



2026-YIL – MAHALLANI RIVOJLANTIRISH VA JAMIYATNI YUKSALTIRISH YILI

2020-yil 25-yanvardan chiqa boshlagan

Milliy tiklanishdan — milliy yuksalish sari

YANGI O‘ZBEKISTON

Ijtimoiy-siyosiy gazeta

№ 40 (1639), 2026-yil 27-fevral, juma



www.yuz.uz



yuz.uznews



yuz_official



yuz.uz_news



yuz.uz_news



SURXONDARYO – JO‘SHQIN EVRILISHLAR OG‘USHIDA

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 26-fevral kuni ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar jarayonlari bilan tanishish maqsadida Surxondaryo viloyatiga tashrif buyurdi.



Surxondaryo — janub gavhari. Endi u kechagidek oddiy gavhar emas, ilm-ma’rifat, imkoniyat, imtiyoz va inson qadrini ulug‘lashday hayotbaxsh islohotlar orqali jilvalangan bebaho javohirdir. Olmosga qancha ko‘p jilva berilsa, shunchalik qiymati oshib boraveradi.

Surxondaryo ham olmosga o‘xshaydi. Yurtimizda islohotlar ko‘lamdorligi oshgani sari voha salohiyati yuksalib, yangi marralar sari yo‘l kengayib bormoqda. Xususan, so‘nggi o‘n yilda viloyat qiyofasi tubdan o‘zgardi. Yangi massivlar, ko‘p qavatli uylar qurildi, xalqaro darajadagi bozorlar ochildi. Voha tarixida ilk bor ishlab chiqarish kengaydi. U endi yirik sanoat zonasiga aylanib bormoqda. Muhimi, xalqimizni rozi qilish yo‘lidagi islohotlar oddiy odamlar hayotiga mazmun olib kiryapti. Mamlakatimiz yetakchisining Surxondaryoga galdagi tashrifi chog‘ida bunga yana bir karra amin bo‘ldik.

Davlatimiz rahbari tashrifini, an’anaga ko‘ra, Hakim Termiziy maqbarasi ziyoratidan boshladi.

Tong. Azim tog‘lar ortidan bosh ko‘targan quyosh nurida Amudaryo jilva qiladi. Ayni dam vohaning kayvoni onalari kabi sokin, bir maromda oqadi. Yurtdoshlarimiz ko‘ngliday tiniq osmon ostida mo‘ysafid tog‘lar yanada bo‘y cho‘zgan. Zamindan quvvat olgan qator daraxtlar, ular oralab kulib boqqan turfarang chechaklar kishi qalbiga zavq beradi. Ana shu ajib manzara Qur‘on oyatlari tilovati, xalqimizga, yurtimizga tinchlik-farovonlik so‘rab qilingan duo tufayli yanada fayzli bo‘ldi. Ulamolar bilan suhbatda islom dini rivojiga ulkan hissa qo‘shgan buyuk alloma, vatandoshimiz Hakim Termiziyning ma’naviy-ma’rifiy merosini chuqur o‘rganish hamda yurtdoshlarimiz va xalqaro jamoatchilik o‘rtasida keng targ‘ib qilish haqida so‘z yuritildi.

Shuningdek, muqaddas dinimizning ezigulik va insonparvarlik, mehr-shafqat kabi buyuk fazilatlarini, milliy qadriyatlarimizni asrab-avaylash hamda rivojlantirish, shu asosda yosh avlodni ezigu g‘oyalar ruhida tarbiyalash, farzandlar qalbidagi Vatanga muhabbat va sadoqat tuyg‘usini yanada kuchaytirish zarurligi ta’kidlandi.

Bugun Hakim Termiziy ziyoratiga kelganlar ko‘ngli har doimgidan ham ravshan bo‘ladi. Zero, bu tabarruk manzil keyingi yillarda ta’miralanib, yanada obod va go‘zal majmuaga aylandi. Shu asnoda ziyoratchilar uchun barcha zarur sharoit yaratildi. Atrof obodonlashtirilib, maqbarada ham katta hajmdagi ishlar bajarildi. Zamonaviy yoritqichlar, isitish va sovitish tizimlari o‘rnatildi. Majmuada mikroiklim yaratish uchun to‘rt mingdan ortiq 40 turdagi ko‘p yillik manzarali daraxt, 20 mingdan ziyod mavsumiy anvoiy gullar ekilgan.

Islom ilmlarining tafsir, hadis, fiqh, kalom, islom falsafasi, tasavvuf tarixi, tasavvufiy qarashlar kabi sohalarida ko‘plab asar yozgan mutafakkir majmuasini obod saqlash, ziyoratchilar uchun qulayliklarni kengaytirish yuzasidan tegishli topshiriqlar berildi.

Yaqin-yaqingacha surxondaryoliklar qishloq xo‘jaligi deganda g‘alla va paxtani, tomorqa ekini haqida gap ketsa, kartoshka va piyozni ko‘z oldiga keltirar edi. Bugun vohada qishloq xo‘jaligi tubdan o‘zgardi. Avvalo, sohada ilm-fan orqali rivoj topadigan

tizim yaratildi. Bugungi dehqon ketmon ko‘targan oddiy odam emas. U yuksak intellekt egasi, o‘z sohasining bilimdoni va muntazam izlanuvchisi ekanini xalqimiz yil sayin anglab boryapti. Shu bois, bugun dehqonlarimiz xirmoni ko‘tarilishidan oldin mahsulotga xaridor tayin bo‘lyapti. Bunda mamlakat yetakchisining ochiq, tashabbuskor va teng diplomatik aloqalarga tayangan tashqi siyosati muhim o‘rin egallamoqda. Dunyo ham bizga bag‘rini ochib, xorijdagi bozorlarimiz kengayib boryapti. Demak, bu imkoniyatlarga munosib tarzda sifatli, raqobatbardosh mahsulot yetishtirish zarurati kun sayin oshib boraveradi. Termiz tumanidagi “Tomorqa maktabi” aynan shu maqsadga xizmat qilishi bilan ahamiyatli.

Prezidentimizning viloyatga tashrifi “Tomorqa maktabi” faoliyati bilan tanishuv asnosida davom etdi. Bu yerda dastlab suv xo‘jaligida mahalliyashtirilgan texnika va uskunalar taqdimoti bilan tanishildi. Taqdimot davomida suv tejash texnologiyalari va zamonaviy irrigatsiya tizimlarini mahalliy sharoitda ishlab chiqarish orqali xarajatlarini

kamaytirish, iqlim o‘zgarishi sharoitida suv resurslaridan oqilona foydalanish, fermerlar va aholining talabini tezkor ta’minlash mumkinligi ta’kidlandi.

Davlatimiz rahbari bu yo‘nalishga yanada ko‘proq e’tibor qaratish hamda ilmiy hamkorlikni kuchaytirish zarurligini ta’kidladi.

“Tomorqa maktabi”ning yana bir muhim jihati xalqimizni rozi qilish borasidagi islohotlarga hamohangligidir. Zero, ushbu manzilda ishsiz, kam ta’minlangan oilalarga tomorqadan foydalanish, kam xarajat bilan ko‘p daromad topish sirlari o‘rgatiladi. Kurs tinglovchilariga yuqori daromadli ekinlar ekish va bir sotix yerdan o‘rtacha 10-15 million so‘m daromad olish metodikasi amaliyotda ko‘rsatiladi. Ishtirokchilar ishini samarali va qiyinchiliksiz boshlab olishi uchun “Agrostar” kompaniyasi urug‘ va ko‘chatlar bilan ta’minlaydi. Yetishtirilgan mahsulotlarni xarid qiladi.

Masalan, bu yerdagi issiqxonada voha sharoitiga moslashtirilgan banan, papayya, rozmarin, lavanda, limon, anjir, brokkoli,

bulg‘or qalampir va boshqa ekinlar yetishtirilmoqda. Maktab tinglovchilari bu ekinlar rivojini kuzatadi, o‘zlari ishlov berib, savollariga mutaxassislardan javob oladi.

Surxondaryo sharoitida bir yilda uch marta hosil olish mumkin. Ammo bu imkoniyatdan hali to‘liq foydalana olingani yo‘q. Zero, buning uchun jamiyatda tomorqa ilmi yuksalishi kerak. So‘nggi yillarda xalqimiz dunyoqarashi o‘zgardi. Ishlasa, intilsa, natijaga erishish mumkinligiga odamlar ishonch hosil qildi. Endi mana shu quvvatni to‘g‘ri yo‘naltirish kerak.

“Tomorqa maktabi” oddiy odamlarda dehqonchilikning ilmiy-amaliy ko‘nikmalarini oshirishga xizmat qiladi. E’tiborlisi, o‘quv jarayoniga olimlar, mutaxassislar va tajribali dehqonlar jalb etilgan. Yana bir muhim jihat: tomorqa egalari innovatsion maktabda zamonaviy bozor talablarini ham o‘zlashtiradi. Ya’ni mahsulotlarni qayta ishlash, saqlash va qadoqlashning zamonaviy usullarini o‘rganadi.

Davomi 2-betda

O‘ZBEKISTON PREZIDENTI TURKIYA PREZIDENTI BILAN TELEFON ORQALI MULOQOT QILDI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti

Shavkat Mirziyoyev 26-fevral kuni bo‘lib o‘tgan telefon orqali muloqotda Turkiya Respublikasi Prezidenti Rejep Tayyip Erdogan’anni tavallud kuni bilan samimiy tabrikladi.

Davlatimiz rahbari Turkiya yetakchisiga mustahkam sog‘liq va farovonlik, davlatchilik faoliyatida katta muvaffaqiyatlar, qardosh turk xalqiga tinchlik-osoyishtalik va ravnaq tiladi.

Prezidentlar, shuningdek, butun musulmon ummati uchun muqaddas bo‘lgan Ramazon oyi bilan bir-birlarini dildan qutladilar.

O‘zbekiston — Turkiya keng qamrovli strategik sheriklik munosabatlarini joriy yil yanvar oyida Anqara shahrida erishilgan oliy darajadagi kelishuvlarni amalga oshirish doirasida yanada mustahkamlash masalalari ko‘rib chiqildi.

Davlatlararo hamkorlikda yuksak darajaga erishilgani mamnuniyat bilan qayd etildi. Yaqinda bo‘lib o‘tgan Strategik hamkorlik kengashi yig‘ilishining natijalari ikki tomonlama munosabatlarni sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘targani ta’kidlandi.

Ishlab chiqilgan “yo‘l xaritalari” asosida tomonlama muqaddas loyihalarini ilgari surishga alohida e’tibor qaratildi.

Yetakchilar xalqaro va mintaqaviy ahamiyatga molik dolzarb masalalar yuzasidan ham fikr almashdilar, bo‘ljak tadbirlar rejasini muhokama qildilar.

O‘ZA

YANGI O‘ZBEKISTONNI BARPO ETISHDA HAL QILUVCHI BOSQICH

Yangilangan strategiya bu borada muhim dasturulamaldir

Dunyoga ochiq, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan taraqqiy etgan, erkin fuqarolik jamiyati rivoj topgan demokratik davlat barpo etish — xalqimizning oliy maqsadi. So‘nggi yillarda ushbu ezigu niyat ro‘yobi yo‘lida jadal islohotlar o‘tkazilyapti. Bu jarayonda inson qadrini ulug‘lash bosh mezon etib belgilangani va har bir chora-tadbir shunga yo‘naltirilayotgani muhim natijalarga asos bo‘lmoqda. Oxirgi yillarda erishilayotgan yutuqlar bunga misol bo‘ladi.

Jumladan, o‘tgan yili mamlakatimizda yalpi ichki mahsulot qiymati 145 milliard dollardan oshdi. Iqtisodiyotimizga jalb etilayotgan investitsiya hajmi yildan yilga oshib boryapti, eksport ham shunga mos ravishda o‘smoqda. Tabiiyki, bu



Farovonlik xaritasi

imkoniyat xalqimizning farovonligi yuksalishi va yurtimiz ravnaqiga xizmat qilmoqda. Ammo bu yutuqlar bilan kifoyalanmay, yangi-yangi marralar sari intilish kunning muhim talabi. Zero, bugun shiddat bilan o‘zgarib borayotgan dunyoda o‘z o‘nimimizni egallash, kelajak avlodlarga yuksak taraqqiy etgan obod va ozod Vatan qoldirishdek yuksak orzumizni ro‘yobga chiqarish doimo izlanish va oldinga intilishni taqozo etadi.

Davomi 3-betda

SURXONDARYO – JO‘SHQIN EVRILISHLAR OG‘USHIDA

Boshlanishi 1-betda

— “Tomorqa maktabi”ning ilk qaldirdig‘ochlaridanman, — deydi Muzrabot tumanida yashovchi Dildor Bobonazarova. — Avval ham tomorqamizga pomidor, bulg‘or qalampiri kabi ekinlar ekardik. Lekin hosil cho‘g‘i unchalik baland emasdi. Mahalladagi hokim yordamchisining tavsiyasi bilan shu maktabda o‘qib, ilmiy-amaliy bilim egalladim. Natijada tomchilatib sug‘orish, organik o‘g‘it va dorilar yordamida ekin parvarishlab, sifatli va mo‘l hosil olishni o‘rgandim. Nazariy darslarda o‘rganganimizni shu yerning o‘zida ekin maydonlarida, amaliy tajribada sinab ko‘rdik. Hozir ham “Tomorqa maktabi” o‘qituvchilari bilan doimiy aloqadamiz. Biror savol tug‘ilsa, darrov so‘raymiz, yo‘l-yo‘riq olamiz.

Innovatsion maktab Termiz, Muzrabot, Qiziriq, Bandixon, Angor va Jarqo‘rg‘on tumanlarini qamrab olgan. Uning tarkibida o‘quv binosi, uch gektar issixona hamda uch gektar o‘quv-tajriba maydoni bor.

Shu paytga qadar 1300 ga yaqin ishsiz va kambag‘al oila a‘zosi maxsus kurslarni tugatib, o‘z tomorqasi yoki ijara yerlardan samarali foydalanish orqali o‘zini o‘zi band qilgan. Hokim yordamchilari har oyda 220 nafardan, yiliga 2700 nafargacha tomorqa va ijara yer egalarini o‘qishga yo‘naltirmoqda. Yo‘llanma yoki vaucher tizimi orqali tinglovchilarning o‘qish xarajati qoplab beriladi. Bundan tashqari, ish samaradorligini

“ Davlatimiz rahbari aholining real daromadlari oshib borayotgani hisobiga bunday markazlarga ehtiyoj ortayotgani, o‘z navbatida, ushbu yo‘nalishda qamrov bilan birga sifat juda muhim ekaniga alohida to‘xtaldi.

oshirish uchun muassasaga banklar moliya-viy ko‘mak beryapti.

Davlatimiz rahbari maktabda tomorqadan uch marta hosil olish amaliyoti, sanoatlashgan bog‘lar va suv tevjochi texnologiyalar taqdimoti bilan tanishdi. Meva-sabzavotlarni qayta ishlash va eksport qilish bilan shug‘ullanuvchi tadbirkorlar bilan muloqot qilib, qayta ishlash va qo‘shilgan qiymat yaratish, hudud uchun yangi bo‘lgan o‘simliklar, jumladan, sitrus va tropik mevalar yetishtirishni o‘zlashtirish muhimligini ta’kidladi.

Yuqorida islohotlar oddiy odamlar hayotida o‘z aksini topdi, dedik. Buning ayni hayotiy haqiqat ekanini ichimlik suv ta‘minoti misolida ham ko‘rish mumkin. Viloyatning katta qismida toza ichimlik suvga ehtiyoj bor edi. Islohotlar sabab mazkur masalaga oqilona yechim topildi. Birgina misol: viloyatda markazlashgan ichimlik suv bilan qamrov sakkiz-to‘qqiz yil oldin 47 foiz edi. Hozir bu raqam 67,5 foizgacha oshdi.

Prezidentimiz viloyatga tashrifi chog‘ida Termiz shahrida “To‘palang” suv ombori suvidan foydalanish hisobiga viloyatda ichimlik suv ta‘minotini yaxshilash loyihasining amaliy natijalari bilan tanishdi.

287 million dollarlik mazkur megaloyiha voha aholisini eng ko‘p quvontirgan islohotlardan biri bo‘ldi. Bir vaqtlar yaroqsiz suv ichishga majbur bo‘lgan aholi bugun sifatli, toza ichimlik suv bilan barqaror ta‘minlandi.

Mazkur tashabbus doirasida o‘tgan yillarda katta hajmdagi qurilish, montaj ishlari bajarildi. Zamonaviy mexanizmlar yo‘lga qo‘yilishi natijasida bugun minerallarga boy ichimlik suv viloyatning o‘nta tumani va Termiz shahrida uzluksiz yetkazib berilyapti.

Prezidentimiz bu kabi yirik energetik, texnologik va ijtimoiy samarador loyihalarni ko‘llab-quvvatlash har jihatdan zarurligini ta’kidladi. Bunday tajribalarni kelgusida mamlakatning boshqa hududlarida ham qo‘llash mumkinligiga e‘tibor qaratdi.



Prezidentimiz massivdagi xorijiy tillar va axborot texnologiyalari o‘quv markazini ko‘zdan kechirdi. 6,5 milliard so‘m hisobiga barpo etilib, 2025-yilda faoliyati yo‘lga qo‘yilgan ushbu majmua 400 o‘rinli. Bu yilga 2000 dan ortiq yoshga ta‘lim olish va loyihalar ustida ishlash imkonini beradi.

me‘moriy qiyofadagi shaharcha bunyod etiladi” degan gapni tasavvur ham qilib bo‘lmasdi.

O‘sha yili “Yangi O‘zbekiston” massivi qurilishi uchun mahalla hududidan yer ajratilib, bunyodkorlik ishlarga kirishildi. 2022-yil boshida massivda dastlabki 3 ta 5 qavatli uy foydalanishga topshirilganida aksariyat jarqo‘rg‘onliklar qalbi faxrغا to‘lgani, mamlakatimizda “Inson qadri uchun” ezu tamoyili asosida kechayotgan islohotlarga, kelajakka ishonchi mustahkamlangani ham bor gap.

2026-yil fevral. Bugun bu yerdagi holat tamoman boshqacha, o‘rtadagi farq osmon bilan yercha: har qadamda hayot qaynamoqda. Bu yerdagi zamonaviy shahar, ta‘bir joiz bo‘lsa, cho‘l bag‘ridagi ko‘zni oluvchi javohimi ko‘rgan odam borki, besh yil oldin shahar o‘rni ovloq bir joy bo‘lganiga aslo ishonmaydi.

Aslida, bu ish osonlikcha bo‘lgani yo‘q. Avvalo, Prezidentimizning “Yangi O‘zbekiston” massivlarini qurish va hududlarning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni asosida loyiha puxta ishlash chiqildi. Aholining zamonaviy, barcha qulayliklarga ega uylarda yashashi bilan bir qatorda, o‘qishi, ishlashi, madaniy hordiq chiqarishi kabi jihatlar ham hisobga olindi. Shu tariqa o‘tgan qisqa muddatda 50 gektar maydonga ega “Yangi O‘zbekiston” massivida 1500 xonadondan iborat 68 ta ko‘p qavatli uy barpo etildi. Aholiga shu yerning o‘zida barcha qulay sharoitlarni yaratish maqsadida 50 qatnovli oilaviy poliklinika, 180 o‘rinli bolalar bog‘chasi, 330 o‘rinli maktab, MFY binosi, xorijiy tillar va axborot texnologiyalari o‘quv markazi qurilib, foydalanishga topshirildi.

Bundan tashqari, zamonaviy shaharsozlik talablari asosida barpo etilgan 7 ta mikromarkaz, ko‘plab savdo va maishiy xizmat ko‘rsatish obyektlari ham shaharcha aholisiga xizmat ko‘rsatmoqda.

Massivga 10 kilometrdan ortiq masofaga ichimlik va oqova suv, issiqlik tarmog‘i, gaz

ga yaqin 14 va 16 qavatli uy, jumladan, joriy yilda 280 xonadonli 14 ta ko‘p qavatli uy-joy, shunga mos ravishda ko‘plab savdo va xizmat ko‘rsatish, ishlash chiqarish obyektlari hamda istirohat bog‘i barpo etilishi rejalashtirilgan. Maktabga 660 o‘rinli qo‘shimcha bino qurish ham galdagi asosiy vazifalardan.

Davlatimiz rahbari tashrif chog‘ida hududdagi 66-maktabda yaratilgan sharoitlar, xususan, nogironligi bo‘lgan bolalar uchun tashkil etilgan imkoniyatlar bilan tanishdi, robototexnika to‘garagi qatnashchilari bilan muloqot qildi.

— Oxirgi paytlarda oilamizdagi o‘zgarishlar etaklardagidan umuman farq qilmaydi, — deydi 10-sinf o‘quvchisi Feruza Jumaqulova. — Qay biridan boshlasam ekan?! Men erkin harakatlanma olmasligim bois, 9 yil uyda — yakka tartibda o‘qidim. Yangi massivga ko‘chib kelgach, shu maktabga o‘qishga qatnay boshlaganimda oilaviy xursandchilgimiz ikki karra oshdi. Bu yerda yangi do‘stlar orttirganim, kuchli raqobat tufayli o‘qishim yanada yaxshilangani, robototexnikani amaliy tarzda chuqur o‘zlashtirayotganim — bulaming barchasi meni juda zavqlantirar, kuch va umid berardi. Prezidentimizning maktabimizga tashrifi esa butun umr yodimdan chiqmaydi. Chunki davlatimiz rahbari robototexnika to‘garagi mashg‘uloti o‘tilayotgan xonamizga kirib, men bilan suhbatlashdi, qiziqishlarim haqida so‘radi, yetuk mutaxassis bo‘lishimga ishonch bildirdi. Chindan ham men va oilamiz uchun bular xuddi etakdagidek gap. Yagona farq shuki, aytganlarim hayotimizni butunlay o‘zgartirib yuborgan real haqiqatlar.

500 nafardan ziyod o‘quvchi ta‘lim olayotgan mazkur maktabdagi barcha sinf-xonalar, oshxona, sport zallari zamonaviy jihozlangan. O‘quvchilarga ta‘lim tizimida yuqori ko‘rsatkich qayd etayotgan 50 ga yaqin pedagogdan iborat malakali jamoa ta‘lim-tarbiya beryapti. Maktabda, shuningdek, tajriba tariqasida bog‘cha yoshidagi bolalarni maktabga tayyorlash guruhi faoliyati ham yo‘lga qo‘yilgan.

Prezidentimiz massivdagi xorijiy tillar va axborot texnologiyalari o‘quv markazini ko‘zdan kechirdi.

6,5 milliard so‘m hisobiga barpo etilib, 2025-yilda faoliyati yo‘lga qo‘yilgan ushbu majmua 400 o‘rinli. Bu yilga 2000 dan ortiq yoshga ta‘lim olish va loyihalar ustida ishlash imkonini beradi.

Davlatimiz rahbari aholining real daromadlari oshib borayotgani hisobiga bunday markazlarga ehtiyoj ortayotgani, o‘z navbatida, ushbu yo‘nalishda qamrov bilan birga sifat juda muhim ekaniga alohida to‘xtaldi.

Bugun bunday markazlarning kelajak intilishlarini ko‘llab-quvvatlashimiz, kerak bo‘lsa, ularning sa‘y-harakatlarini birlashtirib, xorijiy hamkorlar bilan bog‘lashimiz lozim. Shunda ota-onalar farzandlarini ishonch bilan mana shunday markazlarda o‘qitadi, — dedi Shavkat Mirziyoyev.

Prezidentimiz massivdagi sumalak saylida ishtirok etib, bir guruh faollar bilan suhbatlashdi. “Yangi O‘zbekiston” massivlarini barpo etish yurtdoshlarimiz farovonligini oshirishda muhim tajribaga aylangani qayd etildi.

Davlatimiz rahbari shu yerda viloyatda ishlab chiqarilayotgan mahsulotlar ko‘rgazmasi hamda xorijiy investorlar bilan hamkorlikda amalga oshirilayotgan yirik loyihalar taqdimoti bilan ham tanishdi.

So‘nggi yillarda viloyatda tadbirkorlik jadal rivojlanib, investorlarning hududga qiziqishi tobora ortmoqda. Natijada o‘tgan yili 2,1 milliard dollar qiymatidagi xorijiy investitsiya o‘zlashtirildi. Yirik sanoat korxonalari qariyb 30 taga, kichik korxonalar 4820 taga yetkazilib, 18,8 trillion so‘mlik mahsulot ishlab chiqarildi. Dunyoning 37 davlatiga 483 million dollarlik mahsulot va xizmatlar eksport qilindi. Pirovardida, viloyat yalpi hududiy mahsuloti hajmi 63,7 trillion so‘mga yetdi.

Davlatimiz rahbariga uy-joy qurilishi, tog‘-kon sanoati va geologiya, yengil sanoat,

bo‘lsa, 6 milliard 300 million dollarlik 31 ta loyiha bo‘yicha qurilish ishlari boshlandi.

Eng asosiy jihati, ushbu loyihalar hisobiga 18 mingta yangi ish o‘rni ochish, 82 trillion so‘mlik sanoat mahsulotlarini ishlab chiqarish va buning natijasida 1 milliard 400 million dollarlik mahsulotlarni eksport qilish imkoniyati paydo bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Qurolli Kuchlar Oliy Bosh Qo‘mondoni Shavkat Mirziyoyev viloyatga tashrifi chog‘ida harbiy qismda ham bo‘ldi.

Mamlakatimiz mudofaa tizimidagi keng ko‘lamli islohotlar qo‘shinlarning jangovar salohiyati va harbiy-ma‘muriy sektorlar faoliyatini yanada yuksaltirishda muhim omilga aylanmoqda.

Mazkur qismda ham harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligini oshirish uchun barcha shart-sharoit yaratilgan. O‘quv binolari, oshxona, yotoqxona, ma‘naviyat va ma‘rifat xonalari, sport shaharchasi eng zamonaviy texnika va uskunalar bilan jihozlangan.

Hozir turli mintaqaviy mojaralarda sun‘iy intellekt, robot, raketa, dron va ularga qarshi vositalar keng qo‘llanmoqda. Shundan kelib chiqib, Oliy Bosh Qo‘mondon tomonidan qo‘shinlarda dronlar va ularga qarshi kurashish, sun‘iy intellekt bilan ishlaydigan kibernetizmlar, robotlashgan texnikalarni qo‘llash va havo hujumidan mudofaa bo‘yicha yangi bo‘linmalarni tashkil etish vazifasi qo‘yilgan edi. Bu borada tizimli ishlar bajarilmoqda, milliy armiyamiz zamonaviy qurol-aslahalar bilan ta‘minlanmoqda.

Davlatimiz rahbari harbiy qismda yaratilgan sharoitlar, harbiy texnika va qurol-aslahalar, jumladan, zamonaviy havo hujumidan mudofaa komplekslarini ko‘zdan kechirdi.

Milliy armiyamizni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlarini belgilashdazamonaviy qurolli mojarolar, xavfsizligimizga mavjud tahdidlar va harbiy harakatlar teatri xususiyatlarini hisobga olish zarurligi ta’kidlandi.

Qurolli Kuchlarimizning salohiyatini oshirish va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, shaxsiy tarkibning shayligini yuksaltirish yuzasidan belgilangan vazifalar ijrosini izchil davom ettirish bo‘yicha mutasaddilarga tegishli topshiriqlar berildi. Bobotog‘dan ko‘tarilgan quyosh Boysuntog‘ ortiga bosh qo‘yadi. Ana shu ikki purviqor va qadim tog‘ orasida, yangilanishlar qurshovidagi vohaning turizm salohiyati juda katta. Sayyohlikning turli yo‘nalishlari qatori etnoturizm imkoniyatlari ham keng.

Viloyat markazida barpo etilgan etnoshaharchani chin ma‘noda hudud tarixi, etnografiyasining kichik xaritasi deysish mumkin. Olti gektar maydonda 10 million dollarlik investitsiya hisobidan barpo etilgan majmua yiliga 180 ming sayyohga xizmat ko‘rsatish quvvatiga ega. Shuningdek, bu yerda 250 odam doimiy ish bilan ta‘minlanadi.

Etnoshaharchada vohaning turli hududlaridagi tarixiy obidalar qiyofasidagi binolarni kuzatasiz. Bu yerda bunyod etilgan oilaviy mehmon uyi, baxshichilik markazlaridan bo‘lgan Surxondaryoga



Umumiy qiymati qariyb 1,6 milliard dollar bo‘lgan ushbu loyihalar Rossiya, Xitoy, Turkiya, Pokiston, Yaponiya, Germaniya, Hindiston, Mo‘g‘uliston bilan hamkorlikda amalga oshirilmoqda.

Davlatimiz rahbari investorlar bilan suhbatlashdi.

Shundan so‘ng jamoatchilik vakillari ishtirokida Surxondaryo viloyatida umumiy qiymati 7,1 milliard dollar bo‘lgan 44 ta loyihani ishga tushirish va boshlashga bag‘ishlangan marosim bo‘lib o‘tdi.

Prezidentimiz ramziy tugmani bosib, tog‘-kon sanoati, geologiya, yengil sanoat, mebelsozlik, oziq-ovqat, xizmat ko‘rsatish va turizm sohalarida yangi loyihalarning qurilishi va faoliyatini boshlab berdi. Jumladan, 741 million dollarlik 13 ta loyiha ishga tushirilgan

Boboravshan G‘OZIDDINOV, Avazbek XUDOYQULOV, Sarvar TO‘RAYEV, “Yangi O‘zbekiston” muxbirlari

“ 287 million dollarlik mazkur megaloyiha voha aholisini eng ko‘p quvontirgan islohotlardan biri bo‘ldi. Bir vaqtlar yaroqsiz suv ichishga majbur bo‘lgan aholi bugun sifatli, toza ichimlik suv bilan barqaror ta‘minlandi.

quvuri tortildi. Shuningdek, 5 ta transformator o‘rnatildi. Sport maydonchalari, butun massiv bo‘ylab piyodalar yo‘lakchalari qurildi. 4,5 gektar yerga manzarali va mevali daraxtlar, dasht hududidagi 300 gektar maydonga esa saksovil singari o‘simliklar ekildi.

Turar joy va ijtimoiy soha obyektlari qurilishida zamonaviy arxitektura talablari bilan bir qatorda, energiya tejankorlikka alohida e‘tibor qaratilgan. Xususan, barcha binolar markazlashgan istish tizimiga ulangan. Poliklinika, maktab va maktabgacha ta‘lim tashkilotlari tomiga o‘rnatilgan quyosh panellari elektr energiyasi ehtiyojining asosiy qismini qoplasa, ko‘p qavatli uylardagi xuddi shunday muqobil quvvat manbalari kirish yo‘laklari, tevarak-atrofni tunda charog‘on qilmoqda.

Bunyodkorlik ishlari shular bilan cheklanib qolgani yo‘q. Bu yerda yana 50

A woman with dark hair, wearing a blue and white patterned robe and a traditional Uzbek hat (doppa), is reading a book. The book is titled 'YANGI O'ZBEKISTON' (New Uzbekistan) and features a cover with a cityscape and the Uzbek coat of arms. The background is a solid green color.

Prezidentimizning shu yil 16-fevraldagi “Mamlakat taraqqiyotining 2030-yilgacha mo’ljallangan ustuvor yo’nalishlari doirasida islohotlarni izchil davom ettirish va yangi bosqichga olib chiqishning qo’shimcha choratadbirlari to’g’risida”gi farmoni ana shunday sa’v-harakatlarni o’zida aks ettirgan muhim hujjat bo’ldi. Unga muvofiq, 2026-2030-yillarga mo’ljallangan “O’zbekiston — 2030” strategiyasi tashdiqlandi. Ushbu strategiyani tom ma’nodaxalqchi hujjat, deysh uchun asoslar yetarli.

“O‘zbekiston — 2030” strategiyasining takomillashtirilgan loyihasi regulation.gov.uz va uzbekistan2030.uz veb-saytlarida jamoatchilik muhokamasiqa qo‘yilgan edi. Ma‘lumotlarga ko‘ra, 2025-yil 30-dekabrdan 2026-yil 28-yanvargacha — bir oy mobaynida xalqimizdan 3564 ta fikr va taklif kelib tushdi. Shundan 2153 tasi asosli taklif, 751 tasi takrorlanuvchi, 340 tasi ma‘qullash ma‘nosidagi fikrlar, 320 tasi tanqid va e‘tirozdan iborat. Ana shunday muhim bosqichlardan o‘tkazib qabul qilingan strategiyada 100 ta maqsad va ularga erishish bo‘yicha 437 ta samaradorlik ko‘rsatkichi belgilandi.

Hujjatda aks etgan strategik rejalar davlatimiz rahbari ta'kidlagan yangi vazifa va yuqori maralaridan kelib chiqib tuzilgan. Har bir ko'rsatkich real sharoitga mos, o'lchash va baholash imkoni mavjud. Ularning bajarilishi 2030-yilgacha yilma-yil belgilangan. Yana bir muhim jihati, strategiyada 60 ga yaqin davlat organiga tegishli vazifalar nomma-nom belgilangan. Har bir samaradorlik ko'rsatkichining moliyaviy manbasi aniq qayd etilgan.

Akbar TOSHQULOV,
adliya vaziri:

— Takomillashgan strategiya asosida Prezidentimiz ilgari surgan “Xalq davlat idoralariga emas, davlat idoralari xalqqa xizmat qilishi kerak” degan muhim g’oya turibdi. Yangi tahrirdagi strategiya aynan shu tamoyilni hayotga joriy etishga qaratilgan bo’lib, davlat ishlari samaradorligini oshirish, aniq natijaga yo’nalitirish va hisobdorlikni nazarda tutadi.

Strategiyada qonun ustuvorligini ta'minlash, xalq xizmatidagi davlat boshqaruvinin tashkil etish yo'nalishida Adliya vazirligi zimmasiga qator mas'uliyatli vazifalar yuklangan. Xususan, mahalliy davlat hokimiyati ijro organlari faoliyatini transformatsiya qilib, hududiy boshqaruvi "aholi ma'iyatlashga xizmat qilish" tamoyili asosida yo'lga qo'yib, davlat boshqaruvi organlari faoliyatini "Xalq xizmatidagi davlat" tamoyili asosida tashkil etish bilan bog'liq qator masadlar ko'zda tutildi.

Shuningdek, norma ijodkorligini takomillashtirish, ma'muriy adliya tizimini yanada rivojlantirish, davlat xizmatini raqamlashtirish, erkin fuqarolik jamiyatini barpo etish bo'yicha tegishli chora-tadbirlar belgilandi.

Shu o'rinda bu borada oxirgi yillarda bajarilgan ishlar va erishilgan natijalarga ham to'xtalib o'tsak. Amaldagi strategiya doirasida davlat xizmatlarini ko'rsatishda "fuqaro e'tibor markazida" tamoyili asosida byurokratik ko'rsatish milliy tizimi yaratildi. Davlat xizmatlari to'g'risida qisqartirish maqsadida Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali va Davlat xizmatlari markazlari orqali ko'rsatiladigan xizmatlar qamrovi qariyb 15 baravar oshirildi. Yagona portali va Davlat xizmatlari markazlari orqali har yili 55

ANIQ MEXANIZM

milliondan ortiq xizmat ko'rsatilyapti. Endi davlat xizmatlari ko'rsatish tizimini xalqimizga yanada yaqinlashtirish maqsadida 1 milliondan ortiq infokioskini aholi gavjum va uzoq mahallalarga joylashtirish choralari ko'riladi.

Bugun davlat xizmatida fuqaro murojaat qilmay turib xizmatdan foydalanadigan tizim shakllanmoqda. Shu kunga qadar proaktiv shakldagi xizmatlar 21 taga hamda kompozit shaklda ko'rsatiladigan xizmatlar esa 70 taga yetkazildi. Yangi strategiyada bu kabi kompozit va proaktiv ko'rsatiladigan davlat xizmatlari sonini kamida 400 taga yetkazish belgilandi. Shuningdek, litsenziya va ruxsatnomalar berish, kommunal tarmoqlarga ulanish, qurilish sohasida 500 dan ortiq davlat xizmatlari soddalashtirilishi hamda 110 dan ortiq ma'lumot va hujjatlarini talab qilish tartibi to'liq bekor qilindi. Xususan, joriy yilda 100 dan ortiq davlat xizmatlarini ko'rsatish muddati 50 foiz qisqargadi.

Biznes vakillariga ham yengillik va qulayliklar yaratish maqsadida 160 dan ziyod litsenziya va ruxsatnoma talab qilish tartibi bekor qilindi. 150 dan ortiq ruxsatnoma elektron shaklda berilmoqda. 140 turdagi hujjat va ma'lumotlarni

talab qilish amaliyotiga chek qo'yildi. Aholi kundalik hayotida eng ko'p foydalanadigan sohalar, masalan, kommunal xo'jaligi, tadbirkorlik va litsenziyalash, qurilish, ijtimoiy, fuqarolik kabi sohalaridagi davlat xizmatlari elektronlashtirildi.

Davlat organlari o'rtasida ma'lumot va hujjat almashish tizimi o'zaro integratsiya hisobiga elektron shakliga o'tkazilmoqda. Masalan, 2020-yilda 40 ta turdagi ma'lumot va hujjatlar "Raqamli hukumat" tizimi platformasi orqali olingan bo'lsa, bugun mazkur ko'rsatkich 150 taga yetdi. Belgilab berilgan ustuvor vazifalar asosida bu boradagi ishlar ko'lamini yanada kengaytirilib, "Byurokratiyani bartaraf etish" dasturi ishga tushirildi.

Shuningdek, kelgusi 3 yilda barcha xizmatlarni yagona darcha tamoyili asosida qamrab olish, Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali va Davlat xizmatlari markazlari orqali taqdim etiladigan xizmatlari sonini 900 taga yetkazish belgilandi. Joriy yilning o'zida 250 ta xizmat elektron shakliga o'tkazildi. Barcha davlat xizmatlari xatlovdan to'liq o'tkazilib, bir-birini takrorlovchi, keraksiz, fuqarolarga yuk bo'layotgan talablari bekor qilinadi.

Advokatura instituti salohiyatini tubdan oshirish, shuningdek, malakali huquqiy xizmat ko'rsatish tizimini rivojlantirish belgilandi. Xususan, advokatlar hamda sudlar, huquqni muhofaza qiluvchi organlar va boshqa davlat organlari o'rtasida elektron hujjatlar almashinuvi darajasi kamida 50 foizga yetkaziladi.

Notariat sohosi ham yanada takomillashib,
aholiga notarial xizmatlarni onlayn ko'rsatish
ulushini 30 foizga yetkazish belgilandi. Hozirgi
16 turdagi notarial harakatlarni masofadan turib
videokonferensaloqa rejimi orqali amalga oshirish
imkoniyati mavjud. Bu yo'nalishda onlayn xizmat
ulushi oshirilishi aholi uchun yana bir qulaylik
bo'ladi.

Strategiyada mahalliy davlat hokimiyati ijro organlarining aholi manfaatlariga daxldon vakolatlari qoʻllashda “byurokratiya nol” tamoyilini 100 foizgacha yetkazish nazardastutildi. Bunda “Qibray tajribasi” asosida mahalliy hokimliklarning aholi manfaatlariga daxldon vakolatlari bosqichma-bosqich tahlil qilindi. Natijada ortiqcha bosqich va tartiblarini bekor qilish, jarayonlarni raqamlashtirish hamda tezlashtirish boʻyicha aniq rejalar ishlab chiqildi.

Islahotlar doirasida funksiyalar qayta ko'rib chiqilib, tuman, shahar va viloyat hokimliklarining umumiy hamda maxsus funksiyalari no'xati to'liq qayta shakllantirildi. Kelgusi yillarda mazkur funksiyalar to'liq xatlovdan o'tkazilib, aholiga xizmat ko'rsatish mexanizmlari "Byurokratiya" no'yi tamoyili asosida tubdan yangilandi. Hujjatlar aylanishini raqamlashtirish maqsadida vazirlik tomonidan "E-qaror" tizimidan tashqari hokim va o'rinbosarlari qabul qiladigan boshqa hujjatlar (kollegial organ qarorlari, xulosalar, dalolatnomalar va bayonnomalar) xatlovdan o'tkazilib, ularning yagona ro'yxati tuzildi. Respublika darajasida qo'llanadigan 25 ta funktsiya va vakolatni mahalliy jiro etuvchi hokimiyat organlariga boshqirama-boshqich o'tkazish belgilandi.

Shu bilan birga, qonunchilik hujjatlarini qamqablashtirish natijasida tartibga solish yuqoridagi kamida 30 foiz qisqartiriladi. To'g'ridan to'g'ri amal qiladigan qonunlarni qabul qilish amaliyoti bilan kengaytirish orqali ularning ulushi kamida 60, normativ-huquqiy hujjatlar loyihalarining tartibga solish ta'sirini baholash ko'rsatkichi 100, normativ-huquqiy hujjatlarining "korruptsiyadan xoli qonunchilik" tamoyili asosida ishlab chiqilishi 100 foizga yetkaziladi.

O'ktam SALOMOV,
oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vaz
o'rinbosari:

— “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi doirasida Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tuzatma strategik maqsad bo‘yicha asosiy mas’ul idora sifatida belgilangan. Ushbu maqsadlar ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, ilmfondagi salohiyatni oshirish va innovatsion iqtisodiyotni shakllantirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni qamrab oladi. Mazkur farmon ijrosi to‘liq va sifati ta’minlanishi natijasida 2030-yilga borib, qator strategik yutuqlarga erishish rejalashtirilmoqda.

Birinchidan, oliy ta'lim haqiqatan barcha uchun ochiq tizimga aylanadi. Uning qamrovi kamida 50 foizga yetkaziladi, kasbiy ta'limda esa 9-sinf bitiruvchilarining yarmi qamrab olinadi. 2 million fuqaro davlat hisobidan zamonaviy kasb-hunar bo'yicha o'qitiladi. Bu inson kapitaliga yo'naltirilgan sarmoyadir.

Ikkinchidan, o'qitish sifati xalqaro darajaga ko'tariladi. Xususan, 10 ta oliyoghimiz dunyo OTMlarining 1000 taligi reytingiga kiritiladi, 200 ta ta'lim dasturi xalqaro akkreditatsiyadan o'tkaziladi. Ish beruvchilarning mutlaq ko'pchiligi — 99 foizini oliyog'har faoliyatini ijobiy baholaydigan darajaga olib chiqish maqsad qilingan. Demak, ta'lim natijasi mehnat bozori talablari bilan uyg'unlashadi.

Uchinchidan, ilm-fan innovatsion iqtisodiyotning haqiqiy harakatlantiruvchi kuchiga aylanadi. Bu jarayonda 1600 ta amaliy tadqiqot loyihasi amalga oshirildi, 1000 ta ilmiy ishlanma tijoriylashtirildi. Har million kishiga 2000 tadqiqotchi to'g'ri keladi. 2030-yilga borib, 60 davlati qatoriga kirishni reja qilganmiz.

To'rtinchidan, sohani institutsional jihatdan mustahkamlash maqsadida 41 ta strategik hujjat ishlab chiqiladi. Oliy ta'lim, ilm-fan, innovatsiya, ma'naviy tarbiya va boshqa yo'nalishlardagi milliy konsepsiyalar zamon talablariga moslashtiriladi.

Mahallani rivojlantirish va jamiyatni yuksaltirish yili doirasida qabul qilingan davlat dasturi esa ushbu strategik vazifalarni amaliy bosqichga olib chiqishga xizmat qilmoqda.

Bobur BEKMURODOV

“Yuksalish” harakati raisi:

— Prezidentimiz parlament va xalqimizga murojaatnomasida “Biz Yangi O‘zbekistonni rivoj etishda hal qiluvchi bosqichga qadam qilyapmiz. Bu yuldagi ishlarimiz har bir sohada va tarmoqda chuqur transformatsiyani talab qiladi. Maqsadimiz aniq: yaqin yillarda daromadining yarimdan ortig‘ini xorijiy mamlakatlardan o‘z bog‘iga tortish” degan edi.

Ushbu ulkan rejalar ro'yog'ba chiqishi izchil jaliy sa'y-harakatlarni talab etadi. "O'zbekiston 2030" strategiyasi bu borada muhim isturallarni hujjatdir. Yurtimizning kelgusi besh lik taraqqiyotiga daxldor ushbu hujjat keng moatchilik muhokamasidan o'tkazilib, aholining mulohazalari asosida takomillashtirilgani ayni uddao bo'ldi.

Davlatimiz rahbarining tegishli farmoni bilan qilingan ushbu strategiyada barcha soha va moqlarga oid keng qamrovli choralar-tadbirlar kuzatilgan. Ayniqsa, salohiyat va imkoniyat yuqori boʻlgan sohalarida marrani yanada keng olishga harakat etibor qaratildi. Jumladan, sanoatda ishlab chiqarishni qayta tashkil etish, xalqaro savdo shirkatlarini qayta tashkil etish, qimmat hajmini oshirish, qayta tiklanuvchi energiya manbalaridan keng foydalanish, qishloq xoʻjaligida qayta ishlashni takomillashtirish, turizmni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratish kabi ishlar rejalashtirilgan.

Bunday ulug'vor vazifalarning o'z vaqtida
osini ta'minlash barchamizdan izchil harakat

A woman wearing a red headscarf and a blue apron over a dark red long-sleeved shirt is working in a textile factory. She is operating a large, complex spinning machine with many spindles. She is holding a white thread spool and appears to be winding or managing the thread. The machine is blue and silver, with many spindles and bobbins. The background shows the factory floor and other machinery.

rejalashtirish hujjatlari “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi maqsadlarining samaradorlik ko‘rsatkichlariga erishishga qaratilgan holda ishlab chiqiladi. Har yili O‘zbekiston Respublikasining konsolidatsiyalashgan byudjetini shakllantirishda “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi maqsadlarining samaradorlik ko‘rsatkichlari inobatga olinadi.

Farmonga asosan, “O‘zbekiston — 2030” strategiyasini amalga oshirish bo‘yicha respublika komissiyasi tuzildi. Bu komissiya strategiyadagi vazifalar ijrosining to‘liq, o‘z vaqtida va sifatli bajarilishini tashkil etadi va muvofiqlashtiradi.

Strategiyadagi maqsadlarning samaradorlik ko'rsatkichlariga erishilishi ustidan monitoring yuritiladi. Bu strategik rejalashtirish va rivojlanishning raqamli platformasi orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayonda "Yuksalish" harakati ham faol ishtirok etadi. Harakatning hududiy bo'limlari hujjat ijrosi amalda g'andav samara

Yangilangan “O‘zbekiston — 2030” ta’minlash va jamiyat taraqqiyotini yangi eng muhim strategik dasturlamaldir. Ushbu bir maqsad ortida inson taqdiri turibdi. Bajarish nafaqat davlat va nodavlat zimmasizga ulkan mas’uliyat yuklaydi. Ta’minlash yo‘lida yakdillik va hamnafaslik zarur.

berayotganini bevosita o'rganadi. Misol uchun, qaysidir hududga suv tarmog'i tortildi degan ma'lumot berilgan bo'lsa, bu xabar manzilga chiqib o'rganiladi. Hisobotda ko'rsatilgan ma'lumotlar hayotda o'z ijobatini topgani monitoring qilinadi. Uning natijalari asosida har yarim yilda respublika komissiyasiga axborot kiritib boriladi.

Strategiya asosida bir qancha me'yoriy hujjatlar ham ishlab chiqilishi belgilangan. Ushbu hujjatlar loyihasi ham jamoatchilik muhokamasidan o'tkazilib, korrupsiya xavfi yoki inderaviy manfaatlariga yo'l qo'yilishining oldini olinadi.

Prezidentimiz tashabbusi bilan qabul qilingan “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi mamlakatimizning o‘rta muddatga mo‘ljallangan taraqqiyot yo‘lini belgilab berdi. U xalqimizni umumiy maqsad atrofida jipslashtirib, har bir inson havotida namovon bo‘ladi.

strategiyasi xalqimizning farovon hayotini
schiqcha olib chiqish yo'lidagi ana shunday
hujjatda aks etgan har bir raqam va har
u bois, belgilangan vazifalarni o'z vaqtida
nliklort vakillari, balki har birimizning
ero, Vatan taraqqiyoti va yurt obodligini
'lish barchamizning farzandlik burchimiz.

“Yangi O‘zbekiston” muxbiri
Bahor XIDIROVA tayyorladi.

**“Yangi O‘zbekiston” muxbiri
Bahor XIDIROVA tayyorladi.**



Prezidentimizning yoshlar bilan muloqoti jamiyatimizdagi eng muhim bir haqiqatni ochiq-oydin ko‘rsatdi: yangi O‘zbekistonning ertangi kuni bugungi yoshlarimizning bilimida, kasbida, g‘oyasida va ijtimoiy mas‘uliyatida mujassam. Davlatimiz rahbari yurtimizdagi 22 milliondan ziyod yoshlarimiz timsolida juda katta iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy kuchni ko‘ramiz deb bejiz ta’kidlamadi.

Nuqtayi nazar

YOSHLAR – MAMLAKATIMIZNING OLTIN FONDI



Dilshodbek RUSTAMOV,
Andijon davlat chet tillar
instituti rektori

Yoshlar siyosati nega strategik masala?

Bugun yoshlar siyosati oddiy ijtimoiy yo‘nalish emas, balki davlatning uzoq muddatli taraqqiyotini belgilab beruvchi strategik masaladir. Chunki XXI asrda mamlakatlar raqobatbardoshligi tabiiy resurslar bilan emas, inson kapitali bilan o‘lchanmoqda. Kim bilimli, malakali, tashabbuskor va mas‘uliyatli avlodni tarbiyalasa, o‘sha davlat iqtisodiy yuksalishda ham, ijtimoiy barqarorlikda ham, siyosiy nufuzda ham oldinga chiqadi. Shu ma’noda, yoshlar — jamiyatning eng faol qatlami, eng tez o‘zgaruvchan va yangilikni eng tez qabul qiladigan kuch. Ularga yaratilgan sharoit, berilgan imkoniyat va ko‘rsatilgan e’tibor aslida davlatning kelajakdagi ishlab chiqarish salohiyati, innovatsion qudrati, madaniy va ma’naviy taraqqiyotiga qo‘yilgan investitsiyadir.

O‘zbekiston sharoitida bu masalaning dolzarbligi yanada yaqqol ko‘rinadi. Mamlakatimizda 22 milliondan ziyod yosh bor. Bu ulkan demografik salohiyat — “demografik dividend” manbaidir. Agar yoshlar sifatli ta’lim olmasa, kasbga ega bo‘lmasa, bandligi ta’minlanmasa, bu salohiyat “yuk”ka aylanishi mumkin. Aksincha, ularning bilimi, malakasi, mehnat bozoriga mos kompetensiyasi va tadbirkorlik ko‘nikmalari rivojlanirlisa, aynan shu ulush iqtisodiyotimizni yangi bosqichga olib chiqadigan asosiy drayverga aylanadi. Shuning uchun yoshlar siyosatiga doim ijtimoiy himoya bilan birga iqtisodiy o‘shish, milliy xavfsizlik va

barqaror rivojlanish masalalari bilan uzviy bog‘liq holda qaraladi.

Bundan tashqari, bugungi global vaziyat yoshlar siyosatining ahamiyatini ikki karra oshirmoqda. Dunyoda axborot oqimi keskin kuchaygan, ijtimoiy tarmoqlar orqali fikrlar, qadriyatlar, mafkuralar tez tarqaladigan sharoitda yoshlarning dunyoqarashi, ma’naviy immuniteti va tanqidiy fikrlashi muhim mezonga aylanmoqda. Yoshlar ongini egallash uchun turli g‘oyaviy tahdidlar, destruktiv chaqiriqlar, ekstremistik qarashlar, zararli “trend”lar, iste’molchilikni targ‘ib qiluvchi oqimlar ham paydo bo‘layotgani sir emas. Demak, yoshlar siyosati faqat ish o‘rni yaratish yoki grant ajratish bilan cheklanmaydi. U yoshlarning mafkuraviy hushyorligi, ma’naviy tayanchi, ijtimoiy mas‘uliyati va fuqarolik pozitsiyasini ham mustahkamlashni nazarda tutadi. Chunki bilimli, lekin g‘oyaviy jihatdan himoyasiz yosh jamiyat uchun barqaror kuch bo‘la olmaydi. Aksincha, bilimli, kasbli, ijtimoiy mas‘uliyatli va sog‘lom dunyoqarashli yoshlar davlat taraqqiyotining tayanchiga aylanadi.

Yoshlar siyosati strategik bo‘lishining yana bir sababi mehnat bozori va iqtisodiy tizimdagi texkor o‘zgarishlardir. Har yili yuz minglab yoshlar mehnat bozoriga kirib kelayotgan, kelgusi yillarda bu oqim yanada ortishi kutilayotgan sharoitda bandlik masalasi eng markaziy vazifalardan biriga aylanadi. Bunda gap shunchaki ish topib berishda emas, balki mos va daromadli ishni topishga ko‘maklashishda, yoshlarni zamonaviy kasblarga yo‘naltirishda, yangi iqtisodiyot talab qilayotgan kompetensiyalarni shakllantirishda. Ayniqsa, raqamli iqtisodiyot, servis sohasi, kreativ industriyalar, AT, til bilish, dizayn, marketing, logistika kabi yo‘nalishlar global mehnat bozorida ham, ichki bozorimizda ham tobora muhimlashmoqda. Demak, yoshlar siyosati ta’lim, kasb-hunar, tadbirkorlik va innovatsiyani birlashtiradigan kompleks siyosatdir.

Shu nuqtada Prezidentimizning yoshlar masalasini doimiy ravishda davlat boshqaruvidagi ustuvor mavzulardan biri sifatida ko‘tarayotgani chuqur mantiqqa ega. Chunki strategik siyosat natijani ko‘zlaydigan siyosatdir. Yoshlar siyosatida natija esa, eng avvalo, yoshning taqdiri bilan o‘lchanadi: u til o‘rgandimi, kasb egalladimi, sport yoki ijod bilan shug‘ullandimi, g‘oyasi qo‘llab-quvvatlandimi, ishi va daromadli bo‘ldimi, jamiyatda o‘z o‘rnini topdimi? Agar shu savollarga ijobiy javob ko‘payaversa, demak, davlatning strategik yo‘li to‘g‘ri tanlangan bo‘ladi. Shuning uchun yoshlar siyosati — bugunning emas, aynan kelajakning siyosati. U bugun qilinaidigan ishlar orqali ertangi O‘zbekistonning qiyofasini belgilab beradigan eng muhim strategik yo‘nalishdir.



Imkoniyat bo‘lsa, salohiyat natijaga aylanadi

Ko‘ksaroydagi muloqot yana bir haqiqatni tasdiqladi. Yoshlarimizda salohiyat yetarli, masala — unga imkoniyat yaratishda. So‘nggi yillarda yaratilgan sharoitlar aynan shuni isbotladi. Jahon fan olimpiadalarida qo‘lga kiritilgan o‘nlab oltin, kumush va bronza medallar, dunyoning eng nufuzli universitetlarida tahsil olayotgan yuzlab va minglab yoshlarimiz, xorijiy bozorga chiqqan startap loyihalar, xalqaro maydonlarda g‘alaba qozonayotgan sportchilar — bularning barchasi tizimli qo‘llab-quvvatlash natijasidir.

Prezidentimiz yig‘ilishda yoshlar tadbirkorligini rivojlantirish uchun qo‘shimcha 200 million dollar ajratilishini e’lon qildi. Kredit miqdorlarini sezilarli oshirish, innovatsion startaplarga 100 ming dollargacha investitsiya kiritish, “Yoshlar biznes inkubatori”ni ishga ushiritish kabi aniq mexanizmlarni belgilab berdi. “Kelajak tadbirkori” dasturi doirasida 7 yilgacha imtiyozli kreditlar, eng yaxshi loyihalar uchun venchur mablag‘lar ajratilishi yoshlarning g‘oyasini real biznesga aylantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, xorijiy til sertifikatini olgan yoshlar xarajatlarini qoplash, xususiy o‘quv markazlarini qo‘llab-quvvatlash, “Mening birinchi kasbim” dasturi orqali bitiruvchilarga stajirovka va stipendiya berish kabi tashabbuslar ta’lim bilan bandlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Eng muhimi, bu imkoniyatlar umumiy shior emas, balki moliyaviy manba, aniq dastur va ijro mexanizmi bilan ta’minlanmoqda. Natija ham shunga yarasha: yosh tadbirkorlar biznes vakillarining salmoqli qismini tashkil etmoqda, minglab yangi ish o‘rinlari yaratilmoqda.

Demak, yoshlarga ishonch bildirilib, sharoit va resurs berilsa, uning salohiyati, albatta, natijaga aylanadi. Yangi O‘zbekiston tajribasi buni amalda ko‘rsatmoqda.

Birorta yosh e’tiborsiz qolmasin

Muloqotning eng muhim va prinsipial g‘oyalardan biri birorta yosh e’tiborsiz qolmasin degan talab bo‘ldi. Bu shunchaki chaqiriq emas, balki barcha darajadagi rahbarlar faoliyatini baholaydigan aniq mezonidir. Prezidentimiz alohida ta’kidlaganidek, vazir, hokim, oliyog‘h rektori, texnikum va maktab direktori o‘z hududidagi yoshlarning til o‘rganishi, kasb-hunar egallashi, sport bilan shug‘ullanishi, g‘oya va startaplarni ro‘yobga chiqarishi, eng muhimi, ishi va daromadli bo‘lishi uchun shaxsan mas’uldir. Endi yoshlar bilan ishlash hisobotlar orqali emas, bevosita muloqot va amaliy natija orqali baholanadi.

Vazirlik, idora va hokimlik rahbarlari joylarga chiqib, mahalla, maktab, texnikum va oliyog‘hlarda yoshlarni tinglaydi, ularning muammolarini joyida hal etadi. Bu mas‘uliyatni markazdan hududga, qog‘ozdan amaliyotga ko‘chiradigan mexanizmdir. Ayniqsa, har yili minglab yoshlar mehnat bozoriga kirib kelayotgan bir sharoitda ularning bandligi, kasbga yo‘naltirilishi va daromad manbaiga ega bo‘lishi davlat siyosatining markaziy vazifasiga aylanmoqda.

Resurslar ham, mexanizmlar ham kengaymoqda

Ushbu uchrashuv shuni ko‘rsatdiki, yoshlar siyosatida endi faqat shiorlar emas, balki katta moliyaviy resurslar va aniq ishlaydigan

mexanizmlar safarbar etilmoqda. Kredit miqdorlari oshirilishi o‘zini o‘zi band qilgan yoshlar uchun 300 million so‘mgacha, faoliyatini kengaytirayotgan tadbirkorlar uchun milliardlab so‘mgacha moliyaviy imkoniyat yaratilishi yoshlarning biznes tashabbusini real iqtisodiy kuchga aylantirishga qaratilgan qat’iy qadamdır. Innovatsion startaplarga 100 ming dollargacha investitsiya kiritish mexanizmi esa yoshlarning zamonaviy g‘oyalarni global bozorga olib chiqishga xizmat qiladi.

Eng muhim jihati — bu mablag‘lar oddiy kredit liniyasi emas, balki kompleks qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan birga joriy etilmoqda. “Yoshlar biznes inkubatori” hududlarda ishga tushiriladi. Bu yerda yoshlar g‘oyani biznes rejaga aylantirish, buxgalteriya yuritish, marketing, ichki va tashqi bozorlarga chiqish bo‘yicha professional maslahat va ko‘mak oladi. Banklar huzurida konsalting kompaniyalari tashkil etilib, yosh tadbirkorlarga biznes reja tayyorlash xarajatlari qoplab beriladi. Bu shunchaki mablag‘ berish emas, balki biznes madaniyatini shakllantirish, xatolarni kamaytirish va barqarorlikni ta’minlash demakdir.

Shuningdek, “Kelajak tadbirkori” dasturi orqali 7 yilgacha imtiyozli kreditlar ajratilishi, eng yaxshi loyihalar uchun jamg‘armalar hisobidan milliardlab so‘m yo‘naltirilishi yoshlarning tashabbusini rag‘batlantirish bilan birga ularni natijaga ishlashga undaydi. “Yangi avlod tadbirkorlari” dasturi doirasida xorijiy nufuzli oliyog‘hlar bilan hamkorlikda yoshlarni biznesga o‘qitish rejalashtirilgani esa inson kapitaliga sarmoya kiritishning yangi bosqichidir.

Ta’lim va bandlikni bog‘laydigan mexanizmlar ham kengaymoqda. “Mening birinchi kasbim” dasturi orqali bitiruvchilarga stajirovka va stipendiya berilishi, texnikumlarida dual ta’limni kengaytirish, “Work and travel” dasturlarini joriy etish yoshlarning amaliy tajribasini kuchaytiradi. Xorijiy til sertifikatlarini uchun xarajatlarni qoplash, xususiy o‘quv markazlarini soliq imtiyozlari bilan qo‘llab-quvvatlash esa global mehnat bozoriga chiqish imkonini oshiradi.

Shu tariqa bugun yoshlar siyosatida ikki muhim omil uyg‘unlashmoqda: katta resurs va aniq mexanizm. Mablag‘ bor, lekin nazoratsiz emas, imkoniyat bor, lekin yo‘naltirilgan holda. Natijada yoshlarning tashabbusi davlat qo‘llari bilan birlashib, iqtisodiy o‘shish va ijtimoiy barqarorlikning real omiliga aylanmoqda.

Oliy ta’limdagi vazifalar: sifat, innovatsiya va amaliyot

Bugungi kunda har yili minglab yoshlar mehnat bozoriga kirib kelayotgan sharoitda oliy ta’limning asosiy vazifasi ta’lim bilan bandlik o‘rtasidagi uzilishni bartaraf etishdir. Shu bois, “Mening birinchi kasbim” dasturi orqali bitiruvchilarni stajirovka asosida ish jarayoniga jalb qilish, ularga moddiy rag‘bat berish mexanizmi joriy etilmoqda. Bu tashabbus yosh mutaxassisning ilk ish tajribasini qo‘llab-quvvatlash, ularni mustaqil mehnat faoliyatiga moslashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, texnikum va oliyog‘hlarda dual

ta’limni kengaytirish, ishlab chiqarish bilan uzviy integratsiyani kuchaytirish ta’limning nazariy emas, amaliy natijadorligini ta’minlash yo‘lidir.

Oliy ta’lim tizimida innovatsion muhitni shakllantirish ham ustuvor vazifa. Talaba startaplari, spin-off loyihalar, ilmiy-texnologik ishlarni amalga oshirish imkoniyatlari kengaytirilishi yoshlarning ilmiy va kreativ salohiyatini iqtisodiy natijaga aylantirishga xizmat qiladi. Universitetlar nafaqat bilim beruvchi maskan, balki g‘oya, loyiha va innovatsiya markaziga aylanishi zarur.

Umumlashtirib aytganda, oliy ta’lim oldidagi asosiy vazifa uch tayanchga tayanadi: sifati ta’lim, innovatsion tafakkur va amaliy natija. Agar ushbu uch omil uyg‘unlashsa, oliy ta’lim muassasalari nafaqat bilim beruvchi, balki yoshlarni hayotga, kasbga va jamiyat taraqqiyotiga tayyorlaydigan strategik institutga aylanadi. Yangi O‘zbekiston sharoitida aynan shunday oliy ta’lim modeli talab etilmoqda.

Prezidentimiz belgilab bergan ushbu ustuvor yo‘nalishlarni institutimizda hayotga tatbiq etish uchun biz quyidagi amaliy choralarni ustuvor deb bilamiz. Ingliz, nemis, koreys va boshqa tillarni o‘qitishni muayyan sohalar bilan bog‘lab, “kasbiy ingliz tili”, “turizm va servis tili”, “AT uchun ingliz tili”, “biznes kommunikatsiya” kabi amaliy modullarni kengaytiramiz. Xorijiy til sertifikatiga tayyorlov jarayonini tizimlashtirib, talabalar va bitiruvchilarning imtihon hamda o‘qish xarajatlarni qoplash bo‘yicha hamkorlik mexanizmlarini yanada kuchaytiramiz.

Talabalar startap va g‘oyalarni qo‘llab-quvvatlash maqsadida “Startap klinika” formati joriy etiladi. Mentorlik, loyiha yozish va taqdimot ko‘nikmalarini o‘rgatish orqali yoshlarning tashabbusini grant va investitsiyaga olib chiqishga ko‘mak beriladi. Hududdagi banklar, konsalting kompaniyalari va AT hamkorlar bilan birgalikda biznes reja tuzish, marketing strategiyasi ishlab chiqish bo‘yicha amaliy treninglar tashkil qilinadi.

Yig‘ilishda yoshlarning uchdan biri tadbirkor bo‘lish istagini bildirgani qayd etildi. Demak, yoshlarni ehsitish faqat muammolarni aniqlash emas, balki ularning tashabbusini qo‘llab-quvvatlash, ichki salohiyatini oshirishdir. “Yoshlar biznes inkubatori”ni tashkil etish, imtiyozli kreditlar ajratish, startaplarni moliyalashtirish, stajirovka va kasbiy tayyorgarlik dasturlarini kengaytirish kabi choralar aynan shu tamoyilning amaliy ifodasi bo‘ladi.

Bugungi global sharoitda yoshlarni e’tiborsiz qoldirish ularni tasodifiy ta’sirlarga, zararli oqimlarga, ishsizlik va beqarorlik xavfiga duchor qilish demakdir. Aksincha, har bir yoshni aniqlash, ro‘yxatga olish, qiziqishi va salohiyatiga qarab yo‘nalishni ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlashning eng samarali yo‘lidir. Shu bois, “birorta yosh e’tiborsiz qolmasin” tamoyili nafaqat ijtimoiy, balki strategik ahamiyatga ega bo‘lib, yangi O‘zbekistonning boshqaruv falsafasiga aylanishi kerak.

Institutimizda volontyorlik va ijtimoiy loyiha madaniyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratamiz. Volontyorlik markazi faoliyatini kuchaytirib, ta’lim, ekologiya, ijtimoiy himoya va ma’naviy-ma’rifiy yo‘nalishlarda talaba tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlaymiz.

Kitobxonlik va tarjima tashabbuslarini ham yangi bosqichga olib chiqamiz. Xorijiy adabiyotlarni o‘zbek tiliga, milliy adabiyotlarni esa xorijiy tillarga tarjima qilish jarayoniga talabalarni jalb etgan holda “tarjima laboratoriyasi” faoliyati yo‘lga qo‘yiladi. Shuningdek, “book cafe” formatidagi ma’naviy makonlar rivojlantirilib, kitobxonlik zamonaviy madaniy muhit bilan uyg‘unlashtiriladi.

Ushbu muloqotning ruhi bitta: yangi O‘zbekiston yoshlar bilan barpo etiladi. Biz, ta’lim tizimi vakillari esa ularga qulay o‘qish va ish sharoiti yaratish orqali o‘z hissamizni qo‘shamiz.



Munosabat



Sanjar SHOQO‘CHQOROV,
texnika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori, dotsent

Ana shu yondashuvning amaliy ifodasi sifatida “Kelajakka qadam” dasturi doirasida bitiruvchi kurs talabalari kasbiy amaliyotni haq to‘lanadigan va ishga olib boradigan bosqich sifatida o‘tash imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Amaliyot ish beruvchi, oliy ta’lim

Ko‘ksaroy qarorgohida davlatimiz rahbarining yoshlar bilan muloqotida belgilab berilgan vazifalar egzu maqsadlarga xizmat qilishi bilan birga oliy ta’lim tizimi oldiga mutlaqo yangi talablarni qo‘ymoqda. Bu talablarning mohiyati shundaki, universitet faqat diplom berib qo‘ymasligi, balki yoshlarni hayotga tayyorlashi kerak. U o‘z sohasini puxta bilishi, ishga joylashganda qiynalmasligi, barqaror daromad topishi zarur. Ya’ni oliy ta’lim muassasasi yoshga aniq yo‘llanma berishi shart.

muassasasi va talaba o‘rtasidagi kelishuv asosida ochiq va shaffof tarzda tashkil etiladi. Bu esa yoshlarni ish qidiruvchi emas, ishga tayyor mutaxassis sifatida shakllantirishga xizmat qilmoqda.



Bitiruvchilarni ishga joylashtirish borasidagi ishlar Prezidentimizning 2025-yil 14-fevraldagi “Yoshlar tadbirkorligini rivojlantirish va bandligini ta’minlashga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi

qarori asosida yangi bosqichga ko‘tarildi. “Kelajakka qadam” dasturi doirasida bitiruvchi bosqich talabalariga biznes g‘oyani tayyor loyihagacha olib borishda to‘liq hamrohlik qilish, ochiq tanlovlar o‘tkazish, ish

beruvchilar ehtiyojini aniqlash va individual kasbiy ta’lim dasturlari asosida mutaxassis tayyorlash mexanizmlari joriy etilgan.

2026/2027-o‘quv yilidan respublikamiz bo‘yicha “Karyera” elektron platformasini



ishga tushirish rejalashtirilgan. Platforma orqali talabalar, bitiruvchilar va ish beruvchilarni bog‘lovchi yagona onlayn mehnat bozori shakllantiriladi. Sun’iy intellekt texnologiyalari asosida yoshlarga qobiliyati va qiziqishlariga mos ish o‘rinlari taklif etiladi, ish beruvchilarga munosib nomzodlarni saralash imkoniyati yaratiladi.

Qayd etganimizdek, bugun bitiruvchini hayotga tayyor, bozor talabiga javob beradigan, tashabbuskor va mustaqil qaror qabul qila oladigan mutaxassis sifatida shakllantirish davr talabi. Endi talaba faqat diplom olmaydi. U amaliy bilim, biznes ko‘nikmasi, moliyaviy savodxonlik va barqaror ish o‘rniga ega bo‘lish imkoniyatini qo‘lga kiritadi. Eng muhimi, bu jarayonlarda yoshlarning g‘oyasi yaqindan qo‘llab-quvvatlanib, tashabbuslari rag‘batlantirilmoqda, mehnati esa qadrlanmoqda.

Oliy ta’lim tizimi oldiga qo‘yilayotgan talablar tasodifiy emas. Ular mamlakat taraqqiyoti mantig‘idan kelib chiqmoqda. “Kelajakka qadam” loyihasi esa ana shu mantiqiy islohotlarning amaliy ifodasidir. U yoshlarni diplom bilan emas, tajriba va ish bilan ta’minlashga qaratilgani bilan ahamiyatli. Zero, yangi O‘zbekistonning ertasi bugungi talabaning bilimi, tajribasi bilan chambarchas bog‘liq. Ya’ni yoshlar qo‘lida. Yoshlarga imkon yaratish, qo‘llab-quvvatlash islohotlarning asosiy, muhim va ustuvor yo‘nalishiga aylanganiga ularga katta kuch va imkoniyat taqdim etilmoqda.

SOG’LOM TURMUSH SAHIFASI

To’g’ri yemak

SALOMATLIK DEMAK

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko’ra, kasalliklarning 50-55 foizi aynan insonning turmush tarzi, yanayam aniqrog’i, e’tiborsizligi orqasidan kelib chiqadi. Qolgan 20-23 foizi irsiyatga, 20-25 foizi atrof-muhitga, 8-12 foizi milliy sog’liqni saqlash tizimi darajasiga bog’liq. Demak, salomatlikni asrab-avaylash uchun, avvalo, sog’lom turmush tarziga to’liq amal qilish talab etiladi. Turli kasalliklar ehtimoli pasayishi va umr davomiyligi oshishi aynan turmush tarzi qandayligi bilan bog’liq.

Mutaxassislar ta’kidlashicha, inson o’rtacha 120-140 yil umr ko’rishi mumkin. Kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini oshirish yuzasidan insoniyat mudom izlanishlar qilmoqda. Sog’liqni saqlash sohasiga katta mablag’ yo’naltiriladi. Shunga qaramay, hozirgi kunda dunyo bo’ylab o’rtacha umr ko’rish 73-74 yoshni tashkil qilmoqda. Ekologiyaning buzilishi, salbiy ta’sir ko’rsatuvchi radioaktiv nur manbalari har qadamda uchrashi, turli viruslar, bakteriyalar, zamburug’lar, kamharakatlilik, sun’iy ozuqa, stress va norasional ovqatlanish salomatlikka salbiy ta’sir ko’rsatmasdan qolmayapti. Shunday bo’lsa-da, sog’lom va uzoq hayot kechirishning imkoni bor. Buning uchun inson tabiiy mahsulotlar bilan to’g’ri va sog’lom ovqatlanishi kerak.

Zamonaviy tamoyillar

— Ovqatlanish gigiyenasi fani qadimdan mavjud bo’lishiga qaramay, ratsional taomlanish tushunchasi paydo bo’lganiga uncha ko’p vaqt bo’lmadi, — deydi diyetolog shifokor, Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi kafedrasini assistenti Nilufar Oxunova. — Oziq-ovqat mahsulotlari turi ko’payib borayotgani, mazkur sanoatda irsiy o’zgartirilgan texnologiyalar qo’llanilishi bevosita mahsulot xavfsizligini ta’minlash uchun ratsional ovqatlanish tushunchasi kiritilishini taqozo etdi.

Shifokor sog’lom ovqatlanish haqidagi zamonaviy tasavvur uchta asosiy yondashuvga asoslanishini ta’kidlaydi. Muvozanatlangan, moslashgan va optimal. Muvozanatlangan ovqatlanish iste’mol qilingan va sarflangan energiya o’rtasidagi tenglik bilan ifodalanadi. Bir kunlik o’rtacha ovqat bilan iste’mol qilingan energiyaning asosiy qismi kun davomida sarflanishi lozim. Oziq-ovqatlarni ko’p iste’mol qilish yoki energiyaning kam sarflanishi gipodinamiya oqibatida tana vazni ortishiga, keyinchalik semizlikka olib keladi.

Muvozanatlangan ovqatlanishda shaxsning yoshi, kasb-faoliyati, turmush tarzi va unga tegishli omillarni inobatga olish juda muhim. Moslashgan ovqatlanish ko’p jihatdan individual xususiyatga ega bo’lib, odamning u yoki bu oziq-ovqat mahsulotlariga munosabati bilan ifodalanadi. Oziq-ovqat mahsulotlari qancha xilma-xil bo’lsa, organizm ham ularni turlicha qabul qiladi. Shuning uchun sog’liqqa foydali, yaxshi hazm bo’ladigan, umumiy ahvolni yaxshilab, kayfiyatni ko’taradigan ovqat odam uchun adekvat hisoblanadi.

Optimal ovqatlanishda, birinchi navbatda, ovqat miqdori va oziq-ovqat mahsulotlari turtiligi e’tiborga olinadi. Inson ovqati tarkibida organizmning me’yoriy hayot faoliyati uchun zarur moddalar mavjud bo’lishi lozim. Oziq-ovqat tarkibidagi noorganik va organik birikmalar dorivor xususiyatlarini namoyon etishi kerak. Salomatlik sifati mazkur foydali moddalarning ozuqalar tarkibida qanday nisbatda va qancha miqdorda bo’lishiga bog’liq.



Nilufar OXUNOVA,
diyetolog shifokor,
Tibbiyot xodimlarining kasbiy
malakasini rivojlantirish markazi
kafedrasini assistenti



RATSIONDA TO’YINMAGAN YOG’ KISLOTALARINI O’Z ICHIGA OLGAN YOG’LI BALIQ, O’SIMLIK MOYLARI (ZAYTUN, ZIG’IR URUG’I, KUNGABOQAR) VA DONLI MAHSULOTLAR BO’LISHI YURAK-QON TOMIR TIZIMINI QO’LLAB-QUVVATLAYDI. MEVA, KO’KAT VA MAVSUMIY SABZAVOTLAR YEYISHGA HARAKAT QILISH KERAK.

Ramazon oyida sog’lom ovqatlanish tartibi

— Ro’za paytida sog’lom ovqatlanish tartibiga rioya qilish organizmni kuchli saqlash va ruhiy barqarorlikni ta’minlashda muhim rol o’ynaydi. Ro’za insonda kasallikka qarshi kurashish qobiliyatini, ya’ni immunitetni oshiradi, — deydi suhbatdoshimiz. — Ro’zadorning ruhiy salomatligi yaxshilanadi. Asabiylashish, stress va jizzakilik odatlari bartaraf bo’ladi. Buyrakda tosh yig’ilishidan ham himoyalaydi. Organizm turli zararli moddalar va toksinlardan tozalanadi. Tabiiyki, kun davomida ovqatlanishdan chekingan inson kechga yaqin iftorlikka shoshadi. Bu paytda darhol ovqatlanishga harakat qilish kerak emas. Avvalo, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishimiz lozim. Suv yoki xurmo bilan ro’zani ochish tavsiya etiladi. So’ng sabzavot va mevalardan iborat yengil salatlar iste’mol qilish, asosiy taomda oqsil va murakkab uglevodlar, masalan, go’sht va donli mahsulotlar bo’lishi maqsadga muvofiq. Qovurilgan va yog’li ovqatlarni me’yorida iste’mol qilish lozim. Sho’r yeguliklardan imkon qadar saqlanish kerak. Chunki ular chanaqashga sabab bo’ladi.

Ovqatni sekin va shoshmasdan, ketma-ketlikda iste’mol qilish lozim. Chunki noto’g’ri ovqatlanish oshqozonda yoqimsiz og’riq keltirib chiqarishi mumkin. Ramazon oyida ayrim insonlar noto’g’ri ovqatlanish natijasida muammolarga duch keladi.

Ro’za paytida kun bo’yi suv ichilmagani sababli iftorlikdan so’ng yetarli miqdorda suyuqlik ichish tavsiya etiladi. Ikki litrcha suv ichish me’yor hisoblanadi. Shunda tanadagi suv balansi to’ldiriladi. Iftorlik va saharlik oralg’ida suvni oz-ozdan, xotirjamlik bilan ichish kerak.

To’g’ri ovqatlanish qayerdan boshlanadi?

Diyetologlar har bir inson iste’mol qiladigan barcha ozuqa moddalar va ichimliklar haqida tushunchaga ega bo’lishi zarurligini ta’kidlaydi. Taomlarning tabiiy xususiyatlarini qanday qilib pasaytirish yoki kuchaytirish mumkinligini



bilishi, qabul qilinayotgan ovqat miqdori bilan jismoniy yuklama mos kelishi maqsadga muvofiq. Inson iste’mol qiladigan ozuqa uning tana tuzilishi, yoshi, yil fasli, ob-havo, yashash joyiga munosib bo’lishi salomatlikni saqlaydi, quvvatni oshiradi va turli kasalliklarning oldini oladi. Bu insondan tibbiy madaniyat, sog’lom turmush tarzi tamoyillariga og’ishmay harakat qilishni talab etadi.

Salqin kunlar, albatta, o’ziga xos bo’lgan taomlanishni talab qiladi.

— Bunday kunlarda organizm qo’shimcha energiya manbalari va vitaminlarga muhtoj bo’ladi, shuning uchun oziq-ovqat ko’proq kaloriyalı va xilma-xil bo’lishi shart, — deydi Nilufar Oxunova. — Ratsionda to’yinmagan yog’ kislotalarini o’z ichiga olgan yog’li baliq, o’simlik moylari (zaytun, zig’ir urug’i, kungaboqar) va donli mahsulotlar bo’lishi yurak-qon tomir tizimini qo’llab-quvvatlaydi. Meva, ko’kat va mavsumiy sabzavotlar yeyishga harakat qilish kerak.

Mutaxassis aminokislotalar, yog’siz go’sht, tovuq, kurka, sut mahsulotlari, dukkaklilar, agar kishida allergiya bo’lmasa, limon va asal immunitet tizimini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egaligini ta’kidlaydi. Kuniga kamida 1,5-2 litr suyuqlik ichish tavsiya etilmoqda. Toza ichimlik suvdan tashqari sharbat, mevali ichimliklar va iliq choy ayni kunlarda tanaga xush yoqishi tabiiy.

Qanday tartibda, qaysi faslda ovqatlanishdan qat’i nazar, kunlik ratsionda tuzli mahsulotlardan chekinish kerak. Rangli ichimliklarni tabiiy sharbatlar bilan almashtirish salomatlik sari qo’yilgan muhim qadam bo’ladi.

Kuchli, og’ir hazm bo’layotgan yog’li mahsulotlarni kunning birinchi yarmida, kechki ovqatda esa yengil ovqatlar, salatlar iste’mol qilish maqsadga muvofiq. Kechki sayr, yavoy yurish hazm jarayonini yaxshilaydi, taomning organizmda so’rilishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Nonushta qilish foydasi

Inson salomatligi aksariyat hollarda iste’mol qilinadigan mahsulotlarga bog’liq. Ammo ba’zida ishimiz ko’pligini vaj qilib, vaqtni tejash uchun nonushtadan voz kechamiz. Keyin kasalliklardan tortib, to semirishgacha bo’lgan muvozanatsiz ovqatlanish oqibatlariga duch kelamiz.

Bu haqda Nilufar Oxunova bunday deydi: — Nonushta qilmaslik sog’lig’ingizni sezilarli darajada yomonlashtirishi mumkin. Qon bosimi, qand miqdori, xolesterin darajasi nazoratdan chiqishi ehtimoli bor. Bunday holat yurak va qon tomirlariga zarar yetkazadi. Ochlik hissi kuchayadi, natijada yog’li va shirin ovqatlarga talab ortadi hamda semirishga olib kelishi mumkin. Nonushta qilmaslik tananing kechqurungi oziq-ovqatga ehtiyojini oshiradi. To’la oshqozon uyquning me’yorida kechishiga xalaqit beradi. Natijada uyqu sifati past bo’ladi. Ertalabki taomnomada butun donli yormalar, tuxum, tovuq, go’sht, yong’oq, bodom, pista, meva va sabzavotlar bo’lishi kerak.

Nonushta ozuqa moddalari zaxirasini to’ldiradi. Biz uxlayotganimizda organizm

undan voz kechganlarning metabolizmiga qaraganda 5-6 foiz tezroq.

Ertalabki tanovul yurak faoliyatiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Garvard tibbiyot maktabi olimlarining ta’kidlashicha, nonushta qilmaydigan odamlar yo’l-yo’lakay yog’ va shakar miqdori yuqori bo’lgan mahsulotlar yeb, yetishmayotgan energiyaning o’mini to’ldirishga urinadi. Zararli xolesterin to’planishi esa metabolizmi sekinlashtiradi, qon bosimi va yurakka tushadigan yukni oshiradi.

Demak, nonushtaga befarq munosabatda bo’lish yaxshilikka olib kelmaydi. Muvozanatli nonushta sog’lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Har kuni nonushta qilsangiz, nafaqat vazningiz normallashadi, balki sog’lig’ingiz ham yaxshilanishi shubhasiz.

Ortiqcha vaznning noinfekcion kasalliklarga ta’siri

JSST tahliliga ko’ra, kamharakatlilik butun dunyoning o’tkir muammosiga aylanayotgan hozirgi davrda turli kasalliklarga chalinyotgan, ayniqsa, tana vazni oshishi kuzatilayotgan aholi ulushi o’sib bormoqda. Ortiqcha vazn ko’plab noinfekcion kasalliklar yuzaga kelishiga turki berishini mutaxassislar bot-bot takrorlaydi. Ayniqsa, yurak faoliyatida u bir qancha salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

— Noto’g’ri ovqatlanish noinfekcion kasalliklar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklarini ham rivojlantiradi, — deydi Nilufar Oxunova. — Ortiqcha vaznga ega odamlarda ko’pincha xolesterin va triglitserid miqdori ko’payadi. “Yomon” xolesterinning yuqori darajasi tufayli arteriya devorlarida yog’, kalsiy va xolesterinning xavfli to’planishi (ateroskleroz) kuzatiladi. Natijada tomirlar torayadi, qon qizib buziladi. Ko’pincha arteriya yorilishi yoki to’liq bloklanishi tufayli yurak xuruji yoki insult yuz berishi mumkin.

Zinalardan chiqayotgan yoki bir oz ortiqcha harakat tufayli tez-tez nafas olayotgan, hansirayotgan odamlarga ko’zingiz tushadi. Mutaxassislar yurakda kislorod yetishmasligi (ishemiya) yuzaga kelishini ortiqcha vazn bilan bog’lashadi. Bu holat infarkt, stenokardiya va boshqa jiddiy xastaliklarga olib kelishi mumkin.

Ammo sog’lig’imiz o’z qo’limizda. Tana vaznini nazorat qilish, jismoniy harakat, to’g’ri va sog’lom taomlanish orqali salomatligimizni asrashimiz mumkin. Aytillishicha, tana vaznining hatto 5-10 foiz kamayishi ham yurak-qon tomir tizimidagi zo’riqishni sezilarli darajada pasaytiradi va salomatlikni yaxshilaydi.

Me’yor nimani anglatadi?

— Bu kun davomida necha marta, qancha vaqt oraliqda, qanday davomiylikda oziq-ovqat mahsulotlari va taomlarni taqsimlash hamda iste’mol qilish bilan ifodalanadi, — deydi mutaxassis. — Kundalik ovqat hajmining 60-65 foizini kunning birinchi yarmida — 15:30 gacha, ya’ni birinchi va ikkinchi ertalabki nonushta va tushlikda iste’mol qilish tavsiya etiladi. Kechki ovqat uyqudan ikki soat oldin yoki undan ham ilgari bo’lishi kerak. Ovqatlanish oralg’i uch-to’rt soatdan oshmasligi, juda to’yib ketmaslik, ovqatdan yengil ishtaha bilan turishni odat qilish lozim. Kun davomida ovqatni bir vaqtda tartibli yeyish maqsadga muvofiq. Masalan, tushlikda shoshilmasdan 30 daqiqa davomida ovqatni mayda chaynab yeyish hazm tizimida fermentlar yaxshi ajralib chiqishiga va ozuqa to’liq parchalanishi hamda hazm bo’lishiga imkon yaratadi. Shoshilib ovqatlanganda odam ehtiyojiga nisbatan ko’p ovqat iste’mol qiladi, chunki markaziy asab tizimiga to’qlik hissi sekin yetib boradi. To’qlik hissi qondagi glyukoza va aminokislotalar miqdori yetarli darajada bo’lganda yuzaga keladi. Odam ovqatlanishni tartibli va doimiy ravishda bir vaqtda yo’lga qo’yishi lozim. Ovqatlanish

jarayonida shartli reflekslar katta rol o’ynaydi, chunki u organizmni ozuqani qabul qilish va hazm qilishga tayyorlaydi. Sog’lom insonga to’rt-besh marotaba ovqatlanish tavsiya etiladi.

Diyetologlar ovqatlanishning bunday prinsipi organizmning kaloriyalarga ehtiyojini o’z vaqtida qondirishga imkon berishi, shu bilan birga, oshqozonosti bezi fermentlar hamda gormonlarni muntazam ravishda ishlab chiqarishini hisobga olgan holda ovqat hazm qilish jarayoni yaxshilashini ta’kidlaydi. Bu esa ortiqcha ovqatlanishning oldini olishga yordam beradi.

— Qancha kam yesak, shuncha tez ozamiz degan noto’g’ri tushunchaga tez-tez duch kelamiz. Aksincha, kuniga ikki marta ovqatlanish yog’ to’planishiga olib keladi. Organizm o’ziga ozuqa yetmayotganini his qilib, iste’mol qilinganlarni “qora kuniga” zaxira qila boshlaydi. Yodingizda bo’lsin, och qolish teri ostiga yog’ yig’ilishining eng birinchi sababidir. Kuniga 3-4 marta oz-ozdan sifati mahsulot va ovqatlar yeyish me’yor hisoblanadi, — deydi mutaxassis.

Yoshi ulug’ insonlar ratsioni

“O’zbekiston — 2030” strategiyasida 55 va undan katta yoshdagi aholini har yili tibbiy profilaktik ko’rikdan o’tkazish va sog’lomlashtirish choralarini ko’rish vazifasi belgilandi. Yoshi katta insonlarning sog’lom ovqatlanishini qanday ta’minlash mumkin?

Shifokorning ta’kidlashicha, ularning ovqatlanishi yoshiga munosib ravishda organizmning moddalarga ehtiyojini qoplashi va keksayish rivojlanishining oldini olishi kerak. Oqilona ovqatlanish tartibi bir necha tamoyilga tayanadi. Oziq-ovqatlarning energiya balansi, organizm sarflagan energiyaning o’mini qoplashi, ovqatlanish tarkibini antisklerotik xususiyatga yo’naltirish, oziq-ovqatlarning turli-tuman bo’lishi, fermentlar tizimini faollashtiruvchi moddalar bilan oziq-ovqat tarkibini boyitish, yengil hazm bo’ladigan oziq-ovqat mahsulotlarini qo’llash, tez-tez va kam miqdorda ovqatlanish. Ovqatlanishda muhim talablardan biri yosh ulg’aygan sari umumiy kaloriya miqdorini pasaytirib borishdir. Kaloriyani pasaytirish yosh ulg’ayishi bilan kechadigan jarayonlarga moslashib borish ehtiyojidan kelib chiqadi. Keksa insonlarning oziq-ovqati tarkibi go’sht, baliq, tuxum, ko’proq o’simlik yog’lari, sabzavot va ko’katlar, mevalar, sut mahsulotlari va uglevodga boy ozuqalarni o’z ichiga olishi shart. Shuning uchun ularga yog’siz yosh mol go’shti va baliq, sut, tvorog, pishloq, qora non, donli mahsulotlardan tayyorlangan bo’lqalar, jo’xori va kungaboqar yog’lari, turli ko’katlar va sabzavotlar, mevalar tavsiya etiladi. Sariyog’, tuxum, shprot, kofe, kakao, hayvon yog’lari, qandolat mahsulotlari, oq non kabi mahsulotlarni iste’mol qilishni cheklash lozim. Asosiy oziq-ovqatga ehtiyojni aniqlashda oqsil har doim organizmda to’liq o’zlashtirilmasligini inobatga olish zarur. Chunki qariyotgan organizmda gormonlar, fermentlar faoliyati ham, to’qimalarning o’zida yingilanishi jarayonlari ham susayib boradi.

Suv insonning ovqatlanish tartibidagi eng asosiy komponent bo’lib, katta yoshdagi inson uchun kundalik miqdori 1,5-2 litrgacha bo’lishi lozim. Suv organizmda ko’plab vazifalarni bajaradi, jumladan, organizmni to’planib qolgan turli zararli moddalar va shakllardan tozalaydi. Shu sababli inson ozuqalar bilan yoki alohida suvning kerakli hajmini iste’mol qilishi shart. Suvni qancha ichish odamning turmush tarzi va ovqatlanish xususiyatiga qarab belgilanadi. Agar odam issiq iqlimda yashasa, yuqori harorati korxonada ishlasa yoki juda serharakat bo’lsa, juda ko’p miqdorda suyuqlik yo’qotadi va bu, tabiiyki, ko’p miqdorda suv ichishni talab etadi.

Ovqatlanish ratsionini tuzishga jiddiy e’tibor berish orqali inson salomatligidagi jiddiy, yosh bilan bog’liq o’zgarishlarni, turli kasalliklardan xolis bo’lish, tez qarish va erta bilan bog’liq noxush oqibatlarni, masalan, erta ajin tushishini ancha kechiktirish mumkin. Bunda nafaqat mahsulotlar tanlovi, balki ularni qanday tanovul qilishni ham bilish muhim.

Risolat MADIYEVA,
“Yangi O’zbekiston” muxbiri

“Yangi O’zbekiston” va “Правда Востока” gazetaları tahririyati” DM

MUASSIS:
O‘zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi

Bosh muharrir:
Salim DONIYOROV

Tahririyatga kelgan qo‘lyozmalar taqriz qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.
Gazetaning yetkazib berilishi uchun obunani rasmiylashtirgan tashkilot javobgar.
Gazeta tahririyat kompyuter markazida sahifalandi.
Gazetaning poligrafik jihatdan sifatlı chop etilishiga “SHARQ” NMAK mas’ul.
Bosmaxona telefonı: (71) 233-11-07.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 13-yanvarda 1047-raqam bilan ro‘yxatga olingan.
Nashr indeksi — 236. **Buyurtma** G-246.
30829 nusxada bosildi.
Hajmi — 3 taboq. Ofset usulida bosilgan. **Qog‘oz bichimi** A2. Bahosi kelishilgan narxda.

“SHARQ” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi.

Navbatchi muharrir: Sardor Tolliboyev
Musahhih: Sherzod Mahmudov
Dizayner: Zafar Ro‘ziyev

Manzillimiz:
100060, Toshkent shahri,
Shahrisabz ko‘chasi, 85-uy

O‘A yakuni — 00:35