

XORAZM IQTISODIYOTINI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA MUHIM VAZIFALAR BELGILANDI

Davlatimiz rahbariga Xorazm viloyatida islohotlar natijadorligi va yangi rejalar yuzasidan axborot berildi.

Tabiiy resurslari cheklangan bu hudud iqtisodiyoti tarkibiy o‘zgarishlar orqali rivojlantirilmoqda. So‘nggi sakkiz yilda 2 milliard dollar investitsiya kiritilib, 25 mingdan ortiq sanoat korxonalari ochilgan. Ishlab chiqarish hajmi 2,2 karra oshgan. Bugun viloyatda to‘qimachilik, avtomobilsozlik, elektr texnikasi, oziq-ovqat va qurilish materiallari sanoati bor.

Toshsoqa magistral kanali qayta tiklangani natijasida Xorazm uchun o‘ta muhim bo‘lgan sug‘orish tizimi yaxshilandi. Amudaryo ustida yangi ko‘priq qurilishi viloyat aholisining uzog‘ini yaqin qildi.

Sakkiz yilda viloyatda 660 ta ko‘p qavatli turar joy barpo etilib, 21 ming oila yangi uyli bo‘ldi. 4 ming 751 kilometr ichimlik suvi va 206 kilometr kanalizatsiya tarmog‘i qurildi, 580 ming aholi ilk bor markazlashgan ichimlik suvidan bahramand bo‘ldi.

Joriy yil boshidan buyon 100 ming ehtiyojmand aholi ish bilan ta‘minlandi. Kambag‘allik darajasi yanvardagi 12 foizdan 6,8 foizga tushib, eng yaxshi ko‘rsatkich bo‘ldi.

Bunday ishlarni yanada kengaytirish maqsadida Xorazm viloyatida ham “Islohotlar shtabi” tuzildi. Taqdimotda tadbirkorlarning takliflari asosida ishlab chiqilgan yangi loyihalar haqida axborot berildi.

Masalan, Janubiy Koreyaning 100 million dollar investitsiyasi hisobidan Urganch tumanida chiqindi yoqish orqali elektr energiyasi olish loyihasi mo‘ljallangan.

Avstraliya kompaniyasi 820 million dollar investitsiya kiritib, Tuproqqal’a tumanida 600 ming tonna ekologik toza aviatsiya yoqilg‘isi va 50 ming tonna “yashil dizel” ishlab chiqarish taklifini bildirgan. Korxona ehtiyoji uchun 5,5 ming gektarda 4 gigavatt quyosh panellari o‘rnatilishi ko‘zda tutilgan.

Shuningdek, Slovakiya korxonasi 170 million dollar hisobiga Tuproqqal’a tumanida 5 ming gektarda raps yetishtirib, bioyoqilg‘i ishlab chiqarish zavodi qurishni rejalashtirgan.

Umuman, Xorazmda 2 milliard 400 million dollarlik yangi loyihalar tayyorlangan. Shuningdek, shahar va tumanlarning qo‘shimcha imkoniyatlari hisobidan yana 86 million dollarlik istiqbolli loyiha va tashabbuslar shakllantirilgan.

Davlatimiz rahbari investorlarga qulaylik yaratib, loyihalarni jadallashtirish bo‘yicha topshiriqlar berdi.

Viloyatdagi sanoat zonalaridan to‘la foydalanilmayotgani ko‘rsatib o‘tildi. Infratuzilma va yer toifasi masalasini hal qilib, 100 dan ziyod loyihalarni ishga tushirish zarurligi aytiladi. Xorazmning joylashuvidan kelib chiqib, sanoat yo‘nalishlarini puxta rejalashtirish, bunga viloyatning ichki salohiyatini to‘liq safarbar qilish kerakligi ta’kidlandi.

Tadbirkorlikni rivojlantirish, yashirin iqtisodiyot ulushini qisqartirish masalalariga ham to‘xtalib o‘tildi.

O‘ZA

KO‘P QIRRALI ALOQALARNING DOLZARB MASALALARI KO‘RIB CHIQILDI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 12-sentabr kuni Qatar Davlati Amiri Shayx Tamim bin Hamad Ol Soniy bilan telefon orqali muloqot qildi.

O‘zbekiston — Qatar strategik sheriklik va ko‘p qirrali hamkorlik munosabatlarining dolzarb masalalari ko‘rib chiqildi.

Suhbat avvalida davlatimiz rahbari yaqinda Isroil tomonidan Qatar poytaxti Doha shahriga uyushtirilgan raketa zarbalarini keskin qoraladi. Qatar mustaqilligi va suverenitetini buzadigan, uning xavfsizligiga tahdid soladigan bunday nomaqbul xatti-harakatlar Birlashgan Millatlar Tashkiloti Nizomi, xalqaro huquqning asosiy qoida va tamoyillariga zid ekani qayd etildi.

O‘zbekiston xalqaro munosabatlarda kuch ishlatishning har qanday shakliga va Yaqin Sharqdagi vaziyatning yanada keskinlashishiga olib keladigan qadamlarga qarshi ekani ta’kidlandi.

O‘zbekiston Prezidenti Qatar tashabbusi bilan chaqirilayotgan navbatdan tashqari arab-islom sammitining muvaffaqiyatli o‘tishini tiladi. Qatar Davlati Amiri, o‘z navbatida, ko‘rsatilgan birdamlik va qo‘llab-quvvatlov uchun chuqur minnatdorlik bildirdi.

Telefon muloqoti chog‘ida faol siyosiy aloqalarni davom ettirish va ikki mamlakat yetakchi kompaniyalarining kooperatsiya loyihalarini jadallashtirish bo‘yicha o‘zaro muvofiqlashgan choralar ko‘rish masalalari ham muhokama qilindi.

O‘ZA

Inson qadri uchun ELEKTRON DAVLAT XIZMATLARI BYUROKRATIYA VA QOG‘OZBOZLIKNI CHEKLAMOQDA

Hayotimizga raqamli texnologiyalarning shiddat bilan kirib kelayotgani bir qancha qulayliklar yaratmoqda. Ayniqsa, bu jarayon davlat xizmatlari ko‘rsatish sohasida keng tatbiq etilayotgani aholining vaqti va mablag‘ini tejash, turli ovoragarchiliklarning oldini olishga xizmat qilmoqda.



Axborot kommunikatsiya texnologiyalari iqtisodiyot, jamiyat va boshqaruvning barcha yo‘nalishlariga ta’sir ko‘rsatib, ishlab chiqarish samaradorligini oshiradi,

ma’lumot almashish jarayonini tezlashtirib, iqtisodiy o‘rinish uchun yangi imkoniyatlarni yaratadi.

Davomi 2-betda

1-oktabr — O‘qituvchi va murabbiylar kuni

USTOZLAR — AZIZ, ULARNING QADRIGA YETGANLAR HAM AZIZ



Bugun ta’lim sohasiga berilayotgan alohida e’tibor va buning ortidan soha vakillarining har tomonlama qo‘llab-quvvatlanayotganini hech bir yurtdoshimiz inkor etmasa kerak. Binobarin, ta’lim tizimi tekis izga tushmas, to‘g‘ri ishlamas ekan, boshqa tizimlar izdan chiqishi hech gap emas. Shu ma’noda, sohaga islohotlarni olib kirishda ta’limda xato qilib bo‘lmasligi va bu qimmatga tushishi masalasi ko‘ndalang turadi. Har bir yangi tajriba, zamonaviy yondashuv yaxshilab sinovdan o‘tkazilishining mohiyati ham shunda. Bugun biz ta’lim tizimini rivojlantirishga keragidan ortiqroq e’tibor berayotgan davlatimiz, desak adashmaymiz. Zero, bu tizimga tatbiq etilayotgan yangiliklar, yaratilayotgan shart-sharoitlar haqida soatlab gapirish mumkin. Soha rivoji yo‘lida qabul qilinayotgan qonun hujjatlari ro‘yxati ham juda uzun. Qanday qilib bo‘lmasin, ta’limning ustuvorligini ta’minlash, bu boradagi islohotlarni amalga oshirish yo‘lida bor imkoniyatimizni ishga solyapmiz.

Davomi 3-betda

Mulohaza

TANLOV EMAS, EHTIYOJ

QISHLOQ XO‘JALIGIDA SOLIQ YUKINI YENGILLASHTIRISHNING AHAMIYATI



Bir dona urug‘ tuproqqa tushadi, yomg‘ir suvidan to‘yinadi, quyoshdan nur oladi... Vaqt o‘tadi, u ildiz otadi, o‘sadi, gullaydi va meva beradi. Bir qarashda urug‘ning rivojlanishi tabiatdagi eng oddiy jarayonday tuyulishi mumkin. Ammo bugun aholi soni ortib, oziq-ovqatga talab yil sayin oshib borayotgan bir paytda yerdan yuqori hosil olish maqsadida turli kimyoviy vositalardan

foydalanish oqibatida tuproqning unumdorligi pasayib bormoqda. Shu bois, ayni paytda qishloq xo‘jaligi faqat tabiatga emas, balki inson mehnati, bilimi, texnologiyasi va qo‘llab-quvvatloviga muhtoj sohaga aylandi.

Davomi 4-betda

Yoshlar tarbiyasi azaldan har bir davr va jamiyat uchun eng ustuvor masala bo‘lib kelgan. Chunki yoshlar millatning ertasi, yurtning quvvati, taraqqiyotning kafolatidir. Hozirgi globallashuv va raqamli taraqqiyot asrida yoshlar tarbiyasi masalasi faqat maktab va oila ishi emas, balki butun jamiyat bu jarayonga mas’uldir.

TARBIYA — KELAJAKKA YOZILGAN XAT

YOSHLARNI HARBIIY-VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA HAMKORLIKNING O‘RNI



Qaror va ijro

Bugun “ommaviy madaniyat” kuchli ta’sir qiluvchi omillardan biri bo‘lib, yoshlarga yot qadriyatlar — oson boylik to‘plash, tashqi go‘zallik va soxta mashhurlikni hayotning asosiy mazmuni sifatida targ‘ib etmoqda. Zero, tarbiya kelajakka yozilgan xatdir. Uning javobini farzandlarimizda ko‘ramiz.

Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 29-iyundagi “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida

tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori asosida qabul qilingan 2023-2027-yillarda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish konsepsiyasi hamda “yo‘l xaritasi” o‘g‘il-qizlar tarbiyasida juda muhim.

Davomi 5-betda

PIYODA YURISH — YOSHLIK, GO‘ZALLIK VA MUVAFFAQIYAT YO‘LI



6

Inson qadri uchun

ELEKTRON DAVLAT XIZMATLARI

BYUROKRATIYA VA QOG‘OZBOZLIKNI CHEKLAMOQDA

Boshlanishi 1-betda

Shu bois, ushbu sohani jadal rivojlantirish maqsadida qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Axborot texnologiyalari bo’yicha muloqot va ishlab chiqilayotgan strategiyalar davlatimiz rahbarining doimiy nazoratida bo’lgani uchun ham yo’nalishtagi natijalar jadallik bilan o’sib bormoqda.

Bugun axborot kommunikatsiya texnologiyalari davlat boshqaruvi samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Elektron hukumat tizimlari va raqamli xizmatlari davlat va aholi o’rtasidagi o’zaro aloqalarni yaxshilash, qog’ozbozlikni kamaytirish va boshqaruv jarayonini shaffoflashtirish imkonini beradi. Shuningdek, ijtimoiy soha rivojiga ega. Elektron hukumat tizimlari va raqamli xizmatlari davlat va aholi o’rtasidagi o’zaro aloqalarni yaxshilash, qog’ozbozlikni kamaytirish va boshqaruv jarayonini shaffoflashtirish imkonini beradi. Shuningdek, ijtimoiy soha rivojiga ega. Elektron hukumat tizimlari va raqamli xizmatlari davlat va aholi o’rtasidagi o’zaro aloqalarni yaxshilash, qog’ozbozlikni kamaytirish va boshqaruv jarayonini shaffoflashtirish imkonini beradi.

Mamlakatimizda inson qadriini ulug’lashdek ezgu tamoyil asosida amalga oshirilayotgan bu kabi chora-tadbirlarning barchasi aholining hayot sifatini yaxshilab, ertangi kunga ishonchini mustahkamlayapti. Bu jarayonlarda ishlarni sifat jihatdan yangi bosqichga ko’tarish esa bugunning dolzarb vazifalaridan.

“O’zbekiston — 2030” strategiyasida davlat xizmatlarini raqamlashtirishning ko’lamini kengaytirish orqali aholi uchun “Servis davlat” tizimini joriy qilish, fuqaro va davlat o’rtasidagi munosabatlarda byurokratik tartibotlarga barham berishga doir qator maqsadlar belgilangan. Elektron shaklda ko’rsatiladigan davlat xizmatlari ulushini 100 foizga, Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali orqali

ko’rsatiladigan xizmatlar ulushini 50 foizga, davlat xizmatlarini ko’rsatishning 300 taga yaqin tartib-taomillarini soddalashtirish hamda davlat xizmatlarini “3 qadam”, “foydalanuvchi uchun moslashtirilgan”, “barchasi bir mobil ilovada” tamoyillari asosida raqamlashtirish kabi vazifalar shular jumlasidan.

“Elektron hukumat” tizimining yangi bosqichi — “Raqamli hukumat” tizimiga o’tilib, barcha hujjatlar va munosabatlarning raqamli shaklda bo’lishini ta’minlash, fuqarolarning davlat xizmatlaridan foydalanishi uchun

murojaat qilishida ariza yozish, turli shakllarni to’ldirish kabi ortiqcha formal tartiblarni bekor qilish, davlat idoralari zarur hujjatlarni elektron bazadan o’zi oladigan tizim yaratish ham bugunning dolzarb vazifalari sirasidan.

Strategiya ijrosini ta’minlash, shuningdek, davlat boshqaruvida ortiqcha byurokratik to’siqlar, murakkablashgan tartibotlar va eskirgan yondashuvlarni bartaraf etish hamda davlat xizmatlari ko’rsatishini yangi bosqichga olib chiqishga qaratilgan islohotlarni izchil davom ettirish maqsadida qabul qilingan

Oxirgi uch yildagi chora-tadbirlar ijobiy natijalar berayotganini raqamlar tasdiqlaydi: sudlangan shaxslarning 70 foiziga ozodlikdan mahrum qilish bilan bog’liq bo’lmagan jazolar tayinlandi, uch mingga yaqin fuqaroga oqlov hukmi chiqarildi, jazo muddatini o’tayotgan va tuzalish yo’liga qat’iy o’tgan uch mingdan ziyod yurtdoshimiz afv etildi.

shaxsga doir hujjatlar, ya’ni narkologiya va ruhiy kasalliklar bo’yicha dispanser hisobida turishi yoki turmasligi, davlat tibbiyot muassasasida hisobda turganligi, sudlanmaganlik (yoki sudlanganlik) to’g’risidagi kabi qator ma’lumotlar fuqaroning shaxsiy kabinetini orqali taqdim etiladi.

Mutaxassisning qayd etishicha, bundan foydalanish juda ham oddiy. Ya’ni My.gov.uz mobil ilovasi yuklab olinadi va o’zining shaxsiy kabinetiga kiradi. Unda yuqorida qayd etilgan hujjatlarning elektron ko’rinishi yaratilgan.

Shu bilan birga, hujjat bilan 2025-yil 1-dekabrden boshlab idoralararo axborot almashinuvini yo’lga qo’yish orqali nikohni rasmiylashtirishda FHDYO organlari tomonidan nikohlanuvchi shaxslardan tibbiy ko’rik natijalarini taqdim qilish, nikohdan sud qarori asosida ajratilgan nikohdan ajralganlik haqidagi dalolatnoma yozuvini shakllantirish uchun FHDYO organlari tomonidan nikohdan ajratilgan shaxslardan sud qarorining talab etilishi bekor qilinadi.

Bunda nikohdan ajralganlik haqidagi dalolatnoma yozuvi sud joylashgan joydagi tuman FHDYO organi tomonidan “FHDYOning yagona elektron arxivi” axborot tizimida avtomatik ravishda shakllantiriladi hamda sud qarori nusxasi nikohdan ajralganlik to’g’risidagi guvohnomaga tenglashtiriladi.

Shuningdek, chaqiriluvchilar va harbiy xizmatga majburlanigan turar joyi, o’qish va ish joylari, lavozimidagi o’zgarishlar to’g’risidagi ma’lumotlarni tegishli mudofaa organlariga taqdim qilish majburiyati, avtomototransport vositasining ro’yxatdan o’tganlik guvohnomasida avtomototransport vositasi mulkdorining manzili ko’rsatish talabi ham bekor qilinmoqda.

Yana bir muhim jihat. Farmon bilan 2026-yil 1-yanvardan ayrim turdagi ma’lumot va hujjatlarini “Raqamli hukumat” tizimi orqali taqdim etishga mas’ul davlat organlari va tashkilotlar, Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali jamiyoni shaxsning o’ziga tegishli bo’lgan va real vaqt rejimida taqdim etiladigan shaxsga doir ma’lumotlar, Davlat xizmatlari markazlari va Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali orqali bosqichma-bosqich joriy etiladigan davlat xizmatlari hamda tezlashtirilgan tartibda

Prezidentimizning joriy yil 8-sentabrdagi “Davlat xizmatlarini ko’rsatish tizimini takomillashtirish hamda sohada byurokratik tartibotlarni tubdan qisqartirishga doir qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida”gi farmoni tizimda yana bir qancha imkoniyatlarni taqdim etdi.

Jumladan, farmon bilan 2028-yilga qadar Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali va davlat xizmatlari markazlari orqali taqdim etiladigan xizmatlar sonini

900 taga yetkazish, proaktiv davlat xizmatlari sonini 53 taga hamda kompozit davlat xizmatlarini 74 taga yetkazish belgilandi.

Byurokratik tartib-taomillarni qisqartirish, davlat xizmatlarini raqamlashtirish, sohaga sun’iy intellekt texnologiyalarini joriy qilish orqali yiliga aholining 47 milliard so’m mablag’ini tejash hamda ma’muriy xarajatlarni 80 milliard so’mga qisqartirish maqsad qilinmoqda.

Tizimdagi yana bir yangilik, My.gov.uz portalidagi shaxsga oid ma’lumotlar qog’ozdagi hujjatlar bilan tenglashtirildi.

Joriy yil 1-iyuldan boshlab 17 turdagi hujjat Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali yoki ijtimoiy karta mobil ilovasi orqali raqamli ko’rinishi ko’rsatilganida asliga tenglashtirilishi belgilangan, — deydi Raqamli texnologiyalar vazirligi bosh mutaxassisi Sardor Salimov. — Shu munosabat bilan My.gov.uz mobil ilovasida mazkur hujjatlarning elektron ko’rinishi yaratildi. Bu orqali banklarda, notarial idoralarda, vokzal, aeroportlarda, davlat xizmatlari ko’rsatishda hujjatlarning aslini taqdim etish amaliyoti bekor qilindi.

Farmonda xuddi shu amaliyotga qo’shimcha ravishda joriy yil 1-noyabrden boshlab davlat xizmatlari ko’rsatish sohasida 30 ga yaqin

Lutfulla SUVONOV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri



O‘qituvchilarning o‘z kasbiga mehrini yanada oshirish uchun yildan yilga yangi imkoniyatlar, tizim tarixida bo‘lmagan qator imtiyozlar yaratilayapti. So‘nggi yillarda 1-oktabr — O‘qituvchi va murabbiylar kuni ham o‘zgacha tus oldi. Ma‘lumotlarga ko‘ra, O‘qituvchilar kuni dunyoning aksariyat mamlakatlarida keng nishonlansa-da, bu kunni dam olish kuni sifatida e‘lon qilgan davlatlar barmoq bilan sanarli.

O‘zbekistonda har yili bayram arafasida Prezidentimizning faol o‘qituvchilarni mukofotlashga oid farmoni imzolanishi yurtimizning eng qadrlı bayrami shukuhiga shukuh qo‘shadi. Mashaqqatli mehnatiga yarasha munosib mukofotlangan fidoyi o‘qituvchi va murabbiylar, ularning ko‘plab izdoshlarining shodligi butun xalqimiz kayfiyatiga ko‘chadi. Ommaviy axborot vositalari ustozlarni ulug‘lovchi go‘zal chiqishlarga boyib, tabriklar tabriklarga ulanadi. Tahririyatimiz jamoasi ham kuni kecha Prezidentimiz tomonidan e‘tirof etilgan ustoz va murabbiylarni samimiy muborakkob etadi.



1-oktabr — O‘qituvchi va murabbiylar kuni

USTOZLAR — AZIZ, ULARNING QADRIGA YETGANLAR HAM AZIZ

YURTIMIZDA BILIMNING BAHOSI BALAND, MUALLIMNING MAVQEI YUQORI

Hamidjon RAHIMOV,
Oltiariq tumanidagi ixtisoslashtirilgan maktab direktori, “O‘zbekiston Respublikasi xalq o‘qituvchisi” faxriy unvoni sohibi

Yangi O‘zbekistonda o‘qituvchi maqomi yuksalib, hurmatli ustozlarning mehnati munosib qadr topib bormoqda. Prezidentimizning “O‘qituvchi va murabbiylar kuni munosabati bilan ta‘lim-tarbiya tizimida alohida o‘rnak ko‘rsatgan xodimlardan bir guruhini mukofotlash to‘g‘risida”gi farmoni ana shu hayotiy haqiqatni yana bir bor tasdiqladi.

“O‘zbekiston Respublikasi xalq o‘qituvchisi” faxriy unvoni bilan taqdirlanganim haqidagi xabarni zo‘r hayajon va katta mas‘uliyat tuyg‘usi ila qabul qildim. Bunday yuksak mukofot so‘nggi yillarda o‘qituvchilarga qaratilayotgan e‘tibor natijasidir. Qolaversa, buni yolg‘iz o‘zimning mehnatim emas, balki butun maktabimiz jamoasi, men bilan yelkadosh bo‘lib yosh avlodga ta‘lim-tarbiya berayotgan ustozlar, zamonaviy bilim olishga intilayotgan o‘quvchilar, ularning otanalari va barcha hamkasblarimning yutug‘i deb bilaman.

Muallim mehnatini igna bilan quduq qazishga qiyoslashadi. Bu bejiz emas, albatta. Nigohi hayratga to‘la, maktabga bir oz hayajon, bir oz hadiksirab qadam qo‘ygan bolakayning ko‘ngliga yo‘l topish oson emas. Qolaversa, uni bilim olishga qiziqtirish, hayotda, jamiyatda o‘z o‘rniga, mustaqil fikri, dunyoqarashiga ega shaxs etib kamolga yetkazishgacha bo‘lgan yo‘l naqadar og‘ir va mashaqqatli ekanini sohaga daxldor insonlar juda yaxshi biladi. Yaqin o‘tmishimizdagi ayrim murakkabliklarga qaramay, kasbini sharaf bilan ado etib kelayotgan o‘qituvchilar bugun yangi O‘zbekistonda chinakam e‘zoz topib, xalq mehrini qozonmoqda.

Zahmatli va sharaflı kasbga mehr qo‘yib, mehnat qilayotganimga 53 yil bo‘ldi. Faoliyatimni



oddiy tarbiyachilikdan boshlaganman. Qayerda, qanday vazifada ishlamay, yosh avlodni ona vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashga harakat qildim. “Tarbiya nasihat qilish emas, namuna ko‘rsatishdir” shiori ostida faoliyat yuritishga, shunga munosib bo‘lishga urinaman. “Yil direktori” ko‘rik-tanlovida respublikada 1-o‘rinni egallab, “Xalq ta‘limi a‘lochisi” ko‘krak nishoni bilan taqdirlandim. 2016-yilda “El-yurt hurmati” ordeni bilan mukofotlandim.

Men mehnat qilayotgan jamoada keyingi yillarda ikki mingdan ziyod oliy ma‘lumotli kadr yetishib chiqdi. 2021-2022-o‘quv yilida Farg‘ona shahrida ochilgan Prezident maktabiga 11 nafar o‘quvchimiz qabul qilindi. Ular bu bilim maskanida bugun ham a‘lo baholarga o‘qimoqda. O‘quvchilarimiz tuman, viloyat, respublika va xalqaro fan olimpiadalarini, yosh kitobxonlar tanlovlari, sport bellashuvlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda.

Yutuqlar, muvaffaqiyatlar o‘z-o‘zidan bo‘layotgani yo‘q. Bugun ustoz va murabbiylarga berilgan imtiyoz va imkoniyatlar bu boradagi

ishlarga qanot bag‘ishlamoqda. Pedagog sohaning qaysi bo‘g‘inida xizmat qilmasin, millat, xalqning bolalarini tarbiyalaydi. Ularni o‘qitadi, kasb-hunar o‘rgatadi, ko‘nikma va malakasini, ma‘naviyati, ma‘rifatini oshirishga xizmat qiladi. Davlatimiz rahbari har bir chiqishida o‘qituvchi, ustoz va murabbiylar Uchinchi Renessans bunyodkorlari, ma‘rifat, ma‘naviyat bog‘bonlari ekanini qayta-qayta ta‘kidlaydi. Bu aynan ilm-fan taraqqiyotiga, yoshlarning bilimi, dunyoqarashi, intellektual salohiyatiga bog‘liq.

Yangi O‘zbekistonda inson aziz ekanı, har bir ezu ishning e‘tibordın chetda qolmayotgani o‘qituvchi va murabbiylarga ko‘rsatilgan alohida ehtiromda ham yaqqol ifodasini topmoqda. Bugungi o‘qituvchiga tom ma‘noda o‘z kasbining fidoyisi bo‘lishi uchun barcha imkoniyatlar yaratib berilgan. Har gal shogirdlarim menga ustoz deb murojaat qilganida xuddı birinchi marta bu so‘zni eshitayotgandek yuragim faxrga to‘ladi. Chunki ilming bahosi baland, muallimning mavqei yuqori davlatning yo‘li oydin, istiqboli yorug‘ bo‘ladi. Shunday zamında ustoz degan maqomda yurishingiz cheksiz baxtdir!

Mana shunday yangilanishlar bardavom ekan, yangi O‘zbekistonimiz har rivojlanish, taraqqiyot cho‘qqisiga jadal ko‘tarilaveradi. Bu borada ishonch bilan gapirishimizga asos bor. Yurtimizda ta‘limda mislsiz islohotlar kechaypti. Masalan, maktabgacha ta‘lim qamrovini ko‘paytirishga jiddiy e‘tibor berilmoqda. Qolaversa, yosh toifalarni bo‘yicha milliy tarbiya modeli yaratish orqali bolalarni zamonaviy kompetensiyaga ega mutaxassis, ayni paytda ularni milliy qadriyatlarga sodiq inson etib tarbiyalash yo‘lini tanladik. Buning uchun ilk qadam tashlandi. Yangi o‘quv yilidan boshlab barcha bog‘cha, maktab va oliygohlarda har dushanba “Kelajak soati” darslari o‘tiladi. Bu kabi ishlar barkamol va yuqori intellektual salohiyatga ega yoshlar kamol topishiga xizmat qiladi. Bu esa biz — ustozlarni har qachongidan-da ko‘p mehnat va izlanishlar qilishga undaydi.

“Zahmatli va sharaflı kasbga mehr qo‘yib, mehnat qilayotganimga 53 yil bo‘ldi. Faoliyatimni odiy tarbiyachilikdan boshlaganman. Qayerda, qanday vazifada ishlamay, yosh avlodni ona vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashga harakat qildim. “Tarbiya nasihat qilish emas, namuna ko‘rsatishdir” shiori ostida faoliyat yuritishga, shunga munosib bo‘lishga urinaman.

ISHONCHGA MUNOSIBLIK MAS‘ULIYATI



Feruza JO‘RAYEVA,
Vobkent tumanidagi 1-umumiy o‘rta ta‘lim maktabining nemis tili fani o‘qituvchisi, “Shuhrat” medali sohibi

Bugun kasbidan sharaf topganlarning bir vakili sifatidan, avvalo, meni o‘qituvchilik maqomiga erishtirganlarga, ustozni ulug‘lagan jamiyat kam bo‘lmaydi deya bunga o‘zi namuna ko‘rsatayotgan Prezidentimizga chuqur minnatdorlik bildiraman.

Har yilgidan farqli o‘laroq, bu gal Prezidentimizning “O‘qituvchi va murabbiylar kuni munosabati bilan ta‘lim-tarbiya tizimida alohida o‘rnak ko‘rsatgan xodimlardan bir guruhini mukofotlash to‘g‘risida”gi farmoni bayramdan ancha barvaqt e‘lon qilindi, ko‘plab pedagoglarni to‘lqinlantirdi. Bayram shukhi hozirdanoq boshlanib ketdi.

Aslida, o‘qituvchining kasbidan faxrlanib, hayotidan rozi bo‘lib yashayotgan har bir kuni bayram. Shogirdlarining yutuqlari, ota-onalarning samimiy minnatdorligi

ustoz uchun eng oliy mukofot. Biroq inson o‘z mehnatining e‘tirofidan yanada o‘sadi. Qaysi soha vakili bo‘lmasin, jamiyatda har kimning o‘ziga xos o‘rni, vatan taraqqiyotiga qo‘shayotgan hisssasi bor. Quvonarlisi, o‘sha o‘rin, o‘sha hissalarining barida o‘qituvchining mehnati bor ekanı bugun har qachongidan ko‘p ta‘kidlanayapti. Davlatimiz rahbarining “Yangilangan Konstitutsiyamizda dunyodagi mo‘tabar shaxs — o‘qituvchi maqomini alohida mustahkamlash, bu kasbni jamiyatdagi eng obro‘li ishga aylantirish mening necha yillik orzuim, kerak bo‘lsa, armonim edi”, degan ezu niyatining o‘zi O‘zbekistonda o‘qituvchi kasbining nechog‘liq ulug‘lanayotgani haqida tasavvur uyg‘ota oladi. Aslida, mamlakatimizda tub o‘zgarishlarga qadam tashlangan birinchi kunlardanoq ta‘limga, o‘qituvchilarga jiddiy e‘tibor qaratildi. Majburiy mehnat, ularning oqibatida kelib chiqadigan salbiy holatlar tarixga aylandi.

“Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi qonun bilan biz, o‘qituvchilarning haq-huquqlarimiz himoyalab qo‘yildi. “Kimki o‘qituvchiga bosim o‘tkazib, uning kasb faoliyatiga daxli bo‘lmagan ishlarga, turli majlislarga jalb etmoqchi bo‘lsa, ana shu qonun asosida javobgarlikka tortiladi”, dedi Prezidentimiz.

Buxoro azal-azal ilmu urfon diyori, bugun esa yangi O‘zbekiston ta‘lim tizimi rivojida alohida o‘rni bor zamin. Bizning Vobkent tumanida ham pedagog kadrlar o‘zlariga berilayotgan imtiyozu sharoitlardan unumli foydalanib, ta‘lim taraqqiyotiga munosib ulush qo‘shib kelaypti. Ularning bir vakili o‘laroq, men ham tumanda nemis tilini o‘qitish ishlariida yetakchilar safida turganim, aslida, kasb taqozosi yuzasidan

qilayotgan mehnatlarim davlatimiz e‘tiboridan chetda qolmaganidan boshim ko‘kka yetdi. “Shuhrat” medali bilan taqdirlanganimni eshitibko, yaqinlar, qadrdon hamkasblar samimiy qutlay boshlaganida tinch-farvon yurtda emın-erkin ishlab, mehnatning rohatini ko‘rish zavqini tuydim.

Ayni paytda maktablarimizda chet tillari, xususan, nemis tilini o‘rgatishni yanada rivojlantirish hamda mahalliy nemis tili o‘qituvchilarining ilmiy-pedagogik salohiyatini oshirish, Germaniyadan tajribali nemis tili o‘qituvchilarini jalb etishga alohida yondashilyapti. Nemis tiliga ixtisoslashgan davlat umumta‘lim maktablari safi kengayib borayotgani dars soatlari ham ko‘payishini ta‘minlayapti. Bu esa biz, nemis tili o‘qituvchilariga imkoniyatlar eshigini yanada kengroq ochib, har qachongidan ko‘proq ishlashga turki bo‘lmoqda. Zero, farzandlarimiz Germaniyadek rivojlangan davlatning nufuzli oliygohlariida o‘qishi, ilg‘or tajribalarni yurtimizga olib kelishi yo‘lida eng katta mas‘uliyat chet tili o‘qituvchilariga tushadi. Buning esa xavotirli joyi yo‘q, aksincha, qancha ko‘p ishlasak, moddiy manfaatdorligimiz shuncha ortadigan davr keldi. Bugun ishlagan ham, ishlamagan ham birdek emas. 1000, hatto 2000 dollargacha maosh olayotgan o‘qituvchilar misolida buni barotlana aytalolmiz. Shunday ekan, bor kuch va salohiyatimizni mamlakatimiz ta‘lim tizimi rivoji, ertamiz egalarining til bilish darajasini oshirishga sarflashdan tolmaymiz. Bu borada yurtimizdagi barcha pedagoglarga metin iroda, tuganmas sabr, sog‘liq-salomatlik tilayman. Yaqinlashib kelayotgan bayram barchaga muborak bo‘lsin!



KECHAGI REJALAR — BUGUNGI HAYOTIY HAQIQAT

Guldarixa ORAZIMBETOVA,
Qorao‘zak tumanidagi 32-umumiy o‘rta ta‘lim maktabining ingliz tili o‘qituvchisi, “Mehnat shuhrati” ordeni sohibi



Eng chekka ovuldagi maktabda odiy muallim bo‘lib ishlayman. U yerda mehnatkash xalqimizning o‘g‘il-qizlariga saboq beraman. Ularning buyuk insonlar bo‘lib kamol topishi uchun imkon qadar mehnat qilaman. Ana shu kichik urinishlarim evaziga e‘tiborga tushib, xalqimiz orasida shuhrat qozonganımdan benihoat xursandman. Endi yangi kuch va shijoat bilan el-yurt oldidagi mas‘uliyatni xizmatimni ko‘ngil ko‘zi bilan ko‘rib, baho bergan yurtimga, ona xalqimga bor kuch-g‘ayratimni safarbar etib xizmat qilaman.

Ochig‘i, “Mehnat shuhrati” ordeni bilan taqdirlanishim kutilmagın voqea bo‘ldi. Bunday yuksak mukofotni Qoraqalpog‘istonning Qorao‘zak tumanidagi 32-maktab jamoasining, barcha hamkasblarimning yutug‘i deb bilaman.

Prezidentimiz raisligida 9-sentabr kuni maktabgacha ta‘lim va maktab ta‘limi sohasidagi islohotlar ijrosi

hamda kelgusidagi ustuvor vazifalar muhokamasi yuzasidan videoselektor yig‘ilishi o‘tkazilgan edi. O‘shanda davlatimiz rahbari iqtisodiyot rivojlanishi, yurtimiz va farzandlarimiz kelajagi faqat va faqat ta‘lim va muallimga bog‘liq ekanini ta‘kidladi. Darhaqiqat, yangi O‘zbekistondagi islohotlar davlatimiz rahbarining “Ta‘lim, ta‘lim, ta‘lim, muallim, muallim, muallim”, degan chaqirig‘i bilan boshlangan edi, desak mubolag‘a bo‘lmas. O‘shanda bu so‘zlarni eshitib, juda g‘ururlangandim.

Shuningdek, yig‘ilishda odamlarimiz yaxshi yashashi uchun iqtisodiyotimiz kuchli bo‘lishi kerakligi, buning asosida yangi tovar, xizmat va texnologiya turishi qayd etildi. Bunday yutuqlarga esa faqat sifatli ta‘lim tizimi orqaligına erisha olamiz. Davlatimiz rahbari shunday fikrlarni ilgari surar ekan: “E‘tibor bering, bugun o‘z ustida ishlagan 60 mingdan ortiq o‘qituvchi 10-12 million so‘m maosh olyapti. Bu qachon bo‘lgan?” deya ayni haqiqatni

O‘QUVCHILARNING SALOHİYATI OSHIB BORMOQDA



Sanobar SUYAROVA,
Jizzax viloyati Maktabgacha va maktab ta‘limi boshqarmasi boshlig‘i

Mamlakat taraqqiyoti, eng avvalo, uning aholisi, ayniqsa, yosh avlodning bilimi, salohiyati va dunyoqarashiga bevosita bog‘liq. Shu bois, ta‘lim tizimini takomillashirish yangi O‘zbekistonda ustuvor yo‘nalishlardan biriga aylandi. So‘nggi yillarda sohadagi islohotlar ta‘limning barcha bosqichlarini qamrab oldi. Amaliy ishlar esa samarasini ko‘rsata boshladi.

Jumladan, maktabgacha ta‘lim tashkilotlari soni sezilarli darajada ko‘paydi. Bog‘chalarda ta‘lim sifatini oshirish, pedagoglar malakasini yuksaltirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Shuningdek, bolalarning rivojlanishiga xizmat qiladigan zamonaviy o‘quv-tarbiya dasturlari joriy etilyapti.

Umumiy o‘rta ta‘lim tizimida ham katta o‘zgarishlar bo‘lyapti. Maktablar uchun yangi binolar qurilib, ayrimlari ta‘mirlanmoqda, o‘qituvchilarning mehnati munosib rag‘batlantirilyapti. Shuningdek, o‘quv dasturlari qayta ko‘rib chiqilib, zamonaviy fan va texnologiyalarga moslashtirilmogda. Ta‘lim jarayoniga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish esa o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatini yanada kengaytirmogda.

Kasb-hunar ta‘limiga e‘tibor tubdan o‘zgardi. Yoshlar uchun mehnat bozori talablariga mos kasblar

bo‘yicha bilim olish imkoniyati kengaydi. Bu esa yoshlar bandligini ta‘minlash, ularni tadbirdorlikka yo‘naltirishda muhim omil bo‘lmoqda.

Joriy yilda sohani yanada rivojlantirishga bog‘ishlab Prezidentimiz ishtirokida bir necha yig‘ilish, ta‘lim tizimini isloh qilish masalalariga oid taqdimotlar o‘tkazildi.

9-sentabr kuni o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida belgilangan ustuvor vazifalar, ilgari surilgan muhim tashabbuslar ham, hech shubhasiz, ta‘lim tizimini yangi bosqichga olib chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Bog‘chalarni modernizatsiyalash, yangi muassasalar barpo etish va sohaga xususiy sektorni jalb qilish orqali maktabgacha ta‘lim qamrovi sezilarli darajada oshdi. Xususan, 2017-yilda Jizzax viloyatida bor-yo‘g‘i 172 ta maktabgacha ta‘lim tashkiloti bor edi. Ularning qamrov darajasi esa 16,4 foizni tashkil etardi. Joriy yilda MTT soni 1709 taga yetib, huddudagi 3-7 yoshli 134,3 ming boladan 104,9 ming nafari yoki 78,1 foizi bog‘chalarga qamrab olindi.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari mavjud bo‘lmagan 6 ta olis hududda jami 12 ta mobil guruh tashkil etildi. Mazkur guruhlarga xizmat ko‘rsatish uchun 3 ta “Aqlovy” avtobusi ajratilib, 288 bola qamrab olindi. Joriy yil yakunigacha yangi tashkil etilayotgan bog‘chalar hisobiga MTT qamrovi 81 foizga yetkaziladi.

aytdi. Kechagina davlatimiz rahbari xalqimizga vaqti kelib, o‘qituvchilarning maoshini ming dollarga yetkazamiz degan edi. Mana, uch yil ichida bu gaplar hayotiy haqiqatga aylandi. Ishonamizki, ortga qaytmas tus olgan mazkur islohotlar sabab ta‘limda bundan-da yuksak marralarni zabt etamiz. Axir har qanday davlatda ta‘limga e‘tibor yuqori bo‘lsagina rivojlanadi.

Darhaqiqat, bugun o‘qituvchilar o‘z mavqeiga, obro‘yiga ega bo‘ldi. Ayniqsa, chet tillarni o‘qitish borasida xorijiy til egalari jalb qilingan mingdan ziyod maktabda til bo‘yicha sertifikat olgan o‘quvchilar soni bir yilda 2,5 barobar ko‘paygani maktab ta‘limida o‘zgarishlar, dasturlarning ishlashi va natija borligidan dalolat.

Men ham 40 yildan buyon chet tilidan bolalarga dars berib kelaman. O‘qituvchi degan zahmatli va sharaflı kasb egasi ekanimdan faxrlanaman. Bugun ustoz va murabbiylarga berilayotgan imtiyoz va imkoniyatlar o‘z natijasini ko‘rsatmoqda. Eng chekka qishloqdagi bola ham, markazdagi bola ham birdek sifatli ta‘lim olmoqda. Mamlakatimizda inson azizligi, har bir ezu ishi e‘tiborda ekanı o‘qituvchi va murabbiylarga ko‘rsatilayotgan ehtiromda ham ko‘rinib turibdi.

Mehnatlarim evaziga “Shuhrat” medali bilan 2005-yili taqdirlangan bo‘lsam, mana oradan 20 yil o‘tib “Mehnat shuhrati” ordeni sohibi bo‘ldim. Albatta, bunday e‘zozga muallim degan ulug‘ kasb sabab erishdim. Chet tillardan dars berish bilan birga ilomlangan paytlarimda she‘rlar ham mashq qilaman. Ikkitta she‘riy to‘plamim chop etilgan. She‘rlarimga musiqa bastalanib, kuylanmoqda.

Mana, yangi o‘quv yilini ham boshlab oldik. Quchoq‘i gulga to‘lib, kulib kelayotgan o‘quvchilarimning ko‘ziga qarab, ustoz degan kasbni bejiz tanlamaganimga shukrona aytaman.

Yig‘ilishda davlatimiz rahbari qamrovni yanada kengaytirish uchun bir qator yangi yo‘nalishlarni aytib o‘tdi. Xususan, endi bo‘sh yerlarda bog‘cha tashkil etish bo‘yicha xususiy sheriklik yoki sarmoya kiritish sharti bilan uch yillik dastur qabul qilindi. Mazkur topshiriqlar ijrosi natijasida viloyatimizda maktabgacha ta‘lim qamrovi darajasini qariyb 100 foizga yetkazish imkoniyati yaratiladi.

Prezidentimiz yig‘ilishda bog‘chalarga yangi nafas, yangi metodika kirib borishi, tarbiyachilar salohiyati shunga yarasha bo‘lishi kerakligiga alohida e‘tibor qaratdi. Ushbu masalaga ham nihoyatda yaxshi yechim berildi. Ya‘ni yangi o‘quv yilidan pedagogika oliygohlariida o‘rta maxsus ma‘lumotli tarbiyachilar uchun “1+5” (1 kun o‘qish, 5 kun ish) bakalavr ta‘lim shakli joriy qilindi. Bu orqali bog‘chalar oliy ma‘lumotli tarbiyachilar bilan ta‘minlanadi.

Yana bir muhim jihat, keyingi o‘quv yilidan yuqori sinf o‘quvchilari sun‘iy intellekt bo‘yicha saboq oladigan bo‘ladi. Iqtidorli o‘quvchilarga sharoit yaratish uchun viloyatlarda axborot texnologiyalariga ixtisoslashgan Al-Xorazmiy, muhandislik bo‘yicha Mirzo Ulug‘bek, tabiiy fanlar yo‘nalishida Ibn Sino maktablari filiallari tashkil etiladi. Ular hududlardagi texnika oliygohlarga birkitiriladi. Yaxshi natijaga erishgan bitiruvchilar ushbu oliygohlarning 2-kursiga qabul qilindi. Bu bir qator ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Masalan, yoshlar zamonaviy texnologiyalar sohasida yuqori bilim va malakaga ega bo‘lib boradi. Muhimi, shu orqali malakali kadrlar zaxirasi shakllanadi.

Prezident, ixtisoslashtirilgan va ijod maktablari bugun o‘z samarasini bermogda. Jumladan, joriy yil Jizzax shahridagi Hamid Olimjon va Zulfiya nomidagi ijod maktabining 36 bitiruvchisidan 26 nafari davlat granti, 9 nafari to‘lov shartnomasi asosida OTMlarga qabul qilindi. Bu respublika bo‘yicha eng yuqori natijadir.

Umuman, Jizzaxda oliy ta‘lim muassasalariga kirish ko‘rsatkichlari yildan yilga yaxshilanmoqda. Masalan, joriy yilda maktabni 18 mingdan ko‘p bitiruvchi tamomlagan. Ularning 5841 nafari talaba bo‘ldi. Bu ko‘rsatkich bo‘yicha viloyat respublikada 3-o‘rinni egalladi.

Ta‘limga jiddiy e‘tibor va sohadagi keng qamrovli islohotlar natijasida bilimli, zamonaviy fikrlaydigan va raqobatbardosh avlod kamol topa boshladi. Bunday natijalar esa mamlakatning barqaror taraqqiyotiga mustahkam zamin yaratadi.



www.yuz.uz



yuz.uznews



yuz_official



yuz.uz_news



yuz.uz



Mulohaza



TANLOV EMAS, EHTIYOJ

QISHLOQ XO‘JALIGIDA SOLIQ YUKINI YENGILLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Boshlanishi 1-betda

Ayniqsa, hozir qishloq xo‘jaligi dunyo iqtisodiyotining eng muhim tarmoqlaridan biriga aylanib borayotgan bir paytda uning barqarorligi va rivojlanishi har qanday mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy farovonligiga bevosita bog‘liq. Shu sababli oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlash, fermer va dehqonlarning faoliyatini qo‘llab-quvvatlash uchun soliq siyosatida to‘g‘ri va zamon talablariga mos yondashuvlarni shakllantirish dolzarb masaladir.

O‘zbekiston iqtisodiyotida qishloq xo‘jaligi an‘anaviy ravishda ustuvor sohalardan. Dehqonchilik va fermerlik faoliyati mamlakat aholisini oziq-ovqat

fermerlarning iqtisodiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga to‘sqinlik qilib keldi. Bu esa ko‘p hollarda mahsulotlarni rasmiy hisobotga kiritmaslik, hujjatlashtirishdan qochish va yashirin iqtisodiyot ulushining ortishiga sabab bo‘ldi.

Qishloq xo‘jaligidagi islohotlar mamlakat iqtisodiy siyosatining markaziy yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Xususan, so‘nggi yillarda 160 ming gektarga yaqin yangi bog‘ va tokzorlar barpo etildi, paxta va g‘alla maydoni qisqartirilib, oziq-ovqat mahsulotlari yetishtirish uchun ajratildi. Qiymati 1 milliard dollarlik 1500 dan ziyod oziq-ovqat loyihasi amalga oshirilishi esa sohaning



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



Eng muhimi, fermerlar mahsulot yetishtirish jarayonidagi sarf-xarajat — urug‘, o‘g‘it, yonilg‘i, transport xizmati, elektr energiyasi va boshqalar uchun to‘langan QQSni qaytarib olish huquqini saqlab qoladi. Bu esa ularning chiqimini kamaytirish va iqtisodiy imkoniyatlarini kengaytirishda muhim ahamiyatga ega.



bilan ta‘minlash barobarida eksport hajmini oshirish va ish o‘rinlari ochishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo uzoq yillar ushbu sohadagi soliq yuki va ma‘muriy to‘siqlar

keng qamrovli modernizatsiya yo‘lida ekanini ko‘rsatadi.

Soliq siyosati yaqin-yaqingacha fermerlarning rasmiy faoliyatini cheklab

kelayotgan edi. Oziq-ovqat mahsulotlarini sotishda qo‘shilgan qiymat solig‘i 12 foiz ekani ko‘plab kichik va o‘rta fermerlar uchun jiddiy yuk bo‘lib, ularni noqonuniy savdo yoki “soyadagi iqtisodiyot”ga yuzlanishga majbur qilardi.

Davlatimiz rahbari joriy yil 4-sentabr kuni qishloq xo‘jaligida qo‘shilgan qiymat zanjirini yaratish va uning samaradorligini oshirishga bag‘ishlangan taqdimot chog‘ida ushbu masalaga ham e‘tibor qaratdi.

Keyingi vaqtlarda dehqon va fermerlarga qulaylik yaratish, ularning faoliyatini rasmiylashtirish va yashirin iqtisodiyotdan chiqarish bo‘yicha qator ishlar amalga oshirildi. Jumladan, Xalqaro valyuta jamg‘armasi hamda mahalliy va xorijiy mutaxassslar ishtirokida tayyorlangan takliflarga ko‘ra 2026-yil 1-yanvardan boshlab fermer va dehqonlar yetishtirgan g‘alla hamda paxtadan tashqari barcha qishloq xo‘jaligi mahsulotlari uchun qo‘shilgan qiymat solig‘i nol stavkada etib belgilanadi. Bu o‘zgarish fermerlar uchun

nafaqat moliyaviy yengillik, balki mahsulotlarini rasmiylashtirish va oshkora faoliyat yuritish imkoniyati hamdir.

Eng muhimi, fermerlar mahsulot yetishtirish jarayonidagi sarf-xarajat — urug‘, o‘g‘it, yonilg‘i, transport xizmati, elektr energiyasi va boshqalar uchun to‘langan QQSni qaytarib olish huquqini saqlab qoladi. Bu esa ularning chiqimini kamaytirish va iqtisodiy imkoniyatlarini kengaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tizim tufayli yiliga 300 milliard so‘m mablag‘ fermer va dehqonlar ixtiyorida qoladi. Yana 400 milliard so‘mlik soliqni qaytarib olish imkoniyati vujudga keladi. Ushbu mablag‘ esa zamonaviy agrotekxnologiyalarni joriy etish, mahsulotlarni qayta ishlash, qo‘shimcha ish o‘rinlari ochish va bozorda raqobatbardosh mahsulotlarni ishlab chiqarishga xizmat qiladi.

Jahontajribasi ham bunday soliq islohotlarining ijobiy samarasini ko‘rsatgan. Qishloq xo‘jaligi rivojlangan mamlakatlarda QQS pasaytirilishi agrospektorda iqtisodiy faollikni oshirish, mahsulot sifatini yaxshilash va faoliyatning

shaffoligini ta‘minlashda muhim omil bo‘lgan. Masalan, Yevropa Ittifoqi davlatlarida fermerlar uchun maxsus soliq rejimlari joriy etilgan. Ular orqali davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlov kuchaytirilgan. O‘zbekistonda ham shunday yo‘l bilan fermerlarning iqtisodiy huquqlarini mustahkamlash, ularni ishonchli moliyaviy sherik sifatida qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha aniq qadamlar qo‘yilmoqda.

Mazkur islohot faqat iqtisodiy emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Rasmiylashtirilgan faoliyat fermer va dehqonlarning ijtimoiy maqomini oshiradi. Qishloqlarda barqaror turmush sharoitini ta‘minlaydi va yashirin iqtisodiyot ulushini kamaytiradi. Bu jarayon mamlakatning iqtisodiy shaffoligiga, xalqaro reytinglardagi o‘mi va investitsiyaviy jozibadorligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Qishloq xo‘jaligida qo‘shilgan qiymat solig‘ini yengillashtirish fermerlarni qo‘llab-quvvatlash bilan birga mamlakat iqtisodiyotini modernizatsiya qilish va raqobatbardoshlikni oshirishga qaratilgan strategik islohotdir.

Yangi soliq siyosati orqali davlat va fermer o‘rtasidagi ishonch mustahkamlanadi, agrospektoring investitsiyaviy jozibasi ortadi hamda qishloq aholisining turmush darajasi yanada yaxshilanishiga zamin hozirlanadi. Bu nafaqat ishlab chiqarish hajmini ko‘paytirish, balki yerdan unumli va oqilona foydalanish, sohada ilm va innovatsiyalarni keng qo‘llash imkoniyatini kengaytiradi.

Mazkur chora-tadbirlar orqali kichik va o‘rta fermer xo‘jaliklari ham qulay sharoitga ega bo‘ladi. Chunki avvallari faqat yirik agroqurilmalargina faoliyatini rasmiylashtirib, QQSDan foydalanish imkoniga ega edi. Endi soliqdan ozod qilish tizimi barcha fermer va dehqonlarga teng, adolati sharoit yaratadi. Bu esa mamlakatda kichik agrobiznesni qo‘llab-quvvatlash, oilaviy dehqon xo‘jaliklarini rivojlantirish, mahalliy bozorda sifatli va arzon mahsulotlar ko‘payishiga olib keladi.

Shu bilan birga, rasmiylashtirilgan mahsulot aylanmasi oshishi soliq tushumlarining ham o‘rtasiga xizmat qiladi. Ya‘ni davlat soliq yukini qisqartirgan holda umumiy iqtisodiy aylanmani oshiradi. Bu orqali iqtisodiy barqarorlik ta‘minlanadi.

Agrosanoat majmuasi rivojlanishi tufayli qishloq hududlarda yangi sanoatlashgan loyihalar, qayta ishlash sexlari, logistika markazlari, eksportga yo‘naltirilgan korxonalar paydo bo‘ladi. Bu esa ish o‘rinlari ochish, aholi daromadini oshirish, ichki bozorni to‘ldirish va tashqi bozorga sifatli mahsulot yetkazib berish kabi bir qancha muhim vazifalarni ham hal etishga xizmat qiladi.

Ayni paytda qishloq xo‘jaligida shaffollik oshishi bilan aholining davlat siyosatiga ishonchi, fermerlikka qiziqishi va yerdan oqilona foydalanish madaniyati ham shakllana boradi. Ilgari soliqdan bekinish uchun mahsulotning muayyan qismi “qora bozor” tomon harakatlangan bo‘lsa, endi fermerlar uchun rasmiy faoliyat samarali va manfaatli ekani isbotlanadi.

Bu jarayonda fermerlar bilimi, salohiyati va tashabbusiga ehtiyoj ortib boradi. Davlat imtiyozlar yaratayotgan bo‘lsa, fermer ham o‘z ishiga yuksak mas‘uliyat bilan yondashishi lozim. Bu esa butun agrospektorda bilimni, tashabbuskor va raqobatbardosh avlodni shakllantiradi.

Qishloq xo‘jaligida QQSni nol stavkada belgilash islohoti shunchaki soliq yengilligi emas, balki kompleks yondashuv. U soha vakillariga ishonch, ularning mehnatiga munosib e‘tibor, iqtisodiy faollikka keng yo‘l va davlat taraqqiyotining eng muhim yo‘nalishlaridan biri — qishloq xo‘jaligini belgilab berayotgan strategik qarordir.

Qo‘shilgan qiymat solig‘i orqali fermer va davlat o‘rtasidagi munosabatlar yangi bosqichga ko‘tarilishi esa, shubhasiz, mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy barqarorligida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Sardor TOLLIBOYEV,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri



Yangicha yondashuvlar

QAYTA ISHLASH BOJXONA REJIMI

MILLIY IQTISODIYOT UCHUN QANCHALIK FOYDALI?



Global iqtisodiyotda milliy iqtisodiy o‘shishning asosiy drayverlaridan biri yuqori qo‘shilgan qiymatli mahsulotlar ishlab chiqarish va ularni tashqi bozorlarga raqobatbardosh narxlarda olib chiqishdir. Bu jarayonda mamlakatlarning tashqi savdo siyosatida bojxona tartib-qoidalari va rejimi iqtisodiy faoliyat samaradorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, qayta ishlash bojxona rejimi mahalliy ishlab chiqarishni rivojlantirish, texnologik transforni ta‘minlash va eksport hajmini oshirishda strategik ahamiyat kasb etadi. Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 2-sentabrdagi “Tovarlarni bojxona hududida qayta ishlashni yanada soddalashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori bilan Bojxona hududida qayta ishlash bojxona rejimi to‘g‘risidagi nizom tasdiqlandi. Shuningdek, chet el tovarlarini to‘g‘ridan to‘g‘ri ishlab chiqarish obyektiga olib kiritish, bojxona hududida qayta ishlash rejimida tayyorlangan mahsulotlarni kooperatsiya tartibida chuqurroq qayta ishlash uchun bojxona hududida qayta ishlash rejimiga joylashtirishga ruxsat etildi.

Birinci mahalliy qayta ishlash uchun chet eldan xomashyo sotib olib, mahsulotlarni kooperatsiya tartibida chuqurroq qayta ishlash maqsadida ikkinchi mahalliy qayta ishlash uchun hibsfaktura asosida sotish huquqi berildi. Shuningdek, nizom bilan bojxona hududida qayta ishlash bojxona rejimidan foydalanish tartibi belgilandi.

Endi tovarlar bojxona hududida qayta ishlash bojxona rejimiga Bojxona kodeksi hamda qayta ishlash ruxsatnomasi asosida joylashtiriladi. Ruxsatnoma olish uchun vakolatli shaxs Bojxona qo‘mitasining rasmiy veb-sayti orqali qayta ishlash operatsiyalari bajariladigan hududdagi bojxona organi, shuningdek, maxsus turdagi tovarlarni qayta ishlash bo‘yicha Bojxona qo‘mitasiga ariza taqdim etadi.

Arizaga ishlab chiqarish jarayoni to‘g‘risidagi ma‘lumot, vakolatli shaxs tomonidan aniqlangan qayta ishlash mahsulotlarining chiqish normasi, tovarni qayta ishlash mahsulotlarida identifikatsiya qilishning vakolatli shaxs tomonidan belgilangan usuli bo‘yicha ma‘lumot

hamda qayta ishlash operatsiyalari uchun zarur shartnoma hujjatlari ilova qilinadi. Bojxona organi ariza va unga ilova qilingan hujjatlarni 10 ish kunida ko‘rib chiqadi.

Eng muhimi, ruxsatnoma arizada ko‘rsatilgan muddatga beriladi. Biroq ushbu muddat 2 yildan ortiq bo‘lmasligi lozim.

— Qayta ishlash bojxona rejimi chetdan olib kelinadigan xomashyo va materiallarni tarif va notarif choralarni qo‘llamagan holda olib kirish, qayta ishlash, tayyor mahsulot sifatida eksport qilish imkonini beruvchi mexanizmdir, — deydi Bojxona qo‘mitasining tadbirkorlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash boshqarmasi boshlig‘i Ilhomjon Pardayev. — Ushbu rejimning qator asosiy ustunliklari mavjud. Birinchidan, xorijdan import qilinadigan xomashyo va materiallardan iqtisodiy, siyosiy choralarni qo‘llanmagan holda samarali foydalanish imkonini yaratadi. Ikkinchidan, jahon bozorida iqtisodiy taranglik kuzatilyotgan sharoitda ham ishlab chiqarish hajmi va mahsulot qiymatini bir necha barobar oshirish mumkin. Uchinchidan, eksportda tovarlar tannarxini 10-15 foizgacha tushirish orqali xalqaro bozorda raqobatbardoshlik ta‘minlanadi.

Bundan tashqari, yangi ish o‘rinlari ochish va investitsiyalarni jalb etishga xizmat qiladi. Milliy iqtisodiyotda texnologik zanjimni rivojlantiradi, kooperatsiya tartibida yirik va kichik korxonalarni bog‘laydi. Shu bois, qayta ishlash rejimi orqali ishlab chiqarilgan mahsulotlar xalqaro bozor talablariga mos ravishda sifat va narx jihatidan ustunlikka erishadi.

Masalan, to‘qimachilik yo‘nalishida import qilinadigan tola va yarim tayyor mahsulotlarni qayta ishlash orqali tayyor kiyim-kechak eksporti bir necha baravar yuqori qiymatga ega bo‘ladi. Zargarlik sanoatida import qilingan oltin va kumush xomashyosini qayta ishlash, tayyor



O‘zbekistonda 2021-2022-yillarda qayta ishlash rejimi orqali tayyorlangan mahsulotlar eksporti umumiy eksport hajmining atigi 2-3 foizini tashkil etgan. Bu raqam 2024-yilda 10 foizga yetdi. Joriy yilning o‘tgan davrida ushbu tartib orqali 750 million dollarlik tovarlar joylashtirildi. Bu 2024-yilning shu davriga nisbatan 69 foiz ko‘p degani. Qayta ishlangan 862 million dollarlik tovarlar eksport qilinib, bu ko‘rsatkich 33 foiz yoki 214 million dollarga oshdi. Ushbu rejimdan foydalangan tadbirkorlar safi 43 foiz ko‘paydi.

mahsulot sifatida sotish orqali qo‘shilgan qiymat sezilarli oshadi. Shuningdek, avtomobilsozlik va elektrotexnika sohalarida butlovchi qismlarni import qilish va tayyor mahsulot sifatida qayta eksport qilish raqobatbardoshlikni kuchaytiradi.

Bu borada Prezidentimizning 2022-yil 25-apreldagi “Bojxona hududida qayta ishlash bojxona rejimi qo‘llanilishi soddalashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi hamda 2025-yil 19-martdagi “Kichik va o‘rta biznesning iqtisodiyotdagi o‘mini oshirish



chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlariga binoan qator qulayliklar yaratilgan.

Xususan, 2022-yil 25-apreldagi farmonga muvofiq, tovarlarni qadoqlash, o‘rash va tozalash bojxona hududida qayta ishlash operatsiyalari hisoblanishi, muvofiqligini majburiy tasdiqlash hamda sanitariya-epidemiologik xulosani taqdim etish talabi bekor qilinishi, qayta ishlangan mahsulotlarning chiqish normalari qayta ishlash subyekti tomonidan tasdiqlanishi va qayta ishlash jarayonida hosil bo‘ladigan chiqindilarni import qilishda bojxona boji undirilmasligi kabi yengilliklar amaliyotga tatbiq etildi.

Misol uchun, O‘zbekistonda 2021-2022-yillarda qayta ishlash rejimi orqali tayyorlangan mahsulotlar eksporti umumiy eksport hajmining atigi 2-3 foizini tashkil etgan. Bu raqam 2024-yilda 10 foizga yetdi. Joriy yilning o‘tgan davrida ushbu tartib orqali 750 million dollarlik tovarlar joylashtirildi. Bu 2024-yilning shu davriga nisbatan 69 foiz ko‘p degani. Qayta ishlangan 862 million dollarlik tovarlar eksport qilinib, bu ko‘rsatkich 33 foiz yoki 214 million dollarga oshdi. Ushbu rejimdan foydalangan tadbirkorlar safi 43 foiz ko‘paydi.



Qisqasi, qayta ishlash bojxona rejimi O‘zbekiston uchun yuqori qo‘shilgan qiymatli va raqobatbardosh mahsulotlarni ishlab chiqarish hamda eksport salohiyatini oshirishning muhim vositasidir.

O‘zbekistonda bojxona hududida qayta ishlash bojxona rejimida rasmiylashtirilgan tovarlar tahlil qilinganda, ular kam sonli tovarlarga bog‘lanib qolganini ko‘rish mumkin. Asosan, ikki turdagi tovar (bug‘doy, transport va ehtiyoj qismlari) butun qayta ishlashga joylashtirilgan tovarlar qiymatining qariyb 80 foizini tashkil etmoqda.

Bu esa, o‘z navbatida, bojxona hududida qayta ishlash rejimi imkoniyatlaridan samarali foydalanilmayotgani haqida xulosa chiqarishga asos bo‘ladi.

Yevropa Ittifoqida ishlab chiqaruvchilar import qilingan xomashyoni qayta ishlab eksport qilsa, boj va soliqdan ozod qilinadi. Natijada ushbu tartib orqali YI mamlakatlari sanoatida yuqori qo‘shilgan qiymatli mahsulotlar ulushi 15 foizni tashkil etmoqda.

Xitoyda “Processing trade” (qayta ishlash savdosi) siyosati orqali chet el investitsiyalari jalb qilindi va mamlakat jahonning “dunyoy fabrikasi”ga aylandi. Qayta ishlash rejimi eksporti umumiy tashqi savdo hajmining 35 foizini tashkil etgan. Turkiya erkin iqtisodiy zonalarida qayta ishlash orqali eksport hajmi oxirgi yillarda 35 foiz o‘sd. Ushbu tartib natijasida mahsulotlarning 41 foizi eksport qilinmoqda.

Tahlillarga ko‘ra qayta ishlash bojxona rejimi imkoniyatlari hali to‘liq ishga solinmagan. Ya‘ni tovarlarning asosiy qismi bir necha turdagi mahsulotga bog‘lanib qolgan, eksport geografiasiy cheklangan va yuqori texnologiyali mahsulotlar ulushi past. Holbuki, qayta ishlash rejimi orqali to‘qimachilik va trikotaj, tayyor oziq-ovqat, farmatsevtika va kimyo, qurilish materiallari, elektrotexnika va elektron uskunalar kabi yirik eksportbop tarmoqlarda ham qo‘shilgan qiymat darajasini oshirish imkoniyati mavjud.

Shu bilan birga, qayta ishlash rejimi orqali ishlab chiqarishga xorijiy texnologiya va investitsiyalarni jalb qilish, mahalliy ishchi kuchini samarali darajada etish hamda eksport hajmini sezilarli kengaytirish mumkin.

O‘zbekiston sharoitida mahsulotlar eksportini kengaytirish, yangi ish o‘rinlarini ochish, mamlakatning investitsiyaviy jozibadorligini oshirish hamda yashirin iqtisodiyotni qisqartirishda bojxona hududida qayta ishlash rejimidan foydalanish katta samara beradi. O‘z navbatida, milliy iqtisodiyotimiz uchun eng to‘g‘ri qadamlardan biridir.

Lutfulla XAYRULLAYEV,
jurnalist

Boshlanishi 1-betda

Xo’sh, o’tgan vaqt mobaynida qaror ijrosi doirasidagi vazifalar qay darajada amalga oshirildi? Hamkorlikdagi ishlar qanday samara berdi? Yoshlar tarbiyasiga mas’ul etib belgilangan vazirliklarning mutasaddilari bilan shu xususda suhbatlashdik.

Abubakr NAVRO‘ZOV, mudofaa vaziri maslahatchisi, faxriylar markaziy kengashi raisi, iste’fodagi polkovnik:

— Bugun ijtimoiy tarmoqlarga, xususan, zo’ravonlik, behayollik, odobsizlik va shunga o’xshash boshqa xulq-atvor modellari targ’ib qilingan ommaviy kontentlarga vaqt sarflashi yoshlarning xulqi, ma’naviyati va madaniyatiga salbiy ta’sir ko’rsatmoqda. O’g’il-qizlar qimmatli vaqtini samarasiz o’tkazishi tufayli bilim olish va shaxsiy rivojlanishda turli to’siqlarga duchor bo’lmoqda.

Vazirlar Mahkamasining mazkur qarori asosida bajarilayotgan ishlar o’z samarasini berish barobarida yoshlarni yurt ravnaqiga foydasi tegadigan insonlar qilib tarbiyalashda muhim o’rin tutmoqda.

Farzandlarimizning tarbiyasini tubdan o’zgartirmay turib, jamiyatni o’zgartirib bo’lmaydi. Ammo hozir maktab yoshidagi bolalar, o’smirlar va yoshlar bilan ishlaydigan tashkilotlarga ommaviy jalb etilmagani natijasida o’g’il-qizlarni ijtimoiylashtirish masalasi eng dolzarb muammo bo’lib qolmoqda.

Yoshlarning muayyan madaniyat yoki submadaniyatga tegishli ekanini namoyon etib yashashga intilishini hisobga olib, tarbiyada eng muhim yo’nalishlardan biri



bo’lgan “jamoada va jamoa orqali tarbiya” tizimini yo’lga qo’yishni hayotning o’zi taqozo etmoqda.

Mudofaa vazirligi tomonidan yurtimizdagi barcha ta’lim muassasalarida “Vatan — muqaddas, uni himoya qilish sharaflari burchidir!”, “Milliy armiyamiz — chinakam mardlik, fidoyilik va vatanparvarlik maktabi” shiori ostida uchrashuvlar o’tkazilishi, mahallalardagi o’g’il-qizlarni qo’llab-quvvatlash va ularga ijtimoiy yordam ko’rsatish maqsadida “Ezgu amal” saxovat karvonlari tashkil etilishi, yoshlarning poligonlar bilan tanishuvini uyushtirish, huquqbuzarlikka moyillarni ishtirokida “Harbiy qismda bir kunim” mavzusida maxsus dasturlar o’tkazilishi qaror ijrosi doirasidagi ishlarning bir qismi, xolos.

Shu yoshlarning istiqbolli uchun foydali ba’zi takliflarimni bildirsam. Rivojlanish xususiyati, ruhiyati, qiziqishi, ehtiyojlari va umuman, ijtimoiylashuv jarayoni yigit-

qizlarning yoshiga qarab keskin farqlanadi va yillar davomida shakllanib boradi. Shuni inobatga olgan holda, “Yosh jadidlar” tashkilotini tuzish kerakmi deb o’ylab qolaman. Chunki bunday tashkilotdagi ijtimoiy muhit ularning o’zini o’zi anglashi, ona Vatan oldidagi majburiyatlarini to’liq tushunib yetishi, millat hayoti bilan yashashga yordam beradi. Shuningdek, mamlakat rivojiga hissa qo’shishda to’g’ri yo’lni ko’rsatadi.

“Yosh jadidlar” tashkiloti yoshlarga o’zaro muloqot qilish, jamoaviy ishlash va umumiy maqsadlarga erishish uchun hamkorlik qilishni o’rgatadi. Bu esa o’g’il-qizlarning ijodiy va intellektual salohiyati ro’yobga chiqishiga zamin yaratadi. Tashkilotdagi turli to’garaklar, klublar, tanlovlar, musobaqalar yoshlarga o’z iste’dodini kashf etish va rivojlantirish imkonini ham beradi. Aynan shunday tashkilotlardan haqiqiy sardorlar va yetakchilar yetishib chiqadi. Yoshlarda liderlik, qaror qabul qilish, tashabbuskorlik hamda javobgarlik kabi sifatlar rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Agar “Yosh jadidlar” tashkiloti tuzilsa, farzandlarimizning shaxsiy manfaatlari millat va Vatan manfaatlari bilan chambarchas bog’lanadi. Jadid bobolari singari bilimli, mard va jasur insonlar bo’lib ulg’ayadi.

Yosh avlodning qalbi va ongi uchun kurash kuchayib borayotgan hozirgi o’ta murakkab sharoitda vatanparvarlik ruhidagi tarbiyaning o’rni va ahamiyati juda muhim. Zotan, ulamolalar aytganidek, har bir millatning saodati, davlatning tinchligi yoshlarning yaxshi tarbiyasiga bog’liq.

Maqsuda XO’JANAZAROVA, Milliy gvardiya markaziy devonining yoshlar va “Mehribonlik” muassasalari bilan ishlash boshqarmasi boshlig’i, podpolkovnik:

— Vatanparvarlik yoshlarda fuqarolik burchi, shaxsiy mas’uliyat hissi, yurt taqdiriga daxldorlik tuyg’usini, faol hayotiy pozitsiya va qat’iy e’tiqodni, kasbiy mahoratni shakllantiradigan qudratli vositadir.



“Tarbiyasiz bilim foyda keltirmaydi”, deydi allomalimiz. Shuning uchun yoshlarga faqat bilim berish bilan cheklanmay, ularda to’g’ri hayotiy

Ruslan OTAJONOV, Toshkent shahri favqulodda vaziyatlar boshqarmasi bosh inspektori, katta leytenant:

— Yurtimizda kelajak egalarining barkamol bo’lib voyaga yetishi, ilm-fan, zamonaviy texnika va texnologiyalarni puxta egallashi, davr talablari asosida ta’lim-tarbiya olishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishi uchun yetarli sharoit muhayyo etilyapti.



farzandlari botir bo’lur” kabi ma’rifiy uchrashuvlar va davra suhbatlari muntazam o’tkazilyapti.

Taniqli harbiy sportchilar va sport ustalari ishtirokidagi mahorat darslari ham qaror ijrosi doirasidagi vazifalar sirasiga kiradi. Dushanba kuni Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida “Yoshlar bilan manzilli ishlash kuni” etib belgilangan. Har oy tashkil etilayotgan

Tahlil



Nozliya NORMURODOVA, filologiya fanlari doktori, professor

Shu kunlarda ijtimoiy tarmoq sahifalarida ko’zimizni quvontiruvchi, qablarni to’qinlantiruvchi, bir-biridan ajoyib lavhalarga tez-tez nazarimiz tushaypti. Magistrlik baxtiga muyassar bo’lgan, yuz-ko’zida sevinch, shukronalik va kelajakka umid balqib turgan xotin-qizlarning eng samimiy tuyg’ulariga guvoh bo’laypmiz. Buni shunchaki oddiy imtihondan o’tish xursandligi deb atamoq kamlik qiladi. Bu o’z orzulari ro’yobiga, ilm cho’qqilarini zabt etish imkoniyatiga ega, davlat va jamiyatning yuksak e’tiborini chin dildan his qilgan qablarning shodligidir. Ularning grant yoki to’lov-shartnoma asosida o’qishga kirgan-kirmaganining endi ahamiyati yo’q. Chunki yangi O’zbekistonda ilgama intilgan har bir xotin-qiz davlatimizning mustahkam himoyasida. To’lov-shartnoma asosida o’qishga qabul qilingan magistrant xotin-qizlarning shartnoma puli davlat tomonidan to’liq qoplab berilishi mana shu himoyaning eng yorqin va amaliy ifodalaridan biri.

ILMLI AYOLLAR KO’PAYSA YAKSHI

YOXUD XOTIN-QIZLAR KAMOLOTIGA E’TIBORNING AMALIY IFODASI

So’nggi yillarda bu kabi xayrli ishlar va ijobiy o’zgarishlar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib, biz uchun oddiy holatdek tuyula boshladi. Ammo bir lahza to’xtab, tafakkur qilib ko’raylik: bu “odatiylik” ortida qanchalik buyuk maqsadlar, qanchalar chuqur o’ylangan insonparvar siyosat mujassam. Bugun biz ko’rayotgan manzara shunchaki qaror yoki farmonning ijrosi emas, balki butun millatning ma’naviy qiyofasini o’zgartirayotgan, ayollarga, onalarga, opa-singillarimizga munosabatni tubdan yangilayotgan va jamiyat tafakkurida evrilish yasayotgan tarixiy hodisadir. Davlat tomonidan xotin-qizlarning yelkasiidan tog’dan yukning olinishi, ularning bilimli bo’lishi uchun barcha sharoit yaratilishi tom ma’noda insonparvarlik namunasidir. Aytgunchi, ayol-qizlarning ilmi bo’lishiga shu qadar katta sarmoya kiritayotgan, e’tibor qaratayotgan bunday olijanoblik yana qaysi davlatda bor?!

Bugungi siyosatning qadrini to’la anglash uchun yaqin o’tmishga nazar tashlashning o’zi kifoya. Eslaylik, ilgari ahvol qanday edi? Qiz bolaning oliy ma’lumoti bo’lishi, ayniqsa, ilmiy darajaga olishi ko’p oila uchun ortiqcha tashvish, hatto yukdek qabul qilinardi. “Qiz bola o’qib, shahar olib berarmidiki?”, “Ertaga birovning xasmi, palaxmon toshi”, “Diplomli kelin kimga kerak, muhimi, pazanda bo’lsin” kabi tushunchalar minglab iste’dodli qizlarning orzusiga to’siq bo’lgani, ularning hayot yo’lini butunlay o’zgartirib yuborgan sir emas. Ayniqsa, to’lov-shartnoma asosida o’qiyotgan qizlarni kelin qilishga ko’pchilik ikkilanar, “qarzi bor ekan, ertaga uni to’lash bizning bo’ynimizga tushadi” degan xavotir mavjud edi. Bunday tor o’y-xayollar sabab qanchadand qancha zehni o’tkir qizlarimiz salohiyatini ro’yobga chiqara olmay, oila va ro’zg’or tashvishlari ichida qolib ketdi. Ularning bilimi va aql-zakovati jamiyat rivojiga beqiyos xizmat qilishi mumkin edi, biroq bunga imkon berilmadi. Bu nafaqat bir shaxsning, balki butun jamiyatning katta yo’qotishi edi.



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



Hozir-chi? Manzara mutlaqo boshqacha. Xotin-qizlar masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo’nalishlaridan biriga aylandi. Ayolni e’zozlash, huquq va manfaatlarini ta’minlash, jamiyatdagi o’rni mustahkamlash borasidagi islohotlar ta’lim sohasini ham qamrab oldi. Ayollarning ilmiy va ma’rifatli bo’lishi barcha ijobiy o’zgarishlarning poydevori ekanini chuqur anglab yetildi. Hukumatning tegishli qarori bilan davlat oliy ta’lim muassasalarining magistratura bosqichida o’qiyotgan barcha xotin-qizning to’lov-kontrakt summasi davlat byudjeti hisobidan qoplab beriladigan bo’ldi. Bu shunchaki moliyaviy yordam emas, balki davlatning xotin-qizlarga yuksak ishonchi, ularning kelajagi va ilmiy salohiyatiga kiritilgan sarmoyadir.

Mazkur tarixiy qarorning ijtimoiy-psixologik ahamiyati beqiyos. Birinchidan, bu imkoniyat xotin-qizlarda o’z kuchi va bilimiga ishonchni mislsiz darajada oshirdi. Endi ularning “Shartnoma pulini qayerdan topaman?” degan tashvishi yo’q, maqsad yagona: o’qish, izlanish, ilm cho’qqilarini egallash. Bu esa, o’z navbatida, ularni yanada jiddiy harakat qilish, ilmiy tadqiqotlar bilan shug’ullanish va o’z ustida tinimsiz ishlashga undaydi. Magistratura oliy ta’limning shunchaki keyingi bosqichi emas, balki ilm-fanga, katta kashfiyotlarga olib boruvchi so’g’moqdir. Davlatimiz ana shu o’limgo’l keng va ravon qilib ochib bermoqda. Ikkinchidan, bu siyosat jamiyatda va oilalarda qiz bolaning ta’lim olishiga munosabatni tubdan o’zgartirdi. Ilgari

“O’qitganim bilan ertaga boshqa ro’zg’orga ketib qoladi”, deyidigan ota-onalar bugun “Qizim, o’qi, magistr bo’l, dotsent bo’l, professor bo’l, davlatimiz senga shunday imkoniyat yaratib beryapti”, deya o’zi tashabbus ko’rsatmoqda. Bu imtiyoz nafaqat qizlarning, balki oilalarining ham yelkasidagi og’ir yukni oldi. Endi ota-onalarning yillar davomida yig’gan jang’armasini farzandi ta’limi uchun sarflashiga zarurat qolmadi. Aksincha, ular o’z qizining yutuqlaridan g’ururlanib, ilmiy ishlarini qo’llab-quvvatlaydigan eng yaqin maslakdoshga aylandi. Bu holat oiladagi ma’naviy muhitning sog’lomlashuviga, ota-onaga va farzand o’rtasidagi munosabatlarning yanada mustahkamlanishiga xizmat qilmoqda.

Uchinchidan, mazkur tashabbus kuyovlar va oilalarining ham dunyoqarashini kengaytirmoqda. Endi o’qimishli, ilmiy darajaga ega kelin olish obro’ va faxr hisoblanadigan bo’ldi. Chunki ilmiy ayol, bilimli ona nafaqat ro’zg’orni obod qiladi, balki farzandlariga ham puxta ta’lim-tarbiya berib, ularning kamolotiga mustahkam zamin yaratadi. Bugungi kuyovlar o’z rafiqasining ilmiy fauliyatini qo’llab-quvvatlaydigan, karyerasini qurishiga ko’maklashadigan bo’ldi. Bu esa, o’z navbatida, yosh oilalarning mustahkamligini ta’minlash, er-xotin o’rtasidagi o’zaro hurmat va ishonch rishtalarini bog’lashda muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada jamiyatda “diplomli ayol” haqidagi qotgan stereotiplar parchalanib, o’rinni “ilmiy, zamonaviy, intellektual ayol” obraziga egallamoqda.

To’rtinchidan va eng muhimi, bu siyosat mamlakatning ilmiy-intellektual salohiyatini yuksaltirishga bevosita xizmat qiladi. O’zbekiston Jahon savdo tashkilotiga a’zo bo’lish arafasida turgan, raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, innovatsiyalar hayotimizga jadal kirib kelayotgan bir davrda bizga yuqori malakali, raqobatbardosh kadrlar suv va havoddek zarur. Aholinig katta qismini tashkil etuvchi ayollar salohiyatidan to’liq foydalanmay turib, mamlakat taraqqiyotiga to’la erishib bo’lmaydi. Magistratura tashil olgan xotin-qizlar ertaga iqtisodiyotning turli sohalarida, davlat boshqaruvida, ta’lim va tibbiyot tizimida hamda ilm-fanda yetakchi kuchga aylanadi. Ularning yangicha fikri, innovatsion g’oyalari va masalaga nostandart yondashuvi mamlakat rivojiga yangi turtki

qarashlar va sog’lom e’tiqodni shakllantirish ham muhim.

Qaror ijrosi doirasida Milliy gvardiya tomonidan yoshlarni Vatanga sadoqat ruhida tarbiyalash, bo’sh vaqtini unumli o’tkazishini ta’minlash, milliy qadriyatlarimizga hurmat ruhini singdirishga doir ko’plab ishlar qilinmoqda. Masalan, mahallalarda yoshlar uchun “Mard askar — yoshlarga namuna”, “Amir Temur izdoshlari”, “Jaloliddin Manguberdi vorislari”, “Vatan taraqqiyotiga mening hissam”, “Qo’mondon va yoshlar” tanlovlar, harbiy psixologlar ishtirokida uchrashuvlar, treninglar, “Shunqorlar” harbiy-sport o’yinlari va yana ko’plab tadbirlar o’tkazilyapti.

Inson ongi va qalбини zabt etish uchun kurash keskin tus olayotgan bir davrda yoshlarni har qanday xavf va tahdidlardan asrash, ularning mustaqil fikri, e’tiqodini va qat’iy hayotiy pozitsiyasini shakllantirishda ko’plab muhim va kechiktirib bo’lmaz vazifalarni amalga oshiryapmiz.

“Men qutqaruvchiman”, “Yosh qutqaruvchi” musobaqalari, yong’in-qutqaruv qismlariga ekskursiyalar, harbiy-sport musobaqalari ham tizimli ishlarning davomidir.

O’zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosati bosqichma-bosqich, kompleks chora-tadbirlarga asoslangan holda davom ettirilmoqda. Zotan, yoshlar tarbiyasiga qaratilgan e’tibor, amalga oshirilgan har bir islohot va imkoniyat, shubhasiz, mamlakat taraqqiyotiga, ertangi kunini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Vazirlar Mahkamasining harbiy-vatanparvarlik tarbiyasiga oid tegishli qarori izchillik va tizimlilikni ta’minlaydi. Yoshlarning harbiy bilimi va jismoniy tayyorgarligini kuchaytirish barobarida ular qalbidagi milliy g’urur, tarixiy xotira, yurt ravnaqi uchun mas’uliyat tuyg’usini uyg’otishda asqatadi, hayotiy qarashlar va sog’lom e’tiqodni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Gulichehra DURDIYEVA, “Yangi O’zbekiston” muxbiri

beradi. Hozir rivojlangan davlatlarda aynan ayol olimlarning ilm-fandagi turli yo’nalishlar, ayniqsa, aniq fanlar, muhandislik va texnologiyalar sohasiga qo’shayotgan hisssasi tobora ortib bormoqda. O’zbekistonda ham bu jarayonga mustahkam poydevor qo’yilayotir.

Yangi O’zbekistonda xotin-qizlarning ta’lim olishi uchun yaratilgan imkoniyatlar faqat magistratura bilan cheklanib qolmaydi. Ehtiyojmand oilalar qizlari uchun oliy o’quv yurtlariga kirishda alohida davlat grantlari ajratilishi, oliy ma’lumot olish istagidagi, biroq turmush sharoiti tufayli bunga erisha olmagan ayollar uchun tavsiyanoma asosida o’qishga qabul qilish tizimi yo’lga qo’yilgani, doktoranturada xotin-qizlar uchun har yili kamida 300 tadan maqsadli kvota belgilangani, talabalarga ta’lim kontraktini to’lash uchun yetti yil muddatga foizsiz kredit berilishi — bularning barchasi bir-birini to’ldiruvchi, yaxlit siyosatning uzviy tarkibiy qismlaridir.

Ushbu siyosat samarasini bugungi statistika ham yaqqol ko’rsatib turibdi. Bir necha yil avval oliy ta’lim muassasalarida tashil olayotgan talabalarning sezilarli qismini yig’itlar tashkil etgan bo’lsa, hozir ko’rsatkich tenglashib bormoqda. Bu o’sish ortida minglab xotin-qizlarning taqdiri, ularning va oila a’zolarining quvonchi hamda jamiyatimizning yorug’ kelajagi mujassam.

Bugun biz guvohi bo’layotgan voqeilik buyuk tarixning barpo etilishidir. Davlatimiz rahbarining oqilona siyosati tufayli jamiyatimizda ayollarga e’tibor va g’amxo’rlik muloqot yangi bosqichga ko’tarildi. Nozik xilqat egalari endi jamiyatning shunchaki bir a’zosi emas, balki teng huquqli, faol va ijodkor bunyodkori. Unga yaratilayotgan sharoitlar — ertangi kunimizga, farzandlarimizning baxtu saodatiga va millatimizning intellektual salohiyatiga qo’yilayotgan eng mustahkam poydevor. Ilmli, ma’rifatli ona tarbiyalagan farzand hech qachon kam bo’lmaydi, uning qalbidagi Vatanga muhabbat, bilimga tashnalik, egallikka intilish tuyg’ulari doimo jo’sh ushlab turadi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi o’sha quvonchga to’la lavhalarga qayta-qayta nazar solar ekan, kishining ko’ngli tog’dan qo’tariladi. Bu qizlarning timsolida yangi O’zbekistonning yangi avlodini, ertangi kunning bilimli, zukko, o’z oldiga yuksak maqsadlarni qo’yadigan va ularga erisha oladigan fidoyilarni ko’ramiz. Ularning shodligi — butun xalqimizning shodligi, ularning yutug’i butun O’zbekistonning yutug’idir. Chunki millatning yuksalishi ilmiy ayollarning jamiyat hayotidagi faol ishtiroki bilan chambarchas bog’liq. Bugun ana shu yuksalish uchun barcha eshiklar keng ochildi va bu tarixiy imkoniyat uchun davlatimizdan har qancha minnatdor bo’lsak, arzidiy.



PIYODA YURISH —

YOSHLIK, GO‘ZALLIK VA MUVAFFAQIYAT YO‘LI



Ayni tong chog‘i havo bir oz salqin, ammo yozga xos mayinlik va taftni ham tuyasiz. Quyosh ufqdan erinchoqlik bilan bosh ko‘tarishga hozirlik ko‘radi. Uning osmondan zaminga qadar to‘shalgan sarg‘ish nurlari daraxtlar-u gullarga huzur bag‘ishlaydi. Qushlar tonggi ko‘shig‘ini boshlab yuborgan, ular tilida yangrayotgan “tinchlik simfoniyasi” endigina uyqudan uyg‘onayotgan shahar ahli qalbiga yangi umid, orzu va shukronalik olib kiradi.



Risolat MADIYEVA,
“Yangi O‘zbekiston” muxbiri

Ana shu so‘lim manzaraga alohida mazmun bag‘ishlayotgan yana bir holat borki, kuzatib turib beixtiyor dilingiz yayraydi. Bular triklikning, sog‘liqning qadriini hamma narsadan a‘lo deb bilgan, umr atalmish ne‘matning davomiyligini ta‘minlash yo‘lida sa‘y-harakat qilayotganlar, to‘g‘rirog‘i, jismoniy tarbiya bilan mashg‘ul odamlar.

Shaharning so‘lim maskanlari, bog‘lar, xiyobonlar, yo‘laklar, ochiq maydonlarda ularni tez-tez uchratish mumkin. Erta tongdan badan va ruh tarbiyasiga oshiqqan bu insonlarning maqsadi bitta — sog‘lig‘ini mustahkamlash, immunitetini oshirish, ruhiy barqarorlikka erishish, ichki quvvatni ijobiy faoliyatga yo‘naltirish, chidamlilikni rag‘batlantirish, sog‘lom turmush tarziga rioya etish. Zero, to‘liq va baxtli hayotning asosiy sharti ham shu, aslida.

Jismoniy harakat sog‘lom turmush tarzining asosiy sharti

Mutaxassislar sog‘lom turmush tarziga erishishning eng birinchi sharti jismoniy mashg‘ulotlar ekanini va har bir kishi o‘zi uchun jismoniy harakat dasturiga ega bo‘lishi foydadan xoli emasligini muntazam ta‘kidlaydi. Jismoniy yuklamalar, eng avvalo, individual va me‘yorida bo‘lishi, maqsad salomatlikni yaxshilashga yo‘naltirilishi kerak. Ertalabki badantarbiya, sayr qilish, trenajyor zaliga qatnash muntazam va tizimli bo‘lishi kutilgan samarani beradi. Muhimi, o‘zingizga yoqadigan harakatlarni tanlash. Yurish, raqsga tushish, bog‘da ishlash, bolalar bilan o‘ynash, zinapoyadan ko‘tarilish, velosipedda sayr qilish va hatto uy ishlarini bajarish ham foydali ekanini unutmang. Har qanday harakat tanangizga kuch, ruhingizga tetiklik bag‘ishlaydi. Asosiysi, harakatni odatga aylantirish. Organizm holatiga qarab, kimdir har kuni piyoda yurishi, kimdir yugurishni odat tusiga kiritishi mumkin.



yaxshilanishini payqashingiz shubhasiz. Yurish endorfinlar — “baxt gormonlari” ishlash chiqarilishiga yordam beradi. Vaznni nazorat qilish va semirishning oldini olish, uyqusizlikka barham berishda piyoda yurishning ahamiyati katta. Kuniga 10 ming qadam yursak, nur ustiga nur. Ammo masofa va qadamlar soni uchun universal me‘yor yo‘q. Kinga qanday qulay bo‘lsa, shuncha yurishi mumkin. Har bir inson o‘z me‘yoriga ega bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Asabiy ish kunining bosimidan xalos bo‘lmoqchimisiz? Unda har kuni 20 daqiqa piyoda yuring. Natija sizni, albatta, xursand qiladi. Piyoda yurganda o‘t pufagi hamda ichaklarning to‘lqinli harakati oshishi tufayli o‘t qopida tosh paydo bo‘lishining va qabziyatning oldi olinadi.

Salbiy fikrlarni ortga suring, olg‘a intiling

Keyingi paytlarda yo‘laklar, bog‘lar chetida maxsus tayovchalarga yordam beradi. Bu skandinavcha yurishdir. U tananing yuqori va pastki qismini birdek harakatga undaydigan maxsus ustunlar yordamida yurishni bildiradi. Skandinavcha yurish jismoniy faollikni sezilarli darajada oshiradi va mashg‘ulot paytida inson tanasi mushaklarining 90 foizi ishtirok etadi. Bu omil skandinavcha yurishning hal qiluvchi afzalligidir.

Oddiy yurishda yuk faqat oyoqqa tushadi, ustunlar yordamida yurish (skandinavcha) da esa yuqori guruh mushaklar — qo‘lning yelka belbog‘igacha, yelka, qorin mushaklari ishlaydi. Bundan tashqari, maxsus tayovchalar tufayli umurtqa pog‘onasi kamroq bosimga duch keladi. Shu bois, umurtqa dam oladi —



Ertalab ishga ketadigan paytda piyoda yurish ham juda foydali. Bu vaqtda inson kechasi uxlab, dam olgani sababli to‘xtamay 30-40 daqiqa bemalol yavov keza oladi. Ishxonadan charchab chiqqaningizdan keyin ham imkoni bo‘lsa, avtobus yoki avtomashinaga chiqishga shoshilmang. Yo‘lning bir qismini piyoda bosing. Chunki faol harakat qilish odamni tinchlantiradi, charchog‘ini chiqaradi. Bir kunda to‘rt marotaba 10 daqiqadan piyoda yurishni odat qilsangiz, qon bosimingiz me‘yorda bo‘ladi.

Tez-tez qadamlar bilan kuniga 120 odim tashlasangiz, 15 daqiqada 100 kilokaloriyadan xalos bo‘lasiz. Mana, sizga ozishning arzon va qulay usuli!

yuk maxsus tayovchalarga tushadi. Bu, ayniqsa, vazni ortiq, osteoxondroz bilan og‘rigan bemorlarga ko‘mak beradi. Chunki ular oddiy yurganda tez charchab qolishi, bel va oyoqda og‘riq his qilishi mumkin.

— Skandinavcha yurish artroz, osteoxondroz kabi tayanch-harakat tizimi kasalliklari, hissiy bezovtalikka ajoyib profilaktik chora, — deydi hamshaharimiz Karima Rahmonova. — Maxsus uskunalar yordamida yurishga odatlanganimdan so‘ng uyqusizlik yo‘qoldi. Xotirjam, e‘tiborli bo‘lib borayotganimni his qildim. Ilgari nonushta qilishni istamasdim. Erta tongda skandinavcha tayovqlar bilan yurib kelganimdan so‘ng zavq bilan nonushta qiladigan bo‘ldim. Qolaversa, bunday yurish umurtqa pog‘onasi yoki bo‘g‘imlarning ayrim qismlarini bo‘shatirish, cho‘zishga yordam beradi. Asosiy yuk tayovchalarga tushishi sababli to‘qimalarga zarar yetmaydi.

Ha, jismoniy mashg‘ulotning qaysi turi bo‘lsin, salomatlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Yurish, yugurish, hatto oddiy gimnastika, qo‘l-oyoq harakatlari, nafas olish mashqlarining o‘ziyoq kayfiyat va konsentratsiyani yaxshilashi ma‘lum. E‘tiborlisi, faol mashq qilish insonni quvvatga to‘ldiradi, ruhiyatga beqiyos ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘zingizga hurmatingiz, ishonchingiz ortadi, irodangiz mustahkamlanadi. Chunki xarakter insonning o‘zini o‘zi nazorat qila olishi orqali shakllanadi. Asosiysi, mashqlar davomida izchillik va muntazamlikni, yuklamani oshirib borish kerak.

— Ertalabki badantarbiyadan bosh torgan odamlar ko‘pincha asabiy va surunkali charchoqda yurishiga guvoh bo‘lganman, — deydi Azizbek Uzoqov. — Kun avvalidayoq quvvat yetishmasligi qiynaydi. Inson tanasi soat jarangidan to‘liq uyqonmaydi. Garchi uyqudan turgan bo‘lsangiz-da, barcha ichki tizim hali ham mudrayotgan bo‘lishi mumkin. Uyqu vaqtda qon aylanishi sekinlashadi, metabolism kamayadi, aqliy faoliyat susayadi. Shuning uchun odam uyg‘onganidan keyin o‘zini bir oz lohas sezadi. Ertalabdan badantarbiya mashqlarini bajarish esa asta-sekin ana shu lohaslikka chek qo‘yadi.

Jismoniy tarbiyadan so‘ng qon aylanishi faollashadi. Barcha organ va to‘qimalar kislorod bilan to‘yina boshlaydi. Quvvat oshishi seziladi. Miya kislorodni yaxshi qabul qiladi. Ertalabki jismoniy tarbiya yengil yoki quvvatga yuklamadan xoli bo‘lgani sabab charchoq ortiq og‘riq hissinii paydo qilmaydi.

Mutaxassisning ta‘kidlashicha, ko‘nikma hosil qilish uchun har kuni odatdagidan 10-15 daqiqa oldin uyqudan turishga o‘rganish kerak. Avvaliga to‘g‘ri munosabat va o‘zingizni ruhlantirish bilan bu to‘siqni osongina yengib o‘tasiz.

Ammo vaqt o‘tishi bilan bir oz qiyinchiliklar boshlanishi mumkin. Chunki ijobiy natijalar birdan yuzaga chiqmaydi. Shu sababli qarshi fikrlar paydo bo‘la boshlaydi: “Bu mashq menga nima uchun kerak? U baribir hech narsa

“**Tez-tez qadamlar bilan kuniga 120 odim tashlasangiz, 15 daqiqada 100 kilokaloriyadan xalos bo‘lasiz. Mana, sizga ozishning arzon va qulay usuli!**

bermaydi. Qo‘shimcha 10-15 daqiqa uxlaganim yaxshiroq” kabi. Aynan shu daqiqa hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunday fikrlarni ortga suring, olg‘a intiling.

Agar kundalik tartib o‘rnatishda muammolarga duch kelsangiz, intizomli bo‘la olmasangiz, bu chekinishingiz kerakligini anglatmaydi. Mashg‘ulotlarni davom ettirish kerak. Barqaror kun tartibini o‘rnatish uyqu sifatini yaxshilash va kun davomida quvvatli bo‘lishingizga yordam beradi. Kundalik tartib hayotimizning ko‘p jihatiga, masalan, samarali faoliyat, kayfiyatning yuqori bo‘lishida muhim o‘rin tutadi.

Ruhiy osoyishtalik — yutuqlar kaliti

Hammamiz vaqti-vaqti bilan hissiy zo‘riqishga duch kelamiz. Bundan hech kim



himoyalannagan. Kutilmagan vaziyatlar, hayotiy muammolar ba‘zan odamni gangitib qo‘yadi. To‘g‘ri, bunday holatlar fikrni bir joyga jamlash, o‘z ustingizda ishlashga undaydi, samaradorlik va chidamlilikni oshiradi. Ammo asabiylik, charchoq, doimiy norozilik salomatlikda o‘zingiz asoratini qoldirishi ham ayni haqiqat. Bu esa e‘tiborni ijobiy faoliyatga yo‘naltirish qanchalar muhimligini anglatadi.

Inson bu holatga qarshi to‘g‘ri kurasha olishi kerak. Qiyin vaziyatni yengishga yordam beradigan texnikalar to‘plami mavjud. Ularning ko‘magida o‘zingizni chalg‘itash. Dam olasiz, salbiy fikrlardan qutulassiz. Shunday mashg‘ulotlardan biri tobora ommalashib borayotgan yogadur.

Ichki qobiliyatni rivojlantirish va nazorat qilishga yo‘naltiriladigan mashqlar majmuini qamrab oladigan yoga bugun yurtimizda tobora ommalashmoqda. Erta tongda bog‘larda, quyuq daraxtzorlar orasida yoga bilan shug‘ullanayotgan hamyurtlarimiz soni tobora ko‘payib borayotir. Zero, uning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ta‘sir beqiyos.

Qadimgi manbalarga ko‘ra, yoga barkamollik va bilimning yuqori shakliga erishish yo‘li. Uning falsafiy tizimi ayni paytda inson sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan amaliyotlar majmuasidir.

Mutaxassislar ta‘kidicha, yoga mashg‘ulotlaridan so‘ng bo‘g‘imdag og‘riqlar kamayadi, qon aylanishi, uyqu va hayot sifati yaxshilanadi, moshlashuvchanlik bo‘ladi. Ilgari bajarish qiyin bo‘lgan mashqlar asta-sekin osonlashadi. Yurak, limfa va immunitet tizimi mustahkamlanadi, qon bosimi, vazn me‘yorga keladi.

Ruhiy amaliyotlarni qamrab olgan meditatsiyani esa “Aql uchun gimnastika”, deyishadi. Ijodiy ilhom, yoqimli musiqa vaqtida odamning ruhiy holati va tabiatning uyg‘unlashuvi meditatsiya bilan chambarchas bog‘liq. U stressdan xalos bo‘lish, xotirjamlikni topish, xotirani yaxshilash, quvonchni his qilish va salomatlikni saqlashga yordam beradi.

— Nafas olish texnikasi stressli vaziyatlarda juda foydali, — deydi trener Nafisa Turdiyeva. — Bir necha usullar mavjud. Nafas olish tezligini daqiqada 6-7 nafasgacha sekinlashtiring. Ruhiyatingizdagi bezovtalik va xavotirni kamaytirish uchun 10-15 daqiqa kerak. Chuqur nafas oling, uni 10 soniya ushlab turing va sekin nafas chiqaring. Nafas olish jarayonining o‘ziga e‘tibor qaratng. Chuqur va barqaror nafas oling. Havoning o‘pkangizga qanday kirib borishi, to‘ldirishi va keyin asta-sekin chiqib ketishini his eting. Nafas olish tebranishi va chuqurligini kuzatish orqali stressga munosabatingizni yumshatib, tezroq tiklanasiz.

Meditatsiya sizni bezovta qiladigan vaziyatdan chiqish, tushkunlikdan xalos bo‘lish va dam olishga yordam beradi. Bu usulning mohiyati shundaki, ruhiyatingizni tinchlantiradi. Yoqimsiz va og‘ir fikrlardan uzoqlashtiradi. Dam olish uchun qulay holatni toping va 5-7 daqiqa davomida hech narsa haqida o‘ylamang. Sokin musiqa bo‘lsa, yanada yaxshi. Sekin va ritmik nafas oling.

Nafas mashqlari “baxt gormonlari” (endorfin) ishlash chiqarish, stress gormonlari (kortizol)ni kamaytirish, konsentratsiyani yaxshilash orqali diqqat oshirishni yengishga yordam beradi. Diqqatning chalg‘ishi, bo‘lmag‘ur fikrlar, tashqi ta‘siralar xalal berishi tabiiy. Ammo e‘tibor qilmastik kerak. O‘zingizni zo‘rtiqtimay mashqlarni davom ettiring.

Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat hozirgi stressni yengish, balki umumiy stressga chidamlilikni oshirish, uyqu va kayfiyatni yaxshilashga zamin hozirlaydi. Har qanday jismoniy faoliyat, jumladan, yoga mashqlari ham ruhiy holatingizga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotdan so‘ng tabiiy yuksalishni boshdan kechirasiz.

— Ruhiy salomatlik, avvalo, hayot sifati bilan chambarchas bog‘liq, — deydi tibbiyot fanlari doktori, professor Shuhrat Ergashev. — Bu, o‘z navbatida, odamning ishonchini sinaydi. Inson mohiyatini tushunish va hayot yo‘lini to‘g‘ri tanlash, tiriklikning eng yuksak va haqiqiy ma‘nosini anglash sog‘lom turmush tarziga erishishning muhim shartlaridan.

Bu esa qator xastaliklar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklarini bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega. Odamlarni baholaganda bag‘rikeng bo‘ling. Ularning harakatidagi ijobiy xususiyatlar va holatlarni inobatga oling.

Yodda tuting: odamlar haqiqatni anglash, bahs-munozara qilish, did va baholashda risoladagidek yetuk emas. Eng yaxshi chiniquish uslubi — bandlik va mehnat. O‘zingizda sabr-toqat, qanoat kabi fazilatlarini shakllantiring. Har qanday uzoq sayohat kichik qadamlardan boshlanadi. Odam o‘zini takomillashtirish uchun cheksiz imkoniyatga ega. Bu imkoniyatdan unumli foydalaning.

Insoniyat yaralibdik, yashash uchun doim harakatda bo‘lgan va bu harakat hayotning mavjudligini saqlab turgan. Vaqt o‘tishi bilan zamonaviy jamiyat shakllanishi jarayonida odam muayyan jismoniy yuklamalardan xalos bo‘lib bordi. Ammo insoniyat qarshisida yangi muammo — kamharakatlilik va uning oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar bilan kurashish paydo bo‘ldi. Bunga yagona yechim jism va ruh tarbiyasi ekan bugun barchamizga ma‘lum.

Mamlakatimizda inson salomatligi, hayot sifatini yaxshilashga katta e‘tibor qaratilaypti. Jumladan, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qorir topitirish chora-tadbirlari ko‘rilayotir. Buni ko‘rkam va so‘lim go‘shalar, bog‘lar, xiyobonlar, ko‘chalar etagida tashkil etilayotgan yo‘laklar, mahallalarda qad rostlayotgan kichik stadionlar va sport maydonchalari, davlat idoralarida xodimlar uchun jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish sharoitlari yaratilayotgani misolida ko‘rish mumkin. Zero, sog‘lom inson jamiyatning bebaho boyligi. Sog‘lom turmush tarzi esa go‘zallik, yoshlik va har qanday faoliyatda muvaffaqiyatga erishish yo‘lidir.