



FESTIVAL

“YOSHLAR OVOZI” BARALLA YANGRADI!



Davlatimiz rahbari o'tgan yilning oktabr oyida Qoraqalpog'iston Respublikasiga tashrifi chog'ida 2021-yil Bo'zатов tumanida “Yoshlar ovozi” respublika festivalini o'tkazish taklifini bildirgan edi. “Yangi O'zbekiston yoshlari, birlashaylik!” shiori ostidagi tashkil etilgan festival qator iqtidorli yoshlarni kashf etdi.

Festivalning ochilish marosimida Qoraqalpog'iston Respublikasi Jo'qorg'i Kengesi Raisi Murat Kamalov so'zga chiqib, yig'ilganlarni ko'tarinki ruhda o'tayotgan festival bilan qutladi va barcha

ishtirokchilarga omad tiladi. Festival doirasida Yoshlar ishlari agentligi #buzatovfest #yoshlarovozi #buzatov2021 heshtegi ostida tanlov tashkil lashtirdi. Shuningdek, yoshlar orasida sport musobaqalari,

“Milliyligimizni saqlaymiz!” loyihasi, rasmlar tanlovi hamda havaskor yoshlar guruhlari o'rtasida “Zakovat” intellektual turnirlari o'tkazildi.

Tuman “Yoshlar markazi”da taniqli yosh ijodkorlar bilan uchrashuv, kitoblar taqdimoti, milliy hunarmandchilik ko'rgazmasi, qoraqalpoq taomlari festivali bo'lib o'tdi.

MUXBIRIMIZ

NUQTAYI NAZAR

GENDER TENGLIK QANCHALIK

MUHMIM?

Bugun O'zbekiston ayollari har bir jabhada o'z o'rniga ega bo'lib borayotganini barchamiz bevosita amalda ko'ryapmiz. Masalan, Oliy Majlis Qonunchilik palatasiga saylangan 150 nafar deputatning 48 nafari (yoki 32 foizi)ni xotin-qizlar tashkil etadi. Senatda esa bu ko'rsatkich qariyb 25 foizga yetdi.



Kimlardir ayol kishi rahbar bo'lganining nimesi yaxshi, deyishi mumkin. Bunday savolga javob aniq: nozik hilqat sohibalari ijtimoiy masalalarga holatni yurakdan his qilib yondashadi, dilidan o'tkazib qarorlar qabul qiladi. Ijtimoiy masalalar esa, bu — xalqning dardi, xalqni qiynayotgan, shu kecha-kunduzda uning boshidan o'tayotgan muammolar bilan bog'liqdir. Ayol buni teranroq

— qalbdan his etishining yana bir sababi u oila bekasi, bolalar tarbiyachisi, ularning sog'lig'i uchun qayg'uradigan shifokordir. Siyosiy hayotda faol bo'lgan xotin-qizlarimiz mana shunday xislatlari tufayli qonunlarning yanada hayotiy bo'lishi uchun kurashadilar, ularda aniq masalalar, muammolarning yechimlarini ifodalash uchun jon kuydiradilar.

Davomi 2-sahitada.

QAROR VA IJRO

O'ZBEKISTONDA KAMBAG'ALLIKNI QISQARTIRISH BO'YICHA ISHLAR QANDAY NATIJA BERMOQDA?

Mamlakatimizda kambag'allikni qisqartirishga qarshi kurashish, bu borada chora-tadbirlar ishlab chiqish va amaliy natijalarga erishishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

O'zA muxbirining O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiy taraqqiyot va kambag'allikni qisqartirish vazirligi Kambag'allikni qisqartirish siyosatini yuritish departamenti direktori Ilhom MAMATQULOV bilan suhbat yuritmizda kambag'allikni qisqartirish, uni hisoblashning mezon va usullari qay tartibda belgilanishi hamda bu boradagi dastlabki natijalar yuzasidan bo'ldi.

— O'zbekiston Respublikasida kambag'allikni qisqartirish yo'nalishi 2020-yilda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi, — dedi Ilhom Mamatqulov. — Prezidentimiz tomonidan muvaffaqiyatli xalqaro tajribadan kelib chiqib, kambag'allikni qisqartirishning ta'sirchan vositalarini amaliyotga joriy etish, uni hisoblashning mezon va usullarini hamda uzoq muddatga mo'ljallangan strategiyasini ish-

lab chiqish kabi qator vazifalar belgilab berildi.

2020-yilning 23-sentabrida Prezidentimiz tomonidan BMT Bosh Assambleyasining 75-sessiyasida qashshoqlikni tugatish va kambag'allikka qarshi kurashishni Assambleya navbatdagi sessiyasining asosiy mavzularidan biri sifatida belgilash hamda ushbu masalalarga bag'ishlangan global sammitni o'tkazish taklifi berilgani fikrimizga yaqqol misoldir.

Davomi 4-sahitada.



PARLAMENT — YOSHLAR MANFAATLARI HIMOYACHISI VA DEMOKRATIYA MAKTABI

Yurtimizda joriy yilga "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" deya nom berilishi bugungi kunda yoshlarning jamiyat hayotida naqadar muhim rol o'ynashini yana bir bor ko'rsatmoqda.

Bu borada Oliy Majlis Qonunchilik palatasida ham salmoqli ishlar amalga oshirilyapti. Buning yaqqol misoli — Oliy Majlis Qonunchilik palatasida yosh deputatlar sonining oshishi, quyi palata huzurida Yoshlar masalalari bo'yicha komissiya va Yoshlar parlamentining tashkil etilganligidir.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan shu kabi islohotlarga dunyo hamjamiyati ham e'tibor qaratib, baralla e'tirof etmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi 2017-yil oktabr oyida eng qadimgi xalqaro tashkilotlardan hisoblangan Parlamentlararo Ittifoqqa a'zolicini tikladi va ushbu tashkilotning turli tadbirlarida faol ishtirok etib kelayotir.

Mazkur xalqaro tashkilotga 1889-yilda asos solingan bo'lib, bugungi kunda unga dunyoning 179 mamlakati va 12 parlamentlararo tashkiloti a'zo sanaladi. Parlamentarizm taraqqiyotiga ko'maklashish, inson huquqlari va ayol parlamentariylari huquqlarini himoya qilish, shuningdek, millatlararo tinchlikni va xalqaro xavfsizlikni ta'minlash Parlamentlararo Ittifoqning asosiy maqsadidir. Tashkilotda demokratiya va inson huquqlari, tinchlik va xalqaro xavfsizlik masalalari bo'yicha, barqaror rivojlanish, moliya va savdo, BMT ishlari bo'yicha doimiy qo'mita ish olib boradi. E'tiborli jihati, Ayol parlamentariylar forumi, Yosh parlamentariylar forumi, Parlamentariylar uchun inson huquqlari bo'yicha qo'mita ham mavjuddir.

Parlamentlararo Ittifoq tomonidan O'zbekistonda turli sohalarda olib borilayotgan keng qamrovli islohotlarni xalqaro hamjamiyatga yetkazish hamda oxirgi parlament saylovlari bo'yicha xalqaro ekspertlar fikrini olish, tadbir dasturidagi barcha masalalar bo'yicha xorijiy mamlakatlar tajribasini mamlakatimizda qo'llash yuzasidan chora-tadbirlar ishlab chiqish maqsad qilingan.



Xususan, Parlamentlararo Ittifoqning muhim bo'g'inlaridan hisoblangan Yosh parlamentariylar forumi bilan ham faol hamkorlik yo'lga qo'yilgan. Bir misol. O'tgan yilning 12-13-avgust kunlari o'tkazilgan Inson huquqlari bo'yicha "Yoshlar-2020: global hamjihatlik, barqaror taraqqiyot va inson huquqlari" mavzuidagi Samarqand veb-forumi — nufuzli xalqaro anjumanini tashkil etishda ham faol qatnashib, yoshlar huquqlarini ta'minlash bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish hamda ayni yo'nalishdagi xalqaro va mintaqaviy mexanizmlarni takomillashtirishga doir bir qator muhim takliflar bildirildi.

Shu o'rinda, "Parlamentlararo Ittifoqning Yosh parlamentariylar forumi qanday tashkilot? Ushbu tashkilotning faoliyati nimadan iborat?" degan savol tug'ilishi mumkin.

Yosh parlamentariylar forumi Parlamentlararo Ittifoqning doimiy organi hisoblanib, unga 45 yoshgacha bo'lgan deputatlar qabul qilinadi. U Parlamentlararo Ittifoq Assambleyasi doirasida yiliga ikki marta yig'iladi. Forum Parlamentlararo Ittifoq Assambleyasining kun tartibidagi mavzularni yoshlar nuqtayi nazaridan muhokama qiladi va tavsiyalar beradi. Unda yoshlar bilan bog'liq boshqa masalalar ham ko'rib chiqiladi. Forumning asosiy maqsadi — parlamentlarda yoshlarning ishtirokini rivojlantirish, ularni qo'llab-quvvatlash, huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini himoya qilishdan iborat.

Forumning kengashi mavjud bo'lib, shu yilning 27-28-aprel kunlari yosh parlamentariylarning global konferensiyasida yangi tarkibi saylandi. U Parlamentlararo Ittifoqning har bir geosiyosiy

guruhidan erkak va ayoldan iborat ikkita vakildan tashkil topgan.

Shu bilan birga, har bir Parlamentlararo Ittifoq Assambleyasida yig'iladigan kengash Parlamentlararo Ittifoq yoshlar harakati va Yosh parlamentariylar forumi rahbarlari sifatida mintaqaviy, xalqaro uchrashuvlarda, tadbirlarda, fokus-guruhlarda va tadqiqotlarda yoshlarning jamiyat, davlat ishlarini boshqarishdagi ishtirokini kengaytirish, ularning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy faolligi hamda tashabbuskorligini qo'llab-quvvatlash masalalar alohida e'tibor qaratiladi.

Ikki yil muddatda saylangan yangi tarkib yoshlar orasiga keng kirib borish, ularning siyosiy, huquqiy ongi va madaniyatini yuksaltirish, siyosiy jarayonlarga faol jalb qilish kabi vazifalarni bajarish uchun zarur choralarini ko'radi.

Xulosa o'rinda aytganda, mamlakatimizda Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlar, jumladan, yoshlar siyosati sohasidagi yangilanishlar samarasi, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy sohalardagi o'zgarishlarni butun dunyo hamjamiyati e'tirof etmoqda. O'zbekistonning xalqaro darajadagi nufuzi yangi bosqichga ko'tarilmoqda.

Yurtimizda yoshlar siyosatini umume'tirof etilgan xalqaro huquq va normalar bilan hamohang tarzda olib borishda esa shu kabi loyihalarning o'rni beqiyosdir.

Abdullo ASLANOV,
Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputati,
Parlamentlararo Ittifoqning Yosh parlamentariylar forumi kengashi a'zosi



GENDER TENGLIK QANCHALIK MUHIM?

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

Binobarin, O'zbekistonda xotin-qizlar masalasiga juda katta e'tibor qaratilyapti. Ularning huquqlari, erkinliklari, qonuniy manfaatlari Konstitutsiyamiz, qonunlarimizda mustahkamlab qo'yilgan.

Tan olish kerak, orada bu boradagi islohotlarning ko'pi qog'ozda qolib ketdi. Ayrim holatlarda ayollar o'zlarini namoyon etishi uchun sharoitlar kamlik qildi, stereotiplar to'siq bo'ldi. Masalan, ayol tadbirkorlik qilaman, desa, preferensiyalar berish tizimi yo'q edi. Umuman, ularga imtiyozlar yaratish bo'yicha huquqiy baza yaratilgan bo'lsa-da, shularni ro'yogga chiqarish uchun aniq "Yo'l xaritasi" ishlab chiqilmadi. Oqibatda jamiyatning aslida faol bo'lishi kerak bo'lgan mazkur qatlami tobora passivlashib ketdi. Bir tomondan bu mentalitetga ham bog'liq bo'lgan, deb o'ylayman. Birgina ta'lim sohasini oladigan bo'lsak, bizda qizlar va o'g'il bolalarning bilim olishi, kasb tanlashi bo'yicha kelajagini ta'minlashda farqlar bor edi, hali ham bunday dunyoqarash uchrab turibdi.

To'g'ri, hamma bolalar maktabda o'qitiladi. Biroq keyinchalik kasb tanlash, oliy o'quv yurtida tahsil olishga kelganda, ko'proq e'tibor va ustunlik o'g'il bolaning ta'limiga, uning uchun barcha sharoitni yaratishga qaratiladi. Chunki ba'zi insonlarda faqat o'g'il bolaga bilim berish kerak, o'qitish kerak, chunki u bizning boquvchimiz, degan qarashlar ustunlik qiladi. Qiz bolaga kelganda, bu boshqacha tus oladi. Maktab ta'limi majburiy bo'lgani

bois o'qiydi. Ammo keyin "bu bironvning xasmi, kerak bo'lsa turmush o'rtog'i boqib oladi", degan tushunchaga urg'u beriladi. Vaholanki, qiz bola oliy ma'lumotli bo'lsa, qanchalik bilim va salohiyat olsa, buni kelgusida farzandlariga o'rgatadi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazadi. Yurtning kelajagi esa mana shunday dunyoqarashga ega onalar tomonidan yaratiladi.

Shunday paytlar bo'ldiki, zo'rvonlik, kambag'allik so'zini ishlatishdan qanchalik qo'rqsaq, jamiyatimizda gender tenglik so'zini qo'llashdan ham shunchalik qo'rqar edilar. Bu so'zlar mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, sotsial-iqtisodiy hayotida deyarli oshkora tilga olinmasdi. Shuning uchun ham, gender tenglik deganda odamlarimiz ongida noto'g'ri tushunchalar shakllanib qoldi. Xuddiki, gender tenglik haqida gap ketganda "Kim kuchliroq — erkaklarni yoki ayollarni?" degan savollar paydo bo'ldi.

Shaxsan men "gender tenglik" tushunchasini "Gender uyg'unlik" deb ta'riflagan, tushuntirgan bo'lardim. Gender tenglik tushunchasining mohiyatini farzandlarimizga bolalikdan tushuntirish lozim. Taklifim maktabgacha ta'lim muassasalarida gender mohiyatini interfaol o'yinlar va kitoblarda aks ettirib, bolalar ongiga mazkur tushunchaning mohiyatini singdirish kerak deb hisoblayman.

Indira XOLDAROVA
O'zbekiston yoshlar ittifoqi Markaziy Kengashi raisining o'rinbosari,
Respublika "Kamalak" bolalar tashkiloti raisi

MENING FIKRIM

Hozirgi kunda jurnalistika — matbuot, televideniye, radio hamda zamonaviy OAV hisoblanish internet butun dunyoni egallab ulgurdi. Albatta, bu bir vaqtning o'zida jahon va yurtimizda yuz berayotgan voqealardan xabardor bo'lish imkoniyatini yaratdi. Hatto odamlar o'z e'tiroz va takliflarini ham ochiq-oydin bayon qilish, istalgan shaxs bilan aloqaga chiqish imkoniyatiga ham ega bo'lmoqda, internet insonlar o'rtasidagi masofalarni nafaqat qisqartirdi balki butkul yo'q qilib yubordi. Bu hodisa yurtimizda bir qator ijobiy holatlarni yuzaga keltirmoqda. Negaki, xalq bilan hokimiyat o'rtasidagi munosabatlar, kamchiliklar oshkor qilinmoqda, bunga yana bir sabab — so'z erkinligidir.

XALQ DARDI — HAQ DARDI

Atrofga bir razm solib ko'ring, qo'lida telefon ko'tarmagan, o'z dardini boshqalar bilan bo'lishmagan inson deyarli topilmaydi. Barcha bu qujilmalardan mukammal darajada foydalana oladigan darajaga yetdi. Shu sababli ham kasblar chorrahasida paydo bo'lgan jurnalistika orqali yana bir necha faoliyat turlari shakllana boshladi. Bular:

1. **Blogerlik;**
2. **Vlogerlik.**

Nega bu faoliyat turini sanab o'tmoqdaman? Ikki hafta avval ijtimoiy tarmoqlar va yurtimiz ko'chalari da bir so'rovnoma o'tkazdim. So'rovnomaning mazmuni shundan iborat edi: "Hozirgi kunda kimlar xalq dardida yashamoqda?". Hamda "jurnalistlar", "bloggerlar", "vlogerlar" va "deputatlar" degan javob variantlarini havola qildim. So'rovnomada mingdan ortiq respondent ishtirok etdi. Hamda yakuniy natijalarga ko'ra:

1. **Jurnalistlar - 50%;**
2. **Bloggerlar - 42%;**
3. **Vlogerlar - 3%;**
4. **Deputatlar - 5% ovoz to'plashga erishdi.**

Bu o'z-o'zidan so'z katta kuchga ega ekanini ko'rsatadi. Bloggerlik yaqin 2-3 yilda rivojlanishga yuz tutgan faoliyat bo'lishiga qaramay jurnalistlar bilan tengma-teng va ba'zida yaxshiroq faoliyat olib bormoqda. So'rovnoma jarayonida nega jurnalistlardan ko'ra bloggerlar xalq dardini o'ylaydi deb hisoblashlarini so'raganimda ular: "Jurnalistlardan ham ko'ra, deputatlardan ham ko'ra, bloggerlar mening nomimdan gapirmoqda, mening dardimni o'z dardi deb bilmogda va shu uchun kurashmoqda, hech qanday xavfdan cho'chimay, mening muammoyimga yechim topib bermoqda", deb javob qaytarishdi.

Ortiqcha ta'rif shart emas, haqiqatan ham bloggerlar xalqning nomidan so'zlash imkoniga ega, jurnalist hamisha uchinchi shaxs sifatida yondashadi, deputatlar esa rasmiy odam sifatida ish ko'radi, o'z-o'zidan bloggerlikning xalq e'tirofiga tushishi bejiz emas, sababi ular xalqning nomidan emas, aynan xalq sifatida muammo va kamchiliklarga e'tiroz bildirmoqda, o'rganmoqda, yoritmoqda hamda yechim izlab topmoqda.

Zamon tezlashmoqda, zamonamiz insonlari esa yolg'on va haqiqatning farqini hamda huquqlarini to'liq anglamoqda, butun olam va odamlar o'zgarimoqda, shuning uchun jurnalistikani ham o'zgartirish vaqti kelmadimikan? Ya'ni xalq nomidan so'zlash imkoniyati jurnalistlarga ham berilsa, jurnalistlar ham o'z hissiyatlarini xalqning bir bo'g'ini sifatida, uchinchi shaxs emas, o'z shaxsiyati nomidan bilish, agar ular haq yerda ko'maklashib, nohaq vaziyatda to'g'ri yo'l ko'rsatsa, yurtimizdagi faol ijobiy o'zgarishlar yanada yaxshilanishiga zamin yaratilgan bo'lar edi, zero yuqorida aytganimdek, "Xalq dardi — haq dardi".

**Otabek ABDUMALIKOV,
O'ZJOKU talabasi**

HAMMASI INTILUVCHAN YOSHLAR UCHUN

Yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, sifatli bilim olishi va kelajakda yetuk kadr bo'lib voyada yetishi uchun bugun mamlakatimizda qator imkoniyatlar yaratilgan. Bu imkoniyatlardan qay darajada foydalana olish esa ularning o'ziga bog'liq.



Ilmga chanqoq, iste'dodli va ko'makka muhtoj talabalarni rag'batlantirish maqsadida tashkil etilgan Metsenat loyihasi asta-sekin o'z maqsadiga erisha boshladi. 2020-yilning kuz oylarida tashkil etilgan loyiha xayriya loyihasi hisoblanib, yurtimizning barcha oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun ijtimoiy yordam ko'rsatishga mo'ljallangan edi. Hamkor tashkilotlar va ko'makka muhtoj talabalar o'rtasida ko'priklarni yaratish maqsadida ta'lim va san'at sohaslarida turli xil grant, stipendiya va tanlovlarni o'z ichiga oladi.

Homiylar tomonidan e'lon qilingan stipendiya va grantlar Metsenat.uz sayti orqali e'lon qilib borildi. Saytdan metsenat, ya'ni yordam beruvchi va yordam oluvchi sifatida ro'yxatdan o'tish mumkin. Loyihada barcha oliy o'quv yurtlarining bakalavr va magistratura bosqichi, kunduzgi, kechki va sirtqi ta'lim shakli talabalari ishtirok etishdi.

Loyiha doirasida "Reiwa Japanese School" o'quv markazi e'lon qilgan stipendiya yapon tilini o'rganuvchi barcha talabalar uchun mo'ljallangan edi. Toshkent davlat yuridik universiteti xalqaro huquq va qiyosiy huquqshunoslik fakulteti 2-bosqich talabasi Otabek SHODIYOROV mazkur stipendiya g'oliblaridan biri.

— Universitetimizda yapon tilini o'rganishga qiziquvchi talabalar uchun Yaponiyaning Nagoya universiteti bilan hamkorlikda "Yapon huquqini tadqiq qilish markazi" faoliyat yuritadi, — deydi Otabek Shodiyorov. — Markaz bizga Yaponiya qonunchiligini, huquqiy tizimini yapon tilida o'qib o'rganishimizga yordam beradi. Men ham markazda olgan bilimlarimga tayangan holda "Metsenat" loyihasida "Reiwa Japanese School"

o'quv markazi e'lon qilgan stipendiya uchun ariza topshirdim. Yaqinda — 23-may kuni g'oliblarni saralash uchun yapon va o'zbek tillarida suhbat bo'lib o'tdi. Suhbat jarayonida men nega aynan yapon tilini tanlaganimni, yapon madaniyatini targ'ib qilish orqali bu tilga qiziquvchilar sonini oshirish mumkinligini yapon tilida tushuntirib berdim. Natijalar e'lon qilinganda eng yuqori ball to'plaganimni ko'rib o'tanam va ustozlarim mendan ham ko'proq xursand bo'lishdi. Albatta, erishgan yutuqlarimda ularning xizmatlari katta.

Stipendiya sohiblaridan yana biri mazkur universitetning 1-bosqich talabasi Siddiq USMONOV. Suhbat jarayonida u shunday fikrlarni bildirdi: "Ushbu stipendiyaga ariza topshirishni do'stim maslahat bergan edi. Suhbat jarayonida 2 ta o'qituvchi mendan yapon tilida o'zimni tanishtirishimni, nega aynan yapon tilini o'rganayotganimni, yapon tarixi va madaniyati haqida nimalarni bilishimni, yapon tilini o'qitishda qanday muammolarga duch kelinayotganini va bu muammolarni bartaraf etishda nimalarga e'tibor qaratish lozimligi haqidagi fikrlarimni so'rashdi. Barcha savollarga o'z qarashlarimdan kelib chiqib javob berdim. Metsenat loyihasi saxovatpesha homiylar bilimli, tirishqoq talabalarni aniqlab ularni moddiy rag'batlashlari uchun katta yordam beryapti".

Jurnalist-talabalar uchun e'lon qilingan Kun.uz granti g'olibasi Ziyoda RAHIMBOYEVA ham loyiha yaxshi xotiralar qoldirdi.

— Metsenat.uz — mening shu kungacha bo'lgan qarashlarimni o'zgartirgan loyiha bo'ldi. Yapon xalqida "Eng yaxshi sarmoya — ta'lim

METSEMAT

ta'lim uchun grantlar

uchun tikilgan sarmoyadir", degan maqol bor. Bu bugungi kunga kelib barcha uchun birdek taalluqli. Kelajakda xalq va hokimiyat o'rtasida ko'priklarni yaratish maqsadida ta'lim uchun shunday sarmoyaning kiritilishi katta tashabbus. Bugun shunday davr keldiki, ilmga chanqoq, intiluvchan bo'lajak jurnalistlarga moddiy ko'mak ko'rsatilib, to'lov shartnoma asosida o'qiyotganlarga kontrakt puli to'lab berilmoqda. Siz uchun shunday ko'mak ko'rsatib turilgan vaqtda beixtiyor bularni oqlashga bo'lgan intilish uyg'onadi qalbingizda. Men ham qalbida shunday tuyg'uni his etganlardan biri sifatida, shuni ayta olamanki, o'zbek jurnalistikasi rivoji uchun chindan ham o'z hissasini qo'sha oladigan kadrlarni tayyorlash uchun ularga ham moddiy, ham ma'naviy ko'mak zarur.

Shaxsan o'zim ham mana shu grant g'olibimam. Grant, umuman, loyiha haqida telegram tarmog'ida o'qib qiziqib qolgandim. Shundan so'ng e'lon qilinayotgan har bir tanlovni kuzatib bordim. Ammo mening yo'nalishimga to'g'ri keladigan chiqmayotgan uchun hech qaysiga ariza topshirmadim. Uzoq kutishlardan so'ng men kutgan onlar keldi. Avval ariza topshirganligim haqida hech kimga, hatto ota-onamga ham aytmadim. Omdam kelib g'olib bo'ldim. Shartlarga binoan bizdan tanlov uchun maxsus maqola yoki videomahsulot tayyorlash talab etilmadi. Ijtimoiy holatimiz, jamoat ishlarida faolligimiz va o'zlashtirish darajamiz asosida homiylar yakuniy qarorga keldi. Faqat yoshlar uchun, ularning erkin bilim olishi uchun tashkil etilgan loyiha haqiqatda savobli va kerakli loyiha bo'ldi.

Yillar o'tgandan so'ng hozir yordam olgan talabalar o'z kasbining yetuk mutaxassisi bo'lib yetishganida ushbu loyihada metsenat sifatida qatnashishlariga ishonchimiz komil. Zero, yaxshilik ko'ruvchi bir kun kelib yaxshilik qaytaruvchiga aylanadi.

Lobar QODIROVA

O'ZBEKISTONDA KAMBAG'ALLIKNI QISQARTIRISH BO'YICHA ISHLAR QANDAY NATIJA BERMOQDA?

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

– **Kambag'allik tushunchasi nima va u qaysi mezonlar asosida belgilanadi?**

– Kambag'allik tushunchasi, uning xalqaro mezonlari qay tartibda belgilanishi borasida jahonda umumqabul qilingan hamda yagona kelishuv mavjud emas. Har bir mamlakat o'zi uchun belgilangan kambag'allik mezonidan kelib chiqib tavsiflaydi.

Xususan, BMT ta'rifiga ko'ra, kambag'allik insonning hayoti davomida tanlov va imkoniyatlarga ega bo'lmagligi, jamiyatda to'laqonli ishtirok etish uchun to'siqlarning mavjudligi, bundan tashqari, oilasini boqishi va kiyingirishi, ta'lim olishi yoki kasalxonada davolanishi, biror sohada faoliyat yuritishi yoki daromad olishga imkon beradigan mehnat bilan ta'minlash imkoniyatlari yetishmasligi kabi cheklorlarda namoyon bo'ladi.

Shuningdek, kambag'allik bu – insonlar, uy xo'jaliklari va jamoalarning ijtimoiy jihatdan chegaralanganligi, xavf-xatarlar oldida chorasizligidir (BMT Yevropa Iqtisodiy komissiyasining "Kambag'allikni o'lchash bo'yicha qo'llanma"sidan, 2017-yil Nyu-York, Jeneva).

Bundan tashqari, Jahon banki tomonidan barcha davlatlar uchun 2011-yildagi narxlarda kambag'allik chegarasi mamlakatlar aholisi daromadlaridan kelib chiqib, past, o'rta va yuqori darajalarga muvofiq xarid qobiliyati pariteti bo'yicha (purchasing power parity) 1,9, 3,2, 5,5 va 21,7 AQSh dollari etib belgilash tavsiya etilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, alohida qabul qilingan kambag'allikni aniqlash uslubiyoti asosida jami daromadi (yoki xarajati) belgilangan kambag'allik chegarasiga yetmagan aholi qatlamini kambag'al aholi deb e'tirof etish mumkin.

– **O'zbekistonda kambag'allikni qisqartirish bo'yicha ilgari surilgan qanday kompleks yondashuv va nstandart usullar amaliyotga joriy etilmoqda?**

– Mamlakatimizda kambag'allikni qisqartirishning institutsional asoslari yaratilib, ushbu masalalarni muvofiqlashtiruvchi vazirlik hamda shu yo'nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boruvchi ilmiy markaz tashkil etildi.

O'tgan davr mobaynida mamlakatimizda bevosita kambag'allikni qisqartirish borasida xalqaro tashkilotlar (BMT taraqqiyot dasturi, Shanxay hamkorlik tashkiloti, YUNISEF va boshqa), moliyaviy institutlar (Jahon banki, Osiyo taraqqiyot banki) hamda ushbu yo'nalishda ilg'or tajribaga ega mamlakatlar ilmiy markazlari (Xitoy kambag'allikni qisqartirish xalqaro markazi) bilan mustahkam aloqalar o'rnatildi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, hozirda vazirlik tomonidan qashshoqlikka barham

berish va kambag'allikka qarshi kurashish masalalarini BMT Bosh Assambleyasi navbatdagi sessiyasining asosiy mavzularidan biri sifatida belgilash hamda ushbu masalalarga bag'ishlangan Global sammitni o'tkazish to'g'risidagi konseptual materiallar tayyorlanmoqda.

Bundan tashqari, joriy yilda SHHT doirasida kambag'allikka qarshi kurashish mavzusida Xalqaro konferensiya o'tkazish va unga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha idoralarda ishchi guruhini shakllantirish, Xalqaro konferensiya konsepsiyasini tayyorlash bo'yicha izchil tadbirlar olib borilmoqda.

Vazirlik va Xitoydagi Xalqaro kambag'allikni qisqartirish markazi o'rtasida kambag'allikni qisqartirish sohasida hamkorlik to'g'risidagi anglashuv memorandum loyihasi ishlab chiqildi.

Shuningdek, aholini ijtimoiy himoya qilish va kambag'allikni qisqartirish yo'nalishi jarayonining shaffofligi, natijadorligi va manzilligini ta'minlash maqsadida davlat ijtimoiy xizmat va yordamlarini avtomatlashtirilgan "Ijtimoiy himoya yagona reestri" axborot tizimi orqali taqdim etish amaliyotga joriy etildi. Uning funksional imkoniyatlari kengaytirilishi natijasida ko'rsatiladigan davlat ijtimoiy xizmatlari soni 30 taga yetkazilishi belgilangan.

– **Hududlarda joriy etilayotgan "Mahallabay" ishlash tizimi qanday samara berayotadi?**

– Hammamizga ma'lumki, "Mahallabay" ish tizimining tashkil etilganligi bu aslida kambag'allikni qisqartirishning nstandart usullaridan biri sanaladi. Mamlakatimizda mazkur masalaga o'ziga xos tarzda yondashilmoqda, ya'ni ilg'or xorij tajribasini puxta o'rgangan holda ichki ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyat va xususiyatlardan kelib chiqib, hududlarda kambag'allikni qisqartirish borasida kompleks ishlarni amalga oshirish imkoniyati yaratilmoqda.

Joriy yilda daromad topishga qaratilgan tadbirkorlik intilishlarini moliyaviy qo'llab-quvvatlash, hududlarda "Mahallabay" ishlash tizimini joriy etish orqali aholining daromadli mehnat bilan bandligini ta'minlash mexanizmlarini yangi bosqichga olib chiqish, yoshlar va xotin-qizlarning tadbirkorlik tashabbuslarini amalga oshirishga moliyaviy ko'maklashishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

"Mahallabay" ishlash tizimida quyidagi ustuvor yo'nalishlarga e'tibor qaratiladi. Bunda oilalarning daromad manbalari, shu jumladan, tomorqa yerlardan foydalanish hamda daromadli mehnatga bo'lgan intilishi va ehtiyojlarini «xonadonbay» o'rganish, band bo'lmagan aholining, ayniqsa, ishsiz yoshlar va xotin-qizlarning muammolarini o'rganish orqali ularni kasb-hunar va tadbirkorlikka o'rgatuvchi kurslarga yo'naltirish va mehnat

faoliyati bilan shug'ullanishga amaliy ko'maklashish, yoshlarning tadbirkorlik tashabbuslari va startap g'oyalari yanada qo'llab-quvvatlashga qaratilgan kreditlar ajratish rejalashtirilgan.

Shuningdek, mahallalarning "o'sish nuqtalari"ni (ixtisoslashuv yo'nalishlarini) aniqlash va yangi tadbirkorlikni, shu jumladan, "drayver" loyihalarni amalga oshirishda tashabbuskorlarga ko'maklashish va shu orqali iqtisodiy o'sishni ta'minlash, mavjud imkoniyatlarni (bo'sh turgan binolar, foydalanilmayotgan yer maydonlari va bandlikning an'anaviy sohalari) o'rganish va ulardan samarali foydalanish orqali joylarda tadbirkorlik, investitsiyaviy va raqobat muhitini yaxshilash; samaradorlik va daromadlilik tamoyillaridan kelib chiqib, tadbirkorlarga sifatli xizmat ko'rsatish, maslahat berish va biznes-rejalarni tayyorlash uchun banklarning quyi bo'g'in xodimlarini to'liq qayta tayyorlash orqali mijozga yo'naltirilgan xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish kabilar bu jaryondagi muhim vazifalardir.

Mazkur tizimning samarasiga to'xtaladigan bo'lsak, "Mahallabay" ishlash tizimi asosida quyidagi ishlar amalga oshirildi. Masalan, har bir mahallani kompleks rivojlantirish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar dasturi ishlab chiqildi. "Mahallabay" ishlash tizimini samarali tashkil etishni yangi bosqichga olib chiqish maqsadida Samarqand viloyati Pastdarg'om tumanida eksperiment tariqasida "Mahallabay" ishlash markazi" tashkil etildi (yil yakunigacha viloyatning boshqa tuman va shaharlarida bosqichma-bosqich tashkil etiladi).

So'rovnomalar asosida 1,6 million nafar mehnatga layoqatli ishsiz aholidan 825,9 ming nafarining ishlash istagi borligi aniqlandi (380,8 ming nafari, shundan, 149,1 ming yoshlar va 140,7 ming xotin-qizlar bandligi ta'minlandi). Kasb-hunar va tadbirkorlikka o'qish istagini bildirgan 176,4 ming nafar aholidan 92 ming nafari turli xil kasb-hunarlariga o'qitildi. Tadbirkorlik subyektlarining 60 mingga yaqin muammolari aniqlanib, ulardan 29,8 mingtasi hal etildi. 148,8 ming tadbirkorlik subyektiga 3,6 trillion so'm kredit ajratish orqali 162,6 ming yangi ish o'rini yaratildi. Foydalanilmay kelinayotgan 4,8 ming gektar tomorqa yerlardan samarali foydalanish yo'lga qo'yildi.

Ayni damda esa "Mahallabay" ishlash tizimining elektron bazasini ishlab chiqish hamda vazirlik va idoralarning o'zaro integratsiyalashgan axborot almashinuv tizimini yaratish ish olib borilmoqda.

– **Pandemiya sharoitida ehtiyojmand aholini qo'llab-quvvatlash maqsadida joylardagi 4 ta sektor, mahalla organlari, keng jamoatchilik vakillari hamda deputatlar bilan bir-**

galikda kambag'al va moddiy yordamga muhtoj oilalar ro'yxati – "Temir daftar" tizimi tashkil etildi. Ushbu tizim o'zini qay darajada oqlamoqda?

– Ha, albatta. Mazkur tizimning shaffofligini ta'minlash, ijtimoiy ahvoli va turmush sharoiti og'irlashgan va sektor rahbarlari tomonidan alohida nazoratga olingan oilalarni qayd etishga mo'ljallangan saxovat.uz dasturi ishga tushirilib, oilalarning mehnatga layoqatli ishsizlari bandligini ta'minlash orqali ularga daromad manbai yaratishning "Vaqtinchalik tartibi" tasdiqlandi.

O'tgan davr mobaynida "Temir daftar"ga 594,9 ming oila va ularning 2,5 million nafar a'zosi, shundan 659,1 ming nafar mehnatga layoqatli ishsiz oila a'zolari kiritilgan.

Vaqtinchalik tartib asosida "Temir daftar"ga kiritilgan oilalarning 654,6 ming nafar ishsiz a'zolari bandligi ta'minlash orqali 543,3 ming oila (91 foiz) ro'yxatdan chiqarildi.

Daftarlarga kiritilgan ehtiyojmand aholi vakillarini qo'llab-quvvatlash maqsadida maxsus jamg'armalar tashkil etildi.

Mazkur jamg'armalarda 851,9 milliard so'm mablag' to'plandi. Unda "Temir daftar"ga kiritilgan oilalar uchun 399,4 milliard so'm, "Ayollar daftar"ga kiritilganlar uchun 223,1 milliard so'm hamda "Yoshlar daftar"ga kiritilganlar uchun 229,4 milliard so'm mablag'lar jamg'arilgan.

Ta'kidlash kerakki, joriy yilning yanvar – may oylari davomida "Temir daftar"ga kiritilgan oilalarga 156,6 milliard so'mlik yordamlar ko'rsatilgan. Jumladan, 19,2 milliard so'mlik oziq-ovqat mahsulotlari, 30,4 milliard so'mlik pul mablag'lari, 6,5 milliard so'mlik dori-darmon vositalari, 3,5 milliard so'mlik chorva mollari, 12,7 milliard so'mlik parranda, tadbirkorlik qilish uchun 27,6 milliard so'mlik asbob-uskunalar va 56,4 milliard so'mlik boshqa yordamlar ko'rsatilgan.

Hozirgi kunda 3 ta jamg'armada 434,9 milliard so'm mablag' jumladan, "Temir daftar"ga kiritilgan oilalar uchun 128,3 milliard so'm, "Ayollar daftar"ga kiritilganlar uchun 145,6 milliard so'm hamda "Yoshlar daftar"ga kiritilganlar uchun 160 milliard so'm mablag'lar mavjud.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 28-apreldagi "Moddiy yordam va ko'makka muhtoj oilalarni, xotin-qizlar va yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qaroriga muvofiq, "Temir daftar"ni yuritish orqali ijtimoiy ahvoli va turmush sharoiti og'ir oilalar muammolarini tizimli ravishda hal etish va ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha vaqtinchalik tartib tasdiqlandi.

Unga ko'ra, "Temir daftar"ga kiritilganlarga quyidagi yo'na-

lishlarda yordam ko'rsatilishi belgilangan. Tomorqada yengil konstruksiyali issiqxonalar o'rnatish, parranda, asalari, quyon, baliq va bedana boqishni yo'lga qo'yish, "Tomorqa xizmati" tashkilotlari va "Dala do'konlari"ni tashkil etish, dehqonchilik uchun yangi o'zlashtirilgan, lal-mi, foydalanilmayotgan yerdan 0,1 gektardan 1 gektargacha yer berish, oilaviy tadbirkorlikni rivojlantirish dasturlari doirasida imtiyozli kreditlar ajratish, biznes loyihalar tuzishni o'rgatishda yordam beriladi.

Hozirgi kunda "Temir daftar" (saxovat.uz) axborot-tahlil tizimidagi ma'lumotlarni avtomatlashtirilgan tarzda shakllantirish uchun tegishli vazirlik va idoralarning axborot tizim va ma'lumotlar bazalari hamda "Ayollar daftar", "Yoshlar daftar" bilan integratsiya qilish ishlari amalga oshirilmogda.

Shu bilan birga, "Mahallabay" ishlash tizimi asosida har bir mahalla, tuman va shaharlarning "o'sish nuqtalari" aniqlandi. Shu asosda "Hududlarda 2021-yilda kambag'allikni qisqartirish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar dasturi" ishlab chiqilib tasdiqlandi.

– **"2021-2030-yillarga qadar O'zbekiston Respublikasida kambag'allikni qisqartirish strategiyasi" loyihasi ishlab chiqildi. Loyihadan ko'zlangan maqsad nimadan iborat?**

– O'rta va uzoq muddatlarda kambag'allikni qisqartirishning strategik maqsadlarini belgilash maqsadida Jahon banki va BMT taraqqiyot dasturi ekspertlari bilan birgalikda "2021-2030-yillarga qadar O'zbekiston Respublikasida kambag'allikni qisqartirish strategiyasi" loyihasi ishlab chiqildi.

Hujjatda respublikada kambag'allikni qisqartirish uchun kompleks yondashilib, quyidagi ustuvor yo'nalishlar doirasida chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilmoqda.

Unga asosan ehtiyojmand aholiga ko'rsatiladigan yordam va xizmatlar turini ko'paytirish hamda sifatini yaxshilash orqali mavjud tizimni yanada takomillashtirish, aholi ehtiyojmand qatlamini ijtimoiy muho-faza qilishning yangi usul va mexanizmlarini doimiy takomillashtirib borish orqali kambag'allik darajasini yanada qisqartirish mexanizmlarini joriy etish kabildir.

Xulosa shuki, yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlar zamirida xalqimiz osoyishtaligi va ular baxtu iqbolli, saodatli hayotini ta'minlashdek ezgu maqsadlar singdirilgan. Zero, Prezidentimiz tashabbusi bilan boshlangan bunday sa'y-harakatlar O'zbekiston aholisi uchun ana shunday farovon hayotga keng yo'l ochishiga ishonamiz.

O'za muxbiri
Nasiba ZIYODULLAYEVA
shubhatlashdi.

ДАРАЩИЕ ЖИЗНЬ

ГЕРОЕМ МОЖНО НАЗВАТЬ КАЖДОГО



Нередко в критических ситуациях судьба одного человека зависит от доброй воли другого. Того, кто готов поделиться своей энергией, силой, жизнью без всякого риска для здоровья...

В целительные свойства крови верили с давних времен, и поэтому врачи-энтузиасты и смельчаки решались на эксперименты, делая переливания (гемотрансфузия) от животного животному, от животного — человеку, от человека — человеку. Настоящий прорыв в медицине случился с открытием австрийца Карла Ландштейнера (получил Нобелевскую премию в 1930-м), заявившего о существовании трех групп крови. Затем коллеги доктора открыли четвертую.

Гемотрансфузия стала практически безопасной, когда специалисты узнали о резус-факторе. В настоящее время в клиниках хранится запас донорской крови на случай экстренных процедур, потому что понадобится она может в любой момент.

Dopate в переводе с латыни означает «дарить». Кто они, люди, из чьих вен пациенты получают спасительный бесценный дар?

Наша сегодняшняя беседа о великом смысле донорства с Ботиром Расуловым, администратором волонтерской группы «Подари добро — доноры крови», которая недавно отметила свое пятилетие.

— Нередко первые шаги на каком-то поприще определяют нашу судьбу. Почему в нее так органично вписалось донорство?

— Вспоминается 1990 год. Армия. К нам, солдатам срочной службы, обратился офицер. Он не мог быть донором для боль-

ной матери, потому что раньше служил в Чернобыле. Сразу что-то в сердце екнуло — без колебаний вылезал помочь.

Сдав кровь, почувствовал прилив сил. Стало интересно, все ли доноры подобное ощущают. Далее из разных источников почерпнул более полную информацию о пользе донации, так как организм запускает процесс кроветворения, обновления. А самое главное, получаешь огромное удовлетворение от понимания того, что спасаешь чью-то жизнь! Это очень важно. Кроме того, донор всегда под наблюдением квалифицированных медработников. За время службы сдавал кровь раза три, потом случился длительный перерыв.

В 2016 году помощь понадобилась отцу. К счастью, моей единственной порции донорской крови оказалось для папы достаточно. На выходе из медицинского центра искренне предлагали помощь незнакомые люди. Видимо, имеющие особую чувствительность к чужой боли и способность к сопереживанию. Преклоняюсь перед ними за чуткость и человечность.

— А как попали в группу?

— Героев современного мира, которые бескорыстно творят добро, помогают нуждающимся, в обществе достаточно много. Очень скоро я встретил чудесных людей. Затаив дыхание слушал истории о том, как

можно помогать, — материально, душевно, психологически. Судьба свела меня с создателями группы «Подари добро» в Facebook. У истоков стояли Джамил Ибрагимов, Жомажан Мусаев, Амирбек Норов. Их без преувеличения можно назвать генераторами волонтерского движения.

Донор
исключительно
добровольно принимает
решение, когда и к кому прийти
на помощь. Главные условия —
состояние здоровья и соблюдение
донационного цикла. Если условно
кровь назвать «продуктом»,
то он должен быть
высочайшего
качества.

Услышал, что планируют открыть группу в Telegram с целью объединения единомышленников — доноров крови и ее компонентов. Беда обычно настигает внезапно, никто от нее не застрахован. И тогда чрезвычайно важно не потерять драгоценное время. Безвозмездная адресная помощь для многих может оказаться спасительной.

В 2016 году появилась Telegram-группа «Подари добро — доноры крови» (<https://t.me/>

donorikrovi). Информация быстро распространилась. Сейчас наше виртуальное сообщество объединяет более 300 человек. Кроме того, здесь зарегистрированы нуждающиеся в донорской помощи. Они периодически обращаются к членам группы, их посты всегда закреплены в активном статусе листа.

— Процесс сдачи крови — годами отработанная система...

— Донор исключительно добровольно принимает решение, когда и к кому прийти на помощь. Главные условия — состояние здоровья и соблюдение донационного цикла. Если условно кровь назвать «продуктом», то он должен быть высочайшего качества, то есть максимально полезным и безопасным. Скажем, какой смысл делать гемотрансфузию пациенту с анемией, если у потенциального донора низкий показатель гемоглобина. Недаром к донации допускают только после предварительного осмотра специалистов и собеседования. Скажем, такие процедуры, как удаление зуба, инъекции или педикюр, отодвигают сдачу крови. Это временные противопоказания. Есть и абсолютные. Инфекционные и паразитарные заболевания, ряд хронических, алкоголизм и наркомания... Нельзя делать добро во вред себе и другим.

— С каким чувством протягиваете руку медработнику для забора крови?

— Мысленно молюсь, чтобы сразу кровь спасла человека. Как правило, я не знаком с пациентом. Обычно передаю справку о донации его родным и близким. Сдаю кровь по мере возможности каждые 3–4 месяца. Конечно, я, как и все, могу простить и принимать лечение. В такие периоды воздерживаюсь, чтобы не нанести вреда своему ослабшему организму.

— Часто социальные сети ругают за пустую, а то и вредную информацию, однако здесь налицо ситуация, когда посредством подобного общения множится добро. Что изменилось с созданием группы в Telegram?

— Постоянно растет количество единомышленников. С момента создания группы мы сразу прописали правила, которые распространяются на всех участников. Администраторы строго за этим следят. Дается список доноров с указанием группы крови и резус-фактора.

Повторяем, что группа исключительно благотворительная

и создана для безвозмездной сдачи крови и ее компонентов нуждающимся. С теми, кто ждет какого-то вознаграждения, нам не по пути. Администраторы не имеют морального права принять в наше сообщество людей, стремящихся получить материальное вознаграждение от тех, кто борется со своим недугом. Не вмещается в сознание, что кому-то безразлична судьба матери, мечтающей хотя бы еще раз прижать своего ребенка к сердцу...

В период жесткого карантина, когда в клиниках наблюдался дефицит крови, публиковали призывы стать донорами к проживающим поблизости, давали информацию по акции «Щедрый герой» с указанием дислокации выездных пунктов забора крови.

— Случается ли до конца проследить истории тех пациентов, кому помогла группа?

— Конечно, волонтеры следят за каждым нашим подопечным, насколько это возможно. Истории этих людей нам никогда не будут безразличны. Доброта как мощное растение, которое прорастает через толщу камней и глыб.

— Что, на ваш взгляд, объединяет доноров? Расскажите о своих ребятах.

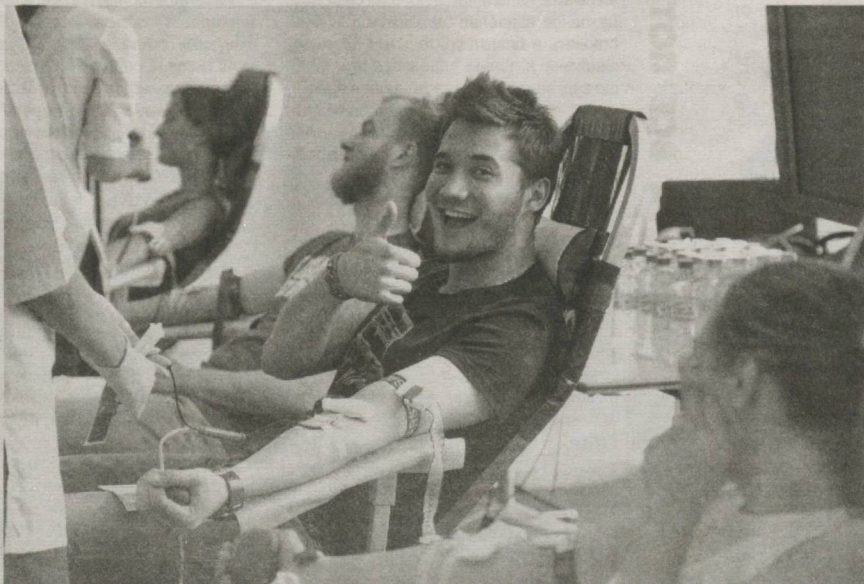
— Отзывчивость, активная жизненная позиция. Каждый — личность. Сильная, волевая, умеющая ценить жизнь. Неправильно выделить нескольких, промолчав об остальных. Но хочу сказать об этих людях, о моих добрых друзьях, что они настоящие герои!

Помню, вначале, когда призывал своих знакомых в это сообщество, кое-кто удивлялся: «Когда ты находишь время заниматься молодежными делами?» Всегда находил время и, думаю, с этого пути не сверну. Разве можно подсчитывать потраченные минуты и часы, когда на кону человеческие жизни?!

— У вас есть возможность обратиться к читателям молодежной газеты. Позововете их в свой отряд героев?

— Пусть как можно больше юношей и девушек узнают об этом движении. Уверен, информация от сверстника к сверстнику расширит сообщество добрых людей. Волюнтеры молодые силы и идеи. Ведь самая великая миссия каждого из нас — гуманность, любовь к ближнему. Однажды протянув руку помощи абсолютно чужому человеку, вы никогда не сможете быть безучастными в гражданском обществе.

Беседовала
Ольга ВЛАДИМИРОВА



ВСЕ БЕГУТ, И Я БЕГУ!

Что объединяет детские подвижные игры «Горелки», «Пятнашки», «Птичка на дереве», «Кот и мыши»? В них гоняются друг за другом. И то, что они возникли в незапамятные времена, лишь свидетельствует о важности бега в жизни людей.

Ученые-антропологи утверждают: «Человечество начало свой путь бегом». Чтобы выжить, приходилось развивать такие скорости, которые нашим современникам и не снились. Исследователи стопы далекого предка *Homo sapiens* предположительно называют цифру 37 километров в час.

А древние греки, на чьей земле зародились Олимпийские игры, советовали: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Кстати, в программу первых Олимпийских игр входил только бег.

Он по праву считается основой легкой атлетики, каждому знакомы спринт и кросс, бег эстафетный, с барь-

ерами, на средние и длинные дистанции. Входит в разминку любого спортсмена, будь то борец или хоккеист. Разнообразие любимого вида движения множество. Бег трусцой называется джоггинг, по природному ландшафту – трейлраннинг, с параллельным сбором мусора – плоггинг, ночной – найтраннинг, альпинистский забег на высоте – скайраннинг, интервальный – фартлек. И это лишь часть арсенала профессионалов и бегов-любителей.

Особую популярность приобрели забеги – благотворительные полумарафоны, посвященные определенным датам. Они бьются даже виртуальными, когда участники находятся в разных местах и результаты определяются по телеметрическим данным.

Традиционными стали соревнования, проводимые в июне в преддверии Международного олимпийского дня.

МАРШРУТАМИ ЗДОРОВЬЯ

Мирхан наверстал упущенное в школьные годы с лихвой, а еще бег преподнес ему лучший из сюрпризов: его единомышленником стал самый дорогой человек.

Разве не здорово, когда в забеге встречаются мать и сын?!



Мирхан САГИТОВ,
начальник отдела специальных проектов Фонда развития культуры и искусства Узбекистана, основатель бегового сообщества в Ташкенте, куратор Samarkand Half Marathon

рете специальную беговую одежду для разной погоды. Огромное значение имеют правильные кроссовки. Именно обувь – главная причина дискомфорта, суставных болей.

Облегчат задачу гаджеты и приложения: будут фиксировать километраж, темп, пульс, рельеф. Пусть себе анализируют, а вы просто бегите в свое удовольствие. Если будете действительно работать над собой, через полгода осилите свой первый полумарафон.

Полезно все, что мотивирует и подгоняет «волшебными пинками», не дает расслабиться и пропустить тренировку.

А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ДВИГАТЬСЯ ПЕРЕСТАЛИ

– Активная с детства, всегда скачу, бегу. Занималась художественной гимнастикой, легкой атлетикой, играючи сдавала спортивные нормативы, определенные школьной программой. Работала сначала в реанимации, а там каждый день марафоны. Набегалась – потом слыш мертвым сном. Отучилась ходить медленно, жизнь постоянно диктовала ускорение. А вот с сыновьями перестраховалась, даже от физкультуры освободила.

Когда дети выросли, сначала от скуки, затем втянулись, полюбили физические нагрузки. Мирхан начал бороться с лишним весом. Бег не только принес ему стройность, но и помог найти себя.

Спустя некоторое время решил создать беговое сообщество, которое меня тоже заинтересовало. Даже предлагала свои врачебные услуги: контролировать давление, частоту пульса, общее состояние. Постепенно стала активистом.

Думаю, сыну тоже нравилась такая поддержка. Полумарафон, в котором бежит мама, наполняется особым смыслом. Духовное единение близких людей. Участвовать в благотворительных проектах, например в пользу слабовидящих, вообще считала своим долгом: ведь я врач.

Бег – это радость, необыкновенное удовлетворение. Обращаешь внимание на людей, природу... Несмотря на возраст, летишь.

Римма САГИТОВА,
врач-невропатолог



Назначая своим пациентам двигательную терапию: плавание, бег, танцы.

Что видят современные дети? В основном экраны – компьютеров, мобильных телефонов, телевизоров. Если заболели – пьют лекарства, делают уколы. О самом же действенном средстве не думают. Последствия гиподинамии нужно лечить физической активностью. Никто не заставляет становиться спринтерами, задача которых устанавливать мировые рекорды. Речь идет о беге умеренном, рациональном, оздоравливающем.

Работая в горном лагере, в четыре утра занималась скайраннингом. Во время пандемии освоила фартлек, добиралась за 40 минут перебежками (а это более десяти остановок!) до работы. Только крепче стала. Поэтому провожу беседы с родителями: «Ваши дети почти два года обучаются онлайн. Стимулируйте их двигательную активность. Сами будьте примером».

Только вперед!

– Спорту в нашей республике уделяется особое внимание. Указ Президента «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» должен стать программой действий для каждого гражданина Узбекистана. Надо только взглянуть на себя со стороны и объявить бой гиподинамии.

Спорт – залог здоровья. Пропиная истина, но все ли придерживаются этого послания? Регулярные пробежки, для которых всегда можно выкроить время, укрепляют работу иммунной системы, улучшают кровообращение, очищают легкие, повышают стрессоустойчивость. Такая форма физической активности хороша для каждого дня.

В этом убедилась на личном опыте. Как только серьезно изменила свой режим (физические нагрузки, пробежки, сбалансированное питание), жизнь заиграла новыми красками. Каждый день стал ярче и радостнее. Утро, начавшееся с улыбки, программирует будни и праздники. Безусловно, без тренера-наставника Владимира Кима не добилась бы результата.

Мне посчастливилось стать участницей Первого Самаркандского международного благотворительного полумарафона, который проходил в 2019 году. Тогда с трудом преодолела дистанцию в два километра, однако такой старт не расстроил, не заставил опустить руки. Смогла столько – смогу и больше. Атмосфера действовала ободряюще: профессиональные бегуны поддерживали новичков, давали советы. Благодаря усердной работе над собой в 2020-м удалось пробежать десять



Маргарита АРУТЮНОВА,
заместитель редактора республиканской детской газеты «Классик»

километров. Готова покорять новые вершины. Для кого-то это, может, и звучит громко, но для меня является символом стойкости, верности своему слову.

Тем более что данный марафон приносит пользу не только участникам, воспитывая волю, выносливость, упорство, но и тем, кто нуждается в помощи. Искренне благодарна организаторам незабываемого мероприятия за идею, объединяющую людей в стремлении к благим делам.



Самир ФИЛИПОВ,
учащийся столичной школы №53:

БУДУ ВЫНОСЛИВЫМ

– Мне папа рассказывал: чтобы пойти в армию или поступить в военное училище, надо сдавать бег и подтягивание. Очень хочу быть сильным, выносливым, поэтому по вечерам выхожу на пробежку. Утром трудно вставать рано, а поздно не выйдешь. Жарко.

Пока бегаю в своем дворе. Привыкаю потихоньку. Потом будем ходить на стадион. Нравится, когда папа командует: «На старт! Внимание! Марш!» Представляю себя спринтером. Вот бы быть самым быстрым! Прозвучала команда, а ты уже в другом конце двора.

Учительница в школе рассказывала о пользе бега. Это точно. Недавно поднял сумку с продуктами одним пальцем. На турнире дольше удерживаюсь. И засыпаю сразу. Посмотрим, что будет через год.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ И УВЕРЕННОСТЬ

Анна КАЗАКОВА,
тренер с 16-летним стажем, удостоенная медали «Шухрат», подготовившая многих победителей – паралимпийцев и членов Special Olympics



– Детей нужно влюблять в бег с первых занятий, создавая мотивацию. Начиная с экскурсии в историю, утверждая: «Бег – первое, что умеет человек». Это один из самых доступных видов физической активности. И он помогает убежать от стресса. Понаблюдайте за тем, кто устал на работе, может, оказался в непростой ситуации. Принимая решение «Пойду-ка я побегать», он помогает организму справиться с потрясением. Весь негатив, накопленный за день, «выдыхается» во время вечерней пробежки, и домой возвращается совсем другим человеком.

Работаю с паралимпийцами, с имеющими ментальные нарушения. В основном они сидят дома. Начинают бегать и преобразуются. Родители замечают: когда ребенок занимается, то становится более послушным, уравновешенным. Сопутствующая проблема у детей с особыми нуждами – склонность к полноте, лишний вес. Занятия помогают им похудеть, снизить уровень сахара.

Ребята, которых в обществе называют особенными, начинают открываться, общаясь со сверстниками, появляется уверенность в себе. К примеру, если раньше мама тащила ребенка за руку, помогала сесть в автобус, теперь кое-кто из моих спортсменов обгоняет родителей. Они не боятся арыков и ступенек, их уже не пугает неровная дорога.

Сейчас набрала новую группу. У кого-то желание просто побегать, у кого-то достичь результатов. Но все четко уяснили, что первым умением человека необходимо владеть хорошо.

ВЗГЛЯД НА УРОВНЕ ГОРИЗОНТА

– У начинающих бегунов всегда много вопросов. Надеюсь, мои советы кому-то помогут внести в свою жизнь позитивный заряд движения.

Как начать? Уточните для себя цель: альтернатива фитнесу или дополнение к нему, желание сбросить лишний вес или пробежать марафон, поддерживать физическую форму. Сами, вполне возможно, будете откладывать не раз, а беговые сообщества дисциплинируют.

Приятнее всего начинать весной или осенью, однако это индивидуально. Не попробовав, не узнаешь. Так как есть противопоказания (явные проблемы с сердцем, опорно-двигательным аппаратом), правильнее будет проконсультироваться с врачом. В целом бег дарит здоровье, отличное самочувствие, прекрасное настроение.

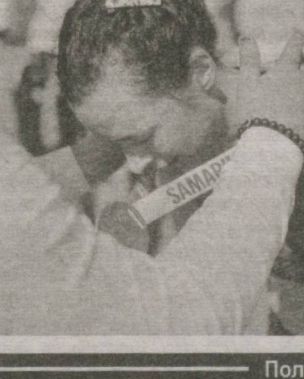
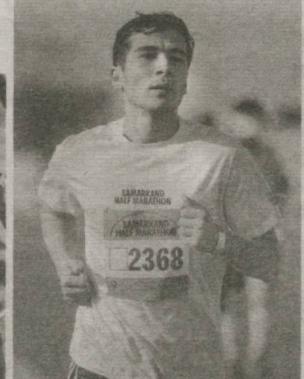
Подойдите ответственно к выбору экипировки. Если есть возможность, приоб-

Если ваш маршрут – безопасный парк или дорожки школьного стадиона, хорошо записать аудиокнигу или бодрящую музыку.

Решили бегать – не бросайте. Договоритесь с собой, что выделите этому месяцу. А дальше можно подводить итоги. Первое время захотите все бросить, и на это найдется миллион причин. Держитесь! Устраивайте себе выходные. Бегать каждый день не нужно, лучше это делать три раза в неделю. Пропустили день – отработайте на следующий.

Во время движения не смотрите под ноги: так быстрее устанете и будете сутулиться. Держите взгляд на уровне горизонта, а это красивая осанка и ровная спина. Дышите ртом. пейте воду.

Не слушайте тех, кто говорит, что бег вреден. Это разговоры в пользу ленивых. Он как лекарство: надо определить, кому и в каких дозах его применять. Сейчас самое время начать!



УВЛЕЧЕНИЕ

Зовет меня музыка

Танцевальные движения шестилетняя Варвара Маренко стала осваивать с... полутора лет. Дисциплинированная девчушка внимательно вглядывалась в педагога и пыталась составлять вместе с ним нехитрую композицию, доступную малышам.

Музыка всегда действует на Варю волшебным образом: уводит за собой в мир импровизации. К примеру, разучили в детском саду чудесный узбекский танец, выступили на утреннике к востоку родителей.

А тут вдруг мама нашла в интернете интересную запись – знаменитую

«Беглянку» в исполнении Батыра Закирова (в апреле ему бы исполнилось 85 лет). С «Ног не жалея, скачи, мой верный конь!» все и началось. Были и прыжки, и воображаемая езда на скакуне, и погоны. Пригодились отработанные прихлопы и притопы.

Мила МАРЬИНА

СПОРТ И МЕЧТЫ

ФУТБОЛИСТ – ЛУЧШАЯ ПРОФЕССИЯ

Зажмурив глаза, Махмуда Заирова прислушивалась к происходящему на поле. Казалось, что игра, приковавшая внимание трибун, таит множество опасностей: можно неудачно упасть, получить удар... И как после такого к урокам готовиться?! «Надо серьезно поговорить с внуком», – решила женщина.

Начала исподволь. О том, как важно обрести хорошую профессию, любимое дело, чтобы ходить на работу, как на праздник.

– Уже нашел, бабушка! – откликнулся Шахриёр. – Быть футболистом – замечательно! Лучше не придумашь. Мяч под ногами живой... Удачный пас, красивый гол – победа!

– Я не против футбола, – попыталась возразить потерпевшая поражение учительница со стажем. – Пусть он будет твоим хобби. Гоняй мяч с мальчишками сколько хочешь, зачем тратить на него столько времени? Лучше лишний раз в энциклопедию заглянуть...

Шахриёр Баходиров окончил пятый класс с отличными оценками. Именно тематические энциклопедии стали его любимыми книгами. Однако зачем сравнивать разные вещи, когда они друг друга прекрасно дополняют?

– Бувижон, – напрямую спросил мальчишка, – вы не хотите, чтобы я играл? Но ведь тренировки учебе не мешают. Я стал крепче, здоровее, настроение всегда хорошее. Как любил книги, так и люблю. Кто-то из известных спортсменов сказал: «Футбол – это кислород. Отнимите его у меня, и я задохнусь». Как жить без любимой игры?!

Шесть лет уже посвятил этому виду спорта учащийся школы №274 Юнусабадского района столицы. Посмотрели как-то с дедушкой матч «Пахтакор» – «Насаф» – внук мячом и «за-

болел». Пример отца, встречающегося с друзьями и одноклассниками на товарищеских играх, только укрепил желание. Не отстал от родителей, пока не показали тренеру

из общества «Динамо». Раньше динамовцу приходилось далеко ездить – дорога не пугала. Сейчас, когда наставник Акмал-ака заболел, занимается в родной школе. Шарофидин Мавлонходжаев уделяет особое внимание выработке собственного стиля игры, анализируя сильные и слабые стороны юного футболиста.

– Буду учиться у Марадоны, Месси, Миржалолы Касимова, Одила Ахмедова, Элдара Шамуродова, – говорит улыбчивый нападающий под номером 10 и добавляет: – Мне до них расти и расти. Попробую. Футбол же учит самостоятельности, выносливости, умению разгадывать тактику противника.



По поводу воспитания самостоятельности рассказывает поучительную историю со сборов в Юсуфхоне. Конечно, оказаться в таком возрасте вдали от дома – это стресс. Не удивительно, что все мальчишки завидовали товарищу, рядом с которым была (не согласилась отпустить единственного ребенка одного) мама. Шахриёр попросил бабушку, приехавшую его проведать, тоже поселиться на территории спортивного лагеря. Лучше бы он этого не делал. Шоком для пожилой женщины стал ежедневный ранний подъем будущих звезд кожаного мяча («Дома бы поспал подольше»), потом предложила дежурить за внука по кухне («Пусть мальчик отдохнет»), стоило кому-то упасть, паниковала. А члены юного коллектива, словно сговорившись, стали звать в Юсуфхону своих мам. Тренеру пришлось провести с заботливой женщиной беседу: «Такая опека парням во вред. Пусть к самостоятельности приучаются, к режиму привыкают, сами себя обслуживают. И потом... В любом спорте шишки набивают. Можно и на ровном месте травму получить. А мы учим группироваться, минимизировать риск». Дома потом смеялись, не раз вспоминая бабушкино путешествие.

Так и получилось, что звонкий мяч стал для Шахриёра другом №1. Чуть свободная минутка выдалась – упражняется. Соседка мальчишку ругает: «Стучишь и стучишь. Скорее бы твои каникулы кончились». А что делать? Стадиона в махалле «Тутзор» нет, подходящей площадки тоже. Приходится отработать технику во дворе. Нельзя же из-за недовольного ворчания форму терять, а потом товарищей подводить.

Уже есть в копилке Шахриёра командные победы на детских соревнованиях в Алмалыке, Джизаке. Надеется, что не последние. Ребята трудолюбивые, увлеченные. С гордостью держит сертификат, в котором он, юный нападающий, назван «надеждой будущего».

А у страхов, что из-за спорта учебу забросит, нет никакого основания. Математику обожает, с удовольствием читает художественную литературу (любимые авторы – Анвар Абиджан и Худайберды Тухтабаев), выразительно декламирует стихи, даже статьи в газету «Тонг юлдузи» пишет. К примеру, поделился впечатлениями о книге современного писателя Тулкуна Хайита (рассказы для детей о династии Темуридов). Автор оценил слог мальчишки. Шахриёр также составляет вопросы для читателей, сам участвует в викторинах. Вот такие разносторонние интересы, и футбол им совсем не помеха.

...Летние каникулы. Чаше стучит во дворе мяч до и после тренировок. Техника даром не дается.

Ольга ВОЛОДИНА

SENING TENGDOISHING

24 MING DOLLARLIK GRANT SOHIBI

Inson kamolotida oilaning o'rnini beqiyos. Oiladagi muhit yaxshi bo'lsa, farzandlarning ertangi kuni ham porloq bo'ladi.

24 000 AQSh dollari miqdorida grant yutib, Amerikaning nufuzli oliy o'quv yurtlaridan birining talabasi degan nomga muayassar bo'lgan Tolibjon Tohirov ana shunday yuksak ma'naviy muhitga ega oilada kamol topdi.

Farzandining o'zlashtirish va fikrlash qobiliyati kuchligini sezgan ota-onasi o'z oldiga "Bu boladan chinakam o'qimishli inson chiqarishimiz kerak!" degan yuksak maqsadni qo'yishadi. Bu borada Tolibjon Tohirov to'lg'lanib shunday deydi: "Bolaning nimagadir erishishi, kelajakda kim bo'lishi, albatta, ota-onaga bog'liq. To'g'ri, barcha ota-onalar farzandining kelajakda zo'r inson bo'lishini xohlaydi. Lekin hamma har xil yo'ldan: kimdir hunarga berishi mumkin, kimdir qishloq tilida aytganda, yaxshigina pul topish uchun mol-qo'y boqishi mumkin. Biroq ota-onam meni yoshligimdan o'qishga yo'naltirgan, har qanaqa yordam bo'lsa, berishgan".

Tolibjonning nurli kelajagiga poydevor shu tarzda qo'yilgan. Tinimsiz mehnat, kitob bilan uyquga ketish-u kitob bilan uyg'ornishlardan so'ng IELTS imtihonlarida 5,5 va 6 ballik natijani qayd etgan Tolibjon talaba bo'lish bilan bir qatorda 24 000 dollarlik grantni qo'lga kiritgani, kelgusi ta'lim olish jarayoni borasida aniq maqsadlar, rejalariga ega ekanligini ko'rib, poydevorning qay darajada mustahkamligiga ishonchingiz komil bo'ladi.

"Danagidan mag'zi shirin", deya nevarasining muvaffaqiyatidan buvisi Odashxon Yunusovaning xursandchiligi cheksiz. — O'qishga kirdim, degan xabarni aytganda biz yo'lda edik. Telefon kep qoldi... Xursandchiligimizni o'rtoqlashgani odam topmay qoldik... — deydi hayajonini bosa olmayotgan buvijonisi.

Tolibjonning validasi Shoiraixon Yunusovaning so'zlariga ko'ra "Bolani qancha hurmat qilsangiz, e'zozlasangiz, ko'cha-ko'yda,



jamiyatda shuncha hurmatga sazovor bo'ladi". Mana bu ham o'sayotgan yosh avlodni tarbiyalashda eng zo'r motivatsiya!

— Ota-onasi uning qobiliyatini sezgach, barcha sharoitlarni yaratib berdi, — deydi Tolibjon Tohirovning maktabdagi ingliz tili o'qituvchisi Umidaxon Xolmirzayeva. — Tolibjon ham shunga munosib javob qaytarishga harakat qildi. Tilagim barcha ota-onalar farzandlarining ta'lim olishiga imkoniyat yaratib berishini va farzandlar ham ota-onalarining ishonchini albat-ta oqlashsin!

Komila HAMROYEVA,
O'ZMU talabasi

MUNOSABAT

AYOLLARGA E'TIBOR – YOSHLAR KELAJAGIGA POYDEVOR

2021-yil 19-may kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Zo'rlik ishlatishdan jabr ko'rgan xotin-qizlarni reabilitatsiya qilishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Hujjatga muvofiq zo'rlik ishlatishdan jabr ko'rgan shaxslarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish hamda o'z joniga qasd qilishning oldini olish respublika markazi tugatiladi. Uning negizida Mahalla va oilani qo'llab-quvvatlash vazirligi huzurida Ayollarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish respublika markazi va uning hududiy bo'linmalari tashkil etilishi belgilandi.

Qarordan bosh maqsad oilalar tinchligini ta'minlash, ayollarni tajovuzlardan himoya qilish, jamiyatda sog'lom farzandlarni kamol toptirishdan iborat. Ammo jamiyatimizda shunday yozilmagan qonunlar borki, oilada zo'ravonlik bo'lsa, ya'ni er xotinini do'pposlasa, doimiy haqorat qilsa va shunga o'xshash holatlarda ham ayol kishi bunga sabr qilib, chidab yashayveradi. Lekin bu vaziyat keyinchalik qanday oqibatlariga olib kelishini, farzandlar ham urush-janjallar ichida diydasi qotib katta bo'lishi haqida hech kim o'ylab ko'rmaydi.

"Nega shunday? Buning biron yechimi yo'qmi?" kabi savollar bizni qiynaydi. Oilaviy zo'ravonliklar, urush-janjallar nimadan kelib chiqadi? Avvalo, ma'naviy yetishmovchilikdan, ha, moddiy tomondan emas. Oilasida yaxshi tarbiya olmagan, sog'lom muhitda voyaga yetmagan insonlargina shunday ishlarga qo'l urishi mumkin. Ma'nai yetuk, yaxshi ta'lim-tarbiya ko'rgan, oila a'zolarini hurmat qiladigan, o'zaro hamjihatlikda yashaydigan oila farzandlari hech qachon bunday noma'qul ishlarni qilmaydi. Buning uchun, tarbiyaga alohida e'tibor berish zarur. Chunki bolalar bo'lajak ota, bo'lajak ona.

Oilaviy zo'ravonliklar, urush-janjallar shaxsiy masalalar bo'lishiga qaramay, davlatimiz tomonidan bu holatlarni bartaraf etish, oldini olish va jabr ko'rganlarni reabilitatsiya qilib, sog'lom hayotga olib kirish uchun ko'plab choralar ko'rilayotgani tahsinga sazovordir. Negaki, oila tinch ekan – jamiyat tinch bo'ladi, jamiyat uchun kerakli bo'lgan ilmi, sog'lom fikrlaydigan yoshlar kamol topadi.

Yaqinda AOKAda bo'lib o'tgan brifingda ham oilaviy zo'ravonliklar va ularni bartaraf etish bo'yicha davlatimizda qanday ishlar amalga oshirilayotgani haqida so'z yuritildi. O'zbekiston Respublikasi Bosh prokurori o'rinbosari Svetlana Ortiqova ayollarning huquqiy savodxonligi yetarli emasligi oilaviy zo'ravonliklar davom etishiga sabab bo'layotganini ta'kidladi. Shuningdek, u o'z ma'ruzasida: "Ular uy-joyisiz, farzandlari bilan yolg'iz qolib ketishidan qo'rqib, barchasiga ko'z yumadi va bu holatlar yana davom etaveradi. Biz ayollarni yolg'iz emasligiga ishonitirishimiz, qonun himoyasida ekanligini, ular ham sog'lom muhitda yashashga haqli ekanligini anglatishimiz kerak", dedi. Buning uchun bir qancha ishlar amalga oshirilayotgani, xususan, mazkur muam-molarni bartaraf etish uchun qonunchilik hujjatlarini monitoring qiluvchi va ijro etuvchi vazirlik va idora rahbarlariga qat'iy ko'rsatma berilgani ta'kidlab o'tildi.

Oilaviy va maishiy zo'ravonlikning oldini olish tizimini takomillashtirish, bunday qilmishning qurboniga aylangan shaxslarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan chora-tadbirlar belgilash to'g'risidagi topshiriqqa asosan ishchi guruh tuzilgani va uning tarkibiga bir qancha vazirlik, idora, nodavlat notijorat tashkilotlar, jurnalist va blogerlar kiritilgani aytib o'tildi. Bularning barchasi oila tinchligini ta'minlash, ayollarning ham erkaklar bilan teng huquqqa egaligini amalda namoyon qilish, eng muhimi, yosh avlodni sog'lom muhitda kamol toptirish uchun qilinayapti.

MUSHOHADA UCHUN MAVZU

VIRTUAL OLAMDA VAQTNING

Ma'lumotlarga ko'ra, bugungi kunda ijtimoiy tarmoq a'zolarining o'rtacha yoshi 14-21 yoshni tashkil etar ekan. Raqamlardan ko'rinib turibdiki, ayni o'qish, ilm olish yoshidagi o'g'il-qizlar o'zlarining qimmatli vaqtini virtual olamda (ko'pincha behuda) o'tkazaypti. Chunki ijtimoiy tarmoqda bu yoshdagi o'g'il-qizlarga foydadan ko'ra ko'proq zarar beradigan ma'lumotlar ko'p.

Ba'zi ota-onalar farzandining ijtimoiy tarmoqlarga kirishi, u yerda nimalar bilan shug'ullanayotganini nazorat qilib borishar, lekin bunga befarq bo'lganlar ham yo'q emas. Aynan nazoratni his etmaslik o'smir yoshdagi bolaning virtual dunyoda xohlaganini qilaman deb fikrlashiga, xayoliga kelgan ishni amalga oshirishiga sabab bo'ladi. Turli xildagi buzg'unchi g'oyalarga ergashib, ularning tuzog'iga tushib qolayotganlar ham ana shunday yoshlardir.



QADRI BORMI?

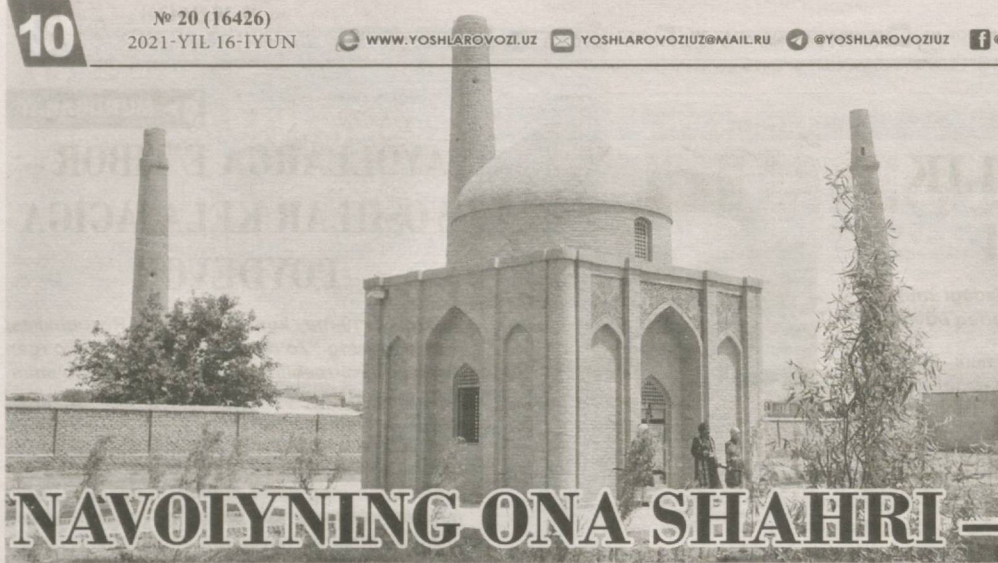
To'g'ri, texnika asri deya ta'riflanayotgan bugungi kunda yoshlarimizga bu borada cheklov o'rnatish qiyin va o'rinsiz ish bo'ladi. Ammo ularda mafkuraviy immunitetni kuchaytirish lozim. Masalan, ota-onalar farzandlariga internetda ishlashni taqiqlagandan ko'ra vaqtini behuda sarflamaslikka, mavjud imkoniyatlardan ijobiy maqsadlarda foydalanishga, milliy qadriyatlarimizga zid, siyosiy bo'hton va yolg'on g'oyalarga yo'g'irilgan axborotga, videoroliklarga e'tibor qaratmaslikka o'rgatishi o'riniroq bo'ladi.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlarga mukkasidan ketganlarga ma'naviy muloqotning o'rnini, qadri yo'qoladi. Natijada ular haqiqiy hayotdan uzorlashib, befarq insonga aylanib qoladi. Ular na o'z kelajagi, na jamiyat hayoti haqida o'ylaydi. Bunday insonlar vaqt

va baxtning qadrini unutadilar. Mamlakatimizda yoshlar uchun juda katta imkoniyatlar yaratib berilgan, ularning o'z iqtidorini, qobiliyatlarini namoyish qilishi uchun barcha shart-sharoitlar muhayyo. Shunday paytda bu kabi "ovunchoq"larga vaqt sovrush o'z kelajagini nursizlantirishdan boshqa narsa emas. Axir dunyo arenalarida yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarayotgan, o'zining intellektual salohiyati, turli sohalarida erishgan yutuqlari bilan jahon ahlini lol etayotganlar ham – yoshlar. Ular internetdan foydalanishmaydi, deysizmi? Foydalanishadi. Faqat maqsadli, zarur bilimga ega bo'lish uchun unga murojaat qilishadi. Aslida hamma gap mana shunda.

Mahliyo ODILOVA,
Navoiy shahridagi 2-maktab
o'quvchisi

Malika ERALIYEVA,
Toshkent davlat yuridik universiteti
1-bosqich talabasi



NAVOIYNING ONA SHAHRI – HIROTGA SAFAR

O'zbekiston – Afg'oniston aloqalari, bordi-keldilar yaxshilanoqda. Buning ma'naviy va madaniy hayotdagi isboti sifatida yaqinda Afg'oniston Islom Respublikasining Hirot shahrida Alisher Navoiy tavalludining 580 yilligiga bag'ishlangan seminarida ishtirok etdik.

Ayni yig'ilishda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Afg'oniston bo'yicha maxsus vakili Ismatulla Irgashev, Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti rektori, professor Shuhrat Sirojiddinov, shu universitet professori Nurboi Jabborov, O'zbekiston Kinematografiya agentligi bosh direktorining birinchi o'rinbosari Shuhrat Rizayev, O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi raisi o'rinbosari G'ayrat Majidov, madaniyat vazirining ma'naviy-ma'rifiy va davlat tilini rivojlantirish bo'yicha maslahatchisi, filologiya fanlari doktori Ma'ruf Yo'ldoshev va navoiyshunos olim, filologiya fanlari nomzodi Olim Davlatov, Yunus Rajabiy nomidagi O'zbek milliy musiqa san'ati instituti kafedra mudiri Ilyos Arabov va adabiyotshunos Gulbahor Ashurovalar ishtirok etdi.

Bizlarni Toshkentdan Hirot shahriga to'ppa-to'g'ri uchgan samolyot eltdi. Guruhimizdan tashqari Hirot konferensiyasiga tashrif buyurgan o'zbekistonlik olimlarni ham ko'rdik. Ular samolyotda Toshkentdan Kobulga, undan Hirotga uchib kelibdilar. Yurtdoshlarimiz shoir va jurnalist, O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi a'zosi O'lmas Xo'jayev, Navoiy ijodi ixlosmandi Muqimjon Nurboevlar uzoq yo'l bosib, Hirotga kelganlaridan mamnun edilar.

O'sha kuni konferensiya yalpi majlisida O'zbekiston tomonidan Ismatulla Irgashev va Shuhrat Sirojiddinov, Afg'oniston Islom Respublikasi tomonidan Afg'oniston Prezidenti Administratsiyasi mudiri Muhammad Shokir Korgar hamda Hirot shahar hokimi ishtirok etib, nutq so'zladilar.

Yana anjumanning yalpi yig'ilishida buyuk mutafakkir hayoti va ijodini o'rganishga bag'ishlangan tadbir ishtirokchilariga Afg'oniston rahbari Ashraf G'ani ham videomurojaat yo'llab, Mir Alisher Navoiy nafaqat turkiy xalqlar, balki fors adabiyotida ham muhim o'rin tutuvchi siymolardan biri ekani, bu ulug' zot Afg'oniston zaminining ham buyuk iftixori ekani daryi tilida, so'ng o'zbek tilidagi ma'ruzasida qayd etdi.

"Aziz va hurmatli vatandoshlar! Amir Alisher Navoiy Afg'oniston tarixi, madaniyati va ma'naviyatida g'ururlanishimiz uchun asos beruvchi shaxsdir. Hammamiz uning fikr va g'oyalari

ridan foydalanib kelayapmiz", dedi Afg'oniston rahbari.

Afg'oniston Prezidenti kotibiyati mudiri, Hirotidagi Alisher Navoiy konferensiyasi tashkiliy qo'mitasi raisi Muhammad Shokir Korgar o'zbek hamda daryi tillarida ma'ruza qildi. Hirot shahar hokimi ayni shahar tarixi to'g'risida so'zlandi.

Darhaqiqat, Hirot o'ziga xos shahar ekan. Juda g'alati taassurot uyg'otadi: Hirotda yurar ekanmiz, har qadam qo'yganimizda bu yerda besh asr avval Alisher Navoiy ham yurganligini dildan his qildik. Xuddi shu muhitdan, havodan Navoiy ham bahramand bo'lganligi kishiga zavq va g'urur bag'ishlaydi.

Yana yalpi yig'ilishda O'zbekiston vakili Ismatulla Irgashev o'zbek va daryi tillarida Navoiyning o'zbek xalqi madaniy hayotidagi o'rni haqida ma'ruza qilib, Alisher Navoiy o'zbek tilini dunyoga olib chiqqan inson, deb ta'kidlaganida zalda o'tirganlar qar-saklar bilan bu fikri olqishladilar.

Anjumanda Ozarbayjon, Qirg'iziston, Qozog'iston singari mamlakatlardan ham bir qator adabiyotshunos olimlar ishtirok etdi. Buyuk shoir hayoti va faoliyati haqida ma'ruzalar, shoir g'azallaridan namunalar o'qildi. O'zbekistonlik xonanda Ilyos Arabov Navoiy g'azaliga bastalangan maqomni ijro etdi.

Buyuk o'zbek shoiri Alisher Navoiy Hirotida tavallud topgan, shu yerda temuriy sulton Husayn Boyqaro hukmronligi davrida yashab ijod etgan. O'z davrida Navoiy rahbarligida Hirotida qator masjid-u madrasalar, ta'lim va shifo maskanlari bunyod etilgan. Ul zotning maqbarasi ham ayni shu shaharda. So'nggi yillarda ikki mamlakat hukumati hamkorligida Alisher Navoiy maqbarasi qayta tiklandi. Hozirda uning atrofida Navoiy bog'ini tashkil etish ishlari jadal olib borilmoqda.

Hirotidagi Alisher Navoiy konferensiyasi tadbirlari doirasida Navoiy maqbarasini ham ziyorat qildik. Navoiy ruhiga atab duolar qilindi. Shunda G'afur G'ulomning "Navoiy qabri ustida" (1964-yil) she'ridagi quyidagi misralar yodga keldi:

**Diim ravshanligin hissini yo'lida
oftob aylab,
Mazoring boshida ta'zim ila
turmakdardumen sarhisob
aylab,**

**Qulog'ing so'z eshitmas bo'lsa
ham qalbdan xitob aylab,
Vatandoshlar salomin necha
jildli bir kitob aylab,
Navoiy deb Musalloga
kelibmen intixob aylab...**

Hirot azaldan Sharq tamaddunining qadimiy beshiklaridan biri sanaladi. Agar tinchlik va osoyishtalik hukm sursa, afg'onistonlik olimlar, madaniy markazlar bilan ham aloqalar o'rnatilsa, teran tomirlarimizni, mushtarak merosimizni tadqiq etishda yangi-yangi marralar zabt etilgan bo'lar edi.

Albatta, Afg'onistondagi bo'lib o'tgan urush asoratlari ham sezilib turadi. Shunga qaramay, yana va yana Alisher Navoiy va u bilan yonma-yon yurgan Husayn Boyqaro tasavvurga kelaveradi. Ular ham biz bilan hamsafar bo'lib tuyulaveradi.

O'zbekistondan birga kelganimiz, navoiyshunos olim Olimjon Davlatov bir narsaga diqqatimni qaratdi: Hirot-da daraxtlar juda ko'p emas. Borlari ham, asosan, qishin-yozin yam-yashil bo'lib turuvchi sarv daraxtlari. Alisher Navoiy she'rlarida sarv daraxti obrazining ko'p uchirishi, yor qaddi-qomati ta'rifiida uning sarvga o'xshatilishining tabiiy asosi mavjudligini shahardagi sarvlar "isbotlagandek"...

Sho'ro siyosati, undan keyin Afg'onistondagi urushlar, tolibon harakati bilan bog'liq jang-u jadallar Hirotidan, Navoiy faoliyat yuritgan muhim markazdan bizni birmuncha uzoqlatib qo'yd. Yonimizdagi mamlakattan ma'nan uzoqlashdik. Qalbda esa Navoiyga muttasil yaqinligimiz yashayverdi. XX asrda umrguzaronlik qilgan o'zbekistonlik navoiyshunoslarning bir necha avlodi Navoiy maqbarasini bir ziyorat qilsam edi, deya armonda dunyodan o'tib ketdilar.

Hirot safaridan o'zim bilan Navoiy qabridan uch siqim tuprog' keltirishimda balki ramziy ma'no bordek. Bir siqimini otam navoiyshunos olim Sodir Erkinov qabri tuprog'iga qo'shdim. U kishi boshqa navoiyshunoslar singari Navoiy maqbarasini ziyorat qila olmagan bo'lsalar-da, Navoiy xoki poyidan bir ulush u kishining zamirini bag'riga keldi. Yana birisini ustozlarim Aziz Qayumov va Najmiddin Komilov mozoriga olib bordim. Uchinchisini navoiyshunos shogirdimga topshirdim. Zero, u Navoiy tuprog'iga O'zbekistonda turib bo'lsa ham yaqinlashsin. Katta avlod navoiyshunoslari ishini Alisher Navoiy tuprog'ini qo'lida va ko'nglida saqlab davom ettirsin.

**Aftondil ERKINOV,
filologiya fanlari doktori**

LUQMA *Kundalik*

**"Kundalik.com" da
YANGI
"BIZNES"**

**yoki ishni osonlashtirish
uchun ishlab chiqilgan
loyiha aslida qiyinchilik
tug'dirayotgani haqida**

Yurtimizda raqamlashtirish, ko'plab sohalar qatori ta'lim tizimi, xususan, maktablarga ham kirib bordi. Qolaversa, hamon davom etayotgan pandemiya holati ham shuni taqazo etmoqda. Maktablarda o'quvchilarning ota-onalari bilan masofadan aloqa o'rnatish maqsadida, ko'plab virtual guruhlar tuzilgan. Shu bilan birga, ota-onalar farzandlarining baholarini muntazam kuzatib borish imkoniga ega.

O'quvchilarning baholari "kundalik.com" saytiga doimiy joylab borilmoqda. Ushbu ta'lim portali ota-onalar, o'qituvchilar va o'quvchilarni birlashtiruvchi yangi va yagona platforma hisoblanadi. Bu orqali ota-ona farzandining joriy, yakuniy baholarini kuzatib borishi mumkin. Portal ta'lim muassasasi hujjatlarini elektronlashtirish, tizimni tubdan modernizatsiya qilish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Onlayn kundalik mamlakatimizning ko'plab maktablarida allaqachon ishga tushirilgan, ba'zilarida tatbiq etilmoqda.

Ammo bir voqea meni o'ylantirib qo'yd. Yaqin do'stim TATU talabasi, kompyuterni, umuman, texnologiyani yaxshi tushunadi. U tumanida yaxshi "biznes" boshlagan — maktab o'quvchilari haqidagi ma'lumotlarni kundalik.com saytiga joylab, har bir bola uchun 2000 so'mdan pul olyapti ekan. Buni qarangi, u yerdagi o'qituvchilarning aksari, hattoki kompyuter sichqonchasini ishlatishni ham bilmaydi. Bu singari pedagoglar baholashning yangi tizimini qanday davom ettirishlari qiziq? Menga tanish bo'lgan maktablarda elektron saytlar va raqamlashtirish bilan bog'liq masalalarni informatika fani o'qituvchilari zimmasiga yuklashibdi. Aslida bu tizim maktabda ishni osonlashtirish uchun amalga oshirilgan edi. Ammo amalda...

Baholarini ota-onalar kuzatib borishi maktablar reytingiga ta'sir etmay qolmaydi. O'qituvchilarni ko'proq o'ylantirayotgan jihat ham shu aslida. Maktablar Wi-Fi bilan ta'minlangan, internet masalasida o'qituvchilarda muammo yo'q ham deylik. Biroq farzandining olgan bahosini ko'radigan ota-onalarchi? Ular zamonaviy kundalikni qanday kuzatsin? Axir aksariyat o'lis hududlarda aloqa sifati yaxshi emas. Bu haqda kim bosh qotiradi? Mamlakatimizdagi aloqa sifati juda yomon, internet deyarli ishlamaydigan chekka qishloqlarda ham maktablar bor.

Joylarda aloqa tizimini ta'minlash, tarmoqlar tezligini yaxshilash va aholining kompyuter savodxonligini oshirish, texnologiyalar bilan tanishtirish zarur. Bir so'z bilan aytganda, xizmat doirasidan tashqaridagi xizmatlarga hayot baxsh etish uchun muammolar chuqur o'rganilib, kechiktirmasdan ularga yechim topish kerak. Shundaygina samaradorlik va natija bo'ladi. Maktablardagi islohotlar xo'jako'rsinga emas, chin dildan, izchil amalga oshirilsagina foyda beradi.

**Jalol MIRZOZODA,
O'zJOKU talabasi**

MUTOLAA

Anna Karenina va Pushkinning qizi

(Rus shoiri Pushkinning qizi — Mariya Gartung hayoti va o'limi haqida)



"Onasining beqiyos go'zalligi-yu otasining ulkan iste'dodi unda mujassam edi, bunday xislatlar bir ayol uchun faqatgina xayol yoxud orzu bo'lishi mumkin, xolos", — deya yozadi Mariya Gartungning zamon-doshlari.

Lev Tolstoy "Anna Karenina" romanining qahramoni Annaning tashqi ko'rinishini yaratar ekan, Gartungning o'ziga xos yuz tasviridan foydalangan. Mariya Aleksandrovna va Tolstoy Tulada, bir mehmondorchilik vaqtida tanishib qolishadi. Ma'lumotlarga ko'ra, Pushkinning qizi yozuvchining e'tiborini ilk qarashdayoq o'ziga tortgan. "Bu ayol kim bo'ldi ekan?", degan savoliga javob berilganida esa Lev Nikolayevich baland ovozdagi: "Ha, tushunari. Uning sochlari nega bunchalik o'ziga xos ekan endi ma'lum bo'ldi", deya hayratiga yakun yasaydi.

"U Anna Karenina obrazi-da nafaqat xarakteri va hayoti, balki butun ko'rinishi bilan tasvirlangan. Yozuvchining o'zi ham buni e'tirof qilgan", — deydi Tolstoyning qayinsinglisi Tatyana Kuzminskaya.

Keling, Annaning asaridagi tasvirini bir esga olaylik: "Boshida, uning qora sochlari ustida moviy binafshalardan yasalgan gulchambar bo'lib, soch turmagi unchalik e'tibor tortmasdi, ammo yelkalaridan oshib tushgan ikki o'rim sochi o'ziga xos go'zal bo'lib, uni ko'rgan odam bu chiroydandan hang-u mang bo'lardi. Bo'ynida esa o'ziga yarashgan bo'yinbog'i bor edi"...

Mariya Aleksandrovna Aleksandr Sergeevichning katta qizi bo'lib, 1832-yilning 19-mayida Peterburgda tavallud topgan. Qizi cho'qintirilmasidan bir necha kun oldin Pushkin anglovsiz jahl bilan o'z rafiqasi Vera Vyazemskaya-ga xat yozadi: "Endilikda o'zim ishonishimga ham qaramay chorasiz vaziyatdaman..."

U shoimning "otasi haqida elas-elas bo'lsa ham xotiralari bor" yagona avlodi bo'lib, Pushkin halok bo'lganida Mariya 5 yoshida, ukalari va singlisi Natasha esa juda kichkina edi. Mariya o'z uyida savod chiqargan va tahsil ol-

gan. U 9 yoshidayoq olmoncha va fransuzchani yaxshi tushungan hamda bema'lol gapira olgan. Keyinchalik nufuzli Yekaterinskiy institutida ta'lim oldi, u va ukalarining bilim olishi uchun otasining pedagog do'stlari hamisha jiddiy shug'ullanishgan. Onasi Mashaning bolalikdagi shadodligidan xavotir olishiga qaramay, bu "irkit o'rdak bolasi" ulg'aygani sari oqqushga aylana boshladi.

1852-yilning dekabrda, institutni tugatgan onlarida Mariya Pushkin qizi xushsvrat va juda oqila xonim bo'lib yetishgandi. Unga qanchadan-qancha zodagonlar oshiq bo'lishiga qaramay, Mariya Aleksandrovna juda kech — 28 yoshida turmush quradi. Uning umr yo'ldoshi general-mayor Leonid Gartung — Moskvada Imperatorning yilqichilik fermalarini boshqarardi.

Ularning nikohi 17 yildan keyin fojiali tarzda yakun topgan. 1877-yilda bosh general maslahatchisi, uni shu vazifaga ko'targan amaldor Zantfelebe Gartungni maxsus veksell va qimmatli qog'ozlar o'g'irligida ayblaydi.

Shunday qilib Leonid Nikolayevich razil amaldorlar qurboniga aylanadi. Sudya qaror qilguncha bu sharmandagarchilikdan qochish uchun general hibsxona binosida o'zini otib o'ldiradi. Gartungning cho'ntagidan "Yaratganga ont ichaman-ki, hech narsa o'g'irlaganim yo'q va dushmanlarimni kechirdim", degan yozuvli qog'oz-xat topiladi. Sud tomonidan Gartung aybdor degan xulosaga kelinadi, ammo bu qaror endi umuman ma'nosiz edi.



Erining vafoti Mariya Aleksandrovna uchun katta zarba bo'ldi. U qo'shnilariga mak-tubida shunday yozadi: "Men bu vaziyatning boshidayoq erimning beayb ekaniga amin edim. Biz 17 yil davomida birga yashadik, men uni yaxshi bilardim, u hamisha go'zal xulqli va haqiqatgo'y bo'lishga urinardi.

O'lishidan avval butun dushmanlarini afv qildi, biroq men ularni kechirganim yo'q, kechirmayman ham".

Mariya umrining so'ngi daqiqalariga qadar umr yo'ldoshiga sodiq qoldi. Oilasining avlodi yo'qligi sabab Mariya qarindoshlari bilan yashashga majbur bo'ldi. U bolalar tarbiyasi bilan shug'ullanar va otasini xotirlab o'tkazilgan har bir yig'ilishda faol ishtirok etardi. 1880-yili Moskvada Pushkin haykalining ochilishida ham ukalari va singlisi bilan qatnashgan.

Ochlik hukm surgan inqilob yillarida Mariya Moskvaga ko'chib o'tdi. U bu yerda faqat poldan iborat, hatto xona ji-hozlari ham yo'q bir uyda ijarada turadi. Keyinchalik esa Yangi Arbatin urushi davrida xaritadan o'chirilgan Sobache ko'chasidagi bir uyda kun kechiradi.

Afsonaviy "qora baron" deya nomlangan Pyotr Vrangelin va san'atshunos Nikolay Vrangelin onasi baronessa Mariya Dmitriyevna Vrangel chorasiz vaziyatda bo'lishiga qaramay, yangi hokimiyat rahbarligi ostida bo'lgan davlatda yashayotganlarning orasida dahshatli vaziyatga tushganlarga ko'mak qilishga urinardi. Shuning uchun ham Natalya Nikolayevnaning ikkinchi nikohidan tug'ilgan qizi Aleksandra Petrovna Arapova (qizlik familiyasi Lanskaya) Mariya Aleksandrovnaga

yordam qilish va yashash joyi topish kerak qabilidagi mak-tubini Mariya Dmitriyevnaga yo'llagandi. Oz bo'lsa-da, Mariya Dmitriyevna yordam berishga muvaffaq bo'ldi. 1918-yilning oxirida Xalq maorif komissarligining rahbari Anatoli Luncharskiy "shoir Pushkinning Rossiya adabiyoti oldidagi xizmatlariga ko'ra" qizi Mariya Aleksandrovna uchun mukofot berilishi haqida qaror qabul qiladi.

Xalq maorif komissarligida "A.S.Pushkinning qizi Mariya Aleksandrovna Gartungning moddiy ta'minoti haqida" masalasi muhokamaga qo'yiladi va ijobiy natijaga erishiladi. Ya'ni: 1. Mariya Gartungga 2400 rubl miqdorida bir marta puli ajratilsin; 2. Unga nima yordam zarur bo'lsa, Xalq maorif komissarligiga murojaat qilsin.

1919-yilning 24-yanvarida o'tkazilgan Xalq maorif komissarligining yig'ilishida Mariya Gartungga "adabiy nashr bo'limining hibosidan har oyda 1000 rubl miqdoridagi subsidiya tayinlanishi" qarori ham qabul qilinadi.

Ba'zi ma'lumotlar Mariya Aleksandrovna bu pul mukofotini bir necha marta olgani, qolgan manbalar esa uning bu pulning qorasini ham ko'rmani haqida xabar beradi. Mariya Gartung 1919-yilning 7-mart sanasida ochlikda olamdan o'tgan degan ma'lumotlar ham saqlanib qolgan.

Yolg'iz qolgan Mariya Aleksandrovna umrining oxirigacha o'zi ham elas-elas xotirlaydigan, ammo u uchun afsonga aylangan Pushkinning Tverskoy Bulvaridagi haykalini ziyorat qilishga kelib turgan.

Rus tilidan
Rahmat BOBOJON
tarjimasi.

TADBIR

Milliy o'quv dasturi ishlab chiqilmoqda

Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarida talabalar qamrovi o'tgan yillarda sezilarli darajada oshdi. Jumladan, 2016-yilda oliy ta'limning bakalavriat bosqichiga qabul kvotasi 58 022 tani — 645 ming nafar bitiruvchi soniga nisbatan 9 foizni, 2020-yilda bakalavriatga 148 114 ta kvota berilib — 597 ming nafar bitiruvchiga nisbatan 25 foizni tashkil etgan.

Bu haqda 2021-yil 10-iyun kuni boshlangan Barqaror rivojlanish maqsadlari haftaligi doirasida "Ta'lim sifatini yanada oshirish va butun umr davomida ta'lim olish tizimini takomillashtirish"

mavzusidagi davra suhbatida ma'lum qilindi. Tadbirda Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputatlari, Senat a'zolari, YUNESKO, YUNISEF va boshqa xalqaro tashkilotlar vakillari, tegishli vazirlik va idoralar mas'ul xodimlari ishtirok etdi.

Ta'kidlanishicha, 3-7 yoshli bolalarning maktabgacha ta'lim muassasalariga qamrovi 2017-yildagi (27,7 foiz)dan ikki baravarga oshib, 2020-yil yakunida 60,2 foizga yetgan. Ta'lim dasturlari uzluksizligini ta'minlash maqsadida Milliy o'quv dasturi ishlab chiqilmoqda.

MUXBIRIMIZ

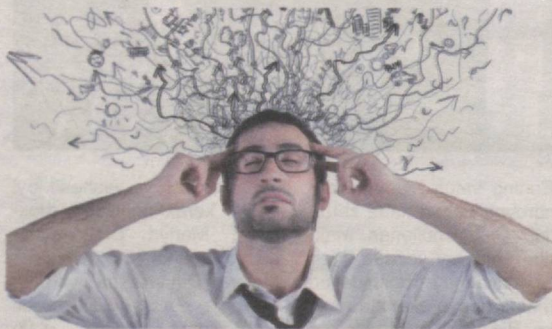
PSIXOLOG MASLAHATI

Psixosomatika.

INSON RUHIYATI —

Hayotingiz misli oq qog'oz.
Uni qanday ranglarga bo'yash
o'z qo'lingizda

Butun dunyo bo'ylab davom etayotgan pandemiya nafaqat davlatlarning iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy holatiga, shuningdek, insonlarning ruhiyatiga ham o'z ta'sirini o'tkazmay qolmadi. Har bir shaxs o'z individual-psixologik xususiyatlariga ko'ra, bir-biridan tubdan farqlanadi.



Biz buni bugungi og'ir epidemiologik vaziyatda ba'zi insonlarning xotirjam, normal ruhiy holatda ekanligida, ba'zilar esa aksincha, fobiya (qo'rquv), affekt (miyadagi kuchli qo'zg'alish, xatti-harakatlar ustidan nazorat yo'qolishi), stress, depressiya (ruhiy tushkunlik) kabi holatlar hamda turli asab-ruhiy kasalliklar yuzaga kelishida ko'rishimiz mumkin. Shu kabi holatlar, ayrim Yevropa davlatlaridagi karantin davrida affekt holatiga tushib qolgan fuqarolarning namoyishlarida o'z aksini topmoqda.

Asab-ruhiy kasalliklar bilan shug'ullanuvchi fan sohasi — psixosomatika deb nomlanadi. Bu soha psixologiya va tibbiyot sohalarining birlashuvidan yuzaga kelgan. Psixosomatika insonda doimiy tarzda kechuvchi ichki bosim, zo'riqish, ruhiy tushkunlik, stress natijasida inson a'zolari faoliyatining buzilishi orqali namoyon bo'luvchi kasalliklarni o'rganadi. Bu organizmning yuqoridagi salbiy holatlarga qarshi javob reaksiyasidir.

1950-yilda amerikalik psixolog olim Frans Aleksander psixosomatik kasalliklarning 7 turini ajratdi. Bular bronxial

astma, gipertoniya, revmatoid artrit, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasalliklari, qandli diabet, yarali kolit, neyrodermitdan iborat. Keyinchalik bular qatoriga yurak xuruj, bepustlik, saraton, bosh, bo'yindagi og'riqlar ham qo'shildi. Psixosomatik kasalliklarning asosini kengroq tushunish maqsadida quyidagi voqeani keltirib o'taman.

Rossiyalik psixoterapevt Olga Lukina o'z shaxsiy tajribalaridan birida quyidagi hodisani qayd etadi: bir mijoz yurak atrofidagi kuchli va tez-tez kuzatiladigan og'riqdan shikoyat qiladi. Ammo tekshiruvlar natijasida unda yurak bilan bog'liq muammolar aniqlanmaydi.

Shundan so'ng ma'lum bo'lishicha, u erkak yirik xalqaro kompaniyada bosh boshqaruvchi vazifasida ishlab, ko'p mehnat qilar va o'z ishlarini sidqidildan bajarishga odatlangandi. Ammo uning yangi rahbari o'ta jahldor va imkoniyatsiz narsalarni talab qiluvchi kimsa edi. Natijada u qanchalik mukammal ishlashga intilgani sayin shunchalik ko'p xatoga yo'l qo'yar va boshliqdan undan qoniq-

mayotganligi borasida dakkii eshitardi.

Undagi qo'rquv va xavotir kattalashadi. Doimiy stressga javoban organizm passivlikka o'tadi. Ya'ni doimiy xavotir, ichki zo'riqishdan charchagan inson organizmi faollikdan ko'ra uyquni afzal biladi. U erkak esa yurak sohasidagi og'riqlar sabab xohlasa-da, uxlay olmaydi.

Shifokorning so'zlariga ko'ra, shu holat yana ozroq vaqt davom etganida, mijozda miokard infarkt yoki insult yuzaga kelishiga sabab bo'lardi.

Bu voqeadan kelib chiqib aytish joizki, insonning ichki ruhiy kechinmalari, histuyg'ulari turli jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Boshqa turdagi psixosomatik kasalliklar quyidagilardan iborat.

O'ziga ishonmaydigan, ichki hislarini tashqariga chiqara olmaydigan, o'z imkoniyatlarini yetarlicha baholay olmaydigan insonlarda tez-tez bosh og'rig'i kuzatiladi. Stressga, xavotirga beriluvchan, asabiy, noumid insonlarda soch bilan bog'liq muammolar — soch o'tkilishi va oqarishi kuzatiladi. Keng tarqalgan psixosomatik kasalliklardan biri — psixogen kardiologiyadir. Bu holatda insonlarda kuchli ichki zo'riqish, stress natijasida havo yetishmasligi, yurakning ba'zan tez, ba'zan esa sekin urishi, yurakning tomoqqa tiqilguday bo'lib qattiq urishi, qizib ketish yoki sovuq qotish kabi holatlar yuzaga keladi.

Shu sababli bu sohadagi og'riqlarni faqatgina infarkt yoki stenokardiya bilan bog'lash noo'rindir. Kuchli asabiy-ruhiy zo'riqish natijasida, qo'l va oyoq suyaklari hamda bo'g'imlarda kuchli og'riq kuzatiladi. Bu kabi holatga ba'zan Bod (revmatizm) degan noto'g'ri tashxis qo'yiladi. Muntazam ruhiy zo'riqishlardan so'ng inson-

larda nafas yetishmovchiligi bilan bog'liq holat — psixogen astma yuzaga keladi. Uning haqiqiy astmadan farqi — tomoq qichishi, qurib qolishi, nafas yetishmovchiligidir. Bunday holatda allergologga emas, tibbiy psixologga murojaat etish kerak.

Amerikalik psixolog olim Jeykob Liberman "XXI asr — rivojlangan texnika va asab ruhiy kasalliklar davridir" deya yozadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yer yuzida depressiyaga chalinganlar soni 200 millionga yaqinni tashkil etmoqda.

DEPRESSIYA KUCHLI VA DAVOMIY ICHKI ZO'RIQISH, YAQIN INSONNI YO'QOTISH, MUVAFFAQIYATSIZLIK, UZOQ DAVOM ETUVCHI OG'IR KASALLIKLAR TA'SIRIDA YUZAGA KELADI. UNGA CHALINGAN INSONLARDA TUSHKUNLIK, UMIDSIZLIK, G'AM-G'USSA, O'ZIDAN VA HAYOTDAN QONIQLANMAK, DOIMIY BOSH OG'RIG'I VA BOSH AYLANISHI, HOLSIZLIK, XOTIRA SUSAYISHI, QABZIYAT, ISHTAHANING PASAYISHI, NAFAS YETISHMASLIGI, QAYSARLIK, YOLG'IZLIKKA INTILISH, OZIB KETISH KABI HOLATLAR RO'Y BERADI.

Tayvan milliy tibbiyot markazida ishlovchi olim Fu Chi Yan nevrologiya bo'limidagi 600 bemorni o'rganib, migren, bosh og'rig'i va depressiya o'rtasidagi bog'liqlikni kashf etdi. Depressiya antidepressant (miyada "baxt garmoni" deb nomlanuvchi serotonin oshiruvchi dori vositasi) dori-darmonlar bilan va psixoterapevtik suhbatlar orqali davolanadi.

Albatta, uni yengishda psixolog maslahati bilan mustaqil harakat qilishingiz mumkin. Eng avvalo, o'zingizni qo'lga oling, tushkunlikdan olib chiquvchi aniq maqsadlarni belgilang va shu sari bardavom harakatda bo'ling. Erta tongda sokin musiqani tinglab yuguring, chunki bunda miyada "baxt garmoni" serotonin ishlab chiqarishi ortib, kayfi-

yat ko'tariladi. Yolg'izlikdan kechib, yaqinlaringiz, ayniqsa, irodali, o'zidan ijobiy energiya taratuvchi insonlar bilan vaqt o'tkazing.

Unutmang, eng kichik yutug'ingiz ham sizni katta maqsadlar sari yetaklovchi kuchli motiv (turtki)ga aylanaadi. Bu yo'lga bir muammoga uchradingizmi, tezda taslim bo'lmang. Bu muammolar sizni kuchli insonga aylantirsin. Hayotdan, insonlardan kutishdan voz keching. Siz bering, shunda siz tomon keluvchi yo'llar ochiladi.

O'zingizda nimaiki bo'lsa, bariga shukr qiling. Baxt va

quvonch eshiklarini ochuvchi kalit ham shunda. Istagancha orzu maqsadlar tuzib, yozib chiqishingiz mumkin, lekin ularni amalda bajarishga o'tmaguningizcha, qog'ozdagi xayollar bo'lib qolaveradi. Bu holat esa erishilmagan, qondirilmagan ehtiyojlarga aylanib, ichki alamzadalik va nevroz keltirib chiqarib, yana eski hayotingizga qaytaradi.

Sizning hayotingiz misli oq qog'oz. Uni qanday ranglarda bo'yash, nimalar bilan to'ldirish o'z qo'lingizda. Bunda, eng asosiy, tasvir so'ngida unda nimalarni ko'rishingizda va his etishingizda. Shunday ekan, tanlov o'z qo'lingizda.

Mehriniso SAYDALIYEVA,
Termiz shahridagi
9-IDUMning amaliyotchi
psixologi

YOSHLAR VOZI
MAGAZIN
JAHONGA

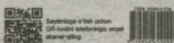
MUASSIS:
O'ZBEKISTON
YOSHLAR ITTIFOQI
MARKAZIY KENGASHI

BOSH MUHARRIR:
Hamza
ABDULLAYEV

Gazeta O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligida 2020-yil 11-dekabrda
№ 0242 raqami bilan qayta ro'yxatdan o'tgan.

MAS'UL KOTIB:
Yelena KALININA
NAVBA'TCHI MUHARRIR:
Iqbol PARDAYEVA

DIZAYNER:
Zafar RO'ZIYEV



TAHRIRIYAT MANZILI:
100083, Toshkent, Matbuotchilar
ko'chasi, 32.

Telefonlar:
(71) 233-22-16
(71) 236-79-85.

Gazeta materiallari tahririyat kompyuter
markazida terildi va sahifalandi.

"Sharq" nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi
bosmaxonasida, A-3 formatda chop etildi.
Hajmi — 3 bosma tabaq.
Korzona mazili: Buyuk Turon ko'chasi, 41.
Indeksler: 203, 3203
Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma G-655
Adadi — 670
Boshiga topshirish vaqti — 21.00
Topshirildi — 20.02