

20-iyun
2024-yil 25 (1075)



XXI ASR

IJTIMOY-SIYOSIY GAZETASI

© 21asr.uz © XXI_asr@mail.ru © @XXIasr_yangiliklari © XXIasrgazetasi © asr_xabarlarlari_news Gazeta 2004-yil 1-yanvardan chop etila boshlagan

КЕЧА:
Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевга
заргарлик саноатини янада ривожлантириш, заргарлик буюмларини ишлаб чиқариш ва сотиш фаолиятини қўллаб-қувватлаш, тайёр маҳсулотлар экспортини оширишга қаратилган чора-тадбирлар тақдимот килинди.



“МЕН ХАМИША ЎЗБЕКИСТОНГА САФАР ҚИЛИШ ОРЗУСИДА БЎЛГАНМАН”

ХАР БИР ВАТАНДОШИМИЗГА ЎЗИГА ХОС ФУРУР БАҒИШЛАЙДИГАН
БУ ЭЪТИРОФ **КОРЕЯ РЕСПУБЛИКАСИ** ПРЕЗИДЕНТИ **ЮН СОК ЁЛНИНГ**
ЎЗБЕКИСТОНГА **13-15 ИЮН КУNLARI** АМАЛГА ОШИРГАН
ДАВЛАТ ТАШРИФИ АРАФАСИДА
ЖУРНАЛИСТЛАРГА БЕРГАН ИНТЕРВЮСИДАН ОЛИНДИ

3

O'zLiDeP ва “ЯНГИ ОЗАРБОЙЖОН” ПАРТИЯЛАРИ ЎРТАСИДА ҲАМКОРЛИК МЕМОРАНДУМИ ИМЗОЛАНДИ



2

БУ ЮТУҚЛАР ТАСОДИФ ЭМАС



Мамлакатимизнинг шимолий сарҳадларида жойлашган Хоразм вилоятида айрим қишлоқ хўжалик экинлари бошқа худудларга нисбатан кеч пишиб етилиши табиий мухитдан келиб чиқади. Аммо бу йил воҳа фермерлари мамлакатда биринчи бўлиб фалла топшириш бўйича шартнома режасини бажаришгани таҳсинга лойик. Айниқса, 33 минг 200 гектар майдондаги фалланни қисқа фурсатда ўриб олиш, салкам 85 минг тонна буғдойни давлат захираси ва биржга савдолари учун етказиб беришнинг ўзи бўлмади, албатта.

2

• • • • • Виктор ПАК:

ИККИ ХАЛҚ ФАРЗАНДИМАН!



Олий Мажлис
Қонунчиллик палатаси
депутати, O'zLiDeP
фракцияси а滋味и,
Ўзбекистондаги корейсиз
маданий марказлари
ассоциацияси раиси

Корея Республикаси Президентининг Ўзбекистонга ташрифи якунлари икки мамлакатда ҳам кўтаринки руҳда кутиб олинганини алоҳида таъкидлайман. Жаҳон ҳамжамиятининг дикқатини ўзига тортган мазкур давлат ташрифи дипломатик алоқалар ўрнатилганига 32 йил ва Ўзбекистонда корейслар яшай бошлаганига 87 йил тўлган бир даврга тўғти келгани ҳам эътиборга молик. Бугунги кунда юртимизда 200 мингта яқин корейслар тинч-тотув яшаб, ҳалқимиз фаровонлиги йўлида меҳнат қилиб келишти. Бу эса Шавкат Мирзиёев раҳнамолигида олиб борилётган миллиатлараро бағрикенглик сиёсатининг амалдаги ифодасидир.

Сайловчиларим билан учрашувлар ёки бошқа давраларда кўпчилик Виктор ака, сиз ўзбек тилида жуда яхши гапирасиз-да, деб қолади. Ахир мен икки ҳалқ фарзанди

бўлсам, минглаб корейсларга бошпана берган Ўзбекистонни Ватаним деб қабул қиласганимдан ғурурлансам – қанақа қилиб ўзбек тилида гапирмаслигим, бу қадрдон элнинг урф-одатларини ҳурмат қиласмасам гуноҳ бўлади-ку!

Ахир бизга бағрини очиб, нон-туз берган, меҳр-оқибат кўрсатган ўзбек ҳалқининг тилини ўрганмасам, урф-одатларини ҳурмат қиласмасам гуноҳ бўлади-ку! Ҳар сафар Сеулга борганимда Жанубий Корея парлamenti депутатлари, бизнес доиралари вакиллари ва кўчаларда таниш-нотаниш одамлар билан сұхбатлашганимда ўзбекистонлик эканимдан фахрланиб кетаман. Ишончим комилки, ушбу унтуилмас ташрифда имзоланган истиқболли ҳужжатлардан кейин икки ҳалқ ўргасидаги ҳамкорликлар, борди-келдилар янада кучаяди.



5

ЮЗ ЙИЛ ЯШАШ МУМКИН, ЛЕКИН...

Кўпроқ творог, кўй гўшти, балиқ, мева, сабзавотлар ва бошқа турдаги витамишли махсулотларни истемол қилиш фойдали. Оқ нон, пиширик ва ширинликларга имкони борича ружу кўйманг. Овқатланиб бўлгач, муттасил равишда бир соат сайр этмоққа одатланинг. Пиёда юриш овқат ҳазм бўлишига ёрдам берибинга қолмасдан, мияд кон айланишини яхшилади. Ухлашга шошилманг. Тушликдан кейин ҳам бир оз пиёда юришини ҳеч качон унутманг.



6

РЕКЛАМА – ФАҚАТ ПУЛ ТОПИШ ВОСИТАСИ...МИ?

Бугун деярли барча телеканалларимиз, бир замонлар афсонавий қизиқчи, сўз устаси раҳматли Ҳожибой Тоҷибоев таъбири билан айтганда, “мазза қилиб реклама кўриб ўтирганимизда орада кино кўйворадими-ей”...

ХАЛҚАРО ҲАМКОРЛИК

**O'zLiDeP ВА "ЯНГИ
ОЗАРБОЙЖОН"
ПАРТИЯЛАРИ
ҮРТАСИДА
ҲАМКОРЛИК
МЕМОРАНДУМИ
ИМЗОЛАНДИ**

O'zLiDeP Сиёсий Кенгаши Ижроия қўмитаси раиси Акрам Хайтов бошчилигидаги партия делегацияси Озарбойжонда бўлиб қайти. Таширифнинг биринчи куни "Янги Озарбойжон" партияси раисининг ўринбосари – партия марказий аппарати раҳбари Т. Будагов билан учрашув бўлиб ўтди.

Тадбирда икки мамлакат раҳбарларининг сиёсий ирадаси ва узокни кўзловчи сиёсати Ўзбекистон ва Озарбойжоннинг кўп кирралари стратегик шерликлар муносабатлари даражасидаги дўстона алоқаларига янгича руҳ бергани қайд этилди. Парламентлараро ҳамкорликни ривожлантириш, савдо ҳажмининг ортиб бораётганни, истиқболли соҳаларда кооперация лойхаларининг муввафқияти амалга оширилаётгани юқори баҳоланди.

Ўзбекистон билан Озарбойжон ўртасида партияларро ҳамкорликни ривожлантириш соҳасидаги икобий тенденциялар алоҳида таъкидланди. O'zLiDeP делегациясининг Боку шаҳрига ушбу ташрифи бу йўлдаги мухим кадам бўлди. Ўзбек-озарбойжон дўстлигини партиявий мазмун билан тўйлдириши мақсадида ҳамкорлик меморандуми имзоланди. Бу O'zLiDeP ва "Янги Озарбойжон" партиялари ўртасидағи ўзаро ишонч ва хурматнинг юқсан ифодасидир.



Меморандумнинг имзоланиши "Ўзбекистон Республикаси билан Озарбойжон Республикаси ўртасидағи стратегик шерликлини чукурлаштириш ва ҳар томонлама ҳамкорликни кенгайтиш тўғрисидаги декларация"нинг амалга оширилишига хизмат киласди. Шу орқали ўз мамлакатларида испоҳотлар жараёни учун алоҳида масъулият юкланган партияларимиз ўртасида янги ҳамкорлик жараёни бошланмоқда.

да ўзаро ишончсизлик ҳукм сурәтган бир даврда бундай кучга тўлган ҳамда навқирон давлатлар ўртасида шаклланган дўстлик ва бирордарликка асосланган алоқалар ҳалқаро муносабатларнинг янги модели сифатида баҳоланмоқда, дунё ҳамжамияти эътиборин жалб қилимод. Илҳом Алиев ўз табригига Туркӣ давлатлар ташкилотига бирлашган давлатлар сиёсий партияларининг ўзаро

манбаатли ҳамкорлиги муштарак мақсадларни амала ошириша мухим ўрин тутишига ишонч билдири.

Анжуманда ҳамкорлиги муштарак мақсадларни амала ошириша мухим ўрин тутишига ишонч билдири. Анжуман ташкилотчилари томонидан тайёрланган "Биргаликда биз катта кучмиз!" видеофильмида ташкилот доирасидан оширилаётган кўп томонлама ҳамкорлик тарихи очиб берилди. Эътибори жиҳат, ушбу видеофильмда Ўзбекистон Республикасининг ташкилот доирасидан тутган алоҳида нуғузи, давлатимизда раҳбари томонидан билдирилган фикрлар ва тавсияларга марказий ўрнинлардан бирни берилган.

Конференция иши "Туркӣ давлатлар ташкилоти: глобал ҳавфисизликка мунтакабиҳи хисса", "Қадирлиятлар ҳамда замонавийликни бирлаштириш: партия дипломатияси янги мулокот майдони сифатидан" мавзуларда иккى кисмдан иборат бўлди. Турсиянинг "Адолат ва тараққиёт" партияси раиси биринчи ўринбосари, Туркия Буюк Миллат мажлиси депутати Э. Ала, "Янги Озарбойжон" партияси раисининг ўринбосари – партия марказий аппарати раҳбари Т. Будагов, Озарбойжон Миллат Мажлиси депутати Р. Xасан, Қозогистоннинг "Аманат" партияси икроҳи котиби Д. Карабек, Туркия Буюк Миллат мажлиси депутати Ш. Айрим, Озарбойжон Республикаси Баш вазири ўринбосари, "Янги Озарбойжон" партияси раиси ўринбосари А. Ахмедов, Турсиянинг "Адолат ва тараққиёт" партияси раисининг ҳалқаро масалалар бўйича ўринбосари, Туркия Буюк Миллат мажлиси депутати З. Сарикая, Венгря парламенти вакили, Фидес партияси аъзои А. Тилки ва бошқалар диккатга сазовор таклиф ва фикрларни ўргата ташладилар.

Ўзбекистон делегацияси раҳбари, Тадбиркорлар ва ишбилиармонлар ҳарарати – Ўзбекистон Либерал-демократик партияси раиси Акрам Хайтов конференциянинг ўз вақтида ўтказилётган ва ҳамма учун долзар бўлиб турган мавзуга бағишланганига алоҳида ургу берди. Туркӣ давлатлар ташкилотига аэзо мамлакатлар аҳолиси 200 миллионга қараб бораётгани ҳисобга олинса, бу масалаларни ҳал этиш масъулиятни саломига янада яққолроқ кўринишни таъкидлadi. Конференция доирасида кўтарилаётган муммомли масалалар Ўзбекистон раҳబарияти, хусусан, Президент Шавкат Мирзиёевнинг ҳам доимий эътиборида тургани ётириф этилди.

Кейнги йилларда ҳалқаро сиёсатда жиддий нотинчилклар юз бермоқда, иктисодий жарайёнлар, қадриятлар тизими, ижтимоий-сиёсий қарашларда чукур ўзғаршишар кузатилмоқда. Шундай бир шароитда айнан Туркӣ давлатлар ташкилоти глобал ҳавфисизликка муносиб хисса кўша олиши мумкин. Чунки бундай тарихий обидалар барча туркӣ давлатларда мавжуд ва улардан унумлий фойдаланиш ҳам иктисодий, ҳам маданият юқинлашиш нуқтasi назаридан катта имконият эшигина очади.

Ҳалқароимизнинг дунё илм-фани ривоҳига кўшган беъбаш хиссаси ва бой маданият меросимизни чукур ўрганиш, турли тадқиқотлар ўтказиш ва бутун дунёда кенг тарғиб этиш алоҳида эътибор талаб қиласди. Бугун мамлакатларимиз ўртасида ўтказилётган маданият кунлари ҳам ўзаро маданият алмашувада катта ўрин тутади. Шу кунларда Ўзбекистоннинг барча шаҳар ва қишлоқларирида Озарбойжон маданиятни кунлари юқори даражада бўлиб ўтмоқда. Маданиятларимиздаги яқинлик, озарбайжонлик қардошларимизнинг юқсак маданият асарлари ўзбек ҳалқида ҳамиша катта кизиқин ўйғотиб келган. Ҳозирда бўлиб ўтётган маданият кунлари ушбу йўналишдаги ўзаро ташкилоти янги босқичга олиб чиқди, де-

туркӣ мамлакатлар олдида турган ёнг мухим вазифалар биринчи навбатда иктиносидай алоқаларни мустаҳкамлашга тааллуклидир. Замонавий технологиялар, машинасозлик, тўқимачилик, ранги металларни қазиб олиш ва бошқа соҳаларда давлатаримиз ўртасида саноат кооперациясини ривожлантириш, савдо-иктиносидай муносабатларни, ўзаро инвестициялар оқимини кенгайтириш, савдо-тўқимарни бартараф этиш, электрон тижоратни кенг жорий қилиш, иш-билимдор доиралар салоҳиятидан янада тўлғапарк фойдаланиш лозим.

Бугунги глобал вазият озиқ-овқат хавфисизлиги масалаларини биринчи ўринга олиб чиқмоқда. Албатта, ушбу йўналишдаги ҳамкорликни кучайтиришни ҳам давлатларимиз эътибор бериши керак булган устуворликлар қаторида кўрамиз. Яна бир мухим йўналиши транспорт-транзит салоҳиятини оширишдек стратегия масалалар билан боғлиқ. Глобал логистика зангиҳларни ва транспорт йўлакларини ривожлантириш ҳамда диверсификация қилиш, ягона транспорт тармоғини шакллантириш асосий ва-зифалардан бирдирид. Марказий Осиё орқали ийрик жаҳон бозорлари, хусусан, Хитой, Ҳиндистон ва Осиёнинг бошқа мамлакатлари, шунингдек, Озарбойжон ҳамда Туркия орқали Европа давлатларига чиқишини таъминлаш мухим аҳамият касб этиди.

Ўзбекистон экология бўйича ҳамкорликни ривожлантиришдан манбаатдор.

Иккимиз ўзгариши натижасида юзага келाटган муммомлардан бутун инсониятни азият чекмоқда. Бу барчамиздан кечиришиб бўлмайдиган чоралар кўришни талаб қиласди. Туризм соҳаси мамлакатларимизни ўзаро яқинлаштиришда катта салоҳиятга эга. Зиёрат ва маданият мерос объектларига янги саёҳат маршрутларни ишлаб чиқиши яхши натижалар бериши мумкин. Чунки бундай тарихий обидалар барча туркӣ давлатларда мавжуд ва улардан унумлий фойдаланиш ҳам иктисодий, ҳам маданият юқинлашиш нуқтasi назаридан катта имконият эшигина очади.

Ҳалқароимизнинг дунё илм-фани ривоҳига кўшган беъбаш хиссаси ва бой маданият меросимизни чукур ўрганиш, турли тадқиқотлар ўтказиш ва бутун дунёда кенг тарғиб этиш алоҳида эътибор талаб қиласди. Бугун мамлакатларимиз ўртасида ўтказилётган маданият кунлари ҳам ўзаро маданият алмашувада катта ўрин тутади. Шу кунларда Ўзбекистоннинг барча шаҳар ва қишлоқларирида Озарбойжон маданиятни кунлари юқори даражада бўлиб ўтмоқда. Маданиятларимиздаги яқинлик, озарбайжонлик қардошларимизнинг юқсак маданият асарлари ўзбек ҳалқида ҳамиша катта кизиқин ўйғотиб келган. Ҳозирда бўлиб ўтётган маданият кунлари ушбу йўналишдаги ўзаро ташкилоти янги босқичга олиб чиқди, де-



сак тўғри бўлади. Бундай алмашинувлар туркӣ ҳалқлар ёш авлод вакилларининг ўзаро маданий яқинлашувига имкон беради.

Туркӣ давлатлар ташкилотига аъзо давлатларининг ҳозирги мураккаб глобал шароитда ўзаро яқинлашувига хизмат килиши мумкин бўлган йўналишлардан яна биря партиявий алоқаларни кучайтиришдан иборатлиги таъкидлаб ўтилди. Конференция арасида икки давлатнинг ийрик партиялари – O'zLiDeP ва "Янги Озарбойжон" ўртасида ҳамкорлик меморандуми имзоланди айни муддо бўлди. Ҳудди шундай гелишувларни тайёрлаш борасида Турсиянинг "Адолат ва тараққиёт" партияси ҳамда Қозогистоннинг "Аманат" партияси билан ҳам ҳамкорлик олиб борилмоқда.

Туркӣ давлатлар сиёсий партиялари бугун ўзаро алоқаларда янги даражага чиқиши тайёллиги яқол кўринмоқдаки, бу эса кўпроқ ҳамкорлик қилиши ҳамда тажриба алмашиш, ташкил масалалар бўйича ўзаро маданий алоҳида тарғиб этиш алоҳида эътибор талаб қиласди. Бу барчамиздан яхши натижалар бериши мумкин. Чунки бундай тарихий обидалар барча туркӣ давлатларда мавжуд ва улардан унумлий фойдаланиш ҳам иктисодий, ҳам маданият юқинлашиш нуқтasi назаридан катта имконият эшигина очади.

Ҳалқароимизнинг дунё илм-фани ривоҳига кўшган беъбаш хиссаси ва бой маданият меросимизни чукур ўрганиш, турли тадқиқотлар ўтказиш ва бутун дунёда кенг тарғиб этиш алоҳида эътибор талаб қиласди. Бугун мамлакатларимиз ўртасида ўтказилётган маданият кунлари ҳам ўзаро маданият алмашувада катта ўрин тутади. Шу кунларда Ўзбекистоннинг барча шаҳар ва қишлоқларирида Озарбойжон маданиятни кунлари юқори даражада бўлиб ўтмоқда. Маданиятларимиздаги яқинлик, озарбайжонлик қардошларимизнинг юқсак маданият асарлари ўзбек ҳалқида ҳамиша катта кизиқин ўйғотиб келган. Ҳозирда бўлиб ўтётган маданият кунлари ушбу йўналишдаги ўзаро ташкилоти янги босқичга олиб чиқди, де-

туркӣ давлатлар ташкилотига аъзо давлатларининг ҳозирги партиялари етакчилигидаги ташкилоти таъкидлаб ўтилди.

Анжуманда А. Хайтов ўз нутқини Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2023 йил ноябрда бўлиб ўтган Туркӣ давлатлар ташкилоти самитидаги сўзлари билан яқунлади: "Ўз тарихи давомида кўп-кўп синовларни бошидан кечирган ва уларга биргаликда етим топган қардosh ҳалқларимиз келгусида ҳам буюк ишларни амалга ошириши шубҳасиз".

Бу каби улкан ишларни амалга ошириш сиёсий партияларимиз ҳам мунодиб юқишиларни тайёрлаш борасида Турсиянинг "Адолат ва тараққиёт" партияси ҳамда Қозогистоннинг "Аманат" партияси билан ҳам ҳамкорлик олиб борилмоқда.

O'zLiDeP матбуот хизмати

ЭЪТИРОФ

БУ ЮТУҚЛАР ТАСОДИФ ЭМАС

Мамлакатимизнинг шимолий сарҳадларида жойлашган Хоразм вилоятида айрим қишлоқ ҳўжалик экинлари бошқа худудларга нисбатан кеч пишиб етилиши табиии мухитдан келиб чиқади. Аммо бу йил воҳа фермерлари мамлакатда биринчи бўлиб гајла топшириш бўйича шартнома режасини бажаришгани таҳсинга лойиқ. Айниқса, 33 минг 200 гектар майдондаги галлани қисқа фурсадат ўтиб олиш, салким 85 минг тонна бугдойни давлат заҳираси ва биржа саводлари учун етказиб беришнинг ўзи бўлмади, албатта.

Хўш, бу улкан ютуқ шунчалик бир марталик тасодифи?

Бу саволга "йўқ" деб жавоб беришнинг ўзи камлик қиласди. Аслида мазкур муновфақиятни йил бўйи ўзларининг ҳалол меҳнатлари билан халқимиз фаровалини таҳсинга лойиқ. Айниқса, 33 минг 200 гектар майдондаги галлани қисқа фурсадат ўтиб олиш, салким 85 минг тонна бугдойни давлат заҳираси ва биржа саводлари учун етказиб беришнинг ўзи бўлмади, албатта.

Бу йил қиши нисбатан илиқ ва серёғин келгани, бунинг устига баҳорда кетма-кет ёмғир ёққана майсалар тезкор ва ҳосилдор ривожланшига ёрдам берди. Ахир бугдой томонидан ҳам, танасидан ҳам тенг озиқланади – сув ва ёмғир унинг жону дили.

Пишиб етилган бугдойни истроф қилмаслик учун кластерлар томонидан ташкил қилинган йигим-терим гурӯҳлари кеч-ко кундуз ишлашгани иш унумини таъминлади. Натижада давлат заҳираси учун 120 тонна ало сиғатли бугдой топширилди. Бунда кластер ҳар килограмм бугдой учун 3 минг сўмдан юқори нарх ваъда қилмоқда. Жорий йилда ҳар гектардан ўтганда 80 центнерга атрофиди ҳосил кўтарили. Бу ўтган йилларга нисбатан 10-15 центнерга кўп дегани. Шундан бугун воҳа бозорларида бир килограмм бугдойнинг нархи

икикки ярим минг сўм атрофиди баҳоланмоқда. Ўтган йилни шу даврда бир килограмм бугдой бозорда 4-4,5 минг сўмдан сотилганди.



СОҒЛИГИНГ - БОЙЛИГИНГ

“Ўзбекистон – 2030” стратегиясида эътироф этилганидек, аҳолининг ўртача умр кўриш давомийлигини 78 ёшга етказиш, тиббетга йўналтириладиган маблағлар хажмини 2 бараварга ошириш, онкология, юрак-қон томир, диабет ва нафас йўллари касалликлари бўйича эрта ўлимни 2,5 бараварга камайтириш, аҳолига бирламчи тиббий хизматларни янада яқинлаштириш, онкологик касалликларни эрта аниқлаш, юқумли бўлмаган хасталиклар профилактикаси самарадорлигини ошириш ишига алоҳида эътибор қаратилган.



Соғлом ва фаол кексаликни таъминлаш долазарб аҳамият касб этишини инобатга олган ҳолда мамлакатимизда ҳар йили 55 ва ундан катта ёшдаги аҳоли юз фоизи тиббий профилактика кўридан ўтказилиб, соғломлаштирилиши белгиланган. Кўзланган асосий мақсад 40 ва ундан юқори ёшдаги аҳоли ўртасида жисмоний фаол кишилар улушини 2 бараварга оширишdir.

Шунингдек, Президентимизнинг сайловди дастурда ҳам қайд этилганидек, 2030 йилга қадар оналар ва болалар ўлими, болалар ўртасида ирисий касалликларни камиди 2 барабарга, онкология, юрак-қон томир, диабет, нафас йўллари ҳамда юқумли касалликлар бўйича эрта ўлим 2,5 барабар кискартилишига бежиз ургу берилмаган. Бу долазарб вазифа 120 минг нафар онкология, 350 минг нафар диабет, 1,5 миллион юрак-қон томир касаллиги бор беморларни даволаш билан тўлиқ қамрап олини кўрсатилган. Яна бир эътиборли жиҳати, “Гепатит С” касаллигига чалингандарнинг юз фоизи давлат хисобидан даволаниши йўлга кўйлади. Туберкулёз билан касалланиш даражасини юз минг аҳолига нисбатан ҳозирги 34 нафардан кескин камайтириши эришилиши ҳам қатъни белгиланган.

Жорий йилдан бирламчи бўғиң орқали энг кўп учрайдиган 10 та касалликни даволаш ва 6 та тиббий хизматдан иборат кафолатланган тиббий пакет аҳолига бепул тақдим этилмоқда. Бу орқали, тиббий ёрдамга муҳтож аҳолининг 100 фоизи ўзиди ҳал этилади.

Онкологик беморлар ҳәттини саклаб қолиш мақсадида мамлакатимизда илк бор ўзак

хуҗайраларини трансплантация қилиш йўлга кўйлади. Бу борадаги ҳароратлар эҳтиёжманд оиласларнинг фарзандлари учун тўлиқ давлат хисобидан копланади.

Туғиши ёшдагига ва ҳомилодар аёллар, боловарга 7 турдаги витаминлар, йод ва фолий кислотасини бепул тарқатиш давом этирилади. Тиббий хизматни замонавийлаштириш мақсадида соғликин сақлаш тизими тўлиқ рақамлаштирилади ҳамда тиббий суғурта тизими жорий қилинади. 2030 йилга қадар тиббетга бюджетдан аҳратиладиган йиллик маблағ ҳажми 2 карра оширилиб, 6 миллиард долларга етказилиди.

Инсон умрини узайтириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг энг асосий омиларидан бири аслида аҳоли ўртасида тўғри овқатлашиш ва соғлом турмуш тарзини шаклантiriшидир. Меъёридан ортиқ туз истеъмол қилинадиган аҳоли улушини 32 фоизга, етариғи жисмоний фаолликка эга бўлмаган аҳолини 2 фоизга, ортиқча вазнга эга катта ёшдаги аҳолини тегисинча 32 ва 23 фоизга камайтириши, таълим ҳамда тиббиёт мусассасаларига таркибида трансфө, туз ва шакар миқдори кўп бўлган маҳсулотларни олиб кириш, тайёrlаş, сотилишини 100 фоиз чеклаш лозим.

Дунёда энг нозик нарса, бу инсон организмидир. Айниқса, у одам ёши ўтган сайн ташки таъсиirlар натижасида кучисизланбди боревади. Шунинг учун шифокорларнинг тавсияларига риоя кисалсанг, умрингиз узади.

Шу ўринда саломатлини асрар ва мустаҳкамлашнинг энг муҳим шартлари ҳақида сўз юртмоқ жоиз. Масалан, эрталаб ўйдан ўйонгач, овқатланишдан один бир стакан илиқ сув ичишини одат қилинг. Тўйиб овқат-

ланманг, стодлан қорнингиз тўлиқ тўймасдан туриб кетишига жуърят топинг. Кечки овқатлашиши соат 20:00 да бир стакан кефир билан тутгатинг.

Кўпроқ творог, кўй гўсти, балик, мева, сабзавотлар ва бошқа турдаги витамини маҳсулотларни истеъмол қилинг. Оқ нон, пиширик ва шириналларга имкони борича ружу кўйманг. Овқатланниб бўлгач, муттасил равишида бир соат саир этмоққа одатланинг. Пиёда юриш овқат ҳазм бўлишига ёрдам беригина қолмасдан, мияда қон айланишини яхшилади. Улашга шошилманг. Тушлидан кейин ҳам бир соат пизёда юришини ҳеч қаён тунгтун.

Ортиқча вазн, семизлик ва диабет олди ҳолатидаги беморлар учун турмуш тарзини ўзгартириси борасида кўйидаги тавсияларни берган бўлардик. Организмни ҳар хил зарарли моддалардан тозалайдиган, соғломлаштирадиган неъматлардан бўлган сабзавот ва меваларнинг кунлик истеъмоли 400 граммдан кам бўлмаслиги керак. Нонушта, тушиш ва кечки овқатчага хом сабзавот истеъмол қилиш зарур. Алоҳида ёки салат кўринишида ёйилса ҳам бўлаверади. Овқатдан кейин бир-иккича соат оралигида жисмоний юклама талаф этилади. Ўй ишлари билан шуғулланиш, пиёда юриш, чўмииш, велосипед ҳайдаш жуда фойдали.

Ёнлар истеъмолини камайтириши, гўштнинг ёғли қисимни олиб ташлаш, сарифеў ўрнига ўсимлик ёғларидан фойдаланишини тавсия этамиз. Таркибида тўйинган ёнлар миқдори кўп бўлган пишлок, музқаймок, ёғли гўсти каби маҳсулотларни овқат рационидаги чеклаш зарур. Таркибида трансфөлар бўлган (маргарин, бу-

терброд ёғи) озиқ-овқат маҳсулотларини (музқаймок, сомса, пицца, печенье, пироглар, вафли ва бошқа) ейишдан ўзингизни тийинг. Шириналлар, қанд-шакар кўшигани озиқ-овқат маҳсулотлари, ош тузини камайтиринг.

Таркибида ош тузи миқдори кўп бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари (болбас, курут, сузма, пишлок, дудланган маҳсулотлар, чиплар, кутирган нон, тузламалар, маринадлар, сосискалар, қази ва бошқалар) истеъмолида меъёрни унутманд. Иложи борича тайёр овқатларга тоз кўшманг ва дастурхонга туздин кўйманг.

Саломатлигимизни мустаҳкамлашнинг яна бир жиддий омилни, бу жисмоний фаолийт билан боғлиқ, жараёндир. 5-17 ёшдаги болалар ва ўсмирлар кунига 60 дақика ўртача ва юкори жадалликда жисмоний ҳаракатдан бўлишилар керак. 18-64 ёшдаги одамлар билан ҳафтада камиди 150 дақика ўртача жадалликда ёки камиди 75 дақика юкори жадалликда жисмоний фаол бўлишилар талаф этилади. 65 ёшдан ошган кексалар соғликларига қараб, кўпроқ пизёда юришлари, ёнгил жисмоний машшларни бажарилашар керак.

Тамаки чекиши нафақат инсон сабаб тизими, балки ошқозон изак, нафас йўлларини заҳарлайди, балки ўпка ва оғиз бўшиғига рақиб олиб келади. Ошқозонида яллиғланиши борадан тамаки чекадиган бўлса, гастрит ҳеч кочан тузалмаслиги, асична тезлигида ошқозон ярасига айланиши тиббиётда исботланган. Тамакининг хумори тузтанди ўзингизни бошқа нарсалар билан чағтилган. Имкон қадар тамакини эсламасликка интилинг. Кимгандир кўнғироқ қилинг, душ қабул қилинг, сухбатлашинг,

писта чақинг, сақич чайнанг. Чукур нафас олсангиз, асабларни тинчлантиради ва хоҳишни камайтиради. Сув ичишини одат қилинг, у танани тетиклаштиради, қолаверса, токсинлардан тозалайди. Бироз вакт ўтгач, чекиши хумори ва шиддати камайди. Шу тарика энг зарарли одатингиздан бутунлай мосув буласиз.

Кексаларимиз ёғли овқатлардан ўзларини тийшлар, кўпроқ янги узилган мева-сабзавотларни қайта ишлов бермасдан истеъмол қилишлари соғликларига учун жуда фойдали. Қўш ойларида кўпроқ куритилган мевалардан ейиш лозим. Қанд шакар, муррабоблар ўрнига табиий асадланғанда, тузни жуда камистеъмол қилиш талаф этилади. Уларнинг ўрнига турли хил, таъм берувчи моддалар – ялпиз, райхондан фойдаланыш керак. Бир кун аввал қолган овқатларни эртаси куни истеъмол қилиш мутлақа мусумкин эмас. Тузнинг бир кунини мезъёрий миқдори 5 грамм, яъни бир чоңиқ қоғалашади.

Овқатланиши пайтида асабни бузадиган машшулотлардан тийилинг. Яъни телефон титклиш, китоб ва газета-журналлар ўзиш, ҳар хил ётиклирмайдиган курсатувларни томоша қилиш, муммалор ҳақида сухбатлашиш ҳазм тизимида салбий таъсир кўрсатаб, турли касалликлар келиб чиқишига сабаб булади. Хаёлни бир нуктага жамлаб, жимгина овқатланиши тавсия этилади. Ҳар бир инсон саломатлигигида ҳолатидан келиб чиқиб, ойлавий шифокори билан маслаҳатлашган ҳолда соглом овқатланиши юзасидан таомнома тузид олиши ҳамда унга қатъни риоя этиши доима бардам ва тетик юришига кўмаклашади.

Юз йил яшамоқимисиз, келинг, соғлом турмуш тарзи, тўғри овқатланиши маданиятига қатъий амал қилинг, кейин пушаймон бўлмайсиз.



ўз етказиб бериш хизматини йўлга кўйган ёшлардан яна бирни Дилмурад Умуртаев ҳам бу ҳақда ўз холис фикрларни билдири.

Эътиборли томони, маҳалла етакчинин ёрдамга муҳтож, соғлигига мумомси бор ёшлар билан фаол ишлаетган хусусида фуқаро Иброҳим Истроилов шундай дейди:

Менинг саломатлигим ёмоналашиб, ишлана қобилиятимни ўйкотган эдим. Биласиз, эзрак киши рўзғорнинг асосий бокувчи бўлади. Шу бойис, бироз киналиб ҳам қолгандик. Сардор Анваровнинг савй-ҳаракати тифайли ёрдамни пулни олдим. Жарроҳлик миқдоридан сўнг, кўзларимига нур келиб, ушаки таъсирни тозалайдиган.

Шунингдек, “Ёшлар дафтари” жамғараси маблағларни хисобидан 17 миллион сўм ёшларни замонавий ахборот-технологияларига ўйтиши учун сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

Қолаверса, 3 нафар ёш учун заур ёзбоб-ускуналар харид килиниб, ўз тадбиркорлик сарфланган.

РЕКЛАМА – ФАҚАТ ПУЛ ТОПИШ ВОСИТАСИ...МИ?

Ёхуд улардаги тил ва тасвир масаласига
қачон эътибор қаратамиз?

БУГУН ДЕЯРЛИ БАРЧА
ТЕЛЕКАНАЛЛАРИМИЗ, БИР
ЗАМОНЛАР АФСОНАВИЙ
ҚИЗИКЧИ, СҮЗ УСТАСИ
РАҲМАТЛИ ҲОЖИБОЙ
ТОЖИБОЕВ ТАЪБИРИ
БИЛАН АЙТГАНДА, "МАЗЗА
ҚИЛИП РЕКЛАМА КЎРИБ
ҮТИРГАНИМIZДА ОРАДА
КИНО ҚЎЙВОРАДИМИ-ЕЙ"...
БУНДАН ЎН-ЎН БЕШ ЙИЛЛАР
АВВАЛ АЙТИЛГАН УШБУ КИНОЯ
ҲАМОН ДОЛЗАРБЛIGИНИ
ЙЎҚОТМАГАН. КАМИГА,
РЕКЛАМАЛАРДА СИФАТ,
МАЗМУН БОРГАН САРИ НОЁБ
НАРСАГА АЙЛАНIB БОРЯПТИ.
МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРИМИЗ
ВА ҚОНУНЧИЛИККА ЗИД
БУНДАЙ ҲАРАКАТЛАР
АКС ЭТГАН РЕКЛАМАЛАР
БОРГАН САРИ КУПАЙИБ,
ТЕЛЕКАНАЛЛАРИМИЗДА
БЕМАЛОЛ БЕРИЛАётГАНИ
БИРПАС ТЎХТАБ, ЎЛАБ
КЎРИШИМИЗГА АРЗИЙДИ.

Кунда ўнлаб, балки юзлаб маротаба эфирга узатилдиган ичимлик рекламасида "Fanta – тақорланмас тавми ва ранги билан апельсин оламига шўнгинг.." дейлиди. Үндаги "апельсин оламига шўнгинг" деган жумланинг бегоналигини биринчи марта эшитгандаёк пайкаса бўлади. Апельсин – мева, унга нисбатан "олам" и degan жумланинг шифрати? Бу сўз инсоният, ҳайвонот, наботот олами дея кўйланилганда туга маъно касб этиши мумкин. Аммо унинг ўзбек тиллосунига истеъмол килинадиган маҳсулотга нисбатан кўйланилшига дуч келмаганим. Ишлатилганда ҳам бироз ажабтурор ҳол юзага келади: олма олами, анжир олами, беҳи олами... Фализ, шундай эмасми? Боз устига, ушбу рекламадаги тасвирлар ҳам фойртабии.

Ичимлини ичаётган қиз гўёки мўжизавий ҳолатга дуч келандек ўз ҳаяжонини бошқаромай парвоз қиласди, киши ҳаётни учун хавф турди, ҳаракатларни амалга оширади. Гарчи рекламада "Ушбу саҳна иуютирилган, илтимос тақоррламан" деган ёзув бўлса-да, майдо ҳарфларда ёзилгани учун телетомошибин эътиборидан четда қолиши мумкин.



гапни эшитиш мумкин. Шу ўринда сўз устасининг яна бир гапи ёдга тушади: "Қофия келганда мазмун йўл беради-да"...

Қовурилган картошка reklamasidagi "Кино Lay's билан тоттироқ" деган жумла ҳам ўринисиз кўлланган. Илк дафъа эшиитган кишида "Мазмунли кино", "қизиқарли фильм", "зериқарли картина" бўлиши мумкин, аммо "тотти кино" қандай бўларкан, деган савол туғилади.

Бошқа reklamalarda ҳам бундай фализ иборалари кўплаб учратади: "Форсил экспресс – оғриксиз дунёга сизнинг экспрессингиз", "Асл Фарҳод – мукаммал бўлиш учун яратилган", "Уролесан – циститдан тезкор план", "Perwoll билан кийимларнингизни парвариш қилин", "Gliss шампуни – кўрганингизни қайта тиклан", кабилар шулар жумласидан. Айринг эълонлардаги яқюл кўриниб турувчи имло хатоларни қандай ўтказиб юборни мумкинлигини тушунмайди киши. Масалан, тураржоҳ мажмусиа рекламасида "Бахти хаёт – калити!" деган ёзувни кўрамиз. Аслида жумлани "Бахти хаёт калити" тарзида кўллаштириб бўлади.

Баъзан тил хусусиятлари хисобга олинмасдан, сўзма-сўз қилинган таржималар кутилган маънонинг англатмайди. Масалан, дори-дармонлар рекламасида "Йўталдан (аллергиядан...) самарали восьита" қабилидаги гап курилишлари тез-тез кулоққа чалинади. Рус тилидан тўғридан-тўғри, мантиқа эътибор қаратилмасдан таржими қилинган бундай reklamalardagi "йўталдан..." сўзи рус тилида "от кашля" биринчидан келин ва қизларни қай аҳволга солишини тасаввур килинг...

Хаммада бирдай "испанча уят"ни уйғотган reklama – ҳомиладорликни режалаштиришда ёрдам берувчи дори эълонидаги фарзандсизликдан сикилдатган ёш эр-хотиннинг ўйига ўзбекона зар чопонларни кийиб олган катта ёшли бир гала эрекарнай-сурнайлар билан бостириб келади ва дори reklammasini бошлаб юборади! Тасаввур киляпсизи, эр-хотиннинг ички, интим мавзусига кат-катта ёшли амакилар бузурек арализапти, уялмасдан! Жуда ачиниравчи ва ўзбек ҳалқини ерга урадиган reklama аслида бу. Аммо негадир биз буняига бефарқ бўлдик, балки ва каби ҳолатларга кулогимизни ўргатиб қўйишганиданми?..

Рекламалар орасида мазмун-моҳияти, шакли жиҳатидан пухта ва аниқ қилинганларни ҳам талайгина. Масалан, эълонлардаги "Барчанинг ўз Рамазон ҳояюлари бор. Биз уларнинг бир қисми бўлишидан курсандиз...", "Эзгу амалларга болалиқдан иломхонларнинг..." сингари самимий ва тўғри тузилган жумлалар брендга нисбатан хурмат якиникни пайдо қилида кишида.

Хуллас, айтса гап кўп, мисоллар талай! Юқоридагилардан хулоса қилиб, бир нечта тақлифларни ўргата ташламоқчимиз:

Хар бир reklama Маданият вазирлиги, Давлат тилини ривожлантириш департаменти, Республика Маънавият ва маърифат маркази, Ракобатни ривожлантириш ва истеъмолчилар хуқуқларини ҳимоя қилиш кўмитаси масъул мутасаддиларидан иборат Ҳамоатчилик гурухи кўригидан кейин эфирга узатилиши мақсадга мувофиқ, бизнингча.

Шунингдек, инсон соғлиғига салбий таъсир этувчи маҳсулотлар reklammasini камайтиришга ҳам алоҳида эътибор қаратилиши зарур.

Биз reklamalap қонунда кўрсатилмаган баъзи бир чекловлар асосида тайёрланниб эфирга узатилисин, деган фикрдан йирокмиз. Фақат reklamalarda кўлланнилган иборалар ҳамда tасвирлар, қонунда ёзий қўйилганидек, одобахлоқ мөъёларига мос, мантиқан тўғри, ўзбек адабий тили мөъёларига амал қилинган ҳолда эфирга таҳдим этилиши тарафдоримиз. Умид киламизи, ушбу масалани тегишили мутасаддилар ва телеканаллар жиддий ўрганиб чиқишиди.

Дилфузда МАҲКАМОВА
Oyina.uz

маси ифодалайдиган "йўтални тузатища ёрдам беради" деган маънони англатмайди. Аммо буни на reklama эгаси, на уни эфирга бераётган канал

Таҳририят манзили:
Тошкент шаҳри
Нукус кўчаси 734-й.

электрон почта:
xxi_asr@mail.uz
xxi_asr@mail.ru

Телефонлар:
кабулхона –
71 215-63-80
(тел./факс).

Обуна ва reklama
бўлими –
71 255-68-50.

"XXI asr" ижтимоий-сиёсий газетаси
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот
агентлиги (хозирги Ўзбекистон Республикаси
Президенти Администрацияси ҳузаюридаги Ахборот ва
оммавий коммуникациялар агентлигининг 2011 йил
14 июнда 0009-реками билан рўйхатдан ўтказилган.

"Шарқ" наширёт-матбоба акциядорлик
компанияси босмаҳонасида ноп этилиди.

Корхона манзили:
Тошкент шаҳри Буюк Турон кўчаси 41-й.
Газета оғсет усулида, А-2 форматида
босиди. Ҳажми – 3 босма табобот,
Буюрта рақами: Г – 645
Адади: 4709
Баҳси көлишилган нархда.
Топширилди – 21:10

РУҲИЯТ ИҚЛИМЛАРИ



*Кизил денгизга
термилид...*

Кечир мени, эҳромлар юрти!

Кизил денгиз, маъзур тутаётган,

хайрматни топмадим сендан.

Ҳайратим ҳам дунё туйган

хайратдан бўлак. Мен учун

сехри диер Америка эмас,

сен эдин: Мусо алайхиссалом

даст кўтарса ҳассасин аждарга

айлануб қолса, соҳта илонларни

ямламай ютса, Ер юзида баланд

кетган фирзвянин оғзи бақага

тўлиб, бир томни кў ёшдек

қавми билан Қизил денгизга

сингиб кетса...

Мўъжиза, фантикаста эди, бола
тасаввурларимда. Нефертити, Клеопатра

тимсолида кўрдим Миср қизларин.

Олимлар юрти дедим, буюк

тамаддун юрти... Не-не ҳаяжон, умид

билан ошиқидан сенга...

Мўъжиза, фантикаста эди, бола

тасаввурларимда. Нефертити, Клеопатра

тимсолида кўрдим Миср қизларин.

Сенингдек ғарип, аброр Ҳиндисондан ҳаловат, розилик тутаётганни

кайтанди. Унинг қашшоқлигидан

ҳам бир ҳикмат бордек. Аммо Миср

сафаридан оғзи юк, ўқтинг-ўқтинг жа-

зиллатуви отриб кайтади.

Унинг факирилигидаги мусибат, аянж кўр-

дим излагандим...

Сенингдек ғарип, аброр Ҳиндисондан ҳаловат, розилик тутаётганни

кайтанди. Унинг қашшоқлигидан

ҳам бир ҳикмат бордек. Аммо Миср

сафаридан оғзи юк, ўқтинг-ўқтинг жа-

зиллатуви отриб кайтади.

Назаримда, ўша даврдан бўён

хозирлача инсоннинг ягона – ўнинчи

мўъжиза юборилганда ҳам, у ИЛМ

бўларди.

Ваҳима қилавермай, ўзим англаб-

ингламади бир ҳикмат юқтириб келиб-

ман: "XXI асрда мамлакат ва одамни

кутқарувчи мўъжизага ишоради...

Севара АЛИЖОНОВА



Еки каналларда энг кўп айланётган яна бир
маҳсулот – "Styx" сакичининг reklamasida "Му-
сафро нафас, Styx олгин бас, зўр-зўр танлов,
Styx чайнай қол", деган узундан-узун қоғияли

маси ифодалайдиган "йўтални тузатища ёрдам
беради" деган маънони англатмайди. Аммо буни на уни эфирга бераётган канал

MUASSIS: TADBIRKORLAR VA ISHBILARMONLAR HARAKATI –
O'ZBEKISTON LIBERAL-DEMOKRATIK PARTIYASI



Таҳрир ҳайъати:

Актам ХАИТОВ
Бахтиёр ЯКУБОВ
Мавлуда ХўЖАЕВА

Дилшод ШОУМАРОВ
Сирохиддин САЙИД
Акшагул ТУЛЕГЕНОВА

Бош муҳаррир
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Таҳриriят mанзили:
Тошкент шаҳри
Нукус кўчаси 734-й.

электрон почта:
xxi_asr@mail.uz
xxi_asr@mail.ru

Телефонлар:
кабулхона –
71 215-63-80
(тел./факс).

Обуна ва reklama
бўлими –
71 255-68-50.

"XXI asr" ижтимоий-сиёсий газетаси
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот
агентлиги (хозирги Ўзбекистон Республикаси
Президенти Администрацияси ҳузаюридаги Ахборот ва
оммавий коммуникация