



ХОРАЗМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БЎЙИЧА “ЎСИШ НУҚТАЛАРИ” БЕЛГИЛАНДИ



Президент Шавкат Мирзиёев маҳаллабай тизимда йўлга қўйилган ислохотларнинг одамлар ҳаётидаги ифодасини кўриш, навбатдаги режаларни белгилаш, қишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналари фаолияти билан танишиш мақсадида 12-13 декабрь кунлари Хоразм вилоятида бўлди.

Ташрифнинг иккинчи куни Урганч шаҳрида вилоят фаоллари ва тармоқлар мутасаддилари иштирокида йиғилиш ўтказилди.

Давлатимиз раҳбари йиғилиш аввалида хоразмлик деҳқон ва фермерларни, бутун меҳнаткаш халқимизни қишлоқ хўжалиги ходимлари куни билан яна бир бор табриклади.

— Хоразмга бу йил иккинчи марта келяпмиз. Мақсад — сизларнинг кўзларингизга қараб, вилоятдаги долзарб масалаларни муҳокама қилиш, яна нима имкониятлар бор, қандай тартиб, қандай кўмак керак, нима натижа бўлади, деган саволларни қўйиб мулоқот қилиш. Баландпарвоз гаплар билан иқтисодий юртиб бўлмайдми. Муаммони

билсак, қарор тўғри, адолатли бўлади, — деди Президент.

Давлат раҳбари “маҳалла раиси — ислохотчи” тамойили асосида ижтимоий муаммоларни ҳал қилиш бўйича янги тизим жорий этилишини таъкидлади.

— Президент бир йилда бир келиб, кўриб кетгани билан натижа бўлиб қолмайди. Ҳар бир ҳоким, иқтисодий комплекс раҳбарлари ҳудуддаги муаммолар бўйича тизимли ишлаши керак. Четдан келиб биров қилиб бермайди. Мана, кеча Хоразмдаги шаҳар ва туман ҳокимлари билан гаплашдим. Қанча маблағ сўраса, бердим. Пулимиз кўплиги учун эмас, масала қўя олгани учун. Одамлар ҳам бефарқ бўлмаслиги керак. Маҳаллий кенгашлар, маҳаллалар

талаб қилиши лозим, — деди Шавкат Мирзиёев.

Йиғилишда вилоятдаги ижтимоий-иқтисодий масалалар танқидий кўриб чиқилди. Қишлоқ хўжалиги, ишлаб чиқариш ва хизматларни ривожлантириш, иш ўринлари яратиш, кам таъминланганларни камбағалликдан чиқариш, маҳаллалардаги ижтимоий шароитларни яхшилаш каби долзарб ижтимоий-иқтисодий масалалар муҳокама қилинди. Ҳар бир шаҳар ва туман, маҳаллаларда мавжуд имкониятлардан келиб чиқиб, “ўсиш нуқталари” белгиланди.

Хусусан, Урганч шаҳрида тўқимачилик ва туризм, Хива шаҳрида туризм ва қурилиш материаллари, Гурлан туманида тўқимачилик ва иссиқхона

хўжалиги, Янгибозор туманида иссиқхона ва мева-сабзавотни қайта ишлаш, Тупроққалъа туманида машинасозлик ва электр техникаси каби йўналишларни ривожлантириш мумкинлиги қайд этилди. Шу йўналишларда ишлаб чиқилган лойиҳаларни амалга ошириш учун ҳар бир ҳудудга вазирлик ва банклар раҳбарлари бириктирилди. Барча лойиҳалар 16 мингдан зиёд иш ўрни ташкил этиш имконини беради.

2021 йилда вилоятда оилавий тадбиркорликни ривожлантириш, ёшлар ва аёллар бандлигини ошириш мақсадларига 500 миллиард сўм кредит ресурси ажратилиши маълум қилинди.

Хоразм учун драйвер соҳалардан бири — туризм. Шу боис, вилоятда

меҳмонхона ўринларини кўпайтириш, салоҳиятли мамлакатлардан Урганчга доимий ва чартер рейслар ташкил этиш зарурлиги таъкидланди. Ички туризмни ривожлантириш учун транспорт хизматларини яхшилаш, хусусан, Фарғона водийсидан авиа ва темир йўл қатновини йўлга қўйиб, бунинг дастлабки даврида 30 фоизлик чегирма қўллаш бўйича кўрсатма берилди. Кейинчалик бу тажриба Термиз, Самарқанд ва Бухоро шаҳарлари бўйича ҳам қўлланилади.

Амударё устида Хоразмни Қорақалпоғистон билан боғлайдиган 413 метрлик кўприк, Қораўзак туманидан Шовот туманигача 79 километрлик темир йўл қурилиши айтилди. Яқин уч йилда 2 минг 370 километр ички йўлларни таъмирлаш вазифаси қўйилди.

Ижтимоий масалаларга алоҳида эътибор қаратилди. Келгуси йили вилоят бўйича 2 минг хонадонли 100 та кўп қаватли уй-жой барпо этиш, ичимлик суви таъминотини яхшилаш бўйича топшириқлар берилди.

Таълим, тиббиёт, маданият соҳаларини ривожлантиришга доир чора-тадбирлар белгиланди.

Президент йиғилишда хоразмлик ёшлар билан алоҳида суҳбатлашди. Ҳар бирини эшитиб, таклифлари бўйича мутасаддиларга кўрсатмалар берди.

— Қийин даврда, мураккаб шароитда яшаймиз. Ана шу шароитда ҳар бир туман, ҳар бир маҳалланинг ўз ўрни, марралари бор. Хоразмнинг марраси баланд бўлиши керак, — деди давлатимиз раҳбари.

Шу куни Президент Шавкат Мирзиёев Урганч шаҳрининг Хонқа кўчасида бунёд этилаётган янги уйларни бориб кўрди.

Давлатимиз раҳбарининг эътижманд аҳолини турар жойлар билан таъминлашга оид фармон ва қарорларига мурофий, “Ушаҳар қурилиш инвест” инжиниринг компанияси буюртмаси асосида мамлакатимизда кейинги тўрт йилда 46 минг 980 хонадондан иборат 1 минг 103 та кўп қаватли арзон уй қурилиб, фойдаланишга топширилди.

Хусусан, жорий йилда 4 минг 256 квартирани кўп қаватли уйлар барпо этилмоқда. Бу қанчалаб оилаларнинг орзу-ҳаваслари ушалади, дегани.

Хоразм вилоятида ҳам кам таъминланган оилаларга мўлжалланган турар жойлар қурилиши тегишли режа ва дастурлар асосида амалга оширилмоқда. 2020-2021 йилларда вилоятда 300 квартирани кўп қаватли уйлар қурилиши режалаштирилган. Жорий йилда 84 квартирани 2 та кўп қаватли уй ўз эгаларига топширилди.

Айни пайтда Урганч шаҳрининг Хонқа кўчасида 216 хонадондан иборат 4 та

9 қаватли уйнинг қурилиш-монтаж ишлари давом этмоқда. Илгари ташландиқ бўлган бу жойда қисқа вақтда — тўрт ойда янги иморатлар қад ростлади. Қурилиш ишлари якунланса кейинги тўрт йилда Хоразм вилояти бўйича қурилган кўп қаватли уйлар 31 тага, улардаги хонадонлар сони 1 минг 617 тага етади. Мана шу рақамнинг ўзи вилоятда биргина соҳада амалга оширилган улкан ўзгаришларга яққол мисол.

Уйларни салоҳиятли қурилиш-пудрат ташкилотлари бунёд этмоқда. Хусусан, уйлардан бирини қураётган “Шиддат монолит” хусусий корхонасининг ишлари ҳам диққатга сазовор. Корхона раҳбари Темур Норбоевнинг таъкидлашича, хонадонлар тайёр ҳолда, ҳамма шарт-шароитлари билан бирга топширилади. Қулай томони, ушбу уйларни 7 фоизлик имтиёзли ипотека кредити асосида, 20 йилда тўлаш шarti билан олиш мумкин.

Мазкур уйлар монолит усулда, энергиятежамкор қурилиш материалларидан бунёд этилмоқда. Ташки қисми базальт қатлам билан қопланган, бу хонадонлар қишда иссиқ, ёзда салқин бўлишини таъминлайди.

Баҳорда аҳоли мазкур уйларга кўчиб кириб, ҳудуд замонавий мазега айланади.

Давлатимиз раҳбари уйнинг шоурмини кириб кўрди. Мебеллар, муҳандислик тармоқларининг сифатига эътибор қаратди. Кўп қаватли уйларга малакали хизмат кўрсатишни йўлга қўйиш бўйича кўрсатма берилди.

— Кўп қаватли уйларни бошқаришни яхшилаш керак. Иситиш, канализация билан бирга ёнғин хавфсизлигини ҳам таъминлаш лозим. Илгари бу масалага эътибор қаратилмаган. Аммо бугунги талаб, шарт-шароитдан келиб чиқиб янги мавзеларни қуришда бу масалалар инобатга олинishi шарт, — деди Президент.

Шу ерда Хоразмда амалга оширилган бунёдкорлик ишлари, хусусан, Урганч шаҳрида янги уйлар, “Binay” халқаро университети учун янги бино барпо этиш, автомобиль йўлларини таъмирлаш, кўприк қуриш, коммунал хизматларни яхшилаш бўйича лойиҳалар тақдироти ўтказилди.

Шу билан Президент Шавкат Мирзиёевнинг Хоразм вилоятига ташрифи якунланди.

**Зиёдулла ЖОНИБЕКОВ,
Матназор ЭЛМУРОДОВ,
Аҳмадjon ШОКИРОВ,
Ўза Мухбирлари**

Ўзбекистон Республикаси Президенти Матбуот хизмати сурати.

Интервью

ВОҲАДАГИ ИСЛОҲОТЛАР ЖАРАЁНИ ЯНГИ БОСҚИЧГА КЎТАРИЛАДИ



Давлатимиз раҳбари воҳага жорий йил 12 мартдаги ташрифи жараёнида амалиётга айланган лойиҳалар билан танишиб, янгидан-янги лойиҳалар ташаббускори бўлган ва бу борада масъуллар олдиға аниқ вазифалар қўйган эди. Президентимизнинг вилоят инвестициявий жозибадорлигини оширишни кўзлаб қабул қилган қарорлари воҳада саноат ривожига мустаҳкам пойдевор бўлди. Йилнинг ўтган даврида ишга туширилган йиғирмага яқин йирик лойиҳалар бошланган улкан жараённинг ўзагини ташкил қилади.

Мукаддам аграр соҳага ихтисослашган вилоятнинг сўнги уч йилда саноатлашган ҳудудга айлангани, саноатнинг ялпи маҳсулот ишлаб чиқаришдаги улуши эллик фоизга яқинлашгани бунинг исботи.

Воҳа аҳли Президентимиз ташрифлари кўтаринки руҳда ўтаётгани ва унинг барча соҳалардаги самараси ҳақида ўз фикр-мулоҳазаларини билдирмоқда.

Давоми 2-бетда

Ўзгаришлар суръати

ТАЪЛИМ ВА ФАН СОҲАСИДАГИ ЮКСАЛИШ УЧИНЧИ РЕНЕССАНСНИНГ ПОЙДЕВОРИ БЎЛАДИ

Иқтисодийети тараққий этган, фаровон турмуш даражасига эришган давлатларнинг бундай ютуқлари замирида илм-фан, таълим соҳаси ривожига қаратилган эътибор ётади. Жорий йилга Илм, маърифат ва рақамли иқтисодийetni ривожлантириш йили, деб ном берилишининг туб замирида ҳам мамлакатимизда илм-фанни янада раванк топтириш, ёшларимизни чуқур билим, юксак маънавият ва маданият эгаси этиб тарбиялаш, рақамли коммуникациялар, ахборот технологиялари ёрдамида олиб бориладиган рақобатбардош иқтисодийetni шакллантиришдек улкан мақсадлар мужассам.

Президентимиз томонидан илгари сурилган Учинчи Ренессанснинг рўёбга чиқиши ҳам айнан илм-фан тараққиётига, ёшларнинг билими, дунёқараши, интеллектуал салоҳиятига кўп жиҳатдан боғлиқ.

Давлатимиз раҳбарининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини” Илм, маърифат ва рақамли иқтисодийetni ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида”ги фармонида ҳам таълим ва фан соҳасини ривожлантириш борасида бир қатор вазифаларни амалга ошириш белгиланган.

Ушбу, бу вазифалар қандай ижро этилди? Ушбу мақоламизда шу хусусда сўз юритамиз.

“ОНЛАЙН БОЛАЛАР БОҒЧАСИ” — МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМДА ЯНГИЛИК

Мактабгача таълим қамровини 60 фоизга етказишга қаратилган чора-тадбирларни амалга ошириш, таълим-тарбия жараёнларига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш бу йилги давлат дастуридан ўрин олган устувор вазифалардан саналади.

Авалло, мактабгача таълим соҳасида давлат-хусусий шериклини кўллаб-қувватлаш орқали болаларни мактабгача таълим билан кенг қамраб олиниши таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Президентининг “Мактабгача таълим соҳасида давлат-хусусий шериклини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори имзоланганини алоҳида таъкидлаш лозим.

Давоми 3-бетда

Интервью



Бошланиши 1-бетда

ВОҲАДАГИ ИСЛОҲОТЛАР ЖАРАЁНИ ЯНГИ БОСҚИЧГА КЎТАРИЛАДИ

Жасур АМИНОВ,
Хонқа туманидаги “Red Star Oxus” МЧЖ раҳбари:

— Президентимиз бундан уч йил аввал кескин континентал иқлимга эга воҳа шароитида йирик ҳажмли иссиқхоналар қуриш гоҳисини илгари сурганди. Бу ташаббусдан руҳланиб, 7 гектар майдонда бешинчи авлод инновацион технологияларига асосланган иссиқхона 205 миллиард сўмлик миқдордаги хориж ва миллий банкларимизнинг имтиёзли кредитлари орқали қуриб, фойдаланишга топширилди. Иссиқхонамизга экилган сабзавотлар аллақачон салмоқли

ҳосилини берди. Ўтган тўққиз ойда минг тоннадан ортиқ бодринг, беш юз тоннага яқин помидор етиштириб, ички ва ташқи бозорга чиқардик. Президентимиз иссиқхонамизни келиб кўрди, бешинчи авлод технологиялари қўлланилган мажмуамиздаги иш жараёнлари билан танишиб, сабзавоткорлар билан суҳбатлашди. Бу ердаги тажрибани кенг жорий этиш, вилоятда шундай турдаги камида минг гектар иссиқхона бунёд этиш, иссиқхонамиз базасида

ўқув маркази ташкил қилиш борасида масъулларга топшириқлар берди. Бу бизнинг зиммамизга масъулият юклайди ва айни дамда билдирилган юксак ишонч ҳамдир. Мажмуамиз ёнида яна 8 гектар майдонда худди шундай инновацион иссиқхона қуришга киришганимиз бу хайрли жараённинг бардавомлигини кўрсатади. Президентимиз ташрифи бизларга беқиёс куч-қувват бағишлади, янги лойиҳаларга илҳомлангирди.

Баҳодир МУСТАҚИМОВ,
Янгиариқ туманидаги “Yantex Invest” МЧЖ раҳбари:

— Туманимиз чекка ҳудуд саналади. Муқаддам бу ерда саноат корхоналари деярли йўқ эди. Сўнгги уч йилда бирин-кетин қурилиш моллари ишлаб чиқарадиган, шунингдек, тўқимачилик корхоналари ишга туширилди. Корхонамизда маҳаллий фермерлар етиштирган пахтадан газлама ва чойшаблар ишлаб чиқариш йўлга қўйилган. Маҳаллий хотин-қизларимиздан икки юз нафари қисқа фурсатларда тўқимачилик сирларини эгаллаб, эндиликда малакали касб эгаларига айланди. Корхонамизда тайёрланган маҳсулотлар ички ва ташқи бозорга чиқарилаётган.

Президентимиз корхонамизда бўлиб, замонавий дастгоҳларда ишлаётган тўқимачиларнинг иш жараёнлари

билан танишди. Илгари фақат пахта хомашёси сотган бўлсак, энди пахтани тайёр маҳсулотга айлантириш натижасида уни етиштирган фермер ҳам, қайта ишлаган саноатчи ҳам каттагина даромад топиши мумкинлиги, ислотлардан кўзланган мақсад давлатимиз ва одамларни бой қилиш эканлигини айтиб ўтди.

Корхонамизда масъуллар билан суҳбат чоғида Президентимиз эндиликда ҳудудларда янгича тизим — маҳаллабай асосида ишлашни йўлга қўйиш ҳақида йўл-йўриқ кўрсатиб, қimmatли маслаҳатлар берди.

Президентимизнинг эътибори биз учун катта шараф! Бу ишимизга унум, кайфиятимизга кайфият қўшади.



Хурсанд ЁҚУБОВ,
Урганч шаҳридаги “UzXCMG” қўшма корхонаси директори ўринбосари:

— Қўшма корхонамизда қишлоқ ҳўжалигини ривожлантиришда зарур йирик техникалар, жумладан, экскаватор, грейдерлар ишлаб чиқарилади. Бу жараён уч босқичдан иборат. Дастлаб қишлоқ ҳўжа-

лиги техникаларини йирик бўғинли йиғиш, иккинчи босқичда эса саноат усулида йиғиш ва учинчисида ишлаб чиқаришни маҳаллийлаштириш мўлжалланган. Ўтган йили Президентимиз топшириги билан

ушбу корхонага тамал тоши қўйилганди.

19 нафар мутахассисни Хитой Халқ Республикасида янги техник жараёнлар билан таништириш учун малака оширишга юборгандик. Бугун ана шу мутахассислар етакчилигида вилоятимиз машинасозлиги учун тамомилан янгилик бўлган техникаларни йиғишга киришганимиз. Бизда тажриба тарихисидан ҳатто 120 тонна юк кўтарадиган кон карьерлари юк машинаси ҳам йиғилди.

Президентимиз ташрифи давомида бизда йиғилаётган техникаларнинг бутловчи қисмларини ўзимизда тайёрлаш, кейинги йилда бу кўрсаткични камида 51 фоизга етказиш ҳақида тавсия ва топшириқлар берди. Ана шунда четга кетаётган валюта вилоятнинг ўзида қолади ва техникалар нархи ҳам пасаяди.

Маҳаллийлаштириш дастури ижросини бажаришда “Узавтосаноат” АЖ билан ҳамкорлик қилиш, акциядорлик жамиятининг “Ҳазораст” эркин-иқтисодий зонасида барпо этилган бутловчи қисмлар ишлаб чиқариш корхоналарида бу жараённи йўлга қўйиш борасидаги Президентимиз топшириқлари ишлаб чиқаришимиз суръати ва сифатида кескин ўзгаришлар рўй беришига қафолатдир.

Шухрат АБДУЛЛАЕВ,
Урганч шаҳар ҳокими:

— Баҳорнинг илк кунларида бошланган карантин айрим соҳаларда чекловларга сабаб бўлди. Аммо аҳолини иш билан банд қилиш, маҳаллий хомашёлардан харидорбоп маҳсулотлар тайёрлаш бўйича Президентимиз берган топшириқлар ижросини таъминлаш, янги лойиҳаларни ўз вақтида ишга тушириш жараёнлари бир зум тўхтагани йўқ. Шунинг натижасида шаҳримизда май ойидан бошлаб илк технопарк ва унинг таркибига кирувчи иккита корхона фаолияти йўлга қўйилди.

Масалан, маҳаллий хомашёдан тайёр маҳсулот ишлаб чиқаришга мўлжалланган тўқимачилик корхонасида кийим-кечақлар тикиляпти. Бу ерда тўрт юз нафар хотин-қиз меҳнат қилмоқда. Уларга барча шароитлар яратиб берилган, оиласи фаровонлигини таъминлашга етадиган маош ҳам олади.

Президентимиз ушбу корхонада бўлиб, бу ерда меҳнат қилаётган хотин-қизлар билан суҳбатлашиб, уларнинг янги эгалланган касбларидан хурсанд

эканликларини тинглаб, ислотлардан кўзланган мақсад барча ҳудудларда шундай корхоналар ташкил қилиш, одамларни, айниқса, хотин-қизларни мўқим иш билан таъминлаш эканлиги, одамлар онгида янгилаш даврига бўлган ишонч мана шундай амалий ишларда пайдо бўлиши ва мустақамланишини айтиб ўтди.

Ҳозирча технопарк мажмуасида иккита корхона ишлаётган бўлса, яқин даврда уларнинг сони бир неча баравар ошади. Шунда йилига 87 миллиард сўмлик тайёр маҳсулот ишлаб чиқариш ва унинг олти беш фоизини чет давлатга экспорт қилиш имкони яратилади.

...Президентимиз воҳага ташрифи доирасида ёшлар билан учрашиб, уларнинг янгиланаётган Ўзбекистоннинг буюк келажигини яратиш жараёнида фаол иштирокчи бўлишлари, ўзлари ҳам янги гоҳлар ва лойиҳалар билан ислотларга ҳисса қўшишлари борасидаги таклиф ва истақларини эшитди. Аслида ҳозирда амалга оширилаётган барча ислотлар келажакимиз эгалари бўлмиш ёш авлод истиқболли ва фаровонлиги учун.

Президентимиз топшириқлари асосида кейинги йили вилоятда амалга оширилаётган 92 та йирик лойиҳа ҳам шу ёшларни иш билан таъминлаш, уларнинг иқтисодини юзага чиқаришга хизмат қилади.

Давлатимиз раҳбарининг бу галги ташрифи воҳада давом этаётган ислотларни янги босқичга кўтариши ва унинг беқиёс самарасини яқин келажакда кўришимиз шубҳасиздир.

“Янги Ўзбекистон” мухбири Рўзимбой ҲАСАН тайёрлади.



Президентимиз раислигида туризм ва спорт соҳаларида амалга оширилаётган ишлар ҳамда келгуси йилдаги вазифалар муҳокамаси юзасидан видеоселектор йиғилиши ўтказилди

✓ Фуқароларидан юртимизга виза талаб этилмайдиган мамлакатлар сони 9 тадан 86 тага етказилди, 53 та давлат учун “электрон виза” тизими жорий этилди. Туризм учун қийин бўлган жорий йилда соҳадаги субъектлар ҳар томонлама қўллаб-қувватланди, уларга субсидия ва ссудалар берилди.

✓ Маданият вазирилиги, Дин ишлари бўйича қўмитага 300 та маданий мерос объекти ва зиёратгоҳни реставрация қилиш вазифаси қўйилди.

✓ Юртимизда ислом динига оид кўплаб зиёратгоҳлар, яҳудийлик, буддавийлик ёдгорликлари бор. Бу имкониятдан фойдаланиб, 700 минг зиёратчини жалб қилиш ва 130 миллион долларлик хизматлар экспортини таъминлаш мумкин.

✓ Буюк олим Абу Мансур Мотуридий мақбараси ва унинг яқинида дафн этилган 8 буюк уламо қадамжосини дунёда 170 миллиондан зиёд издоши бўлган мотуридия таълимотининг зиёрат марказига айлантириш мумкинлиги таъкидланди.

✓ Рўза ва Қурбон ҳайитлари, Наврўз, Мустақиллик куни ва Янги йил байрамлари даврида қўшимча дам олиш кунлари белгиланмоқда. Шунингдек, номавсумий саёҳатлар учун ички туризм ойлиги, ҳафталиги ва кунлари ташкил этилади.

✓ Президентимиз пандемия сабабли туризм соҳаси учун 2020 йил охиригача берилган имтиёз ва преференцияларни 2021 йил охиригача қадар узайтириш, аҳоли учун транспорт ва меҳмонхона хизматлари бўйича чегирмалар бериб, ички туризмни оммавий ташкил этиш муҳимлигини таъкидлади.

✓ Хусусий спорт иншоотлари, воркаут, мини-футбол, бадминтон, стритбол майдонлари ва фитнес заллари барпо этишга тadbиркорларни жалб қилиш бўйича топшириқлар берилди.

✓ Халқаро мототур ва велотур мусобақалари ташкил этилади, бунинг учун мамлакат ҳудудларидан Бўстонлик туманигача маршрут ишлаб чиқилади.

✓ Ташкил қилинган “Саломатлик йўлаклари” барпо этиш вазифаси қўйилган.

✓ Ташкил қилинган “Саломатлик йўлаклари” барпо этиш вазифаси қўйилган.

Тошкент вилоятининг Бўстонлик туманида бу борада ўйлаб лойиҳалар амалга оширилмоқда. Хусусан, “Амирсой” курортининг иккинчи босқичи, “Белдерсой – Чимён – Нанай” халқаро курорти, “Хўжакент” дор йўли, 29 та меҳмонхона ва дам олиш масканлари қурилмоқда.

Муносабат

ҲАР ГИЁҲКИ, ҚАДРИ ВА ҚИММАТИ БЕБАҲО



Гиёсон РАҲИМОВ, Илг'ор илм-фан, инновацион технологияларни жорий қилиш корхонаси раҳбари, қишлоқ ҳўжалиги фанлари доктори, профессор, "Меҳнат шўҳрати" ордени соҳиб

Мамлакатимизда сўнгги йилларда доривор ўсимликларни муҳофаза қилиш, оқилана фойдаланиш, плантациялар ташкил этиши ва уларни қайта ишлаш борисидан изчил ислохотлар амалга оширилмоқда.

Республикаимиз ҳудудига 750 дан ортиқ турдаги доривор ўсимликлар бўлиб, шундан ҳозирча 112 таси илмий тиббиётда фойдаланиш учун рўйхатга олинган, 70 тури фармацевтика саноатида кенг қўлланиб келинмоқда.

Тошкент вилоятининг Зангиота туманидаги "Ibrohim rahmat" хусусий корхонаси ва "Shanaz" МЧЖнинг олим-мутахассислари, зироатчи ва тажрибали техник ходимлари ҳамкорликда кўп йиллардан буён ер майдонлари ҳамда томоқораларда доривор ўсимликлар экиш, хомашё этиштириш, уруғчиликни яхшилаш, кўчатларини кўпайтириш, қайта ишлаш, улардан дори-дармонлар ишлаб чиқариш билан шуғулланмоқда.

Бу ерда парваришланаётган топинамбуриг туганак мевасидан шифобахш сабзавотли озиқ-овқат экани сифатида фойдаланиш тавсия этилади. Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади.



Аморант

фойдаланилади, узоқ муддат чой ҳолида истеъмол қилинса, алкогольизм ва чекишга қарши табиий дори воситасидир. Бу экинга бутун дунё миқёсида эҳтиёж катта бўлиб, иқлим шароитимизга яхши мослашгани тўғрисида қўшимча сўзlash олинмайди.

Аморант ўсимлиги чорва моллари учун тўйимли озиқ бўлса, фармацевтика саноати учун қимматли хомашёдир. Унинг уруғидан қимматбаҳо шифобахш ёғ олинади. Донида 15-17% оксил, 5-8% мой, 6-8% сквален ва бошқа моддалар мавжуд. Сквален моддасидан онкологик ва юрак-қон томир касалликларидан энг зарур дори воситаси сифатида фойдаланилади.



Стевия

Стевия — ўтсимон бир йиллик ўсимлик. Унинг қуруқ баргидаги ширинлик даражаси қандаг нисбатан 30 баробар ортиқ. Кам калориялиги ҳисобига озишга жазм қилганлар учун ҳам шифо манбаидир. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.

Бу ерда парваришланаётган топинамбуриг туганак мевасидан шифобахш сабзавотли озиқ-овқат экани сифатида фойдаланиш тавсия этилади. Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади.

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.



Бу ерда ўстирилиб ўрганилаётган ва кўпайтирилаётган паст бўйли дарахтсимон ўсимлик — сумақ(тотум)нинг барги, пўстлоғи ва меваларидан олинадиган моддалар терини ошлашда техник хомашё ўрнини босади, қандалатчиликда, салқин ичимликлар тайёрлашда кенг фойдаланилади.

Таркибида 20 дан ортиқ минерал, 18 хил фойдали аминокислота бўлиб, бу борада бошқа доривор ўсимликларнинг биронтаси годжиге тенглаша олмади.

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.



Сумақ (Тотум)

Унинг таркиби қанд касаллигига даво бўлади. Ундан қандли диабетдан ташқари, онкологик касалликларни даволашда қўлланилади.

Тараққиёт мезонлари



ЎЗБЕК ИПАГИ ЖАҲОН БОЗОРИДА ЯНГИ БРЕНДГА АЙЛАНМОҚДА

Ирода ТОШМАТОВА, "Янги Ўзбекистон" муҳбири

Ер узининг ҳеч бир бурчагида қиёси топилмайдиган атлас, адрас матолари ранг-баранг жилоси билан кишини мафтун этади. Чунки халқимизнинг нафақат замонавий тараққиёти, балки қадим йўлидан сўзлағувчи бу каби бежирим матоларимизга сўнгги йилларда ҳорижликларда ҳам қизиқиш ортиб, дунёнинг машҳур дизайнерлари томонидан яратилаётган либослар коллекцияларидан муносиб жой эгалламоқда.

либослар коллекцияси йиғилганлар эътирофига сазовор бўлди. Улар орқали нафақат миллий ипак матоларимиз, балки халқимизнинг бой маданий мероси, ипакчилик йўналишидаги қадимий ва замонавий услублари жаҳон аҳлига яна бир қарра намоиш этилди.

"Ўзбекистонда барқарор пиллачиликни қўллаб-қувватлаш" лойиҳасидан кўзланган мақсад юртимизда ипакчилик саноатини ривожлантиришга қаратилган муҳим ташаббусларни илгари суриш, ипак маҳсулотларини лойиҳалашдан тортиб, маркетингга бўлган жараёндаги асосий тўсиқларни аниқлаш ва барқарор этишидир. Уни амалга ошириш жараёнида Самарқанд, Фарғона ва Хоразм вилоятларида ипак этиштириш, дизайн, маҳсулотларни диверсификация қилиш бўйича ўқув дастури ҳам ташкил этилди.

Бунда қишлоқ аҳолисининг ижтимоий ҳи́мога муҳтож гуруҳлари, хусусан, ишсиз ёшлар ва аёллар, имконияти чекланган шахслар ҳамда кексаларга алоҳида эътибор қаратилди.

— Ўзбекистонда ипак ишлаб чиқаришнинг қадимий тарихи ва бой аъённалари, иқлим, аҳолининг зичлиги, шунингдек, қишлоқ жойларда меҳнат ресурсларининг юқори даражаси ипакчиликни инвестиция учун истиқболли тармоққа айлантиради, — деди ФАОнинг юртимиздаги ваколатхонаси лойиҳа координатори Шерзод Умаров. — Ўзбекистонда барқарор пиллачиликни қўллаб-қувватлаш" лойиҳасининг амалга оширилиши мазкур тизим ва, умуман, қишлоқ ҳўжалиги соҳасини ривожлантиришга хизмат қилди.

ЯНГИДАН КАШФ ЭТИЛГАН 4 МИНГ ЙИЛЛИК АНЪАНАЛАР

Мамлакатимизда ипакчилик тармоғининг ривожланиши қадим тарихга бориб тақаллади. Ипак курти этиштириш ва ипакни йиғириш амалиёти бундан 4000 йил олдин Ўзбекистоннинг жанубида, шунингдек, Зафаршон дарёси бўйларида ривож топганига доир маълумотлар мавжуд.

дунёда Хитой ва Ҳиндистондан кейин учинчи ўринда туради. Аҳолининг томонидан бир неча минг йил илгари тамал тоши қўйилган пилла этиштириш аъённаларининг бардавонлиги бежиз эмас. Бойси, ушбу тармоқ узоқ йиллар давомида халқимизнинг асосий меҳнат маҳсулотларидан, даромад манбаларидан бири бўлиб келган.

Охириги йилларда бу борадаги ишларни янги босқичга олиб чиқиш, Ўзбекистонда ипакчилик ва пиллачилик тармоғини ривожлантиришга эътибор ортди. Президентимизнинг 2017 йил 29 мартдаги "Ўзбекистансаноат" уюшмаси фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори билан янги тузилманинг иш бошлаши соҳа ривожий йўлида ташланган муҳим қадам бўлди. Хўжатнинг асосий мақсади тармоқни илг'ор технологиялар асосида тубдан ислоҳ қилиш орқали нафақат ўзбек ипаги ҳақида дунё бозорида янги ҳақида тасаввур шакллантириш, балки қўллаб одамларни иш билан таъминлаш имкониятини кенгайтиришга ҳам қаратилган.

— Тузилманинг ташкил этилиши ипакчилик ва пиллачилик тизимида янги ҳақида ташланган муҳим қадам бўлди. Хўжатнинг асосий мақсади тармоқни илг'ор технологиялар асосида тубдан ислоҳ қилиш орқали нафақат ўзбек ипаги ҳақида дунё бозорида янги ҳақида тасаввур шакллантириш, балки қўллаб одамларни иш билан таъминлаш имкониятини кенгайтиришга ҳам қаратилган.



дарахт мавжуд. Тўтзорлар майдони кескин оширилиши натижасида тизимдаги пиллани қайта ишлаш корхоналарининг йил давомида тўлиқ қувват билан фаолият юритишига эришиламоқда.

ИПАК ҚУРТИ ФАҚАТ ПИЛЛА МАНБАИ ЭМАС

Мамлакатимизда пиллачиликни ривожлантиришга қаратилган эътибор, яратилган қатор имтиёз ва имкониятлар ўз-ўзидан мазкур йўналишда фаолият юритиш истагидаги корхоналар сони ортишига замин яратди. 2017 йилнинг сентябрь ойида Ўзбекистон дунё мамлакатлари орасида илг'ирманчи давлат сифатида Халқаро ипакчилик кенгаши (ISC) аъзо бўлган. "Ўзбекистансаноат" уюшмаси ҳузурида 13 та худудий, 144 та туман "Агропилла" МЧЖ фаолиятни йўлга қўйди. Аяни пайта тизимда ипак курти уруғи тайёрловчи 11 та, кластер усулида пиллани этиштириш ва қайта ишлаш асосида ипак маҳсулотлари ишлаб чиқарувчи 71 та корхона мавжуд. Жами 761 мингта, шундан 24 минг 440 таси думий ва 736 минг 567 таси маъсумий иш ўрни яратилган.

Охириги икки йилда янги лойиҳалар амалга оширилиши, соҳада илмий-тадқиқот ишлари ривожлантирилиши натижасида ипак мато, ипак гилам ва тайёр ипакли маҳсулотлар ишлаб чиқарувчи 10 та, ипак ва жун аралашмаларидан қўлда ташкил этилди. Бугунги кунда мамлакатимиз бўйича 49 124 гектар майдонда тўтзор, 69 763,9 миллион туп якка қатор туп

бошқа йўналишлар бўйича қатор лойиҳалар амалга оширилиши режалаштирилган.

ИПАКЧИЛИК — ЗАМОНАВИЙ ҲАМКОРЛИК ТАРМОҒИ

Соҳани ривожлантиришда, шубҳасиз, халқаро шериклик алоқаларини мустаҳкамлаш, хорижий инвестицияларни жалб қилишга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Утган давр мобайнида пиллачилик тармоғига жами 175,4 миллион АҚШ доллари миқдорига инвестиция киритилиши натижасида пиллани қайта ишлаш ва қайта ишлаб чиқариш тармоғининг 2019-2020 йилларда пиллани қайта ишловчи 14 та янги, ипак курти уруғи етказиб берувчи 4 та, тўт баргидан чой ишлаб чиқарадиган 1 та корхона барпо этилди.

2020 йилда соҳага жами 15,6 миллион АҚШ доллари миқдорига сарфма критилиши режалаштирилган бўлиб, шундан 6,34 миллион доллар корхоналарнинг ўз маблагини, 6,04 миллион доллар тижорат банк кредитлари ҳамда 3,23 миллион доллар тўғридан-тўғри хорижий инвестицияларидир.

Бундан ташқари, ипакчиликни ривожлантириш бўйича бир қанча халқаро ҳамкорлик келишувлари ҳам эришилган. 2018 йилнинг 4-13 июль кунлари "Ўзбекистансаноат" уюшмаси делегацияси Германия, Япония, Хитой, Венгрия, Австрия, Италия, Бельгия ва Туркияда бўлиб, халқаро ташкилотлар, ипакчилик соҳасида фаолият юритётган ҳамда технологик асбоб-ускуналар ишлаб чиқарувчи етакчи компаниялар вакиллари билан ташкил этилган учрашувлар давомида қатор ҳамкорлик ҳужжатларини имзолади.

Хусусан, вакилларининг ЮНИДО (БМТнинг саноатни ривожлантириш таъкилотли) бош директори жаноб Ли Йонг билан учрашиб, Ўзбекистонда пиллачилик тармоғини ривожлантириш бўйича ОФИД (Нефтчи экспорт қилувчи давлатлар — ОПЕКнинг саноатни ривожлантириш фонди) ва ФАО (БМТнинг Қишлоқ ҳўжалиги ва озиқ-овқат ташкилотли) билан биргаллик амалга оширилаётган лойиҳалар бўйича музокаралар ўтказди.

Тўқмачилик соҳасида асбоб-ускуналар ишлаб чиқариш бўйича дунёнинг етакчи технологик компаниялари — "Picanol" ва "Vandewiele" билан тузилган стратегик шериклик шартномаларига қура, юртимизда замонавий технологиялар билан жиҳозланган, ипакчилик соҳаси ходимлари малакасини оширишга йўналиштирилган сервис ва ўқув марказини ташкил этиш режалаштирилган.

Соҳадаги бундай халқаро алоқалар қўламини тобора кенгаймоқда. Бундан ягона мақсад Ўзбекистонда пиллачилик ва ипакчилик тармоғини ривожлантириш, жаҳон бозорида ипак маҳсулотларимизга бўлган талабни ошириш ҳамда миллий матоларимизнинг дунё миқёсидаги ўрни ва нуфузини янада юксалтиришдир.



БИЗ БУГУН ЎЗИМИЗНИ ҚИЙНАМАСАК, ЭРТАГА ҲАЁТ БИЗНИ ҚИЙНАЙДИ

Музейна МАШРАБХОН,
журналист

Одамзод йўқотмай туриб қадрига етиши қийин бўлган нарсалар ҳақида кўплаб мақолу нақллар бор. Уларнинг ҳаммасида соғлиқ алоҳида қайд этилади. Шифокорларнинг ҳазилнамо гапи бор: “Қайси аъзонинг қаерда эканини билмайсанми, демак, саломатсан”. Ҳақиқатан ҳам, юраги оғримасдан одам бу аъзо кўкракнинг айнан қаерда жойлашганини билмайди, ошқозони соғлом киши қорин соҳасидан унинг ўрнини аниқ кўрсатиб бера олмайди.

Шифокорларнинг бу фикрини ривожлантириб, кўп гап айтиш мумкин. Шунинг учун жиҳдийроқ мулоҳазага ўтайлик — қайси аъзо қаерда эканини билмаслик яхши. Лекин буни “сабабли”, яъни “узрили” ҳолда ё “онгли” равишда билмаслик — яна ҳам яхши.

Тушнарлироқ қилиб айтганда, қайси аъзо қаерда эканини имкон қадар узоқ вақт билмасликка интилиш керак. Бу эса аъзоларни соғлом тутишни тақозо қилади. Ҳеч қаерингиздан шикоятингиз йўқми, кўпчиликнинг олдида ўзингизни нима биландир чеклаб, изза бўлмаяпсизми, демак, соғломсиз!

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони, аввало, мана шу соғломликни имкон қадар узайтиришни, саломатликни йўқотмай туриб, унинг қадрини билиш маданиятини кенг қўламада жорий қилишни назарда tutади.

Соғлом одамнинг ҳеч кимга оғирлиги тушмайди, ишлари оқсмайди, ҳаёли ортиқча ташвишлардан холи бўлади. Иқтисодий жиҳатига қарасак, ҳамени ҳам вазинни йўқотмайди. Соғлигига қараб юрган одам хушсурат бўлади. Оғирдан азоб чекаётган ё фарзанднинг қийнаётганини кўриб, эзilib турган киши эса теварақдаги воқеа-ҳодисаларни тўлиқ идрок эта олмайди. Унга иқтисодий фаровонлик, кишилиқ ҳаётининг мунаваар дмлари, умуман, дунё неъматлари татимайди. Шу боис, ижтимоий барқарорлигининг энг муҳим шартларидан бири ҳам инсон саломатлигидир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг қўламли тафаккур ва тадбирлар мажмуи бўлиб, бугунги кунда ўз саломатлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ниятида бўлган ҳар қандай инсоннинг ҳаётий мезонига айланиши керак. Илгари бунинг учун бадантарбия ҳамда тўри оқватланиш кифоя, деб қаралган бўлса, энди тиббиёт, социология, психология соҳаларидаги сунгги ишланмалар, эришилган натижалар бу мажмуа доирасини бирмунча кенгайтирди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) қондақас биноан, бугунги кунда саломатлик деганда, фақат касалликлар ва жисмоний нуқсонлардан фориғ бўлишгина эмас, балки жисмоний, маънавий ва ижтимоий нуқтаи назардан тўлиқ фаровонликка эришиш ағлашгадир. Соғлом турмуш тарзи эса, шунга мувофиқ равишда, ўзини ўраб турган муҳитда — табиий ва ижтимоий омиллар таъсир қилиб турган шароитда онгли равишда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган хатти-ҳаракатлар орқали ҳаётнинг оптимал сифатини таъминлашга интилишидир.



ишининг жисмоний жиҳатдан оғирлигини баҳона қилиб, бадантарбиядан воз кечиш ёки меҳнатининг оғирлигини пеш қилиб, “бақувват” оқватланиш кабиларни назарда tutади. Бу ҳудди оқват шўр бўлиб кетса, шакер билан ўзига келтиришга уринишдек гап.

Келинг, тўри оқватланишми, йўқми — шунга таҳлил қилиб кўрайлик. Телевизорда уй бекаларимиз, келинлар мусобақасини, унда сархил таомлар дастурхонга тортилишини кўрапти.



“Таомнома” рукнида кўрсатув қилмаган канал, материал тайёрламаган газета-журналини топилш амри маҳол. Бутун дунё парҳез ҳақида гапирётган пайтда бу қанчалик тўри, деган савол туғилади. Сабоқ — бошқа, иштиёқ — бошқа. Сабоқ оламан, деганларда иштиёқ кўзғалиб кетиши ҳеч гап эмас.

Унинг ўрнига барча озуқа моддалари, витаминлар, микроэлементларни қабул қила олаётганими, деб ўйласак, ўзимизга кўпроқ фойда қилган бўла-ми. Қазичи-карта, қўй ёғидан ош, думбали сомса, калла-пача ейиш билан одам соғлом бўлганда, биз узоқ умр кўриш бўйича дунёда биринчи ўринга чиқар эдик. Мева еймизми, оқватга кўк қўшамизми, кундалик таомнома-мизда сутли махсулотлар, балиқ, дук-каки ўсимликларнинг улуши қанчалигини ўйлаб кўрамизми? ЖССТ кунига 200 грамм мева, 300 грамм сабзавот истеъмол қилишни тавсия этади. Бу меъёрга ҳаммамиз жавоб берамизми? Фарзандларимиз ширинлик еганидан кўзимиз қувонади, лекин унинг ҳам меъёри борлигини ағлаб етишимиз қийин. Ваҳоланки, тўри оқватланиш орқали фақат танани керакли озуқа моддалар билан таъминлаш эмас, гастрит, атеросклероз, гипертония, остеопороз, ичак саратони, геморрой ва кўплаб бошқа касалликларни профилактика қилиш мумкин.

Энди жисмоний фаолликка тўхта-лайлик. Шунчаликка борганимизки, машинага ўрғаниб қолганимиз учун тўрт қадамлик новвойхонага ҳам пиёда бо-ришга эринамиз. Ички интизомимиз йўқ — мушакларни зўриқтиргимиз келмай-ди, уларни пишитмаймиз ҳам, чинқир-тирмаймиз ҳам. Шунинг учун ногаҳонда сал тезроқ ҳаракатлансак ё юқорига бир-икки қават пиёда чиқсак, ҳансирай-миз. Космонавтлар фазода мунтазам жисмоний машқларни бажаради, лекин Ерга қайтиб тушган, барибир мушаклар атрофияси уларга азоб беради. Шунинг ўзи ишламаган аъзо борган сари эрин-чоқ бўлиб кетаверишига яхши мисол эканини ўйлаб кўрайлик.

Танани пишитган, чинқирган одам таши қиёфасидан хижолат чекмайди, аксинча, кўзгу олдида ўзини кўриб ал-лақандай хузур ҳис қилади. Жисмоний тарбия унинг кайфиятига ҳам, ишта-ҳасига ҳам, ишига ҳам фақат ижобий таъсир кўрсатади. Бундай одамнинг танасида қон яхши айланади, бўгинлар маромида ишлайди, гормонлар ишлаб чиқарилиши меъёрида, умуман, орга-низм ҳолати ҳар томонлама қониқарли

бўлади. Модда алмашуви жойида бўл-са, иммунитет ҳам мустаҳкамланади, холестерин миқдори камаяди. Ешнинг аҳамияти йўқ. Ҳозир 7 яшардан 70 яшаргача, ҳамма учун ўзига мос ин-вертарлар, комплекс машқ усуллари ва услублари бор. Яъни ният бўлса, ҳеч қандай баҳонага ўрин қолмайди.

Дам олишни ҳам унутмаслик керак. Мутахассислар инсон ҳар қуни, ҳар ҳафта ва ҳар йили дам олиши зарурли-гини таъкидлайди. Қандай дам олиш,

Мазкур омилларнинг барчаси асосий бўлиб, улардан бирига қолганларидан устувор мақом берилмайди. Масалан, фақат зарарли одатларни ташлаш ёки фақат мунтазам бадантарбияни йўлга қўйиш билан билан ҳаётни ўзгартириб бўлмайди. Одамлар табиати бир хил эмас — кимнингдир иродаси барча ортиқча юкларни елкадан ағдариб ташлашга етади, баъзи бировни эса комиллик сари йўлнинг оғирлиги чўчитади. Лекин начораки, мутлак ўзгариш учун мутлак чоралар қўришга тўри келади ва инсон, ҳеч бўлмаса, вақт ўтиб бунга англаб етиши ва тўри қарор қабул қилиши керак. Психологлар бундай вазиятда бирданига бутун комплексни қамрашга уринмасдан, босқичма-босқич равишда ёндашишни тавсия қилади.

Масалан, мутахассисларнинг қулгу ҳақидаги фикрини келтирайлик. “Ку-лаётган” танада ўртача саксонга мушак ҳаракатга келади. Бунда елка, кўкрак, диафрагма, пресс машқ қилади, бош оғриғи ва асаб таранглиги юмшайди, иммунитет мустаҳкамланади, нафас олишининг, тўқима ва органлардаги қон айланишининг сифати ошади, холесте-рин камаяди.

Инсоннинг маънавий дунёси ҳам муҳим урин тутайди. Динда, сиебатда, оилавий муносабатларда, ижтимоий соҳада, маданият ва санъат каби бошқа жаҳаларда киши тайин эътиқодга эга бўлмаса, ҳали у жамоа, ҳали бу жамоага аралашверса, ўз қадриятла-рини аниқлаб ололмаса ва қимматини билмаса тушунликка тушиб қолиши мумкин. Хроник стресс инсонни ҳар қўйга солиши мумкин.

Кўриниб турибдики, соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш унчалик ҳам оғир эмас. Бошлаб олинса, бир тарихий қисми иккинчисига улаб, бутун маж-муани ҳосил қилиш мумкин. Бунга — ибтидога онгли равишда етиб келиш, кечкимашқлик мумкин. Кечкиқанлар ҳам кўнгли бузилмасин, ҳечдан кўра, кеч яхши. Катта йўл биринчи қадамдан бошлангани сингари соғлом турмуш тарзи ҳам онгли танловдан бошланади. Хулқимиз бизни бузудими ё яшнатади-ми — бу ҳаммамнинг ўз қўлида. Доним-лар айтганидек, “Ҳамма ҳам адашади, лекин бу хато эмас, аяқо ягона хато адашганини тан олмасликдир”.

Бошқача айтганда, биз бугун ўзимиз-ча иккинчиси, эртага ҳаёт бизни қий-нади. Танлов иштиёрини эса ҳеч ким биздан тўриб ололмайди.

Яна Президентимиз фармонида қай-тайлик. Соғлом турмуш тарзини ўйлаб юриб, амалда бундай ишга киришниши бирор сабаб туфайли орта суриб юр-ганлар учун бу фармон яхши туртки бўлади. Хужжат ўз пайтгача ўйлама-ганларни энди ўз ҳаёти, саломатлиги ҳақида кенгроқ фикр юритишга ҳам ун-даши аниқ.

Фармоннинг биз, фуқроларга кўп-лаб имкониятлар яратиб беришга қаратилгани эътиборга молик. Уғил болалар, эркаклар “саломатлик йўла-ги” бўлмаса ҳам югуриши, велосипед ҳайдаши, бошқа жисмоний машқлар билан шугулланиши мумкин, лекин бу борада хотин-қизлар нима қилишини ҳеч ким ўйлаб кўрмаган эди. Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйи-ча оилаларо, маҳаллаларо, муассасаларо мусобақаларни ўтказишга ҳам шу чоққача давлат аҳамиятига мо-лик гоё сифатида қаралмаган. Фармон

билан яна ўнлаб спорт мажмуалари қурилиши, мактабгача ва умумтаълим муассасаларини бирламчи спорт ин-вентарлари билан жиҳозлаш, таълим муассасалари, хусусан, мактабгача таълим, умумтаълим ва спорт муассасаларини тоза ичимлик сув билан таъминлаш каби чоралар белгиланганки, бу саломатлик учун фақат фойдали бўлади.

Президентимиз фармонида қайд этилган кунга 10 минг қадам юриш ҳа-қида ҳам мутахассислар анчадан буён гапирди. Масалан, Японияда кўпчилик учун бу кундалик одатга айланган. Фармондаги иш жойида ишлаб чиқариш гимнастикаси машқлари Хитойда жуда кенг тарқалган. Эрталаб кўчага чиққан одам қарийб ҳар бир муассаса ҳовли-сида оммавий ушу машқларига гувоҳ бўлади. Япония ва Хитойда ортиқча вазнли одамлар камлиги, узоқ умр кў-рувчилар кўпчилигининг сабабларидан бири ҳам соғлом турмуш тарзидир.

“Соғлом турмуш тарзи” (www.1his.uz) платформаси юртимизда бу борада салмоқли юксалишга олиб келиши ҳам мумкин. Бирни кўриб фикр қиладиган одам борки, бунга беъэтибор бўлмай-ди ва соғлом турмуш тарзини ўзи учун ҳаётий меъёр этиб белгилайди.

Тарқибда тиз, қанд ва ёғ миқдо-ри меъёридан ортиқ бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликлар, нон махсулотлари истеъмолини камайти-риш бўйича тарғибот ишлари қўллаб ҳамюртларимизни хасталик йўлидан саломатлик йўлига бошлашига ҳам шубҳа йўқ. Чунки энди ниманинг зарару ниманинг фойда эканини одамлар яна ҳам яхшироқ била бошлади.

Албатта, соғлом турмуш тарзи ҳамма нарсада чеклов жорий қилиш, дегани эмас. Истеъмол қилиш керак, лекин меъёр билан. Тасдиқ тариқа-сида ЕРП-Оxford тадқиқотлари нати-жаларига мурожаат қиламиз: вегета-рианлар ва pescетарианларда (балиқ истеъмол қилмаган, лекин гўшт емай-диганлар) сувқ синиши эҳтимоли 43 фоиз юқори бўлади. Бунга асо-сий сабаб мушак кучининг камайиши, кальций ва оксигенли нисбатан кам қабул қилинишидир.

“Ролтончи авлод”, “Бургерчи авлод” атамаларига хос бўлишдан узоқ юра олазимми? Тарихида меваси бор-йўқ-лиги шубҳали бўлса ҳам “мева шарба-ти” ичамиз. Меванинг ўзини истеъмол қилмаймиз. Фарзандлар биздан ўрнак олайми.

Фармонга кўра, тайёрланиб, нашр этиладиган “Ўзбекистон Республикаси миллий спорт турлари ва халқ ўйин-лари энциклопедияси” тарғибот ишла-рини фаоллаштиришга хизмат қилади. Фарзандларимиз қўшни хонадаги одам билан телефон қўлини ағлашмасин, уларга бекинмачоқ ва қувлашмачоқ каби аjoyиб ўйинларимиз борлигини ўргатайлик.

Хужжатда тозалик ва гигиена қоида-ларига ҳам алоҳида эътибор берилди. ЖССТ маълумотларига қараганда, агар ҳамма оқватланишдан олдин қўлини ювганида йилга 1 миллион одамнинг ҳаётини кўтариб қолиш мумкин бўлар-ди. Чунки инсон қафти ва бармоқла-рида ўз миллионлаб бактерия бўлиб, улар соатлаб сақланиб туради. Соат ва биллагузук, узуклар остидаги бактерия-лар сони ҳам кам эмас.

Ҳар бир даврнинг ўз атрибути бўла-ди. Бизнинг даврда ортиқча вазнлилар ва хозирги кунда коронавирус туфайли ҳаммани бир хил қиёфага солган ни-қоблар атрибут бўлди. Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этсак, биринчиси-дан, коронавирусга қарши самарали вакцина пайдо бўлиши билан иккин-чидан фориғ бўлаемиз. Замонамиз атрибути кўзлари қарақлаб турган, соғ-лом инсонлар бўлсин.