

2026 йил 24 январь, 16-сон

ИҚТИСОДИЙ ЎСИШ БАРҚАРОРЛИГИ КАМБАҒАЛЛИКНИ ҚИСКАРТИРИШ ВА АҲОЛИ ТУРМУШ ФАРОВОНЛИГИНИ ЮКСАЛТИРИШГА ХИЗМАТ ҚИЛАДИ

Бошланиши 1-бетда

Мазкур лойиҳанинг бир қисми — Зарқайнар кўчасида бажарилган бунёдкорлик ишлари. Бу ҳудуд асрлар давомида шаклланган тарихий қиёфаси, миллий меъморчилик анъаналари ва ҳунармандчилик руҳи билан ажралай туради.

Республика бюджетидан ажратилган 150 миллиард сўм ҳисобига бу ердаги 576 та хонадон миллий кўринишда таъмирланиб, маҳалла тарихий муҳитга уйғун қиёфа касб этди.

Юз нафар тadbиркор томонидан 166 миллиард сўм инвестиция киритилгани натижа-сида 7 та меҳмонхона, 8 та ресторан, 5 та ҳунармандлик маркази, 1 та савдо маркази, 125 та хизмат кўрсатиш объеклари ташкил этилди, 1500 нафар фуқаро доимий иш билан таъминланди.

Давлатимиз раҳбари янгиланган кўча бўйлаб юрар экан, миллий меъморий ус-лўбда таъмирланган хонадонлар, обод кўча-лар ва аҳоли учун яратилган шароитларни кўздан кечирибди. Шу ерда истиқомат қилаёт-ган оилалар, туристлар, ҳунармандлар билан самимий суҳбатлашди.

— Биз туристлар учун шароит яратишни истаймиз, лекин бунинг асосини ҳам тўғри йўлга қўйишимиз керак. Масалан, ҳунарманд-чилик — миллийлигимизни ifодалайдиган асосий йўналишлардан бири. Ҳунармандларга маҳсулот ишлаб чиқариши учун барча зарур шарт-шароитларни яратиб бериш бизнинг ва-зифамиз. Малакали кадрлар тайёрлаш зарур. Шу мақсадда ҳунармандлар университетини ташкил этиш мақсадга мувофиқ, Биз тadbир-корлар билан учрашгпмиз, эндиликда ҳунар-мандлар билан ҳам алоҳида учрашувлар таш-кил этамиз, — деди Президент.

Мутасаддиларга туризм ва хизмат кўр-сатиш соҳаларидаги ишларни янада тако-милаштириш, маҳаллалардаги тарихий муҳитни асраб-авайлаган ҳолда иқтисодий фаолликни ошириш, энг муҳими, одамлар манфаатига хизмат қиладиган барқарор ти-зинини шакллантириш бўйича аниқ топи-риқлар берилди.

Шу ерда давлатимиз раҳбарига “Олма-зор” инновацион ўсиш ҳудудини ривожлан-тириш бўйича ишлаб чиқилган мастер-режа тақдимот қилинди.

Тақдимотда ҳудудни фазовий-ҳудудий ривожлантириш концепцияси, эҳтиёжларни баҳолаш натижалари ҳамда функционал зо-налаштириш ечимлари кўрсатиб ўтилди.

Мастер-режага мувофиқ, таълим-иннова-ция, туризм ва савдо, маданий мерос, бизнес

ҳамда АТ хизматларини қамраб олган “ривож-ланиш коридорлари” шакллантирилади.

Эски шаҳар атрофида Талабалар шаҳар-часи, университет ва технопарклр соғлиқни сақлаш объеклари, шунингдек, Ислом ци-вилзацияси маркази, Ҳазрати Имом маж-муаси, Чорсу ва тарихий шаҳар марказини ўз ичига олган туризм йўналишлари ўзаро боғланади. Шу билан бирга, шимолий мар-казий ишбилармонлик ҳудудида офислар, IT-парк ва бизнес марказларини ривожлан-тириш кўзда тутилган.

Мастер-режани амалга ошириш орқали тарихий меросни сақлаган ҳолда замонавий инфратузилмани ривожлантириш, ҳудуд-нинг иқтисодий салоҳияти ва шаҳар муҳи-тини сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқиш мақсад қилинган.

— Ҳар бир кўча учун камида беш йил-лик мастер-режа ишлаб чиқиш зарур. Кеча Швейцариянинг Давос шаҳрида бинаолар сақланган ҳолда, шаҳар муҳити шароитга мос равишда ривожлантирилаётганини кўрдим. Биз ҳам эски шаҳарни асраб-авайлашимиз, янада ривожлантиришимиз шарт. Шу мақсад-да алоҳида “Эски шаҳар” дастурини ишлаб чиқиш зарур, — деди давлатимиз раҳбари.

Президент Шавкат Мирзиёев Олмазор ту-манидаги “Sinomed” кўп тармоқли тиббиёт маркази фаолияти билан ҳам танишди.

Давлатимиз раҳбари ўтган йили 10 но-ябрь куни тиббиёт ва фармацевтика ходим-лари билан бўлиб ўтган учрашувда тиббий хизматларнинг 30 фоизи хусусий сектор томонидан кўрсатилаётгани, келгусида тиб-биётда хусусий секторни қўллаб-қувватлаш ва қўшимча шароитлар яратиш давом этти-рилишини айтган эди.

Айни мақсадларга мувофиқ, юртимиз-да кўп тармоқли тиббиёт марказларининг фаолиятига кенг имкониятлар яратиб берил-моқда.

Олмазор туманида жойлашган “Sinomed” кўп тармоқли тиббиёт маркази бугунги кун-да долзарб бўлган барча йўналишларда, жумладан, тугуруқ, педиатрия, хирургия, травматология, ортопедия, эндокринология ва бошқа йўналишларда фаолият юритиб келмоқда. Марказ 30 миллион доллар эва-зига барпо этилган бўлиб, ундаги ускуналар Буюк Британия, Италия, Япония ва Герма-ния давлатларидан олиб келинган.

Клиникада диагностика ҳамда стационар бўлимлари мавжуд. Марказ йилга тўрт ярим минг нафар беморни қабул қилиш қувватига эга. Бу ерда 300 дан зиёд иш ўринлари яра-тилган бўлиб, 80 нафардан ортик шифокор фаолият юритмоқда. Улардан 60 нафари хо-рижда, хусусан, Жанубий Корея, Германия,

Туркия, Ҳиндистон, Япония, Америка каби давлатларда малака оширган шифокорлар-дир. Шу билан бирга, клиникада хорижлик мутахассислар ҳам фаолият юритмоқда.

Мазкур марказ таркибида Тошкент шаҳрида биринчи хусусий тугуруқ маж-муаси ишга туширилган бўлиб, бир вақтнинг ўзида 30 нафар аёлга хизмат кўрсата олади. Келгусида ўринлар сонини янада кўпайти-риш юзасидан ишлар олиб борилмоқда. Бо-лаларни эмлаш, профилактик кўриқлар ҳам шу ерда ўтказилади.

Клиникада колл-марказлар, махсус патро-наж жамоалари ташкил қилинган. Беморлар-нинг уйига чиққан ҳолда кўриқдан ўтказиш имкониятлари ҳам мавжуд.

Бундан ташқари, республикадаги энг катта хусусий вакцинация маркази, хусусий сектордаги ягона стерилизация маркази ҳам ташкил этилган.

Давлатимиз раҳбари кўп тармоқли тибби-ёт марказида кўрсатилаётган хизматлар, бе-морлар учун яратилган имкониятлар, жумла-дан, амбулатор шароитда даволаш хоналари билан танишди.

Шу билан бирга, оналик ва болалик йўна-лишида аёлнинг ҳомиладор бўлгандан бош-лаб тугуруққача, тугуруқ ва ундан кейинги давр учун тайёрланган тизимли жараёнлар-ни кўздан кечирибди.

— Тугуруқ хизмати, айниқса, тугуруққача кузатув энг муҳим масалалардан бири. Айниқса, биринчи фарзанди дунёга кели-риш она учун стресс бўлмаслиги керак. Шунга қадар аёл мунтазам кузатувда бўлса, вақтида даволаниб борса, унда ўзини авайлаш, соғлом оналик, соғлом болалик борасида тушунча пайдо бўлади, — деди Президентимиз.

Давлатимиз раҳбари кўп тармоқли мар-казда ташкил этилган болалар майдончасида ўйнаётган жажжи болажонлар билан суҳбат-лашди.

— Энг катта ютуғимиз, сизлар каби ши-фокорлар ўзлари олган билимларини юрти-мизда қўллаётганидир. Шу ўринда айтиш лозимки, хусусий тиббиётни жорий қилиш билан бирга рақобатни ҳам унутмаслик ке-рак. Рақобат бўлсагина, одамларда танлов бўлади. Хусусий даволаниш марказлари кўпайса, аҳоли даволаниш учун берган пул-ига яраша сифатли хизматга эришади, — деди давлатимиз раҳбари жамоаси билан суҳбатда.

Зиёдулло ЖОНИБЕКОВ,
Иқром АВВАЛБОВЕ,
Абдулазиз РУСТАМОВ,
Бехруз ХУДОЙБЕРДИЕВ,
ЎзА махсус мухбирлари

ЎЗБЕКИСТОН ВА ТИНЧЛИК КЕНГАШИ: ХАЛҚАРО ҲАМКОРЛИКДА ЯНГИ БОСҚИЧ



Қобилжон ТУРСУНОВ,
сенатор

Бошланиши 1-бетда

Бу кенгаш БМТ билан ҳамкорликда ишлайди, ammo унинг вазифаси асосан маслаҳатчи, дипломатик ва барқарорликни қўллаб-қувватловчи механизм сифатида бел-гиланган.

Кенгашнинг низоми можароли мин-тақаларда фаолият юритиш, ишонч муҳи-тини яратиш ва халқаро ҳамкорлик орқали тинчликни таъминлашни назарда тутади. Шунингдек, у халқаро жамоатчилик учун инвестиция ва иқтисодий ҳамкорлик им-кониятларини ҳам кенгайтиришга хизмат қилади.

Ўзбекистон Тинчлик кенгашига таъсисчи давлат сифатида қўшилиши билан халқаро майдондаги нуфузини янада мустаҳкамлай-ди. Бу қадам нафақат мамлакатимизнинг дипломатик позициясини кучайтиради, балки глобал тинчлик ва барқарорликка ҳисса қўшиш имконини ҳам беради.

Бугунги кунда дунё миқёсида тинчлик ва хавфсизлик масалалари стратегик аҳамиятга эга. Ўзбекистоннинг ушбу кенгашга қўши-лиши юртимиз учун бир қатор афзалликлар-ни тақдим этади.

Биринчиси, халқаро нуфуз ва ишонч: Ўзбекистон масъулиятли ва тинчликпарвар давлат сифатида эътироф этилди. Бу халқаро ҳамкорлик ва мулоқотда ишончли шерик сиф-атида қабул қилинишига олиб келади.

Иккинчиси, иқтисодий ва инвестиция имкониятлари: Тинчлик кенгаши доираси-даги лойиҳалар мамлакатимиз учун иқти-содий ҳамкорлик ва инвестиция муҳитини янада мустаҳкамлайди. Барқарорлик ва хавфсизлик ички ижтимоий ва иқтисодий ривожланишга ҳам ижобий таъсир қилади.

Муносабат

Учинчиси, глобал ва минтақавий ҳам-корлик: Ўзбекистон минтақавий ва глобал масалаларда ўз тажрибасини илгари сури-ши, Афғонистон масаласидаги конструктив позицияси ва Марказий Осиёда ишонч муҳи-тини мустаҳкамлаш бўйича фаолият орқали янада кенг халқаро ҳамкорлик қилиш имко-ниятига эга бўлади.

Тўртинчиси, миллий манфаатларни таъ-минлаш: Тинчлик кенгаши фақат халқаро ва-зифалар билан чекланмай, Ўзбекистоннинг миллий манфаатларини ҳам ҳимоя қилади. Мамлакат мустақил ташқи сиёсат юритиш, ҳарбий блокларга қўшилмаслик ва тинчлик йўлидан бориш принципларини сақлайди.

Тинчлик кенгаши Ўзбекистон учун на-фақат дипломатик ва сиёсий аҳамиятга эга, балки у халқаро миқёсдаги барқарорлик ва хавфсизликни таъминлашга қаратилган ама-лиёт майдони ҳамдир. Ушбу кенгаш орқали Ўзбекистон:

— можароли ҳудудларда барқарорликни таъминлашда фаол иштирок этиш;

— глобал тинчлик ташаббусларини илга-ри суриш;

— иқтисодий ва гуманитар ҳамкорликда янги имкониятлар яратиш;

— минтақавий ва глобал таъсирни кучай-тириш имконига эга бўлади.

Шу билан бирга, кенгаш БМТ ва бошқа халқаро институтлар билан ҳамкорликда фаолият юритиши орқали Ўзбекистоннинг халқаро майдондаги роли ва нуфузини янада оширади.

Тинчлик кенгашига қўшилиш Ўзбекис-тон учун стратегик ва тарихий аҳамиятга эга қадамдир. Бу қадам мамлакатимизнинг глобал тинчлик ва барқарорликка ҳисса қў-шиш имкониятларини кенгайтиради, миллий манфаатларни ҳимоя қилиш ва минтақавий ҳамкорликни мустаҳкамлаш учун барқарор платформа яратади.

Ўзбекистоннинг Афғонистон масаласида-ги конструктив позицияси, Марказий Осиё-да ишонч муҳитини яратиш ва минтақавий ҳамкорликни мустаҳкамлашга қаратилган ташаббуслари халқаро майдонда юқори баҳо-ланмоқда. Бу тажриба Тинчлик кенгаши доир-расида ҳам мамлакатимиз фаол иштирок эти-ши учун муҳим асос бўлиб хизмат қилади.

УШБУ МАҚОЛАНИ
ҚОРАҚАЛПОҚ
ТИЛИДА ҲАМ
ЎҚИШ УЧУН
QR-КОДНИ СКАНЕР
ҚИЛИНГ!



Ишонч билан айтиш мумкинки, бу қарор қисқа муддатли сиёсий манфаатлар учун эмас, балки келажак авлодлар учун тинч, барқарор ва ривожланган Ўзбекис-тонни барпо этишга қаратилган. Биз тинч-ликка ҳисса қўишиш орқали ўз миллий ман-фаатларимизни ҳам мустаҳкамлаймиз.

Юритилаётган оқилона ва стратегик ташқи сиёсат нафақат мамлакатимиз учун самарали, балки халқаро ҳамжамиятда Ўзбекистоннинг мақоми ва таъсирини ҳам оширади. Ўзбекистон танлаган йўл мулоқот, ҳамкорлик ва тинчлик йўлидир. Бу йўл на-фақат миллий ривожланиш, балки дунёнинг барқарор ва хавфсиз глобал тизимига ҳам ҳисса қўишиш имкониятини тақдим этади.

Шунингдек, ушбу ташқи сиёсат Ўзбекис-тон учун халқаро инвестициялар, гуманитар ва иқтисодий ҳамкорлик имкониятларини кенгайтириш, минтақавий ҳамда глобал таъ-сирини мустаҳкамлаш учун барқарор замин яратади.

Швейцарияга ташриф билан боғлиқ яна бир жиҳатга тўхталиш лозим. Давлатимиз раҳбари Тинчлик кенгаши Низомини имзо-лаш маросими доирасида қатор давлатлар етакчилари, йирик халқаро молиявий таш-килот ва компаниялар раҳбарлари билан қилган самарали мулоқоти ҳам юқоридаги фикрларимизни тасдиқлаган ҳолда Ўзбекис-тоннинг тинч ва барқарор тараққиёти учун замин ҳозирлайди.

Ислоҳот одимлари



ИНВЕСТИЦИЯ, ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ВА НАТИЖА

“Thermo Tech” МЧЖ “Кўкон” эркин иқтисодий зонасида металл панелли иситиш радиаторларини ишлаб чиқариш лойиҳасини амалга оширди. Умумий қиймати 30 миллион доллар бўлган лойиҳа доирасида 300 та янги иш ўрни очилди.

— Ички ва ташқи бозорда металл па-нелли иситиш радиаторларига талаб юқо-ри, — дейди корхона раҳбари Зиёвуддин Юнусов. — Маҳсулотларнинг асосий қисми шу кунга қадар Хитой, Туркия, Италия ва Россиядан импорт қилинган. Энди бунга зарурат қолмади. Янги лойиҳа бу жабоҳада Ўзига хос рақобат муҳитини шакллантириш билан бирга, мижозларга танлаш имкониятини кенгайтиради. Кор-хонамизнинг йиллик қуввати 900 мингта маҳсулот ишлаб чиқариш имконини бе-ради. Бу ерда тежамкор, юқори сифатли, узунлиги 30 сантиметрдан 3 метргача бўл-ган иситиш радиаторлари ишлаб чиқари-лади.

Италия ва Туркиядан олиб келинган техника ва технологияларни бошқараётган ишчи-хизматчиларнинг аксарияти маҳал-лий ёшлардан иборат. Хориждан келган мутахассислар уларга касб сирларини ўргатмоқда. “Оқсув” маҳалла фуқаролар йиғинида яшаётган Юлдузхон Қодирова шундай ёшлардан. У икки фарзанднинг онаси. Бир неча йилдирки, ишсиз эди. Янги корхона бу оила учун ҳам имконият, фаровонлик ушкларини очди.

— Маҳалламизга яқин ҳудудда корхо-на ишга туширилгани аини мудида бўлди, — дейди Юлдузхон. — Бу ерда ишчилар учун зарур шароит яратилган. Ойлик мао-шимизни вақтида олаямиз, бепул тушлик билан таъминланяпмиз. Узоқдан келиб ишловчилар учун махсус транспорт қатно-ви йўлга қўйилган.

Кейинги йилларда маҳаллий шароит-да импорт ўрнини босувчи саноат ва қурилиш материаллари ишлаб чиқариш борасидаги лойиҳа ҳамда ташаббуслар кўлами кенгайиб бораётгани ортиқча сарф-харажат ва оворагарчиликларга барҳам берди. Цемент ва боғловчи ма-териаллар, ойна ва ундан ясалган буюм-лар, ДСП, МДФ ва бошқа плиталар, ПВХ ва пластмасса буюмлар, керамика, портланд цемент сингари қурилиш маҳ-сулотлари энди маҳаллий саноат корхо-наларида ишлаб чиқариляпти.

Бу ишларнинг сифати ва самарадорли-гини оширишда “Кўкон” эркин иқтисодий зонасининг алоҳида ўрни бор. Бугунга қа-дар бу ерда умумий қиймати 1 миллиард 88 миллион долларлик 153 та йирик инвестиция лойиҳаси жойлаштирилди.

Фойдаланишга топширилган саноат кор-хоналари 3 триллион 601 миллиард сўм-лик маҳсулотлар ишлаб чиқарди. Импорт ўрнини босган ушбу маҳсулотлар ички истеъмол бозоридан ташқари хорижга ҳам сотилмоқда. Утган йили саноат зонасида ишга туширилган лойиҳалар ҳисобидан 126,6 миллион долларлик саноат ва қу-рилиш маҳсулотлари экспорт қилинди.



Шерод Қорабоев олган суратлар.

Мазкур корхоналарда 11 минг 340 ишчи-хизматчи фаолият юритмоқда.

— Ўзбекистондаги тинчлик ва барқа-рорлик, хорижлик сармоядор, ишбилар-монлар учун яратилган қўлай шароит, имтиёз ва имкониятлар фаолиятимизда кўл келмоқда, — дейди қурилиш матери-аллари ишлаб чиқаришга ихтисослашган “BNBM” корхонаси раҳбари Жо До Шан.

— Лойиҳа доирасида 30 миллион доллар-лик инвестиция ўзлаштирилиб, экологик тоза қурилиш материаллари ишлаб чиқа-ришни йўлга қўйдик. Ҳозир қурилиш маҳ-сулотлари ҳажми ва турини кўпайтириш бўйича янги лойиҳаларни ишга тушир-моқчимиз.

Фаргона вилоятида ер ости бойлик-лари кўп. Бу арзон ва сифатли маҳсулот ишлаб чиқариш жараёнида ҳар жиҳатдан қўл келаётди. Масалан, ишлаб чиқариш учун керакли бирламчи қурилиш ашё-лари Шўрсув тоғ-конларидан қазиб оли-нади. Бу ерда хомашёни саралаш, қайта ишлаш, тайёр маҳсулот ишлаб чиқариш, сотиш билан боғлиқ жараёнлар қамраб олинган.

Учқўприк туманида Хитойнинг “Yong Xin” компанияси томонидан 90 миллион долларлик кафель маҳсулотлари ишлаб чиқариш лойиҳаси амалга оширилиб, 75 миллион долларлик инвестиция ўз-лаштирилди. Лойиҳа доирасида йилга 29 миллион квадрат метр кафель маҳсу-лоти ишлаб чиқарилиб, юқори даромадли 700 та иш ўрни очилди.

— Утган йили барча йўналишни қамраб олган 1281 та лойиҳа ишга туширилиб, 3,7 миллиард доллар инвестиция ўзлаштирил-ди. Унинг 2,5 миллиарди хорижий инве-стиция ҳиссасига тўғри келади, — дейди Фаргона вилояти ҳокими ўринбосари

66
Фаргона вилоятига
инвестиция
киритмоқчи бўлган
мамлакатлар қаторида
Хитой карвонбошилиқ
қилмоқда. Мамлакат бу
йўналишда 1 миллиард
539 миллион доллар
инвестиция киритди.
Шунингдек, Россия,
Туркия, Жанубий Корея
сингари иқтисодий
барқарор давлатлар
вакиллари ҳам
фарғоналиклар билан
узвий ҳамкорлик қилиб
келмоқда.

Нуриддин Мамажонов. — Жорий йилда 4,2 миллиард доллар инвестиция жалб этилаш ва 52 мингта яқин янги иш ўрни очиш режалаштирилган. Қува ҳамда Тошлоқ ту-манларида Хитой, Туркия ва Япония ко-мпаниялари иштирокчида йирик саноат ва инфратузилма лойиҳалари амалга ошири-лади. Амалий ҳамкорлик экспорт ҳажмини ошириш, янги бозорларга чиқиш, халқаро сертификатлар олиш ҳамда савдо уйлари сонини кенгайтириш имконини беради.

Ҳозир Жанубий Кореянинг “Hansae mobility” компанияси қиймати 50 миллион долларлик автомобиль эҳтиёт қисмларини ишлаб чиқариш лойиҳасини амалга оши-ришга киришган. Кува туманида Туркия-нинг “Xeyal Xolding” компанияси билан умумий қиймати 350 миллион долларлик “Турк саноат зонаси”ни ташкил этиш ло-йиҳасига старт берилди.

Фаргона вилоятига инвестиция кирит-моқчи бўлган мамлакатлар қаторида Хи-той карвонбошилиқ қилмоқда. Мамлакат бу йўналишда 1 миллиард 539 миллион доллар инвестиция киритди. Шунингдек, Россия, Туркия, Жанубий Корея сингари иқтисодий барқарор давлатлар вакиллари ҳам фарғоналиклар билан узвий ҳамкор-лик қилиб келмоқда.

Расулжон КАМОЛОВ,
“Янги Ўзбекистон” мухбири



ЯНГИЛАНИШЛАР ШИДДАТИ, ТАРАҚҚИЁТ ТЎЛҚИНИ

Такомилига етказилаётган “Ўзбекистон — 2030” стратегиясида барча соҳалардаги кенг қамровли ўзгаришлар ўз аксини топади

Бошланиши 1-бетда

Мақкур ҳужжатда белгиланган вазифалар илдамлик билан ҳаётга татбиқ этилиши натижасида дунёдаги мураккаб вазиятга қарамай, барча соҳа ва тармоқларда улкан марраларга эришиляпти. Ялпи ички маҳсулот ҳажми йилдан йилга осяпти. Иқтисодий ўсиш самараси одамлар ҳаётида, онларлар даромадида, маҳаллалар қиёфасида, ёшларнинг келажакка ишончида яққол намоён бўлмоқда. Умуман, юртимизда кечаётган янгиланишлар шиддати ўлароқ ҳужжат доирасида 2030 йилга қадар мақсад қилинган кўплаб натижаларга 2026 йилнинг ўзида эришилиши кутиляпти.

Шу боис, Президентимиз Олий Мажлис ва халқимизга йўллаган Мурожаатномасида аҳоли фаровонлиги ва юрт равнақига хизмат қилаётган ана шундай муҳим ютуқлар

хусусида тўхталиб, эришилган улкан натижалар, янги устувор вазифалар “Ўзбекистон — 2030” стратегиясини қайта кўриб чиқишни тақозо этаётганини, юртимизнинг келгуси беш йиллик тараққиётига дахлдор ушбу ҳужжат кенг жамоатчилик муҳокамасидан ўтказилиб, халқимизнинг фикр-мулоҳазалари асосида такомиллаштирилишини айтган эди.

Ушбу ҳужжатнинг такомиллаштирилган лойиҳаси uzbekistan2030.uz ҳамда regulation.gov.uz платформаларига жойлаштирилиб, кенг жамоатчилик томонидан қизгин муҳокама қилинмоқда. Ҳужжат лойиҳаси муҳокамаси бўйича қатор тадбирлар ҳам бўлиб ўтмоқда. Жумладан, “Тараққиёт стратегияси” маркази ўтказган матбуот анжуманларида вазирлик, идора, ташкилотлар вакиллари, олимлар, экспертлар, журналистлар иштирок этиб, тақлиф ва мулоҳазаларини билдирди.

Дарҳақиқат, бугун дунёда иқтисодий вазият, замонавий технологиялар, халқро муносабатлар тез ўзгармоқда. Бу эса давлат олдида янгидан янги вазифаларни қўйётгани табиий. Шу сабабли, “Ўзбекистон — 2030” стратегиясини бугунги реал шароит, аҳолининг эҳтиёжлари ва замон талабларига мослаб янгилаш зарурати пайдо бўлди. Шундан келиб чиқиб, такомиллаштирилган ҳужжат лойиҳасида жамият тараққиётини юксалтириш, халқимизнинг ҳаётини янада энгиллаштириш, янги Ренессансга эришиш билан боғлиқ устувор мақсадларимизни рўёбга чиқаришга оид муҳим режа ва кўрсаткичлар белгиланган. Уларни аниқ натижага айлантириш учун салоҳият ва имкониятими етарлими?

Қатор вазирлик ва агентликлар масъул ходимларининг шу хусусдаги фикрлари билан қизқидик.



Жаҳонгир ШУКУРОВ,
Рақамли технологиялар
вазирлиги бошқарма бошлиғи

қатнаб, сарсон бўлгани ҳеч кимга сир эмас. Бугун бу ҳолатлар ҳақида деярли эсламайдиган ҳам бўлди. Чунки давлат хизматларидан фойдаланишдаги янгича имкониятлар туфайли ҳатто уйдан чиқмай туриб кўп ишларимизни битириямиз. Рақамли хизматлардан фойдаланиш вақтини тежаб, оворагарчиликларнинг олдини олиш билан бирга сарф-харажат, айниқса, қўғоздан фойдаланишни камайтириш орқали ҳам иқтисодий самарадорликка, ҳам табиий ресурсларни тежашга замин ҳозирляпти.

Энди бу ютуқ ва имкониятлар кўламини кенгайтириш бўйича катта қадамлар ташланяпти. Давлат бошқаруви тизими тубдан такомиллаштирилиб, жорий йилдан электрон ҳукумат платформаси тубдан янгиланади. Барча давлат идораларининг мингдан зиёд давлат хизмати, 5000 дан ортиқ функция ва вазифаси, 200 та маълумот базаси ва ахборот тизими, 100 мингдан зиёд давлат хизматчисининг маҳалла, туман, вилоят, республика даражасидаги



Элдор МАҲКАМОВ,
Адлия вазирлиги
департамент бошлиғи

Такомиллашаётган стратегия асосида Президентимиз илгари сурган “Халқ давлат идораларига эмас, давлат идоралари халққа хизмат қилиши керак” деган муҳим гоя муҳассам. Янги тахрирдаги стратегияда айнан шу тамойилни ҳаётга жорий этиш, яъни давлат ишларини янада самарали, аниқ натижага йўналтириш ва ҳисобдорлигини ошириш мақсад қилинган.

Стратегияни янгилаш жараёнида шу пайтгача эришилган натижалар чуқур ўрганилди, муаммолар очик тан олинди, ибобатга олинди. Ҳар бир мақсаднинг қай даражада бажарилаётганини аниқ кўрсатиб берувчи кўрсаткичлар қайта кўриб чиқилди. Шунингдек, ҳар бир вазифа учун қайси давлат органи жавобгар экани ва уни амалга ошириш учун қандай молиявий манбалар ажратилиши очик белгилан кўйилмоқда. Бу эса жавобгарлик ва ҳисобдорлигини кучайтиради.

Яна бир муҳим масала — стратегия оддий одамлар учун ҳам тушунарли бўлиши керак. Янги “Ўзбекистон — 2030” стратегиясини шундай ишлаб чиқилмоқда. Ҳар бир фуқаро ундан ўз ҳаётида, оиласи фаровонлиги ва фарзандлари келажакда қандай фойда борлигини ҳис қила олсин. Яъни бу ҳужжат фақат шиорлар эмас, балки кундалик ҳаётда сезиладиган аниқ ўзгаришларни назарда тутди.



ЮҚОРИ ЛАВОЗИМДАГИ ДАВЛАТ ХИЗМАТЧИЛАРИНИНГ КОРРУПЦИЯГА МОЙИЛЛИК ДАРАЖАСИ АНИҚЛАНАДИ

Шу кунларда олимлар, мутахассислар ва кенг жамоатчилик иштирокидан қизгин муҳокама қилинаётган “Ўзбекистон — 2030” стратегиясининг такомиллаштирилаётган лойиҳасида жамиятимизнинг барча соҳасида модернизация жараёнларини янада чуқурлаштириш, ижтимоий-иқтисодий, ҳуқуқий ислохотларни янги босқичга кўтариш билан боғлиқ муҳим чора-тадбирлар ўз ифодасини топган. Албатта, бу борада қўзланган юксак марраларга эришиш давлат хизматчилари зиммасига ҳам катта масъулият юклайди.

Шу боис, сўнгги йилларда мамлакатимизда давлат хизматини чинакам инклюзив халқ хизматиға айлантириш бўйича тизимли ислохотлар ўтказилмоқда. Жумладан, ислохотлар ҳар бир хонадонга қадар кириб бориши учун “маҳаллабай” ишлаш тизими йўлга қўйилди, манзилли кўмак ва ижтимоий ҳимоя институти кучайтирилди. 700 дан зиёд давлат хизмати “ягона дарча” тамойили асосида онлайн платформалар орқали кўрсатиламоқда.

Давлат фуқаролик хизматини янги ёндашувлар асосида ташкил этиш мақсадида замон талабларига мос иқтидорли мутахассисларни жалб қилиш ва профессионал давлат хизматчиларни корпусини шакллантириш бўйича кадрлар тайёрлаш кластери ташкил этилди. Институционал салоҳиятни ошириш



Ғолибжон АБДУРАЗИЗОВ,
Бошқарув самарадорлиги
агентлиги департамент
бошлиғи

ва инсон капиталига сармоа киритишга кўмаклашиш учун халқро тажриба асосида эндаумент имкониятларидан фойдаланишмоқда.

Олдимизга қўйилган эзгу мақсад — очик, шаффоф ва адолатли жамият барпо

этишда давлат бошқаруви органлари фаолиятини “халқ хизматидаги давлат” тамойили асосида йўлга қўйиш, давлат хизматида меритократия, ҳалоллик ва профессионаллик мезонларига кенг йўл очиш муҳим аҳамиятга эга. Шу мақсадда сўнгги йилларда давлат хизматиға ишга қабул қилишда электрон шаклда танлов асосида саралаш тизими йўлга қўйилди. Бу, аввало, давлат органлариға ишга киришда таниш-билишчилик ва коррупция каби иллатларга барҳам берди.

Қолаверса, билимли, ўз зиммасига юкланган масъулиятни теран ҳис қиладиган, ташаббускор ва фидойи ёшларни ишга қабул қилиш орқали халқимизнинг давлат идоралариға ишончи ортмоқда. Бу йўналишда ишлар бошланган дастлабки йилларда битта бўш иш ўрнига 10 нафаргача номзод беллашган бўлса, бугун бу кўрсаткич 40 нафарга етляпти. Бу рақамлар ҳам малакали кадрларнинг давлат хизматиға ишлаб, халқимизга муносиб хизмат қилишга интилишини қанчалик кучли эканини ва яратилган танлов тизимига ишончини намоён этади.

Ана шундай эътибор ва имкониятлар ҳамда давлат хизмати ва бошқаруви жараёнларининг тўлиқ рақамлаштирилиши натижасида Ўзбекистон БМТнинг электрон ҳукуматлар ривожланиш даражаси бўйича глобал

рейтингда 24 поғона, сунъий интеллектга тайёрлик бўйича халқро индексда сўнгги бир йилда 17 поғона кўтарилиди.

Бу ютуқлар билан бирга соҳада ҳамон халқимизнинг ишончига пугут етказадиган салбий ҳолатлар, коррупция билан боғлиқ муаммолар учраб турибди. Бу иллатларни бартараф этиш борасида доимий изланишдамиз. Шу мақсадда мониторинг ва назорат ишлари йўлга қўйилган, соҳанинг ҳуқуқий ва ташкилий асослари мунтазам такомиллаштириляпти. Президентимизнинг 2025 йил 6 декабрдаги “Давлат хизматида бошқарув самарадорлигини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони бу борада муҳим дастуруламал бўлмоқда.

Ушбу фармон асосида давлат органларида натижаға асосланган бошқарув тизимини жорий этиш, ҳудудларда янги имкониятларни аниқлаш ва бошқарув самарадорлигини ошириш, давлат органларида инсон ресурслари билан ишлаш тизимини такомиллаштириш бўйича кенг кўламли ишлар бажарилмоқда.

Такомиллашаётган стратегияда ҳам бу йўналишда муҳим вазифалар қўзда тутилган. Хусусан, энди давлат фуқаролик хизматида инсон омилини қисқартириш, фақат малака, билим, тажрибаға таянган ҳолда салоҳиятли кадрларни танлаб халқимизға юқори савияда хизмат кўрсатиш устувор вазифа этиб белгиланмоқда.

Бинобарин, қўзланган мақсадларға эришиш учун қатор янги амалиётлар жорий

қияляпти. Бу, аввало, давлат ва халқ ўртасида ўзаро ишонч ва ҳамкорлиқни мустаҳкамлаш, “халқ хизматидаги давлат” тамойилини рўёбга чиқаришда муҳим аҳамият касб этаётди.

Шу билан бир қаторда, замонавий ахборот технологиялари кенг жорий этилиши халқимизнинг давлат хизматларидан фойдаланишида ҳам ёрқин истиқболларни очмоқда. Бугун my.gov.uz ягона портали орқали 13 миллиондан ортиқ фуқаро ва тадбиркорлар 800 турдаги онлайн хизматдан фойдаланмоқда. Ижро интизомини ягона тизими — jrg.gov.uz орқали давлат идоралари ва уларнинг қуйи бўғинлари ҳодимлари томонидан ҳужжатларни электрон айирбошлаш тизими йўлга қўйилди. Бу давлат хизматчилари фаолиятини такомиллаштириш баробарида халқимизнинг ҳам мушкулчини осон, узоғини яқин қилмоқда.

Илгари бирор давлат хизматидан фойдаланиш учун одамлар ойлаб идорама-идора

тизимининг ягона платформасига уланган сервислар сонини 700 гага етказиб, ҳужжатлар ва муносабатларнинг рақамли шаклда бўлишини таъминлаш режалаштирилган. Яна бир катта марра — БМТнинг электрон ҳукуматини ривожлантириш рейтингинида илгор 30 талик рўйхатига киришди.

Бундай залворли мақсадларни рўёбга чиқариш, барча соҳа ва тармоқларни рақамлаштиришда, энг аввало, малакали мутахассисларға таянилади. Шу боис, ёшларни АТ соҳасига кенг жалб этиш, бу борада иқтидорли ёшларни қўллаб-қувватлаш ва замонавий билимларни чуқур эгаллашига катта эътибор қаратилади. Шунингдек, ҳар йили 50 минг мактаб ўқувчиси халқро АТ бозорига талаб юқори замонавий касбларға ўқитилади. “Бир миллион сунъий интеллект етакчиси” лойиҳаси доирасида ҳар йили энг иқтидорли 15 минг ёш нуфузли халқро компаниялар талабига мос дастурлар асосида тайёрланади.

этиляпти. Шулардан бири давлат органларида кадрларнинг коррупцияға мойиллик даражасини аниқлашни кўзда tutadi. Бу жараён оддий савол-жавоб йўли билан эмас, балки илмий тадқиқотға асосланган психодиагностик тестлар орқали амалға оширилади. Бунда қўллаб ваколатлар ва назорат функцияларига эга бўлган, юқори лавозимда ишлайдиган давлат хизматчиларининг коррупцияға мойиллик даражаси аниқланади. Бу ишлар биринчи босқичда қатор вазирлик ва вилоятлар ҳокимликлари ҳамда “Янги Ўзбекистон қиёфасидаги туман (шаҳар)” макроидамида 33 та туман (шаҳар) ҳокимликларида тажриба-синовдан ўтказилади. Бунинг натижасидан келиб чиқиб, тизим кейинчалик барча давлат органида йўлга қўйилади.

Бугун нафақат давлат хизматида, балки хусусий тармоқда ҳам профессионаллик

тамойиллари муҳим мезонга айланяпти. Зеро, фақат билимли, тажрибали, ўз ишининг устаси бўлган малакали кадрлар кун сайин ўзгариб бораётган давр талабларига тез мослашиб, ҳар бир соҳа ва тармоқ ривожига катта улуш қўша олади. Шу боис, истеъдодли мутахассисларни излаб топиш, уларға ўз салоҳиятини ривожлантириш ва жамиятда муносиб ўрниға эга бўлишга кўмаклашиш ҳам долзарб вазифадир.

Шу мақсадда янгича тизим яратияпти. Бунда, биринчи навбатда, давлат органларида фаолият юритаётган салоҳиятли ва иқтидорли кадрлар аниқланиб, уларнинг билими ва тажрибасини соҳа ривожига йўналтиришга кўмаклашилади. Бу давлат органларини билимли, салоҳиятли, ташаббускор, профессионал кадрлар билан тўлдириниш хизмат қилади.

Стратегияда, шунингдек, малака даражасига асосланган карьера модели орқали давлат хизматини янада ривожлантириш борасида ҳам тегишли вазифалар белгиланган. Бу бўйича қатор платформалар ишлаб чиқилган ва давлат хизматчилари ўқитияпти. Энди бу ишлар кўламини кенгайтирилиб, марказлаштирилган ва мувофиқлаштирилган тизим яратилади. Бунда ҳар бир давлат органи ҳодимлари билими ва тажрибасини бойитиши, ўз устида ишлаб муҳоратини доимий ошириб бориши учун барча шароит яратилади.

Яқин истиқболға мўлжалланган стратегияда белгиланган вазифаларнинг рўёбга чиқарилиши давлат бошқаруви самарадорлигини ошириш, юртимизнинг тараққиётини юксалтириш ва халқимизни рози қилишда муҳим дастуруламал бўлади.

“Янги Ўзбекистон” мухбири
Баҳор ХИДИРОВА тайёрлади.



Меҳнат бозорига йилига 300 минг олий маълумотли кадр кириб келаётганини ҳисобга олсак, энди ОТМ битирувчилари ва иш берувчилар ўртасида кўприк бўладиган рақамли экотизим яратилади.

НИГОХ

5
2026 йил 24 январь, 16-сон

yuз.uznews



yuз_official



yuз.uz_news



yuз.uz_news



Бугуннинг гапи

Яқинда ижтимоий тармоқларда Навоий шаҳридаги 22-умумтаълим мактабининг 5-синф ўқувчиси Иломбек Мансуров чет тилини билиш бўйича В2 даражасини қўлга киритгани, худди шундай натижага Чирокчи туманидаги 2-умумтаълим мактабининг 5-синф ўқувчиси Мунаввар Нуралиева ҳам эришгани, Олмалиқ шаҳридаги хусусий мактабининг 6-синф ўқувчиси Шодия Абдусатторова инглиз тилидан IELTS 6.5 балли сертификат сохиби бўлгани ҳақида хабарлар тарқалди. Хуллас, кейинги пайтларда бундай хабарларга тез-тез кўзимиз тушмоқда ва бунга ўрганиб ҳам қолдик. Ваҳоланки, бир неча йиллар олдин бундай кўрсаткичлар университет битирувчилари учун орзу эди. Бугун эса бу янги Ўзбекистоннинг янги авлоди учун одатий ҳолга айланиб бормоқда.



“АКСЕЛЕРАЦИЯ” ФЕНОМЕНИ

IELTS ҚУРУҚ ТРЕНДМИ ЁКИ ТАЪЛИМДАГИ ИНҚИЛОБ МЕВАСИ?



Фазлиддин САТТОРОВ,
журналист

Хўш, бундай натижалар ўз-ўзидан пайдо бўлдимми? Ёки бу таълим соҳасида олиб борилаётган ислохотлар, ёшларга яратилаётган имкониятлар ва рағбат тизими маҳсулими? Келинг, вазиятни чуқурроқ таҳлил қиламиз.

IELTS ўзи нима ва у нега керак? Кўпчилик ота-оналар ва ёшлар “IELTS” сўзини эшитган. Лекин унинг асл моҳиятини ҳамма ҳам тўлиқ тушунамслиги мумкин.



Содда қилиб айтганда, IELTS (International English Language Testing System) — сизнинг инглиз тилини қанчалик билишингизни аниқлаб берувчи “тароз”дир. У тўртта кўникмани текширади: эшитиб тушуниш, ўқиш, ёзиш ва гапириш.

Мазкур сертификат нима беради?

Аввало, у абитуриентларга олий ўқув юртига киришда чет тили фанидан максимал даражадаги имкониятини тақдим этади. Яъни сертификати бор ёшлар кириш имтиҳонларида инглиз тили блокчини ечиб ўтирмайди, уларга тўлиқ балл ёзилади. Иккинчидан, хорижий нуфузли университетларда ўқиш ёки ривожланган давлатларда ишлаш учун бу ҳужжат худди “виза” вази-фасини ўтайди. Учинчидан эса қўллаб-таш-килотларда тил сертификатига эга ҳо-д-ларга ойлик маошига қўшимча устамалар тўланади.

Ўзбекистонда бугун тил ўрганишга қизиқиш кескин ошгани бежиз эмас. Бу сўнгги йилларда давлат сиёсати даражасида таълимга қаратилган эътибор самараси. Президентимиз томонидан илгари сурилган ташаббуслар, хусусан, хорижий тилларни ўрганишни оммалаштириш бўйича қарорлар соҳада туб бурилиш ясади.

Энг катта афзалликларида бири — имтиҳон харажатларининг қоплаб берили-ши бўлди. Бугунги кунда халқоқар имтиҳон топишириш арзон эмас (тахминан 2 миллион сўмдан ошди). Лекин бизда йўлга қўйилган тизимга кўра, юқори натижа (C1 ёки IELTS 7.0 ва ундан юқори) кўрсатган ёшларга имтиҳон пули тўлиқ қайтариб бери-моқда. Бу оила бюджетига фойда бўлиш билан бир-га ёшларда “Билим олсам, давлат мени қў-лайди” деган ишончини уйғотди. Натижада нафақат шаҳар марказларида, балки чекка ҳудудлардаги ёшларда ҳам иштиёқ олов-ланди.

Сўнгги беш йил (2021-2025 йиллар) даво-мида хорижий тил имтиҳонларида юқори натижа қайд этган 56 минг 354 нафар ёшга давлат томонидан жами 111 миллиард сўм-дан ортиқ маблаг тўлаб берилди.

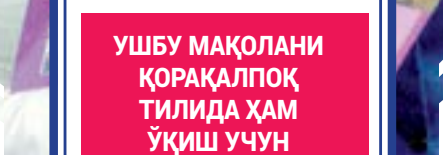
Энг қувонарлиси, ёшларнинг билим да-ражаси кескин ошган. Рақамларни таҳлил қиладиган бўлсак, 2025 йил кўрсаткичлари 2020 йилдагига нисбатан ҳайратланарли да-ражада ўсганини кўриш мумкин: IELTS 5.5 ва ундан юқори балл олганлар сони — 5,7,0-8,0 балл (C1 даража) олган кучли билимдонлар — 7,4, 8,5-9,0 балл (C2 — энг юқори даража) соҳиблари эса — 23,7 баробар ошган.

Бундан кўринадики, ёшларимиз эндиликда тилин шунчаки “ўргача” эмас, балки акаде-мик ва профессионал даражада эгаллашга интиляпти. Рекордчи болалар фақат пойтахтда эмас, балки ҳудудларда ҳам кўпайиб бормоқда. Бу ҳам таълим сифати бутун мамлакатимиз бўй-лаб ёйилаётганидан далолатдир.

Ҳозир республикаимизнинг энг чекка ту-ман ва қишлоқларида ҳам замонавий ўқув марказлари фаолият юритмоқда. Давлат то-монидан хусусий таълим секторига берилган солиқ имтиёзлари, кредитлар ва кенг шароит-лар сабабли, малакали устозлар вилоятларга қайтиб, сифатли таълим беришни бошлади. Бугун Ёғдувон ёки Шахрисабзнинг чекка қишлоқдаги ўқувчи ҳам Тошкент ёки Лон-дондаги тенгдоши билан бемалол рақобатла-ша оладиган даражада билим олмақда.

Президентимизнинг 2024 йил 27 июндаги “Ёшларни хорижий тилларга ўқитиш тизими самарадорлигини ошириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори билан ёшларга яна бир енгиллик яратилди. Агар авваллари фақат инглиз тили устувор бўлган бўлса, эндиликда “иккинчи тил” ўрганувчи-ларига ҳам кенг йўл очилди.

Хусусан, немис, француз, корейс, хитой ва япон тиллари бўйича имтиҳон хаража-ларини қоплаб бериш талаби бир поғонага пасайтирилди. Эндиликда ушбу тиллардан В2 ва унга тенглаштирилган даражадаги сер-тификатга эга бўлган ёшлар ҳам имтиҳон пу-лини тўлиқ қайтариб олишлари мумкин. Бу қарор, айниқса, Европа ва Осиё давлатлари



УШБУ МАҚОЛАНИ
ҚОРАҚАЛПОҚ
ТИЛИДА ҲАМ
ЎҚИШ УЧУН
QR-КОДНИ СКАНЕР
ҚИЛИНГ!



билан ҳамкорлик қилмоқчи бўлган ёшлар учун аини мудоа бўлди.

Ҳозир мавжуд 18 турдаги халқаро имтиҳон тизимларида муваффақият қозон-ган ёшлар ўз харажатларини ортиқча ово-рагарчиликсиз, масофадан туриб, “Хазна” мобил иловаси орқали тезкорлик билан қай-тариб олишлари мумкин.

Бироқ масаланинг иккинчи томони бор: бу глобал трендми ёки фақат бизга хос ху-сусиятми? Келинг, вазиятни айрим давлатлар мисолида таҳлил қилиб кўраимиз.

Қўшниларда вазият қандай?

Бизга маданияти ва менталитети энг яқин бўлган Марказий Осиё давлатлари — Қозғоғистон ва Қирғизистонда ҳам инглиз тилига бўлган талаб юқори. Аммо у ердаги ёндашув бизникидан фарқ қилади. Хусу-сан, Қозғоғистонда IELTS асосан мактаб-нинг юқори синф ўқувчилари (10-11-синф)

орасида оммалашган. Уларнинг мақсади аниқ: “Болашак” каби давлат дастурлари орқали хорижда ўқиш ёки маҳаллий нуфузли университетлар грантларини қўлга ки-ритиш. Ўзбекистонда кузатилаётган 11-12 ёшли болаларнинг “оммавий” равишда ҳали кенг қамровли трендга айланмаган. Улар-да тил ўрганиш жараёни босқичма-босқич, ёшга мос равишда кечади.

Осиё йўлбарслари: “ҳаёт-мамот” масаласи

Агар Ўзбекистондаги вазиятга энг ўх-шаш моделини қидирсак, уни Вьетнамдан топамиз. Жанубий-Шарқий Осиёнинг ушбу жадал ривожланаётган давлатида ҳам IELTS — ижтимоий статус белгиси.

Вьетнамда ҳам худди биздаги каби 6-синфдан бошлаб тил ўрганишга “интен-сив ҳужум” бошланади. Сабаби ҳам ўхшаш: юқори балл нуфузли ихтисослашган мак-табларга кириш ва миллий имтиҳонлардан овоз бўлиш ҳуқуқини беради.

Хитой эса дунёдаги энг катта IELTS бо-зори ҳисоблана-да, уларнинг мақсади бир оз бошқача. Хитойлик ўқувчилар ва талаба-лар учун IELTS бу — академик муваффақия-тдан кўра, АҚШ ва Буюк Британиянинг “ТОП-100”талимга кирувчи университет-лари эшигини очувчи калит. У ерда рақобат шу қадар кучлики, сертификатсиз карьера қилиш дегарли имконсиз.

Европа парадокси: “ўқиш” ва “топишириш” фарқи

Европа Иттифоқи, хусусан, Скан-динавия давлатлари, Нидерландия ва Германиядаги ҳолат биз учун бу-тунлай тескари дунёдек туюлади. У ерда мактаб таълими тизими-нинг ўзи шундай қурилганки, бола инглиз тилини табиий муҳитда, худди она тилидек ўзлаштиради.

Немис ёки швед ўқувчиси мактабини битираётганда қў-шимча репетиторсиз бемалол C1 (IELTS 7.0-8.0) даражасида гаплаша олади. Энг қизиғи, улар бунинг учун сертификат олишга шошилмайдилар. Европада “IELTS учун ўқиш” тушулчаси йўқ, улар-да “Тили билиш ва мулоқот қи-лиш” маданияти устувор. Сертификат фақатгина хорижа ўқишга кетиш олдидан, шунчаки расмийлик учун топиширилади. Биздаги каби йиллаб тест ечиш машғулотлари улар учун ёт.

Хўш, нима учун айнан мамлакатимизда 12 ёшли болалар катталар каби фикрлаб, мураккаб академик матнларни таҳлил қи-ломоқда? Бунинг иккита асосий, бошқа дав-латларда ҳам учрайдиган сабаби бор.

Биринчиси — молиявий рағбат. Давлат томонидан халқаро имтиҳон харажатлари-нинг тўлиқ қоплаб берилиши ва энг муҳими, миллий олий ўқув юртиларига киришда чет тили фанидан максимал балл берилиши ушбу трендни кескин “ёшатириб” юборди. Ота-оналар фарзандининг абитуриентлик давридаги юқини ҳозирдан енгиллатиш учун 5-6-синфданок репетиторларга бормоқда.

Иккинчиси — ижтимоий лифто. Бу оми-л руҳий ва иқтисодий жиҳатларга бориб тақа-лади. Кўпчилик ота-оналар назарида IELTS сертификат фарзандининг келажаги учун энг ишончли кафолат. Улар бу қозғони кам-бағалликдан чиқиш, дунё кўриш ва жамият-да юқорироқ маънаге эришиш учун “олтин чипта” деб билади.

Дунёда глобаллашув жараёни тезлашгани сари IELTS олиш тренди кучайиб бормоқда, бу табиий. Бироқ 11-13 ёшли болаларнинг ом-мавий равишда 7.0 ва ундан юқори балл оли-ши бўйича Ўзбекистонда аини дамада дунёда энг олдинги қаторларда бормоқда.

Бу бир томондан қувонарли. Ёшлари-мизнинг интеллектуал салоҳияти ошмоқда, дунёга интеграциялашув тезлашмоқда. Ик-кинчи томондан эса бу бизни ўйлантири-ши керак: биз болалардан болалигини олиб қўйиб, уларни фақат “тест ечиш машина-си”га айлантириб қўймаймизми? Европа каби тилини “яшаш” воситасига айлантириш босқичига қачон ўтамиз?

Нима бўлганда ҳам, бугунги қаҳрамон-ларимиз янги Ўзбекистоннинг замонавий авлоди қандай салоҳиятга эга эканлигини кўрсатувчи ёрқин вакиллари.

Фаровонлик харитаси

МЕҲНАТ БОЗОРИНИНГ ЗАМОНАВИЙ АРХИТЕКТУРАСИ

Давлатимиз раҳбарининг Олий Мажлис ва Ўзбекистон халқига йўллаган Мурожаатномасида инсон капиталини ривожлантириш ҳамда ёшларни қўллаб-қувватлаш давлат сиёсатининг энг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланди. Айниқса, замонавий меҳнат бозори талабларига мос ёшлар авлодини тарбиялаш масаласи ҳужжатдаги асосий гоялардан бири бўлди.

Мурожаатномада белгиланган тўртинчи устувор йўналиш — касбларни ривожланти-риш ва янги меҳнат бозори архитектурасини яратиш мамлакатимиз келажаги учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Сўнгги йилларда касбий таълим тизи-мини тубдан ислох қилиш, мазмунни ва ту-зилмасини янгиллашга давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда. Касбий таълим тизимида ислохотларни амалга ошириш стратегияси инсон капитали на-зарияси, узлуксиз таълим концепцияси ва компетенциявий ёндашувга асосланган. Ушбу ёндашувлар қатор асосий тамойил-ларни қамраб олади.

Таълим мазмунининг меҳнат бозори талабларига мослиги, амалий кўникмаларга йўналтирилган ўқитиш, таълим ва ишлаб қилиш интеграцияси, таълим сифатини таъминлаш ва баҳолаш ҳамда инновацион ва рақамли технологияларни жорий этиш шулар жумласидан. Ўз навбатида, мазкур та-моийиллар касбий таълим ислохотларининг стратегик йўналишларини белгилашда ме-тодологик асос бўлиб хизмат қилади.

Ўзбекистон касбий таълим ти-зимидagi ислохотларнинг асосий йўналишлари сифатида касбий таъ-лим тизимини модернизация қилиш, бунда касбий таълим муассасалари-нинг тармоқлар бўйича қайта ташкил этилиши, ўқув режа ва дастурларни янгиллаш, замонавий касблар ва му-тахассисликларни жорий этишни алоҳида қайд этиш лозим. Бу жара-ёнда халқаро стандарт ва илгор таж-рибалар ҳам инобатга олинмоқда. Шу билан бирга, меҳнат бозори билан узвий боғлиқлики таъмин-лашда иш берувчилар иштирокида ўқув дастурларини ишлаб чиқиш, дуал таълим тизимини жорий этиш, амалиётга йўналтирилган таълим улушини ошириш касбий таълим самарадорлигини кучайтириш орқали битирувчиларнинг банд-лигини оширишга замин ҳозирла-моқда.

Шу ўринда таълим сифатини ошириш ва баҳолаш механизми-ларини такомиллаштиришда касбий таълимда ўқитиш натижалари-ни баҳолашнинг замонавий ти-зимларини жорий этиш, касбий

натижаларини баҳолашнинг ягона мил-лий тизимини ҳамда халқаро ҳамкорликни кенгайтириш орқали илгор тажрибаларни амалиётга жорий этиш гоят муҳим.

Касбий таълим тизимидаги ислохотлар стратегиясида, энг аввало, мамлакат иқти-содиётини малакали кадрлар билан таъмин-лаш устувор вазифадир. Зеро, ислохотларни тизимли ва босқичма-босқич амалга оши-риш, натижадорлигини илмий асосда баҳо-лаш тизимнинг барқарор ривожланишига асос бўлади.

Бугунги глобаллашув ва тобора авж ола-ётган кескин рақобат шароитида мамлакат иқтисодиётининг барқарор ривожланиши учун юқори малакали, замонавий касб ва компетенцияларга эга кадрлар тайёрлашга эҳтиёж тобора ортиб бормоқда. Шу нуқтаи назардан бугунги давр талаби касбий таъ-лим тизимида жамият эҳтиёжларига жавоб берадиган мутахассисларни тайёрлашни тақозо этмоқда.

Мурожаатномада касбларни ривожланти-риш ва янги меҳнат бозори архитектураси-ни шакллантириш жорий йилнинг устувор



стандартлар асосида малака талабларини белгиллаш ислохотларнинг муҳим қисмидир. Бу орқали таълим сифати устидан тизимли назорат ўрнатилади. Мазкур соҳада кадр-лар салоҳиятини ривожлантиришда педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш, ишлаб чиқариш мутахассисларини таълим жараёнига жалб этиш инсон ресурс-ларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Меҳнат бозори таҳлилига асосланган касблар классификациясини мунтазам ян-гилаб бориш, касбий таълим муассаса-ларини молиявий ва ташкилий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, педагоглар учун замо-навий таълим технологиялари бўйича мун-тазам тренинглار ташкил этиш, таълим

йўналишларидан бири этиб бежиз белгилан-мади.

“Ҳозирги вақтда янги технологиялар, рақамлаштириш ва сунъий интеллект таъси-рида дунёда иш ўринларининг сони, шакли ва мазмунини кескин ўзгармоқда. Яқин беш йилда мавжуд касбларнинг 30 фоизи тўлиқ автоматлаштирилади, 50 фоизи бўйича эса янги малакалар талаб қилинади. Энди мам-лакатимизнинг меҳнат бозори мутлақо янги архитектура асосида — касб, малака, техно-логия ва таълимни бирлаштирадиган ягона механизм сифатида ишлаши зарур”, деди Президентимиз.

Маълумотларга кўра, мамлакатимиз меҳнат бозорига ҳар йили 600 минг ёш кириб

келмоқда. Бунча одамни ўқитиш, касб-ҳу-нарли қилиш, уларга иш топиб бериш ўз-ўзидан бўлмайд. Бунинг учун мунтазам ишлайдиган тизим, кафолатли инвестиция ва инфратузилма зарур. Қолаверса, дунёда кечаётган ҳозирги рақамлаштириш, сунъий интеллект ва янги технологиялар жараёнида меҳнат бозори ҳам тубдан ўзгармоқда. Мана шу талабнинг ўзи ҳам бу жараёнга кечикмай мослашишни тақозо этмоқда.

Мутахассисларнинг фикрича, болада бир-ор-бир касбга қизиқиш 7-синфдан уйғониб, қайси касбни танлаши 9-синфда тўлиқ маъ-лум бўлади. Шу боис, энди 9-синф битирув-чиларини фанларни ўзлаштириш ва касбий қизиқишига қараб саралаб олиш тизими жорий этилади. Бунда олийгоҳларга кириш истагиди бўлмаган ёшлар техникумларга юборилади. Шу мақсадда техникумларга за-монавий кўйфа ва янгича муҳит олиб кириш бўйича беш йиллик дастур тасдиқланди.

Ушбу вазифалар ёшларнинг талаб юқо-ри касблар бўйича дунёда рақобатбардош, керак бўлса, бошқалардан бир поғона устун бўлишига замин ҳозирлайди. Ушбу мақсад-га эришиш йўлида касбий таълимнинг энг муҳим бўғини — техникумлар янги сифат босқичига олиб чиқилади. Бунинг учун 2026 йилдан бошлаб ҳар йили камиди 100 тадан техникум тўлиқ таъмирланиб, технологик ва талаб юқори касбларга мос ҳолда жиҳозла-нади.

Янги Ўзбекистонда аҳоли бандлиги ва реал даромадларини босқич-ма-босқич ошириш учун кенг қўллами ислохотлар жараёни бутун умумхалқ муҳокамасига қўйилган “Ўзбекистон — 2030” стратегияси лойиҳасининг усту-вор йўналишларида ҳам ўз ак-сини топган. Унда ҳар бир фуқа-ронинг давлат ҳисобидан аниқ касб-хўнарга ўқиш имкониятини яратиш, нодавлат умумий ўрта таълим ташкилотлари фаолияти-ни йўлга қўйиш учун 1 триллион сўм миқдорда имтиёзли кредит-лар ажратиш, нодавлат умумий ўрта таълим ташкилотларида таҳ-сил олаётган ўқувчилар улушини 3 баравар ошириш, касбий таълим муассасаларида ўқитиш сифатини ошириш ва моддий-техник базани такомиллаштириш кўрсаткичини 70 фоизга етказиш, 14 та ҳудудий илгор касбий маҳорат техникумини ва “Касблар шаҳарлари”ни ташкил этиш вазифалари белгиланган.

Меҳнат бозорига йилига 300 минг олий маълумотли кадр кириб келаётганини ҳисобга олсак, энди ОТМ битирувчилари ва иш берув-чилар ўртасида кўприк бўладиган

рақамли экотизим яратилади. Унда та-лабаларнинг академик кўрсаткичлари ва корхоналардаги бўш иш ўринлари тўғри-сидаги маълумотлар онлайн кўриниб ту-ради.

Шу маънода, Мурожаатнома оддий маъ-руза эмас, балки янги Ўзбекистонни барпо этишга қаратилган, пухта ўйланган, инсон қадри улуғланган стратегик дастурдир. Ун-даги ҳар бир йўналиш юртимизнинг барқа-рор тараққиёти, ёшлар камолоти, маҳал-лалар равнақи ва жамият юқалишининг мустаҳкам кафолатидир.

Лутфулла СУВОНОВ,
“Янги Ўзбекистон” мухбири

СОҒЛОМ ТУРМУШ САҲИФАСИ

ҲАРАКАТ ТАНАНИ САЛОМАТЛИККА, РУҲНИ ЧИДАМЛИЛИККА ЕТАКЛАЙДИ

Тонг энди ёриша бошлаган, табиат янги кунни қарши олишга ҳозирланаётган бир пайт. Ер юзига аста-секин ёруғлик таралади, ҳаво тиник, ҳарорат паст, барча мавжудотда сукут ичра кучга тўлиш, умид истаги акс этади гўё.

Ана шу лаҳзаларда кўчага чиқсан-гиз, йўлақларда, очик майдончаларда бадантарбия ёки югуриш билан машғул одамларга кўзингиз тушади. Аста-секин уларнинг сафи ортиб боради. Хиебон-лар, боғлар, стадион ёки бошқа кичик спорт мажмуалари бирин-кетин jisмоний машғулотларда иштиёки баланд одамлар билан тўла бошлайди.

Ҳаво тиник ва совуқ, ҳар бир нафас вужудни кислород билан тўйинтириб, руҳни тетиклаштиради. Ўпка тоза ҳавони сингди-риб, қон айланишини фаолаштиради. Машқлар нафақат jisм саломатлигини қўла-лаб-қувватлайди, балки ҳар бир ҳаракат руҳ-ни чидамлилик, сабр ва интизомга ўргатади. Беихтиёр кўнглингиздан ўй кечади. Соғлом ҳаёт ўзи нима? Сабрми, интизомми ёки завқ?

ИНТИЗОМ ЗАВҚЛИ ОДАТЛАРНИ ЯРАТАДИ

Шу ўй-хаёллар билан боғда кезаркан-ман, фикрларимни таниш овоз бузди. Буни қарангки, анчадан бери кўришмаганимиз, валеолог шифокор, тиббиёт фанлари номзо-ди, доцент Нозима Файzieва ҳам эрталабки jisмоний машқларни бажариш учун шу сўлим масканга келган экан. Пиеда юриш асносидаги суҳбатимиз табиийки соғлом турмуш мавзусига уланди.

— Тўғри ва оқилона овқатланиш, бадан-тарбия машқлари, зарарли одатлардан че-киниш, тўлақонли уйку тартиби интизомга боғлиқ, — дейди у. — Бунинг натижасида келадиган соғломлик, қувват, қувонч ҳисси

ҳаётга завқ билан қарашга ундайди. Дастлаб бу ҳаракат интизом ва сабрни талаб қила-ди, кейин эса мароқ билан ўтадиган кунлар ёқимли турмуш тарзига айланади. Узоқ умр кўришнинг сири ҳам шунда. Руҳ ва jisм саломатлигига ғамхўрлик кетидан ҳаётдан розилик ҳисси шаклланади.

Баъзан инсон ҳаддан ташқари интизом-ли бўлишга интилади. Истаса-истасамас, кун тартибига қатъий риоя қилади. Афсу-си, ана шу энтузиазм узоққа бормайди. Аксарият ҳолатларда инсоннинг ўзи инти-зомни секин-аста бузишни бошлайди. Тар-тиб бузилмаслиги учун машғулотларнинг



завқли томонини кўриш керак. Кун тарти-бини ўзгарувчан, қизиқари ташкил қилиш лозим. Инсон бир хил тартиб билан яшас-а, ҳаётинг қизиги қолмайди. Масалан, ишга вақтида келиш, юклатилган вазифалар-ни бажариш, ҳар кунни бир хил ўй юмуш-лари билан андармон бўлиш кўнглини



ҲАРАКАТ ВА СОҒЛОМЛИК

Спорт билан шугўлланишни ёқтирмайдиган одам ҳам соғлом бўлиши мумкинми деган ҳақ-ли саволга тез-тез дуч келамиз. Мутахассис-нинг таъкидлашча, мумкин, аммо бу бир оз мушкул ва баъзи бир чекловлар билан амалга оширилади.

— Тўғри овқатланса, стрессни назорат қилса, зарарли одатлари бўлмаса, кун давоми-да маълум миқдорда ҳаракатда бўлса, инсон соғлом бўлади. Масалан, эрталаб машқ қилиш-ни хоҳламайдиганлар контраст душ қабул қил-са бўлади. Бу юракка кардио зўриқиш беради ва сиз эрталабки бадантарбия қилгандек нати-жага эришасиз, афсуски, ёши катта инсонлар учун бу услуб бир оз хавфли бўлиши мумкин.

Уз саломатлигига ҳурмат билан ёндашувчи инсон учун барибир jisмоний машқлар керак. Кам ҳаракатлилик натижасида юрак-қон томир касалликлари хавфи ошади, ортиқча вазн тез йиғилибди, мушаклар заифлашади, иммунитет пасаяди, кайфият ва қувват, ҳаттоки ирода ту-шиб кетади.

Спорт машғулотлари деганда фақат зал ёки оғир машқлар тушунилмайдми. Мутахассислар кундалик пиеда юриш, зинапоядан фойдала-ниш, уйда енгил машқлар, велосипед, сўзиш, рақсни кўпроқ тавсия этади. Ҳаракат қон ай-ланишини тезлаштиради ва стресс гормонлари

жигарда парчланади. Жигардан қон ўтиб, филтрлангандан кейин стресс даражаси пасая-ди. Jisмоний машқ билан шугўлланмайдиган, мушак толаси унчалик шаклланмаган одамлар қанчалик ҳаракат қилмасин, стресс ҳолатни ен-гиши қийин бўлади.

— Jisмоний саломатлигингиз учун эрта-лаб саккизгача бўлган бадантарбия энг фойда-лиси ҳисобланади, — дея фикрини давом эт-тиради Нозима Файzieва. — Сиз эрталаб соат 8:00 гача jisмоний машқларни бажариб бўли-шингиз керак. Руҳий ҳолатингиз учун эса энг самарали дам олишга 10 дақиқани 14:00-16:00 оралиғида ажратинг. Шу пайтда 10 дақиқа ухлаш сизни тетиклаштиради. Сув ичиш учун кетган 10 дақиқа ҳам қони фойда. Сиз кун да-вомида сув ичишингиз мумкин. Яъни куннинг ҳар хил вақтида сув ичиш ажратилган дақиқалар фақат саломатлигингизга хизмат қи-лади.

10 минг қадам тушунчаси ҳақида эшит-гансиз. Бу тамойил Иккинчи жаҳон уруши-дан кейин Японияда аҳолининг саломатлиги-ни тиклаш учун ишлаб чиқилган концепция. Охириги илмий тадқиқотлар шунч кўрсатадики, уч-тўрт километр пиеда юриш самарали, қол-гани эса чидамлилик беради. Кун тартибингиз чидамли эмас, самарадор бўлиши керак.

ХОТИРЖАМЛИК — РУҲИЙ САЛОМАТЛИКНИНГ МУҲИМ КАЛИТИ

Инсон севган касбида фаолият олиб бо-риши ҳам саодат. Қизиқарли ва сеvimли иш умрини узайтиради. Айниқса, ижодий иш одам-ларнинг руҳий ва jisмоний саломатлигини ях-шилаши, фикр ва ҳиссиётларини тартибга со-лиши, стресс ва ташвишларини камайтириши тадқиқотларда ўз исботини топган. Ижодий жа-раёнда юзга келадиган “бахт гормонлари” ин-соннинг руҳий барқарорлигини таъминлашини мутахассислар кўп бор таъкидлаган. Агар жа-раён jisмоний ҳаракатлар билан тўлдирилса, нур устига нур. Бу инсоннинг ички қувватини оширади, соғлом ва самарали ҳаёт кечиришга кўмак беради. Қадр ва ҳурмат, очик юзлили-к, самимий юзгага келади.

— Ҳаётни борица қабул қилиш бу бефарқлик ёки худбинлик эмас, балки саломатлигингизга ғамхўрликни англатади. Хотиржамлик саломат-ликиннг муҳим калити эканини унутманг; — дей-ди суҳбатдошим. — Агар сиз организмга бепи-санд муносабатда бўлсангиз, у ҳам сизга шундай жавоб қайтаради. Агар сиз чиндан ҳам соғлом ва баракали умр кўришни истасангиз, танангизга эътибор билан муносабатда бўлинг. Ҳаммаси ўз қўлингизда. Неёбинлик қийин эмас. Фақат сизга нима етишмаётганини эсланг ва ҳаётни мазмун-ли ўтказишга интилинг.

Қишнинг совуқ хавосидан жунжикканча атрофни кузатаман. Боғ нафақат дам олиш мас-кани, балки соғлом ҳаёт майдонига ўхшайди. Табиатдаги ўзгаришлар билан ҳамоҳанг ҳа-ракатлар, барқарор қадамлар саломатлик ис-таётган одамларнинг тетик руҳиятидан дарак беради.

Инсон ўзини англаши қачондан ва қандай бошланади? Бу саволдан ҳамоҳиқ бир оз ўйга толиб, оҳиста жавоб беради:

— Бола туғилгандан бошлаб секин-аста ўзи-ни англаб боради. Иккинчи ойлиғида қўли, оёқла-ри “ўзиники” эканлигини ҳис қилади, кейинроқ тана аъзоларининг ҳар бири алоҳидалигини, маъ-лум бир вақтдан кейин эса онаси алоҳида инсон эканлигини англаши бошлайди. Инсон болалик

чоғиданоқ интуитив ҳолатда ўзига қулоқ солади. Бақт ўтган сари жамиятдаги қадриятлар, урф-одатлар таъсирида унинг фикрлаши, хатти-ҳа-ракати, ҳулқ-аъвори ва кўникмалари шаклланиб боради. Бола ўзининг интуитив ҳолатидан се-кин-аста катталарнинг ҳаётига ўтишини бошлайди ва мана шу пайтда у ўзига қулоқ соймай қўяди.

Катта ёндағилар афсуски, саломатлиги қад-рини билмайди. Саломатлик қачон қадрият даражасига кўтарилади? Қачонки бирор дард-га йўлиқса, қандайдир бир мушкулот бошига тушса ёки ақинларининг бири саломатлигини йўқотса, энг муҳими соғлиқ эканлигини англаб ета бошлайди. Ёшлиқда, соғломлик пайтида ҳали саломатлигим кўпга етади деган ишонч бўлади. Шу боис, инсон ҳар кунни ўзига савол бериши керак: бугунги кун соғлимиз яхшила-нишига ҳисса қўшдимми ёки саломатлигимдан бир қисмини ўзи билан олиб кетдимми?

Ҳа, оғриқлар биз бошдан кечирган ҳисси-ётлар маҳсулидир. Бизни фажаб қиладиган кўрқун, истаганимиз, аммо етиша олмаганимиз қувонч, қўйиб юборилмаган йўқотиш қайғуси. Ўзимизни англаш ана шу оғриқларни тинглаш-дан бошланади. Бу сигналлар саломатлигимиз-га эътибор бериш, ғамхўрлик қилишни унут-ганимизни эслатиш учун чалинаётган бўлиши мумкин. Оғриқлар нафақат ҳис-туйғуларимиз ва бетобликларни тушуниш, балки уларни қа-бул қилиш ҳамда бартараф этишни ҳам ўргана-диган шифо йўлидир.

Ҳар бир сезги, ҳар бир оғриқ ёки ноқулай-лик танамизнинг тили эканлиги ва қалбимиз тубида нималар бўлаётганини очиб беради. Бу сигналларни эътиборсиз қолдирганимизда ўзи-ми ҳақимиздаги муҳим ҳақиқатларга эшикни ёпиб қўйгандек бўламиз.



— Танамиз доимо бизга ахборот юбориб туради. Унинг сигналларини эшитиш ва тушу-нишга ҳаракат қилиш лозим. Юрак санчимиз, унга қулоқ тутинг, — дейди суҳбатдошим. — Қон томир деворлари тораиса, юракка озуқа-вий кислород кам боради. Озуқа кам бордимми, унда димланиш пайдо бўлади. Қаердадир оз-гина орқага қайтиш, таранглик пайдо бўлади. Демак, юрак бу ҳақда сизга шикоят қилаяпти. Инсон бошқаларга меҳр-ғамхўрлик кўрсат-ганда ҳеч қандай шарт кўрсатмаслиги керак. Бундай ҳолатни ўз тана аъзоларимизга муно-сабатда ҳам қўллаш талаб этилади. Қчонки шарт қўйилса, мувозанат бузилади. Айтганин-гиз бўлмаганидан стрессга тушасиз. Бу юрак-қон томир касаллигининг энг биринчи сабаби. Юракни стресслардан асраш керак. Стрессни енгувчи биринчи омил бу — мушак иши. Ма-салан, жажли чиққан одам jisмоний ҳаракат қилса мушаклар ишга тушади ва қон айлани-ши тезлашади. Бу эса стрессдан халос бўлишга кўмак беради. Пиеда юриш, рақсга тушиш, сўзиш, велосипед ҳайдаш стрессни енгишда ёрдам беради.

Ҳаёт пасту баландликлардан иборат. Умр йўл-ларимизда дуч келган ҳар бир инсон, аслида, биз-га “устоз”дир. Баъзи инсонлар гап, сўз орқали, баъзилари қилаётган хатти-ҳаракатлари билан устозлик қилади. Айрим муносабатлар эса айнан қандай ҳаракатлардан ўзимизни тийишимиз ло-зимлигини кўрсатади. Инсон таҳлили ёндашган ҳолда ушбу ҳаётий дарсларни ўзлаштириб бора-ди. Соғлом ҳаёт ва соғлом фикрлаш айнан мана шу таҳлили ёндашувга асосланган бўлса, йўл-дан адашилмайди. Ҳар бир инсон бахтли ҳаётга муносиб, бу ҳаёт сифати эса инсон томонидан онгли равишда соғлом хатти-ҳаракатларни тан-лаш орқали таъминланади.

Ҳамоҳиқ қўлларини ёйганча шамолга қар-ши туришга ҳаракат қилади. Ҳар ён тўғиб кетган сочларини тўғирлаш экан, табиатнинг бу синови олдида иродаси синалаётгандек собит туришга интилади. Кейин совуқданими бир оз кунчишиб, суҳбатда давом этади:

— Тўғри, ҳаётимиз стрессдан холи эмас. Лекин кўп нараса инсоннинг фикрлаши билан боғлиқ, Кўпича танқидий ва эҳтиёткор бўлиб фикрлаймиз. “Бу менга зарар келтирмайдими?” деган қараш инсонни тўхтатиб туради. Лекин ижобий фикрлаганда, яратувчини ҳисси пай-до бўлганда инсон “Ҳаттоки мана шу ҳолатда ҳам мен қандай янги нараса ярата оламан? Қан-дай янги фикр бера оламан дунёга? Мен қандай қилиб буни ҳам моддий, ҳам маънавий жиҳат-дан фойдамга айлантира оламан?” деган вари-антларни қидиришни ўрганиши керак бўлади. Бу ерда битта жавоб бўлмайди. Қамида еттига йўлини қидириш керак ва сиз тушуниб етасиз-ки, бу вазиятдан чиқишнинг ҳар хил йўли бор экан. Бу яратувчанлик дейилади.

Нима бўлганда ҳам, ҳар қандай ҳолатда ҳаётга ижобий нуқтан назарни сақлаш керак. Кўпроқ табассум қилинг, киришмили бўлинг, завқланг, мусиқа тингланг ва яқинларингиз билан мулоқот қилинг.

ИНСОН ОРГАНИЗМИ ОРТИҚЧА ДОРИГА МУҲТОЖ ЭМАС

Организм ўз ўзини бошқаради, химоя қи-лади ва тиклаш ҳусусиятига эга. У ҳеч қан-дай қўшимча фармакологик препаратларга муҳтож эмас. Лекин биз ҳаёт тарзимизни нотўғри олиб боришимиз натижасида касал-ликлар юзга келади ва дориларга ўзимизни тобе қилиб қўямиз. Баъзан дорисиз ҳам ен-гишимиз мумкин бўлган ҳолатлардан тезроқ қутулиш учун кимёвий препаратларни қабул қилишга ўтамиз. Лекин бу хато йўлнинг илк қадамлари эканлиги бугунги кунда ўз исботи-ни топмоқда. Фармакологик дори воситалар организм учун ёт моддалар бўлиб, кўпинча организм шу ёт моддани зарарсизлантириш-га қаратилган фаолиятини кучайтиради ва бу билан ўз ишидан қалғий бошлайди. Муаммо-нинг асорати билан курашишимиз тобора аён бўлиб бормоқда.

Мутахассислар таъкидлашча, саломатлик ҳолатига кўра аҳолини нисбий равишда уч гуруҳга ажратиш мумкин: соғлом инсонлар — 15-20 фоиз, касалликка чалинганлар — 15-20 фоиз ва касаллик олди ҳолатидагилар — 60-70 фоизни ташкил қилар экан. Юртимизда касал-лик олди ҳолатидаги инсонлар сон талайгина. Бу эса бевоқиф ана соғлом турмуш тарзига бо-риб тақалади.

— Кеч ухлаш ёки тунни бедор ўтказиш носоғлом одатлар сирасига киради, — дейди

САЛОМАТЛИГИМИЗ ДАРАЖАСИ ҲАМ БАҲОЛАНАДИ

Шифокорлар томонидан тавсия этилаётган янги умуммиллий саломатлик концепцияси айнан превентив тиббиёт устулларига суянган ҳолда, соғлиқни асрашнинг замонавий тех-нологияларини жорий этиш ҳамда аҳоли са-ломатлигини сақлаш, яхшилаш ва бошқариш масалаларини ёритиб беради. Ҳар бир инсон ўз саломатлиги даражаси, ҳолатини миқдор жиҳа-тидан аниқлаш имконига эга бўлиши зарур. Саломатлик даражаси эса ўз навбатида сало-матлик сифатига таъсир этади.

Саломатлик даражаси бу — организмни асровчи, химоя қилиши захираларнинг миқ-дори кўриниши. Уни аниқлаш учун маҳалла даражасида саломатлик масканларини ташкил этиш, ягона дастур орқали кадрлар тайёрлаш ва услублардан фойдаланиш етарли бўлиши

мумкин. Ушбу захира jisмоний, руҳий, интел-лектуал каби соҳаларни ўзида жамлайди. — Болаларда саломатлик захираси унинг генетикаси ва парвариилаш даражасига боғ-лиқ, — дейди суҳбатдошимиз. — Умр давоми-да инсон маълум бир ёшга етганда ушбу захи-ра кўпроқ ҳаёт тарзига боғлиқ бўлиб қолади. Кескалик пайтида эса яна ирсият ўзини намоеъ қилиб, наслий касалликлар билан касалланиш даражаси ошиб боради. Ўз саломатлигини бош-қарган инсон, албатта, ўз шажарасини билиши ва наслий касалликлар ҳақида маълумотга эга бўлиши лозим. Ушбу маълумотлар уни ҳаёти-даги ҳулқ-аъвор кўникмаларини ўзгартириш ва соғломлаштиришга имкон яратади. Шифокор назоратини ўз вақтида ўтиш эса касаллик ри-вожланмаслигига кўмак беради.

Суҳбатимиз шу ерда поёнига етди. Гарчи қиш кунни бўлса-да, табиатда ажиб бир тароват бор эди. Сукутга чўмган дараклар шамолу совуққа парво қилмайди, улар ҳеч нимага қарамай, соғлом ва бахтли бўлиш истагиди собит тургандек гўё.

Қишнинг тоза ҳавоси фикр ва руҳга тиниқлик бағишлар, умр аталимиш неъматнинг нечоғлиқ азизлиги, уни асраш, мазмунли ўтказиш ўз қўлимизда эканини яна бир бор ёдга соларди. Тана ва руҳни саломат сақлашнинг сири эса, аввало, турмуш тарзимиз билан боғлиқлиги суҳбатдан олинган хулоса бўлди.

Рисолат МАДИЕВА,
“Янги Ўзбекистон” мухбири



Учинчи тамойил — адекват овқатланиш. Инсоннинг ёши, жинси, бажараётган меҳна-тининг оғир-енгиллиги, ақлий ёки jisмоний муҳнат ва масуумга мос бўлиши талаб этилади. Таомланаётган вақтда кичик кутумлар би-лан бир пиеда (стакан) хона ҳароратидати сув ичиш мақсадга мувофиқ. Чунки овқатимиз-нинг, таомимизнинг таркибиди бир қатор вита-мин, минераллар бор. Улардан бир қисми ёгда ва катта қисми сувда эрийди. Агар ёғсиз таом тайёрласак, албатта, салатга ёғ қўиш зарур. Сув ичиш ҳам худди шу каби таомдаги ми-нерал, витаминларни эритиб, тезроқ сингшиш-га кўмаклашди ва бугунги кун учун долзарб муаммолардан бири “яширин очлик” муаммо-сини енгишда ёрдам беради. Соғлом турмуш тарзи дориларга эҳтиёж қолдирмайди.



GAZETADAGI
MATERIALLARNI
LOTIN EʼZUVIGA
ASOSLANGAN ʻUZBEK
ALIFBOSIDA ʻUYIʻB
UCHUN MAZKUR
QR-KODNI SKANER
QILING.

“Янги Ўзбекистон” ва “Правда Востока” газеталари тахририяти” ДМ

МУАССИС:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси

Бош муҳаррир:
Салим ДОНИЁРОВ

Тахририятга келган қўлёмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди. Газетанинг етказиб берилиш учун обунани расмийлаштирган ташкилот жавобгар. Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди. Газетанинг полиграфик жиҳатдан сифатли чоп этилишига “ШАРҚ” НМАК масъул. Босмахона телефони: (71) 233-11-07.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2020 йил 13 январда 1047-рақам билан рўйхатга олинган. **Нашр индекси** — 236. **Буюртма** Г-146. 32015 нусхада босилди. **Ҳажми** — 3 табоқ. **Офсет усулида босилган. Қоғоз бичими** А2. Баҳоси келишилган нархда.

“ШАРҚ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Босмахона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Навбатчи муҳаррир: Юнус Бўронов
Мусахҳис: Шерзод Маҳмудов
Дизайнер: Зафар Рўзиев

Манзилимиз:
100060, Тошкент шаҳри,
Шаҳрисабз кўчаси, 85-уй