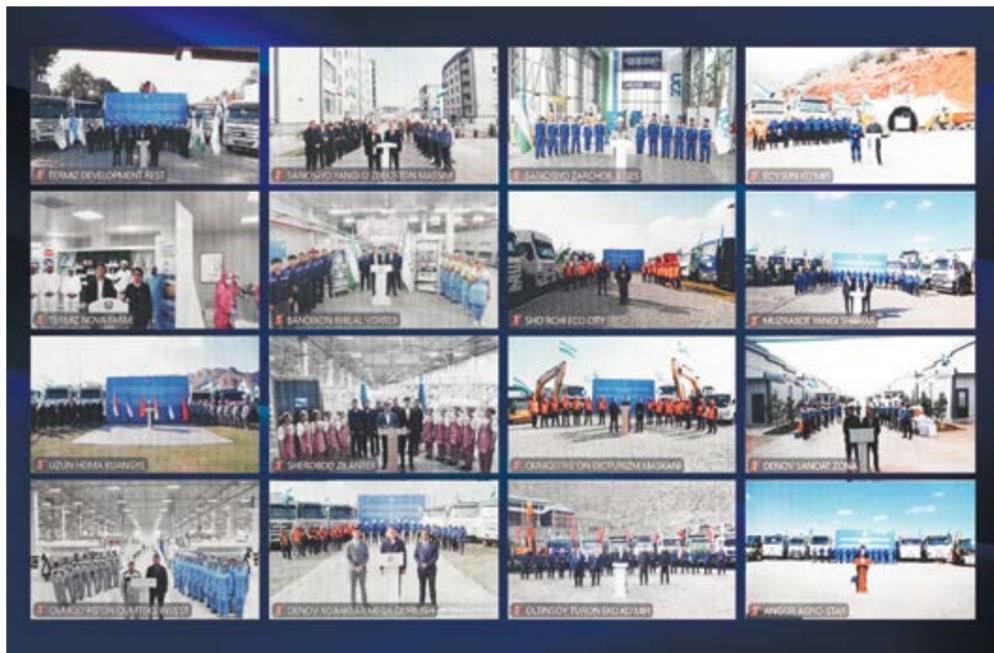


СУРХОНДАРЁ — ЖЎШҚИН ЭВРИЛИШЛАР ОҒУШИДА

Президентимиз Шавкат Мирзиёев 26 февраль куни ижтимоий-иқтисодий ислохотлар жараёнлари билан танишиш мақсадида Сурхондарё вилоятига ташриф буюрди.



Сурхондарё — жануб гавҳари. Энди у кечагидек оддий гавҳар эмас, илм-маърифат, имконият, имтиёз ва инсон қадрини улуғлашдай ҳаётбахш ислохотлар орқали жилваланган бебаҳо жавоҳирдир. Олмосга қанча кўп жила берилса, шунчалик қиймати ошиб бораверади.

Сурхондарё ҳам олмосга ўхшайди. Юртимизда ислохотлар кўламдорлиги ошгани сари воҳа салоҳияти юксалиб, янги марралар сари йўл кенгайиб бормоқда. Хусусан, сўнгги ўн йилда вилоят қиёфаси тубдан ўзгарди. Янги массивлар, кўп қаватли уйлар қурилди, халқаро даражадаги бозорлар очилди. Воҳа тарихида илк бор ишлаб чиқариш кенгайди. У энди йирик сановат зонасига айланиб бормоқда. Муҳими, халқимизни рози қилиш йўлидаги ислохотлар оддий одамлар ҳаётига мазмун олиб кирапти. Мамлакатимиз етакчисининг Сурхондарёга галдаги ташрифи чоғида бунга яна бир қарра амин бўлди.

Давлатимиз раҳбари ташрифини, аънаёнага кўра, Ҳақим Термизий мақбраси зиёратидан бошлади.

Тонг. Азим тоғлар ортидан бош кўтарган кўёш нурида Амударё жилва қилади.

Айни дам воҳанинг кайвони оналари каби сокин, бир маромда оқади. Юртдошларимиз кўнглидай тинч осмон остида мўйсабдил тоғлар янада бўй чўзган. Заминдан қувват олган қатор дарахтлар, улар оралаб кулиб боққан турфараңг чечаклар киши қалбига завқ беради. Ана шу ажиб манзара Қуръон оятлари тиловати, халқимизга, юртимизга тинчлик-фаровонлик сўраб қилинган дуо туйғайи янада файзли бўлди.

Уламолар билан суҳбатда ислом дини ривожига улкан ҳисса қўшган буюк аллома, ватандошимиз Ҳақим Термизийнинг маънавий-маърифий меросини чуқур ўрганиш ҳамда юртдошларимиз ва халқаро жамоатчилик ўртасида кенг тарғиб қилиш ҳақида сўз юритилди.

Шунингдек, муқаддас динимизнинг эзгулик ва инсонпарварлик, меҳр-шафқат каби буюк фазилатлари, миллий қадриятларимизни асраб-авайлаш ҳамда ривожлантириш, шу асосда ёш авлодни эзгу ғоялар руҳида тарбиялаш, фарзандлар қалбига Ватанга муҳаббат ва садоқат туйғусини янада кучайтириш зарурлиги таъкидланди.

Ҳақим Термизийнинг маънавий меросини чуқур ўрганиш ҳамда юртдошларимиз ва халқаро жамоатчилик ўртасида кенг тарғиб қилиш ҳақида сўз юритилди.

Бугун Ҳақим Термизий зиёратига келганлар кўнгли ҳар доимгидан ҳам равшан бўлади. Зеро, бу табаррук манзил кейинги йилларда таъмирланиб, янада обод ва гўзал мажмуага айланди. Шу аснода зиёратчилар учун барча зарур шароит яратилди. Атроф ободонлаштирилиб, мақбарада ҳам қатта ҳажмдаги ишлар бажарилди. Замонавий ёриткичлар, иситиш ва совитиш тизимлари ўрнатилди. Мажмуада микроиклим яратиш учун тўрт мингдан ортиқ 40 турдаги кўп йиллик манзарали дарахт, 20 мингдан зиёд мавсумий анвоий гуллар экилган.

Ислом илмларининг тафсир, ҳадис, фикҳ, калом, ислом фалсафаси, тасаввуф тарихи, тасаввуфий қарашлар каби соҳаларида кўплаб асар ёзган мутафаккир мажмуасини обод сақлаш, зиёратчилар учун қулайликларни кенгайтириш юзасидан тегишли топшириқлар берилди.

Яқин-яқингача сурхондарёликлар қишлоқ хўжалиги деганда ғалла ва пахта, томорқа экин ҳақида гап кетса, картошка ва пивёни кўз олдига келтирар эди. Бугун воҳада қишлоқ хўжалиги тубдан ўзгарди. Аввало, соҳада илм-фан орқали

ривож топадиган тизим яратилди. Бугунги деҳқон кетмон кўтарган оддий одам эмас. У юксак интеллект эгаси, ўз соҳасининг билимдони ва мунтазам изланувчиси эканини халқимиз йил сайин англаб борапти. Шу боис, бугун деҳқонларимиз хирмони кўтарилишидан олдин маҳсулотга харидор тайин бўлапти. Бунда мамлакат етакчисининг очик, ташаббускор ва тенг дипломатик алоқаларга таянган ташқи сиёсати муҳим ўрин эгалламоқда. Дунё ҳам бизга бағрини очиб, хориздаги бозорларимиз кенгайиб борапти. Демак, бу имкониятларга муносиб тарзда сифатли, рақобатбардош маҳсулот етиштириш зарурати кун сайин ошиб бораверади. Термиз туманидаги “Томорқа мактаби” айнан шу мақсадга хизмат қилиши билан аҳамиятга эришди.

Президентимизнинг вилоятга ташрифи “Томорқа мактаби” фаолияти билан танишув асосида давом этди. Бу ерда дастлаб сув хўжалигида маҳаллийлаштирилган техника ва ускуналар тақдими билан танишилди. Тақдимот давомида сув тежаш технологиялари ва замонавий ирригация тизимларини маҳаллий шароитда ишлаб чиқариш орқали харажатларни

камайтириш, иқлим ўзгариши шароитида сув ресурсларидан оқилона фойдаланиш, фермерлар ва аҳолининг талабини тезкор таъминлаш мумкинлиги таъкидланди.

Давлатимиз раҳбари бу йўналишга янада кўпроқ эътибор қаратиш ҳамда илмий ҳамкорликни кучайтириш зарурлигини таъкидлади.

“Томорқа мактаби”нинг яна бир муҳим жиҳати халқимизни рози қилиш борасидаги ислохотларга ҳамроҳлигидадир. Зеро, ушбу манзилда ишсиз, кам таъминланган оилаларга томорқадан фойдаланиш, кам харажат билан кўп даромад топиш сирлари ўргатилади. Курс тингловчиларига юқори даромадли экинлар экиш ва бир сотих ердан ўртача 10-15 миллион сўм даромад олиш методикаси амалиётда кўрсатилади. Иштирокчилар ишни самарали ва қийинчиликсиз бошлаб олиши учун “Агростар” компанияси уруғ ва кўчатлар билан таъминлайди. Етиштирилган маҳсулотларни харид қилади.

Масалан, бу ердаги иссиқхонада воҳа шароитига мослаштирилган банан, папайя, розмарин, лаванда, лимон, анжир, брокколи, булғор қалампир ва бошқа

экинлар етиштирилмоқда. Мактаб тингловчилари бу экинлар ривожини кузатади, ўзлари ишлов бериб, саволларига мутахассислардан жавоб олади.

Сурхондарё шароитида бир йилда уч марта ҳосил олиш мумкин. Аммо бу имкониятдан ҳали тўлиқ фойдалана олингани йўқ. Зеро, бунинг учун жамиятда томорқа илми юксалиши керак. Сўнгги йилларда халқимиз дунёқараши ўзгарди. Ишласа, интилса, натижага эришиш мумкинлигига одамлар ишонч ҳосил қилди. Энди мана шу қувватни тўғри йўналтириш керак.

“Томорқа мактаби” оддий одамларда деҳқончиликнинг илмий-амалий кўникмаларини оширишга хизмат қилади. Ўзбекистоннинг, ўқув жараёнига олимлар, мутахассислар ва тажрибали деҳқонлар жалб этилган. Яна бир муҳим жиҳат: томорқа эгалари инновацион мактабда замонавий бозор талабларини ҳам ўзлаштиради. Яъни маҳсулотларни қайта ишлаш, сақлаш ва қадоқлашнинг замонавий усуллари ўрганади.

➔ Давоми 2-бетда

ЎЗБЕКИСТОН ПРЕЗИДЕНТИ ТУРКИЯ ПРЕЗИДЕНТИ БИЛАН ТЕЛЕФОН ОРҚАЛИ МУЛОҚОТ ҚИЛДИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 26 февраль куни бўлиб ўтган телефон орқали мулоқотда Туркия Республикаси Президенти Режеп Таййип Эрдоғанни таваллуд куни билан самимий табриклади.

Давлатимиз раҳбари Туркия етакчисига мустақкам соғлиқ ва фаровонлик, давлатчилик фаолиятида қатта муваффақиятлар, қардош турк халқига тинчлик-осойишталик ва раванқ тилади.

Президентлар, шунингдек, бутун мусулмон уммати учун муқаддас бўлган Рамазон ойи билан бир-бирларини дилдан қутладилар.

Ўзбекистон — Туркия кенг қамровли стратегик шериклик муносабатларини жорий йил январь ойида Анқара шаҳрида эришилган олий даражадаги келишувларни амалга ошириш доирасида янада мустақкамлаш масалалари кўриб чиқилди.

Давлатлараро ҳамкорликда юксак даражада эришилган мамнуният билан қайд этилди. Яқинда бўлиб ўтган Стратегик ҳамкорлик кенгаши йиғилишининг натижалари икки томонлама муносабатларни сифат жиҳатидан янги босқичга кўтаргани таъкидланди.

Ишлаб чиқилган “йўл хариталари” асосида кооперация лойиҳаларини илгари суришга алоҳида эътибор қаратилди.

Етакчилар халқаро ва минтақавий аҳамиятга молик долзарб масалалар юзасидан ҳам фикр алмашдилар, бўлажак тадбирлар режасини муҳокама қилдилар.

➔

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИ БАРПО ЭТИШДА ҲАЛ ҚИЛУВЧИ БОСҚИЧ

Янгиланган стратегия бу борада муҳим дастуруламалдир

Дунёга очик, ижтимоий-иқтисодий жиҳатдан тараққий этган, эркин фуқаролик жамияти ривож топган демократик давлат барпо этиш — халқимизнинг олий мақсади. Сўнгги йилларда ушбу эзгу ният рўёби йўлида жадал ислохотлар ўтказилди.

Бу жараёнда инсон қадрини улуғлаш бош мезон этиб белгиланиши ва ҳар бир чора-тадбир шунга йўналтирилаётгани муҳим натижаларга асос бўлмоқда. Охириги йилларда эришилаётган ютуқлар бунга мисол бўлади.

Жумладан, ўтган йили мамлакатимизда ялпи ички маҳсулот қиймати 145 миллиард доллардан ошди. Иқтисодиётимизга жалб этилаётган инвестиция ҳажми йилдан йилга ошиб борапти, экспорт ҳам шунга мос равишда ўсмоқда. Табиийки, бу



имконият халқимизнинг фаровонлиги юксалиши ва юртимиз раванқига хизмат қилмоқда. Аммо бу ютуқлар билан кифояланмай, янги-янги марралар сари интилиш кўннинг муҳим талаби. Зеро, бугун шиддат билан ўзгариб бораётган дунёда ўз ўрнинини эгаллаш, келажак авлодларга юксак тараққий этган обод ва овоз Ватан қолдиришдек юксак орзумизни рўёбга чиқариш донмо изланиш ва олдинга интилишни тақозо этади.

➔ Давоми 3-бетда



СУРХОНДАРЁ — ЖЎШҚИН ЭВРИЛИШЛАР ОҒУШИДА

Бошланиши 1-бетда

— “Томорқа мактаби”нинг илк қалдирғочлариданман, — дейди Музаббот туманида яшовчи Дилдор Бобоназарова. — Аввал ҳам томорқамизга помидор, булғор қалампери каби экинлар экардик. Лекин ҳосил чўғи унчалик баян эмасди. Маҳалладаги ҳоким ёрдамчисининг тавсияси билан шу мактабда ўқиб, илмий-амалий билим эгалладим. Натигада томчиладиб сугориш, органик ўғит ва дорилар ёрдамида экин парваришлаб, сифатли ва мўл ҳосил олишни ўргандим. Назарий дарсларда ўрганганимизни шу ернинг ўзида экин майдонларида, амалий тажрибада синаб кўрдик. Ҳозир ҳам “Томорқа мактаби” ўқитувчилари билан доимий алоқада-миз. Бирор савол туғилса, дарров сўрай-миз, йўл-йўриқ оламиз.

Инновацион мактаб Термиз, Музаббот, Қизилқум, Бандихон, Ангор ва Жарқўрғон туманларини қамраб олган. Унинг таркибида ўқув биноси, уч гектар иссиқхона ҳамда уч гектар ўқув-тажриба майдони бор.

Шу пайтга қадар 1300 га яқин ишсиз ва камбағал оила аъзоси махсус курсларни тугатиб, ўз томорқаси ёки ижара ерлардан самарали фойдаланиш орқали ўзини ўзи банд қилган. Ҳоким ёрдамчилари ҳар ойда 220 нафардан, йилига 2700 нафаргача томорқа ва ижара ер эгаларини ўқитишга йўналтирмоқда. Йўналишга ёки ваучер тизими орқали тингловчиларнинг ўқиш харажати қоплаб берилди. Бундан

бошқа ҳудудларида ҳам қўллаш мумкинлигига эътибор қаратилади.

“Тўпаланг” сув омбори ва Термиз орасидаги масофани билганлар лойиҳанинг қанчалик йирик ва мураккаб эканини яхши англайди. Масалан, олис масофа сабаб 246 километрли магистрал ва ички тармоқ тортилди. Яна бир ютуқ — аниқ гидравлик ҳисоблар асосида сувни босим билан насоссиз узатиш имкони яратилди. Бунинг бир нечта афзаллиги бор. Биринчидан, энергия сарфи кескин камайдди. Тизим барқарор ишлайди. Техник узиллиш сабаб ҳам насос ўчиб қолди деган гап бўлмайди. Чунки Термиз шаҳри, Ангор, Бандихон, Қизилқум, Шеробод ва Музаббот каби туманлар марказига сув электр энергияси сарфисиз етказиб бериляпти.

Муҳими, лойиҳа натижасида йилига 18,4 миллион киловатт-соат электр энергияси тежаб қолинади. Бу маблағ ва ресурс жиҳатидан 18,5 миллиард сўм иқтисод қилинишни аниқлади. Истеъмолчиларнинг билнинг тизимига улашни эса сувни ҳисоблашда шаффофликни оширди, қарздорликни камайтди.

Мамлакатимизда соҳалар илмий асосда замонавий қиёфа касб этиб бораётганини мазкур ишшоот мисолида ҳам кўриш мумкин. Яна бир муҳим жиҳат: сув таъминоти яхшиланган, ҳудудлардан юздан ортиқ ер ости сув қудуқларидан фойдаланишга эҳтиж қолмади. Бу экотизим барқарорлигига ҳам хизмат қилади.

Давлатимиз раҳбари шу ерда вилоятнинг гидроэнергия кўрсаткичлари ҳамда соҳадаги истиқболли лойиҳалар тақдироти танишди. Вилоятда ҳали

пайтлари “Яқинда бу жойда замонавий, ўзига хос мейморий қиёфадаги шаҳарча бунёд этилади” деган гапни тасаввур ҳам қилиб бўлмади.

Уша йили “Янги Ўзбекистон” массиви қурилиши учун маҳалла ҳудудидан ер ажратибли, бунёдкорлик ишларига киришилди. 2022 йил бошида массивда дастлабки 3 та 5 қаватли уй фойдаланишга топширилганида аксарият жарқўрғонликлар қалби фаҳрга тўлгани, мамлакатимизда “Инсон қадрини унчи” эзгу тамойили асосида кечаётган ислохотларга, келажакка ишончи мустаҳкамлангани ҳам бор гап.

2026 йил февраль. Бугун бу ердаги ҳолат тамоман бошқача, ўртадаги фарқ осмон билан ерча: ҳар қадамда ҳаёт қайнамоқда. Бу ердаги замонавий шаҳар, таъбир ҳисоб бўлса, чўл бағридаги кўзи олдуви жавоҳирини кўрган одам борки, беш йил олдин шаҳар ўрни овлоқ бир жой бўлганига асло ишонмайди.

Аслида, бу иш осонликча бўлгани йўқ. Аввало, Президентимизнинг “Янги Ўзбекистон” массивларини қуриш ва ҳудудларнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишини таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони асосида лойиҳа пухта ишлаб чиқилди. Аҳолининг замонавий, барча қўлайликларга эга уйларида яшаш билан бир қаторда, ўқини, ишлаши, маданий ҳордиқ чиқариши каби жиҳатлар ҳам ҳисобга олинди. Шу тариха ўтган қисқа муддатда 50 гектар майдонга эга “Янги Ўзбекистон” массивида 1500 нафардан иборат 68 та кўп қаватли уй барпо этилди. Аҳолига шу ернинг ўзида барча қўлай шaroитларни яратиш мақсадида 50 қатновли оилавий поликлиника, 180 ўринли болалар боғчаси, 330 ўринли мактаб, МФЙ биноси, хорижий тиллар ва ахборот технологиялари ўқув маркази қурилиб, фойдаланишга топширилди.

Бундан ташқари, замонавий шаҳар-созлик талаблари асосида барпо этилган 7 та микромарказ, кўп қаватли ва маиший хизмат кўрсатиш объектлари ҳам шаҳарча аҳолига хизмат кўрсатмоқда. Массивга 10 километрдан ортиқ масофага ичимлик ва оқова сув, иссиқлик

Бунёдкорлик ишлари шулар билан чекланиб қолгани йўқ. Бу ерда яна 50 га яқин 14 ва 16 қаватли уй, жумладан, жорий йилда 280 нафардан 14 та кўп қаватли уй-жой, шунга мос равишда кўп қаватли ва хизмат кўрсатиш, ишлаб чиқариш объектлари ҳамда истироҳат боғи барпо этилиши режалаштирилган. Мактабга 660 ўринли кўшма бино қуриш ҳам галдаги асосий вазифалардан.

Давлатимиз раҳбари ташриф чоғида ҳудуддаги 66-мактабда яратилган шароитлар, хусусан, ногиронлиги бўлган болалар учун ташкил этилган имкониятлар билан танишди, робототехника тўғрисида қатнашчилари билан мулоқот қилди.

— Охириги пайтларда оилаимиздаги ўзгаришлар эртақлардагидан умуман фарқ қилмайди, — дейди 10-синф ўқувчиси Феруза Жумақуллова. — Қай бирдан бошласам экан?! Мен эркин ҳаракатлана олмаслигим боис, 9 йил ўйда — яқна тартибда ўқидим. Янги массивга кўчиб келгач, шу мактабга ўқишга қатнаш бошлаганимда оилавий хурсандчилигимиз икки қарра ошди. Бу ерда янги дўстлар орттирдим, кучли рақобат туфайли ўқини янада яхшиланган, робототехникани амалий тарзда чуқур ўзлаштираётганим — буларнинг барчаси мени жуда завлантирар, куч ва умид беради. Президентимизнинг мактабимизга ташрифи эса бутун умр ёдимдан чиқмайди. Чунки давлатимиз раҳбари робототехника тўғрисидаги машғулотни ўтилатган наомига кириб, мен билан суҳбатлашди, қизиқишларим ҳақида сўради, етук мутахассис бўлишимга ишонч билдирди. Чиндан ҳам мен ва оиламиз учун булар худди эртақдагидек гап. Ягона фарқ шуки, айтганларим ҳаётимизни бутунлай ўзгартириб юборган реал ҳақиқатлар.

500 нафардан зиёд ўқувчи таълим олаётган мазкур мактабдаги барча синфхоналар, ошхона, спорт заллари замонавий жиҳозланган. Ўқувчиларга таълим тизимида юқори кўрсаткич қайд этаётган 50 га яқин педагогдан иборат малакали жамоа таълим-тарбия берапти. Мактабда, шунингдек,

муассасалари, меҳнат бозорига келажак касблари учун тайёр бўлиб боришлари керак, — деди Президентимиз.

Президентимиз массивдаги хорижий тиллар ва ахборот технологиялари ўқув марказини кўздан кечирди.

6,5 миллиард сўм ҳисобига барпо этилиб, 2025 йилда фаолияти йўлга қўйилган ушбу мажмуа 400 ўринли. Бу йилига 2000 дан ортиқ ёшга таълим олиш ва лойиҳалар устида ишлаш имконини беради.

Давлатимиз раҳбари аҳолининг реал даромадлари ошиб бораётгани ҳисобига бундай марказларга эҳтиж ортаётгани, ўз навбатида, ушбу йўналишда қамров билан бирга сифат жуда муҳим эканига алоҳида тўхталди.

— Бугун бундай марказларнинг келажак интилишларини қўллаб-қувватлашимиз, керак бўлса, уларнинг саъй-ҳаракатларини бирлаштириб, хорижий ҳамкорлар билан боғлашимиз лозим. Шунда ота-оналар фарзандларини ишонч билан мана шундай марказларда ўқитади, — деди Шавкат Мирзиёев.

Президентимиз массивдаги сумалак сайлида иштирок этиб, бир гуруҳ фаоллар билан суҳбатлашди. “Янги Ўзбекистон” массивларини барпо этиш юрдошларимиз фаровонлигини оширишда муҳим тажрибага айланганини қайд этилди.

Давлатимиз раҳбари шу ерда вилоятда ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар кўргазмаси ҳамда хорижий инвесторлар билан ҳамкорликда амалга оширилаётган йирик лойиҳалар тақдироти билан ҳам танишди.

Сўнгги йилларда вилоятда тадбиркорлик жадал ривожланиб, инвесторларнинг ҳудудга қизиқиши тобора ортмоқда. Натигада ўтган йили 2,1 миллиард доллар қийиматидаги хорижий инвестиция ўзлаштирилди. Йирик sanoat корхоналари қарийб 30 тага, кичик корхоналар 4820 тага етказилиб, 18,8 триллион сўмлик маҳсулот ишлаб чиқарилди. Дунёнинг 37 давлатига 483 миллион долларлик маҳсулот ва хизматлар экспорт қилинди. Пировардида, вилоят ялпи ҳудудий маҳсулоти ҳажми 63,7 триллион сўмга етди.

қурилиши ва фаолиятини бошлаб берди. Жумладан, 741 миллион долларлик 13 та лойиҳа ишга туширилган бўлса, 6 миллиард 300 миллион долларлик 31 та лойиҳа бўйича қурилиш ишлари бошланди.

Энг асосий жиҳати, ушбу лойиҳалар ҳисобига 18 мингта янги иш ўрни очилди, 82 триллион сўмлик sanoat маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва бунинг натижасида 1 миллиард 400 миллион долларлик маҳсулотларни экспорт қилиш имконияти пайдо бўлади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти, Қуролли Кучлар Олий Бош Қўмондони Шавкат Мирзиёев вилоятга ташрифи чоғида ҳарбий қисмда ҳам бўлди.

Мамлакатимиз мудофаа тизимидagi кенг қўламли ислохотлар қўшинларнинг жанговар салоҳияти ва ҳарбий-маъмурий секторлар фаолиятини янада юксалтиришда муҳим омилга айланмоқда.

Мазкур қисмда ҳам ҳарбий хизматчиларнинг жанговар тайёргарлигини ошириш учун барча шарт-шароит яратилган. Ўқув бинолари, ошхона, ётоқхона, маънавият ва маърифат хоналари, спорт шаҳарчаси энг замонавий техника ва ускуналар билан жиҳозланган.

Ҳозир турли минтақавий можароларда сунъий интеллект, робот, ракета, дрон ва уларга қарши востилар кенг қўлланоқда. Шундан келиб чиқиб, Олий Бош Қўмондон томонидан қўшинларда дронлар ва уларга қарши қурашши, сунъий интеллект билан ишлайдиган кибертузилмалар, роботлашган техникаларни қўллаш ва ҳаво ҳужумидан мудофаа бўйича янги бўлинмаларни ташкил этиш вазифаси қўйилган эди.

Бу борада тизимли ишлар бажарилмоқда, миллий армиямиз замонавий қурол-аслаҳалар билан таъминланмоқда. Давлатимиз раҳбари ҳарбий қисмда яратилган шароитлар, ҳарбий техника ва қурол-аслаҳалар, жумладан, замонавий ҳаво ҳужумидан мудофаа комплексларини кўздан кечирди.

Миллий армиямизни ривожлантиришнинг устувор йўналишларини белгилашда замонавий қуролли можаролар, хавфсизлигимизга мавжуд таҳдидлар ва ҳарбий ҳаракатлар театри хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлиги таъкидланди.

Қуролли Кучларимизнинг салоҳиятини ошириш ва моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, шахсий таркибининг шайлигини юксалтириш юзасидан белгиланган вазифалар ижросини изчил давом эттириш бўйича мутасаддиларга тегишли топшириқлар берилди.

Боботодан кўтарилган қуёш Бойсунтоғ ортига бош қўйди. Ана шу икки пулвирқор ва қадим тоғ орасида, янгиланишлар қуршовидаги воҳанинг туризм салоҳияти жуда катта. Сайёҳликнинг турли йўналишлари қатори этнотуризм имкониятлари ҳам кенг.

Вилоят марказида барпо этилган этношаҳарчани чин маънода ҳудуд тарихи, этнографиясининг кичик харитаси дейиш мумкин. Олти гектар майдонда 10 миллион долларлик инвестиция ҳисобидан барпо этилган мажмуа йилига 180 миң сайёҳга хизмат кўрсатиш қувватига эга. Шунингдек, бу ерда 250 одам доимий иш билан таъминланади.

Этношаҳарчада воҳанинг турли ҳудудларидаги тарихий обидалар қиёфасидаги биноларни кузатасиз. Бу ерда бунёд этилган оилавий меҳмон уйи, бахшичилик

“ Давлатимиз раҳбари аҳолининг реал даромадлари ошиб бораётгани ҳисобига бундай марказларга эҳтиж ортаётгани, ўз навбатида, ушбу йўналишда қамров билан бирга сифат жуда муҳим эканига алоҳида тўхтади.

ташқари, иш самарадорлигини ошириш учун муассасага банклар молиявий кўмак берапти.

Давлатимиз раҳбари мактабда томорқадан уч марта ҳосил олиш амалиёти, sanoatлашган боғлар ва сув тежовчи технологиялар тақдироти билан танишди. Мева-сабзавотларни қайта ишлаш ва экспорт қилиш билан шуғулланувчи тадбиркорлар билан мулоқот қилиб, қайта ишлаш ва қўшилган қиймат яратиш, худди учун янги бўлган ўсимликлар, жумладан, цитрус ва тропик мевалар етиштиришни ўзлаштириш муҳимлигини таъкидлади.

Юқорида ислохотлар оддий одамлар ҳаётида ўз аксини топти, дедик. Бунинг айна ҳаётини ҳақиқат эканини ичимлик сув таъминоти мисолида ҳам кўриш мумкин. Вилоятнинг катта қисмида тоза ичимлик сувга эҳтиж бор эди. Ислохотлар сабаб мазкур масалага оқилона ечим топилди. Биргина мисол: вилоятда марказлашган ичимлик сув билан қамров саккиз-тўққиз йил олдин 47 фоз эди. Ҳозир бу рақам 67,5 фозгача ошди.

Президентимиз вилоятга ташрифи чоғида Термиз шаҳрида “Тўпаланг” сув омбори сувидан фойдаланиш ҳисобига вилоятда ичимлик сув таъминотини яхшилаш лойиҳасининг амалий натижалари билан танишди.

287 миллион долларлик мазкур мегалойиҳа воҳа аҳолисини энг кўп қувонтирган ислохотлардан бири бўлди. Бир вақтлар яроқсиз сув ичишга мажбур бўлган аҳоли бугун сифатли, тоза ичимлик сув билан барқарор таъминланди.

Мазкур ташаббус доирасида ўтган йилларда катта ҳажмдаги қурилиш, монтаж ишлари бажарилди. Замонавий механизмлар йўлга қўйилиши натижасида бугун минералларга бой ичимлик сув вилоятнинг унта тумани ва Термиз шаҳрига узлуксиз етказиб бериляпти.

Президентимиз бу каби йирик энергетик, технологик ва ижтимоий самарадор лойиҳаларни қўллаб-қувватлаш ҳар жиҳатдан зарурлигини таъкидлади. Бундай тажрибаларни келгусида мамлакатнинг



ечилмаган сув таъминоти масалаларини тезкор ҳал этиш бўйича вазифаларни белгилаб берди. Хусусан, эски насос агрегатларини энергия тежамкор технологияларга алмаштириш, тармоқларни модернизация қилиш юзасидан кўрсатмалар берилди.

Шундан сўнг Президентимиз Жарқўрғон туманида барпо этилаётган “Янги Ўзбекистон” массивини бориб кўрди.

2021 йил февраль. Бошқа йилларга нисбатан илиқ бошланган ушбу ойда Сурхон воҳасининг аксар ҳудуди — шаҳару қишлоқлар, тоғу адирларда баҳор нафаси: бойчечак бўй кўрсатиб, бодом ва ўриклар гуллаган, бепоеён кенгликларга майсалар яшил гилам янглиг тўшалган.

Фақат Жарқўрғоннинг Қора янтоқ маҳалласи каби айрим қумлоқ жойлар бундан мустасно. Ҳа, қум барханлари ва жой номига мос янтоқзордан иборат бу ерда тирикликдан бирор аломат, яшил ниҳолни учратиш амримаҳол эди. Адиб бўлса ҳам майли, чорвага яйлов бўларди, лекин қуш учса қаноти, одам юрса оёғи қуядиган бамисоли саҳродан шу пайтгача ҳеч ким манфаат кўрмаган. Шу боис, ўша

“ 287 миллион долларлик мазкур мегалойиҳа воҳа аҳолисини энг кўп қувонтирган ислохотлардан бири бўлди. Бир вақтлар яроқсиз сув ичишга мажбур бўлган аҳоли бугун сифатли, тоза ичимлик сув билан барқарор таъминланди.

тармоғи, газ қувури тортилди. Шунингдек, 5 та трансформатор ўрнатилди. Спорт майдончалари, бутун массив бўйлаб пиёдалар йўлакчалари қуриди. 4,5 гектар ерга манзарали ва мевали дараклар, дашт ҳудудидаги 300 гектар майдонга эса саксовул сингари ўсимликлар экилди.

Турар жой ва ижтимоий соҳа объектлари қурилишида замонавий архитектура талаблари билан бир қаторда, энергия тежамкорликка алоҳида эътибор қаратилган. Хусусан, барча бинолар марказлашган истиш тизимига уланган. Поликлиника, мактаб ва мактабгача таълим ташкилотлари томига ўрнатилган қуёш панеллари электр энергияси эҳтижнинг асосий қисмини қопласа, кўп қаватли уйларида худди шундай муқобил қувват манбалари кириш йўлаклари, теваарак-атрофини тунда чароғон қилмоқда.

тажриба тариқасида боғча ёшидаги болаларни мактабга тайёрлаш гуруҳи фаолияти ҳам йўлга қўйилган.

— Мактаб қурилишида ногиронлиги бор ўқувчиларнинг бошқа тенгшоҳларидан ажраларига ҳолда пухта таълим олиш учун имконият яратишга алоҳида эътибор қаратилган, — дейди мактаб директори Шаҳзода Камолова. — Жумладан, бу борадаги асосий талаблар билан бирга алоҳида муолажа, коррекция хоналари махсус жиҳозланган. Таълим жараёнига махсус 3 нафар мутахассис жалб қилинган.

Сурхондарё — полвонлар юрти. Бугун спортга қаратилган алоҳида эътибор, яратиб берилаётган замонавий шароитлар ҳисобига воҳадан етишиб чиқаётган кўп қаватли спортчилар турли йўналишлар бўйича халқаро ареналарда мамлакатимиз байрогини баян кўтармоқда. Яқин орада ушбу массивдан ҳам янги чемпионлар етишиб чиқишига шубҳа йўқ. Чунки мактабда ташкил этилган бокс тўғрисида шуғулланиш ёшларнинг сеvimли машғулотларидан бирига айланган.

Бугун мамлакатимизда янги Ўзбекистонини барпо этиш, Учинчи Энексанс пойдеворини яратишдек буюк мақсадлар йўлида катта натижаларга эришилмоқда. 2025 йил якунларига қўра, Ўзбекистон ялпи ички маҳсулоти 7,7 фоз ўсиб, 147 миллиард доллардан ошгани ҳам фикримизни тасдиқлайди. Ўз навбатида, бундай тарихий натижалар мўлжални янада баланд олишга замин яратмоқда.

Президентимиз мактабда яратилган шароитлар билан танишар экан, мамлакатимиз ютуқлари бардавом бўлиши, ҳар бир ёш ҳаётда ўз ўрнини топиш учун сунъий интеллект, рақамлаштириш каби йўналишларни пухта ўзлаштириши муҳимлигига эътибор қаратди.

— Сунъий интеллектга ўқитиш дастурларини мактаб таълимига бежиз жойини этмаёғимиз, ўқувчилар олий таълим

Давлатимиз раҳбарига ўй-жой қурилиши, тоғ-кон sanoati ва геология, енгил sanoat, озиқ-овқат, энергетика, соғлиқни сақлаш ва фармацевтика, таълим, хизмат кўрсатиш ҳамда туризм каби иқтисодий-иқтисодий турли соҳаларида янги қувватларни



ишга туширишга доир лойиҳалар тақдироти қилинди.

Умумий қиймати қарийб 1,6 миллиард доллар бўлган ушбу лойиҳалар Россия, Хитой, Туркия, Покистон, Япония, Германия, Хиндистон, Мўғулистон билан ҳамкорликда амалга оширилмоқда.

Давлатимиз раҳбари инвесторлар билан суҳбатлашди.

Шундан сўнг жамоатчилик вакиллари иштирокида Сурхондарё вилоятида умумий қиймати 7,1 миллиард доллар бўлган 44 та лойиҳани ишга тушириш ва бошлашга бағишланган маросим бўлиб ўтди.

Президентимиз рамзий тугмани босиб, тоғ-кон sanoati, геология, енгил sanoat, мебелсозлик, озиқ-овқат, хизмат кўрсатиш ва туризм соҳаларида янги лойиҳаларнинг

марказларидан бўлган Сурхондарёга хос дўмбира устакхонаси, бахшичилик экспозицияси ва сайёҳлар учун яратилган бошқа шароитлар эътиборга олинди.

Президентимиз мазкур туризм масканига ташриф буюриб, яратилган шароитлар билан танишди. Сурхон воҳасининг моҳир хунармандлари билан мулоқот қилиб, иштирокчилар учун ташкил этилган халқ диндорчилиги ифодасига йўрилган бадиий дастурни ҳам томоша қилди.

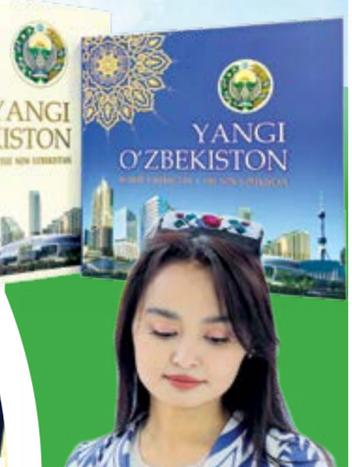
Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Сурхондарё вилоятга ташрифи давом этмоқда.

Боборовшан ҲОДИЙҚУЛОВ, Авазбек ХУДОЙҚУЛОВ, Сарвар ТУРАЕВ, “Янги Ўзбекистон” мухбирлари



www.yuz.uz yuz.uznews yuz_official yuz.uz_news yuz

Фаровонлик харитаси



Бошланиши 1-бетда

Президентимизнинг шу йил 16 февралдаги “Мамлакат тараққиётининг 2030 йилгача мўлжалланган устувор йўналишлари доирасида ислохотларни изчил давом эттириш ва янги босқичга олиб чиқишнинг кўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ана шундай саноат-ҳаракатларни ўзидан акс эттирган муҳим ҳужжат бўлди. Унга мувофиқ, 2026-2030 йилларга мўлжалланган “Ўзбекистон — 2030” стратегияси тасдиқланди. Ушбу стратегияни том маънода халқчил ҳужжат, дейиш учун асослар етарли.

“Ўзбекистон — 2030” стратегиясининг такомиллаштирилган лойиҳаси regulation.gov.uz ва uzbekistan2030.uz веб-сайтларида жамоатчилик муҳокамасига қўйилган эди. Маълумотларга кўра, 2025 йил 30 декабрдан 2026 йил 28 январгача — бир ой мобайнида халқимиздан 3564 та фикр ва таклиф келиб тушди. Шундан 2153 таси асосли таклиф, 751 таси такрорланувчи, 340 таси маъқуллаш маъносидagi фикрлар, 320 таси танқид ва эътироздан иборат. Ана шундай муҳим босқичлардан ўтказиб қабул қилинган стратегияда 100 та мақсад ва уларга эришиш бўйича 437 та самарадорлик кўрсаткичи белгиланди.

Ҳужжатда акс этган стратегик режалар давлатимиз раҳбари таъкидлаган янги вазифа ва юқори марралардан келиб чиқиб тузилган. Ҳар бир кўрсаткич реал шaroитга мос, ўлчаш ва баҳолаш имкони мавжуд. Уларнинг бажарилиши 2030 йилгача йилма-йил белгиланган. Яна бир муҳим жиҳати, стратегияда 60 га яқин давлат органига тегишли вазифалар номма-ном белгиланган. Ҳар бир самарадорлик кўрсаткичининг молиявий манбаси аниқ қайд этилган.

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИ БАРПО ЭТИШДА ҲАЛ ҚИЛУВЧИ БОСҚИЧ

Янгиланган стратегия бу борада муҳим дастуруламалдир

Шу кунларда яқин истиқболдаги тараққиётимизнинг асосий йўналишларини ўзидан акс эттирган “Ўзбекистон — 2030” стратегиясида белгиланган вазифалар ва уларнинг ўз вақтида ижро этилиши масалалари юзасидан турли тадбирлар, мабтўт анжуманлари бўлиб ўтмоқда. Бундан мақсад стратегиянинг мазмун-моҳияти, аҳамиятини халқимизга тўла етказиш, уни ҳаётга таътиқ этишда кенг жамоатчиликнинг фаол иштирокини таъминлашдир.



Акбар ТОШҚУЛОВ, ақлия вазири:

— Такомиллашган стратегия асосида Президентимиз илгари сурган “Халқ давлат идораларига эмас, давлат идоралари халққа хизмат қилиши керак” деган муҳим ғоя турибди. Янги таҳрирдаги стратегия айнан шу тамойилни ҳаётга жорий этишга қаратилган бўлиб, давлат ишлари самарадорлигини ошириш, аниқ натижага йўналтириш ва ҳисобдорлигини назарда тутди.

Стратегияда қонун устуворлигини таъминлаш, халқ хизматидаги давлат бошқарувини ташкил этиш йўналишида Ақлия вазирилик зиммасига қатор масъулиятли вазифалар юклаган. Ҳусусан, маҳаллий давлат ҳокимияти ижро органи фаолиятини трансформация қилиб, ҳудудий бошқаруви “аҳоли манфаатларига хизмат қилиш” тамойили асосида йўлга қўйилиши, давлат бошқаруви органи фаолиятини “Халқ хизматидаги давлат” тамойили асосида ташкил этиш билан боғлиқ қатор мақсадлар кўзда тутилди.

Шунингдек, норма ижодкорлигини такомиллаштириш, маъмурий ақлия тизимини янада ривожлантириш, давлат хизматини рақамлаштириш, эркин фуқаролик жамиятини барпо этиш бўйича тегишли чора-тадбирлар белгиланди.

Шу ўринда бу борада охириги йилларда бажаришга ишлар ва эришилган натижаларга ҳам тўхталиб ўтсак. Амалдаги стратегия доирасида давлат хизматларини кўрсатишда “фуқаро эътибор марказида” тамойили асосида давлат хизматлари кўрсатиш миллий тизими яратилди. Бюрократик тўсиқларни қисқартириш мақсадида Ягона интерактив давлат хизматлари портали ва Давлат хизматлари марказлари орқали кўрсатиладиган хизматлар қамрови қарийб 15 баравар оширилди. Ягона портал ва Давлат хизматлари марказлари орқали ҳар йили

ҲАР БИР МАҚСАД ЗАМИРИДА ИНСОН ТАҚДИРИ МУЖАССАМ

55 миллиондан ортиқ хизмат кўрсатиляпти. Энди давлат хизматлари кўрсатиш тизимини халқимизга янада яқинлаштириш мақсадида 1 миллиондан ортиқ инфоооскини аҳоли гавжум ва узоқ маҳаллаларга жойлаштириш чоралари кўрилади.

Бугун давлат хизматида фуқаро мурожаат қилмай туриб хизматдан фойдаланадиган тизим шаклланимоқда. Шу кунга қадар проактив шаклдаги хизматлар 21 тага ҳамда композит шаклда кўрсатиладиган хизматлар эса 70 тага етказилди. Янги стратегияда бу каби композит ва проактив кўрсатиладиган давлат хизматлари сонини камида 400 тага етказиш белгиланди. Шунингдек, лицензия ва рухсатномалар бериш, коммунал тармоқларга уланиш, қурилиш соҳасида 500 дан ортиқ давлат хизматлари соддалаштирилади ҳамда 110 дан ортиқ маълумот ва ҳужжатларни талаб қилиш тартиби тўлиқ бекор қилинади. Хусусан, жорий йилда 100 дан ортиқ давлат хизматларини кўрсатиш муддати 50 фоиз қисқаради.

Бизнес вакиллари ҳам енгиллик ва қўлайликлар яратиш мақсадида 160 дан зиёд лицензия ва рухсатнома талаб қилиш тартиби бекор қилинди. 150 дан ортиқ рухсатнома электрон шаклда берилмоқда. 140 турдаги хужжат ва

маълумотларни талаб қилиш амалиётига чек қўйилди. Аҳоли кундалик ҳаётида энг кўп фойдаланадиган соҳалар, масалан, коммунал хўжалиги, тадбиркорлик ва лицензиялаш, қурилиш, иктомий, фуқаролик каби соҳалардаги давлат хизматлари электронлаштирилди.

Давлат органилар ўртасида маълумот ва ҳужжат алмашиш тизими ўзаро интеграция ҳисобида электрон шаклга ўтказилмоқда. Масалан, 2020 йилда 40 турдаги маълумот ва ҳужжатлар “Рақамли ҳукумат” тизими платформаси орқали олинган бўлса, бугун мазкур кўрсаткич 150 тага етди. Белгиланган давлат устувор вазифалар асосида бу борадаги ишлар қўламини янада кенгайтирилиб, “Бюрократияни бартараф этиш” дастури ишга туширилади.

Шунингдек, келгуси 3 йилда барча хизматларни ягона дарча тамойили асосида қамраб олиш, Ягона интерактив давлат хизматлари портали ва Давлат хизматлари марказлари орқали тақдим этиладиган хизматлар сонини 900 тага етказиш белгиланди. Жорий йилнинг ўзида 250 та хизмат электрон шаклга ўтказилди. Барча давлат хизматлари хатловдан тўлиқ ўтказилиб, бир-бирини такрорловчи, керакисиз, фуқароларга юк бўлаётган талаблар бекор қилинади.

Адвокатура институти салоҳиятини тубдан ошириш, шунингдек, малакали ҳуқуқий хизмат кўрсатиш тизимини ривожлантириш белгиланди. Хусусан, адвокатлар ҳамда судлар, ҳуқуқий муҳофаза қилувчи органлар ва бошқа давлат органилар ўртасида электрон ҳужжатлар алмашишуви даражаси камида 50 фоизга етказилди.

Нотариат соҳаси ҳам янада такомиллашиб, аҳолига нотариал хизматларни онлайн кўрсатиш улушини 30 фоизга етказиш белгиланди. Ҳозир 16 турдаги нотариал ҳаракатларни маъсоддан туриб видеоқонференцлаш режими орқали амалга ошириш имконияти мавжуд. Бу йўналишда онлайн хизмат улуши оширилиши аҳоли учун яна бир қўлайлик бўлади.

Стратегияда маҳаллий давлат ҳокимияти ижро органиларнинг аҳоли манфаатларига дахлдор ваколатларини қўлашда “бюрократия ноль” тамойилини 100 фоизга етказиш назарда тутилди. Бунда “Қўйраб тажрибаси” асосида маҳаллий ҳокимликларнинг аҳоли манфаатларига дахлдор ваколатлари босқичма-босқич таҳлил қилинди. Натижада ортиқча босқич ва тартибларни бекор қилиш, жараёнларни рақамлаштириш ҳамда тезда ташлаштириш бўйича аниқ режалар ишлаб чиқилди.

Ислохотлар доирасида функциялар қайта кўриб чиқилиб, туман, шаҳар ва вилоят ҳокимликларининг умумий ҳамда махсус функциялари рўйхати тўлиқ қайта шакллантирилди. Келгуси йилларда мазкур функциялар тўлиқ хатловдан ўтказилиб, аҳолига хизмат кўрсатиш механизмининг “Бюрократия ноль” тамойили асосида тубдан янгиланди. Ҳужжатлар айланишини рақамлаштириш мақсадида вазирилик томонидан “Е-қатор” тизимидан ташқари ҳоким ва ўринбосарлари қабул қиладиган бошқа ҳужжатлар (коллегиял орган қарорлари, ҳулосалар, даллолатнома ва баённомалар) хатловдан ўтказилиб, уларнинг ягона рўйхати тузилди. Республика даражасида қўлашдан 250 та функция ва ваколати маҳаллий ижро этувчи ҳокимият органиларига босқичма-босқич ўтказиш белгиланди.

Шу билан бирга, қонунчилик ҳужжатларини мақбуллаштириш натижасида тартибга солиш юки камида 30 фоиз қисқартирилади. Тўғридан тўғри амал қиладиган қонунларни қабул қилиш амалиётини кенгайтириш орқали уларнинг улуши камида 60, норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар лойиҳаларининг тартибга солиш таъсирини баҳолаш кўрсаткичи 100, норматив-ҳуқуқий ҳужжатларнинг “коррупциядан холи қонунчилик” тамойили асосида ишлаб чиқилиши 100 фоизга етказилди.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ БАРЧА УЧУН ОЧИҚ ТИЗИМГА АЙЛанаДИ



Ўқтам САЛОМОВ, олий таълим, фан ва инновациялар вазири ўринбосари:

— “Ўзбекистон — 2030” стратегияси доирасида Олий таълим, фан ва инновациялар вазирилик етти та стратегик мақсад бўйича асосий масъул идора сифатида белгиланган. Ушбу мақсадлар таълим тизимини модернизация қилиш, илм-фандаги салоҳиятни ошириш ва инновацион иқтисодиётни шакллантиришга қаратилган устувор йўналишларни қамраб олади. Мазкур фармон ижроси тўлиқ ва сифатли таъминланиши натижасида 2030 йилга бориб, қатор стратегик ютуқларга эришиш режалаштирилмоқда.

Биринчидан, олий таълим ҳақиқатан барча учун очик тизимга айланади. Унинг қамрови камида 50 фоизга етказилади, касбий таълимда эса 9-синф битирувчиларнинг ярми қамраб олинади. 2 миллион фуқаро давлат ҳисобидан замонавий касб-хўнара бўйича ўқитилади. Бу инсон капиталига йўналтирилган сармоядир.

Иккинчидан, ўқитиш сифати халқаро даражага кўтарилди. Хусусан, 10 та олийгоҳимиз дунё ОТМларининг 1000 таълим рейтингини киритилади, 200 та таълим дастури халқаро аккредитациядан ўтказилади. Иш бериувчиларнинг мутлақ кўпчилиги — 99 фоизини олийгоҳлар фаолиятини ижобий баҳолайдиган даражага олиб чиқиш мақсад қилинган. Демак, таълим натижаси меҳнат бозори талаблари билан уйғунашади.

Учинчидан, илм-фан инновацион иқтисодиётнинг ҳақиқий ҳаракатлантирувчи кучига айланади. Бу жараёнда 1600 та амалий тадқиқот лойиҳаси амалга оширилади, 1000 та илмий ишланма тижорийлаштирилади. Ҳар миллион кишига 2000 тадқиқотчи тўғри келади. 2030 йилга бориб, Глобал инновациялар индексида дунёнинг илгор 60 давлати қаторига киришни режа қилганмиз.

Тўртинчидан, соҳани институционал жиҳатдан мустаҳкамлаш мақсадида 41 та стратегик ҳужжат ишлаб чиқилади. Олий таълим, илм-фан, инновация, маънавий тарбия ва бошқа йўналишлардаги миллий концепциялар замон талабларига мослаштирилади.

Маҳаллани ривожлантириш ва жамиятни юксалтириш йили доирасида қабул қилинган давлат дастури эса ушбу стратегик вазифаларни амалий босқичга олиб чиқишга хизмат

АНИҚ МЕХАНИЗМЛАР БЕЛГИЛАНДИ

Бобур БЕКМУРОДОВ, “Юксалиш” ҳаракати раиси:

— Президентимиз парламент ва халқимизга Мурожаатномасида “Биз Янги Ўзбекистонни барпо этишда ҳал қилувчи босқичга қадам қўймоқдамиз. Бу йўлдаги ишларимиз ҳар бир соҳа ва тармоқда чуқур трансформацияни талаб қилади. Мақсадимиз аниқ: яқин йилларда даромади жон бошига ўртадан юқори бўлган мамлакатлар қаторига кириш” деган эди.

Ушбу улкан режалар рўёбга чиқиши изчил амалий саноат-ҳаракатларни талаб этади. “Ўзбекистон — 2030” стратегияси бу борада муҳим дастуруламал ҳужжатдир. Юртимизнинг келгуси беш йиллик тараққиётига дахлдор ушбу ҳужжат кенг жамоатчилик муҳокамасидан ўтказилиб, аҳолининг фикр-мулоҳазалари асосида такомиллаштирилган айни мундоо бўлди.

Давлатимиз раҳбарининг тегишли фармони билан тасдиқланган ушбу стратегияда барча соҳа ва тармоқларга оид кенг қамровли чора-тадбирлар белгиланди. Аиникса, салоҳият ва имконият юқори бўлган соҳаларда маррани янада кенг олишга алоҳида эътибор қаратилди. Жумладан, саноатда қўшилган қиймат ҳажмини ошириш, қайта тикланувчи энергия манбаларидан кенг фойдаланиш, кишлоқ хўжалигида қайта ишлашни такомиллаштириш, туризмни ривожлантириш учун қўлай имкониятлар яратиш каби улкан режалар белгиланди.

Бундай ултувор вазифаларнинг ўз вақтида ижросини таъминлаш барчамиздан белгил ҳаракат ва меҳнат талаб этади. Zero, белгиланган



ҳар бир чора-тадбир амалга оширилар экан, ундан, аввало, халқимиз, бугунги ва келажак авлодлар баҳраманд бўлади. Қолаверса, ватанимизнинг иқтисодий салоҳияти ва куч-қудрати ошади.

Шу боис, фармонда стратегия бажарилишини назорат қилиш чоралари ҳам аниқ белгиланди. Унга кўра, “Ўзбекистон — 2030” стратегияси мақсадларининг самарадорлик кўрсаткичларига эришиш барча даражадаги вазирилик ва идоралар, маҳаллий ижро этувчи ҳокимият органилар, хўжалик бирлашмаларининг энг устувор вазифасидир. Бу бўйича уларнинг биринчи раҳбарларининг зиммасига шахсий масъулият юкланади. Соҳа, тармоқ ва ҳудудларни ривожлантириш бўйича стратегик

режалаштириш ҳужжатлари “Ўзбекистон — 2030” стратегияси мақсадларининг самарадорлик кўрсаткичларига эришишга қаратилган ҳолда ишлаб чиқилди. Ҳар йили Ўзбекистон Республикасининг консолидациялашган бюджетини шакллантиришда “Ўзбекистон — 2030” стратегияси мақсадларининг самарадорлик кўрсаткичлари инобатга олинади.

Фармонга асосан, “Ўзбекистон — 2030” стратегиясини амалга ошириш бўйича республика комиссияси тузилди. Бу комиссия стратегиядаги вазифалар ижросининг таъкиқ, ўз вақтида ва сифатли бажарилишини ташкил этади ва мувофиқлаштиради.

Стратегиядаги мақсадларнинг самарадорлик кўрсаткичларига эришилиши устидан мониторинг юритилади. Бу стратегик режалаштириш ва ривожланишининг рақамли платформаси орқали амалга оширилади. Ушбу жараёнда “Юксалиш” ҳаракати ҳам фаол иштирок этади. Ҳаракатнинг ҳудудий бўлимлари ҳужжат

ижроси амалда қандай самара бераётганини бевосита ўрганади. Мисол учун, қайсидир ҳудудга сув тармоғи тортиди деган маълумот берилган бўлса, бу хабар манзилга қичиб ўрганилади. Ҳисоботда кўрсатиладиган маълумотлар ҳаётда ўз ижобатини топагани мониторинг қилинади. Унинг натижалари асосида ҳар йилда республика комиссиясига ахборот кириштирилади.

Стратегия асосида бир қанча меъёрий ҳужжатлар ҳам ишлаб чиқилиши белгиланган. Ушбу ҳужжатлар лойиҳаси ҳам жамоатчилик муҳокамасидан ўтказилиб, коррупция хавфи ёки идоравий манфаатларга йўл қўйилишининг олди олинади.

Президентимиз ташаббуси билан қабул қилинган “Ўзбекистон — 2030” стратегияси мамлакатимизнинг ўрта муддатга мўлжалланган тараққиёт йўлини белгилаб берди. У халқимизни умумий мақсад атрофида жипслаштириб, ҳар бир инсон ҳаётида намоён бўлади.

“Янги Ўзбекистон” мухбири Баҳор ХИДИРОВА тайёрлади.



Сувдан

Оқилона фойдаланиш

Экологиянинг стратегик масаласи



Шухрат МУРОДОВ,
Атроф-муҳит ва табиатни муҳофаза қилиш технологиялари илмий-тадқиқот институти директори, техника фанлари доктори, профессор

Инсоннинг бошқа тирик мавжудотлардан фарқи онг, тафаккур ва рефлексия қобилиятига эгаллигидир. Аммо бугунги илмий дунёқараш мазкур фикрни кенгайтди. Фақат ўзини англаш эмас, балки ўзи яшайётган Ер биосферасига онгли муносабатда бўлиш, унга зарар етказмаслик ҳам инсоният масъулиятининг ажралмас қисмига айланди.

Таъминлаш, зарур ҳолларда ушбу жараёни трансграварий ҳамкорлик асосида амалга ошириш вазифаси белгилаб қўйилган. Шунингдек, мамлакатимиз етакчиси ўтган йилнинг 26 декабрь куни Олий Мажлис ва Ўзбекистон халқига йўллаган Мурожаатномасида ҳам шу масалага эътибор қаратди: “Дунёда сув танқислиги муаммоси тобора долзарб бўлиб бормоқда. Шу боис, ислохотларимизнинг илк кунлариданоқ сувдан оқилона фойдаланишни давлат сиёсати даражасига олиб чиқдик”.

Юртимизда экологик барқарорлик ва сув ресурсларидан фойдаланишнинг долзарб муаммоларини бартараф этиш бўйича Атроф-муҳит ва табиатни муҳофаза қилиш технологиялари илмий-тадқиқот институти олимлари томонидан 75 йилдан ортқ вақт давомида комплекс илмий излашлар қилинмоқда. Турли sanoat тармоқларида илмий-техник сиёсат, асосан, махсус экологик тайёргарликка эга бўлган муҳандис-техник ходимлар томонидан олиб борилади. Мазкур ҳолат олий таълим муассасаларининг техник, технологик, иқтисодий ҳамда ижтимоий-гуманитар йўналишларида тахсил олаётган талабаларига ҳам тааллуқлидир. Шу боис, биологик бўлган таълим йўналишлари учун “Экология” дарслиги тайёрланди.

Дарсликда экология, табиатни муҳофаза қилиш асослари бўйича услубий материалларнинг тўлиқ мажмуаси, шунингдек, халқаро стандартларга мос узлуксиз умумий таълим дастури тақдим этилган. Шу ўринда аҳолига мўлжалланган чуқур сув ресурслари масаласига тўхталиб ўтсак. Илмий асосланган, оқилона бошқариш сиёсатида Ўзбекистоннинг узоқ муддатли истиқбол учун етарли сув захиралари мавжуд. Бунга Фарғона водийси, Тошкент олдиди ҳудуди, Жиззах ҳудуди, Зарафшон водийси, Китоб — Шахрисабз ботиқлиги ҳамда Сурхондарё ҳавзасидаги ер ости чуқур сув ресурслари кирди.

Бугунги кунда ривожланган мамлакатларда ичимлик сув истеъмоли меъёри бир кеча-кундузда 80 литрни ташкил этмоқда, ресурсларидан оқилона фойдаланишнинг самарали моделини намойён этади. Статистик маълумотларга қараганда, Швецияда бир кишининг кунлик сув истеъмоли 120 литр, Исроилда 100 литр, Нидерландияда 80 литрни ташкил этади. Шунга қарамай, Швеция аҳолиси кун давомида ўртача беш мартаба душ қабул қилиши қайд этилган, лекин сув сарфи биздагидан анча кам. Ўзбекистон шароитида юқори сув истеъмоли шаклланиши қатор тизимли омиллар билан изоҳланади. Жумладан, сув таъминоти инфратузилмасида эскирган қувурлар мавжуд, тармоқнинг фойдали иш қўшқини паст, йўқотишлар улуши юқори. 50 фойдан ортқ сув тармоқдаги сизиб чиқишлар натижасида йўқотилмоқда. Энергия тежамкорлиги паст, эскирган насос агрегатлардан фойдаланиш натижасида сув таннархи банд.

Мазкур ҳолат сув ресурсларини интеграллашган бошқарув модели асосида қайта қўриб чиқишни тақозо этади. Шу сабабли турли ташкилотлар учун узоқ муддатли прогноз ва эҳтиёжларни ҳисобга олган ҳолда сув ресурсларидан комплекс фойдаланишнинг оптималлаштирилган лойиҳаларини ишлаб чиқиш устувор вазифа ҳисобланади. Бунда “Сув ва сувдан фойдаланиш тўғрисида”ги қонуни ва Президентимизнинг “Ўзбекистон Республикаси сув йўналишини ривожлантиришнинг 2020-2030 йилларга мўлжалланган концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги фармони мамлакатимиз сув хўжалиги ривожига муҳим аҳамиятга эга бўлди. Фармонда сув хўжалиги масалаларини глобал ва минтақавий иқлим ўзгариши шароитида, илгор илмий ғоялар ва инновацион ёндашувлар асосида ҳал этиш йўллари кўрсатиб берилди.

Давлатимиз раҳбарининг шу йил 16 февралдаги “Маҳаллани ривожлантириш ва жамиятни юксалтириш” йилида устувор йўналишлар бўйича ислохотлар дастуру ва “Ўзбекистон — 2030” стратегиясини амалга ошириш бўйича давлат дастури тўғрисида”ги фармонида ҳам экологик мувозанатни таъминлаш ва сувдан оқилона фойдаланишни ташкил этиш устувор вазифа этиб белгилаб берилди. Бундан ташқари, 2018 йил 20 октябрда Вазирлар Маҳкамасининг “2030 йилгача бўлган даврда барқарор ривожланиш соҳасидagi илмий мақсад ва вазифаларни амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди. Қарорда белгиланган 6-мақсад барқарор ривожланиш мақсадларида сув ресурсларини муҳофаза қилиш ва улардан оқилона фойдаланишни таъминлаш, тоза ичимлик сув мавжудлигини кенгайтириш ва санитария хизматларини ривожлантириш вазифаларини ўз ичига олади. Ушбу мақсад доирасида 6.4-вазифада 2030 йилга бориб, иқтисодиётнинг барча тармоқларида сувдан фойдаланиш самардорлигини сезиларли даражада ошириш белгиланган. 6.5-вазифага кўра эса 2030 йилга қадар сув ресурсларини комплекс бошқаришни барча даражаларда



УШБУ МАҚОЛАНИ ҚОРАҚАЛПОҚ ТИЛИДА ҲАМ ўқиш учун QR-КОДИНИ СКАНЕР ҚИЛИНГ!

ва дренаж сувлари тўпланиши натижасида Сичанқўл ва Ачинқўлда 3 миллиард куб метрдан, Арнасой кўллари тизимида 36 миллиард куб метрдан зиёд, Қорақалпоғистон ва қўшни Туркманiston ҳамда Қозғонистоннинг Оролбўйи ҳудудидаги кўпга сунъий шўр кўлларида миллиардлаб куб метр сув мавжуд. Ҳозир гидрологик ва метеорологик кўрғоқчилик жараёнлари билан бир қаторда туپроқ кўрғоқчилиги ҳодисаси кучайиши кузатилаётганда. Охириги 15 йил ичида ёнғингарчилик миқдори 25 фойз камайган. Ёз ойларида аномал жазирама кунлар сони орттиши эса келажакда янада мураккаб синовларга дуч келиш эҳтимолини кўрсатади.

Табийи равишда 2022 йил кузатилган жараён 2023-2025 йилларда ҳам давом этади. Интенсив буғланиш сугориш меъёри ошишига, бу эса, ўз навбатида, туپроқ кўрғоқчилиги кучайишига олиб келди.

Ўрнисиз сув сарфини камайтириш ва сугориш суви самардорлигини ошириш мақсадида биз кенг қўлланилаётган гиперригация — ер усти сугориш тизими билан бир қаторда субиригация — ер ости сугориш тизимини таъминловчи махсус қурилмаларни оммавий таъбиқ этишни тавсия қиламиз. Бу ер ости суви минераллашу-ву 3 грамм/литрча бўлган ҳудудларда ниҳоятда муҳим чора ҳисобланади. Мазкур технологиянинг погонали жорий этилиши сугориш меъёрини 1,5-2 баравар камайтириш имконини беради. Бундан ташқари, СО, чиқаришни камайтиради ва туپроқ чўкишини бартараф этади.

Бу технология сизот сув сатҳини оптимал чуқурликка кўтаришга ёрдам беради, туپроқ кўрғоқчилигини, сув баланси тикланиши ва экологик барқарорлиқни таъминлашда муҳим омил ҳисобланади.

Президентимиз жорий йилнинг 3 февраль куни сув ресурсларидан самарали фойдаланишни таъминлаш ҳамда сув тежовчи технологияларни кенг жорий этиш юзасидан ўтказилган тақдирот таъкидлаганидек, 2028 йилга қадар сув тежовчи технологияларни 930 минг гектар ерда ўрнатиб, бундай майдонларни 3,5 миллион гектарга ёки жами сугориладиган ерларнинг 80 фоизига етказиш режалаштирилган. Натижада ҳар йили 3,5 миллиард куб метр суви иқтисод қилиш, 300 минг гектар ернинг сув таъминотини яхшилаш ва тақрирй экинларни сугориш имконияти яратилади.

Кўрғоқчилик кўпайиши шароитида сугориш мақсадида ер ости сувидан фойдаланиш ҳамми ошиши кузатилаётганда. Бу эса ер ости сув захиралари қисқаришига ва сизот сув сатҳининг критик чуқурликдан пастга силжишига олиб келмоқда. Давлатимиз раҳбари 2022 йил 7 декабрда ер ости сувларини муҳофаза қилишга қаратилган чора-тадбирлар тақдироти билан танишганди. Ингилишда ер ости сувлари табиат ва инсон салоҳияти учун энг муҳим чуқур сув манбаларидан бири экани, нотўғри ва самарасиз фойдаланиш натижасида ушбу ресурсларнинг тугаши хавфи кучаяётгани таъкидланган эди. Хусусан, Навоий, Самарқанд, Жиззах, Қашқадарь, Наманган, Фарғона ва Андижон вилоятларида сизот сув сатҳи 5 метр чуқурликка пасайгани кузатилаётганига ургу берилганди.

Ушбу ҳолат гидрогеологик “ойналар” орқали сизот сувларнинг пастга йўналган оқими кучайиши билан боғлиқ. Технологик филтратсияга қарши экран шакллантириш сизот сувларининг критик чуқурликдан пастга тушушини чеклайди. Президентимиз томонидан томчилатиб сугориш технологияларини кенг жорий

этиш бўйича бир неча мартаба билдирилган талаблар ҳисобга олиниб, туپроқдан намлик буғланиши кўрсаткичини камайтириш, энергия тежамкорлигини таъминлаш ва туپроқ унумдорлигини оширишга қаратилган зарур технология тақлиф этилди. Мазкур технологиянинг илмий моҳияти гидрогел моддалардан фарқли ўлароқ, физик ҳолати ўзгарадиган маҳаллий гиллардан фойдаланишга асосланади. Ушбу технологияни, хусусан, Оролбўйи ҳудудида 2 миллион гектар майдонда барпо этилаётган ўрмонзорларни томчилатиб сугоришда қўллаш мақсада мувофиқдир.

Эмгир суви тўпландиган жойларда, айниқса, йирик шаҳарларда, ер ости суви сатҳини оптимал даражага кўтариш ва давқулолда вазиятларнинг олдини олиш учун ўз-ўзини ютуви кудуқлар қуриш керак. Сугориш ерларнинг шўрини ювиш жараёнида сизот сувларнинг зовуруга сизиб оқимини тезлаштириш мақсадида сугориш ва коллектор-зовурулар тизимларини ўсимликлардан тозалаш учун махсус техника воситаларини кенг жорий этиш даркор.

Юқорида қайд этилган инновацион ечимлар сув ресурсларини тақомиллаштирилган интеграллашган бошқарув технологиясини яратишга жаҳон тажрибасига мос ҳолда хизмат қилади. Ҳар бир мазмуний туман, кластер ёки ишлаб чиқариш объекти учун сув ресурсларини бошқаришнинг интеграллашган лойиҳасини ишлаб чиқиш лозим. Уларни агрохўжалик участкалари, йирик sanoat корхоналари, туман ва вилоятлар, дарё ҳавзалари даражасида жорий этиш яхши натижа беради.

Салбий ҳодисаларни аниқлаш ва мелиоратив тавсияларни самаралироқ ишлаб чиқиш учун республика ҳудудини экологик ва сув хўжалиги бўйича районлаштириш зарур. Мамлакатдаги ҳар бир қишлоқ хўжалиги участкаси учун ер ости суви чуқурлигининг критик оралигини ҳисоблаш лозим. Бу сугориш суви сарфи камайтиришга олиб келади.

Ҳудудларнинг сувлилик даражаси — ксерофитлар ва шўрланган ҳолати — галофитларга қараб қишлоқ хўжалиги ҳамда кўп йиллик экинлар навларини танлаш, илжои борича маҳаллий ўсимликларни интродуция қилиб ўстиришга эришиш керак. Енгил (гипсли) туپроқларда сугоришда эрозияга қарши кураш усулларини жорий этиш сугориш сарфини 3-4 баравар камайтиради. Бундан ташқари, шўрланган туپроқларда ўсимликлар имунитетини яхшилаш учун таркибли бактериялардан фойдаланиш технологияларини жорий қилишда Япония тажрибасини қўллаш мумкин.

Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 11 декабрдаги “Ўзбекистон Республикаси ҳудудидаги сув объектларининг суви муҳофаза қилиш ва санитария муҳофаза зоналарини белгилаш тартибини тўғрисидаги низоми тасдиқлаш ҳақида”ги қарорини бажариш мақсадида сув ресурсларининг асосий манбаи бўлган дарёларнинг қирғоқбўйи ҳудудларини табиий ҳолатига қайтариш ва уларнинг экологик ҳолатини яхшилаш ниҳоятда муҳим. Чунки улар ҳудуднинг иқлим шароитига бевоқиф таъсир этади. Шунингдек, маҳалла ва шаҳарда ўсимликлар ва ҳайвонларни сугориш учун эмгир сувини йиғиш мақсадида сунъий кўللар — кориз, ховуз, сардоба қуришни қайта тиклаш зарур.

Юқорида қилиш суриланган барча тақлифлар лаборатория ва дала шароитида синовдан ўтказилган, илмий жамоатчилик томонидан апробация қилинган ва Россия, АҚШ, Европа мамлакатлари, Туркия, Қозғонистон, Тожикистон ҳамда Туркманiston олим-мутахассислари томонидан маъқулланган. Тақлиф этилаётган техник ечимлар экологик ва иқтисодий жиҳатдан мақсадага мувофиқ бўлиб, уларни босқичма-босқич амалиётга жорий этиш стратегик вазифа.





Президентимизнинг ёшлар билан мулоқоти жамиятимиздаги энг муҳим бир ҳақиқатни очиб-ойдин кўрсатди: янги Ўзбекистоннинг эртанги кунни бугунги ёшларимизнинг билимида, касбиди, ғоясида ва ижтимоий масъулиятида мужассам. Давлатимиз раҳбари юртимиздаги 22 миллиондан зиёд ёшларимиз тисмолида жуда катта иқтисодий, ижтимоий ва сиёсий кучни кўрамиз деб бежиз таъкидламади.



Нуқтаи назар



ЁШЛАР — МАМЛАКАТИМИЗНИНГ ОЛТИН ФОНДИ



Дилшодбек РУСТАМОВ, Андижон давлат чет тиллар институти ректори

Ёшлар сиёсати нега стратегик масала?

Бугун ёшлар сиёсати оддий ижтимоий йўналиш эмас, балки давлатнинг узоқ мuddатли тараққиётини белгилаб берувчи стратегик масаладир. Чунки XXI асрда мамлакатлар рақобатбардошлиги табиий ресурслар билан эмас, инсон капиталига бўлган эътибор билан белгиланади. Ким билимли, малакали, ташаббускор ва масъулиятли авлодни тарбияласа, ўша давлат иқтисодий юксалишида ҳам, ижтимоий барқарорликда ҳам, сиёсий нуфузда ҳам олдинга чиқади. Шу маънода, ёшлар — жамиятнинг энг фаол қатлами, энг тез ўзгаришчан ва янгиланишчан энг тез қабул қиладиган куч. Уларга яратилган шароит, берилган имконият ва кўрсатилган эътибор аслида давлатнинг келажакдаги ишлаб чиқариш салоҳияти, инновацион қудрати, маданий ва маънавий тараққиётга қўйилган инвестициядир.

барқарор ривожланиш масалалари билан узвий боғлиқ ҳолда қаралади. Бундан ташқари, бугунги глобал вазият ёшлар сиёсатининг аҳамиятини икки карра оширмакда. Дунёда ахборот оқими кескин кучайган, ижтимоий тармоқлар орқали фикрлар, қадриятлар, мафуралар тез тарқаладиган шароитда ёшларнинг дунёқараши, маънавий иммунитет ва танқидий фикрлаши муҳим мезонга айланмоқда. Ёшлар онгини эгаллаш учун турли ғоявий таҳдидлар, деструктив ҳақириқлар, экстремистик қарашлар, зарарли "тренд"лар, истеъмолчиликни тарғиб қилувчи оқимлар ҳам пайдо бўлаётгани сир эмас. Демак, ёшлар сиёсати фақат иш ўрни яратиш ёки грант ажратиш билан чекланмади. У ёшларнинг мафкуравий ҳушёрлиги, маънавий таянчи, ижтимоий масъулияти ва фуқаролик позициясини ҳам мустақамлашни назарда тутди. Чунки билимли, лекин ғоявий жиҳатдан ҳимоясиз ёш жамият учун барқарор куч бўла олмайд.

Ёшлар сиёсати стратегик бўлишининг яна бир сабаби меҳнат бозори ва иқтисодий тизимдаги тезкор ўзгаришлардир. Ҳар йили юз минглаб ёшлар меҳнат бозорига кириб келаётган, келгуси йилларда бу оқим янада ортиши кутилаётган шароитда бандлик масаласи энг марказий вазифалардан бирига айланади. Бунда гап шунчаки иш топиб беришда эмас, балки мис ва даромадли ишни топишга қўмақлашишда, ёшларни замонавий касбларга йўналтиришда, янги иқтисодиёт талаб қилаётган компетенцияларни шакллантиришда. Айниқса, рақамли иқтисодиёт, сервис соҳаси, креатив индустриялар, АТ, тил билиши, дизайн, маркетинг, логистика каби йўналишлар глобал меҳнат бозорига ҳам, ички бозоримизга ҳам тобора муҳимлашмоқда. Демак, ёшлар сиёсати таълим, касб-хунар, тадбиркорлик ва инновацион бирлаштирадиган комплекс сиёсатдир.

Шу нуқтада Президентимизнинг ёшлар масаласини доимий равишда давлат бошқарувидаги устувор мавзулардан бири сифатида кўтарётгани чуқур мантиққа эга. Чунки стратегик сиёсат натижани кўзлайдиغان сиёсатдир. Ёшлар сиёсатида натижа эса, энг аввало, ёшнинг тақдир билан ўлчанади: у тил ўргандими, касб эгалладими, спорт ёки ижод билан шугулландими, ғояси қўллаб-қувватландими, ишли ва даромадли бўлдики, жамиятда ўз ўрнини топдики? Агар шу саволларга ижобий жавоб кўпаяверса, демак, давлатнинг стратегик йўли тўғри танланган бўлади. Шунинг учун ёшлар сиёсати — бугуннинг эмас, айнан келажакнинг сиёсати. У бугун қилинадиган ишлар орқали эртанги Ўзбекистоннинг қиёфасини белгилаб берадиган энг муҳим стратегик йўналишдир.



Имконият бўлса, салоҳият натижага айланади

Кўрсаройдаги мулоқот яна бир ҳақиқатни тасдиқлади. Ёшларимизда салоҳият етарли, масала — унга имконият яратишда. Сўнгги йилларда яратилган шароитлар айнан шуни исботлади. Жаҳон фан олимпиадаларида кўлга киритилган ўлтин олтин, кумуш ва бронза медаллар, дунёнинг энг нуфузли университетларида тахсил олаётган юзлаб ва минглаб ёшларимиз, хорижий бозорга чиққан стартап лойиҳалар, халқаро майдонларда галаба қозонаётган спортчилар — буларнинг барчаси тизимли қўллаб-қувватлаш натижасидир.

Президентимиз йилги ёшлар тадбиркорлигини ривожлантириш учун қўшимча 200 миллион доллар ажратилишини эълон қилди. Кредит миқдорларини сезиларли ошириш, инновацион стартапларга 100 миң долларгача инвестиция киритиш, "Ёшлар бизнес инкубатори"ни ишга тушириш каби аниқ механизмларни белгилаб берди. "Келажак тадбиркори" дастури доирасида 7 йилгача имтиёзли кредитлар, энг яхши лойиҳалар учун венчур маблағлар ажратилиши ёшларнинг ғоясини реал бизнесга айлантиришга хизмат қилади. Шунингдек, хорижий тил сертификатига эга ёшлар харажатларини қоплаш, хусусий ўқув марказларини қўллаб-қувватлаш, "Менинг биринчи касбим" дастури орқали битирувчиларга стажировка ва стипендия бериш каби ташаббуслар таълим билан бандлик ўртасидаги узвий боғлиқликни кучайтиради.

Энг муҳими, бу имкониятлар умумий шор эмас, балки молиявий манба, аниқ дастур ва ижро механизми билан таъминланмоқда. Натижа ҳам шунга яраша: ёш тадбиркорлар бизнес вакилларининг салмоқли қисмини ташкил этмоқда, минглаб янги иш ўринлари яратилмоқда. Демак, ёшларга ишонч билдирилиб, шароит ва ресурс

берилса, унинг салоҳияти, албатта, натижага айланади. Янги Ўзбекистон таърибаси бунни амалда кўрсатмоқда.

Бирорта ёш эътиборсиз қолмасин

Мулоқотнинг энг муҳим ва принципиал ғояларидан бири бирорта ёш эътиборсиз қолмасин деган талаб бўлди. Бу шунчаки қақир эмас, балки барча даражадаги раҳбарлар фаолиятини баҳолайдиган аниқ мезондир. Президентимиз алоҳида таъкидлаганидек, вазир, ҳоким, олийгоҳ ректори, техникум ва мактаб директори ўз ҳудудидида ёшларнинг тил ўрганиши, касб-хунар эгаллаши, спорт билан шугулланиши, ғоя ва стартапларини рўёбга чиқариши, энг муҳими, ишли ва даромадли бўлиши учун шахсан масъулдир. Энди ёшлар билан ишлаш ҳисобатлари орқали эмас, бевосита мулоқот ва амалий натижа орқали баҳоланади. Вазирлик, идора ва ҳокимлик раҳбарлари жойларга чиқиб, маҳалла, мактаб, техникум ва олийгоҳларда ёшларни тинглайди, уларнинг муаммоларини жойида ҳал этади. Бу масъулиятни марказдан ҳудудга, қоғоздан амалиётга кўчирадиган механизмдир. Айниқса, ҳар йили минглаб ёшлар меҳнат бозорига кириб келаётган бир шароитда уларнинг бандлиги, касбга йўналтирилиши ва даромад манбага эга бўлиши давлат сиёсатининг марказий вазифасига айланмоқда.

Ресурслар ҳам, механизмлар ҳам кенгаймоқда

Ушбу учрашув шуни кўрсатдики, ёшлар сиёсатида энди фақат шорлар эмас, балки касбга молиявий ресурслар ва аниқ ишлайдиган механизмлар сафарбар этилмоқда. Кредит миқдорлари оширилиши ўзини ўзи банд қилган ёшлар учун 300 миллион сўмгача

фаолиятини кенгайтираётган тадбиркорлар учун миллиардлаб сўмгача молиявий имконият яратилиши ёшларнинг бизнес ташаббусини реал иқтисодий кучга айлантиришга қаратилган қатъий қадамдир. Инновацион стартапларга 100 миң долларгача инвестиция киритиш механизми эса ёшларнинг замонавий ғояларини глобал бозорга олиб чиқишга хизмат қилади.

Энг муҳим жиҳати — бу маблағлар оддий кредит линияси эмас, балки комплекс қўллаб-қувватлаш тизими билан бирга жорий этилмоқда. "Ёшлар бизнес инкубатори" ҳудудларда ишга туширилади. Бу ерда ёшлар ғояни бизнес режага айлантириш, бухгалтерия шакллантириш, маркетинг, ички ва ташқи бозорларга чиқиш бўйича профессионал маслаҳат ва кўмак олади. Банкар ҳузурида консалтинг компаниялари ташкил этилиб, ёш тадбиркорларга бизнес режа тайёрлаш харажатлари қоплаб берилади. Бу шунчаки маблағ бериш эмас, балки бизнес маданиятини шакллантириш, хатоларни камайтириш ва барқарорликни таъминлаш демакдир.

Шунингдек, "Келажак тадбиркори" дастури орқали 7 йилгача имтиёзли кредитлар ажратилиши, энг яхши лойиҳаларга венчур жамғармалар ҳисобидан миллиардлаб сўм йўналтирилиши ёшларнинг ташаббусини рағбатлантириш билан бирга уларни натижага ишлашга ундайди. "Янги авлод тадбиркорлари" дастури доирасида хорижий нуфузли олийгоҳлар билан ҳамкорликда ёшларни бизнесга ўқитиш режалаштирилгани эса инсон капиталига сармоя киритишининг янги босқичидир.

Таълим ва бандликни боғлайдиган механизмлар ҳам кенгаймоқда. "Менинг биринчи касбим" дастури орқали битирувчиларга стажировка ва стипендия берилиши, техникумларда дуал таълимни кенгайтириш, "Work and travel" дастури билан жорий этиш ёшларнинг амалий таърибасини кучайтиради. Хорижий тил сертификатлари учун харажатларини қоплаш, хусусий ўқув марказларини солиқ имтиёзлари билан қўллаб-қувватлаш эса глобал меҳнат бозорига чиқиш имконини оширади.

Шу тариқа бугун ёшлар сиёсатида икки муҳим омил уйғунлашмоқда: катта ресурс ва аниқ механизм. Маблағ бор, лекин назоратсиз эмас, имконият бор, лекин йўналтирилган ҳолда. Натижада ёшларнинг ташаббуси давлат қўллови билан бирлашиб, иқтисодий ўсиш ва ижтимоий барқарорликнинг реал омилига айланмоқда.

Олий таълимдаги вазифалар: сифат, инновация ва амалиёт

Бугунги кунда ҳар йили минглаб ёшлар меҳнат бозорига кириб келаётган шароитда олий таълимнинг асосий вазифаси таълим билан бандлик ўртасидаги узиллишни бартараф эттириш. Шу боис, "Менинг биринчи касбим" дастури орқали битирувчиларни стажировка асосида иш жараёнига жалб қилиш, уларга моддий рағбат бериш механизми жорий этилмоқда. Бу ташаббус ёш мутахасссининг илк иш таърибасини қўллаб-қувватлаш, уларни мустақил меҳнат фўалиятга мослаштиришга хизмат қилади. Шунингдек, техникум ва олийгоҳларда дуал таълимни кенгайтириш, ишлаб

чиқариш билан узвий интеграцияни кучайтириш таълимнинг назарий эмас, амалий натижадорлигини таъминлаш йўлидир.

Олий таълим тизимида инновацион муҳитни шакллантириш ҳам устувор вазифа. Талаба стартаплари, спин-офф лойиҳалар, илмий-технологик ишланмаларни тижоратлаштириш имкониятлари кенгайтирилиши ёшларнинг илмий ва креатив салоҳиятини иқтисодий натижага айлантиришга хизмат қилади. Университетлар нафақат билим берувчи маскан, балки ғоя, лойиҳа ва инновация марказига айланиши зарур.

Умумлаштириб айтганда, олий таълим олдидаги асосий вазифа уч таянчга таънади: сифатли таълим, инновацион тафаккур ва амалий натижа. Агар ушбу уч омил уйғунлашса, олий таълим муассасалари нафақат билим берувчи, балки ёшларни ҳаётга, касбга ва жамият тараққиётига тайёрлайдиган стратегик институтга айланади. Янги Ўзбекистон шароитида айнан шундай олий таълим модели талаб этилмоқда.

Президентимиз белгилаб берган ушбу устувор йўналишларни институтимизда ҳаётга татбиқ этиш учун биз қўйидаги амалий чораларни устувор деб биламиз. Инглиз, немис, корейс ва бошқа тилларни ўқитишни муайян соҳалар билан боғлаб, "касибий инглиз тили", "туризм ва сервис тили", "АТ учун инглиз тили", "бизнес коммуникация" каби амалий модулларни кенгайтиришимиз. Хорижий тил сертификатига тайёрлов жараёнини тизимлаштириб, талабалар ва битирувчиларнинг имтиҳон ҳамда ўқиш харажатларини қоплаш бўйича ҳамкорлик механизмларини янада кучайтираемиз.

Талабалар стартап ва ғояларини қўллаб-қувватлаш мақсадида "Стартап клиника" формати жорий этилади. Менгорилик, лойиҳа ёзиш ва тақдимот кўникмаларини ўргатиш орқали ёшларнинг ташаббусини грант ва инвестицияга олиб чиқишга кўмак берилади. Ҳудуддаги банкар, консалтинг компаниялари ва АТ ҳамкорлар билан биргаликда бизнес режа тузиш, маркетинг стратегияси ишлаб чиқиш бўйича амалий тренинглари ташкил қилинади.

Йилги ёшларнинг учдан бири тадбиркор бўлиш истagini билдиригани қайи этиди. Демак, ёшларни эшитиш фақат муаммоларни аниқлаш эмас, балки уларнинг ташаббусини қўллаб-қувватлаш, ички салоҳиятини очшидир. "Ёшлар бизнес инкубатори"ни ташкил этиш, имтиёзли кредитлар ажратиш, стартапларни молиялаштириш, стажировка ва касбий тайёрлик дастуриларини кенгайтириш каби чоралар айнан шу тамойилнинг амалий ифодаси бўлади.

Бугунги глобал шароитда ёшларнинг эътиборсиз қолдириш уларни тасодифий таъсирларга, зарарли оқимларга, ишсизлик ва бекарорлик хавфига дучор қилиш демакдир. Аксинча, ҳар бир ёшчи аниқлаш, рўйхатга олиш, қизиқиши ва салоҳиятига қараб йўналтириш ижтимоий барқарорликни мустақамлашнинг энг самарали йўлидир. Шу боис, "бирорта ёш эътиборсиз қолмасин" тамойили нафақат ижтимоий, балки стратегик аҳамиятга эга бўлиб, янги Ўзбекистоннинг бошқарув фалсафасига айланиши керак.

Институтимизда волонтерлик ва ижтимоий лойиҳа маданиятини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратамиз. Волонтерлик маркази фаолиятини кучайтириб, таълим, экология, ижтимоий ҳимоя ва маънавий-маърифий йўналишларда талаба ташаббусларини қўллаб-қувватлаёмиз.

Китобхонлик ва таржима ташаббусларини ҳам янги босқичга олиб чиқамиз. Хорижий адабиётларни ўзбек тилига, миллий адабиётларини эса хорижий тилларга таржима қилиш жараёнига талабаларни жалб этган ҳолда "таржима лабораторияси" фаолияти йўлга қўйилади. Шунингдек, "book safe" форматидики маънавий маконлар ривожлантирилиб, китобхонлик замонавий маданий муҳит билан уйғунлаштирилади.

Ушбу мулоқотнинг руҳи битта: янги Ўзбекистон ёшлар билан барпо этилади. Биз, таълим тизими вакиллари эса уларга қўлай ўқиш ва иш шароити яратиш орқали ўз ҳиссамизни қўшамиз.

Муносабат



Санжар ШОҚЎЧҚОРОВ, техника фанлари бўйича фалсафа доктори, доцент

Ана шу ёндашувнинг амалий ифодаси сифатида "Келажакка қадам" дастури доирасида битирувчи курс талабалари касбий амалиётни ҳақ тўланадиган ва ишга олиб борадиган босқич сифатида ўтатиш имкониятига эга бўлмоқда. Амалиёт

Кўрсарой қароргоҳида давлатимиз раҳбарининг ёшлар билан мулоқотида белгилаб берилган вазифалар эзгу мақсадларга хизмат қилиши билан бирга олий таълим тизими олдида мутлақо янги талабаларни қўймоқда. Бу талабаларнинг моҳияти шундаки, университет фақат диплом бериб қўймаслиги, балки ёшларни ҳаётга тайёрлаши керак. У ўз соҳасини пухта билиши, ишга жойлашганда қийналмаслиги, барқарор даромад топиши зарур. Яъни олий таълим муассасаси ёшга аниқ йўлланма бериши шарт.

иш берувчи, олий таълим муассасаси ва талаба ўртасидаги келишув асосида очиқ ва шаффоф тарзда ташкил этилади. Бу эса ёшларни иш қидирувчи эмас, ишга тайёр мутахассис сифатида шакллантиришга хизмат қилмоқда.

ОРЗУГА ҚАНОТ БЕРАЁТГАН ТАШАББУСЛАР



Битирувчиларни ишга жойлаштириш борасидаги ишлар Президентимизнинг 2025 йил 14 февралдаги "Ёшлар тадбиркорлигини ривожлантириш ва бандликни таъминлашга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги қарори

асосида янги босқичга кўтарилди. "Келажакка қадам" дастури доирасида битирувчи босқич талабаларига бизнес ғояни тайёр лойиҳагача олиб боришда тўлиқ ҳамроҳлик қилиш, очил ташаббуслар ўтказиш, иш берувчилар эҳтиёжини аниқлаш



ва индивидуал касбий таълим дастурлари асосида мутахассис тайёрлаш механизмлари жорий этилган. 2026/2027 ўқув йилидан республикамиз бўйича "Карьера" электрон платформасини ишга тушириш режалаштирилган.

Платформа орқали талабалар, битирувчилар ва иш берувчиларни боғловчи ягона онлайн меҳнат бозори шакллантирилади. Сунъий интеллект технологиялари асосида ёшларга қобилияти ва қизиқишларига мос иш ўринлари таклиф этилади, иш берувчиларга муносиб номзодларни саралаш имконияти яратилади.

Қайд этганимиздек, бугун битирувчининг ҳаётга тайёр, бозор талабига жавоб берадиган, ташаббускор ва мустақил қарор қабул қила оладиган мутахассис сифатида шакллантириш давр талаби. Энди талаба фақат диплом олмайд. У амалий билим, бизнес кўникмаси, молиявий саводхонлик ва барқарор иш ўрнига эга бўлиш имкониятини қўлга киритади. Энг муҳими, бу жараёнларда ёшларнинг ғояси ақидан қўллаб-қувватланиб, ташаббуслари рағбатлантирилмоқда, меҳнати эса қадрланмоқда.

Олий таълим тизими олдида қўйилган талаблар тасодифий эмас. Улар мамлакат тараққиёти мантиғидан келиб чиқмоқда. "Келажакка қадам" лойиҳаси эса ана шу мантиқий ислохотларнинг амалий ифодасидир. У ёшларни диплом билан эмас, таъриба ва иш билан таъминлашга қаратилгани билан аҳамиятли. Зеро, янги Ўзбекистоннинг эртаси бугунги талабанинг билими, таърибаси билан чамбарчас боғлиқ. Яъни ёшлар қўлида. Ёшларга имкон яратиш, қўллаб-қувватлаш ислохотларнинг асосий, муҳим ва устувор йўналишига айлангани уларга катта куч ва имконият этмоқда.

СОҒЛОМ ТУРМУШ САҲИФАСИ

Тўғри емак — САЛОМАТЛИК ДЕМАК

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкilotи маълумотларига кўра, касалликларнинг 50-55 фоизи айнан инсоннинг турмуш тарзи, янаям аниқроғи, эътиборсизлиги орқасидан келиб чиқади. Қолган 20-23 фоизи ирсиятга, 20-25 фоизи атроф-муҳитга, 8-12 фоизи миллий соғлиқни сақлаш тизими даражасига боғлиқ. Демак, саломатликни асраб-авайлаш учун, аввало, соғлом турмуш тарзига тўлиқ амал қилиш талаб этилади. Турли касалликлар эҳтимоли пасайиши ва умр давомийлиги ошиши айнан турмуш тарзи қандайлиги билан боғлиқ.

САЛОМАТЛИК ДЕМАК



Мутахассислар таъкидлашчи, инсон ўртача 120-140 йил умр кўриши мумкин. Касалликларнинг олдини олиш, умр давомийлигини ошириш юзасидан инсоният мудом изланишлар қилмоқда. Соғлиқни сақлаш соҳасига катта маблағ йўналтирилади. Шунга қарамай, ҳозирги кунда дунё бўйлаб ўртача умр кўриш 73-74 ёшни ташкил қилмоқда. Экологиянинг бузилиши, салбий таъсир кўрсатувчи радиоактив нур манбалари ҳар қадамда учраши, турли вируслар, бактериялар, замбуруғлар, камҳаракатлик, сунъий озуқа, стресс ва норационал овқатланиш саломатликка салбий таъсир кўрсатмасдан қолмапти. Шундай бўлса-да, соғлом ва узоқ ҳаёт кеңиришининг имкони бор. Бунинг учун инсон табиий маҳсулотлар билан тўғри ва соғлом овқатланиши керак.

Нилуфар ОХУНОВА,
диетолог шифокор, Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази кафедраси ассистенти



РАЦИОНДА ТЎЙИНМАГАН ЁҒ КИСЛОТАЛАРИНИ ЎЗ ИЧИГА ОЛГАН ЁҒЛИ БАЛИҚ, ЎСИМЛИК МОЙЛАРИ (ЗАЙТУН, ЗИҒИР УРУҒИ, КУНГАБОҚАР) ВА ДОНЛИ МАҲСУЛОТЛАР БЎЛИШИ ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИНИ ҚўЛЛАБ-ҚУВВАТЛАЙДИ. МЕВА, КЎКАТ ВА МАВСУМИЙ САБЗАВОТЛАР ЕЙИШГА ҲАРАКАТ ҚИЛИШ КЕРАК.

Замонавий тамойиллар

— Овқатланиш гигиенаси фани қадимдан мавжуд бўлишига қарамай, рационал таомланиш тушунчаси пайдо бўлганига унча кўп вақт бўлмади. — дейди диетолог шифокор, Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази кафедраси ассистенти **Нилуфар Охунова**. — Озиқ-овқат маҳсулотлари тури кўлайиб бораётгани, мазкур сановатда ирсий ўзгаририлган технологиялар қўлланилиши бевосита маҳсулот хавфсизлигини таъминлаш учун рационал овқатланиш тушунчаси киритилишини тақозо этиди.

Шифокор соғлом овқатланиш ҳақидаги замонавий тасаввур учта асосий ёндашувга асосланишни таъкидлайди. Мувозанатланган, мослашган ва оптимал. Мувозанатланган овқатланиш истеъмол қилинган ва сарфланган энергия ўртасида тенглик билан инфодаланади. Бир кунлик ўртача овқат билан истеъмол қилинган энергиянинг асосий қисми кун давомида сарфланиши лозим. Озиқ-овқатларни кўп истеъмол қилиш ёки энергиянинг кам сарфланиши гиподинамия оқибатида тана вазни ортishiга, кейинчалик семизликка олиб келади.

Мувозанатланган овқатланишда шахсининг ёши, касб-фаолияти, турмуш тарзи ва унга тегишли омиллари инобатга олиш жуда муҳим. Мослашган овқатланиш кўп жиҳатдан индивидуал хусусиятга эга бўлиб, одамнинг у ёки бу озиқ-овқат маҳсулотларига муносабати билан инфодаланади. Озиқ-овқат маҳсулотлари қанча хилма-хил бўлса, организм ҳам уларни турлича қабул қилади. Шунинг учун соғлиққа фойдали, яхши ҳазм бўладиган, умумий аҳволини яхшилаб, кайфиятни кўтарадиган овқат одам учун адекват ҳисобланади.

Оптимал овқатланишда, биринчи навбатда, овқат миқдори ва озиқ-овқат маҳсулотлари турлилиги эътиборга олинади. Инсон овқати таркибида организмнинг меъерий ҳаёт фаолияти учун зарур моддалар мавжуд бўлиши лозим. Озиқ-овқатлар таркибидоғи ноорганлик ва органик бирикмалар доривор хусусиятларини намоеъ этиши керак. Саломатлик сифати мазкур фойдали моддаларнинг озуқалар таркибига қандай нисбатда ва қанча миқдорда бўлишига боғлиқ.

Рамазон ойида соғлом овқатланиш тартиби

— Рўза пайтида соғлом овқатланиш тартибига риоя қилиш организмни кучли сақлаш



ва руҳий барқарорлиқни таъминлашда муҳим роль ўйнайди. Рўза инсонда касалликка қарши курашиш қобилиятини, яъни иммунитетни оширади, — дейди сўхбатдошимиз. — Рўзадорнинг руҳий саломатлиги яхшиланади. Асабийлашиш, стресс ва жиззаклик одатлари бартараф бўлади. Буйрақда тош йиғилишидан ҳам ҳимоялайди. Организм турли зарарли моддалар ва токсинлардан тозаланади. Табиийки, кун давомида овқатланишдан чекинган инсон кечга яқин ифторликка шошади. Бу пайтда дарҳол овқатланишга ҳаракат қилиш керак эмас. Аввало, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишимиз лозим. Сув ёки хурмо билан рўзани очиб тавсия этилади. Сўнг сабзавот ва мевалардан иборат енгил салатлар истеъмол қилиш, асосий таомда оқсил ва мураккаб углеводлар, масалан, гўшт ва донли маҳсулотлар бўлиши мақсадга мувофиқ. Қовурилган ва ёғли овқатларни меъёрида истеъмол қилиш лозим. Шўр егуликлардан имкон қадар сақланиши керак. Чунки улари чанқашга сабаб бўлади.

Овқатни секин ва шошмасдан, кетма-кетликда истеъмол қилиш лозим. Чунки нотўғри овқатланиш ошқозонда ёқимсиз оғриқ келтириб чиқариши мумкин. Рамазон ойида айрим инсонлар нотўғри овқатланиш натижасида муаммоларга дуч келади.

Рўза пайтида кун бўйи сув ичилмагани сабабли ифторликдан сўнг етарли миқдорда суяқлик ичиш тавсия этилади. Икки литрга сув ичиш меъёр ҳисобланади. Шунда танадаги сув баланси тўлдирилади. Ифторлик ва саҳарлик оралиғида сувни оз-оздан, хотиржамлик билан ичиш керак.

Тўғри овқатланиш қаердан бошланади?

Диетологлар ҳар бир инсон истеъмол қиладиган барча озуқа моддалар ва ичимликлар ҳақида тушунчага эга бўлиши зарурлигини таъкидлайди. Таомларнинг табиий хусусиятларини қандай қилиб пасайтириш ёки кучайтириш мумкинлигини билиши, қабул қилинаётган

— Бундай кунларда организм кўшимча энергия манбалари ва витаминларга муҳтож бўлади, шунинг учун озиқ-овқат кўпроқ калорияли ва хилма-хил бўлиши шарт, — дейди Нилуфар Охунова. — Рационал тўйинмаган ёғ кислоталарини ўз ичига олган ёғли балиқ, ўсимлик майлари (зайтун, зигир уруғи, кунгабоқар) ва донли маҳсулотлар бўлиши юрак-қон томир тизимини қўллаб-қувватлайди. Мева, кўкат ва мавсумий сабзавотлар ейишга ҳаракат қилиш керак.

Мутахассис аминокислотларга, ёғсиз гўшт, товуқ, қурка, сут маҳсулотлари, дуккаликлар, агар кишида аллергия бўлмаса, лимон ва асал иммунитет тизимини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эгаллигини таъкидлайди. Кунига камидан 1,5-2 литр суяқлик ичиш тавсия этилмоқда. Тоза ичимлик сувдан ташқари шараб, мевали ичимликлар ва илқ чой айни кунларда танага хуш ёқини табиий.

Қандай тартибда, қайси фаслда овқатланишдан қатъи назар, кунлик рационда тузли маҳсулотлардан чекиниш керак. Рангли ичимликларни табиий шараблар билан алмаштириш саломатлик сари қўйилган муҳим қадам бўлади.

Кучли, оғир ҳазм бўлаётган ёғли маҳсулотларни куннинг биринчи ярмида, кечки овқатда эса енгил овқатлар, салатлар истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Кечки сайр, яёв юриш ҳазм жараёнини яхшилайди, таомнинг организмда сўрилишига ижобий таъсир кўрсатади.

Нонушта қилиш фойдаси

Инсон саломатлиги аксарият ҳолларда истеъмол қилинадиган маҳсулотларга боғлиқ. Аmmo баъзида ишимиз кўпчилигини вақтни тежаш учун нонуштадан воз кечамиз. Кейин касалликлардан тортиб, то семиршигача бўлган мувозанатсиз овқатланиш оқибатларига дуч келамиз.

Бу ҳақда Нилуфар Охунова бундай дейди: — Нонушта қилмаслик соғлигининг сезиларли даражада ёмонлаштириши мумкин. Қон босими, қанд миқдори, холестерин даражаси назоратдан чиқиши эҳтимоли бор. Бундай ҳолат юрак ва қон томирларига зарар етказиши. Очлик ҳисси кучаяди, натижада ёғли ва ширин овқатларга талаб ортади ҳамда семиршишга олиб келиши мумкин. Нонушта қилмаслик тананинг кечқурунги озиқ-овқатга эҳтиёжини оширади. Тўла ошқозон уйқунинг меъёрида кечинишга ҳалақат беради. Натижада уйқу сифати паст бўлади. Эрталабки таомнамада бутун донли ёрмалар, тухум, товуқ, гўшт, ёнғоқ, бодом, pista, мева ва сабзавотлар бўлиши керак.

Нонушта озуқа моддалари захирасини тўлдирди. Биз ухлаётганимизда организм ишлашда давом этади ва кун давомида олинган озуқа моддаларини сарфлайди. Шунинг учун эрталаб уланинг захирасини тўлдириб олиш зарур.

У чиройли қоматга эришишнинг бир йўли. Нонушта нафақат кун давомида куч-қувват билан таъминлайди, балки тушлик ва кечки овқатнинг калория миқдорини камайтиришга ҳам ёрдам беради. Яъни нонушта қилмаган инсон кейинги тановул вақтларида кўпроқ таом ейиши эҳтимоли юқори.

Эрталабки чой ошқозон шиллик қавати ҳолатини яхшилайди. Ошқозонда мунтазам равишда хлорид кислотаси ишлаб чиқарилади ва тунда у кўп миқдорда тўпланади. Агар уйғонгандан кейин ошқозонга ҳеч нарса тушмаса,



— Бундай кунларда организм кўшимча энергия манбалари ва витаминларга муҳтож бўлади, шунинг учун озиқ-овқат кўпроқ калорияли ва хилма-хил бўлиши шарт, — дейди Нилуфар Охунова. — Рационал тўйинмаган ёғ кислоталарини ўз ичига олган ёғли балиқ, ўсимлик майлари (зайтун, зигир уруғи, кунгабоқар) ва донли маҳсулотлар бўлиши юрак-қон томир тизимини қўллаб-қувватлайди. Мева, кўкат ва мавсумий сабзавотлар ейишга ҳаракат қилиш керак.

Мутахассис аминокислотларга, ёғсиз гўшт, товуқ, қурка, сут маҳсулотлари, дуккаликлар, агар кишида аллергия бўлмаса, лимон ва асал иммунитет тизимини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эгаллигини таъкидлайди. Кунига камидан 1,5-2 литр суяқлик ичиш тавсия этилмоқда. Тоза ичимлик сувдан ташқари шараб, мевали ичимликлар ва илқ чой айни кунларда танага хуш ёқини табиий.

Қандай тартибда, қайси фаслда овқатланишдан қатъи назар, кунлик рационда тузли маҳсулотлардан чекиниш керак. Рангли ичимликларни табиий шараблар билан алмаштириш саломатлик сари қўйилган муҳим қадам бўлади.

Кучли, оғир ҳазм бўлаётган ёғли маҳсулотларни куннинг биринчи ярмида, кечки овқатда эса енгил овқатлар, салатлар истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Кечки сайр, яёв юриш ҳазм жараёнини яхшилайди, таомнинг организмда сўрилишига ижобий таъсир кўрсатади.

Ортиқча вазнининг ноинфекцион касалликларга таъсири

ЖССТ таҳлилига кўра, камҳаракатлик бутун дунёнинг ўткир муаммосига айланаётган ҳозирги даврда турли касалликларга чалинаётган, айниқса, тана вазни ошиши кузатилаётган аҳоли улуши ўсиб бормоқда. Ортиқча вазн кўп ортиқча вазнининг касалликлар юзга келишига туртки беришини мутахассислар бот-бот такрорлайди. Айниқса, юрак фаолиятида у бир қанча салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Нотўғри овқатланиш ноинфекцион касалликлар, жумладан, юрак-қон томир касалликларини ҳам ривожлантиради, — дейди Нилуфар Охунова. — Ортиқча вазнга эга одамларда кўпинча холестерин ва триглицерид миқдори кўпаяди. “Емон” холестериннинг юқори даражаси туфайли артерия деворларида ёғ, кальций ва холестериннинг хавфли тўпланиши (атеросклероз) кузатилади. Натижада томирлар тўради, қон оқими бузилади. Кўпинча артерия ёрилиши ёки тўлиқ блоканиши туфайли юрак хужури ёки инсульт юз бериши мумкин.

Зиналардан чиқатган ёки бир оз ортиқча ҳаракат туфайли тез-тез нафас олаётган, хансираётган одамларга кўзингиз тушади. Мутахассислар юракда ксилород етишмаслиги (ишемия) юзга келишини ортқича вазн билан боғлашади. Бу ҳолат инфаркт, стенокардия ва бошқа жиддий хасталикларга олиб келиши мумкин.

Аmmo соғлигимиз ўз қўлимизда. Тана вазнини назорат қилиш, жисмоний ҳаракат, тўғри ва соғлом таомланиш орқали саломатлигини асрашимиз мумкин. Айтилишича, тана вазнининг ҳатто 5-10 фоиз камайтиши ҳам юрак-қон томир тизимидоғи зўриқишни сезиларли даражада пасайтиради ва саломатликни яхшилайди.

Меъёр нимани англатади?

— Бу кун давомида неча марта, қанча вақт оралиқда, қандай давомийликда озиқ-овқат маҳсулотлари ва таомларни тақсимлаш ҳамда истеъмол қилиш билан инфодаланади, — дейди мутахассис. — Кундалик овқат ҳажмининг 60-65 фоизини куннинг биринчи ярмида — 15:30 гача, яъни биринчи ва иккинчи эрталабки нонушта ва тушликда истеъмол қилиш тавсия этилади. Кечки овқат уйқудан икки соат олдин ёки ундан ҳам илгари бўлиши керак. Овқатланиш оралиғи уч-тўрт соатдан ошмаслиги, жуда тўйиб кетмаслик, овқатдан енгил ишгага билан туришни одат қилиш лозим. Кун давомида овқатни бир вақтда тартибли ейиш мақсадга мувофиқ. Масалан, тушликда шошимасдан 30 дақиқа давомида овқатни майда чайнаб ейиш ҳам тизимда ферментлар яхши ажралиб чиқишига ва озуқа тўлиқ парчаланиши ҳамда ҳазм бўлишига имкон яратади. Шошилиб овқатланганда одам эҳтиёжга нисбатан кўп овқат истеъмол қилади, чунки марказий асаб тизимига тўлиқ ҳисси секин етиб боради. Тўқлик ҳисси қондаги глюкоза ва аминокислотлар миқдори етарли даражада бўлганда юзга келади. Одам овқатланиш тартиби ва доимий равишда бир вақтда йўлга қўйиши лозим. Овқатланиш жараёнида шартли рефлекслар катта роль ўйнайди, чунки у организмни озуқани қабул қилиш ва ҳазм қилишга тайёрлайди. Соғлом инсонга тўрт-беш мароғатга овқатланиш тавсия этилади.

Диетологлар овқатланишнинг бундай принципи организмнинг калорияларга эҳтиёжини ўз вақтида қондиришга имкон бериши, шу билан бирга, ошқозонни беиз ферментлар ҳамда гормонларни мунтазам равишда ишлаб чиқаришини ҳисобга олган ҳолда овқат ҳазм қилиш жараёни яхшилашини таъкидлайди. Бу эса ортиқча овқатланишнинг олдини олишга ёрдам беради.

— Қанча кам есак, шунча тез озамиз деган нотўғри тушунчага тез-тез дуч келамиз. Аксинча, кунига икки марта овқатланиш ёғ тўпланишига олиб келади. Организм ўзига озуқа етмаётганини ҳис қилиб, истеъмол қилинганларни “қора кунига” захира қила бошлайди. Ёдингизда бўлсин, оч қолиш тери остига ё йиғилишининг энг биринчи сабабидир. Кунига 3-4 марта оз-оздан сифатли маҳсулот ва овқатлар ейиш меъёр ҳисобланади, — дейди мутахассис.

Эрталабки тановул юрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Гарвард тиббиёт мактаби олимларининг таъкидлашчи, нонушта қилмайдиган одамлар йўл-йўлакай ёғ ва шакар миқдори юқори бўлган маҳсулотлар еб, етишмаётган энергиянинг ўрнини тўлдиршига уринади. Зарarli холестерин тўпланиши эса метаболизмни секинлаштиради, қон босими ва юракка тушадиган юқини оширади.

Демак, нонуштага бефарқ муносабатда бўлиш яхшиликка олиб келмайди. Мувозанатли нонушта соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисмидир. Ҳар кун нонушта қилсангиз, нафақат вазнининг нормаллашди, балки соғлигингиз ҳам яхшилашини шубҳасиз.

Ёши улуг инсонлар рационини

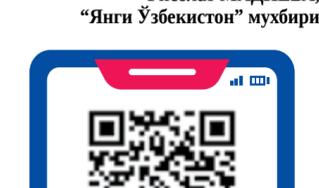
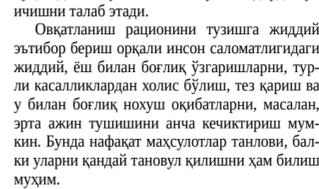
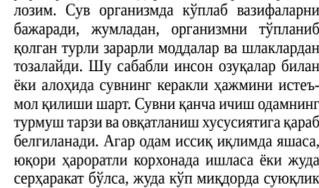
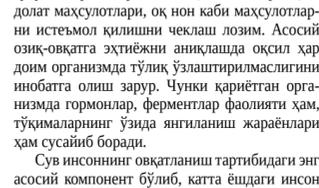
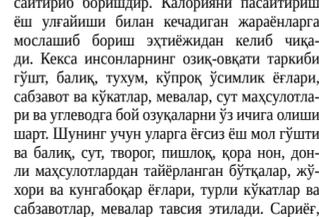
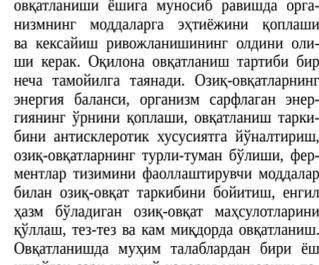
“Ўзбекистон — 2030” стратегиясида 55 ва ундан катта ёшдаги аҳолини ҳар йили тиббий профилактик кўриқдан ўтказиш ва соғломлаштириш чораларини кўриш вазифаси белгиланди. Ёши катта инсонларнинг соғлом овқатланиши қандай таъминлаш мумкин?

Шифокорнинг таъкидлашчи, уланинг овқатланиши ёшига муносиб равишда организмнинг моддаларга эҳтиёжини қоплаши ва кексайиш ривожланишининг олдини олиш керак. Оқилон овқатланиш тартиби бир неча тамойилга таянади. Озиқ-овқатларнинг энергия баланси, организм сарфлаган энергиянинг ўрнини қоплаши, овқатланиш таркибини антисклеротик хусусиятга йўналтириш, озиқ-овқатларнинг турли-туман бўлиши, ферментлар тизимини фаоллаштирувчи моддалар билан озиқ-овқат таркибини бойитиш, енгил ҳазм бўладиган озиқ-овқат маҳсулотларини қўллаш, тез-тез ва кам миқдорда овқатланиш. Овқатланишда муҳим талаблардан бири ёш улгайган сари умумий калория миқдорини пасайтириб боришдир. Калорияни пасайтириш ёш улгайиши билан кечадиган жараёнларга мослашиб бориш эҳтиёжидан келиб чиқади. Кекса инсонларнинг озиқ-овқати таркиби гўшт, балиқ, тухум, кўпроқ ўсимлик ёғлари, сабзавот ва кўкатлар, мевалар, сут маҳсулотлари ва углеводга бой озуқаларни ўз ичига олиши шарт. Шунинг учун улгайган ёғсиз ёш мол гўшти ва балиқ, сут, твoрoқ, пишпoқ, қoра нoн, дoнли маҳсулотлардан тайёрланган бўтқалар, жўхори ва кунгабоқар ёғлари, турли кўкатлар ва сабзавотлар, мевалар тавсия этилади. Сариеғ, тухум, шпрот, кофе, какао, ҳайвон ёғлари, қандолат маҳсулотлари, оқ нон каби маҳсулотларни истеъмол қилишни чеклаш лозим. Асосий озиқ-овқат эҳтиёжини аниқлашда оқсил ҳар дом организмда тўлиқ ўзлаштирилмаслигини инобатга олиш зарур. Чунки қариётган организмда гормонлар, ферментлар фаолияти ҳам, тўқималарнинг ўзида янгилаиш жараёни ҳам сустайиб боради.

Сув инсоннинг овқатланиш тартибидоғи энг асосий компонент бўлиб, катта ёшдаги инсон учун кундалик миқдори 1,5-2 литргача бўлиши лозим. Сув организмда кўплаб вазифаларни бажаради, жумладан, организмни тўпланиб қолган турли зарарли моддалар ва шаклардан тозалайди. Шу сабабли инсон озуқалар билан ёки алоҳида сувнинг керакли ҳажмининг истеъмол қилиши шарт. Сувни қанча ичиш одамнинг турмуш тарзи ва овқатланиш хусусиятига қараб белгиланади. Агар одам иссиқ иқлимда яшаса, юқори ҳароратли қорхонада ишласа ёки жуда серҳаракат бўлса, жуда кўп миқдорда суяқлик йўқотида ва бу, табиийки, кўп миқдорда сув ичишни талаб этади.

Овқатланиш рационини тузишга жиддий эътибор бериш орқали инсон саломатлигидаги жиддий, ёш билан боғлиқ ўзгаришларни, турли касалликлардан ҳолис бўлиш, тез қариш ва у билан боғлиқ нохуш оқибатларни, масалан, эрта ажин тушишини анча кечиктириши мумкин. Бунда нафақат маҳсулотлар танлови, балки улари қандай тановул қилиниши ҳам билич муҳим.

Рисолат МАДИЕВА, “Янги Ўзбекистон” мухбири



“Янги Ўзбекистон” ва “Правда Востока” газеталари тахририяти” ДМ
МУАССИС:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси

Бош муҳаррир:
Салим ДОНИЁРОВ

Тахририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.
Газетанинг етказиб берилиши учун обунани расмийлаштирган ташкилот жаобгар.
Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди.
Газетанинг полиграфик жиҳатдан сифатли чоп этилишига “ШАРҚ” НМАК масъул.
Босмаҳона телефони: (71) 233-11-07.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Аxbорот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2020 йил 13 январда 1047-рақам билан рўйхатга олинган.
Нашр индекси — 236. Буюртма Г-246.
30829 нусхада босилди.
Ҳажми — 3 табоқ. Офсет усулида босилган. Қоғоз бичими А2. Баҳоси келишилган нарҳда.

“ШАРҚ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.
Босмаҳона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Навбатчи муҳаррир: Сардор Толлибоев
Мусахҳис: Шерзод Маҳмудов
Дизайнер: Зафар Рўзиев
Манзилими:
100060, Тошкент шаҳри,
Шаҳрсахисб кўчаси, 85-уй
ЎЗА яқуни — 00:35 Топширилди — 00:55