Toshkent xalqaro investitsiya forumi doirasida O‘zbekiston Prezidenti huzuridagi Xorijiy investorlar kengashining ikkinchi yalpi majlisi bo‘lib o‘tdi.

Unda kengash a‘zolarining qo‘llab-quvvatlashi orqali O‘zbekiston jadal o‘tish sur‘atlarini namoyish qilishda davom etishi, xalqimiz turmush darajasi oshishi va yurtimizning farovon kelajagi ta’minlanishiga ishonch bildirildi.

O‘zbekiston Prezidenti 3-Toshkent xalqaro investitsiya forumidagi nutqida xorijiy sarmoyadorlarni qo‘llab-quvvatlab, quyidagi fikrlarni bildirgan edi. “Biz mamlakatimizda investitsiya va biznes muhitini tubdan yaxshilash, bu yo‘ldagi to‘siqlarni bosqichma-bosqich bartaraf etish uchun qat’iy qadamlar

tashladik. Aynan shu bois har bir sarmoyador o‘zini erkin va ishonchli his qilishi uchun keng ko‘lamli islohotlarni amalga oshiraymiz”.

Ma’lumotlarga ko‘ra, so‘nggi yetti yilda mamlakatimizga 100 milliard dollardan ziyod xorijiy investitsiya kelgan. Davlat-xususiy sheriklik bo‘yicha qonun qabul qilinib, mingdan ziyod loyiha boshlangan. 1800 turdagi yangi mahsulotni o‘zimizda ishlab chiqarish yo‘lga qo‘yilgan. Shu yil 10-12-iyun kunlari bo‘lib o‘tadigan IV Toshkent xalqaro investitsiya forumi bu borada muhim qadam bo‘ladi.

Shuningdek, xorijiy investorga “Oltin viza” berish bo‘yicha navbatdagi tashabbus ham yurtimizga chet eldan sarmoyalarni jalb etishni jadallashtirishga keng yo‘l ochadi.

Mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan xorijiy investorlar ham yangi O‘zbekistondagi keng ko‘lamli islohotlar dasturini yuqori baholamoqda. Ularning ta’kidicha, davlatimiz

rahbarining investitsiya faoliyatini har tomonlama qo‘llab-quvvatlayotgani va o‘zaro manfaatli hamkorlikni davom ettirishga qat’iy intilishi yuksak e’tirofga loyiq.

“Prezident Shavkat Mirziyoyev va hukumat a’zolarining xorijiy investorlar bilan faol muloqoti muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv mamlakatning iqtisodiy o‘sishi hamda taraqqiyoti uchun to‘g‘ridan to‘g‘ri xorijiy investitsiyalarni jalb etishni rag‘batlantirishga aniq va ishonchli ishora bo‘ladi.

Yurtimizdagi zamonaviy shart-sharoitlar va yangi tashabbuslar O‘zbekistonda to‘g‘ridan to‘g‘ri xorijiy investitsiyalarni qabul qilishga tayyor davlat sifatida namoyon etdi.

Shuningdek, davlatimiz rahbari amalga oshirgan iqtisodiy islohotlar, xususan, valyuta bozorini liberalashtirish, bank sektori va pul-kredit islohotlarini erkinlashtirish, davlat korxonalarini tarkibiy o‘zgartirish hamda

xususiyashtirish hamda boshqa ko‘plab ishlar xorijiy investorlarga ishonch va kuch bag‘ishlamoqda.

O‘zbekiston Prezidenti bilan uchrashuvimiz chog‘ida mening O‘zbekistonga investitsiya kiritish bo‘yicha barcha rejalarni diqqat bilan tingladi va tegishli odamlarga barcha zarur yordamni ko‘rsatish bo‘yicha aniq va tezkor topshiriqlar berdi. Natijada shakar ishlab chiqarishga qariyb 400 million dollar investitsiya kiritdik. Shuningdek, oltin va mis qazib olishga 20 million dollardan ortiq dastlabki sarmoyani jalb qildik”, deydi Misrimn yetakchi “Orascom Investment Holding” kompaniyasi asoschisi Nagib Saviris.

Mutaxassislarga ko‘ra, bunday viza dasturlari xalqaro amaliyotda, jumladan, Yevropa davlatlari, AQSH, BAA, Singapur va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Jumladan, “Oltin viza” dasturi Portugaliyada 250-500 ming yevro, Gretsiyada 250 ming yevro, Kiprda 300 ming yevro, BAAda 550 ming AQSH dollari, AQSHda 5 million dollar, Ispaniyada 500 ming dollar, Singapurda 7,7 million dollar, Vengriyada 250 ming dollar, Latviyada esa 60 ming dollar qilib belgilangan.

Mazkur dastur yuqorida qayd etilgan davlatlarda kapital, texnologiyalar va ishbiarmonlik faolligini jalb qilishning samarali vositasi sifatida o‘zini oqlagan. “Oltin viza” berilishi xorijiy investorlar uchun qulay va oldindan bashorat qilish mumkin bo‘lgan muhitni yaratadi. Huquqiy kafolatlarni ta’minlaydi va investitsiya muhitiga ishonchni mustahkamlaydi. Yangilik mamlakatning ochiqlik, kapitalni himoya qilish va barqaror xalqaro iqtisodiy aloqalarni rivojlantirishga strategik yo‘naltirilganini aks ettiradi.

Ba’zi mamlakatlar “Oltin viza” taklif qiladi, ba’zilari esa “Oltin pasport” orqali hatto chet elliklar uchun to‘liq fuqarolikni beradi. Ularning maqsadi mamlakatga kapital va boy xorijiy investorlarni jalb qilishdan iborat.

Markaziy Osiyo davlatlari ham “Oltin viza” tartiblarini joriy etmoqda. Xususan, shu yil aprel oyida Qozog‘iston investor vizasini olishning yangi qoidalarini amalga kiritdi. Vizaga Qozog‘iston kompaniyalari ustav kapitaliga yoki mahalliy emissiyaviy qimmatli qog‘ozlarga kamida 300 ming dollar sarmoya kiritganlar ariza topshira oladi. Keyinchalik ul 10 yillik yashash guvohnomasini olishi mumkin.

Mutasar aytganda, “Oltin viza” dasturi milliy iqtisodiyotni texnik jihatdan qayta jihozlash, ishlab chiqarishni modernizatsiyalash, davlat obyektlarini xususiyashtirish jarayonlariga, respublikaning ishchi kuchi mavjud bo‘lgan hududlarida yangi ish joylarini yaratish maqsadlariga to‘g‘ridan to‘g‘ri xorijiy sarmoyalarni keng jalb etishga xizmat qiladi.

“Dunyo AA”



Xalq bilan muloqot

Ehtiyojmand, u yoki bu muammo bilan bezovta bo‘layotgan, qiynalayotgan, hayotini farovon qilish uchun qayg‘urayotgan odamlarning mushkulini oson qilish, qonuniy talab va istaklariga muntazam va tizimli ahamiyat berish, yechim izlash Prezident Xalq qabulxonalarining ustuvor vazifalaridan biri. Bu borada, ayniqsa, ushbu tuzilmaning ziyrak, oqilona va diplomatik yondashuvi eng muhim jihat, eng zarur, samarali usul hisoblanadi.

Muammolarning yechimida qo‘yilgan tashxisning to‘g‘riligi, malakali va aniqligi Xalq qabulxonalarining nufuzi, salohiyatini belgilaydi. Bu borada yondashuv uslubii juda katta ahamiyatga ega. Quruq gap, “qo‘yinni puch yong‘oqqa to‘ldirish”, murojaat yechimiga bepisandlik, masalaning mohiyatini anghamaslik esa tizim obro‘-e’tiboriga putur yetkazadi.

Toshkent shahri Xalq qabulxonalari har bir murojaatning mazmun-mohiyatini chuqur anglagan holda ishlash, tashkilot mas’ulalarini yuzaki munosabatlardan uzoqlashtirish, murojaatchini e’tiborsiz qoldirmaslik borasida rejali, tizimli faoliyat yuritmoqda.

Virtual va Xalq qabulxonalariga 2025-yil aprel oyiga qadar aholi tomonidan kelib tushgan murojaatlar soni 2024-yilning mos davriga nisbatan birmuncha kamayishiga erishildi. Tahilllar ko‘rsatmoqdaki, qaysi jabhada murojaatlar yechim topmayotgan bo‘lsa, ushbu yo‘nalishlarda ommaviy va sayyor qabullarni ko‘paytirish samarali natija bermoqda.

Xususan, mavjud 585 ta mahalla fuqarolar yig‘inida o‘tkazilgan sayyor qabullar chog‘ida 41 mingdan ortiq muloqot o‘tkazilib, qariyb 12 mingta muammo aniqlandi va shundan 5 mingga yaqini mutasaddi tashkilotlar bilan hamkorlikda ijobiy hal etildi. Shuningdek, yechimi mablag‘ va vaqt talab etadigan murakkab masalalar tuman, shahar hokimligi mutasaddilari tomonidan nazoratga olindi.

Jumladan, 10-aprel kuni mutasaddi tashkilotlar bilan hamkorlikda Olmazor tumanidagi 63-oilaviy poliklinikada tashkil etilgan sayyor qabulda nogironligi bo‘lgan 7 murojaatchiga elektr quvvati bilan harakatlanuvchi nogironlik aravachasi, 5 nafariga ovoz kuchaytiruvchi quloqchin berilishi ta’minlandi. Shuningdek, yurish imkoniyati cheklangan, kam ta’minlangan, ko‘p bolali

1-guruh nogironlaridan 10 nafariga moddiy yordam va oziq-ovqat mahsulotlari berildi.

Xalq qabulxonalari o‘tkazib kelayotgan tadbirlar samaradorligidan kelib chiqib, ko‘p tashkilot va muassasalar hamkorlikda ishlash taklifini bildirmoqda. Masalan, Toshkent davlat yuridik instituti o‘qituvchi va talabalari Yakkasary tuman Xalq qabulxonasida bo‘lib, aholi muammolarini hal etish, sayyor qabullarga tayyorgarlik ko‘rish va boshqa amaliy tadbirlar bilan yaqindan tanishdi, shu tariqa tajriba almashish yo‘lga qo‘yildi.

Bir nechta korxona va tashkilotlarda fuqarolar uchun tashkil etilgan Xalq qabulxonalari faoliyat ko‘rsatmayapti. Aniqlangan shu kabi kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida tegishli amaliy chora-tadbirlar belgilanmoqda.

Tan olish lozim, kelib tushgan murojaatlar soni o‘tgan yildagidan ancha kamaygan bo‘lsa-da, takror va qayta-qayta murojaat etuvchi fuqarolar borligi tashvishli holdir. Shunday muammolar borki, ularni tez muddatlarda hal etish qiyin kechadi, sababi masala yechimi muayyan vaqt va tegishli tashkilotlar bilan o‘rganishni talab etadi. Bu toifadagi murojaatlarni hal etish maqsadida har bir murojaatchi bilan alohida, ko‘p marotaba muloqot qilishga to‘g‘ri keladi. Ana shu usulda ishlalishi natijasida takror va ko‘p murojaat etuvchi fuqarolar soni o‘tgan yildagidan kamayishiga erishildi.

Taalluqliligi bo‘yicha yuqori idora rahbarlari shaxsiy qabulini so‘ragan fuqarolar bilan olib borilayotgan ishlar yaxshi samara bermoqda. Shu vaqtgacha ommaviy sayyor qabullar uzoq vaqt kutilar, to‘yxatlar shakllantirilib, fuqarolar tegishli rahbarlar qabuliga yo‘naltirilgan, natijada masalaning hal bo‘lishi cho‘zilib ketardi. Endi qulaylik yaratish maqsadida murojaat mazmunidan kelib chiqib, fuqaroni tegishli idora rahbarining bevosita shaxsiy qabuliga

yo‘llash tajribasi samara bera boshladi. Yuqori idora rahbarlari qabulini so‘ragan murojaatchilar oqimi sezilarli darajada kamaydi. Ushbu tajriba o‘sha idora rahbari tomonidan ham qo‘llab-quvvatlanib, ma’qullanayotgani quvonarli hol.

“Kambag‘allikdan farovonlik sari” dasturi ijrosi yuzasidan Xalq qabulxonalari tomonidan o‘rganish olib borilmoqda. Maqsad ushbu g‘oya asosida jamiyatning ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamining og‘irini yengil qilish, hech bir inson yakkalanib qolmasligi, oyoqqa turib, o‘z yo‘lini topib ketishda amaliy yordamni kuchaytirishdan iborat.

Hududlarga biriktirilgan tashkilot mas’ulari individual reja asosida o‘z qaramog‘idagi oilalarni kambag‘allikdan chiqarish bo‘yicha tegishli chora-tadbirlar ko‘rmqda. Albatta, har bir kambag‘al oilaga biriktirilgan tashkilot rahbarlari bu yo‘nalishdagi ishlarni xo‘jako‘rsinga, majburlikdan emas, balki insoniylik nuqtayi nazaridan, odamlarning

duch kelgan. Ushbu masala Xalq qabulxonasi aralashuvi bilan ijobiy hal etildi, bemor order bilan ta’minlandi.

Shuningdek, Yakkasary tumanida yashovchi A.N., Yangihayot tumanida yashovchi Ye.E., Olmazor tumanida yashovchi H.Q., Shayxontohur tumanida yashovchi S.Q., Chilonzor tumanida yashovchi M.M.ning muammolari ijobiy yechim topdi.

Xalq qabulxonalari tomonidan 2025-yil kuz-qish mavsumini betalafot o‘tkazish maqsadida mavsumga tayyorgarlik ishlari yil boshidanoq boshlab yuborildi. Poytaxtdagi barcha mahallalar, ko‘chalar, ko‘p qavatli uylarning uyboshi, ko‘chaboshilari bilan bevosita muloqotlar tashkil etilmoqda.

Ishchi guruh shtabiga malakali mutaxassislar jalb etilgan, mavjud muammolar aniqlanib, bartaraf qilish uchun vakolatli tashkilotlarga topdim etilmoqda. Masalan, Olmazor tumani Miskin mahallasidagi 6-uy (1995-yildan buyon



dard-u tashvishlariga yechim topishdek sharaflil vazifani his etib faoliyat ko‘rsatishi muhim.

Ushbu toifadagi fuqarolarga tibbiy, moddiy yordamlar ko‘rsatildi, individual reja bandlariga asosan ijro ta’minlanmoqda.

Xususan, Yashnobod tumanida yashovchi fuqaro F.K. uzoq yillardan buyon yurak xastaligiga chalinib, boquvchisi yo‘qligi sabab davolanishda moddiy qiyinchiliklarga

ta’minlanmagan, yaroqlilik muddati allaqachon o‘tib bo‘lgan) yerto‘lasidagi oqova suv quvurlari to‘liq yangilandi.

Bektemir tumanidagi Olintopgan mahallasida bolalar maydonchasi va nuroniyalar dam olish maskani yo‘qligi va boshqa shu kabi muammolar mavjud edi. Xalq qabulxonasi ko‘magida yangi zamonaviy bolalar sport, mini futbol maydonchasi va aholi uchun qulay boshqa sharoitlar yaratildi.



“Kambag‘allikdan farovonlik sari” dasturi ijrosi yuzasidan Xalq qabulxonalari tomonidan o‘rganish olib borilmoqda. Maqsad ushbu g‘oya asosida jamiyatning ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamining og‘irini yengil qilish, hech bir inson yakkalanib qolmasligi, oyoqqa turib, o‘z yo‘lini topib ketishida amaliy yordamni kuchaytirishdan iborat.

Chilonzor tumanidagi Dilobod mahallasida joylashgan 23-uyning barcha yo‘laklari to‘la ta’minidan chiqarildi, yaroqsiz holga kelgan oqova suv quvurlari yangilandi.

Toshkent shahrida yakka-yolg‘iz yashovchi fuqarolar uchun alohida amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqilgan. Ushbu toifadagi fuqarolarning ehtiyoj va holatidan kelib chiqib, moddiy yordamning belgilangan muddatlarda ajratilishi, ijtimoiy xodim va poliklinika patronaj hamshiralari tomonidan o‘z vaqtida xizmat ko‘rsatilishi doimiy ravishda o‘rganib borilmoqda. Aniqlangan masalalar tegishliliigi bo‘yicha qisqa muddatlarda tuman hokimligi, tibbiyot muassasalari, “Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi hamda boshqa mutasaddilarga tavsifa va taqdimnomalar shaklida yo‘naltirilmoqda.

Shayxontohur tumanidagi Eshonguzar mahallasida yashovchi 1-guruh nogironi X.Sh. ning tug‘ma nogironligi bor, alohida parvarishga muhtoj. U tibbiy nazoratga olindi, homiyalar tomonidan nogironlik aravachasi berildi, doimiy ravishda oziq-ovqat mahsulotlari va nafaqa puli bilan ta’minlandi. Sergeli tumanida yashovchi V.N.ga jarrohlik amaliyoti uchun “Saxovat va ko‘mak” jamg‘amasidan 45 million so‘m, shu tumanda yashovchi M.Z.ning farzandini davolash uchun 16,5 million so‘m ajratildi.

Mahallalarda faoliyat yuritayotgan “yettilik” zimmasiga eng qamrovli vazifalar yuklangan va bu bezj emas. Albatta, muammolarni tez, sifatli, joyida hal etish ular zimmasidagi eng muhim vazifa. Afsuski, ba’zida behuda tadbirbozlik ularga yuklatilgan vazifalar bajarilishida jiddiy to‘siq bo‘lmoqda.

Mahallalardagi “yettilik” faoliyati samarasi behuda majlisbozlikda emas, balki o‘z hududidagi aholi muammolari yechimida ekani tushuntirilmoqda.

Xalq qabulxonalari faoliyati tajribasidan kelib chiqib, 2025-yilda quyidagi ustuvor yo‘nalishlarga alohida e’tibor qaratayapmiz:

— aholi muammolarini aniqlashda tezkorlik, “mahalla yetitiligi” bilan amaliy hamkorlik, idora va tashkilotlarda murojaatlar bo‘yicha ishlovchi xodimlar bilan o‘quv-seminar mashg‘ulotlari o‘tkazib borish, murojaatlarni belgilangan muddatlarda ko‘rib chiqish, takror murojaatlar kelib tushishining oldini olish;

— Xalq deputatlari kengashlari bilan hamkorlikni doimiy yo‘lga qo‘yish, aholini qiynab kelayotgan global muammolarni axborot tarzida kengashlarga kiritish va nazoratini ta’minlash;

— ijtimoiy himoyaga muhtoj, kam ta’minlangan, ishsiz aholi vakillarini ish bilan ta’minlash va kambag‘allikdan chiqarish.

Darhaqiqat, har qanday muammo hech qachon o‘z-o‘zidan vujudga kelmaydi, balki e’tiborsizlik, mas’uliyatsizlik tufayli yillar davomida yig‘ilib boradi. Shuning uchun muammolarni o‘z vaqtida bartaraf etish, “kasalni yashirsang, isitmasi oshkor qilishi”ni kutmay, tegishli choralar ko‘rish maqsadga muvofiq. Buning uchun tashkilot va idoralarda fuqarolar qabuli jadvaliga qat’iy rioya etilishi, masala va muammolar yechimining o‘z vaqtida qat’iyatlilik bilan hal qilinishi, odamlarga quloq tutilishi juda katta ahamiyatga ega.

Zero, odamlarni roz qilish siyosati, hech shubhasiz, ezgu niyat, ezgu so‘z, ezgu amal tufayli yuzaga keladi, shakllanadi.

Tohir MULLAJONOV,
O‘zbekiston Respublikasi
Prezidentining Toshkent shahri Xalq qabulxonasi mudiri



Yangi tizim

Mamlakatimiz oliy ta'lim tizimida joriy yildan boshlab amaliyotga kiritilayotgan muhim yangiliklardan biri magistratura bosqichida sirtqi ta'lim shaklining maqbullashtirilgan (moslashtirilgan) va masofaviy formatlarga almashtirilishidir. Gap shundaki, Prezidentimizning 2025-yil 5-maydagi "Ta'lim sifatini ta'minlash va ta'lim xizmatlari ko'rsatish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi farmoniga muvofiq, 2025/2026-o'quv yilidan boshlab maqbullashtirilgan kunduzgi ta'lim va masofaviy o'qish tizimi joriy etilmoqda.



Sardor DONAYEV,
fizika-matematika fanlari
doktori, professor

Bu islohot davr ruhini aks ettirish bilan birga ta'lim sifatini oshirish, talabalar uchun teng imkoniyat yaratish, eng asosiysi, ilm-fan bilan ishlab chiqarish o'rtasida real integratsiyani ta'minlashga xizmat qiladi. Yangi model, birinchi navbatda, ish bilan band, ammo ilm olishga intilayotgan yoshlar uchun katta qulaylik beradi. Endi talabalar darslarda qatnashish bilan birga ishini davom ettirishi, ilmiy izlanishlarini amaliy muhitda olib borishi mumkin.

Maqbullashtirilgan ta'lim shakli haftaning faqat muayyan kunlarida dars o'tiladigan, qolgan vaqt mustaqil va masofaviy ishlanadigan aralash formatidir. Unda o'quv yuklamasi intensivlashtiriladi. Zarur bilim qisqa muddatda chuqurlashtirilgan tarzda beriladi. Ishlayotgan mutaxassislar ta'lim olishda davom etadi. Real hayotdagi muammo va amaliyot bilan bevosita aloqador tadqiqotlar qilinadi. Ta'limning ushbu yangi modeli "ish va ilmiy uyg'unlashtirish" konsepsiyasini shakllantiradi.

Maqbullashtirilgan va masofaviy ta'lim shakllaridan xalqaro miqyosda keng foydalaniladi. Ayrim davlatlarning bu boradagi tajribasi O'zbekistonga iqtisodiy va ijtimoiy sharoitlarga moslashgan ilg'or yondashuvlarni qabul qilish imkonini bermoqda. Masalan, Germaniyada "duale Masterprogramme" deb

nomlanuvchi ikki tomonlama magistratura dasturlari keng ommalashgan. Bu modelda talaba haftaning muayyan kunlari darslarda qatnashadi, qolgan kunlari esa shartnoma asosida ishlab chiqarish yoki xizmat ko'rsatish korxonalarida ishlaydi. Talabaning o'quv xarajati ko'pincha ish beruvchi tomonidan qoplanadi. Bu uch tomonlama — universitet, ish beruvchi va talaba o'rtasidagi shartnoma asosida shakllanadi. Ushbu model nazariy bilim va amaliy tajribani uyg'unlashtiradi. Dissertatsiya esa aynan ish joyidagi real muammolarga asoslanadi.

Janubiy Koreyada kechki magistratura dasturlari keng tarqalgan. "Evening Graduate School" nomi bilan tanilgan bu tizimda darslar odatda soat 18:30 dan keyin boshlanadi. Talabalar kunduzi ishlaydi, kechki payt universitetga boradi yoki ba'zida onlayn darslarda qatnashadi. Ayrim universitetlar aralash ta'lim (hybrid learning) shaklini ham taklif etadi. Bunda nazariy darslar masofaviy, amaliy mashg'ulotlar esa to'g'ridan to'g'ri o'tiladi. Bu yerda ham dissertatsiya mavzulari ish joyidagi tajribaga asoslanadi. Baholash mezonlari esa o'qishga qatnashish, mustaqil topshiriqlar, loyiha ishlari va yakuniy imtihonlarni o'z ichiga oladi.

AQShning ko'plab universitetlarida magistratura bosqichi "Part-Time Graduate Programs" sifatida tashkil etiladi. Ya'ni talabalar haftasiga bir-ikki kun kechki yoki dam olish kunlaridagi darslarda qatnashadi. Ta'lim jarayoni odatda interaktiv formatda — keys-stadlar, guruhli loyihalar, taqdimotlar asosida olib boriladi.

MAGISTRATURADA

MAQBULLASHTIRILGAN TA'LIM

BU BIZGA NIMA BERADI?



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



Onlayn ta'limni qo'llab-quvvatlash uchun universitetlarda Learning Management System (LMS) platformalari, masalan, Canvas yoki Blackboard faol ishlatiladi. Ko'plab ish beruvchilar magistraturada o'qish xarajati to'lab berish orqali xodimlarini rag'batlantiradi. Baholash tizimi o'quv yuklamasi, ishtirok, nazorat ishlari va yakuniy loyiha asosida amalga oshiriladi.

Buyuk Britaniyada esa ta'limning "Flexible Learning" modeli mavjud. U odatda aralash, ya'ni "blended learning" shaklida tashkil etiladi.

Bunda darslarning 60 foizi masofaviy, 40 foizi yuzma-yuz shaklda tashkil etiladi. Talaba darslar platformasiga istalgan vaqtda kirib, lektsiyalarni ko'rib chiqishi va topshiriqlarni topshirishi mumkin. Yuzma-yuz mashg'ulotlar esa semester davomida bir necha marta intensiv yig'ilish shaklida o'tkaziladi. Baholash loyiha ishlari, portfoliolar va onlayn testlar orqali amalga oshiriladi. Bu model chekka hududlardagi yoki xorijda ishlayotgan ingliz fuqarolari uchun, ayniqsa, qulaylik yaratmoqda.

Ikkinchidan, bu format talabaning vaqt va joy mustaqilligini ta'minlaydi. Ya'ni masofaviy yoki aralash shakldagi mashg'ulotlar yordamida darslarni onlayn platformalar orqali istalgan joy va vaqtda o'rganish mumkin. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi yoki nogironligi bor yoshlar uchun bu katta qulaylik.

Uchinchidan, maqbullashtirilgan ta'limda o'quv yuklamasi samarali rejalashtirilib, o'quv dasturlari amaliyotga yo'naltiriladi. Bu esa talabalarga chuqur nazariy bilim olish

bilan birga o'z sohasida amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga imkon beradi. Magistrlik dissertatsiyalari bevosita talabaning ish joyi yoki faoliyat sohasi bilan bog'langan holatda yoziladi. Bu esa ularning ilmiy va kasbiy salohiyatini oshiradi.

To'rtinchidan, maqbullashtirilgan shaklda o'qish xarajati kamaytiradi. Doimiy daromad manbaiga ega talaba moliyaviy mustaqilligini saqlab qolgan holda sifati ta'lim olishda davom etadi.

Beshinchidan, ushbu model orqali talabalar orasida ijtimoiy tenglik va imkoniyatlar muvozanati ta'minlanadi. Ya'ni turli ijtimoiy qatlamdagi yoshlar, xususan, oila boshliqlari, nogironlar yoki xorijdan qaytib kelgan yurtodsholarimiz ham o'qishni davom ettirishi mumkin.

Shu bilan birga, mazkur modelning samaradorligini oshirish, talaba ehtiyojlari va mehnat bozori talabalariga to'laonli mosligini ta'minlash uchun ayrim jihatlarga e'tibor qaratish zarur deb o'ylaymiz. Jumladan, Germaniya tajribasi asosida universitet, ish beruvchi va talaba o'rtasida uch tomonlama shartnoma modelini yo'lga qo'yish zarur. Bu orqali talabalar o'qish bilan birga ishlab, amaliyotda real bilim va ko'nikma hosil qiladi. Ayniqsa, pedagogika, muhandislik, IT va iqtisodiyot kabi yo'nalishlarda bu samarali bo'ladi.

Masofaviy ta'lim sifati platformaning funksionalligi va interaktivligiga bog'liq. Shu bois, milliy raqamli ta'lim platformasi (masalan, LMS — Learning Management System)ni ishlab chiqish yoki mavjud tizimlarni zamonaviylashtirish muhim. Platformalarda lektsiya videolari, testlar, topshiriqlar va ilmiy tadqiqotlar bo'yicha forumlar bo'lishi kerak.

Ish beruvchilar xodimlarining o'qishini qo'llab-quvvatlash uchun soliq imtiyozlari yoki subsidiya mexanizmlari joriy etilishi mumkin. Bu xodimlar malakasini oshirishni rag'batlantirib, korxonalar bilan oliy ta'lim o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi.

Magistratura dasturlari ishlab chiqarishdagi real muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun har bir fakultetda sanoat, biznes, davlat sektori bilan hamkorlik asosida amaliy kurslar va loyiha topshiriqlari ishlab chiqilishi lozim.

Ta'limda tenglikni ta'minlash maqsadida masofaviy magistratura doirasida imkoniyati cheklangan guruhlar (ayollar, nogironlar, migrantlar) uchun davlat tomonidan maxsus kvota, stipendiya yoki imtiyozli kirish tartibi belgilanishi mumkin.

Maqbullashtirilgan ta'limda har bir talabaning magistrlik dissertatsiyasi ish joyidagi yoki jamiyatdagi muammolarni yechishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiq. Buning uchun mentorlik tizimi joriy etilishi kerak.

Bular O'zbekistonning global ta'lim maydonida kuchli o'rinda ega bo'lishiga xizmat qiladi. Binobarin, bugungi islohotlar markazida inson kapitali turibdi. Magistratura bosqichining moslashtirilgan shakli zamonaviy iqtisodiyotga tayyorlangan, mustaqil fikrlovchi, faol va innovatsion yoshlar avlodini tarbiyalash vositasidir. Bu tajriba O'zbekistonda ta'limga nechog'lik ustuvor e'tibor qaratilayotganini yana bir bor tasdiqlaydi.

MAS'ULIYAT VA YUKSAK MAQSAD

DAVR SHIDDATIDAN ILDMAM BO'LISHNI TALAB ETADI



Nuqtayi nazar

Bugun jahonda kechayotgan globalashuv jarayoni, texnika taraqqiyoti tobora ilg'orlab ketayotgani har birimizdan kechadigan ko'ra tezroq, ildamroq harakatlanishni talab etadi. Bu, ayniqsa, muhandislik sohasiga ko'proq tegishli.

Prezidentimiz 2024-yil 20-iyun kuni muhandislik sohalarda kadrlar tayyorlash va oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada takomillashtirish masalalari yuzasidan o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida bu borada muhim vazifalarni belgilab bergan edi. Natijada muhandislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari optimallashtirildi. Ularning nufuzli sanoat korxonalari bilan hamkorligi yanada mustahkamlandi. Istiqboli dasturlar tuzildi. Maqsadlar qat'iylashdi.

Qarshi davlat texnika universiteti tashkil etilishini ham ushbu yangilanishlar mevasi deiyish mumkin. Prezidentimizning 2024-yil 10-dekabrda "Qarshi davlat texnika universitetini tashkil etish to'g'risida" gi qarori asosida Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti, Qarshi irrigatsiya va agrotekhnologiyalar instituti, Muhammadi al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universitetining Qarshi filiali hamda Toshkent kimyo-texnologiya institutining Shahrisabz filiali negizida Qarshi davlat texnika universiteti tashkil etildi. Shuningdek, universitetning vazifalari, huquqlari, faoliyat yo'nalishlari ham qaror asosida aniq-tinij belgilab berildi. Universitet faoliyatini tashkil etish hamda moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha "yo'l xaritasi" tasdiqlandi.

Qashqadaryo O'zbekistonning janubidagi sanoati rivojlangan hudud. Shundan kelib chiqib, universitetimizda asosiy e'tibor muhandislik, geologiya, ishlab chiqarish, qurilish, transport, energetika, axborot texnologiyalari va dasturlash, xizmat ko'rsatish hamda irrigatsiya tizimlari, agrotekhnologiyalar sohalari bo'yicha kadrlar tayyorlashga qaratiladi. Shu bois, yirik korxonalar bilan hamkorligimiz ham aynan

kadrlar tayyorlash jarayoniga bog'liq. Masalan, korxonalar mutaxassislari ta'lim jarayoniga jalb etilib, stipendiya va amaliyot dasturlari izchil amalga oshirib kelinmoqda. Korxonalar bilan dual ta'limni tashkil etish bo'yicha shartnomalar imzolangan.

Dunyo bilan bo'yilashayotgan ekanimiz, marrani baland olishimiz kerak. Bu ta'lim jarayoniga ilm-fan va texnikaning so'nggi yutuqlarini qo'llash, xalqaro e'tirof etilgan tashkilotlar reytingida birinchi 300 talik ro'yxatga kirgan xorijiy OTMLar tajribasi asosida ta'lim dasturlarini qayta ishlab chiqish va joriy etishni talab qiladi. Sababi talabalarimiz ertaga zamonaviy qurilmalarni boshqarishi uchun ham yetarli malakaga ega bo'lishi lozim.

Xo'sh, buning uchun nima qilish kerak? Avvalo, yetakchi xorijiy OTMLar

bilan hamkorlikda talabalarning akademik almashinuvi yo'lga qo'yiladi. Ayni paytda talabalarimiz Belarus milliy texnika universiteti hamkorligida "2+2" ta'lim dasturi asosida tahsil olmoqda. Shu kunga qadar bu yilgi bitiruvchilarni ham hisobga olganda, 100 ga yaqin yigit-qiz o'qishni tamomlab, har ikki universitet diplomiga ega bo'lmoqda.

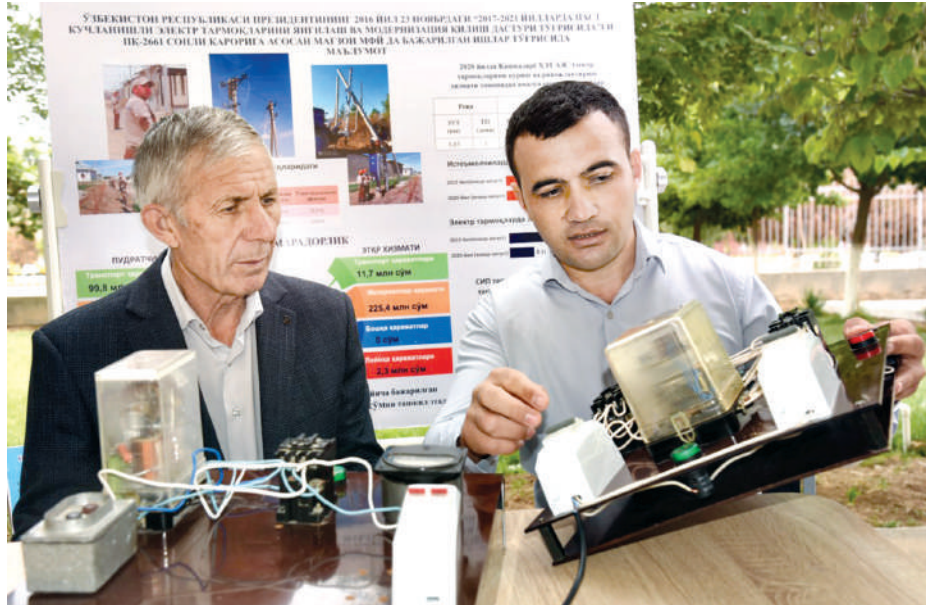
Ikkinchidan, talaba va professor-o'qituvchilarning sanoat korxonalarida malakaviy amaliyot hamda stajirovka o'tashini yo'lga qo'yish ham samara beradi. Natijada yangi o'quv qo'llanmalar, yangi avlod darsliklari yaratiladi. Ilmiy tadqiqot ishlari sinovi zamonaviy laboratoriyalarda o'tkaziladi. Amaliy va fundamental ilmiy tadqiqot ishlari hamda innovatsion loyihalarining samaradorligi oshadi.

Shu o'rinda bir jihatni aslo unutmaslik kerak. Sharq ma'naviyati ta'lim-tarbiyaning uzviyligiga asoslangan. Bugungi yoshlar dunyoga nafaqat bilimi, tajribasi, balki yuksak ma'naviy-xalqiy fazilatlari bilan ham o'rnatilgan kerak. Kitobxonlik tanlovlari, turli ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, tarixiy shaharlarga sayohatlar ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Ilg'or muhandis — yetuk mutaxassis

Universitet va "Sho'rtan gaz-kimyo majmuasi" MCHJ hamkorligida "Gaz-kimyo va energetika" ilg'or muhandislik maktabi tashkil etilgan. Unda "tarmoq — korxona — oliygo'h" tamoyili yo'lga qo'yildi. Bu maktab sohada kadrlar tayyorlash borasidagi ishlarning muhim drayveriga aylandi.

Ilg'or muhandislik maktabining asosiy maqsadi hamkorlar ehtiyoji va atrof-muhitni muhofaza qilish talablarini hisobga olgan holda yuqori va ko'p tarmoqli texnologiyalarni o'zlashtirishga qodir, kreativ fikrlaydigan, ratsionalizatorlik takliflarini ishlab chiqadigan muhandis-tadqiqotchilarni malakasiga ega yangi avlod kadrlarini tayyorlashga qaratilgan. Shundan kelib chiqib, maktabning o'quv-uslubiy ta'minoti jahondagi yetakchi 300



universitet, jumladan, Malayziyaning Petronas texnologiyalar universiteti, Germaniyaning Drezden texnika universiteti, Rossianing Tomsk politexnika universiteti chuqurlashtirilgan modulli o'quv dasturlari, o'quv rejalari, xorijda chop etilgan darslik va o'quv qo'llanmalar, ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida shakllantirildi.

Tanlov asosida 23 nafar 1-bosqich magistranti ushbu maktabga olingan. Ular neft va gazni qayta ishlash texnologiyasi, elektr ta'minoti va kimyoviy texnologiya bo'yicha mutaxassislar etib tayyorlanadi. Magistrlar dastlabki yilda korxonalar buyurtmasi asosida yangi mahsulotlarni loyihalashtirib, ilmiy izlanishlar o'tkazadi. O'quv dasturiga "Tannarx muhandisligi", "Qiyoslash muhandisligi" maxsus modullari kiritildi.

Ikkinchi yilda esa yangi mahsulotlar bo'yicha tajriba-konstruktivlik namunalari yaratish bilan bog'liq texnologik jarayonlar korxonalarda sinovdan o'tkaziladi. Yangi texnologiyalar va ilmiy-texnik yechimlar yaratilib, joriy etiladi.

Maktab faoliyatida xorij tajribasini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu maqsadda

institutning ikki nafar professor-o'qituvchisi Tomsk politexnika universitetining ilg'or muhandislik maktabi faoliyatini yaqindan o'rganib qaytdi.

Ta'limning ham institutda, ham korxonada olib borilayotgani magistrnlarning amaliyot imkoniyatini oshirmoqda. Qolaversa, ular ilmiy tadqiqot ishlarni bevosita zavoddagi laboratoriyalarda bajarmoqda. Shunday qilib, 2025-2026-yillarda 20 dan ortiq magistrlik va 3 ta doktorlik dissertatsiyasi yoqlanadi, 2 ta innovatsion ishlanma ishlab chiqarishga joriy etiladi. Sho'rtan gaz-kimyo majmuasi va universitet olimlari hammuallifligida 2 ta ilmiy xitiroga talabnoma topshiriladi. 10 dan ortiq mavzuda ilmiy texnologik muammolarning muhandislik yechimi ishlab chiqilmoqda.

Laboratoriya fabrikasi

Oliy ta'lim muassasasining asosiy vazifasi talabaga mutaxassisligi bo'yicha yo'nalish berish, malakasini oshirish hamda ilmiy faoliyat bilan shug'ullanishdir. Taraqqiy

etgan universitetlar faqat bilim berish bilan cheklanmaydi. Ayniqsa, texnikaga ixtisoslashgan oliygohlar bugun e'tiborini raqamlashtirish, sun'iy intellektidan keng foydalanish, masofaviy ta'limni joriy etish kabilarga qaratmoqda.

Muhandislik sohasida yosh olim va talabalarning biznesga yo'naltirilgan innovatsion g'oyalarni bozorga tayyor mahsulot sifatida yetkazish katta ahamiyatga ega. Shu bois, ishlanma va loyihalarining tajriba nusxalari hamda prototiplarni yaratish hamda sinovdan o'tkazish uchun "Ustaxona-Fablab", 3D loyihalash va modellashlash hamda kichik ishlab chiqarish sexlari tashkil etilmoqda. Natijada yosh olim va talabalar ishlari bo'ladi. Viloyatdagi ilmiy-texnik loyihalarini boshqarish, tadbirkorlik faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi korxonalar bilan samarali hamkorlik o'rnatilib, ilmiy-innovatsion ishlanmalar faol tijoriylashtiriladi.

Bundan tashqari, universitet huzurida energetika sohasi uchun sun'iy intellekt va raqamlashtirish, injiniring, ishlab chiqarish muammolari yechimiga qaratilgan ilmiy-innovatsion ishlanmalarni yaratish va tijoriylashtirish yo'nalishida "Yashil energetika va intellektual energetik tizimlar" ilmiy-tadqiqot markazi tashkil etilishi rejalashtirilmoqda. Bu yerda energetikani rivojlantirishga qaratilgan intellektual energetik tizimlar, qayta tiklanuvchi energiya turlari asosidagi energiyatejamkor texnologiyalar, qurilmalar, sanoat issiqlik energetikasi, sun'iy intellekt va raqamli energetika yo'nalishlarida ilmiy izlanishlar olib boriladi. Ilmiy tadqiqot ishlari nufuzli xorijiy ilmiy markazlar, O'zbekiston Fanlar akademiyasi ilmiy-tekshirish institutlari va soha korxonalari bilan hamkorlikda hududdagi ijtimoiy-iqtisodiy muammolar yechimini ishlab chiqarishga qaratilmoqda. Bunda ilmiy ishlanmalar "tarmoq — korxona — oliygo'h — ilmiy-tadqiqot instituti" zanjiri asosida tijoriylashtiriladi. Bu borada Nishon Quyosh fotoelektr stansiyasi, Talimarjon IES, Muborak IEM MCHJ, Qashqadaryo elektr tarmoqlari korxonalari bilan hamkorlikda faoliyat yuritilmoqda.

O'zgarishlar, avvalo, o'zimizdan boshlanishi kerak. Davr shiddati kuting turmaydi. Bugun kim bir qadam oldinda bo'lsa, yutuq uniki, muvaffaqiyat uniki. Bugungi muhandis kreativ fikrlaydigan, ilm va ishlab chiqarish yo'lida ijod qila oladigan, yangi mahsulotlar ishlab chiqadigan bo'lishi lozim. Shuning uchun ham darsliklarimiz, o'quv-uslubiy qo'llanmalarimiz, dars o'tish ko'nikmalarimiz, dunyoqarashimiz mutlaqo yangicha bo'lishi shart. Bularning barchasiga mas'uliyat, azmu shijoat va aniq maqsad bilan erishamiz.

Sog‘lom
turmush
sahifasi

HAYOT SIFATI VA DAVOMIYLIGI

UNDA JISMONIY TARBIYANING ALOHIDA O‘RNI

Vaqt juda tez o‘tadi. Ish, uy, bolalar tarbiyasi... Go‘yo tashvishlarning nihoyasi yo‘qdek. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga vaqt qayda deysiz? Ammo ba‘zan sog‘lom turmush tarzini ixtiyor etgan, erta tongdan yurish, yugurish bilan shug‘ullanayotganlar, bog‘larda, maydonchalarda mashq qilayotganlarni ko‘rganda ko‘ngilda bir zum badantarbiya bilan shug‘ullanish havasi uyg‘onadi. Harakatning inson salomatligi, hayot sifati, ruhiy va jismoniy holatiga ijobiy ta‘siri haqida ortiqcha ta‘rif shart emas. Bugun kamharakatlilik natijasida yuzaga kelayotgan turli kasalliklar va og‘ir asoratlarni ko‘z oldingizga keltirsangiz, salomatlik atalmish bebaho ne‘matni asrab-avaylash. mustahkamlash zarurati qanchalar muhimligi o‘z-o‘zidan ayon bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, kamharakatlikka qarshi ommaviy kurashish jamiyat salomatligini ta‘minlashda muhim omillardan. Yurtimizda bu borada e‘tiborga molik ishlar qilinayapti. Mahallalar, bog‘lardagi yo‘laklar, sport maydonchalari sog‘lom turmush tarafdorlari bilan tobora to‘lib borayotgani ko‘ngilga taskin bersa-da, bu hali yetarli emas. Aholining barcha qatlami ham jismoniy tarbiyaning inson salomatligidagi ahamiyatini chuqur anglab yetayotgani yo‘q. Vaholanki, hayot sifati va davomiyligi insonning turmush tarzi, jismoniy faolligi, ovqatlanish madaniyati va ruhiy-emotsional holatiga bog‘liq ekani bugun barchaga ma‘lum.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori Davron NAZAROV bilan suhbatimiz shu haqda bo‘ladi.

— “Sport xalal bermaydi, aksincha, ish unumdorligini oshiradi”. Keyingi paytlarda shu gapni ko‘p eshitaymiz. Aytinch, ish unumdorligi uchun qaysi omillar muhim?

— So‘nggi yillardagi psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat tanani, balki ongni ham tarbiyalaydi. Ayniqsa, ish samaradorligining oshishi, diqqat, ruhiy barqarorlik va kreativ fikrlash kabi ko‘nikmalar shakllanishiga ijobiy ta‘sir qiladi. Har kuni jismoniy mashqlar bajarish yoki sport bilan shug‘ullanish organizmni baqvvat qiladi. Inson o‘zini serg‘ayrat, tetik va faol his etadi. Natijada ko‘proq vazifani qisqa vaqtda bajarish mumkin. Masalan, yugurish, suzish yoki boshqa sport turlari bilan shug‘ullangan odamlar e‘tiborini muayyan vazifaga qaratish, tashqi omillardan chalg‘imaslikni o‘zlashtiradi. Bu ko‘nikma esa ish muhitida juda zarur.

Bugun ko‘p tashkilotlarda sport bilan shug‘ullanishga sharoit yaratilmoqda. Avtomobilsiz kun ommalashmoqda. Piyoda yurish rag‘batlantirilayapti. Bu bejiz emas. Muntazam jismoniy faollik chidamlilikni, quvvatni oshiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Metabolizmi me‘yorlashtiradi va gormonal muvozanatni tartibga soladi. Natijada odamning tashqi ko‘rinishi ko‘rkam bo‘lib, o‘zini yaxshi his qiladi.

Sport quvunch gormonlari sintezini rag‘batlantiradi. Mashq qilish eng yaxshi antidepressant vazifasini bajaradi. Muntazam jismoniy mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi, depressiya va tashvishlarni yengillashtiradi. Miyaning qon ta‘minotini me‘yorlashtirish orqali kognitiv jarayon yaxshilanadi. Inson yanada baqvvat bo‘ladi. Bu o‘z-o‘zidan ish unumdorligini oshiradi.

— Sport mashg‘ulotlariga vaqt va kuch topa olmagan odam nima qilishi kerak?

— Istagimiz bo‘lishi mumkin, ammo biz uni amalga oshira olmaymiz. Mashg‘ulotlardagi qiyinchiliklar ko‘z o‘ngimizga keladi. Shunda biz ongli ravishda shug‘ullanishdan chekinamiz. Ya‘ni bahona qidira boshlaymiz. Bunday sharoitda nima qilish kerak? Birinchi navbatda, professional sport bilan havaskor sportning o‘rmini ajrata bilish lozim. Haftaning bo‘sh kunida umumiy rivojlanishga hissa qo‘shadigan yengil mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, har



kuni ertalab 15 daqiqa mashqlar bajarishni odat tusiga kiritish zarur. Yuklamalar hajmini sekin-sekin oshirish mumkin. Haftada bir kun mashg‘ulotga boring, ikki kun dam oling. Yana bir kun sport kuni va ikki kun dam olish mumkin. Bu organizmni moslashtirib olish uchun kerak.

Sizni o‘rab turgan muhit irodangiz shakllanishida katta o‘rin tutadi. Atrofingizda sizni harakatga undovchi kuch bo‘lsa, nur ustiga nur. Shu kuchni topa biling.

Mutaxassislarning fikricha, inson muayyan bir ishga, vaziyatga, topshiriqqa, holatga moslashishi uchun 2-3 kundan 21 kungacha vaqt kerak. 21 kun davomida 10-15 daqiqadan sekin-asta shu odatni shakllantirib borish insonning yaxshi uxlashi, metabolizm jarayoni, ruhiy holati barqarorligi, eng muhimi, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish ko‘nikmasi paydo bo‘lishida katta ahamiyatga ega. Ana shunda maqsadga erishamiz.

Birinchi kungi mashg‘ulotlardan keyin insonning a‘zoi badani og‘irishi mumkin. Bu zo‘riqish keyingi kunlardagi mashg‘ulotlarga to‘sqinlik qiladi va dangasalik degan tushuncha paydo bo‘ladi.



Jismoniy mashqlar istiqboli jozibador, ammo shug‘ullanishni odatga aylantirish mushkul. Nima qilish kerak?

Oldingizga maqsad qo‘ying. Masalan, vazn tashlashingiz kerak. Bunga erishish uchun chidamlilikni oshiring. Maqsadga erishish juda qiyin bo‘lib tuyulsa ham chekinmang. Asosiysi, samimiy istak kerak.

O‘zingiz yoqtirgan sport turini tanlang. Yugurishni yoqtirmasangiz, hech kim sizni yugurish yo‘lakchasiga boshlamaydi. Sport

etmasangiz, muvaffaqiyatlaringiz uchun o‘zingizni maqtasangiz bo‘ladi. Mashg‘ulotlarga odatlanish oson bo‘lmasligi mumkin. Birinchi kuni mushaklardagi og‘riq dilingizni xira qiladi. Ikkinchi kuni mashg‘ulot osonroq kechadi. Bir oy o‘tgach, tana bosimga to‘liq moslashadi. Agar birinchi mashg‘ulotdan keyin o‘zingizni yomon his qilsangiz, mashq qilishni to‘xtatmang. Bu sizning sog‘lig‘ingiz va tashqi ko‘rinishingiz uchun muhim ekanini unutmang.

— Nima uchun barcha birdek sport bilan shug‘ullanishni istamaydi?

— Mutaxassislarning fikricha, inson bir kunda o‘racha sakkiz soat ish bilan mashg‘ul bo‘lsa, shuning bor-yo‘g‘i ikki-uch soatidagina yuqori samaradorlikda ishlash imkoniy bo‘ladi. Aynan shu ikki-uch soatning samaradorligini oshirish uchun jismoniy mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullanishga vaqt ajratish lozim.

Barcha sport turida natijaga erishishda harakatga undovchi kuch, iroda, sabr-toqatning ahamiyati katta. Bu qat‘iy tartib bilan yuzaga keladi. Hozir ayrim yoshlar muayyan muddat mashg‘ulotga qatnaganidan so‘ng yuqori natijalarga erishgisi keladi, chempion bo‘lishni istaydi. Lekin bunga yillar

Sport bilan shug‘ullanish ko‘pchilik yoshlarga malol kelayotgani bor gap. Lekin ular ijtimoiy tarmoqlarga juda ko‘p vaqt sarflaydi. Hatto mukkasidan ketgan holatlarni ham uchratyapmiz. Savol tug‘iladi: nega ular ijtimoiy tarmoqlarga ko‘p vaqt sarflaydi-yu, sport bilan shug‘ullanishga vaqti bo‘lmaydi. Chunki kompyuter o‘yinlari daromad manbaiga qaratilgan. Muayyan qiyinchiliklar yo‘q, faqat ko‘ngilxushlikdan iborat.

Katta sportni-ku qo‘yavering, kundalik yengil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni istamayotgan yurtodoshlarimiz ham talaygina. Ular ertami-kechmi sog‘lom ota yoki onadan sog‘lom farzand dunyoga kelishini tushunib yetishiga umid qilamiz. Pandemiya paytida o‘troq hayot kechirgan, metabolizm yaxshi bo‘lmagan insonlarda kasallik og‘irroq kechgani va asoratlar qoldirganini ko‘rdik. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan, organizmni, metabolizmi yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar ko‘rganlarda kasallikka qarshi kurash oson kechdi. Immuniteti kuchli insonning irodasi ham mustahkam bo‘ladi. Irodasi mustahkam insonning dunyoqarashi esa shunga monandir. U qiyinchiliklardan cho‘chimaydi, oldinga harakat qiladi.



“ Sport va jismoniy faollikning inson ruhiyati hamda ish unumdorligiga ijobiy ta‘sirini nafaqat dalillash, balki odamlar ongiga singdirish zarur. Bu borada ta‘lim va targ‘ibotning o‘rni alohida. Shuningdek, sport bilan muntazam shug‘ullanadigan va shu orqali muvaffaqiyat qozongan shaxslar bilan uchrashuvlar, suhbatlar tashkil qilish lozim. Ular mashhur tadbirkor, san’atkor, olim yoki oramizdagi oddiy odamlar bo‘lishi mumkin.

davomida erishiladi. Ko‘pchilikda dangasalik va irodasizlik qisqa muddatda sport natijalari yaxshilanib ketishini xohlashdan boshlanadi. Muayyan tartibga moslasha olmaydiganlar sportni tark etib ketadi. Ya‘ni bu insondagi irodaning sustligidan kelib chiqadi. Ba‘zilar salomatligi yomonlashsa va tibbiyot xodimlari najot jismoniy mashg‘ulotlarda ekanini tavsiya etagina, majbur bo‘lib, o‘z-o‘zidan sport bilan shug‘ullana boshlaydi.

— Hozirgi tezkor davrda sport mashg‘ulotlari uchun vaqt ajratish muammo. Ishlarni taqsimlash va mashg‘ulotlarga qanday vaqt ajratish mumkin?

— Biz o‘zimiz qiziqqan hamma narsaga vaqt topishimiz mumkin. Jumladan, sport mashg‘ulotlari uchun ham. Bu maqsadning aniqligi va motivatsiyani kuchaytirish bilan bog‘liq.

Mashg‘ulotlarga vaqt ajratishga qaror qilganingizdan so‘ng bo‘sh vaqtni belgilab olish zarur. Buning uchun eng qimmatli vaqtingiz nimaga sarflanayotganini yana bir bor ko‘rib chiqish kerak. Vaqtni uch kun kuzatib boring.

Har kuni uyg‘onganingizdan keyin telefoningiz uyg‘otkichiga har ikki soatda qo‘ng‘iroq chalish tartibini o‘rnatib. Qo‘ng‘iroq chalinganida o‘tgan ikki soatda nima ish qilganingizni yozib boring. Vaqtingizni oqilona boshqaring. Ushbu bosqichda siz kunlik vazifalar ro‘yxatini yozish va energiya sarflaydigan vazifalarni taqsimlashni odat qilishingiz kerak.

Masalan, murakkab muammoni hal qilish uchun ertalab bir soat va kechqurun ikki soat vaqt sarflaysiz. Ya‘ni yarim tundan keyin uch soat ichida qiladigan ishni ertalab soat 7 dan 12 gacha bir yoki ikki soatda bajarish mumkin.

Odatda kun davomida vaqtimiz notekis taqsimlanadi. Soat 9:00 dan 12:00 gacha aqliy quvvat yetarli, ammo taxminan 14:00 dan 17:00 gacha ishga kirishamiz. Bunda ish unumdorligi sezilarli bo‘lmaydi. Bu vaqtda qisqa tanaffus qilish foydadan xoli emas.

Ishlash istagi ko‘pincha kechqurun paydo bo‘ladi, ammo bu vaqtda irodangiz kuchi allaqachon tugaydi. Siz nimanidir o‘rganishingiz mumkin, ammo samarali qarorlar qabul qilishingiz dargumon.

Tanangizga quloq tuting hamda ushbu his asosida mashg‘ulot va tiklanish uchun vaqtingizni rejalashtiring.

Kunlarni o‘tkazib yubormaslik uchun avvaliga minimal harakatlar kerak. Odatlarni shakllantirish jarayonida bir kuni o‘tkazib yuborish sizni bir hafta orqaga qaytaradi va ketma-ket ikki kuni o‘tkazib yuborish siklini qaytadan boshlash kerakligini anglatadi.

Qiyinchiliklardan qo‘rqmang. Mutaxassislarning fikricha, aynan qiyinchiliklar insonni katta maqsad sari boshlaydi. Har kuni taqvimingizda mashg‘ulotni o‘tkazib yubormay, mashq qilishingiz kerakligini belgilab boring. Bu tartib irodangizni mustahkamlaydi.

Shaxsiy motivatsiya va intizom yo‘qmi? Unda jamoa tuzing. Do‘stingiz bilan suhbatlashing, unga har kuni hisobot berishga odatlaning. O‘tkazib yuborilgan minimal sport faoliyatining har bir kuni uchun jarima belgilang. Ushbu odatlar vaqtingizni to‘g‘ri taqsimlashga yordam beradi. Va bugun boshlashingiz mumkin, dushanbagacha kutish, bayramni o‘tkazib olinish zarurati yo‘q.

— Sportning, jismoniy mashg‘ulotlarning inson ruhiyatiga, ish unumdorligiga ijobiy ta‘sirini odamlar ongiga singdirishning qanday yo‘llari bor?

— Sport va jismoniy faollikning inson ruhiyati hamda ish unumdorligiga ijobiy ta‘sirini nafaqat dalillash, balki odamlar ongiga singdirish zarur. Bu borada ta‘lim va targ‘ibotning o‘rni alohida. Shuningdek, sport bilan muntazam shug‘ullanadigan va shu orqali muvaffaqiyat qozongan shaxslar bilan uchrashuvlar, suhbatlar tashkil qilish lozim. Ular mashhur tadbirkor, san’atkor, olim yoki oramizdagi oddiy odamlar bo‘lishi mumkin.

Ish joylarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, mavjud tashabbuslarni yanada ommalashtirish ayni muddao. Maktab va bog‘chalarda ertalabki gimnastika, badantarbiya mashqlari muntazamligi bolalarning sportni hayot tarzi sifatida qabul qilishiga yordam beradi.

Tizimli mashg‘ulotlardan keyin ko‘rish va eshitish yaxshilanadi, ijobiy hissiy holat hukmronlik qiladi, aqliy qobiliyat sezilarli darajada oshadi va olingan ma‘lumotlar yaxshiroq esda qoladi. Bosh og‘rig‘i deyarli yo‘qoladi, uyqu yaxshilanadi, salomatlik ko‘rsatkichlari oshadi. Bularning barchasi aqliy faoliyatning biokimyoviy asosini tashkil etuvchi miya to‘qimalarida maxsus moddalar — neyropeptidlarning ko‘payishi bilan bog‘liq.

Shifokorlar har bir bemorga ana shu jihatlarini tushuntirishi shart. Bu ham jismoniy mashg‘ulotlarning inson ruhiyatiga, ish unumdorligiga ijobiy ta‘sirini odamlar ongiga singdirishning samarali usullaridan.

“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 taqriz qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.
Gazetaning yetkazib berilishi uchun obunani rasmiylashtirgan tashkilot javobgar.
Gazeta tahririyat kompyuter markazida sahifalandi.
Gazetaning poligrafik jihatdan sifatlari 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-646.
36191 nusxada bosildi.
Hajmi — 3 tabqo. Ofset usulida bosilgan. Qog‘oz bichimi A2. Bahosi kelishilgan narxda.

“SHARQ” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko‘chasi, 41-uy.

Navbatchi muharrir: Bahor Xidirova
Musahhih: Asliddin Abdurazaqov
Dizayner: Xurshid Abdullayev

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

O‘Za yakuni — 01:35 Topshirildi — 02:05