

O‘ZBEKISTON SOG‘LIQNI SAQLASH SOHASI XODIMLARIGA

O‘ZBEKISTON VA AQSH O‘RTASIDAGI ALOQALAR YUKSAK DARAJAGA KO‘TARILMOQDA

Hurmatli sog‘liqni saqlash tizimi xodimlari!

Ushbu qutlug‘ ayyomda xalq salomatligining posbonlari bo‘lgan siz, azizlarni mamlakatimizda keng nishonlanayotgan kasb bayramingiz — Tibbiyot xodimlari kuni bilan chin qalbidan tabriklab, barchangizga o‘ziming yuksak hurmatim va ezgu tilaklarimni izhor etaman.

Hammamizga ayonki, sihat-salomatlik har bir inson, butun jamiyat uchun bebaho bo‘lyik, ulug‘ ne‘matdir. Faqat sog‘lom inson va sog‘lom xalq mislsiz ishlarga qodir ekanini barchamiz yaxshi anglaymiz.

Shu ma‘noda, Mir Alisher Navoiy bobomizning **“Davron elining jismida ham jon bo‘lg‘il, Ham jonlarig‘a moyai darmon bo‘lg‘il”**, degan hikmatli da‘vati aynan sizlar kabi jonkuyar va fidoyi insonlarga bag‘ishlangan, desak, adashmagan bo‘lamiz.

Biz sizlarning Yangi O‘zbekistonda yangi tibbiyot tizimini rivojlantirish yo‘lidagi samarali faoliyatingizni yuksak qadrlaymiz hamda sharaflari va mas‘uliyatli mehnatingiz uchun el-yurtimiz nomidan samimiy tashakkur bildiramiz.

Aziz shifokorlar!

Mamlakatimizda inson qadrini ulug‘lash, uning hayotiy manfaatlarini amalda ta‘minlashga qaratilgan davlat siyosatida aholi salomatligini mustahkamlash ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangani sizlarga yaxshi ma‘lum, albatta.

Bu haqda so‘z yuritganda, keyingi yillarda davlat byudjetidan tibbiyot sohasi uchun yo‘naltirilayotgan mablag‘lar hajmi 6 karra oshirilgani, sog‘liqni saqlash muas-

salarining moddiy-texnik bazasi va kadrlar salohiyati tubdan yaxshilanganini ta‘kidlash lozim. Tibbiy xizmatlar aholiga yanada yaqinlashtirilib, sifatli tibbiy xizmatlar mahallagacha tushirilmogda. Eng muhimi, bunday o‘zgarishlar natijasini har bir yurtodoshimiz o‘z hayotida his etmogda. Masalan, ilgari faqat poytaxtda ko‘rsatilgan 400 dan ziyod yuqori texnologik tibbiy xizmatlar hozirgi vaqtda viloyat va tumanlarning o‘zida ham amalga oshirilmogda.

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami bo‘yicha xalqaro tajribaga asoslangan yangi model joriy etilmogda. Qisqa muddatda hududlarimizda 490 ta muassasa qayta tashkil etilib, yuridik maqomga ega bo‘lgan 350 ta mustaqil oilaviy poliklinika faoliyati yo‘lga qo‘yilgani bu boradagi ishlarimizning natijasidir.

Yurtimizda 2017-yildan buyon onalar o‘limi ko‘rsatkichi 21 promilldan 11 promillegacha, go‘daklar o‘limi esa 11,5 promilldan 7,8 promillegacha kamaygani ham sohada amalga oshirilayotgan islohotlarimizning samarasidir.

Joriy yil birinchi marta davlat tibbiyot muassasalariga robot texnologiyalari kirib keldi. O‘tayotgan yilda tibbiyotni raqamlashtirish ishlari butunlay yangi bosqichga ko‘tarildi.

Sohada DMED yagona elektron axborot platformasi ishga tushirilib, unga 36 million nafardan ziyod aholining tibbiy ma‘lumotlari kiritildi. Vazirlik tizimida “Raqamli sog‘liqni saqlash” markazi ochildi.

Sun‘iy intellekt asosida bajarilayotgan tibbiy tekshiruv va muolajaning turlari 43 taga yetdi.

Tez tibbiy yordam xizmatida chaqiriqlarni elektron boshqarish tizimi o‘rnatilgani ham muhim yangilik bo‘ldi. Davlat tibbiy sug‘urta mexanizmlarini joriy etish ishlari izchil davom ettirilmogda.

Tibbiyotda xususiy sektor ulushi ortib bormogda. O‘tgan sakkiz yilda yurtimizda xususiy klinikalarning soni 3,5 mingtadan 9 mingtaga, ular tomonidan ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmat turlari esa 50 tadan qariyb 130 taga yetgani buning yaqqol tasdiq‘idir.

Mamlakatimiz farmatsevtika bozorida milliy mahsulotlarning hajmi ko‘payib, 2017-yildan buyon ishlab chiqarish 1,4 trillion so‘mdan 6,3 trillion so‘mga, eksport miqdori esa 6,3 million dollardan 250 million dollarga o‘tdi.

Soha uchun kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida mavjud uchta oliy o‘quv yurti negizida Toshkent davlat tibbiyot universiteti tashkil etildi. Urganch davlat tibbiyot instituti faoliyati yo‘lga qo‘yildi. Samarqand davlat tibbiyot universiteti nufuzli xalqaro “Times Higher Education” (THE) reytingidan joy oldi. Xalqaro akkreditatsiyadan o‘tgan tibbiyot oliy ta‘lim muassasalarining soni 8 tani tashkil etmogda.

Bu yil 300 nafarga yaqin mutaxassislarimiz o‘nlab rivojlangan xorijiy mamlakatlarda o‘z bilim va malakasini oshirib keldi.

Yurtimiz aholisining turmush sharoitlari yaxshilanib, o‘rtacha umr ko‘rish darajasi 73,8 yoshdan 75,1 yoshga uzayganida siz, o‘z kasbi va xizmat vazifasiga sodiq, zahmatkash

soha xodimlarining munosib hissangiz bor, desak, ayni haqiqatni aytgan bo‘lamiz.

Hurmatli shifokorlar!

Bugungi kunda biz o‘z oldimizga qo‘ygan ulkan marralarga erishishda xalqimizning tinchligi va sog‘lig‘ini asrash hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki tinchlik va sog‘liqni mustahkamlab, o‘z kuch hamda imkoniyatlariga ishonib, doimo oldinga intilib yashaydigan xalq va millat ezgu maqsadlariga albatta erishadi.

Siz, azizlar bundan buyon ham boy bilim va tajribangiz, malaka va mahoratingiz bilan soha rivojini yangi bosqichga ko‘tarish, O‘zbekiston tibbiyotining shonli an‘analarini izchil davom ettirish, jahon tibbiyotining ilg‘or yutuqlarini o‘zlashtirish uchun yanada katta kuch-g‘ayrat bilan mehnat qilasis deb ishonaman.

O‘z navbatida, soha xodimlarining xizmatlarini munosib qadrlash, ular uchun har tomonlama qulay sharoitlar yaratib berish masalalarini bundan buyon ham davlatimiz va jamiyatimizning e‘tibor markazida bo‘lib qoladi.

Sizlarni kasb bayramingiz bilan yana bir bor muborakkobd etib, barchangizga sihat-salomatlik, ish faoliyatingizda ulkan muvaffaqiyatlar, oilaviy baxt-saodat, xonadonlaringizga tinchlik va fayz-u baraka tilayman.

Hamisha sog‘-omon bo‘ling, qo‘lingiz dard ko‘rmasin, aziz shifokorlar!

Shavkat MIRZIYOYEV,
O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti



AQSH O‘zbekistonning G‘arbiy yarim shardagi asosiy va ishonchli hamkorlaridan. So‘nggi yillarda rasmiy Toshkent va Vashington o‘rtasidagi aloqalar sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarildi. Bu esa mamlakatimizdagi islohotlar va ochiqlik siyosati bilan bog‘liq.

Ikki davlat o‘rtasidagi munosabatlar keyingi yillarda sifat jihatidan yangicha mazmun kasb etib, o‘zaro munosabatlarda faollashuv kuzatilmogda. Bugun iqtisodiy va investitsiyaviy hamkorlik izchil rivojlanib bormogda. Yil sayin ikki tomonlama tovar aylanmasi hajmi va investitsiya loyihalari soni o‘smogda. Ayni chog‘da O‘zbekistonda “Air Products”, “General Electric”, “General Motors”, “Boeing”, “Honeywell”, “Coca-Cola”, “John Deere” va boshqa nufuzli kompaniyalar faoliyat yuritaypti. So‘nggi 8-yilda AQSH bilan tovar ayirboshlash hajmi 4 barobar oshgani,

mamlakatimizda mazkur davlatning 300 dan ortiq kompaniyasi muvaffaqiyatli ishlayotgani tahsinga sazovor.

O‘zbekiston uchun AQSH bilan munosabatlarning kuchayishi qator muhim ustuvorliklarni ta‘minlaydi. Xususan, iqtisodiy diversifikatsiya yo‘nalishidagi hamkorlik yurtimizning tashqi iqtisodiy aloqalar geografiyasini kengaytiradi. Yevropaga yo‘nalgan eksport bilan bir qatorda Amerika bozoriga ham keng yo‘l ochiladi.

Davomi 2-betda

INNOVATSION TIBBIYOT G‘OYALARI

ILM VA TADBIRKORLIK UCHRASHGAN JOYDA TUG‘ILADI

 Yuksalish pallasi

Tibbiyot sohasi doimo yuksak aniqlik, yuqori mas‘uliyat va uzluksiz yangilanishni talab qiladi. Shu bois, olimlar ishlab chiqayotgan innovatsion texnologiyalar, yangi diagnostika usullari yoki dori-darmonlar korxonalar, farmatsevtika kompaniyalari va investorlarga tanishtirilganda, ularning tijoriylashuvi tezlashadi. Bu jarayon, o‘z navbatida, ilmiy g‘oya va tajribaning hayotdagi amaliy natijasini ko‘rsatadi.



Shu kunlarda poytaxtimizda O‘zbekiston Savdo-sanoat palatasi tashabbusi bilan yo‘lga qo‘yilgan “O‘zbek olimlarining innovatsion g‘oyalari” loyihasi doirasida qator soha va tarmoqlarda faoliyat yuritayotgan olimlar va tadbirkorlar o‘rtasida muloqot tashkil etilmogda. Tibbiyot, xususan, farmatsevtika yo‘nalishiga qiziqish yuqori bo‘lgani sababli talab va takliflarni inobatga olgan holda, mazkur sohada alohida uchrashuv o‘tkazildi. Tadbir doirasida farmatsevtika yo‘nalishidagi 10 ta yetakchi kompaniya vakillari hamda 20 dan ziyod olim ishtirok etdi. Uchrashuvdan asosiy maqsad olimlar yaratgan ilmiy va innovatsion ishlanmalarni tijoriylashtirish, sohaga investitsiya jalb etish, shuningdek, tadbirkorlar bilan uzviy va tizimli hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdan iborat bo‘ldi.

Davomi 5-betda

 Nuqtayi nazar

“C5+1” FORMATI:
MARKAZIY OSIYO VA AQSH
HAMKORLIGINING YANGI DAVRI

Vashingtonda bo‘lib o‘tgan “C5+1” formatidagi sammit Markaziy Osiyo mamlakatlari va AQSH o‘rtasidagi munosabatlar rivojida yangi bosqichni boshlab bormogda. Bu — muloqotdan amaliyotga o‘tish pallasi. Jahonda geosiyosiy raqobat kuchayib, transport-kommunikatsiya yo‘nalishlari va energiya ta‘minoti zanjiri o‘zgarayotgan bir paytda o‘tkazilayotgani mazkur uchrashuvning ahamiyatini yanada oshirdi. Bunday sharoitda Markaziy Osiyo davlatlari tashqi siyosatda muvozanatni saqlash va xalqaro hamkorlik geografiyasini diversifikatsiya qilishga alohida e‘tibor qaratmogda.

AQSH Davlat departamenti “C5+1” platformasini “adolatli va o‘zaro manfaatli iqtisodiy sheriklikni rivojlantirish, energetika xavfsizligini mustahkamlash va mintaqaviy barqarorlikni ta‘minlash” vositasi sifatida ta‘riflamogda. Shu bois, bu formatga raqobat emas, imkoniyat arxitekturasini sifatida qarashimiz lozim. Bu, avvala, mintaqa resurs va strategik imkoniyatlarining yuqori ekani

bilan bog‘liq. Qozog‘iston va O‘zbekistonda uran va nodir metallar, Qirg‘iziston va Tojikistonda suv-energetika quvvatlari, Turkmanistonda esa yirik gaz zaxiralari mavjud. Bu resurslar “yashil iqtisodiyot” hamda yuqori texnologiyalar sanoatida asosiy ahamiyatga ega.

Davomi 2-betda

 Islohotlar ostonasi

MAHALLADA O‘ZGARISH BO‘LSA — BUTUN JAMIYAT O‘ZGARADI

Mahalla — tinchlik, osoyishtalik, ahillik va hamjihatlik, ma‘rifat va tarbiya qo‘rg‘oni. Har birimizning hayotimiz ana shunday betakror maskan bilan chambarchas bog‘liq. Shu bois, mahallada ro‘y berayotgan tub islohotlar insonni ezgu maqsadlar sari ruhlantiradi.

Keyingi yillarda barcha resurs va imkoniyatlar mahalla darajasiga tushirilib, xalqimiz bilan hamjihatlikda bajarilayotgan ana shunday ishlar natijasida 7,5 million fuqaro kambag‘allikdan chiqarildi. Ishsizlik darajasi 2 barobar qisqardi. Shuningdek, 3500 mahalla qiyofasi zamonaviy ko‘rinishga ega bo‘ldi.

Davr shiddat bilan ilgarilab, har bir soha tub o‘zgarish va yangilanishlarga yuz tutayotgan bugungi davrda bunday yutuqlar bilan kifoyalanib bo‘lmaydi. Mahalla faoliyatini rivojlantirish borasidagi dastur va loyihalarni doimiy takomillashtirib borish dolzarb vazifa. Zero, mahalla obod bo‘lsa, yurt ravnaqi yanada yuksaladi.

Prezidentimiz raisligida mahalla tizimini yanada takomillashtirish va joylarda ishlarni samarali tashkil etish masalalari yuzasidan o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida ana shu yo‘nalishdagi islohotlar natijasini tahlil etilib, amalga oshirilishi lozim bo‘lgan ustuvor vazifalar belgilab berildi.

O‘zbekiston mahallalari uyushmasi va qator tashkilotlar mas‘ullarining mahalla tizimidagi islohotlar samarasi va videoselektor yig‘ilishida berilgan topshiriqlar ijrosini ta‘minlash yuzasidan qilinayotgan ishlar xususidagi fikri bilan qiziqdik.

Davomi 3-betda

TIZIMDAGI TASHABBUSLAR — INSON QADRI UCHUN



Ayoqchi qishlog‘i Kitob tuman markazidan ancha olisda joylashgan. Bu tog‘li qishloqda yashovchilar markazga borib qaytguncha yarim kun o‘tadi. Ilgari bemorlar ham shuncha yo‘lni ming azobda bosib o‘tishga majbur edi. Hozir vaziyat o‘zgardi. Bu — “Inson qadri uchun” tamoyili asosida qilinayotgan ishlar natijasi. Ha, olis qishloqda ham tibbiyot aholiga yanada yaqinlashyapti. Odamlarning uzog‘i yaqin, tashvishi yengillashmogda. Muhimi, o‘z vaqtida salomatlikni tiklash uchun imkoniyat kengaymogda.

Zebiniso opa yaqinda pensiyaga chiqdi. Ancha yil shu qishloqdagi maktabda o‘qituvchilik qildi. Pensiyaiga chiqqach, sog‘lig‘ida muammo sezila boshladi. Odamlar orasida yurib, bilinmagan ekan chog‘i, qon bosimi ko‘tariladigan bo‘lib qoldi. Buni o‘zi ham yaqinda bildi. Uyiga qishloq hamshirasi kelganida hayron bo‘lgandi. Kelgani yaxshi bo‘lgan ekan. Opa bilan dildan suhbatlashdi. Sog‘lig‘i haqida surishtirdi. Qon bosimini o‘lchadi.

Bir oz yuqori ekani ma‘lum bo‘ldi. Hamshira nafaqadagi muallimaga tez muolaja olishi kerakligini tushuntirdi. Bu gaplarni eshitgan Zebiniso opaning ensasi qotdi. Xayolidan “Tekshiruvdan o‘tish uchun tuman markaziga borish, har soat yo‘l yurish kerak. Yana eshikma-eshik kirib, navbat kutishga to‘g‘ri keladi. Eh-he, shuncha sargardonlik kimga zaril”, degan o‘y o‘tdi.

Davomi 2-betda



www.yuz.uz



yuz.uznews



yuz_official



yuz.uz_news



yuz

O'ZBEKISTON VA AQSH O'RTASIDAGI ALOQALAR YUKSAK DARAJAGA KO'TARILMOQDA



Ravshan FOZIOLOV,
Oliy Majlis Qonunchilik
palatasi deputati

Boshlanishi 1-betda

Madaniy-gumanitar sohani hamkorlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qayd etish joiz. Toshkent — Sietl, Buxoro — Santa-Fe, Zarafshon — Klinton shaharlari o'rtasida sheriklik aloqalari o'rnatilgan. Bu munosabatlar madaniy va ta'limiy loyihalar, sayyohlik va biznes hamkorlikni rivojlantirishga xizmat qilayotir.

2025-yilda O'zbekiston — AQSH munosabatlari tarixida yangi sahifa ochildi. Ikki mamlakat strategik sheriklikning sifat bosqichiga qadam qo'ymoqda. Oliy darajadagi o'zaro ishonchga asoslangan hamkorlik rishtalari iqtisodiy o'sishga zamin yaratmoqda.

Mamlakatlar o'rtasidagi munosabatlar faqat imzolanyotgan rasmiy hujjatlar yoki bayonotlar bilan emas, balki davlat rahbarlarining samimiy muloqoti orqali mustahkamlanadi. O'zbekiston va AQSH Prezidentlari o'rtasidagi muloqotlar ikki davlat aloqalarining siyosiy poydevorini yaratdi. Jumladan, sentyabr oyida BMT Bosh Assambleyasining 80-yubiley sessiyasi doirasida davlatimiz rahbari va AQSH yetakchisi o'rtasida bo'lib o'tgan muzokaralar ikki tomonlama munosabatlarda yangi davrni boshlab berdi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning AQSH Prezidenti Donald Trampning taklifiga binoan shu yil 4-6-noyabr kunlari Vashington shahriga tashrifi esa barcha sohadagi ikki tomonlama munosabatlarda yangi sahifa ochadi.

Xususan, Oq uйда bo'lib o'tgan muzokaralar chog'ida O'zbekiston bilan AQSH o'rtasidagi strategik sheriklik munosabatlari yanada rivojlantirish, siyosiy muloqotni mustahkamlash, savdo-iqtisodiy, investitsiyaviy va madaniy-gumanitar hamkorlikni kengaytirish masalalari ko'rib chiqildi. Shuningdek, joriy yil sentabrda

Nyu-York shahrida oliy darajada erishilgan kelishuvlarni amalga oshirishga alohida e'tibor qaratildi.

Uchrashuv O'zbekiston — AQSH munosabatlarida iqtisodiy, investitsiyaviy, madaniy-gumanitar sohalarida hamkorlik kengayishi hamda AQSH bilan munosabatlarni strategik darajasiga ko'tarish yo'lida muhim qadam bo'ldi. Zero, u Vashington tashrifining eng muhim va siyosiy jihatdan samarali voqeasi sifatida tarixga kirdi.

Ikki mamlakatning ko'p qirrali hamkorligida parlamentlararo aloqalar ham muhim o'rin tutadi. So'nggi yillarda parlamentlararo muloqot va almashinuvlar jadal rivojlanib bormoqda. Masalan, Kongress Senati va Vakillar palatasi a'zolari O'zbekistonga muntazam kelmoqda. "O'zbekiston bilan hamkorlik bo'yicha kokus" faol ishlamoqda, uning tarkibi kengaymoqda.

Tashrif doirasida AQSH Kongressi Vakillar palatasi a'zolari Bill Xayzenga, Kerol Miller va Sidni Kamlager-Davni bilan uchrashuv ham mamlakatlarimiz

yaqinlashtirish uchun muhim signal vazifasini o'taydi.

Shu nuqtayi nazardan, O'zbekiston va AQSH o'rtasidagi siyosiy va iqtisodiy hamkorlikning yangi bosqichi mamlakatimizda erkin bozor munosabatlarini yanada rivojlantirish, yangi ish o'rinlarini ochish va aholi farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Asosiysi, bu uchrashuv davlatlarimiz o'rtasidagi jadal hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Davlatimiz rahbarining AQSH Senatidagi Markaziy Osiyo bo'yicha kokusning hamraisi, senator Stiv Deyns bilan uchrashuvida esa ikki davlat o'rtasidagi strategik sheriklik munosabatlarini yanada mustahkamlash va ko'p qirrali hamkorlikni kengaytirish masalalari ko'rib chiqildi.

Mazkur uchrashuv O'zbekistonning AQSH bilan munosabatlarini faqat diplomatik darajada emas, balki amaliy kengash va biznes hamkorlikkacha olib chiqishga xizmat qiladi. Xususan, Montana shtati bilan biznes missiyasini tashkil etish kelishuvi

maydoni, balki butun mintqa uchun yangi siyosiy va iqtisodiy muhim voqeadir. Bu yil mazkur formatning 10 yilligi nishonlanishi ham uning xalqaro maydondagi ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Davlatimiz rahbarining AQSHga tashrifi hamda "C5+1" sammitidagi ishtiroki ikki va ko'p tomonlama yo'nalishlarda amaliy loyihalarni jadallashtirishga kuchli turtki beradi. Tashrif, shuningdek, siyosiy muloqotni mustahkamlaydi, avval imzolangan investitsiya kelishuvlari amalga oshishini tezlashtiradi.

Vashingtonda Prezident Donald Tramp raisligida o'tgan Markaziy Osiyo mamlakatlari va AQSH yetakchilarining "C5+1" formatidagi sammit Prezidentimiz tashrifining markaziy voqeasi bo'ldi. Ayniqsa, bu sammit mintqa davlatlari bilan AQSH o'rtasidagi strategik muloqotni yangi bosqichga olib chiqdi.

Oq uйда Donald Tramp bilan o'tgan samarali muzokaralar va "C5+1" sammitida ilgari surilgan tashabbuslar nafaqat ikki tomonlama munosabatlar, balki butun Markaziy Osiyo mintaqasidagi hamkorlik arxitekturasini yangi bosqichga ko'tardi.

"C5+1" formati doirasidagi hamkorlikni yanada kengaytirish maqsadida davlatimiz rahbari qator tashabbuslarni ilgari surdi. Avvalo, ishtirokchi mamlakatlarda navbati bilan joylashtiriladigan doimiy faoliyat yuritadigan kotibiyatni ta'sis etish taklif qilindi. Bu taklif barcha ishtirokchi davlatlarning tengligi va faol ishtirokini ta'minlashga qaratilgan dolzarb tashabbusdir. Kotibiyat tashkilotning kundalik ishlarini bajaradi, qarorlar bajarilishini muvofiqlashtiradi va davlatlar o'rtasidagi ma'lumot almashinuvi hamda hamkorlikni ta'minlaydi.

Prezidentimizning davlat idoralari, kompaniyalar va moliya institutlari o'rtasida tizimli muloqotni ta'minlash maqsadida vazirlar darajasida Investitsiyalar va savdo bo'yicha muvofiqlashtiruvchi kengash tuzish taklifi ham muhim ahamiyatga ega. Bundan asosiy maqsad davlat idoralari, xususiy kompaniyalar va moliya institutlari faoliyatini muvofiqlashtirish orqali investitsiya va savdo siyosatini samarali boshqarishdir. Ya'ni turli sohalardagi manfaatdor tomonlar o'rtasida tizimli muloqot maydoni yaratish orqali qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirish.

Qisqasi, O'zbekiston va AQSH o'rtasidagi munosabatlar yangi strategik bosqichga ko'tarilmoqda. Davlatimiz rahbarining okeanortiga tashrifi savdo-iqtisodiy hamkorlikni kengaytirish, ikki tomonlama munosabatlarni yanada rivojlantirish bilan birga O'zbekistonning tinchlikparvar, ochiq tashqi siyosatda sodiq ekanini, jahon hamjamiyati bilan hamkorlikka tayyorligini yana bir bor namoyish etdi.

Nuqtayi nazar



MARKAZIY OSIYO VA AQSH HAMKORLIGINING YANGI DAVRI



Eldor TULYAKOV,
"Taraqqiyot strategiyasi" markazi
ijrochi direktori

Boshlanishi 1-betda

O'zbekiston nuqtayi nazaridan C5+1 formati tashqi siyosatda konstruktiv, pragmatik va o'zaro manfaatli sheriklikni rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz bugun tashqi iqtisodiy aloqalarni kengaytirish, global ta'minot va logistika zanjirlariga integratsiyalash, investitsiya muhitini yaxshilash va davlat boshqaruvi modernizatsiya qilish bo'yicha izchil islohotlarni amalga oshirmoqda. Mamlakat sharoitiga moslashyapti, davlat sharoit yaratyapti.

Jumladan, bu borada quyidagi yo'nalishlar muhim ahamiyatga ega.

Birinchidan, infratuzilma va tranzit salohiyati. O'zbekiston dengizga chiqish imkoniyatiga ega bo'lmasa-da, mintaqadagi muhim transport uzeli hisoblanadi. AQSH bilan hamkorlik Transkaspий yo'lagini rivojlantirish, Sharq — G'arb yo'lalarini kengaytirish, temir yo'l va port infratuzilmasini integratsiyalashga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, qayta tiklanuvchi energiya va sanoat modernizatsiyasi. O'zbekiston 2030-yilgacha energiya muvozanatida qayta tiklanuvchi manbalardan ulushini 40 foizga yetkazishni maqsad qilgan. Shamol

va quyosh energetikasi, energiyani saqlash texnologiyalari va vodorod yechimlari borasida AQSH bilan hamkorlik sanoatni yangi bosqichga olib chiqadi.

Uchinchidan, mineral resurslarni chuqur qayta ishlash. Bu nafaqat xomashyo eksportidan voz kechish, balki mamlakat ichida qo'shilgan qiymat zanjirini yaratish, yangi ish o'rinlari ochish va texnologik mustaqillikni ta'minlash imkonini beradi. Ya'ni qiymat mamlakatda qolishi kerak.

To'rtinchidan, inson kapitali — eng katta sarmoya. AQSH universitetlari, ilmiy-tadqiqot markazlari va davlat boshqaruvi akademiyalari bilan hamkorlik yangi O'zbekiston uchun zamonaviy bilim va kompetensiyalar bazasini yaratadi.

Shu bilan birga, xavfsizlik masalasining ahamiyati ham saqlanib qolmoqda. Afg'onistondagi vaziyat mintaqaviy barqarorlikka ta'sir qilib kelmoqda. "C5+1" formati xavfsizlik bo'yicha tizimli muloqotni yo'lga qo'yish va mustahkamlash imkoniyatini beradi.

Ayni paytda O'zbekiston mazkur hamkorlikda suverenitet va teng huquqlilik tamoyillariga sodiq. Biz biror-bir tomonning ta'sir doirasiga qaram bo'lishni emas, balki o'zaro manfaatli va muvozanatli hamkorlikni qo'llab-quvvatlaymiz.

Shu nuqtayi nazardan, O'zbekiston Prezidentining AQSHga tashrifi doirasida kongressning nufuzli vakillari bilan o'tkazgan uchrashuvlari o'ta muhim ahamiyatga ega. AQSH parlamenti mamlakatning ichki va tashqi siyosatini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Parlament a'zolari bilan muntazam siyosiy muloqot va ishonchli hamkorlik ikki davlat o'rtasidagi strategik sheriklikni yanada mustahkamlaydi.

Lo'nda aytganda, "C5+1" sammiti Markaziy Osiyo va O'zbekiston uchun yangi iqtisodiy va investitsiyaviy imkoniyatlar, logistika va energiya xavfsizligini ta'minlash, texnologik rivojlanish va sanoat modernizatsiyasi, inson kapitalini rivojlantirish kabi yo'nalishlarda amaliy natijalar berishi kutilmoqda.

Bu O'zbekistonning mustaqil, ochiq va pragmatik rivojlanish strategiyasiga mos keladigan muhim qadamdir.



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



Boshlanishi 1-betda

— Ustoiz, avvalgidek sarsongarchilik yo'q, — dedi hamshira uning o'ylarini uyqiyotganday. — Tuman markazidagi shifoxonalarga borishingiz shart emas. Qishlog'imizdagi oilaviy poliklinikaga borasiz, u yerda maxsus elektron navbat yo'lga qo'yilgan. Navbat olasiz. Telefoningizga SMS orqali soat nechada, qaysi shifokorga uchrashishingiz haqida xabar keladi. O'sha vaqtda bemalol borasiz, ortiqcha kutmaysiz.

Bu gaplarni eshitgan kekse o'qituvchi avvaliga ishonmadi. Yaxshisi, buni o'z ko'zi bilan ko'rish istagida yo'lga tushdi. U poliklinika eshigi oldida iliq kutib olindi. Muallimaga navbat olish haqida tushuncha berilib, ro'yxatdan o'tkazildi. Shu vaqtning o'zida telefoniga ma'lumot keldi. Elektron xabarga ko'ra, soat 11:00 da shifokor ko'rigiga kelishi mumkin. Opa aytilgan vaqtda kelib, shifokor maslahatini oldi. Ayrim tibbiy uskunalar tekshiruvdan o'tdi. Muolaja etardan poliklinikaning o'zida oladigan bo'ldi.

— Shuncha qulaylik yaratilganidan bexabar ekanman. Bunchalik sharoit bo'lmasa kerak deb o'ylagandim, — deydi Zebiniso Sattorova. — Aslida, barchasi ko'ngildagidek bo'libdi. Yangi oilaviy shifoxonamizda barcha sharoit, tekshiruvlardan o'tish, davolanish uchun yetarli imkoniyat bor. Davolanishim uchun uzorqcha boramanni deb xavotir olib yurgandim. Bilsam, qishlog'imizdan chiqishim shart emas ekan. Xizmat ko'rsatish sifati ham yaxshi. Hamshiralar doim xabar olib turibdi. Sog'lom turmush kechirishim uchun kerakli tavsiyalarni bermoqda.

Bu holat nafaqat Ayoqchi qishlog'ida, balki tuman miqoyasida joriy etilmoqda. Davlatimiz rahbarining joriy yil 19-maydagi "Respublikada sog'liqni saqlash tizimini va aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish tamoyillarini takomillashtirish orqali sohani isloh qilishni izchil davom ettirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida qator vazifalar belgilangan. Jumladan, sog'liqni saqlash tizimini eng ilg'or xorijiy tajriba asosida isloh qilish nazarda tutilgan. Shu orqali aholiga ko'rsatilayotgan tibbiy xizmatlar sifati oshiriladi. Birlamchi tibbiy-



TIZIMDAGI TASHABBUSLAR – INSON QADRI UCHUN

sanitariya yordamini ko'rsatishning zamonaviy tizimi shakllantiriladi. Muhimi, sohaga yangi boshqaruv tamoyillari joriy qilinadi. Shuningdek, farmonida 2025-yil 1-iyuldan boshlab sog'liqni saqlash tizimini tashkil etishning yangi modeli tajriba-sinov tarqasida joriy qilinadigan tuman (shahar)lar ro'yxati ko'rsatilgan. Ushbu ro'yxatda Kitob tumani ham bor. Bugun ushbu hududda ham qator ishlar bajarilmoqda.

— Asosiy ishlarimizdan biri — xalqaro tajribaga asoslanib aholiga birlamchi tibbiy-sanitariya yordam ko'rsatishning yangi modelini joriy qilish. Shuningdek, oldimizga tibbiyotni aholiga yanada yaqinlashtirish vazifasi qo'yilgan. Buning uchun tuman ko'p tarmoqli markaziy poliklinikasi, oilaviy shifokorlik punktlari, oilaviy poliklinikalar va mahalla tibbiyot punktlari faoliyatini yagona yondashuv asosida tashkil qilindi. Yana bir muhim vazifamiz aholiga tibbiy yordam ko'rsatishda oilaviy shifokor ulushini 70 foizga yetkazishdir, — deydi Kitob tumani markaziy shifoxonasi bosh shifokori Ulug'bek Nosirov. — Hozirgacha tumanimizdagi barcha tibbiyot



muassasasi ta'mirlandi. Ularda aholiga qulaylik yaratish uchun ro'yxatga olish xonalari yangi tartibda, to'liq raqamlashtirilgan holda ish boshladi. Shu tariqa navbat kutishga, ayrim kamchiliklarga barham berildi. Imkoniyati cheklangan fuqarolar uchun qulaylik yaratildi. Kutish xonalariga yetarlicha o'rindiqlik qo'yildi. Davolash xonalarida chaqiruv tugmalari o'rnatildi. Aravachada harakatlanish uchun maxsus panduslar joylashtirildi. Patronaj hamshiralarga planshet berildi. Hamshiralardan foydalanib, aholining salomatligiga doir ma'lumotlarni kiritib boradi. Shu tariqa har bir patronaj hamshiraning ishi onlayn kuzatib boriladi. Ularning kunlik vazifasi amalda baholalanadi. Bundan tashqari, oilaviy shifokorlarning ishi ham doim nazoratda. Hududida ish samaradorligiga erishgan shifokorlar ko'proq oylik maosh oladi.

Yangi loyiha asosida sog'liqni saqlash tizimini raqamlashtirish, sohada qog'ozbozlikni kamaytirish belgilangan. Shu tarzda tibbiyot xodimining ish yuklamasi 30 foizgacha kamaytiriladi. Jarayonda oilaviy shifokorlar ulushi ortib borishi aholi uchun muhim. Boisi,

hududdagi odamlarning salomatligiga qarab shifokorga baho berilishi uni yanada mas'uliyatli bo'lishga undaydi. Demak, soha vakillari kasalni davolashdan ko'ra, uning oldini olish uchun ko'proq kurashadi. Masalan, birinchi navbatda, skrinning tekshiruvlarini muntazam tashkil etadi va kasallikning oldini olishga intiladi. Odamlarni to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanishga undaydi. Erta turmush, qarindoshlar o'rtasidagi nikoh kabilarning oqibati haqida ko'proq ma'lumot beradi. Natijada ikki tomonlama maqsadli manfaatlar amalga oshadi.

— Bu necha yildan beri aholiga tibbiy xizmat ko'rsatib kelaman, — deydi tumanidagi 3-oilaviy poliklinika bosh shifokori Faxriddin Rustamov. — Odamlarimizning tibbiy madaniyati yildan yilga oshib boryapti. Bugun ko'pchilik tartibli hayot kechirish haqida yetarlicha tushunchaga ega. Ammo hali qiladigan ishimiz ko'p. Birgina to'g'ri ovqatlanishga e'tiborsizlik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqayotgani haqida ko'proq tushuntirishlar berishimiz zarur. Ayniqsa, tongdan boshlanadigan to'ylarni, kechki paytda quvvati yuqori ovqat yeyishni tartibga solish kerak. Aholi o'rtasida yuqumsiz kasalliklar ko'proq uchraydi. Buning oldini olishda patronaj hamshiralarning o'rni katta. Shu bois, reja asosida xonadonlarga kirib, oila vakillari bilan alohida subhatlar uyushtirilyapti. Keksa yoshlilar, bolalar bilan doimiy uchrashuvlar tashkil etib kelinmoqda. Sohada raqamlashtirish boshlangach, har bir fuqaro haqida elektron ma'lumot shakllantirildi. Endi biror kishining kasalligi haqida ma'lumot olmoqchi bo'lsak, qisqa muddat yetarli bo'ladi. Bu ishimiz unumdorligini oshirish uchun muhim.

Mutaxassislar tajriba-sinov jarayonida bo'lgan mazkur loyiha o'zini to'liq oqlashiga ishonmoqda. Jarayon davom ettirilib, 2026-yil 1-yanvardan Samarqand viloyatida amaliyotga to'liq joriy etiladi. Muhimi, tibbiyot aholiga yaqinlashadi. Natijada oqibat emas, sabablar bilan kurasha boshlaymiz va sohada samaradorlik oshadi.

Akbar RAHMONOV,
"Yangi O'zbekiston" muxbiri

Boshlanishi 1-betda

Mahalla tizimi islohotlarning markaziy va hal qiluvchi bo‘g‘iniga aylandi. Ayniqsa, barcha soha va yo‘nalishlar bo‘yicha mahallabay ishlash tizimi keng joriy qilinib, “Obod va xavfsiz mahalla” tamoyili amaliyotga tatbiq etildi.

So‘nggi yillarda tizimni takomillashtirishga doir 100 ga yaqin normativ-huquqiy hujjat qabul qilinib, “mahalla yetiligi”dan iborat ta’sirchan tuzilma faoliyati yo‘lga qo‘yildi. Shu bilan birga, kredit, subsidiya, kompensatsiya, moddiy yordam ajratish kabi 100 dan ziyod xizmat mahalla darajasiga tushirildi. “Kambag‘allikdan farovonlik sari” dasturi doirasida joylarda keng qamrovli ishlar qilinayapti. Natijada ochiq muloqot qilish orqali aholi muammo va ehtiyojlarining 84 foizi mahallada hal etilmoqda.

2025-yilning 8 oyi mobaynida mahallani ishisizlikdan xoli hududga aylantirish borasidagi ishlar tufayli 4 million kishi daromadli mehnatga jalb qilindi. Natijada 1695 ta mahalla ishisizlikdan xoli hudud bo‘ldi. Aholi bandligini ta’minlash, oilaviy tadbirkorlikni hamda hududlarni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish, investitsiyalarni jalb etish orqali sanoat va ishlab chiqarish tarmoqlarini kengaytirishga yo‘naltirilgan loyihalar hisobiga kambag‘allik darajasi keskin qisqarmoqda.

Joylarda xavfsizlik va osoyishtalik muhitini yaxshilash borasida tizimli ishlar bajarilaypti. Natijada 5206 ta mahalla jinoyatchilikdan xoli hududga aylandi. Ammo hali bu borada yechimini kutayotgan vazifalar ham yo‘q emas. Masalan, hududlarni rivojlantirish bo‘yicha barcha imkoniyat yaratib berilganiga qaramay, qator mahallalarda ishisizlik ko‘rsatkichi yuqorilgichiga qolmoqda. Aholi, ayniqsa, yoshlar orasida



Dolli ALLAYEV,
O‘zbekiston mahallalari uyushmasi
raisi o‘rinbosari

MAHALLADA O‘ZGARISH BO‘LSA – BUTUN JAMIYAT O‘ZGARADI

million dollarni tashkil etdi. Bu oilalarning yaxshi daromad topib, munosib hayot kechirishida katta qulaylikdirl.

Prezidentimizning shu yil 8-oktabrdagi “Alohida tuman (shahar) va mahallalarni aholining yashashi va tadbirkorlik faoliyati bilan shug‘ullanishi uchun namunali hududga aylantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori asosida bunday egzu ishlar ko‘lami kengayadi.

Mazkur qarorga muvofiq, islohotlar samaradorligini oshirish zarur bo‘lgan ba’zi tumanlarga 100 milliard so‘mdan, shunday mahallalarning har biriga esa 5 milliard so‘mdan mablag‘ ajratiladi. Jahon banki va Islom taraqqiyot bankidan jalb qilingan 100 million dollar ham mazkur maqsadlarga qaratiladi. Bundan tashqari, ushbu tuman va mahallalardagi “drayver” loyihalar infratuzilmasi uchun yana 2 trillion so‘m yo‘naltiriladi.

Mahallalar infratuzilmasini yaxshilashda “Tashabbusli budget” loyihasi samara bermoqda. Endi bu chora-tadbirlar yanada kengaytirilib, mahallada aholining o‘zi faol bo‘la boshlagan

muhokama qilindi. Endi mahalla raisi va hokim yordamchisi bo‘sh turgan 5000 kvadratgacha bo‘lgan davlat mulkini auksionga chiqarishi mumkin. Sotuvdan tushgan mablag‘ning 70 foizi mahallaning o‘zida qoladi va infratuzilmaga sarflanadi. Shu bilan birga, mahalla binolarini zamonaviy servis obyektiga aylantirish uchun tadbirkorlarga qo‘shimcha yengilliklar beriladi.

Videoselektorda bugungi va kelgusi hayotimizga daxldor yana bir muhim masala — mahallalardagi ijtimoiy muhit va yoshlar tarbiyasi bilan bog‘liq holatlarga ham to‘xtalib o‘tilgani bejiz emas. Zero, kelajak avlodlarning ta’lim-tarbiyasi, ma’naviy kamoloti nafaqat oila va mahalla barqarorligi, balki har bir millat va mamlakat kelajagini belgilovchi muhim mezonidir. Shu bois, mamlakatimizdagi ma’naviy-ma’rifiy islohotlar jarayonida yoshlarga zamonaviy andozalar asosida ta’lim berish, ilg‘or texnologiyalarni chuqur o‘rgatish barobarida milliy qadriyatlarimizga ehtirom ruhida tarbiyalashga alohida e’tibor qaratilaypti.

Albatta, davlatimizning bunday e’tibori va g‘amxo‘rligiga javoban o‘g‘il-qizlarimiz ta’lim, fan, sport, madaniyat va boshqa sohalarda katta yutuqlarga erishmoqda. Shu bilan birga, hayotimizdagi qator muammolar ham borki, ularga o‘z vaqtida yechim topilmasa, jamiyatdagi ijtimoiy muhitga raxna soladi. Ajrashishlarni bunga misol qilib keltirish mumkin. Ma’lumotlarga ko‘ra, yil boshidan 32 mingga yaqin oila ajrashib ketgan, 16 ming ota-ona aliment to‘lashdan bo‘yin tovlab kelyapti. Oilasi va bolalarini kredit qarzi bilan tashlab ketish holatlari uchrab turibdi. Bu nomaqbul holatlar qadriyat va an‘analaramizga muloqot bo‘lib o‘tdi.

Bu borada oldimizga qo‘yilgan vazifalarni o‘z vaqtida bajarish maqsadida hozirdanoq ishga kirishdik. Tegishli vazirlik, idora, davlat va nodavlat tashkilotlar vakillari ishtirokida oilalarni mustahkamlash, qadriyatlarini saqlash va ijtimoiy-ma’naviy muhitni sog‘lomlashtirish borasidagi ishlarni to‘g‘ri va sifatli tashkil etish bo‘yicha muloqot bo‘lib o‘tdi.

Unda yosh oilalarning moddiy jihatdan og‘ir ahvolda tushib qolishining oldini oladigan mexanizm — nikoh shartnomasi tuzishni keng targ‘ib etish, oilalardagi ijtimoiy-ma’naviy muhitni sog‘lomlashtirish, yaqin qarindoshlar o‘rtasidagi va erta nikohlarning oldini olish kabi masalalar muhokama qilindi. Ayni yo‘nalishdagi ishlarni samarali tashkil etish borasida hamkor tashkilotlarning takliflari umumlashtirildi va ko‘riladigan chora-tadbirlar aniq belgilab olindi.

Mamlakatimizning har bir hududida bo‘lgani kabi tumanimizda ham mahalla infratuzilmasini yaxshilash, aholi bilan muloqotni kuchaytirish, odamlarni qiynayotgan muammolarni aniqlab, o‘z vaqtida yechim topish faoliyatimizning muhim mezonini etib belgilangan. Hozir 55 ta mahallaning har birida bu yo‘nalishda oylik, choraklik va yillik rejalarni ishlab chiqilib, shu asosda ish olib borilyapti. Joriy yilning 9 oyi davomida 800 ga yaqin muammoli holat aniqlanib, aksariyati ijobiy hal etildi.



Umid SAMIG‘OV,
O‘zbekiston mahallalari uyushmasi
Chilonzor tumani bo‘limi boshlig‘i

Hamjihatlikda hikmat ko‘p

Aholi farovonligini oshirish va ijtimoiy himoyasini ta’minlash masalasi ham doimiy e’tiborimizda. Shu maqsadda homiyilar ko‘magida ehtiyojmand oilalar a’zolari, nogironligi bo‘lgan shaxslar va yolg‘iz keksalarga ko‘mak berilyapti. Aholi xonadonlarida ta’mirlash, elektr va suv ta’minoti bilan bog‘liq muammolar hamkor tashkilotlar bilan birga bartaraf etilmoqda.

Mahallalarda jinoyatchilikning oldini olish maqsadida profilaktika inspektorlari va “mahalla yetiligi” hamkorligida joriy yilda 220 dan ziyod huquqbuzarlikning oldi olindi. Ayni

yondashuvlar asosida ishlab, xalqimizni rozi qilishda tashabbuskor va fidoyi bo‘lishi lozimligi qayd etildi. Shu bois, mahalla raisi boshchiligidagi “yetitlik”ning har bir vakili tashabbusiga mas’uliyat olgan holda belgilangan vazifalar ijrosi bo‘yicha murojaat bilan chiqib, bir yillik kengaytirish aholiga e’lon qilishi muhimligi ta’kidlandi.

Albatta, ushbu topshiriqlar ijrosini ta’minlash barchamizning zimmasiga katta mas’uliyat yuqalaydi. Shundan kelib chiqib har birimiz faoliyatimizning ustuvor yo‘nalishlarini belgilab olmoqdamiz. Davlatimiz rahbari ta’kidlaganidek, bu jarayonda



paytda mahallalarda xavfsiz muhit yaratish maqsadida “yo‘l xaritalari” shakllantirilib, shu asosda ish olib borilyapti.

Ishsizlikni kamaytirish, tadbirkorlikni rivojlantirish yo‘nalishida ham yaxshi tajriba shakllandi. Bu borada tegishli davlat va nodavlat tashkilotlar, ishbilarmonlar bilan hamkorlikda qilinayotgan ishlar natijasida kambag‘allik darajasi kamayyapti. Oilalarning daromadi ko‘paydi. Shu imkoniyatlardan hamma mahallada ham bir xil foydalanilyapti deb bo‘lmaydi. Katta resurs va imkoniyat berilasha, ba’zi hududlarda ishisizlik, jinoyatchilik ko‘rsatkichi yuqori. Bu muammolar mahalla aholining tumush tarziga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday kamchiliklarni bartaraf etishda mahalla faollari davlat va nodavlat tashkilotlar bilan hamkorlikni yanada mustahkamlashi, barcha e’tiborni muammolarni oqilona hal etishga yo‘naltirishi lozim.

Videoselektor yig‘ilishida shu masalalar atroficha tahlil etilib, vazifalar belgilab berildi. Mahallalarda tadbirkorlik muhitini kuchaytirish, infratuzilmalarni takomillashtirish, aholining farovon hayoti uchun zarur imkoniyatlarni yaratish borasida “mahalla yetiligi” yangicha

islohotlarimizning ostonasi bo‘lgan har bir mahallaga yangi O‘zbekiston nafasini olib kirish asosiy maqsadimizdir.

Avvalo, mahallalarda tozalik va ozodalik oyligini yuqori saviyada tashkil etish choralarini ko‘rilyapti. Ko‘chalar, ko‘p qavatli uylar atrofi, bolalar o‘yin maydonchalari, ta’lim maskanlari va boshqa muassasalar hududida obodonlashtirish ishlari bajarilaypti. Yashil hududlar kengaytirilyapti, daraxt va ko‘chatlar parvarishlanaypti.

Bunday tadbirlarda xalqimiz biz — mahalla faollarini qo‘llab-quvvatlaydi. Aholi, ayniqsa, yoshlar hashar tadbirlarida hamisha uyushqoqlik bilan qatnashadi. “Yashil makon” umummilliy loyihasini amalga oshirishda ham hamma bir yoqadan bosh chiqarib hamjihatlik bilan ishlamoqda. Xalqimizning ayni shunday faolligi va hamjihatligi tufayli yurtimizda tinchlik-osoyishtalik barqaror. Mamlakatimizda turli sohalarda salmoqli natijalarga erishilyapti. Zero, hamjihatlikda hikmat ko‘p.

Ana shunday yutuqlarimiz yanada ko‘payishida mahalla institutining faoliyati muhim ahamiyatga ega. Videoselektorda belgilab berilgan vazifalarning hayotga tatbiq etilishi bu borada yangi istiqbollarni ochadi.

Videoselektor yig‘ilishida asrlar osha yashab kelayotgan, bugungi davr evrilishlariga hamohang tarzda zamonaviylashtirib borayotgan mahalla instituti faoliyatini yangi bosqichga ko‘tarish borasida ana shunday muhim g‘oya va tashabbuslar ilgari surildi. Xususan, mahallalarda tadbirkorlik loyihalarini kengaytirish masalalari ham muhokama qilindi. Barcha mahallada ixtisoslashuvni oxiriga yetkazish kerakligi ko‘rsatib o‘tiladi. Bunda mahallalar ahli bilan uchrashib, ularning salohiyatidan kelib chiqib, aniq ixtisosligini belgilash, kamida 200 ming kishini band qiladigan mikroloyihalarini shakllantirish vazifasi topshirildi.

Bu topshiriqlarning o‘z vaqtida bajarilishi yurtimizdagi yangilanishlar nafasini har bir insonga yetkazishda muhim qadam bo‘ladi. Shu bois, mutasaddi tashkilotlar, tegishli davlat va nodavlat tuzilmalar hozirdanoq bu vazifalar ijrosini ta’minlashga kirishgan. Zero, davlatimiz rahbari ta’kidlaganidek, mahalla obod bo‘lsa — yurt obod bo‘ladi. Mahallada o‘zgarish bo‘lsa — butun jamiyat o‘zgaradi.

“Yangi O‘zbekiston” muxbiri Bahor XIDIROVA yozib oldi.

Mahalla obodligi elga tatiydi

jinoyatchilik uchrab turibdi. Oilaviy qadriyatlarini asrash, inson huquq va manfaatlarini himoyalash, xalq bilan muloqot qilib, aniqlangan muammolarga o‘z vaqtida yechim topishda ayrim mahallalarda ishlar sust tashkil etilyapti.

Prezidentimiz raisligida mahalla tizimini yanada takomillashtirish va joylarda ishlarni samarali tashkil etish masalalari yuzasidan bo‘lib o‘tgan videoselektor yig‘ilishida kelgusi taraqqiyotimizga to‘siq bo‘ladigan ana shunday muammolar yechimiga ham alohida e’tibor qaratilgani bejiz emas. Mahalla vatan ichra kichik vatan, har bir insonning hayoti bu tuzilma bilan chambarchas bog‘liq. Shu bois, mahalla institutini isloh qilish, uni xalq hayotiga yaqin, samarali tizimga aylantirish borasidagi xayrli ishlarda sustkashlikka aslo yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi.

So‘nggi yillarda mahalla infratuzilmasini yaxshilash, yo‘llar, ko‘chalar, aholi yashash maskanlari atrofini obodonlashtirish, hududlar qiyofasini zamonaviylashtirishga alohida e’tibor qaratilyapti. “Raqaqli mahalla” platformasi to‘liq amaliyotga joriy etildi. Infratuzilma, ishisizlik, kambag‘allik, jinoyatchilik, ajrashish, “Yashil makon”, “Obod xonadon”, “Obod ko‘cha”, aholi daromadini oshirish kabi masalalarni hal qilish uchun joriy etilgan “Ombor daftar” to‘liq raqamlashtirildi. Aholining “yetitlik”ka to‘g‘ridan to‘g‘ri murojaat qilish tizimi joriy etildi. Migratsiyaga ketganlar va qaytganlar bandligini ta’minlash, ketish istagida bo‘lganlarni til va kasbga o‘rgatish maqsadida maxsus modul ishga tushirildi.

Mahallada yuritilayotgan hisobotlar, hujjatlar, “yetitlik”ning ishga kelib-ketishi va KPI baholash tizimi to‘liq raqamlashtirildi. Fuqarolar tomonidan mahalladagi muammolar, takliflar va tashabbuslarni vazirlik va idoralarga elektron yuborish hamda mahallaning istiqbolli loyihalari yuzasidan aholining onlayn ovoz berish tizimi yo‘lga qo‘yildi.

Qishloq joylarda istiqomat qilayotgan fuqarolarning daromadini oshirishda tomorqa imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ammo yaqin-yaqinagacha tomorqani o‘z vaqtida sug‘orish, yerdan samarali foydalanish borasida imkoniyatlar yetarli emas edi. “Mahalla yetiligi” tomonidan hamkor tashkilotlar, tadbirkorlar bilan birga bu borada aholiga ko‘mak berish, zarur infratuzilmalarni yaratishga qaratilayotgan e’tibor o‘z natijasini bera boshladi. Tomorqadan samarali foydalanish bo‘yicha holat xonadonlarni o‘rganilib, ko‘chat, urug‘ va boshqa zarur vositalar yetkazib berilyapti.

Shuningdek, yerdan foydalanish bo‘yicha mutaxassislar dehqonlarga tegishli maslahat va tavsiya berib kelyapti. Bundan tashqari, suv ta’minoti og‘ir bo‘lgan mahallalarda quduqlar qazildi. Natijada joriy yilning 8 oyida aholi tomorqasida yetishtiriladigan meva-sabzavot mahsulotlarining eksportdagi qiymati 314



loyihalariga ko‘mak beradigan tizim joriy qilindi. Bunda qaysi mahallada odamlar yo‘l, suv, maktab, bog‘chani ta’mirlay boshlagan bo‘lsa, xarajatining yarmini davlat qoplab beradi.

Yig‘ilishda mahallalarda tadbirkorlik loyihalarini kengaytirish masalalari ham

Har bir millat va xalqning o‘zligini anglashi, asrash va sha’nini ulug‘lashida qadriyatlarining o‘rni beqiyos. Zero, insoniyat tafakkuri mahsulini bo‘lgan va asrlar osha yashab kelayotgan bebaho qadriyatlarimiz o‘tmishi bugun bilan bog‘lab, yalabkaka dadil qadam qo‘yishga undaydi. Bizga ota-bobolarimizdan bu borada boy va bebaho ma’naviy meros qolgan. Oila qadriyati shulardan biri.

Prezidentimiz raisligida mahalla tizimini yanada takomillashtirish va joylarda ishlarni samarali tashkil etish masalalari yuzasidan bo‘lib o‘tgan videoselektor yig‘ilishida bu boradagi dolzarb muammolar tahlil etilib, kelgusidagi vazifalar belgilab berildi. Xususan, ajrashish, aliment to‘lashdan bo‘yin tovlash, oilasi va bolalarini kredit qarzlari bilan tashlab ketish holatlari uchrayotgani, yaqin qarindoshlar o‘rtasidagi va erta nikohlarning salbiy oqibatlarini barchani — hokimlar, “mahalla yetiligi”, nuroniylar, butun jamoatchilikni qattiq tashvishga solishi kerakligi qayd etildi.

Oila qurish nafaqat o‘zi, balki turmush o‘rtog‘i va farzandlari oldidagi katta mas’uliyat tashvishga solmay qo‘ymaydi. Zero, oila mustahkamligi va farovonligi jamiyatda barqarorlikka erishishning muhim omilidir. Shu bois, mamlakatimizda oila institutini mustahkamlash,

ularni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Bu jabbada keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilyapti.

Xususan, joriy yildagi davlat dasturida ham bu borada muhim vazifalar belgilanib, shu asosda izchil ishlar qilinaypti. Jumladan, Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi hamkor tashkilotlar bilan birga bu yo‘nalishda qator loyihalarini amalga oshiryapti. “Mas’uliyatli ota-onalik” loyihasi shulardan biri. Loyiha doirasida yaratilgan o‘quv dasturi va uslubiy qo‘llanmalar hamda targ‘ibot materiallarida oila qadriyatining mohiyati, ahamiyati, barqaror va farovon oilani shakllantirishda talab etiladigan muhim tamoyillar aks ettirildi. Bugungi o‘quv ishlari va targ‘ibot jarayonida ushbu materiallardan keng foydalanilyapti.

Bu yo‘nalishda qilinayotgan amaliy ishlarni kengaytirishda mahallalardagi oilaviy qadriyatlarini mustahkamlash bo‘yicha komissiyalar faoliyatini alohida e’tirof etish joiz. Mazkur komissiya a’zolari tegishli davlat va nodavlat tuzilmalar mutaxassislari bilan hamkorlikda joriy yilning o‘tgan 8 oyida oilalarda ma’naviy muhitni yaxshilash, o‘zaro mehr-oqibat rishtalarini mustahkamlash maqsadida keng qamrovli ishlarni



Mukarram NURMATOVA,
Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi raisi
o‘rinbosari

Oila jamiyat tayanchi, insonning baxt qo‘rg‘onidir. Bu dargohda avlodlar kamolga yetadi. Shu bois, oiladagi muhit nafaqat xonadon a’zolari taqdiriga, balki jamiyat hayotiga ham to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir etadi. Ota-bobolarimiz shuni inobatga olgan holda qadimdan oilaviy qadriyatlarini asrab-avaylab, bizgacha yetib kelishi uchun qat’iy sa’y-harakatlarni amalga oshirgan.

Bugun globallashuv jarayoni tobora jadallashib borayotgan dunyoda o‘zligimizning muhim ko‘zgusi bo‘lgan ushbu qadriyatlar bardavomligini ta’minlash zimmasiga katta mas’uliyat yuqumloqda. Zero, bugungi dolg‘ali davr ushbu bebaho merosimizga o‘z ta’sirini o‘tkazyapti.



2025-yil 9-noyabr, 230-son

Mulohaza



SECOND
WORLD SUMMIT
FOR SOCIAL
DEVELOPMENT
DOHA 2025

YANGI O‘ZBEKISTON

Bugun dunyo shiddat bilan o‘zgarmoqda. Geosiyosiy ziddiyatlar, energiya va oziq-ovqat xavfsizligi bilan bog‘liq beqarorlik, sun‘iy intellektning yuqori sur‘atda rivojlanishi hamda global raqobatdagi yangi qonuniyatlar iqtisodiy va ijtimoiy manzarani tubdan o‘zgartiryapti. Bu o‘zgarishlar faqat raqamlar yoki bozorlardagi tendensiyalar bilan cheklanmaydi — ular insoniyat hayotining ma’naviy, madaniy va ijtimoiy, iqtisodiy asoslariga ham ta’sir ko‘rsatmoqda.

GLOBAL TARAQQIYOT YO‘LIDA O‘ZBEKISTONNING YANGI DA’VATI

Inson qadrini asrash va yuksaltirish mana shunday murakkab sharoitda davlatlar oldidagi eng katta vazifa bo‘lib qolmoqda. Boisi, har qanday iqtisodiy siyosat, har qanday strategiya, agar u inson hayotiga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatmasa, tub mohiyatini yo‘qotadi.

Qatar poytaxti Dohada bo‘lib o‘tgan Ijtimoiy rivojlanish bo‘yicha ikkinchi jahon sammiti aynan shu g‘oya — ijtimoiy barqarorlik va inson qadri ustuvor bo‘lgan yangi global kelishuv sari qadam sifatida tarixda qoladi.

Davlatimiz rahbarining sammitdagi nutqi bu borada nafaqat milliy, balki global miqyosdagi dolzarb fikr va tashabbuslarni qamrab oldi. Unda ilgari surilgan g‘oyalar bugun insoniyat oldida turgan ijtimoiy-iqtisodiy muammolarga amaliy yechimlar taklif etuvchi dasturlamal mazmunga ega.

Nutqdagi “Inson qadri uchun” degan tamoyil butun yangi ijtimoiy paradigmaning asosiy g‘oyaviy ustunidir. Bu tamoyil jamiyatdagi har bir islohot, har bir qarorning oldida turgan ijtimoiy-iqtisodiy muammolarga amaliy yechimlar taklif etuvchi dasturlamal mazmunga ega.

Nutqdagi “Inson qadri uchun” degan tamoyil butun yangi ijtimoiy paradigmaning asosiy g‘oyaviy ustunidir. Bu tamoyil jamiyatdagi har bir islohot, har bir qarorning oldida turgan ijtimoiy-iqtisodiy muammolarga amaliy yechimlar taklif etuvchi dasturlamal mazmunga ega.

Inson qadri — iqtisodiy siyosatning ma’naviy mezoni

Yurtimizdagi islohotlar markazida bir fikr turibdi: iqtisodiyot inson uchun, inson iqtisodiyot uchun emas. Bu falsafiy mazmunga ega, lekin uning amaliy qiymati juda katta.

Mamlakatimizda barcha ijtimoiy himoya dasturlari yagona tizim — Ijtimoiy himoya milliy agentligi asosida birlashtiriladi. Bu nafaqat byurokratik tuzilmalarni soddalashtirish, balki ijtimoiy adolati ta’minlashda tizimli yondashuvni joriy qilishdir.

Mazkur modelning eng muhim jihati — mahallagacha tushgan vertikal tizim. Bu — davlat faqat markazda qaror qabul qilmaydi, balki har bir xonadon, har bir oilaning ehtiyojigacha yetib boradi degani. Natijada fuqaro davlatni faqat qonunlar yoki idoralar orqali emas, balki amaldagi g‘amxo‘rlilik orqali his qila boshladi.

Kambag‘allik darajasining 35 foizdan 6,6 foizgacha qisqarishi shunchaki ko‘rsatkich emas. U iqtisodiy o‘shishning ijtimoiy

mazmunga ega bo‘layotgani isboti bilan birga “inson qadri” tushunchasining iqtisodiy ifodasi hamdir. Chunki inson qadri faqat huquqlar bilan emas, balki imkoniyatlar bilan ta’minlanadi.

O‘zbekiston bugun ijtimoiy davlat sifatida yangi bosqichga qadam qo‘ydi. Yangi tahrirdagi Konstitutsiyada “ijtimoiy davlat” tamoyili huquqiy jihatdan mustahkamlanishi ijtimoiy siyosatni yangi bosqichga ko‘tardi. Endi ijtimoiy islohotlarga faqat yordam sifatida emas, balki inson salohiyatiga yo‘naltirilgan sarmoya sifatida qaralmoqda.

Bugun dunyoda raqobat faqat texnologiya yoki kapital asosida emas, balki inson salohiyati asosida kechmoqda. Shu ma’noda, yangi O‘zbekiston modeli insonni iqtisodiy resurs sifatida emas, balki ishonch va yaratuvchanlik manbai sifatida ko‘radigan yondashuvni shakllantirmoqda.

Global tengsizlikni bartaraf etishning yangi arxitekturas

Dunyodagi eng katta ijtimoiy muammolardan biri tengsizlik va kambag‘allikdir. BMT ma’lumotlariga ko‘ra, bugun Yer yuzida 1,1 milliarddan ortiq odam yo‘qsillikda yashamoqda. Bu faqat iqtisodiy emas, balki insoniy muammodir.

Kambag‘allik — jamiyatdagi barqarorlikni yemiruvchi omil. Uning zamirida bilim yetishmasligi, adolatsiz taqsimot, ijtimoiy qatlamlar o‘rtasidagi chuqur tafovutlar yotadi. Shuning uchun ham davlatimiz rahbari Doha sammitida ilgari surgan Global ijtimoiy adolat fondini tuzish tashabbusi jahon hamjamiyati uchun ulkan ahamiyatga ega bo‘ldi.

Mazkur taklifning mohiyati shundaki, rivojlanayotgan mamlakatlarning ijtimoiy dasturlarini moliyalashtirish uchun yangi, adolatli moliyaviy arxitektura yaratiladi. Ya’ni ijtimoiy taraqqiyotda faqat yordam emas, hamkorlik va sheriklik tamoyili ustuvor bo‘ladi.

Iqtisodiy jihatdan bu g‘oya moliyaviy oqimlarning yangi yo‘nalishini belgilaydi. Chunki hozircha jahondagi ko‘plab xalqaro moliya institutlari asosan bozor mexanizmlariga yo‘naltirilgan. Davlatimiz rahbari taklif etgan model esa inson kapitalini rivojlantirishni

investitsiyaning eng samarali yo‘nalishi sifatida ko‘rsatmoqda.

Bu tashabbus inson qadrlining global darajadagi tan olinishidir. Chunki u haqiqatan oliy ahamiyatga ega deb e’lon qilinsa, demak, kambag‘allik barcha uchun umumiy masala, barcha davlatlar zimmasiga tushadigan mas’uliyatdir.



O‘zbekiston bu yo‘nalishda faol ishtirok etmoqda. Mamlakatimizda kambag‘allikni qisqartirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan dasturlar nafaqat moddiy yordamni, balki fuqarolarni kasbga o‘qitish, kichik biznesni qo‘llab-quvvatlash, mikromoliya institutlarini rivojlantirishni ham qamrab olmoqda. Bu ijtimoiy siyosatning iqtisodiy mazmun bilan uyg‘unlashgan shaklidir.

Bunday yondashuv zamirida muhim g‘oya yotadi: insonga nafaqat baliq berish, balki uni baliq tutishga o‘rgatish lozim. Bugun O‘zbekistonda har bir kambag‘al fuqaro nafaqat ijtimoiy yordam oluvchi, balki iqtisodiy faoliyat ishtirokchisiga aylanmoqda.

Global miqyosda esa bu model xalqaro hamjihatlikning yangi formulasi sifatida namoyon bo‘ladi. Zero, barqaror rivojlanish asosi faqat iqtisodiy o‘shish sur‘atida emas, balki ushbu o‘shishning insoniy mazmunidadir.

Bandlik va ta’lim — rivojlanishning yangi drayverlari

Bandlik va ta’lim — bugun dunyo iqtisodiyotidagi eng dolzarb yo‘nalishlardan. Chunki har qanday barqaror iqtisodiy o‘shish

Prezidentimiz taklifiga ko‘ra, Ochlik va qashshoqlikka qarshi global alyansning kelgusi sammitlaridan biri O‘zbekistonda o‘tkazilib, ta’lim masalasi kun tartibi markaziga qo‘yilishi kutilmoqda. Bu g‘oya faqat ilmiy yoki ijtimoiy emas, balki iqtisodiy mohiyatga ham ega. Chunki ta’lim bugun eng katta investitsiyadir.

Hozirgi davrda savodsizlik tufayli insoniyat har yili 1,4 trillion AQSH dollariga teng iqtisodiy zarar ko‘rmqda. Bu raqam ta’limning iqtisodiy ahamiyatini yorqin ko‘rsatadi.

Boshqa jihatdan ta’lim insonning o‘zini anglashi, yaratuvchanlik qobiliyatini ochish vositasidir. Demak, ta’limga sarmoya — bu iqtisodiy emas, ma’naviy investitsiya.

O‘zbekistonda bugungi bandlik siyosatining markazida aynan shu g‘oya turibdi: insonga ish topib berish emas, balki unda ishlash salohiyatini shakllantirish.

Mehnat migrantlari va inson huquqlari — yangi ijtimoiy etika mezoni

Dunyoda bugun 300 milliondan ortiq inson o‘z ona yurtidan tashqarida mehnat qilmoqda. Ular nafaqat iqtisodiy, balki ijtimoiy va madaniy hayotning muhim ishtirokchilardir. Biroq migrantlar ko‘pincha huquqiy himoyadan mahrum, ijtimoiy kafolatlarisiz muhitda yashaydi. Shuning uchun ham davlatimiz rahbarining Dohada ilgari surgan tashabbusi — Migrantlar va ularning oilalarini ijtimoiy-huquqiy himoya qilish bo‘yicha global dasturni qabul qilish g‘oyasi insoniylik va adolat tamoyillariga tayanadi.

Uning mohiyati faqat muhofaza qilishda emas, balki mehnat migratsiyasini yangi bosqichga olib chiqishda. Ya’ni migrant faqat ishchi emas, balki ikki mamlakat o‘rtasidagi ijtimoiy ko‘priq, madaniy muloqot vositasidir.

O‘zbekiston bu yo‘nalishda allaqachon o‘z modelini yaratmoqda. Mehnat migratsiyasi agentliklari faoliyati takomillashtirilib, xorijdagi fuqarolarga huquqiy va moliyaviy ko‘mak tizimi yo‘lga qo‘yildi. Migrantlarning oila a’zolari uchun ham ta’lim va kasbiy qayta tayyorlash dasturlari amalga oshirilmoqda.

Iqtisodiy nuqtayi nazaridan, migratsiya mamlakat uchun valyuta tushumi manbai

bo‘lishi bilan birga ichki bozordagi ishchi kuchini qayta taqsimlash vositasidir. Lekin bu jarayonning ijtimoiy va insonparvarlik qirralari undan-da muhim: qayerda bo‘lmasin, inson qadri muhofaza qilinishi shart.

Bu aslida yangi ijtimoiy etika tamoyilidir. Insonning mehnati davlat chegarasi bilan emas, uning qadr-qimmatini bilan baholanishi kerak.

Iqlim o‘zgarishi va ijtimoiy barqarorlik — kelajak iqtisodiyotining yo‘nalishi

XXI asrda iqlim o‘zgarishi nafaqat ekologik, balki iqtisodiy va ijtimoiy muammoga aylandi. Qurg‘oqchilik, cho‘llanish, ekstremal ob-havo hodisalari ko‘payib, zaif qatlam — dehqonlar, mavsumiy ishchilar, qishloq aholisi uchun og‘ir oqibatlar keltirmoqda.

Davlatimiz rahbari Dohadagi nutqida iqlim masalasiga alohida to‘xtalib, bu muammoga faqat ekologiya nuqtayi nazaridan emas, balki ijtimoiy barqarorlik nuqtayi nazaridan yondashish zarurligini ta’kidladi.

O‘zbekistonning bu yo‘nalishdagi tashabbusi — Orolbo‘yi mintaqasini ekologik innovatsiyalar va texnologiyalar hududi sifatida rivojlantirish g‘oyasi xalqaro miqyosda katta qiziqish uyg‘otdi. Bu loyiha faqat regional muammolarni hal etish bilan cheklanmaydi, balki kelajak iqtisodiyoti uchun yangi konsepsiya yaratadi: “yashil iqtisodiyot” va “ijtimoiy inklyuzivlik” uyg‘unligi.

Iqtisodiy nuqtayi nazaridan, iqlim o‘zgarishiga moslashish yangi investitsiya yo‘nalishlarini ochadi. Qayta tiklanuvchi energiya, suv resurslarini tejash texnologiyalari, “yashil” moliya kabilar shular jumlasidan.

Boshqa jihatdan bu insonning tabiat bilan munosabatini qayta ko‘rib chiqish demakdir. Chunki tabiatni asrash faqat ekologiya emas, balki kelajak avlod oldidagi etika ifoda etadi. Orolbo‘yidagi o‘zgarishlar shu burchning amaliy ko‘rinishi bo‘ldi. Bugun bu hudud faqat ekologik emas, ijtimoiy tiklanish maydoniga aylanmoqda. Shu ma’noda, iqlim siyosati ijtimoiy barqarorlik siyosati bilan chambarchas bog‘lanmoqda.

Prezidentimizning Doha sammitidagi nutqi faqat siyosiy bayonot emas, balki yangi global ijtimoiy kelishuvga chaqiriqdir. Dunyoda shiddat bilan kechayotgan o‘zgarishlar davrida inson qadrlini markazga qo‘ygan siyosat — eng katta ustuvorlik. O‘zbekiston bugun faqat o‘z ichida emas, balki xalqaro miqyosda ham “inson qadri uchun” degan g‘oyani ilgari surmoqda.

Doha deklaratsiyasini qo‘llab-quvvatlar ekan, davlatimiz rahbari “Har bir inson uchun munosib hayot yaratish — bizning asosiy burchimiz”, dedi. Bu so‘zlar bugungi yurtimizning falsafasini yaqqol ifoda etadi. Zero, inson qadri faqat ijtimoiy siyosatning emas, iqtisodiy barqarorlikning ham asosidir. Chunki iqtisodiyotning haqiqiy muvaffaqiyati har bir fuqaro hayotidagi o‘zgarishda namoyon bo‘ladi. Lo‘nda aytganda, bu yangi jamiyat ongining shakllanishi demakdir, ya’ni inson o‘zining iqtisodiy faoliyati orqali nafaqat moddiy, balki ma’naviy qiymat yaratishini angldaydigan bosqich.

Shu ma’noda, yurtimizning ijtimoiy siyosatdagi yangi konsepsiyasi global hamjihatlikka, inson qadrlini yuksaltirishga va iqtisodiy taraqqiyotni ma’naviy mazmun bilan uyg‘unlashtirishga qaratilgan zamonaviy modeldir. Dohada yangragan g‘oyalar ertaga butun dunyo miqyosida yangicha fikrlash va yangi hamjihatlik davrini boshlab bersa, ajabmas. O‘zbekiston bu jarayonda ishtirokchi emas, balki tashabbuskor, insonparvar taraqqiyot g‘oyalarini ilgari suruvchidir.

Sardor TOLLIBOYEV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri

Jarayon

Jahonda oziq-ovqat xavfsizligi, iqlim o‘zgarishi va texnologik taraqqiyot bilan bog‘liq jarayonlar qishloq xo‘jaligida yangi yondashuvlarni taqozo etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, mamlakatimizda ham chorvachilik sohasini rivojlantirish, uni innovatsion yechimlar asosida modernizatsiya qilish va ilmiy salohiyatni oshirish ustuvor vazifaga aylandi.

Bu jarayonda mamlakatimizda ham chorvachilik sohasini zamon talablariga mos ravishda rivojlantirish muhim ustuvor vazifa sifatida belgilab olinmoqda. Jumladan, so‘nggi yillardagi islohotlar natijasida sohaning huquqiy, ilmiy va iqtisodiy asoslari mustahkamlandi, zamonaviy texnologiyalar joriy etilmoqda.

Prezidentimizning 2022-yil 8-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasida chorvachilik sohasi va uning tarmoqlarini rivojlantirish bo‘yicha 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan dasturni tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori tizimni yangi bosqichga ko‘tarishda muhim qadam bo‘ldi. U orqali chorvachilikda ilmiy tadqiqotlar, naslchilik va qayta ishlash jarayonlarini modernizatsiya qilish, yangi ish o‘rinlari ochish, eksportbosh mahsulotlar ishlab chiqarish bo‘yicha aniq vazifalar belgilab berildi. Natijada so‘nggi yillarda mamlakatimizda chorvachilikning iqtisodiy ulushi ortib, ichki bozorda siflati va raqobatbardosh mahsulotlar yetishtirish ko‘lami kengaymoqda.

Chorvachilik rivojining asosiy ustuni ilmiy asoslangan yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanishdir.

CHORVACHILIKDA KOREYA TAJRIBASI JORIY QILINMOQDA

Veterinariya va chorvachilikni rivojlantirish qo‘mitasi huzuridagi Chorvachilik va parrandachilik ilmiy-tadqiqot instituti olimlari bu yo‘nalishda salmoqli natijalarga erishdi. Jumladan, mahalliy iqlim sharoiti va chorvachilik an‘analari hisobga olingan holda go’sht-yog‘ mahsuludorligi yuqori yangi Chotqol zoti vujudga keltirildi. Bu mahalliy chorvachilik sohasidagi ilk ilmiy yutuqlardan biri bo‘lib, mamlakatimiz chorvachilariga yuqori mahsuldor, mahalliy sharoitga mos yangi genetik resurs taqdim etdi.

Ilmiy salohiyat bilan birga xalqaro hamkorlik ham sohani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, so‘nggi yillarda Janubiy Koreya Respublikasining qishloq xo‘jaligi bo‘yicha yetakchi tashkilotlari — KOPIA, KOICA, JBICA hamda Koreya Iqlim o‘zgarishi markazi bilan qator loyihalar amalga oshirilmoqda. Bu hamkorlik loyihalari ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish, nasli chorva mahsuludorligini oshirish, embrion transplantatsiyasi va sun‘iy urug‘lantirish texnologiyalarini keng qo‘llash imkonini bermoqda.

Yaqinda Sirdaryo viloyatidagi “Sulton” fermer xo‘jaligida “Chorvachilikni rivojlantirishda ilg‘or innovatsion texnologiyalarni qo‘llash” mavzusida O‘zbekiston — Janubiy



Koreya xalqaro seminari bo‘lib o‘tdi. Unda Koreya Qishloq xo‘jaligini rivojlantirish agentligi mutaxassislari, Tojikiston, Qirg‘iziston va Qozog‘istonda faoliyat yuritayotgan ilmiy tashkilotlar vakillari ishtirok etdi. Seminar doirasida embrion transplantatsiyasi natijasida olingan buzoqlar, shuningdek, sun‘iy urug‘lantirish yo‘li bilan olingan g‘unajinlar ko‘rsatildi. Bu orqali mahalliy mutaxassislar xalqaro tajribadan bevosita foydalanish imkoniga ega bo‘ldi.

Seminarning amaliy qismida Janubiy koreyalik ekspertlar tomonidan KOPIA tashkiloti moliyalashtirgan loyiha doirasida olib kelingan 10 ta embrion oldindan tayyorlangan sigirlarga jonli transplantatsiya qilindi. Bu tadbir mahalliy fermer va chorvadorlar uchun nafaqat amaliy mashg‘ulot, balki zamonaviy chorvachilikda ilmiy yondashuvning ahamiyatini ko‘rsatib berdi. Bunday tadbirlar sohada xalqaro tajriba almashinuvini ta’minlab, mahalliy mutaxassislarning malakasini oshirishga xizmat qiladi.

Ayni paytda mamlakatimizda “aqli” chorvachilik tizimi joriy etilayotgani ham alohida ta’kidlashga loyiq. Bu tizim raqamli texnologiyalar yordamida chorvachilikni boshqarishni avtomatlashtirish, hayvonlar salomatligini masofadan turib nazorat qilish, mahsuldorlikni aniq hisobga olish imkonini beradi. Xususan, Janubiy Koreyaning KOPIA tashkiloti tashabbusi bilan “Sulton” fermer xo‘jaligida saqlanayotgan 100 bosh qoramolga biosensordlar o‘rnatildi. Ular jonivorlarning salomatligi, harorati, faolligi va fiziologik o‘zgarishlarini doimiy kuzatib, ma’lumotlarni onlayn rejimda veterinariya mutaxassislarga yetkazib turadi. Bu innovatsion tizim orqali kasalliklarni erta aniqlash va oldini olish, ozuqa sarfini optimallashtirish va mahsuldorlikni oshirish mumkin.

Bunday ilg‘or yondashuvlar O‘zbekistonda chorvachilikni raqamlashtirish jarayonining boshlang‘ich bosqichini belgilab bermoqda. Bu nafaqat ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, balki oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashga ham xizmat qiladi. Zero, innovatsiya va raqamli yechimlarsiz sohada barqaror rivojlanishga erishib bo‘lmaydi.

O‘zbekiston — Janubiy Koreya xalqaro seminari ikki kun davom etdi. Anjumanning nazariy qismida tomonlar

istiqboldagi hamkorlik yo‘nalishlarini muhokama qildi. Unda genetik tadqiqotlar, veterinariya xizmatlarini takomillashtirish, embrionologiya va sun‘iy urug‘lantirish sohasida ilmiy markazlar o‘rtasidagi hamkorlikni kengaytirish masalalari muhokama qilindi. Shuningdek, mintaqaviy miqyosda ilmiy aloqalarni kuchaytirish va xalqaro grantlar doirasida qo‘shma loyihalarni amalga oshirish bo‘yicha kelishuvga erishildi.

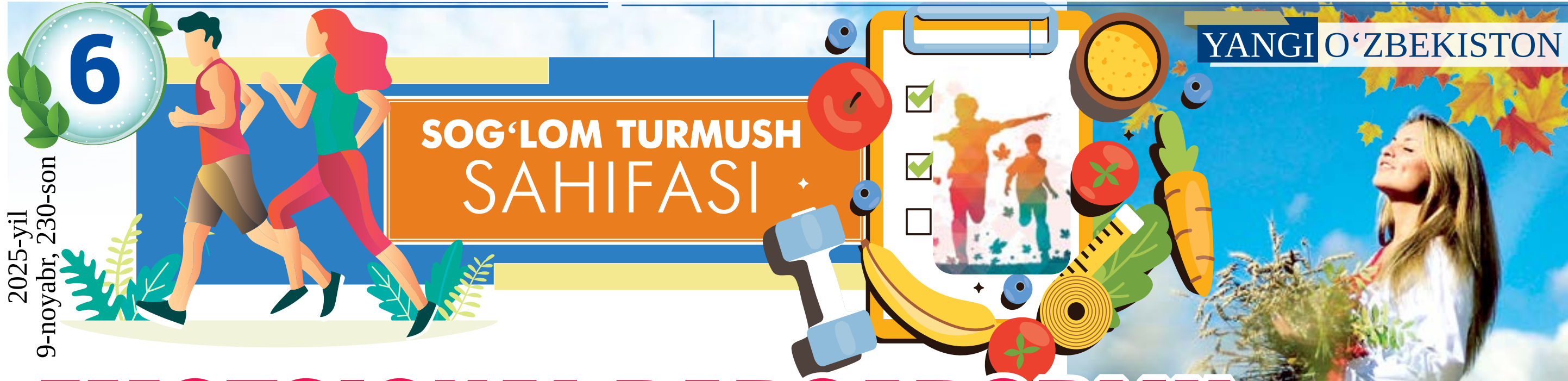
Bugun O‘zbekiston chorvachilik sohasida nafaqat ichki ehtiyojni qondirish, balki eksportbosh mahsulotlar yetishtirish bo‘yicha ham jiddiy maqsadlarni oldiga qo‘ygan. Buning uchun ilmiy salohiyat, investitsiya muhiti va xalqaro sheriklik imkoniyatlari uyg‘unlashmoqda. Zero, oziq-ovqat xavfsizligi aholi bandligi va qishloq joylarda turmush darajasini oshirishning muhim tarkibiy qismidir.

Yurtimizdagi islohotlar natijasida har bir fermer xo‘jaligi nafaqat ishlab chiqaruvchi subyekti, balki innovatsiyani joriy etuvchi va yangi bilimni tatbiq etuvchi markazga aylanmoqda. Bugun chorvachilik sohasi iqtisodiy o‘shish bilan birga ilmiy va texnologik taraqqiyotning ham muhim tarmog‘iga aylandi.

Mazkur yo‘nalishdagi sa’y-harakatlar xalqaro miqyosda ham yuqori baholalanmoqda. Koreya Respublikasi bilan hamkorlikdagi loyihalar natijasi O‘zbekiston qishloq xo‘jaligida ilmiy-innovatsion salohiyat o‘sib borayotganini ko‘rsatadi. Bu esa, o‘z navbatida, mamlakatning iqtisodiy mustaqilligi va oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashda muhim qadamdir.

Qisqasi, chorvachilikni rivojlantirishdagi islohotlar nafaqat iqtisodiy natija, balki ijtimoiy barqarorlik, ekologik mas’uliyat va xalqaro hamjihatlikni ham qamrab olmoqda. Ilmiy salohiyatga tayangan, innovatsiyaga yo‘g‘rilgan va inson manfaatlariga qaratilgan bu yondashuv yangi O‘zbekiston qishloq xo‘jaligining kelajagini belgilab bermoqda.

Sardor SHUHRAT o‘g‘li,
jurnalist



EMOTSIONAL BARQARORLIK

HAYOTINGIZ, KELAJAGINGIZ, BAXTINGIZ DEMAK

Ruhiy salomatlik butun hayotimizda — kayfiyatimizda, ishimizda, muloqotimizda, qaror qabul qilishimizda, o‘zimiz va atrofga munosabatimizda namoyon bo‘ladi. Ammo shiddatli davrga xos yuqori talablar, doimiy stress va hayotdagi o‘zgarishlar ruhiy salomatlikka ham sezilarli ta’sir ko‘rsatishini inkor eta olmaymiz. Bugun tashvish, depressiya va surunkali charchoq kabi muammolar haqida tez-tez eshitaymiz, o‘qiyapmiz. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar bajarish, his-tuyg‘ularni boshqarish, dam olish va stressdan yiroq bo‘lish sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari ekan haqida qanchalik bong urilmasin, bunga hamma birdek e’tibor qaratyapti deb ayta olmaymiz. Ko‘pchilik hissiy zo‘riqlishni charchoq sifatida ko‘radi. Biroq bu tushkunlik, xotira buzilishi va hatto yurak-qon tomir, qandli diabet, saraton kasalligi kabi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.



Hayotda avtomatik reaksiyalardan ko‘ra ongli tanlov qilish muhim. Masalan, kimdir sizni tanqid qilganda darhol xafa bo‘lish o‘rniga “Men bu tanqiddan nimani o‘rganishim mumkin?” deb o‘ylash kerak. Shunday fikrlash tartibiga o‘tish odati insonni ichki tinchlikka olib boradi. Chunki bunda inson, avvalo, yechimni o‘zidan topishga qarata olgani uchun ichki bezovtalikdan xalos bo‘ladi, mas’uliyatni zimmasiga ola boshlaydi.

Odamlar bilan munosabatda samimiylk va chegara muhim. Haddan tashqari xushomad yoki boshqalar fikriga bog‘liqlik ichki xotirjamlikni yo‘qotadi. Ruhiy sog‘lom odam “yo‘q” deyishni, o‘z ehtiyojini bildirishni, o‘z shaxsiy chegaralarini to‘g‘ri o‘rnata olishni biladi.

Faqat ish yoki oila bilan yashash har ikki holatda ham charchoq keltiradi. Emotsional barqaror odam vaqtini to‘g‘ri taqsimlaydi, o‘z vaqtida mehnat qiladi, dam oladi va ichki zavqlanishni to‘liq his qilish yashaydi.

Agar inson qarorlarni “qo‘rqaman”, “Men haqli bo‘lishim kerak” yoki “Odamlar nima deydi?” kabi savollar asosida qilsa, u doim ichki ziddiyatda yashaydi. Ruhiy barqaror

tajriba manbai bo‘lish, yolg‘izlik hissin kamaytirishda (ya’ni insonlar o‘z fikri bilan bo‘lishadi, jamoaga tegishlilik hissi paydo bo‘ladi) ko‘rinadi.

Salbiy jihatli esa “solishtirish tuzog‘i” — boshqalarning “ideal” hayotini ko‘rib, inson o‘zini ojiz his qiladi, doimiy axborot oqimi ta’sirida miyadagi stress gormoni (kortizol) ko‘payadi. Natijada emotsional barqarorlik buziladi, uyqu va diqqat pasayadi, xayol tarqoq bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlarda chegara qo‘ya olish kerak.

— Uyqu, ovqatlanish va jismoniy faollikning ta’siri-chi?

— Uyqu miyaning “qayta yuklanishi”, emotsional tizimning tabiiy tiklanishidir. Agar uyqu 6 soatdan kam bo‘lsa, miya stress gormonlarini ko‘p ishlab chiqaradi, emotsional reaksiyalar tezlashadi, hissiyotlarni boshqarish qiyinlashadi. Me’yoriy uyqu 7-8 soat, bir vaqtda yotish va turishga odatlanish kerak.

Passiv xotirjamlik yoki uyqu bilan stressni yengish qiyin. Boshqa darajadagi quvvat manbaini topish zarur. Eng yaxshisi — bandlik. Miya har doim mushaklarga o‘xshab chiniqishga muhtoj. Buning yagona yo‘li faoliyatdir.



vaqt ham sport uchun vaqt topa olmaymiz. Vaqtini qanday taqsimlash va mashg‘ulotlarga ulgurish mumkin?

— Vaqt yo‘q emas, reja yo‘q, desak to‘g‘riroq bo‘ladi. Aksariyat odamlar sportga vaqt topa olmasligining sababi uni rejaga kiritmasligida. Haqiqat shuki, vaqt topilmaydi, vaqt yaratiladi. Masalan, telefonda 20 daqiqa o‘yin o‘ynash yoki ijtimoiy tarmoqlarda band bo‘lish o‘rniga 10 daqiqa yurish, tushlikdan keyin 5 daqiqa cho‘zilish mashqi yoki uy ishlardan keyin 15 daqiqa yengil harakatlar ham tetiklashishga yordam beradi. Muhimi, “kam bo‘lsa ham muntazam” tamoyiliga amal qilish.

Sport mashg‘ulotlarini ish jadvali bilan uyg‘unlashtiring. Agar ertalab mashq bajara olmasangiz, ishgacha piyoda borish, lift o‘miga zinadan chiqish, ofisda 3-4 daqiqa “cho‘zilish” mumkin. Bularning hammasi harakat hisoblanadi. Kunlik 15-20 daqiqali jismoniy faollik miyada qon aylanishini yaxshilaydi, stressni kamaytirib, diqqatni oshiradi.

Sportni majburiyat emas, kayfiyat va energiya manbai sifatida ko‘rish kerak. Ertalab nonushtadan keyin 10 daqiqa harakatda bo‘lish koni foyda. Yoki kechqurun musiqa bilan yengil yurish kayfiyatingizni

o‘zgarishi”ni ko‘rsatish, “avval va keyin” shaklidagi real videolar, infografika yoki “bir jumlada” hikmatli fikrlar tez ta’sir qiladi. Ruhiy salomatlikni “oddiy hayotning bir qismi” sifatida ko‘rsatish ham samara berishi mumkin.

Aksariyat odamlar psixologik yordam yoki sportni “muammosi borlar uchun” deb o‘ylaydi. Aslida, bu profilaktika. Shuning uchun targ‘ibotda “davolanish emas, kuchga to‘lish” g‘oyasi ilgari surilishi kerak. “Sport stressni yo‘qotish emas, energiyani qayta tiklash uchun”, “Psixolog zaiflar uchun emas, o‘zini yaxshi anglashni xohlaydiganlar uchun”, ta’lim va ish joylarida “ruhiy gigiyena madaniyati” kabi tamoyillarga amal qilinsa, ko‘zlangan natijaga erishish mumkin. Maktab, universitet va tashkilotlarda qisqa psixoedukativ seminarlar, “emotsional sog‘lom hafta” aksiyalari tashkil etish ham jamiyat salomatligini oshiradi.

— Insonning psixoemotsional holati atrof-muhit omillariga bog‘liqligini inkor etib bo‘lmaydi, shunday emasmi?

— Tabiat ruhiy muvozanat, salomatlik va hayotiylikning muhim manbaidir. Tasavvur qiling, shovqin va diqqinafas ofsdan so‘lim va bahavo boqqa chiqdingiz. O‘zingizni yaxshi his qilishingiz aniq. Shu bois, shaharlarni ko‘kalamzorlashtirish nafaqat atrof-muhit, balki odamlar ruhiy salomatligi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Tabiat qo‘nyida vaqt o‘tkazish o‘z-o‘zini hurmat qilish hissin oshiradi, diqqatni yaxshilab, o‘ziga ishonchni uyg‘otadi. O‘zini kashf etish va his-tuyg‘ularini tushunishga, halollik, samimiylk kabi fazilatlar shakllanishiga yordam beradi. Stress, xavotir va ruhiy tushkunlik alomatlarini kamaytiradi.

Faoliyat sohasi, daromadi, ob-havo yoki boshqa tashqi omillardan qat’i nazar, odamlar doimo tabiatdagi hayotdan ko‘proq qoniqlish his qiladi. Bundan tashqari, baxtiyorlik hissi nafaqat tabiiy muhitda, balki yashil, estetik jihatdan yoqimli joylarda ham tug‘iladi. Shu sababli shahar me’morligi bilan shug‘ullanadiganlar aholining psixologik salomatligi uchun tabiiy joylarni saqlash va ko‘paytirish haqida o‘ylashi kerak.

Toza havoda sayr qilish jismoniy salomatlikni mustahkamlashning ajoyib usuli. Bu qon aylanishi, (ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi salomatligi uchun foydali), metabolizmni yaxshilaydi va ortiqcha yog‘larni yo‘qotishga yordam beradi.

Tabiat bilan bog‘lanish, ayniqsa, quyoshli havoda sayr qilish tanani D vitaminini bilan ta’minlaydi. Asosiysi, ehtiyot choralarini ko‘rish va terini ultrabinafsha nurlardan himoya qilishni unutmashlik shart.

Kuz kunlari daraxt yaproqlari tillarang, qizg‘ish tusga kiradi, faslga xos bu go‘zalikka soatlab tikilib turish ijodiy kayfiyat uyg‘otadi. Sokinlik va uyg‘un ranglar kuchiga ilhom baxsh etadi. Bu ijodiy ko‘tarinkilik ruhga ozuqa beradi.

Agar siz shaharda yashasangiz, ruhiy salomatligingizni himoya qilish uchun yotishdan oldin yomg‘ir yoki barglar shiviri, qushlar ovozin tinglang. Sizni tinchlantiradigan nimaiki bo‘lsa, unga vaqt toping. Ba’zan yolg‘iz qolish ham foydali.

— Hissiy beqarorlik jism salomatligiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

— Agar bu beqarorlik bir necha oy davom etsa, organizmda turli o‘zgarishlar boshlanadi. Masalan, bosh yoki oyoq, bel og‘rishi mumkin. Shifokor tekshiruvida esa kasallik sababi topilmaydi.

Ayni paytda bunday insonlar shifokorga murojaat qilayotganlarning 70 foizdan ortig‘ini tashkil qilmoqda. Bu odamlar turli tashxislar bilan yuradi, ammo og‘riq sababini aniqlash qiyin bo‘ladi. Shunday paytda inson o‘zida emotsional barqarorlikni shakllantirishga e’tibor qaratishi kerak. Og‘riqlarini tushunish uchun psixoemotsional holatida barqarorlikni yo‘lga qo‘yadigan tavsiyalarga amal qilsin.

Ruhiy barqarorlik tug‘ma sifat emas — odatlar majmuasi. Har kuni kichik, lekin ongli harakatlar bilan ichki immunitetingizni mustahkamlasangiz, hayotdagi hech qanday stress sizni sindira olmaydi.

“Avvalo, inson o‘zini tushunishi kerak. Bu psixologik barqarorlikning asosiy shartidir. His-tuyg‘ularingizni, ehtiyojlaringizni yaxshiroq tushunish uchun o‘zingizni anglashni mashq qiling. O‘zingizdan kuchli va zaif tomonlaringiz haqida so‘rang, maqsad va intilishlaringizni aniqlang.

“Emotsional barqarorlikni nima uchun shakllantirish kerak?” degan savolga javob izlang. Bu ruhiy barqarorlikka yordam berib, organizmda turli psixosomatik sindrom yoki kasalliklar kelib chiqishining oldini oladi. Chunki biror kasallik yo‘qki, etiologik omilida stress turmagan bo‘lsin. U miokard infarkti yoki qandli diabet, oshqozon-ichak yoki nevrologik kasalliklar bo‘ladimi, etiologiyasi o‘qib ko‘rilsa, birinchi o‘rinda “stress” deb yozilgan bo‘ladi. Mana shu stress uzoq vaqt davom etsa, kasalliklardan oldin psixosomatik buzilishlarga olib keladi.

Bundan saqlanish uchun hissiy intellektni rivojlantiring. Bu o‘z his-tuyg‘ularingizni, shuningdek, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, nazorat qilish va ifodalash qobiliyati deganidir. Hissiy intellektni rivojlantirish his-tuyg‘ularimizni yaxshiroq boshqarishga va boshqalar bilan oqilona munosabatlar o‘rnatishga yordam beradi.

Jismoniy va ruhiy salomatlik bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Misol uchun, salbiy his-tuyg‘ularni boshdan kechirganimizda tanamiz yurakka salbiy ta’sir ko‘rsatadigan tarzda reaksiyaga kirishadi. Jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish va yetarli uyqu ruh va jism salomatligiga yordam beradi.

Munosabatlarniz va ijtimoiy aloqalarimiz hissiy salomatlikka katta ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, har qanday qaroringizga hurmat bilan qarashlari, qo‘llab-quvvatlashlari o‘zingizni tushunishga yordam beradi. Atrofingizda sizga hamkor, hamfikir odamlar bo‘lsin. Ular bilan munosabatlarni saqlab qoling.

Biror “xobbi” yoki boshqa sevimli mashg‘ulotingiz bilan shug‘ullanishni kanda qilmang. Sizni baxtli qiladigan, quvonch va hayotdan mamnunlik bag‘ishlaydigan barcha harakat oxir-oqibat hissiy salomatligingizni barqaror qiladi.

Emotsional salomatlikni asrash shunchaki gap emas. Bu hayotingiz, kelajagingiz va baxtingiz demak. O‘zingiz va ichki dunyongiz bilan uyg‘un bo‘lish hayotdan to‘liq zavqlanish, o‘zligingizni ifoda etish, yaqinlar bilan ishonchli munosabatlar o‘rnatish imkonini beradi.

“Yangi O‘zbekiston” muxbiri
Risolat MADIYEVA
suhbatlashdi.

“Yangi O‘zbekiston” va “Правда Востока” gazetalari 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 sifatlil chop etilishiga “SHARQ” NMAK mas’ul.
Bosmaxona telefoni: (71) 233-11-07.

— Jismoniy faollik sog‘lom ruh va ish unumdorligi asosi. Ammo hamma

Kayfiyat nechog‘liq bo‘lishi ovqatlanish bilan ham bog‘liq. Miya faoliyati uchun oqsil, omega-3, B vitaminini va suv juda muhim. Qandli, tez tayyorlanadigan ovqatlar hissiy “ko‘tarilish” va keyingi “qulash”ni keltirib chiqaradi. Bu esa kayfiyatdagi keskin o‘zgarishga sabab bo‘lishi mumkin.

Jismoniy faollik tabiiy antidepressant hisoblangani uchun harakat vaqtida endorfin va serotonin ajraladi — bu tabiiy “baxt gormonlari”dir. Hatto 20 daqiqa yurishning o‘zi stressni 30 foiz kamaytiradi. Agar inson ijtimoiy tarmoqdan ongli foydalansa, yetarli uxlasa, sog‘lom ovqatlansa, harakatni hayot uslubiga aylantirsa, uning ruhiy salomatligiga na stress, na xavotir raxna soladi.

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-1146.
34685 nusxada bosildi.
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: Sanjar Eshmurodov
Musahhih: Sherzod Mahmudov
Dizayner: Zafar Ro‘ziyev

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

O‘za yakuni — 20:33