

Qishloq hayoti

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI IJTIMOIIY-IQTISODIY GAZETASI

e-mail: infoqishloqhayoti@mail.ru

1974-yil 1-yanvardan chiqqan boshlagan

2025-yil 26-avgust, seshanba

34 (9354)

e-mail: infoqishloqhayoti@yandex.ru

@Qishloqhayoti_gazetasi

ЎЗБЕКИСТОН – ИОРДАНИЯ МУНОСАБАТЛАРИДА ЯНГИ ДАВР БОШЛАНМОҚДА

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг таклифига биноан Иордания Ҳошимийлар Подшоҳлиги Подшоҳи Абдулла II ибн ал-Хусайн 25 август куни давлат ташрифи билан мамлакатимизга келди.

Ўзбекистон Республикаси билан Иордания Ҳошимийлар Подшоҳлиги ўртасида дипломатик муносабатлар 1993 йилнинг февраль ойида ўрнатилган. 1994 йилнинг июнь ойида Тошкентда Иордания элчихонаси ўз фаолиятини бошлаган. Ҳозирда қароргоҳи Ар-Риёзда бўлган Ўзбекистон элчиси бир вақтнинг ўзига Амманда аккредитациядан ўтган.

Сўнгги йилларда икки томонлама алоқалар янги суръатга эга бўлди. Томонлар ўзаро манфаатли муҳим салоҳиятга таянган ҳолда ҳамкорликни кенгайтириш ва чуқурлаштириш истагини намоён этмоқда. Жорий йилда дипломатик паспорт эгалари учун виза режимини бекор қилиш тўғрисидаги битим, шунингдек, Ташқи ишлар вазирликлари ўртасида 2025-2027 йилларга мўлжалланган қўшма ҳамкорлик дастури имзолангани эътиборли. Бу қадамлар ўзаро муносабатларни изчил давом эттириш ва янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилмоқда.

Ўзбекистоннинг Ислон ҳамкорлик ташкилоти, Иқтисодий ҳамкорлик ташкилоти ва бошқа халқаро



тузилмалар каби кўп томонлама форматлардаги иштироки Ўзбекистон – Иордания муносабатларини чуқурлаштириш учун қўшимча платформа яратмоқда.

Ўзбекистон ва Иордания ўртасидаги товар айирбошлаш ҳажми 2024 йилда қарийб 4,6 миллион АҚШ долларини ташкил этди. Жорий йилнинг биринчи ярмида эса бу кўрсаткич 4,3 миллион доллар бўлгани савдо-иқтисодий алоқалар кенгайиб бораётганини кўрсатади. Мамлакатимиз Иорданияга мис, қурилган мева, ёнғоқ ва тўқи-

мачилик маҳсулотларини экспорт қилмоқда. Иорданиядан амалга оширилаётган импорт таркибида эса фармацевтика, кимё маҳсулотлари, асбоб-ускуна ва машиналар салмоқли бўлмоқда.

Икки мамлакат инвестиция, саноат ва савдо вазирлари ўртасидаги 2025 йилдаги музокаралар ҳамкорликни кенгайтиришга тайёр эканликларини тасдиқлади. Товарларнинг мамлакатларимиз бозорларига чиқишини соддалаштирадиган имтиёзли савдо битимини имзолаш, тоғ-кон саноати, жумладан,

фосфатлар, мис ва бошқа фойдали қазилмаларни қазиб олиш ва қайта ишлаш соҳасида ҳамкорликни ривожлантириш, қишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат саноатидаги алоқаларни мустаҳкамлаш, фармацевтика, тўқимачилик, енгил саноат ва рақамли иқтисодиёт жабҳаларида қўшма лойиҳаларни амалга ошириш муҳим йўналишлар қаторига киради.

Иордания Подшоҳининг Ўзбекистонга олий даражадаги ташрифи давлатларимиз ўртасидаги икки ва кўп томонлама ҳамкорлик алоқаларини янги босқичда давом эттириш учун имконият яратиши кутилмоқда. Бу ўзаро товар айирбошлаш ҳажминини ошириш, сармоявий лойиҳаларни амалга ошириш ва гуманитар алоқаларни мустаҳкамлашга хизмат қилиши билан аҳамиятли бўлиши шубҳасиз.

Самарқанд шаҳри аэропортида Иордания Ҳошимийлар Подшоҳлиги Подшоҳи Абдулла II ибн ал-Хусайнни Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев кутиб олди.

(Давоми 2-саҳифада)

СУРХОНДА ЙИРИК ЗАМОНАВИЙ ЭКОТУРИЗМ МАЖМУАСИ ҚУРИЛАДИ

СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИДАГИ ТОҒЛИ РЕКРЕЦИОН ХУДУДЛАР, СУВ ОМБОРЛАРИ, ДАРЁ СОҲИЛЛАРИ ВА КўЛЛАРДА ТАБИАТГА ЗАРАР ЕТКАЗМАГАН ҲОЛДА ЗАМОНАВИЙ ЭКОТУРИЗМ МАСКАНЛАРИ БАРПО ЭТИЛИБ, УЛАРНИНГ БОЙ САЙЁҲЛИК САЛОҲИЯТИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШГА ЭЪТИБОР ҚАРАТИЛМОҚДА.

Қумқўрғон туманидаги “Жанубий Сурхон сув омбори” ҳудудида ҳам экотуризм мажмуасини бунёд этиш учун 15,7 гектар майдон ажратилган. Лойиҳа қиймати 140 миллиард сўмлик туристик мажмуани қуриш ва фойдаланишда табиий муҳитни авайлаб асраш, янги яшил майдонлар, экологик талабларга мос йўл ва инфратузилма ташкил этиш, оқова сувларни тозалаш тизимини жорий қилиш кўзда тутилган.



Йирик сув омбори ҳудудида қад ростлайдиган замонавий экотуризм масканида коттеж уйлар, бассейн, автотураргоҳ ва автомобилларни ювиш шохобчалари, савдо, умумий овқатланиш ва бошқа маиший хизмат кўрсатиш нуқталари, сув усти айвонлари қад ростлайди. Спорт ва болалар майдончалари, пиёдалар йўлаклари қурилади. Балиқчилик йўлга қўйилади. Атрофи яшил бойликлар билан қўлазмозлаштирилади. Маҳаллий ва хорижийлик сайёҳлар учун барча қўлайлик яратилади.

Вилоят ҳокими Улуғбек Қосимов сув омборида бўлиб, тақомиллаштирилган лойиҳа тақдироти билан танишди. Комплекс учун ажратилган майдонларни кўздан кечириб, қурилиш-обodonлаштириш ишларини бошлаб, тизимли, босқичма-босқич амалга ошириш юзасидан тегишли топшириқларни берди.

Маълумотларга кўра, бундан 58 йил аввал ишга туширилган “Жанубий Сурхон” сув омбори денгиз сатҳидан 408 метр баландликда жойлашган. Сув сатҳи юзаси 65 квадрат-километри, тўла сув сигими 800 миллион куб-метрни ташкил этади.

Ҳолмўмин МАМАТРАЙИМОВ,
ЎЗА мухбири



САМАРҚАНДГА 50 ТА ЗАМОНАВИЙ ПАХТА ТЕРИШ МАШИНАСИ КЕЛТИРИЛДИ

Жорий йилда Самарқанд вилояти пахтакорлари 60 минг гектар майдонда гўза парваришлаб, 261 минг тоннадан ортиқ сифатли хомашё йиғиштириб олишни режалаштирган.

Вилоят қишлоқ хўжалиги бошқармасининг маълумотларига кўра, пахта йиғим-терими мавсумини қисқа муддатларда ва сифатли амалга ошириш мақсадида 690 та терим отряди шакллантирилган.

Давлатимиз раҳбарининг жорий йил 19 февралда қабул қилинган “2025 йил ҳосили пахта хомашёсини машиналарда териб олишни таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига асосан бу йил вилоятда етиштирилган ҳосилни терим машиналар ёрдамида йиғиштириб олишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Мазкур қарор асосида Жаҳон банки ҳамда “Ўзагролизинг” акциядорлик жамияти томонидан Самарқанддаги кластер корхоналари ва фермер хўжаликларига юқори унумли 50 та замонавий пахта териш машинаси ажратилди. Бу машиналарни лизинг шартлари асосида харид қилиш учун 36 миллиард сўм пул маблағи бўнак сифатида тўлаб берилди.

Хитой Халқ Республикасида ишлаб чиқарилган “Boshigan 7419” русумли мазкур машиналар тўрт қаторли бўлиб, мутахассисларнинг қайд этишича, бир кунда ўртача 50 тонна пахта ҳосилини териш қувватига



эга. Эътиборлиси, машиналар юртимиздаги кластер корхоналари ва фермерларнинг фикрлари, пахта ҳосили етиштириш агротехникаси бўйича талаблари инobatта олинган ҳолда ишлаб чиқарилган. Чунки, аввалги йилларда ушбу русумдаги пахта териш машиналари мамлакатимиз далаларида синовдан ўтказилган.

Янги терим машиналарини кластер ва фермерларга топшириш муносабати билан ўтказилган тадбирда вилоят қишлоқ хўжалиги соҳаси масъуллари бу йилги пахта йиғим-терими мавсумини уюшқоқлик билан ташкил этиш ва ўтказиш юзасидан вазифаларни белгилаб берди.

Ғолиб ҲАСАНОВ,
ЎЗА мухбири

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ф А Р М О Н И

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МУСТАҚИЛЛИГИНИНГ ЎТТИЗ ТўРТ йиллиги муносабати билан ДАВЛАТ ХИЗМАТЧИЛАРИ ҲАМДА ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ВА ИЖТИМОИЙ-ИҚТИСОДИЙ СОҲАЛАР ХОДИМЛАРИДАН БИР ГУРУҲИНИ МУКОФОТЛАШ Тўғрисида

Мамлакатимизда кенг қўламли ислохотларни муваффақиятли амалга ошириш, юртимизнинг иқтисодий тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини таъминлаш, Янги Ўзбекистоннинг халқаро миқёсдаги обрў-эътибори ва нуфузини юксалтиришга қўшган муносиб ҳиссаси, илғор инновацион технологияларни амалиётга жорий этиш, замонавий ишлаб чиқариш қувватларини яратиш, ҳудудлар инфратузилмасини жадал ривожлантириш борасидаги улкан хизматлари, жамиятимизда ижтимоий-маънавий барқарорликни сақлаш, ёш авлодни Ватанга муҳаббат ва садоқат, миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш йўлидаги ибратли фаолияти ҳамда жамоат ишларидаги фаол иштироки учун қуйидагилар мукофотлансин:

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган қишлоқ хўжалиги ходими” фахрий унвони билан
Халилов Насриддин – Самарқанд давлат ветеринария медицинаси, чорвачилик ва биотехнологиялар университетининг ўсимликшунослик ва ем-хашак етиштириш кафедраси мудири, Самарқанд вилояти

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган саноат ходими” фахрий унвони билан
Қудратов Уктам Аралович – “Навоий кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг Қизилқум кон бошқармаси “Пистали” кони бош муҳандисининг ўринбосари

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган геолог” фахрий унвони билан
Уразметов Шермухаммат Джумабаевич – “Ўзбекгеофизика” акциядорлик жамиятининг “Устюрт геофизика экспедицияси” филиали геология-геофизика ишларини истиқболли прогнозлаш бўлими бошлиғи
Ҳамроев Умаржон Артикович – “Навоий-уран” давлат корхонасининг “Уран ва ноёб металлургия геологияси” илмий-ишлаб чиқариш маркази геология-қидирув экспедицияси бош геологи

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган қурувчи” фахрий унвони билан
Турсунов Жамшид Юнусович – Ўзбекистон Республикаси Транспорт вазирлиги ҳузуридаги Автомобиль йўллари қўмитаси раиси
Хидоятлов Шерзод Саиджанович – Ўзбекистон Республикаси қурилиш ва уй-жой коммунал хўжалиги вазири

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган тадбиркор” фахрий унвони билан
Вахабов Даврон Абдуҷалалович – Ўзбекистон Савдо-саноат палатаси раиси
Саидмуродов Уктам – Самарқанд туманидаги “Стеклопластик” масъулияти чекланган жамияти раиси, Самарқанд вилояти

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган фуқаро авиацияси ходими” фахрий унвони билан
Цой Николай Валерьевич – “Uzbekistan airways” акциядорлик жамиятининг Парвозлар хавфсизлиги ва сифат таъминоти бошқармаси учувчи-инспектори

“Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган журналист” фахрий унвони билан
Қудратхўжа Шерзодхон Тожиқдинхон ўғли – Ўзбекистон журналистика ва оммавий коммуникациялар университети ректори

“Эл-юрт ҳурмати” ордени билан
Айимбетова Гулҳатша Аймановна – “Айқулаш” қорақалпоқ давлат миллий фольклор ансамбли вокал артисти, Қорақалпоғистон Республикаси
Ганиева Матлуба Махаммажановна – Андижон туманидаги “Орол” маҳалла фуқаролар йиғини раиси, Андижон вилояти
Нематова Нарғиза Исамиддиновна – Олоғ тумани ҳокими, Бухоро вилояти
Саидов Сирожиддин Салоҳович – Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенати аъзоси, Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси раиси
Тумишова Аксавли Молдағалиевна – Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенати аъзоси, Зарафшон шаҳридаги 9-умумий ўрта

таълим мактаби директори, Навоий вилояти

“Фидокорона хизматлари учун” ордени билан
Бердикулов Асатулла Ҳасанович – Сардоба туманидаги “А.Қодирий” фермер хўжалиги бошлиғи, Сирдарё вилояти

“Меҳнат шухрати” ордени билан
Ишметов Тимур Аминджанович – Ўзбекистон Республикаси Марказий банки раиси
Муродов Мансурджан Насирович – Республика “Ҷусто” уюшмаси раиси
Хидиров Лочин Шопуловотвич – “Навоий кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг Марказий кон бошқармаси цех участка устаси

“Дўстлик” ордени билан
Акбаржонов Азиз Акбаржон ўғли – Ўзбекистон саноат-қурилиш банки” акциядорлик тижорат банки бошқаруви раиси
Акрамова Хушваҳт Норқуловна – Бухоро шаҳридаги “Биродар шаҳарлар” жамияти раиси, Бухоро вилояти
Арзиев Фарҳод Нуриддинович – Ўзбекистон Республикасининг Хитой Халқ Республикасидаги Фуқулода ва Мухтор Элчиси
Атабаев Шухрат Халдарович – Ўзбекистон Республикаси акциядорлик тижорат Халқ банки бошқаруви раиси
Бахрамов Шамирза Пашаевич – Сирдарё тумани “Сув етказиб бериш хизмати” давлат муассасаси техник-гидрометри, Сирдарё вилояти

Иргашева Марҳамат – Мирзо Улуғбек туманидаги “Асака” маҳалла фуқаролар йиғини нуронийлар жамоатчилиги кенгаши раиси, Тошкент шаҳри
Исмонлов Хабибидин – Фарғона туманидаги деҳқон хўжалиги боғбони, Фарғона вилояти
Исраилов Исмаил Ирқинович – Тошкент шаҳридаги “Development and Marketing Group” масъулияти чекланган жамияти директорининг ўринбосари

Қучкаров Бахром Тулкинович – Ўзбекистон Республикаси Марказий сайлов комиссияси раисининг ўринбосари
Қодиров Акмал Сайдуллоевич – “Enter Engineering Pte. Ltd” компаниясининг Имом Бухорий мажмуаси қурилиш лойиҳаси раҳбари
Мухамматова Дилбар Даврановна – Термиз туманидаги “Намуна” маҳалла фуқаролар йиғини раиси, Сурхондарё вилояти
Набиева Парвизат Раҳматуллаевна – Шароф Рашидов туманидаги “Ҳукуматой Мирзаалиева” биологаторияси раҳбари, Жиззах вилояти

Наримбетов Юлдаш Ибрагимович – Беруний туманидаги шахсий томорқа ер эгаси, Қорақалпоғистон Республикаси
Насиров Кузйибой – Қизилтепа туманидаги шахсий томорқа ер эгаси, Навоий вилояти
Примов Орифжон Ҳасанович – Паркент тумани нуронийлар жамоатчилиги кенгаши фаоли, Тошкент вилояти

Рахимова Нигина Хайруллаевна – “Ижтимоий фикр” республика жамоатчилиги фикрини ўрганиш маркази директори
Садовников Владимир Владимирович – Наманган шаҳридаги “Проект-сервис” масъулияти чекланган жамияти директори, Наманган вилояти

Санаев Исмат Санаевич – Ўзбекистон Халқ демократик партияси Пахтачи тумани Кенгаши раиси, Самарқанд вилояти
Сейтеков Турганбай Берданович – Нукус тумани йўллардан фойдаланиш давлат муассасаси асфальт ётқизиш машинаси ҳайдовчиси, Қорақалпоғистон Республикаси

Сиротин Игорь Васильевич – “Uzbekistan airways technics” масъулияти чекланган жамиятининг Фарбада ишлаб чиқарилган самолётларга техник хизмат кўрсатиш маркази муҳандиси
Соатов Мумин – Кўкдала тумани нуронийлар жамоатчилиги кенгаши фаоли, Қашқадарё вилояти

Ташматов Тажидин Сатволдиевич – Андижон вилояти йўллардан мунтазам фойдаланиш давлат муассасаси автогрейдер ҳайдовчиси
Туляганов Қудратилла Асатуллаевич – “Асака” акциядорлик тижорат банки бошқаруви раиси

Турсунов Рашиат Рахмонович – “Навоий кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг 3-автобаза бошлиғи
(Давоми 2-саҳифада)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ф А Р М О Н И

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МУСТАҚИЛЛИГИНИНГ ЎТТИЗ ТЎРТ ЙИЛЛИГИ МУНОСАБАТИ БИЛАН ДАВЛАТ ХИЗМАТЧИЛАРИ ҲАМДА ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ВА ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ СОҲАЛАР ХОДИМЛАРИДАН БИР ГУРУҲИНИ МУКОФОТЛАШ ТЎҒРИСИДА

(Боши 1-саҳифада)

Умерова Гаянэ Олеговна – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг департамент бошлиғи **Усманов Равшан Абборович** – Ўзбекистон Республикасининг Буюк Британия ва Шимолий Ирландия Бирлашган Қироллигидаги Фавқулодда ва Мухтор Элчиси

Файzieва Васи́ла Солиховна – Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Фан, таълим, маданият, спорт ва ёшлар масалалари кўмитаси аъзоси

Файzieва Дилором Хуснитдиновна – Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Халқаро ишлар, мудофаа ва хавфсизлик масалалари кўмитаси раиси ўринбосари

Федин Александр Григорьевич – Жарқўрғон туманидаги “Октепа” ов хўжалиги бошлиғи, Сурхондарё вилояти

Хасанов Назиржон Набижанович – “Ўзбектелеком” акциядорлик компанияси бошқаруви раиси

Хожибоев Эркинжон Валижонович – Хонобод шахри ободонлаштириш бошқармаси кўкаламзорлаштирувчиси, Андижон вилояти

Шералиев Қурбонали – Ховос тумани нуронийлар жамоатчилик кенгаши фаоли, Сирдарё вилояти

Шерматов Зикрилла Шукурович – “Нуроний” жамғармасининг Косон тумани бўлими раиси, Қашқадарё вилояти **Шонамгетова Нина Ефимовна** – “Ўрта Чирчиқ гидро-электрстанциялари каскади” филиалининг ишлаб чиқариш-техник бўлими етакчи муҳандиси, Тошкент вилояти

“Содиқ хизматлари учун” медали билан

Абдиев Жаҳонгир Ибрагимович – Ўзбекистон Республикаси Солиқ кўмитаси раисининг ўринбосари **Абдуллаев Тулқин Мансурович** – Ўзбекистон Республикаси Кадастр агентлиги директорининг ўринбосари

Абдусаттаров Тулкин Сайфуллаевич – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

Абидов Акмал Джурабаевич – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

Авезов Жасурбек Шавкатович – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими **Бекмирзаев Диёрбек Абдугаппорович** – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими **Бутаев ОрифАлибоевич** – “Микрокредитбанк” акциядорлик тижорат банки бошқаруви раиси

Галтемиров Шароф Қурбанбаевич – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими **Джахангирова Элла Анатольевна** – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг департамент бошлиғи

Жуманиязов Нодир Кадамович – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими **Жураев Баходир Ибрагимович** – “Иссиқлик электр станциялари” акциядорлик жамияти раиси

Исмаилов Мурад Валижонович – Ўзбекистон Республикаси спорт вазирининг ўринбосари

Исхакова Гузал Гайратовна – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими

Кади́ров Шухрат Мунавварович – Ўзбекистон Республикаси Рақамли технологиялар вазирлиги хузуридаги Космик тадқиқотлар ва технологиялар агентлиги директори

Киличов Тимур Машарибович – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими **Қаршиев Рустам Жўраевич** – Ўзбекистон Республикаси сув хўжалиги вазирининг ўринбосари

Лапасов Улугбек Хидирович – Ўзбекистон Республикасининг Бирлашган Миллатлар Ташкилотидаги доимий вакили **Миракулов Миравзал Миродилович** – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими **Мирахмедов Зиёд Махамаджанович** – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими

Муталов Зоҳирддин Абдугапурович – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими **Рахимова Гулнора Ҳашимовна** – Ўзбекистон Республикаси иқтисодиёт ва молия вазирининг ўринбосари

Рахматов Феруз Касимович – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими

Саидолимов Саидхон Талъат ўғли – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими **Тангриев Иззат Раҳматуллаевич** – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

Умаров Олимжон Мухамаджанович – Ўзбекистон Республикаси рақамли технологиялар вазирининг биринчи ўринбосари

Хайдаров Жаҳонгир Бахтиярович – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

Ходжаев Фуркат Салимович – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг масъул ходими

Холмуродов Нозимжон Қосимович – Ўзбекистон Республикаси инвестициялар, саноат ва савдо вазирининг биринчи ўринбосари

(Боши 1-саҳифада)

Олий мартабали меҳмон шарафига икки мамлакат давлат байроқлари кўтарилди, faxрий қоровул саф тортди.

Миллий куй-кўнш ва рақслардан иборат тантанали маросим бўлиб ўтди.

Иордания Подшоҳи Абдулла II ибн ал-Ҳусайн Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ҳамроҳлигида қадимий Самарқанд шаҳрининг улғувор тарихий обидалари билан танишди.

Давлат раҳбарлари аввал Шоҳи Зинда мажмуасига ташриф буурдилар.

Мазкур зиёратгоҳ Пайғамбаримиз Мухаммад алайҳиссаломнинг саҳобаларидан бири Қусам ибн Аббос ва бошқа арбобларнинг мақбараларидан ташкил топган. Мажмуанинг тарихий, маданий ва бадий аҳамияти шундаки, у меъморчилик ва безак санъати-

Холхўжаев Сандқахҳор Муҳаммадкарим ўғли – Чилонзор тумани ҳокими, Тошкент шаҳри

Хошимов Нодирбек Анваржонович – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

Юлдашев Кахрамон Анварджанович – Ўзбекистон Республикаси қишлоқ хўжалиги вазирининг ўринбосари

Юсупбаев Шухрат Машхурович – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг масъул ходими

“Соғлом турмуш” медали билан

Тулабаев Мирзаали Эркабаевич – Қўқон шахри нуронийлар жамоатчилик кенгаши спорт тариготчиси, Фарғона вилояти

“Келажак бунёдкори” медали билан

Бозоров Миршодбек Шукур ўғли – Ромитан туманидаги “Тарнаут” маҳалла фуқаролар йиғини ёшлар етакчиси, Бухоро вилояти

Мажидов Бобомурод Бахронович – Тошкент шахридаги “Akfa Dream World” масъулияти чекланган жамияти директори ўринбосари

“Жасорат” медали билан

Аблаева Фароғат Муртазаевна – Учтепа туманидаги заргарлик буюмлари ясовчи ҳунарманд, Тошкент шаҳри **Жумаева Шоҳида Қулматовна** – Шеробод туманидаги касб-ҳунарга ўқитиш марказининг “Қоработ” ўқув маскани тикувчиси, Сурхондарё вилояти

Имомаддинов Халилла Камолович – Шовот туманидаги “Хўжаобод-2018” фермер хўжалиги бошлиғи, Хоразм вилояти **Мансуров Замир Бақоевич** – Вобкент туманидаги шахсий томорқа ер эгаси, Бухоро вилояти

Орипова Зухраҳон Аъзамовна – Олтиариқ туманидаги шахсий томорқа ер эгаси, Фарғона вилояти

Рўзиева Шаҳло Мансуровна – Томди тумани спорт мактабининг шахмат бўйича мураббийси, Навоий вилояти

Сафаров Музаффар Шавкатович – Нарпай туманидаги машишй техникаларни таъмирлаш устаси, Самарқанд вилояти

Солиев Лутфулложон Собитович – Чуст туманидаги якка тартибдаги тадбиркор, тикувчи, Наманган вилояти

Суюнов Мансур Халилович – Фориш туманидаги видео монтаж устаси, Жиззах вилояти

Турдикулова Саёра Шарофовна – “Ҳунарманд” уюшмасининг Китоб тумани бўлими аъзоси, каштадўз, Қашқадарё вилояти

Худойбердиева Нодира Хомиджановна – Шахрихон туманидаги ҳунарманд-тикувчи, Андижон вилояти

Шакиров Илхам Гавазович – Оқолтин туманидаги якка тартибдаги тадбиркор, фотосуратчи, Сирдарё вилояти

Шарипов Максуд Кенжаевич – Эллиққалъа туманидаги автомобилларни таъмирлаш устаси, Қорақалпоғистон Республикаси

Эргашев Дониёр Азимович – “Ҳунарманд” уюшмасининг Бўка тумани бўлими аъзоси, ёғоч ўймакорлиги устаси, Тошкент вилояти

“Шухрат” медали билан (100 ёшдан ошганлар)

Гаданова Хатича – Нарпай тумани, Самарқанд вилояти **Галимова Назиба** – Богот тумани, Хоразм вилояти **Зарипова Наржан** – Беруний тумани, Қорақалпоғистон Республикаси

Имомкулова Сухсурбў – Поп тумани, Наманган вилояти **Кенжаева Анор** – Янгиобод тумани, Жиззах вилояти **Матисақова Мелибў** – Бувайда тумани, Фарғона вилояти **Нарматов Уразали** – Сардоба тумани, Сирдарё вилояти **Розиева Назмира Мирсултановна** – Мирзо Улугбек тумани, Тошкент шаҳри

Табаров Икрам – Шўрчи тумани, Сурхондарё вилояти **Тағоев Журақул** – Хатирчи тумани, Навоий вилояти **Тешаев Ачил** – Жондор тумани, Бухоро вилояти **Усмонова Мехри** – Чиноз тумани, Тошкент вилояти **Ширназаров Махмадали** – Шаҳрисабз тумани, Қашқадарё вилояти

Юлдошева Чинихон – Пахтаобод тумани, Андижон вилояти

“Шухрат” медали билан

Абдурахмонов Ифтихор Исмоилович – “Темирийўлинфратузилма” акциядорлик жамиятининг Қўқон локомотив депоси Андижон филиали тегловоз машинисти, Андижон вилояти **Абдухакимова Гулфуза Абдурахмановна** – Пастдарғом туманидаги “Буюк Турон” маҳалла фуқаролар йиғини хотин-қизлар фаоли, Самарқанд вилояти **Авазов Ёлмурод Рўзимуродович** – Жарқўрғон тумани ҳокими, Сурхондарё вилояти **Адилов Юлдош Ҳасанович** – Мирзачўл туманидаги “Мирзачўл сервис авто” масъулияти чекланган жамияти

автобус ҳайдовчиси, Жиззах вилояти

Алиева Нодирахон Иброхимовна – Риштон туманидаги “Агроном Алиев” фермер хўжалиги бошлиғи, Фарғона вилояти

Алимджанов Камилжан Валиджанович – Давлат резиденцияларига хизмат кўрсатиш ва тадбирларни ташкил этиш бошқармаси чилангар-сантехниги

Аллабергенов Муродбек Анварбекович – Ўзбекистон Республикаси Иқтисодиёт ва молия вазирлиги хузуридаги Лойиҳалар ва импорт контрактларини комплекс экспертиза қилиш маркази директори

Аманов Ойбек Анварович – Жанубий деҳқончилик илмий-тадқиқот институти директори, Қашқадарё вилояти

Амонов Наим Насимович – “Навоий кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг Шимолий кон бошқармаси директори

Арашов Жалол Самандарович – Бухоро вилояти ҳокимининг қурилиш, тўсиқларсиз муҳит яратиш, коммуникациялар, коммунал хўжалик, экология ва кўкаламзорлаштириш масалалари бўйича ўринбосари

Арипов Бахтиёр Мухамедович – Андижон туманидаги “Valley Fish” масъулияти чекланган жамияти таъсисчиси, Андижон вилояти

Артиқов Меликузи Маматқулович – “Сирдарё-Зарафшон” ирригация тизимлари ҳавза бошқармаси экскаватор машинисти, Жиззах вилояти

Аскарова Гулжамол Шодмановна – Ўзбекистон Республикаси Оила ва хотин-қизлар кўмитаси бош мутахассиси **Балтабаев Ҳабибулла Мўминович** – “UzAuto Motors” акциядорлик жамиятининг ишлаб чиқариш дирекцияси пайвандлаш цехи бригада бошлиғи, Андижон вилояти

Бегматов Абдулла Тўрақулович – Боёвут туманидаги “Боёвутлик Ҳумоюн” фермер хўжалиги бошлиғи, Сирдарё вилояти

Ғозиев Нурматжон Нуъмонжонович – Бағдод тумани “Чекхитой” маҳалла фуқаролар йиғинидаги ҳоким ёрдамчиси, Фарғона вилояти

Давлатов Ибадулла Уракович – Термиз туманидаги “Қорахон-Янгиарик” фермер хўжалиги бошлиғи, Сурхондарё вилояти

Дадаходжаев Носир Ибрагимович – “Тошкент шаҳар электр тармоқлари” масъулияти чекланган жамиятининг изоляция ва ўта кучланишдан ҳимояланиш ишлаб чиқариш хизмати бошлиғи ўринбосари

Деҳканов Азиз Равшанович – Давлат резиденцияларига хизмат кўрсатиш ва тадбирларни ташкил этиш бошқармаси мутахассиси

Джораев Джасур Саттиваевич – Тошкент шахридаги “12-трест” акциядорлик жамиятининг 2-механизациялашган кўчама колоннаси электр-газ пайвандчиси

Джумабекова Гулзайнат Ҳусановна – “Чирчиқ трансформатор заводи” акциядорлик жамиятининг цех ғалтак ўрковчиси, Тошкент вилояти

Ёдгоров Шухрат Ўразбаевич – “Навоий кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг Марказий кон бошқармаси “Мурунтоғ” қони участка портлатувчиси

Имамбердиев Надир Аскарович – “Олмалик кон-металлургия комбинати” акциядорлик жамиятининг 3-Мис бойитиш фабрикаси янчиш ва флотациялаш цехи тегирмон машинисти **Иминов Абдуллазиз Турдиевич** – Тошкент шаҳридаги “Green TV” масъулияти чекланган жамияти мутахассиси **Иргашев Элёр Агломович** – “Гидропроект” акциядорлик жамияти бош муҳандиси

Кутлимуратова Нигора Машариповна – Хоразм вилояти ҳокимининг ўринбосари – оила ва хотин-қизлар бошқармаси бошлиғи

Қодиров Алишер Абдулахатович – Қашқадарё вилояти ҳокимининг молия-иқтисодиёт ва камбағалликни қисқартириш масалалари бўйича биринчи ўринбосари

Қодиров Рўзимбой Курбанович – “Чапқирғоқ Амударё” ирригация тизимлари ҳавза бошқармаси экскаваторчиси, Хоразм вилояти

Мағмамов Азамат Парахатович – Кегейли тумани “Жузим бағ” овул фуқаролар йиғинидаги ҳоким ёрдамчиси, Қорақалпоғистон Республикаси

Мадагтова Онара Джуракуловна – Хатирчи туманидаги “Лангар” маҳалла фуқаролар йиғини раиси, Навоий вилояти **Маликова Гулчехра Рихсихўжаевна** – Ўзбекистон Республикаси Президенти хузуридаги Қонунчилик ва ҳуқуқий сиёсат институти бош илмий ходими

Мамаражабова Баҳора Дилмуродовна – “Ҳунарманд” уюшмасининг Навоий вилояти бошқармаси аъзоси, каштачи **Маматмўминов Акмал Жайловович** – Ангор туманидаги шахсий томорқа ер эгаси, Сурхондарё вилояти

Мансуров Ахрор Ахмадалиевич – Мингбулоқ тумани ҳокими, Наманган вилояти

Миноварходжаев Ўбайдулла Тахтаевич – Яшнобод туманидаги “Беҳизор” маҳалла фуқаролар йиғини раиси, Тошкент шаҳри

Мирзаев Нурали Аскаралиевич – Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрациясининг мутахассиси

Мусурманова Шойра Акбоевна – Булунғур туманидаги

“Гулистон” маҳалла фуқаролар йиғини комплекс ижтимоий хизмат кўрсатувчи ходими, Самарқанд вилояти

Назаров Эркин Эргашович – Яшнобод туманидаги “Яшнобод махсустранс” автотранспорт филиали ҳайдовчиси, Тошкент шаҳри

Насирува Фируза Руфатовна – Навоий шаҳар солиқ инспекциясининг маҳаллаларга бириктирилган солиқ инспекторлари шўъбаси давлат солиқ катта инспектори, Навоий вилояти

Нурматова Умигулсин Умирзоковна – Тўрақўрғон туманидаги “Мозоркўҳна” маҳалла фуқаролар йиғини хотин-қизлар фаоли, Наманган вилояти

Нурметова Елизавета Викторовна – “Тошкент метрополитени” давлат унитар корхонасининг ҳаракат хизмати поезд диспетчери, Тошкент шаҳри

Нуруллаев Зафар Деҳқонович – Самарқанд шаҳри ободонлаштириш бошқармасининг Сиёб ҳудуди бошлиғи, Самарқанд вилояти

Обидов Воҳид Тўхтасинович – Ёзёвон туманидаги “Ме-зон” фермер хўжалиги бошлиғи, Фарғона вилояти

Отажанова Раҳима – Шовот тумани нуронийлар жамоатчилик кенгаши фаоли, Хоразм вилояти

Парпиев Пўлатжон Расулович – Норин туманидаги “Ровот” маҳалла фуқаролар йиғини раисининг кексалар ва faxрийлар бўйича маслаҳатчиси, Наманган вилояти

Райимов Алишер Абдумаликович – Ангрен шаҳар ҳокими, Тошкент вилояти

Рахимов Ёкубжан Абдуллажанович – Учқўрғон туманидаги “Иминжон Мухаррам Бону” фермер хўжалиги трактор ҳайдовчиси, Наманган вилояти

Рахматиллаев Озатбек Зарипович – Урганч туманидаги “Давлат-Рахматулла” фермер хўжалиги бошлиғи, Хоразм вилояти

Ризаев Фазлиддин Исмоилович – Самарқанд шахридаги “Самарқанд автомобиль заводи” масъулияти чекланган жамияти бош технологи, Самарқанд вилояти

Рузиев Азамат Абдирашидович – Қорақўл тумани “Мирзақалъа” маҳалла фуқаролар йиғинидаги ҳоким ёрдамчиси, Бухоро вилояти

Рўзиев Руслан Насирович – Конимех тумани ҳокими, Навоий вилояти

Рўзметова Зебинисо Жуманазаровна – Қўшқўпир туманидаги “Кенагас” биосервиси раҳбари, Хоразм вилояти **Сайидмусаев Сайидбахром Сайидбурхонович** – Сўх тумани ҳокими, Фарғона вилояти

Самақова Мастураҳон Эргашевна – Ўзбекистон туманидаги “Яйпан агропилла” масъулияти чекланган жамияти бош агрономи, Фарғона вилояти

Сориев Шерзод Эшонкулович – Пахтакор туманидаги “Шер-Улуг-Жахон” фермер хўжалиги бошлиғи, Жиззах вилояти

Сулайманова Гулсима Бахитжановна – Мўйноқ туманидаги “Қозоқдарё” овул фуқаролар йиғини раиси, Қорақалпоғистон Республикаси

Султонов Нуриддин Абдухамидович – Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Тадбиркорлик, рақобатни ривожлантириш ва саноат масалалари кўмитаси аъзоси

Тойнбаев Абдиқадир Эралиевич – “Шўрўзак-Сирдарё” ирригация тизими бошқармасининг туманлараро каналлар бўлими Ўнг тармоқ канали гидротехниги, Сирдарё вилояти

Турсунбоева Дилфуза Тошбоевна – Баҳмал туманидаги “Музбулоқ” ва “Ватанпарвар” маҳалла фуқаролар йиғинлари хотин-қизлар фаоли, Жиззах вилояти

Турсунова Дилбар Номозовна – Яккабўғ тумани ободонлаштириш бошқармаси бригада бошлиғи, Қашқадарё вилояти **Турсунова Норбоби Мардановна** – Бекобод туманидаги “Олтин пилла” масъулияти чекланган жамияти пиллачиси, Тошкент вилояти

Улугов Асроржон Аскаралиевич – “Ўзбекгидроэнерго” акциядорлик жамиятинини “Тўполанг ГЭС” филиали директори **Фазилова Фатима Мурадуллаевна** – “Ўзбекгидрогеология” давлат муассасасининг Ғарбий Ўзбекистон дала гидрогеология экспедицияси гидрогеология партиялари етакчи гидрогеологи, Сурхондарё вилояти

Худойбердиева Муқаддас Абдулхаковна – Гулистон туманидаги “Соҳил”, “Боёвут” ва “Теракзор” маҳалла фуқаролар йиғинлари хотин-қизлар фаоли, Сирдарё вилояти

Ҳайдаров Илгор Баракаевич – Шофиркон туманидаги “Азим Шофиркон юлдузи” фермер хўжалиги трактор ҳайдовчиси, Бухоро вилояти

Шертойлокова Гавҳарой Нуманжон қизи – “Ўзбекистон миллий метрология институти” давлат муассасасининг Андижон вилояти филиали бўлим бош мутахассиси

Юсупов Олим Қодирқулович – Паркент туманидаги “Сайёҳ-2000” масъулияти чекланган жамияти раҳбари, Тошкент вилояти

Ўзбекистон Республикаси		
Президенти	Ш.МИРЗИЁЕВ	
Тошкент шаҳри, 2025 йил 25 август		

Мустақиллигимизнинг 34 йиллиги байрами муборак бўлсин!



ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СУВ ХЎЖАЛИГИ ВАЗИРЛИГИ МЕХНАТ ЖАМОАСИ

барча юртдошларимизни яқинлашиб келаётган

Мустақиллик байрами

билан самимий қутлайди. Доимо юртимиз тинч,
осмонимиз мусаффо бўлсин, дарёларимиз сувга
тўлсин, деҳқонларимизнинг ҳосил хирмонларига
барака ёғилаверсин!





ОҲАНГАРОН ИРРИГАЦИЯ ТИЗИМЛАРИ ҲАВЗА БОШҚАРМАСИ МЕХНАТ ЖАМОАСИ



юртимиз аҳлини

ИСТИҚДОЛИМИЗНИНГ 34 ЙИЛЛИГИ

байрами билан
муборакбод этади.
Шундай фарахбахш
кунларда хонадонларингизга
файзу барака,
дастурхонингизга
тўкинлик тилайди.

ҲАЁТИМИЗДА ФАСТ-ФУДЛАР ЖУДА ОДДИЙ НАРСАГА АЙЛАНДИ. У ОЧЛИКНИ ТЕЗДА ҚОНДИРАДИГАН ТАОМ БЎЛИБ, УЗОҚ ВАҚТ ТАЙЁРЛАШНИ ТАЛАБ ҚИЛМАЙДИ. ТЕЗ ТАЙЁРЛАНАДИГАН ТАОМЛАР КЎПИНЧА “ФАСТ-ФУД” ДЕБ АТАЛАДИ. ФАСТ-ФУДГА ҚҲЙИДАГИЛАР КИРАДИ: ЧИПСЛАР, НАГГЕТСЛАР, ПИЦЦА, ХОТ-ДОГЛАР, ПОПКОРНЛИ ГАМБУРГЕРЛАР, СЭНДВИЧЛАР ВА БОШҚАЛАР. БУЛАРНИНГ БАРЧАСИНИ ТУРЛИ КАФЕЛАРДА, ПИЦЦЕРИЯЛАРДА, ГАМБУРГЕР ДЎКОНЛАРИДА ВА БОШҚА ТЕЗ ОВҚАТЛАНИШ ОШХОНАЛАРИДА ХАРИД ҚИЛИШ МУМКИН. ОВҚАТ ПИШИРИШГА ВАҚТ САРФЛАШНИНГ ҲОЖАТИ ЙЎҚЛИГИДАН ТАШҚАРИ, ЯНА БИР АФЗАЛЛИГИ БУ МАҲСУЛОТЛАРНИНГ АРЗОНЛИГИДИР. ШУНИНГ УЧУН МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ВА ТАЛАБАЛАР КЎПИНЧА БУНДАЙ ОВҚАТГА МУРОЖААТ ҚИЛИШАДИ.



ФАСТ-ФУДЛАР САЛБИЙ ТАЪСИРИНИ КЎРСАТМАЙ ҚОЛМАЙДИ

Аммо булар эртами-кечми инсон танасида ўз таъсири-ни кўрсатмай қўймайди. Бу шифокорга ташриф буюриш ва кейинги таъхисларни қўйиш билан тугайди: гастрит, ошқозон яраси, қон томир атеросклерози, қандли диабет ва бошқалар. Афсуски, фақат аниқ ифодаланган оғриқли аломатлар пайдо бўлгандан кейин (ҳар доим ҳам эмас) одам тўғри овқатланишни ва парҳезга риоя қилишни бошлайди. У ҳатто зарарли таомларни ўз парҳезидан чиқариб ташлайди, тез овқатланишдан бош тортади. Умуман олганда, инсон соғлиқ муаммолари пайдо бўлганидан кейин кўп ҳолларда соғлом овқатланиш тарафдорига айланади.

Ҳўш, нега тез овқатланиш соғлиқ учун зарарли? Бунинг бир қанча сабаблари бор. Аввало, тез овқатлар юқори калорияли таомлар бўлиб, уларнинг доимий истеъмоли семиришга олиб келади. Бу ҳаммага маълум факт. Тез овқатланишнинг соғлиқ учун зарарли бўлишининг яна бир сабаби, тез тайёрланадиган таомларни тайёрлашда транс ёғларидан фойдаланишдир. Ушбу “қотил ёғлар” семиришни, шунингдек, овқат ҳазм қилиш, юрак-қон томир ва эндокрин тизимларнинг турли касалликларини келтириб чиқаради ҳамда саратон ривожланишига ёрдам беради.

Фаст-фудлар таркибида кўплаб консервантлар, озиқ-овқат қўшимчалари, бўёқлар, хушбўй моддалар ва бошқалар мавжуд. Табиийки, бу кимёвий моддаларнинг барчаси танага зарарли. Кўпинча фаст-фудлар таркибида кўп миқдорда туз ва шакар мавжуд бўлади. Шунини таъкидлаб ўтиш жоизки, бу ҳам жуда зарарли, айниқса, одамда бирор бир касаллик мавжуд бўлса. Фаст-фуднинг соғлиқ учун хавфли эканлигининг яна бир сабаби, уни доимий истеъмол қилиш транс ёғларга, озиқ-овқат қўшимчаларига ва улардаги хушбўй моддаларга кимёвий қарамлик ривожланишига олиб келади.

Фаст-фуднинг кўп турлари ёки унга киритилган

компонентлар ўсимлик ёғида қовурилади. Масалан, картошка, мол гўшти, товук гўшти ва бошқалар. Ёғ 160 градусгача қиздирилганда, унда канцероген бирикмалар ҳосил бўлади – акриламид ва акролеин. Иккаласи ҳам саратон хавфини оширади, ички аъзоларнинг шиллиқ пардаларини шикастлайди: ичак ва ошқозон, нафас олиш аъзолари, кўзлар. Акриламид қон ҳужайраларининг хромосомаларига ҳам зарар етказиши. 1994 йилда Халқаро саратон тадқиқотлари агентлиги (IARC) акриламидни канцероген деб таснифлади. Акриламиднинг генотипини ўзгартириб, ёмон хулқли неоплазмалар ва мутацияларни келтириб чиқариш қобилияти ҳайвонларда ўтказилган тажрибаларда исботланган. 2002 йилда Швеция илмий-тадқиқот институти фаст-фудлар тайёрланадиган умумий овқатланиш ошхоналарида тадқиқотлар ўтказди. 100 дан ортиқ ошхоналар назорат остига олинди. Тадқиқотлар натижасида юқори углеводли озиқ-овқат маҳсулотларига иссиқлик билан ишлов бериш жараёнида кўп миқдорда акриламид ажралиб чиқиши исботланган. Бола мазали таомга қатталарниқига қараганда тезроқ берилиб, кўникиб қолади. Тез овқатланиш болалар учун қандай зарарли? Бу эрта ёшда семириш, ошқозон

ости беи ва ўт пуфаги касалликлари хавфини оширади. Фаст-фуднинг болалар учун зарари яна шундаки, у уларнинг мактабдаги ўқув фаолиятини пасайтиради.

Шуни таъкидлаш керакки, бундай озиқ-овқатга қўшимча равишда, турли хил газланган ичимликлар солиб олинади, улар фаст-фуд билан биргаликда овқат ҳазм қилиш жараёнини мураккаблаштиради. Газланган ичимликлар таркибида жуда кўп осон ҳазм бўладиган калориялар мавжуд бўлиб, улар инсон миясига найранг сифатида хизмат қилади. Бир томондан, одам очлигини қондирдим, деб ўйлайди ва қисқа вақтдан сўнг яна бу туйғуни ҳис қилади. Аммо шуни тушуниш керакки, бу калориялар ҳеч қаерга йўқолмайди, улар танада тўпланиб, семириш ва қандли диабет хавфини оширади. Газланган ичимликлар билан биргаликда фаст-фуд саратон, ошқозон-ичак касалликлари ва бепуштликка ҳам олиб келиши мумкин.

Қандли диабет замонавий жамиятнинг асосий муаммоларидан бири. Бу бошқа нарсалар қаторида, кўп миқдорда углеводлар ва ёғларни ўз ичига олган нотўғри озиқ-овқат туфайли юзага келади. Фаст-фуд маҳсулотларида бу моддалар жуда юқори миқдорда мавжуд. Бундай

озиқ-овқатдан олинган углеводлар ингичка ичакда глюкозага парчланади. Шундан сўнг, глюкозага бой қон жигарга киради, у ерда ортиқча глюкоза ёғга айланади ва сақланади ёки глюкоза ҳужайралардаги энергия чиқиши билан парчланади. Шакар қонга кирганда, ошқозон ости беи инсулин чиқаради, бу эса ўз навбатида глюкозанинг тананинг барча ҳужайраларига киришига ёрдам беради. Бу овқатни истеъмол қилгандан сўнг организм углеводларни шакарга (глюкозага) ажратади, кейин эса қонга киради. Кейин ошқозон ости беи инсулинни чиқаради, бу эса шакарни ҳужайраларга ташишга ёрдам беради. Ҳужайралар глюкозани истеъмол қилгандан сўнг, бошқа бир ошқозон ости беи гормони – глюкагон ажралиб чиқади.

Фаст-фуд таййорлашга мўлжалланган маҳсулотларда таъмин кучайтирувчи – натрий глутамати мавжуд. Уни тез-тез истеъмол қилиш асаб тизимида бузилишларга олиб келади, аллергия реакциялар, жумладан, астма ва экзема пайдо бўлиши мумкин.

Агар биз доимий равишда фастфудни асосий овқат манбаи сифатида танласак, бу нафақат ортиқча вазн, балки қандли диабет каби оғир касалликларга олиб келиши мумкин. Ушбу касаллик дардсиз келади, лекин танадаги барча тизимларга сезиларли шикаст етказиши. Аввалига инкор этамиз, кейин даволанишга кеч бўлиб қолади. Агар вақтида тўхтамасак, оқибати доимий равишда инсулин билан яшашга мажбур бўлишдир.

Хулоса қилиб айтганда, фаст-фудга қарши кураш бу фақат овқат танлови эмас, балки келажакимизга бўлган ғамхўрликдир. Бу ўзимизга ва яқинларимизга “мен сенга керакман”, деб айтишнинг амалий йўли. Бу фарзандларимизни соғлом ҳаётга ўргатиш, уларни ҳимоя қилиш демакдир. Биз ҳар бир танловда фойда ёки зарар, ҳаёт ёки касаллик, профилактика ёки инсулин ўртасида қарор қабул қиламиз. Ҳақиқий озиқ бу тана учун озуқа, руҳ учун тинчлик. Шунинг учун ҳар бир овқатланиш пайтида нафақат мазани, балки оқибатни ҳам ўйлаш лозим. Соғлом овқатланиш бу ўзимизга бўлган ҳурматдир. Агар биз шу ҳурматни ҳар кун қайта-қайта тасдиқлаб борсак, келажакда шифокор қабулхонаси эмас, соғлом ҳаёт бизга эшик очади.

Рушана ИСМАИЛОВА,

Тошкент Кимё халқаро университети талабаси.

Пахта селекцияси, уруғчилиги ва етиштириш агротехнологиялари илмий-тадқиқот институти жамоаси институтининг Молия ва бухгалтерия бўлими бошлиғи, бош ҳисобчи Шухрат Исроилова қайнонаси

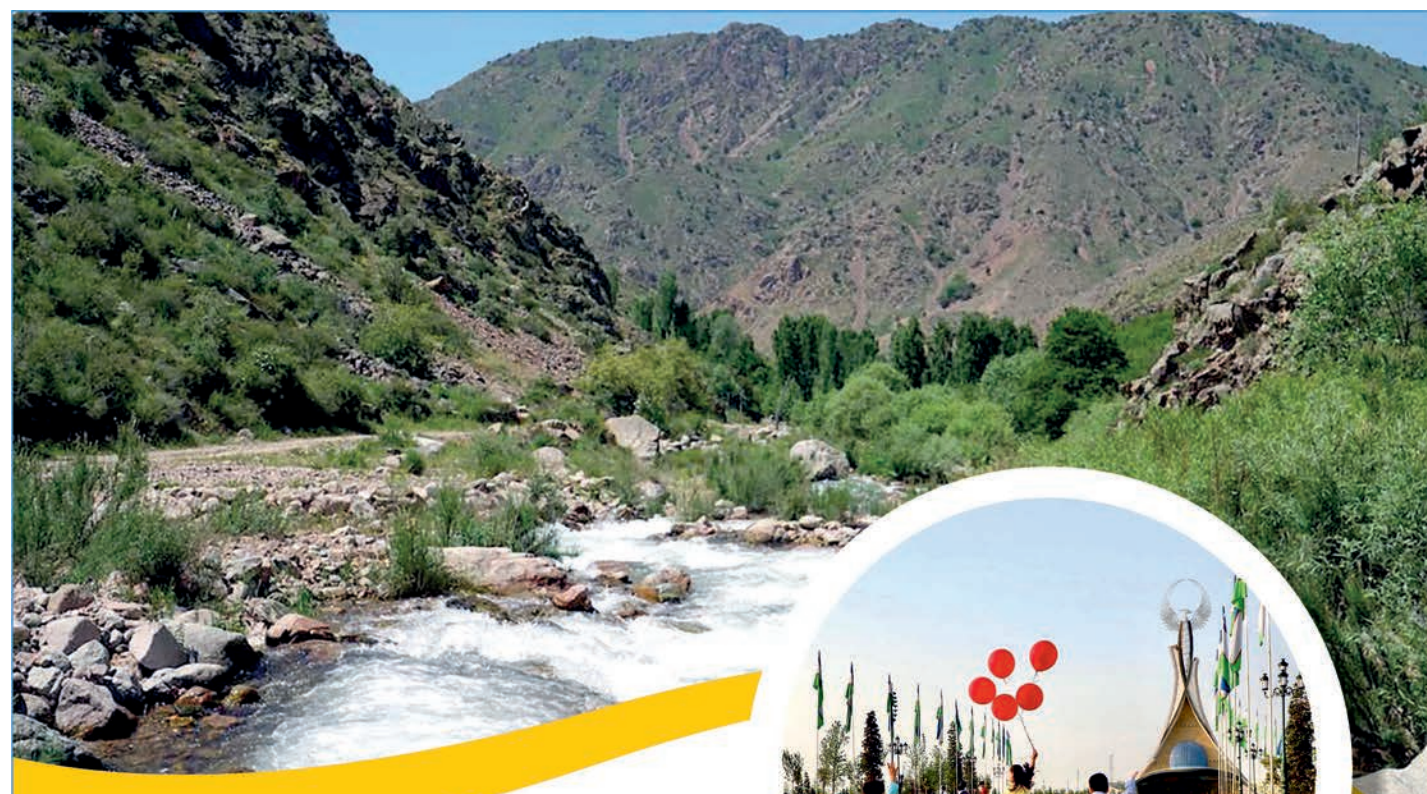
Робия ИСОҚОВАнинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.



Азиз юртдошлар!

Сизларни яқинлашиб келаётган
Истиқлол айёми билан табриklar эканмиз,
барчангизга тани сиҳатлик,
меҳнат фаолиятингизда улкан зафарлар тилаймиз.
Бугун Истиқлол туфайли эришаётган муваффақиятларимиз,
ҳамжиҳатликда қўлга киритаётган ютуқларимиз албатта,
қалбларимизда фахр-ифтихор туйғуларини уйғотади,
барчамизни янги-янги марралар сари руҳлантиради.
Илоҳим, дадил қадамларимизга, аҳилу иноқлигимизга кўз тегмасин!
Халқни ўйлаб, унинг фаровонлигини кўзлаб,
амалга оширилаётган хайрли ишлар ҳамиша бароридан келсин!

Бурчмулла Давлат ўрмон хўжалиги жамоаси



ҚАДРЛИ ВАТАНДОШЛАР!

ОҲАНГАРОН ДАВЛАТ ЎРМОН
ХЎЖАЛИГИ ЖАМОАСИ

сизларни Истиқлолимизнинг 34 йиллиги
байрами билан муборакбод этади.
Илоҳим, шундай тинч, осуда кунларимизга,
байрамларимизга кўз тегмасин!
Халқимизнинг яшил хазинаси –
ўрмонзорларни кенгайтириши йўлидаги хайрли
ишларимиз ҳам доимо баракали бўлсин!
Ҳар биримиз учун жондан азиз бўлган она ватанамиз
сарҳадлари ҳамиша дахлсиз ва мустаҳкам,
халқимиз омон бўлсин!



“Қорақалпоқбалиқ”
уюшмаси жамоаси

азиз ҳамюртларимизни
Мустақиллик шодиёнаси
билан табриклайди
ва барчангизга мустаҳкам
соғлиқ, хотиржамлик,
оилавий бахт тилайди.
Ўтаётган ҳар бир кунимиз
файзли, амалга ошираётган
эзгу ишларимиз
бардавом бўлсин!



Азиз ватандошлар!
Барчангизни тобора яқинлашиб келаётган
МУСТАҚИЛЛИГИМИЗНИНГ
34 йиллиги

байрами билан чин қалбдан муборакбод этамиз.
Ушбу қувончли кунларда хонадонларингизга
тинчлик, файзу барака, дастурхонларингизга
бундан-да тўкин-сочинлик тилаймиз.
Эзгу умид, пок ният ила қилаётган
хайрли ишларингиз доимо барорли бўлсин!
Аждодларимизнинг асрий орзуларини ўзида
муҳассам этган Мустақиллигимиз абадий бўлсин!

Зарафшон Магистрал тизими
бошқармаси жамоаси

Qishloq hayoti

МУАССИСЛАР:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси комплекси
таркибидаги ҳамда бошқа дахлдор
вазирлик ва идоралар.

Бош муҳаррир:
Чори
ЛАТИПОВ

ТАХРИР ХАЙЪАТИ:
Иброҳим АБДУРАҲМОНОВ,
Шавкат ҲАМРОЕВ,
Ақтам ХАЙТОВ,
Эшмирза АБДУАЛИМОВ,
Ҳабиб ТЕМИРОВ,
Раимкул СУЯРОВ
(бош муҳаррир ўринбосари).

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги томонидан 2009 йил 13 февралда № 0020-рақам билан рўйхатдан ўтказилган.
Ҳажми 2 босма табоқ. Офсет усулида босилди, қоғоз бичими А-2.
Нашр индекси – 144. Буюртма Г-817. 1510 нусхада чоп этилди. Газета тахририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.
Тахририят манзили: Тошкент вилояти Қибрай тумани, Университет кўчаси, 2-уй. **Телефонлар:** 95-080-43-70, 99-050-69-45.
Реклама ва эълонлар – (998 90) 317-19-16. **e-mail:** infoqishloqhayoti@mail.ru Баҳоси келишилган нархда.
Саҳифаловчи-дизайнер: М.ЮСУПОВ
Газета “Шарқ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида босилди.
Босмахона манзили: “Буюк Турон” кўчаси, 41-уй. 1 2 3 4 5 6

ISSN 2010-7021



Босишга топшириш вақти: 21.00
Босишга топширилди: 00.10