

YOSHILAR
OVOZI

BIZ – KELAJAK
BUNYODKORIMIZ!

Ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy,
adabiy-badiiy
gazeta

#18 (16672)
2025–yil 7-may,
chorshanba



Mustaqillik kunini nishonlaymiz, xotin-qizlar bayrami bor... Aytamizki, bularni qadrlashimiz uchun bayram bo'lishi shart emas. Ammo insonga biror narsani ta'kidlab turmasa, bora-bora faromush bo'ladi. 9-may sanasi ham hurligimiz tarixini yodimizda qo'zg'atib turishga atalgan kun. Yozarimni sabblash yo dalillash uchun emas, azbaroyi faqat shu bayram arafasida nimadir qoralashga tutinganim boisidan bu gaplarni aytayman.

Bir millat, bir vatanning moziydan to bugungacha kelishi shunchaki hodisa emas, vaqt hukmiga tashlab qo'yiladigan narsa ham emas bu. Xotira va qadrlash deganda Ikkinchi jahon urushidan narini ko'rmaydigan, urushdan boshqa voqeiklarni esdan o'tkazmaydigan bo'lib qolgandekmiz. "G'alaba kuni" deb sovet bayrog'ini ko'tarib, "Katyusha"ni aytib o'yin tushadiganlarni-ku qo'yaveraylik. 1999-yilda bu kun ilk marta nishonlanayotganda O'zbekistonning birinchi prezidenti Islom Karimov nega aynan "Xotira va qadrlash kuni" ekaniga izoh berarkan, "... asrlar davomida ona diyorimizni, xalqimizning ozodlik va istiqlolini, erkin va farovon hayotini mardlik va shijoat bilan himoya qilgan fidoyi vatandoshlarimizni yodga olish, ularga munosib hurmat va ehtirom ko'rsatmoqdir" degan gapni aytadi.

KICHIK GULDURSUN LIDERI

UNING
TARJIBASINI
RESPUBLIKADA
OMMALASHTIRSA
ARZIYDI

➔ 3-bet



**Sanjar
JUMANIYAZOV**

Ellikqal'a tumanidagi Kichik Guldursun mahallasi yoshlar yetakchisi

Yoshlarga alohida e'tibor qaratilib, ularning bandligini ta'minlash, ijtimoiy muammolari hal etish va ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarish yo'lida muhim chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "Yoshlar balansi" tizimi yoshlar bilan manzilli va tizimli ishlashda yangi bosqichni boshlab berdi. Ellikqal'a tumanidagi Kichik Guldursun mahallasi yoshlar yetakchisi Sanjar Jumaniyazov ayni shu tizim asosida o'z mahallasidagi yoshlarga alohida e'tibor bilan yondashmoqda. Uning tashabbuslari, izlanishlari va mehnatlari tufayli Kichik Guldursun nafaqat tumanda, balki respublika miqyosida eng namunalı hududlardan biriga aylangan.

TALABALAR BAHORI

Yoshlar ishlari agentligida "Talabalar bahori" festivali doirasida rejalashtirilgan tanlov va loyihalar yuzasidan matbuot anjumani tashkil etildi.

Ta'kidlanishicha, joriy yil 1–25-may kunlari yurtimizdagi barcha oliy ta'lim muassasalarida "Talabalar bahori" festivali o'tkazilishi belgilangan. Festival doirasida 1,5 milliondan ortiq talaba-yoshlarni qamrab oluvchi loyihalar va tanlovlar tashkil etiladi.

Festivalda "Kontent72" ijtimoiy videoroliklar tanlovi, "Talabalik davrim" foto va video chellenji, "AI Girls BootCamp" oromgohi, "Zakat" intellektual o'yinlari, "Qalqon" jamoatchilik yig'inlari, "Talabalar teatr studiyalari", "IBRAT" debat turniri, "Yurtim qadriyatlari", ilmiy-amaliy konferensiyalar va "Quvnoqlar va zukkolar" kabi o'nlab loyihalar o'rin olgan.

21–23-may kunlari "TalabaExpo-2025" ko'rgazmasi o'tkazilishi rejalashtirilgan. Uch kun davomida "Abituriyentlar kuni", "Talabalar kuni" va "Bitiruvchilar kuni" kabi tadbirlar o'tkazilib, startaplar, ijodiy chiqishlar, mehnat yarmakalari va tajribali mutaxassislar bilan uchrashuvlar tashkil etiladi.

Festival yakunida 300 mingdan ortiq talaba ishtirokida umumrespublika gala-konserti bo'lib o'tadi.



OLIIY TA'LIMDA YANGI TASHABBUSLAR



➔ 2-bet

2025 -yil 30-aprel kuni Prezident Shavkat Mirziyoyev nodavlat ta'lim xizmatlari tizimini takomillashtirish, oliy va kasbiy ta'limda sifatni oshirish chora-tadbirlari hamda yangi Al-Xorazmiy universitetini tashkil etish bo'yicha taqdimotlar bilan tanishdi. Uchrashuv davomida ta'lim tizimidagi islohotlar, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari, shuningdek, istiqbolli loyihalar muhokama qilindi.

Ta'lim – har qanday jamiyat taraqqiyotining asosi. Davlatning iqtisodiy va intellektual salohiyati esa avvalo raqobatbardosh kadrlar bilan belgilanadi. Shu bois mamlakatimizda oliy va kasbiy ta'lim tizimini tubdan isloh qilish, xususan, nodavlat ta'lim sektorini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

OCHIQLIK VA SHAFFOFLIK

YOSHLAR ISHLARI AGENTLIGI FAOLIYATINING USTUVOR TAMOIYILLARI

➔ 2-bet

2024-yil va 2025-yilning birinchi choragi davomida Yoshlar ishlari agentligi tizimida korruptsiyaga qarshi kurashish, yoshlar bilan ishlashda ochiqlik va shaffoflikni ta'minlash bo'yicha qator muhim va tizimli chora-tadbirlar amalga oshirildi. Bu boradagi ishlar O'zbekiston Respublikasi Prezidentining korruptsiyaga qarshi kurashish bo'yicha farmon va qarorlariga asosan olib borildi.

Kadrlar tanlovida shaffoflikni ta'minlash maqsadida nomzodlar haqidagi ma'lumotlarni chuqur o'rganish va baholash tizimi joriy qilindi. Unda 13 turdagi, shu jumladan, jinoiy javobgarlikka oid ma'lumotlar "Raqamli hukumat" platformasi orqali tekshirilmoqda. Bu korruptsiyaga yo'l qo'ymaslik va halol kadrlarni tizimga jalb etish imkonini bermoqda.

YOSH STARTAPCHILAR MOLIYALASHTIRILDI

➔ 3-bet

2025-yil 28-aprel kuni Andijon viloyatining "Mebelsozlik kompleksi" kichik sanoat zonasida O'zbekiston Prezidentining "Yoshlar tadbirkorligini rivojlantirish va bandligini ta'minlashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-62-son qarori doirasida Aloqabank "Investorlar kuni" tadbirini tashkil etdi.

Tadbirda 1000 dan ortiq ishtirokchi, o'nlab startapchi, g'oya egalari va real investitsiya bilan shug'ullanuvchi investorlar qatnashdi. Dastlab tadbirkorlik bilan shug'ullanish istagida bo'lgan yoshlar uchun "Mebelsozlik kompleksi"dagi mavjud sharoit va imkoniyatlar tanishtirildi.



“WORK AND TRAVEL”



Endi har yili ikki ming nafar talabaga "Work and Travel" dasturi orqali rivojlangan davlatlarda ishlash va sayohat qilish uchun foizsiz ssuda beriladi! Jumladan:

- talabalarga ta'til davrida Buyuk Britaniya, AQSh, Kanada, Koreya, Yaponiya, Avstraliya, Yangi Zelandiya, Yevropa Ittifoqi davlatlarida ishlash va tajriba orttirish;
- borish-kelish aviachiptasi uchun davlat tomonidan 15 million so'm foizsiz qarz (ssuda);
- haftasiga 30-40 soat ishlash va bu orqali bir mavsumda o'rtacha 3-7 ming dollargacha daromad topish imkonini beriladi.

Dasturda 16 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan talaba yoshlar (kunduzgi, kechki yoki sirtqi) ishtirok etishi mumkin. Arizalar 15-maydan Davlat xizmatlari markazi yoki my.gov.uz orqali topshiriladi.

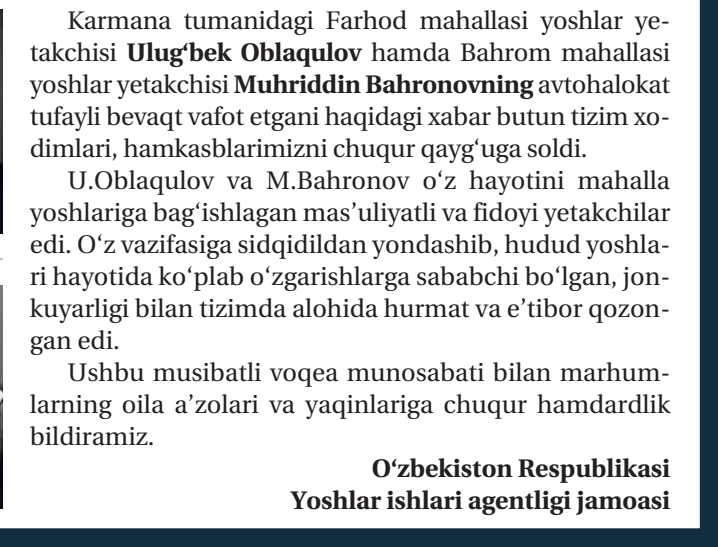
TA'ZIIYANOMA

Karmana tumanidagi Farhod mahallasi yoshlar yetakchisi **Ulug'bek Oblaqulov** hamda Bahrom mahallasi yoshlar yetakchisi **Muhammad Bahromov**ning avtohalokat tufayli bevaqt vafot etgani haqidagi xabar butun tizim xodimlari, hamkasblarimizni chuqur qayg'uga soldi.

U.Oblaqulov va M.Bahromov o'z hayotini mahalla yoshlariga bag'ishlagan mas'uliyatli va fidoyi yetakchilar edi. O'z vazifasiga siddiqildan yondashib, hudud yoshlari hayotida ko'plab o'zgarishlarga sababchi bo'lgan, jonkuyarlari bilan tizimda alohida hurmat va e'tibor qozongan edi.

Ushbu musibatli voqea munosabati bilan marhumlarning oila a'zolari va yaqinlariga chuqur hamdardlik bildiramiz.

**O'zbekiston Respublikasi
Yoshlar ishlari agentligi jamoasi**



OLIY TA'LIMDA

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.



Xivadagi Muhammad ibn Muso Al-Xorazmiy yodgorligi

YANGI TASHABBUSLAR

AL-XORAZMIY UNIVERSITETI – KELAJAK ILM MARKAZI

Prezident Shavkat Mirziyoyev shu kuni Al-Xorazmiy universitetini tashkil etish bo'yicha taqdimot bilan ham tanishdi. Mazkur loyiha 2022-yil avgust oyida Urganch shahrida qurilishi boshlangan Al-Xorazmiy shaharchasida amalga oshirilmoqda. Bu yerda universitet bilan birga ixtisoslashtirilgan maktab ham faoliyat yuritadi.

Yangi universitetda uchta asosiy fakultet: matematika va informatika, aerokosmik texnologiyalar muhandisligi hamda sun'iy intellekt fakultetlari bo'lishi rejalashtirilgan. Ushbu ta'lim maskani orqali iqtisodiyot, sanoat, axborot texnologiyalari, xavfsizlik, energetika va ekologiya sohalariga raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlanadi. O'qish kredit-modul tizimi asosida o'zbek va ingliz tillarida olib boriladi.

Universitet "Yangi O'zbekiston" universiteti tajribasi asosida tashkil etilib, BAA, Xitoy, Buyuk Britaniya kabi davlatlarning yetakchi oliy ta'lim muassasalari bilan hamkorlik qiladi. Talabalarni qabul qilish 2025-2026-o'quv yili-

Muhammadshukur MUHAMMADJONOV,
"Yoshlar ovozi" muxbiri



4-6 MING NAFARGA
YAQIN TALABANI
QAMRAB OLISH KO'ZDA
TUTILMOQDA.

dan boshlanishi rejalashtirilgan bo'lib, jami 4-6 ming nafarga yaqin talabani qamrab olish ko'zda tutilmoqda.

Shuningdek, Al-Xorazmiy shaharchasida Toshkentdagi Muhammad al-Xorazmiy nomidagi maktabning filiali ham tashkil etiladi. Ushbu ixtisoslashtirilgan maktabda 4-sinf bitiruvchilari qabul qilinadi, yakunlovchi ikki yilda esa ularning muhandislikka asosiy tayyorgarligi yo'lga qo'yiladi.

Prezident universitet nafaqat ta'lim, balki Xorazmning tarixiy-ilmiy va turizm salohiyatini uyg'unlashtirgan zamonaviy majmua bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Ushbu loyihani amalga oshirish bo'yicha tegishli hujjat imzolandi. Bu tashabbuslar mamlakatda inson kapitalini rivojlantirish, yoshlarni zamonaviy bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirish yo'lida yana bir muhim qadam bo'ladi.

BITIRUVCHILAR BANDLIGINI TA'MINLASHGA

2025-yil 14-fevral kuni yoshlar bilan videoselektor shaklida o'tkazilgan uchrashuvda davlat rahbari yoshlarning bandligini ta'minlash, intilishlariga sharoit yaratish davlatimizning ustuvor siyosatiga aylanganligini ta'kidladilar. Uchrashuvda yoshlar tadbirkorligini qo'llab-quvvatlash maqsadida "Oliy ta'lim tashkilotlari bitiruvchilarining ishga joylashishiga ko'maklashish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi" PQ-61-sonli qaror qabul qilinganligi ma'lum qilindi.

Qarorga muvofiq "O'zmilliybank" ka bitiruvchilar bandligiga ko'maklashishga qaratilgan "Kelajakka qadam" dasturini amalga oshirish uchun Tiklanish va taraqqiyot jamg'armasidan 100 million dollar ekvivalenti miqdorida mablag' ajratilishi belgilandi.

"O'zmilliybank" tomonidan Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi bilan birgalikda "Kelajakka qadam" dasturi ishlab chiqilib, uni amalga oshirish uchun "Kelajakka qadam" markazi tashkil etildi.

Dastur doirasida bitiruvchi yoshlar bandligiga ko'maklashishning 3 ta yo'nalishiga ustuvorlik beriladi. **Birin-chidan**, o'z biznes g'oyalarni amalga oshirish istagi bo'lgan bitiruvchi bosqich talabalari uchun bank tomonidan biznes g'oyani tayyor loyihagacha olib borish jarayonida to'liq hamrohlik qilinadi, shu jumladan, qulay shartlarda moliyalashtiriladi. Ushbu maqsadda 80 million dollar ekvivalentidagi mablag'lar yo'naltiriladi.

Ikkinchidan, oliy ta'lim tashkilotlari bitiruvchi va quyi bosqich talabalari o'rtasida sohalar bo'yicha ochiq tanlovlar o'tkazilib, g'olib bo'lgan talabalarning ish bilan ta'minlanishiga ko'maklashiladi. Buning uchun, 20 million dollar ekvivalentidagi mablag'lar talabalarning kasbiy rivojlanish va amaliyot xarajatlarini qoplashga sarflanadi.

Uchinchidan, bitiruvchilarning o'z mutaxassisligi bo'yicha ishga joylashishiga ko'maklash maqsadida salohiyatli ish beruvchilarni, xususan, yirik korxonalarni jalb qilgan holda hududlar va sohalar bo'yicha mehnat yarmakalari tashkil etiladi.

"Kelajakka qadam" markazi bitiruvchilar bandligiga ko'maklashish bo'yicha barcha oliy ta'lim muassasalari bilan hamkorlik qilish maqsad qilingan. Hozirgi kunda 100 dan ortiq oliy ta'lim tashkilotlari bilan hamkorlik yo'lga qo'yildi. Bitiruvchi bosqich talabalari orasidan o'z biznes g'oyasiga ega yoshlarni saralab olish, *"biznes g'oyadan tayyor loyihagacha"* ko'maklashish ishlari boshlab yuborildi.

Bitiruvchi talabalarning biznes loyihalarini qulay shartlarda moliyalashtirish uchun "O'zmilliybank" tomonidan "Kelajakka birinchi qadam", "Kelajak uchun start" hamda "Yorqin kelajak sari" kabi yangi kredit mahsulotlari ishlab chiqildi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, "Kelajakka qadam" dasturi doirasida oliy ta'lim dargoglari va salohiyatli ish beruvchilar hamkorligini kuchay-

100 MILLION DOLLAR MABLAG' YO'NALTIRILADI

Alisher MIRSOATOV,
"O'zmilliybank"
boshqaruvi raisi



"KELAJAKKA QADAM" DASTURINI AMALGA OSHIRISH NATIJASIDA 90 MINGDAN ORTIQ BITIRUVCHI YOSHLAR-NING BANDLIGINI TA'MINLASHGA ERISHILADI.

tirish orqali oliy ta'limotli mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojni aniqlash va mutaxassislarga qo'yiladigan talablarni shakllantirish amaliyoti yo'lga qo'yiladi.

Ushbu yo'nalishda sohalar bo'yicha ochiq tanlovlar o'tkazilib, tanlov g'oliblariga ish beruvchining buyurtmasi asosida kasbiy tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqiladi. Mazkur dasturlar talabaning nafaqat ishlab chiqarish obyektlarida amaliyot o'tashi, balki nufuzli xorijiy oliy ta'lim tashkilotlarida qisqa muddatli kurslarda qatnashishi uchun imkoniyat yaratadi. Eng muhimi, ish beruvchi amaliyotdan so'ng bitiruvchi talabalarni ishga qabul qiladigan bo'lsa, kasbiy rivojlanish va amaliyot xarajatlari be-g'araz qoplab beriladi.

Xulosa qilib aytganda, bitiruvchi yoshlar bandligini ta'minlash uchun yaratilgan mazkur tizim oliy ta'lim tashkilotlariga ish beruvchilarning real talablaridan kelib chiqib mutaxassis tayyorlash, bitiruvchilarga esa tezkor va yuqori daromadli ish topish imkonini yaratadi. Boshqacha aytganda, "Kelajakka qadam" dasturini amalga oshirish natijasida 90 mingdan ortiq bitiruvchi yoshlarning bandligini ta'minlashga erishiladi.

O'ylaymizki, Prezidentimiz tashabbusi bilan bitiruvchilarning ishga joylashishiga ko'maklashishga qaratilgan to'liq raqamlashtirilgan onlayn platformaning ishlab chiqilishi va ishga tushirilishi kelgusida oliy ta'lim tashkilotlari va ish beruvchilarning hamkorligini kuchaytirishga, ish qidirayotgan oliy ta'limotli mutaxassislar va ish beruvchilarni to'g'ridan-to'g'ri bog'lashga, bitiruvchilarni ishga joylashtirish jarayonlari shaffofligini ta'minlashga hissa qo'shadi.

OCHIQLIK VA SHAFFOFLIK

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

YOSHLAR ISHLARI AGENTLIGI FAOLIYATINING USTUVOR TAMOIYILLARI



XODIMLAR BILIMINI OSHIRISH

MARKAZIY APPARATDA

5 ta trening va 5 ta seminar o'tkazish orqali 107 nafar xodim, hududiy boshqarmalarda esa 22 ta trening orqali

500 nafardan ortiq xodim qamrab olindi. Bundan tashqari, tuman va shahar bo'limlarida 25 ta seminar o'tkazilib,

2 000 nafar yosh xodimlar ishtirok etdi. Umuman olganda, 50 dan ortiq maxsus trening va

vebinarlar tashkil etilib, xodimlarning huquqiy bilimi va korrupsiyaga qarshi kurashish ko'nikmalari oshirildi.



KORRUPSIYAGA QARSHI TARG'IBOT ISHLARI DOIRASIDA:

80 ta targ'ibot tadbiri – 2 000 dan ziyod yosh;

27 ta jamoat tadbiri – 700 dan ortiq ishtirokchi;

15 ta OAV materiallari tarqatilgan;

50 dan ortiq banner va plakatlar joylashtirilgan.



Tashkilotda korrupsiyaga qarshi kurashish va manfaatlar to'qnashuvini baholash bo'yicha onlayn so'rovnomalar o'tkazildi. Xodimlarning tijorat tashkilotlaridagi ishtiroki o'rganilib, aniqlangan holatlar yuzasidan subhatlar tashkil etildi. 2024-yil 6-dekabrda kuchga kirgan qonunga ko'ra, davlat xodimlariga tijorat tashkilotlarida ishtirok etish taqiqlangan bo'lib, bu borada qat'iy tartib va choralar belgilangan. **Prezidentning** "Davlat boshqaruvi sohasida korrupsiyaviy xavf-xatarlarni bartaraf etish mexanizmlarini takomillashtirish va ushbu sohada jamoatchilik ishtirokini kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-240-son qaroriga muvofiq, agentlik tizimidagi barcha bo'limlarda korrupsiyaviy xavf-xatarlarni baholash amalga oshirildi. Korrupsiyaga qarshi kurashishda huquqni muhofaza qiluvchi organlar va OAV bilan hamkorlik kuchaytirildi.

HALOLLIK VA HUQUQIY SAVODXONLIK YO'LIDA YANGI BOSQICH

GRACE dasturi doirasida yoshlarning huquqiy savodxonligini oshirish va korrupsiyaga qarshi munosabatini shakllantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar olib borildi:

9 452 mahallada targ'ibot tadbirlari o'tkazilib, 682 321 nafar yosh qamrab olindi; 2 000 dan ortiq targ'ibot materiallari e'lon qilindi;

"#Bizyoshlarkorrupsiyaga qarshimiz!" kampaniyasida 2,7 milliondan ortiq yosh ishtirok etdi;

9-dekabr – Xalqaro korrupsiyaga qarshi kurash kuni munosabati bilan 227 nafar yosh "Eng yaxshi rasmlar" tanlovida qatnashdi;



2024-yilda Korrupsiyaga qarshi kurashish agentligi tomonidan o'tkazilgan reyting baholash natijalariga ko'ra, Yoshlar ishlari agentligi eng yuqori – 75 ball o'sish ko'rsatkichini qayd etdi. 2023-yilda agentlik 10 ball to'plagan bo'lsa, 2024-yilda bu ko'rsatkich 85 balga yetdi.



BUNDAY YUKSALISHGA QUYIDAGI OMILLAR ASOS BO'LDI:

- korrupsiyaga qarshi ichki nazorat va monitoring kuchaytirildi;
- idoraviy me'yoriy hujjatlar takomillashtirildi;
- huquqiy targ'ibot ishlari tizimli asosda yo'lga qo'yildi;
- korrupsiya haqida xabar berganlarni himoya qilish mexanizmi faol ishladi;
- ochiqlik va jamoatchilik bilan mulqot mustahkamlandi.



Yoshlar ishlari agentligi bundan keyin ham korrupsiyaga qarshi tizimli kurashni davom ettirish, davlat organlari bilan hamkorlikni kuchaytirish va yoshlar ongida halollik tamoyillarini mustahkamlash yo'lida izchil harakat qiladi.

YOSHLAR VA IQLIM

Agar sizda ekologik barqarorlik, yashil texnologiyalar va suv resurslarini tejashga oid innovatsion g'oya hamda tashabbuslar bo'lsa, bu imkoniyat aynan siz uchun!

15-may – Xalqaro iqlim kuni munosabati bilan Orolbo'yi mintaqasida Global yoshlar festivali bo'lib o'tadi. Festivalda "Yoshlar va iqlim" xalqaro loyihalar tanlovi o'tkaziladi. O'z g'oyangizni loyihaga aylantirish va tanlovda ishtirok eting.

Tanlovda 14–30 yoshdagi O'zbekiston va xorijiy mamlakat yoshlari ishtirok etishi mumkin.

Yo'nalishlar:

- qayta ishlash va chiqindilarni boshqarish;
- suv resurslarini tejash va toza ichimlik suvi ta'minoti;
- shahar yashilligi va biologik xilma-xillik;

- yashil texnologiyalar va raqamli yechimlar;
- iqlim o'zgarishi bo'yicha ma'rifiy ishlar;
- barqaror energiya manbalari.

Tanlov bosqichlari:

- Baholash jarayoni: 10-may;
- Saralash bosqichidan o'tgan ishtirokchilarni e'lon qilish: 11-may;
- Taqdimotlarga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha trening: 15-may;
- Yakuniy bosqich va taqdirlash marosimi: 16-17-may;

Tanlovda eng yaxshi deb topilgan loyihalarni moliyalashtirish bo'yicha tegishli davlat organlariga takliflar kiritiladi. Shuningdek, tanlov g'oliblari qimmatbaho sovg'alarni taqdirlanadi!

@yoshantanlovibot orqali ro'yxatdan o'ting va ariza shaklini to'ldiring! Eslatma: ro'yxatdan o'tganda "Yoshlar va iqlim" xalqaro tanlovini belgilang.

YOSH

STARTAPCHILAR MOLIYALASHTIRILDI

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.



Tadbir davomida "Startup Pitch Session", "Startup yo'li" kitobining taqdimoti hamda "AloqaVentures" jamg'armasining chiqishlari bo'lib o'tdi.

Andijon viloyatidan tanlab olingan, Startap Garaj hududiy menejeri Mirkomilboy Sadirov rahbarligida uch oy davomida o'z loyihalari ustida ishlagan 8 nafar yoshlardan 3 nafarining loyihasi "AloqaVentures" tomonidan jami 40 ming AQSh dollari miqdorida moliyalashtiriladigan bo'ldi:

1-O'RIN:

"Tokcha" loyihasi uchun 20 ming AQSh dollari va xususiy investor tomonidan qo'shimcha 10 ming AQSh dollari – **Murodillo Ismoilov** (24 yosh, Andijon shahri).

2-O'RIN:

"EduCompass" loyihasi uchun 10 ming AQSh dollari – **Ziyodullo Shuhratbekov** (18 yosh, Andijon shahri).

3-O'RIN:

"Space Agro" loyihasi uchun 10 ming AQSh dollari – **Muhammadsulton Odashev** (21 yosh, Ol'tinko'l tumani).



"ANTI-CORRUPTION HACKATHON – 2025" TANLOVI G'OLIBLARI ANIQLANDI

Korrupsiyaga qarshi kurashish milliy kengashining kengaytirilgan yig'ilishida davlatimiz rahbari korrupsiyaviy holatlarga sharoit yaratayotgan omillarni keskin kamaytirish bo'yicha aniq vazifalarni belgilab berdi.

Mazkur yo'nalishdagi topshiriqlar ijrosini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Korrupsiyaga qarshi kurashish agentligi tomonidan IT Park, "Navoiy kon-metallurgiya kompani" aksiyadorlik jamiyati hamda "Yangi O'zbekiston" universiteti bilan hamkorlikda "Anti-Corruption Hackathon – 2025" tanlovi tashkil etildi.

Unda respublikamizning barcha hududlaridan yosh dasturchilar davlat idoralari faoliyati ochiqqligini ta'minlash, shu jumladan, korrupsiyaning oldini olishga xizmat qiluvchi dasturiy ta'minotlar, onlayn platformalar ishlab chiqish bo'yicha bellashdi.

Uch kun davom etgan "Anti-Corruption Hackathon – 2025" da uch kishilik jamoalar o'zaro bellashdi. Final bosqichida jamoalarning loyihalari yuzasidan taqdimot va dasturiy mahsulotlari baholandi.



Tanlov yakuniga ko'ra, "Uzinfo-com" jamoasi davlat xaridlarida manfaatlar to'qnashuvining oldini olishga qaratilgan dasturi bilan birinchi o'rinni egalladi.

"Equilibrium" jamoasi sun'iy intellekt yordamida manfaatlar to'qnashuvini aniqlash dasturi bilan ikkinchi, "Austrum team" jamoasi "Haj" va "Umr" ziyorat tadbirlarini tashkil etish jara-yonlarini raqamlashtirish dasturi bilan uchinchi o'rinni qo'lga kiritdi.

Tanlov g'oliblari tashkilotchilar tomonidan esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

G'olib jamoa joriy yilning sentabr oyida Honkongda bo'lib o'tadigan Osiyo yoshlar korrupsiyaga qarshi kurashish xakatonini ("Coding4Integrity") da O'zbekiston nomidan ishtirok etish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Norgul ABDURAIMOVA,
O'ZA muxbiri

KICHIK GULDURSUN LIDERI

Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

UNING
TARJIBASINI
RESPUBLIKADA
OMMALASHTIRSA
ARZIYDI

QIZIQISHDAN LIDERLIKKA

Sanjar yoshligidan jamoatchilik ishlarida faol. Liderlik qobiliyati, tashabbuskorligi, yoshlar bilan ishlashga qiziqishi uni yoshlar yetakchisi vazifasiga olib keldi.

Yetakchi 2024-yilda "Yetakchi spartakiadasi" musobaqasining Qoraqalpog'iston bosqichida shaxmatdan 2-o'rin, "Zakovat" intellektual o'yini bo'yicha 3-o'rin sovrindori bo'ldi. "Yilning eng namunali yoshlar yetakchisi" tanlovining "Yoshlar balansi" tizimi asosida samarali ish tashkil etgan eng namunali mahalla yetakchisi" yo'nalishida 3-o'rinni egalladi.

– "Yoshlar balansi" tizimi shunchaki ro'yxatga olish emas, balki har bir yoshning taqdiri, holatini tushunish va unga mos yordam ko'rsatish tizimidir, – deydi yoshlar yetakchisi Sanjar Jumaniyazov. – Bu tizim orqali har bir yigit-qizning ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik holatini o'rganaman. Natijada har bir yoshga individual yondashuv asosida reja tuzib, aniq ko'mak bera olaman. Ularni chuqur tahlil qilish kerak: kimdir o'qiyapti, kimdir ishlamayapti, yana kimdir stressda yoki e'tibordan chetda qolgan. Bu yondashuv yoshlarning bandligini ta'minlashda, ta'lim darajasini oshirishda, salomatligi va huquqiy himoyasini yaxshilashda juda katta ahamiyatga ega.

“Yashil” toifa: 721 nafar	“Sariq” toifa: 475 nafar	“Qizil” toifa: 23 nafar
------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Mahalla drayveri:
chorvachilik, parrandachilik.

“YOSHLAR PASPORTI”

Kichik Guldursunda 14 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan barcha yoshlar "Yoshlar pasporti" asosida ro'yxatga olinib, har birining ijtimoiy holati, ta'limi, bandligi, ijtimoiy faoliyati tahlil qilinadi. Tahlillar natijasida:

2 nafar migratsiyaga ketgan;	2 nafar probatsiya nazoratidagi;
29 nafar norasmiy band;	3 nafar profi- laktik hisobda turgan yoshlar aniqlanib, har biri bo'yicha aloqida reja ishlab chiqildi.
18 nafar mehnatga layoqatsiz;	
18 nafar ishsiz;	



Sanjar JUMANIYAZOV

Ellikqal'a tumanidagi Kichik
Guldursun mahallasi yoshlar
yetakchisi

MAHALLA BALANSI:

Aholi soni:
5137 nafar;

Yoshlar soni:
1214 nafar;

Ayol-qizlar:
610 nafar.

“SANJAR BILAN MASLAHAT”

Profilaktika inpektori va tuman ichki ishlar bo'limi bilan hamkorlikda har hafta "Huquqiy savodxonlik kuni" tashkil etiladi. 2 nafar jinoyat yoqasida turgan yosh bilan individual suhbatlar, oilaviy maslahatlar o'tkazildi. Ular kasb-hunar markaziga yuborilib, bugun doimiy ish bilan ta'minlangan.

Shuningdek, Sanjar Jumaniyazov zamonaviy texnologiyalarni yoshlar bilan ishlashda keng qo'llay boshlagan yetakchilardan biridir. U mahalla yoshlari uchun alohida telegram kanali ochib, har hafta ilhomlantiruvchi videolar, e'lonlar, tanlovlar joylashtirib boradi. "Sanjar bilan maslahat" rukni orqali har haftaning payshanba kuni 2 soatlik jonli muloqot tashkil qilib, yoshlar bilan bevosita aloqa o'rnatgan.

– Yoshlikdan zamonaviy texnologiyalarga, ayniqsa, ITga katta qiziqishim bo'lgan, – deydi Javohir Zarifboyev. – Biroq bu sohada chuqur bilim olish va kasb egallash uchun imkoniyatim yo'q edi. Yoshlar yetakchisidan "Kelajak kasblari" loyihasi haqida eshitdim va bu imkoniyatdan foydalanishga qaror qildim. Yetakchining yo'llanmasi asosida "Deuth Zentrum" o'quv markazida bepul IT kurslarda tahsil oldim. Bu yerda men dasturlash asoslari, veb ishlanmalar va zamonaviy IT yo'nalishlar bilan tanishdim. Kursni muvaffaqiyatli yakunlaganimdan so'ng Ellikqal'a BPO IT markazida rasmiy ish faoliyatimni boshladim. Hozirgi kunda o'z yo'limni topganimdan, sevimli sohamda ishlayotganimdan mamnunman. Endi esa maqsadim – yanada chuqur bilim olib, kelajakda o'z IT loyihamni yaratishdir.

Sanjar Jumaniyazovning faoliyati mamlakatimizda yoshlariga bo'lgan yuksak e'tibor va g'amxo'rlikning amaliy ifodasidir. U yoshlarga nafaqat ko'makchi, balki o'ziga xos do'st, maslahatgoh va yo'l ko'rsatuvchi sifatida yondashmoqda. Uning ish uslubini, har bir yoshga individual tarzda yondashuvi faqat Ellikqal'a tumani uchun emas, butun respublikasi uchun namunadir.



“BIR YOSH – BIR USTOZ”

Sanjar Jumaniyazov ma'naviy-ma'rifiy yo'nalishda qator tashabbuslarni amalga oshirib kelmoqda. Mahallada haftada bir marta "Kitobxonlik kechasi" tadbiri tashkil etilib, yoshlarning mutolaaga qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda.

"Bir yosh – bir ustoz" loyihasi doirasida har bir ijtimoiy faol yoshga bir nafardan tajribali murabbiy birlashtirilib, ular hayotiy maslahatlar, kasb tanlash, ijtimoiy faollik va shaxsiy rivojlantirish borasida doimiy maslahatlar berilmoqda. Yoshlar o'rtasida "Zakovat" va kitobxonlik yo'nalishida 12 ta tanlov o'tkazildi.

Sport yo'nalishida 16 turdagi musobaqa va loyiha tashkil etildi. Ushbu tadbirlarda 623 nafar yosh ishtirok etdi. Madaniyat va san'at yo'nalishida esa 12 ta tanlovga 225 nafar yosh jalb etildi.

“YOSHLAR BALANSI” TIZIMIGA TAKLIFLAR

Sanjar Jumaniyazov o'z faoliyati davomida "Yoshlar balansi" tizimi samaradorligini yanada oshirish maqsadida bir qator takliflarni ilgari surmoqda.

1. Balansni yil davomida reja asosida yuritish. Yoshlar balansini har oy yoki qisqa muddatda emas, balki yil davomida rejaga muvofiq amalga oshirish kerak. Har yili 14 yoshga to'lgan yoshlar, yangi kelganlar va boshqa ko'chib kelgan shaxslarni tizimga doimiy ravishda kiritib borish lozim.

Ushbu yondashuv yoshlar haqidagi ma'lumotlarning to'liq va sifatli shakllanishiga, real holatni aks ettirishga xizmat qiladi. Reja asosida yuritilgan tahlillar individual yondashuvda aniq va asosli qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

2. Barcha yoshlar platformalarini yagona tizimga birlashtirish. Bugungi kunda faoliyat yuritayotgan "Yoshlar daftari", "Yoshlar portali", "Yoshlar balansi", yoshlar.ijro.uz, beshtashabbus.uz kabi platformalarni yagona – "Yoshlar platformasi"ga birlashtirish kerak.

Bu barcha ma'lumotlar va jarayonlarni yagona markazda boshqarish, yetakchilarning ishini soddalashtirish, rejaliik va samaradorlikni ta'minlaydi. Yetakchilar har bir yosh bilan ishlashda barcha ma'lumotlarga bir joyda ega bo'lishi orqali tezkor va manziliy yordam ko'rsatishga erishadi.

3. Loyihalar va KPI ko'rsatkichlarini raqamlashtirish. "Yoshlar balansi" platformasiga amalga oshirilayotgan tadbirlar, loyihalar va yoshlar bilan ishlash faoliyatini tizimli ravishda yuklab borish, KPI (asosiy ko'rsatkichlar)ni esa to'liq raqamlashtirish kerak.

KPI ko'rsatkichlarining elektron shakliga o'tkazilishi yetakchilarning faoliyatini baholashda inson omilini kamaytiradi, obyektivlikni oshiradi. Bu esa yetakchilarni o'z ustida doimiy ishlashga, tashabbuskorlikni kuchaytirishga undaydi.

4. Ko'chirish so'rovnomalari ko'rib chiqish muddatini belgilash. "Yoshlar balansi" tizimi orqali yuboriladigan ko'chirish so'rovnomalari-ga rasmiy javob berish muddatini belgilash va agar bu muddatda javob berilmasa, platformadan foydalanishni vaqtincha cheklash tizimini joriy etish zarur.

Ko'plab ko'chirish so'rovnomalari ko'rib chiqilmay qolmoqda. Belgilangan muddat tizimga javobgarlikni oshiradi, vaqtda javob berilishini ta'minlaydi hamda yoshlar haqidagi ma'lumotlar kechikmasdan yulduzsiz yangilanib borilishiga imkon yaratadi.

Muhammadshukur MUHAMMADJONOV,
"Yoshlar ovozi" muxbiri

“BMT MODEL” LOYIHASI

Joriy yilning 10-11-may kunlari Toshkent davlat iqtisodiyot universitetida "BMT modeli" loyihasi o'tkaziladi. "BMT modeli" o'flayn rejimda bo'lib o'tadi va ingliz tilida uchta qo'mita faoliyat olib boradi:

- General Assembly;
- Security Council;
- ECOSOC.

"BMT modeli"da ishtirok etishni istaganlar @YoshstanloviBot orqali ro'yxatdan o'tishi va qatnashmoqchi bo'lgan qo'mitani tanlashi lozim.





Davomi. Boshlanishi 1-sahifada.

Darhaqiqat, asrlar davomida! Yaqinda o'qib qoldim, Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputati, "Yuksalish" harakati raisi Bobur Bekmurodov "9-may kuni tashqi geosiyosiy yoki tarixiy qarama-qarshiliklarni esga soluvchi ramzlardan foydalanishni biz mutlaqo qabul qilmaymiz... Sobiq ittifoq bayroqlarini ko'tarib chiqish – amaldagi konstitutsiyaviy tuzumimizga zid bo'lgan, yot kommunistik g'oyalarni yoqlash sifatida qabul qilinishi lozim" deb chiqibdi. To'g'ri-da.

Bu holatdan yozg'irish noto'g'ridek ko'rinar, sho'ro davrini ko'rgan odamlar paradlar-u sovetcha mafkurali bayramlarga, Ikkinchi jahon urushidagi g'alabani nishonlashga o'rganib qolgan, desak ham bo'lar. Lekin qariyb 34 yillik mustaqillik davrida yashadik, yashayapmiz, shukr. Bu biror murakkab falsafiy nazariya emas, tushunarsiz bo'lsa. Bu bilan Ikkinchi jahon urushi motivini inkor etmoqchi emasmiz. Urushda jon bergan yarim milliondan ziyod, urushda qatnashgan 2 millionga yaqin o'zbekistonlik, front ortida mehnat qilganlar aynan o'z xalqini, avlodini fashizmdan saqlash uchun fidokorlik qildi. Eng avvalida xotirlaymiz ularni.

"Eron bilan Turon podsholari qadimdan bir-biri bilan taraf ekan. Go'ro'g'lining ham Eron podsholari bilan taraf bo'lgani qadimdan meros ekan. Turon mamlakatida Oysuluv degan alp bir xotin podsholik qilar ekan..." 1936 yo 1937-yil, Toshkent. Hodi Zarif uyida Ergash Jumanbulbul To'maris jasorati asosida yaralgan "Oysuluv" dostonini aytaypti. Miloddan avvalgi 530-yil. Birinchi jangda zafar quchib, ikkinchisida dushman hiylasi sababidan mag'lub bo'lgan Sparangiz nomusdan o'z joniga qasd qilgani xabari kelgan. Azani qisqa qilgan To'maris – alp xotun tag'in qo'shinga tayyorgarlik buyrug'ini berdi. Turon lashkari tug'lari tik qoldi jang maydonida, Turon ellari avlod suradigan bo'ldi. "Oysuluv podsho elga jar soldirib, qirq kecha-kunduz to'y-tomoshga qildirib, elni uyqudan qo'ydirib, Ofo-boyini Kunbotarga nikoh qilib berdi. Ena-bola murod-maqsadiga yetdi". Ergash Jumanbulbul dostonni tugatdi. Kunbotar o'lmadi.

15-asr ikkinchi yarmi. Turkistonda kishilar hududga qarab, o'g'uz, qipchoq, uyg'ur kabi tillarda gaplashar, o'rtada yagona adabiy til esa yo'q edi. Alisher Navoiy shunday bir vaziyatda katta bir hududdagi tarqoq bo'lgan turkiy adabiy tilni birlashtirdi. Faqat bugina emas, u sheva va lahjalardagi adabiy tilga kirishi kerak bo'lgan jihatlarni ham topib, ularni mohirlik bilan sayqallab, adabiy til unsuriga aylantirdi. Navoiy bu xizmati bilan til rivojlanish bosqichida muhim bo'lgan ichki va tashqi rivojlanish jarayonini yakunlab berdi. U tartiblagan turkiy tildan faqat o'zbeklar emas, boshqa turkiy xalqlar ham asrlar davomida foydalandi.

Navoiyning shu xizmati bo'lmaganda hozirgi adabiy tilimiz ham bo'lmasligi tayin edi. Ayni shu davrdan boshlab Movarounnahr-u Xurosondagi turk ijodkorlari aynan turkiy tilni birinchi o'ringa qo'yib ijod qildi, ungacha forsiy ustun bo'lgan edi. Ha, bularni bilamiz, Navoiy haqida ko'p gapiriladi. Lekin bugun uning aynan millatni saqlab qolishdagi xizmati nuqtayi nazaridan yondashib ko'raylik bunga. Tilini yo'qotgan millat yo'qlikka mahkumdir, qadriyatlar, e'tiqodlar o'zgarishi mumkin, lekin til bir elning yagona birlashtiruvchi omili sanaladi har zamonda ham. Navoiy haqidagi xotiri fikrni "Arbain" asaridagi quyidagi misralar bilan yakunlaymiz.

*Forsiydonlar aylabon idrok,
Oriy erdi bu nafdin atrok.
Istadimki, bu xalq ham bori,
Bo'lmag'aylar bu nafdin oriy.*

Jamiyatdagi hurlik fikri adabiyotdan boshlanadi. Shu sabab ham barcha davrlarda yangi dunyoqarash, qo'zg'atuvchi fikr olib kiruvchilar adiblar bo'lgan. XIX asr oxiri, XX asr boshlarida taraqqiyot uchun kurashish, turkiy tillarni rivojlantirish, shu tillardagi adabiyotni boyitish, dunyoviy

ilmlarni o'rganish, fan yutuqlaridan foydalanish hamda ayollar va erkaklar tengligi uchun kurashishga chaqiriqlar boshlandi. Bu harakatlar avvalo siyosiy harakat edi. Chunki faqat uyg'oq millatlar erk uchun kurashadi. Buni boshlagan, johiliyatga qarshi chiqqanlar taraqqiyparvarlar – jadidlar bo'ldi. Ularning harakati bostirildi, o'zlari esa o'linga hukm etildi. To XX asr oxirigacha mustabid iznida bo'ldi xalq. Lekin shu xalqqa erk urug'ini, ma'rifat ko'chatini ekishga ulgurib ketishgan edi ular.

Hammamiz bilgan urush kartinalaridan o'tamiz-da, yana ham yaqinroq tarixga yuzlanamiz. Mustaqillik arafasidagi yillar. Totalitar sho'rolar tuzumi uzoq yillar hukmronlik qilgan, o'z g'oyalari, mafkurasini ko'p kishilar ongiga singdirishga ulgurgan payt. Erkin Vohidovning "Ruhlar isyoni"dagi Nazrul Islom ta'biri bilan aytganda, "Ha, zulm bor, haqsizlik bor, barchaga bu ayondir, ammo buni zinhor-zinhor aytib bo'lmas zamondir". Ayni sharoitda ozodlikni kuylagan, xalqni shunga chorlab, harakat qilgan insonlarni, ziyolilarni yod etmay bo'ladimi axir? Tinchgina auditoriyada darsini o'tish o'rniga tilimiz uchun mitinglarga chiqqan jasoratli olimlar-u talabalarni-chi? Millat, mamlakat degani shunday fidoyi insonlar bilangina bardavom bo'ladi.



Xotira va qadrlash haqida gapirar ekanmiz, tarixni faqat jang maydonlaridan izlash yetarli emasligini yana bir bor eslatib qo'yishimiz kerak. Qalam bilan, tafakkur bilan, fidoyilik bilan millatni asraganlarning hissi ham urushda jon bergan askarlarnikidan kam emas. Ularni eslash, nomini tilga olish – bu ham millat xotirasining bir qismi.

1990-yillar oxiri va 2000-yillar boshida mustaqil davlatimiz endigina qad ko'tarayotgan pallada o'zligimizni tiklash, tarixiy xotiramizni to'g'ri yo'naltirish uchun jon kuydirgan ziyolilarimiz bo'ldi. Kimdir arxivlarni titib, xalqning yo'qolgan tarixini topib, kitob qildi. Kimdir ona tilimizni rivojlantirish uchun lug'atlar, grammatikalar, darsliklar yaratdi. Kimdir ozodlik, o'zlik haqida yoziqlar bitdi... Har bir avlod bu ishlarni davom ettirishi zarur. Chunki tarix, millat xotirasi, til – vaqt o'tishi bilan o'z-o'zidan saqlanib qoladigan boylik emas.

Shu o'rinda bitta haqiqatni yana bir bor ta'kidlash o'rinni: millatni millat qiladigan kuch – tarixiy xotira va uni asrashga intilish. Bu iroda bo'lmasa, eng boy madaniyat ham, eng qadimiy til ham, eng shonli o'tmish ham yo'qoladi. Shu sabab ham "Xotira va qadrlash kuni" biz uchun faqat o'tgan urushlar voqeasi emas, balki ko'p asrlik tariximizda millat va xalqning orzu-umidlarini davom ettirish majburiyatini eslatadigan kundir.

Ta'bir etish kerak bo'lsa, bu kun bizdan bir narsani so'raydi – vaqt va zamon qaysi tomonga og'ishidan qat'i nazar o'zligimizni unutmaslik. Tariximizni, tilimizni, qadriyatimizni, erkin fikrimizni, fidoyi insonlarimizni qadrlash va kelajak avlodlarga yetkazish. Chunki inson o'zini esdan chiqargan kundan boshlab yo'q bo'la boshlaydi. Xotira esa – mavjudlik ifodasi.

Shahobiddin LUQMON

HAYOT HARAKATDA MUJASSAM

Xasan O'TASHEV,
Alfraganus universiteti
Sport faoliyati kafedrası mudiri,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD)



Texnologik taraqqiyot, urbanizatsiya, axborot oqimining kuchayishi va hayot sur'atining tezlashuvi insonlarning turmush tarziga keskin ta'sir ko'rsatmoqda. Aksariyat odamlar ish va kundalik yumushlar tufayli jismoniy faol bo'lishga yetarli vaqt ajratmaydi. Natijada harakatsizlik, ya'ni gipodinamiya, stress darajasining ortishi va turli surunkali kasalliklar avj oladi. Ushbu holatlar jamiyat salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda.



GIPODINAMIYA

Gipodinamiya insonning kundalik faoliyatida jismoniy harakatlarning yetishmasligi bo'lib, u tananing tabiiy ehtiyojlariga zid holatdir. Uzoq muddatli gipodinamiya yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, semizlik, qandli diabet, mushak va suyaklarning zaiflashuvi, nafas olish tizimi muammolari kabi ko'plab xavfli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Bundan tashqari, gipodinamiya organizmning modda almashinuvi tizimini izdan chiqaradi. Odamlar kam harakat qilganda qon aylanishi sekinlashadi, kislorod tanqisligi yuzaga keladi. Bu esa miya faoliyatining pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, katta yoshdagi insonlar orasida harakatsizlik alohida xavf tug'diradi. Chunki ularning suyaklari va mushaklari tezroq zaiflashadi, immunitet tushadi.

STRESS VA RUHIY SALOMATLIK

Stress organizmning turli tashqi va ichki omillarga bergan tabiiy javobi bo'lsa-da, u uzoq davom etganida sog'liq uchun zararli tus oladi. Doimiy asabiylik, xavotir, ruhiy tushkunlik, ijtimoiy bosimlar va ishdagi zo'riqlik inson ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda hatto yoshlar, o'smirlar va bolalar orasida ham stress keng tarqalgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy stress yurak urishining tezlashishiga, qon bosimining ko'tarilishiga, uyqusizlikka va hatto ruhiy tushkunlik – depressiyaga olib keladi.

JISMONIY FAOLLIK – SALOMATLIK KALITI

Jismoniy faollik harakatdagi hayotdir. U nafaqat mushak va suyaklarni chiniqtiradi, balki ruhiy holatni ham barqarorlashtiradi. Har kuni 30 daqiqa piyoda yurish, yugurish, suzish, raqs tushish yoki boshqa harakatli mashg'ulotlar bajarish orqali inson o'z salomatligini mustahkamlashi mumkin. Jismoniy mashqlar organizmda serotonin va endorfin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi.

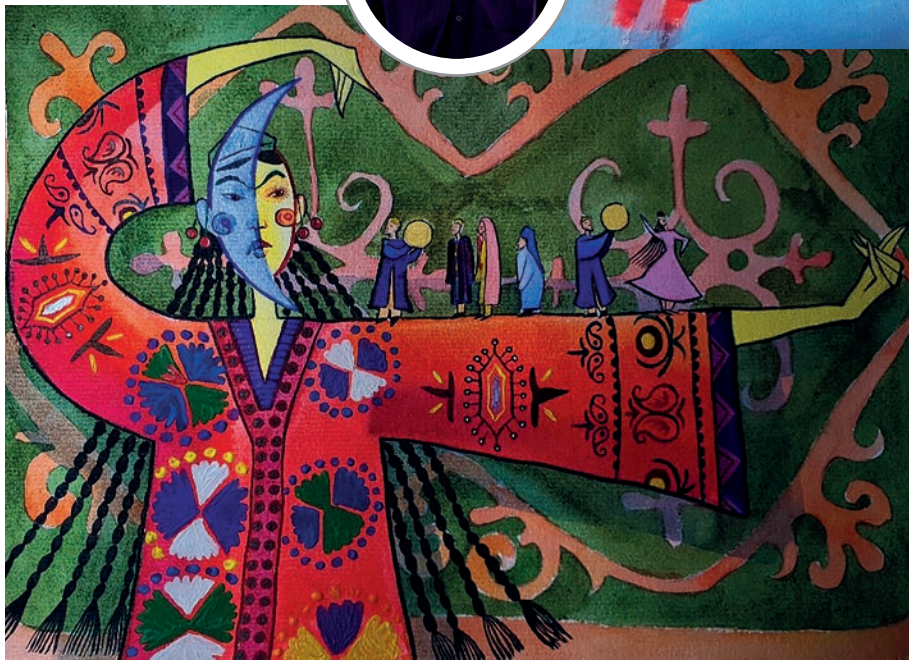
Shuningdek, jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilaydi, ichki organlarni faollashtiradi, semirishning oldini oladi va immunitetni kuchaytiradi. Harakatli hayot tarzi yurak kasalliklari, insult, diabet, osteoporoz va hatto ayrim onkologik kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

“EVRIILISHLAR”

BIRINCHI KO'RGAZMA

Bugungi kunda o'zbekistonlik yoshlar dunyoning ko'pgina mamlakatlaridagi nufuzli ta'lim muassasalarida tahsil olib, turli sohalarida salmoqli muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritmoqda. 21 yoshli Abbos To'rayev – ana shunday iqtidorli yoshlardan biri. U Latviya poytaxti Riga shahridagi Amaliy san'at universiteti talabasi. Yaqinda Riga shahridagi Kreativ san'at markazida yosh rassomning "Evirilishlar (Metamorfozalar)" nomli shaxsiy ko'rgazmasi bo'lib o'tdi. Yosh rassom ko'rgazma va faoliyati haqida gapirarkan, o'z ijodida turli tasviriy san'at oqimlarini uyg'unlashtirishga harakat qilishini aytadi.

– Bu mening Riga shahridagi birinchi ko'rgazmam. Ko'rgazmani uyushtirishda tashkiliy jihatdan menga yaqindan yordam bergan Kreativ san'at markazi direksiyasiga minnatdorlik bildiraman. Men aslida bolalikdan tasviriy san'atga qiziqqanman. Shu qiziqishlarim kuchayishi va qat'iylashishida yurtimizda yoshlarga, ayniqsa, iqtidorli yoshlarga har tomonlama yaratilgan imkoniyatlar juda qo'l keldi.



Men tasviriy san'atning mumtoz, an'anaviy va zamonaviy – barcha yo'nalishlariga qiziqaman. Tasviriy san'atni dizayn va arxitektura bilan uyg'un holda o'rganmoqdaman. Bu men uchun yangilik va qiziqarli soha. Aslida Sharq va G'arb tasviriy va dizayn

san'atlari, me'morchiligining har biri o'ziga xos. Ularning alohida farqli, ayni paytda o'xshash jihatlari ham mavjud. Men o'ziga xos ana shu san'at oqimlarini uyg'unlashtirishga asoslangan o'zining uslubimni topishga harakat qilyapman, – deydi Abbos To'rayev.

YOSHLAR OVOZI

BIZ – KELAJAK BUNYODKORIMIZ!

Muassis:
O'zbekiston yoshlar ittifoqi
Markaziy Kengashi

Bosh hamkor:
O'zbekiston Respublikasi
Yoshlar ishlari agentligi

Bosh muharrir:
Hamza ABDULLAYEV

Mas'ul muharrir:
Muhammadshukur MUHAMMADJONOV
Navbatchi muharrir:
Shahobiddin LUQMON

Fotograf:
Xolida MUSULMON

Gazeta O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi. Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligida 2020-yil 11-dekabrda № 0242 raqami bilan qayta ro'yxatdan o'tgan. Gazeta materiallari tahririyat kompyuter markazida terildi va sahifalandi. Tahririyat manzili: 100000, Toshkent, Mustaqillik shoh ko'chasi, 2. Telefon: (71) 233-22-16.

[/yoshlarovozi](https://yoshlarovozi.uz)

[/yoshlarovozi](https://yoshlarovozi)

[/yoshlarovozi.uz](https://yoshlarovozi.uz)

"Sharq" nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi boshmaxonasida, A-2 formatda chop etildi. Hajmi – 2 bosma taboa. Korxona manzili: Buyuk Turon ko'chasi, 41. Indekslar: 203, 3203. Bahosi kelishilgan narxda. Buyurtma G-508, Adadi – 10395. Bosishga topshirish vaqti – 21.00. Topshirildi – 20.00

Saytimizga o'tish uchun QR-kodni telefoningiz orqali skaner qiling.

