

YANGI O‘ZBEKISTON

Ijtimoiy-siyosiy gazeta

№ 134 (1733), 2026-yil 4-iyul, shanba



www.yuz.uz



yuz.uznews



yuz_official



yuz.uz_news



yuz.uz_news



O‘ZBEKISTON BILAN GRUZIYA O‘RTASIDAGI STRATEGIK SHERIKLIK VA MADANIY-GUMANITAR HAMKORLIK YANGI BOSQICHGA KO‘TARILDI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidzening taklifiga binoan 2-3-iyul kunlari davlat tashrifi bilan ushbu mamlakatda bo‘ldi.



Davlatimiz rahbari 3-iyul kuni Tbilisi shahridagi Qahramonlar maydoniga tashrif buyurdi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti sharafiga faxriy qorovul saf tortdi.

Mamlakatimiz yetakchisi Gruziya birligi uchun halok bo‘lgan qahramonlar yodgorligi poyiga gulchambar qo‘ydi. Harbiy orkestr ijrosida O‘zbekiston va Gruziya davlat madhiyalari yangradi.

Shundan so‘ng O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev va Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidze tor doirada va ikki mamlakat rasmiy delegatsiyalari ishtirokida muzokara o‘tkazdilar.

Davlatimiz rahbari uchrashuv avvalida O‘zbekiston Prezidentining Gruziyaga yigirma yildan ortiq davrda birinchi marta

amalga oshirilayotgan ushbu davlat tashrifi O‘zbekiston — Gruziya munosabatlarini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishda alohida ahamiyat kasb etishini ta’kidladi.

Siyosiy, savdo-iqtisodiy, investitsiyaviy, transport-tranzit, turizm hamda madaniy-gumanitar sohalaridagi amaliy hamkorlikni kengaytirish masalalari ko‘rib chiqildi.

Barcha darajalardagi muloqotlar izchil rivojlanib borayotgani mamnuniyat bilan qayd etildi. Tomonlar hukumatlar, parlamentlar, ishbiarmon doiralari o‘rtasidagi faol aloqalarni hamda madaniy-gumanitar almashinuylarni davom ettirish muhimligini ta’kidladilar.

O‘tgan yili ikki mamlakat o‘rtasidagi tovar ayirboshlash hajmi 270 million dollarni tashkil etdi, joriy yil boshidan buyon esa 100

million dollardan oshdi. Yaqin yillarda ushbu ko‘rsatkichni 1 milliard dollarga yetkazish, savdodagi nomutanosiblikni bartaraf etish, sanoat ko‘rgazmalarini o‘zaro o‘tkazish orqali ikki mamlakat o‘rtasida talab yuqori bo‘lgan mahsulotlarni yetkazib berish hajmini oshirish bo‘yicha “yo‘l xaritasi”ni qabul qilishga kelishib olindi.

Transport-tranzit sohasidagi hamkorlikni mustahkamlash, ushbu muhim yo‘nalish salohiyatidan to‘laqonli foydalanish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish masalalari muhokama qilindi.

Mamlakatimiz yuklarini tashishda Poti va Batumi portlari infratuzilmasidan faol foydalanish choralariga alohida e’tibor qaratildi. Gruziyada logistika xabini, unda esa sanoat zonasi va O‘zbekiston mahsulotlari

uchun shourum tashkil etish rejalari qo‘llab-quvvatlandi.

Davlatimiz rahbari “Boku — Tbilisi — Kars” temir yo‘lining ishga tushirilganini olqishladi. Uni barpo etilayotgan “Xitoy — Qirg‘iziston — O‘zbekiston” temir yo‘l magistrali bilan bog‘lash masalasini o‘rganish taklif etildi.

Sanoat kooperatsiyasi hamkorlikning alohida ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilandi. Kuni kecha o‘tkazilgan qo‘shma biznes forumi natijalariga yuksak baho berildi. Uning yakunlari bo‘yicha 2027-yilgacha mo‘ljallangan Kooperatsiya dasturi imzolandi.

Qishloq xo‘jaligi, elektrotexnika va energetika tarmoqlari, farmatsevtika, oziq-ovqat va yengil sanoat, qurilish materiallari ishlab chiqarish va development, raqamlashtirish, axborot texnologiyalari, raqamli bank hamda turizm sohalarida yangi loyihalarni amalga oshirish bo‘yicha kelishuvlarga erishildi. Loyihaviy tashabbuslarni qo‘llab-quvvatlash uchun qo‘shma Investitsiya jamg‘armasini tashkil etish taklif qilindi.

Madaniy-gumanitar aloqalar faol kengaymoqda. Joriy yilning mart oyida Toshkent shahrida Gruziya madaniyati kunlari muvaffaqiyatli o‘tkazildi.

O‘zbekiston Prezidenti Gruziya tomoniga Tbilisidagi bog‘lardan biriga buyuk shoir Alisher Navoiy nomini berishga qaror qilgani uchun minnatdorlik bildirdi.

Joriy yilda O‘zbekistonda qo‘shma ta’lim va turizm forumlarini o‘tkazish rejalashtirildi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasining Gruziyadagi elchixonasini ta’sis etish to‘g‘risida qaror qabul qilindi.

Muzokaralar natijasida erishilgan kelishuvlar ijrosini ta’minlashga qaratilgan qo‘shma “yo‘l xaritasi” tayyorlanadi.

Bo‘lib o‘tgan muzokaralar yakunida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev va Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidze Strategik sheriklik munosabatlarini o‘rnatish to‘g‘risidagi deklaratsiyani imzoladilar.

Shuningdek, delegatsiyalar rahbarlari huzurida qator ikki tomonlama hujjatlar almashildi. Jumladan:

— Bojxona ishlarida hamkorlik va o‘zaro ma’muriy yordam to‘g‘risida bitim;

— Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va raqamlashtirish sohasidagi hamkorlik to‘g‘risida bitim;

— Kasbiy va oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar sohasidagi hamkorlik to‘g‘risida bitim;

— O‘zbekiston Respublikasi Hukumati va Gruziya Hukumati o‘rtasida 2026-2027-yillarga mo‘ljallangan hamkorlik dasturi;

— O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi va Gruziya Madaniyat vazirligi o‘rtasida 2027-2030-yillarga mo‘ljallangan hamkorlik dasturi;

— O‘zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot va moliya vazirligi va Gruziya Moliya vazirligi o‘rtasida o‘zaro anglashuv memorandum;

— “E-Permit” ruxsatnomalar almashinuvi axborot tizimini joriy etish bo‘yicha hamkorlik to‘g‘risida memorandum;

— Qishloq xo‘jaligi sohasida o‘zaro anglashuv memorandum;

— Atrof-muhitni muhofaza qilish sohasidagi hamkorlik to‘g‘risida memorandum;

— Sog‘liqni saqlash sohasida o‘zaro anglashuv memorandum;

— Radiatsiyaviy himoya va yadroviy xavfsizlik masalalari bo‘yicha hamkorlik hamda axborot almashish to‘g‘risida memorandum;

— Mehnat migratsiyasi sohasida o‘zaro anglashuv memorandum;

— Turizm sohasidagi hamkorlik to‘g‘risida memorandum.

Shuningdek, tashrif doirasida O‘zbekiston Respublikasi Bosh prokuraturasi huzuridagi Majburiy ijro byurosi bilan Gruziya Adliya vazirligi huzuridagi Milliy ijro byurosi o‘rtasida hamkorlik to‘g‘risida memorandum ham imzolandi.

So‘ng O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev va Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidze Tbilisi shahrida o‘zbek xalqining buyuk farzandi, shoir va mutafakkir Alisher Navoiy haykalining tantanali ochilish marosimida ishtirok etdilar.

Alisher Navoiyning merosi nafaqat o‘zbek xalqi, balki butun insoniyat boyligidir. Hayotning o‘ziga xos

ensiklopediyasiga aylangan hazrat Navoiyning asarlari ko‘plab avlodlarni ilhomlantirib kelmoqda, tadqiqotchilar, adabiyot ixlosmandlari hamda Sharqning boy ma’naviy dunyosini chuqurroq anglamochi bo‘lgan barcha insonlar uchun bilim manbai bo‘lib xizmat qilmoqda.

Tbilisi shahrida Alisher Navoiy haykalining ochilishi O‘zbekiston bilan Gruziya o‘rtasidagi madaniy aloqalar tarixida yana bir muhim voqea bo‘ldi. Xalqlarimizni azaldan savdo yo‘llari, do‘stlik va o‘zaro hurmat rishtalari bog‘lab kelgan, bir-birimizning boy madaniy merosimizga qiziqishimiz katta.

O‘zbekistonda buyuk gruzin shoiri Shota Rustaveli ijodini chuqur hurmat qilishadi va qadrlashadi. Toshkentning markaziy ko‘chalaridan biri uning nomi bilan atalgan, gruzin mumtoz adabiyotining buyuk namoyandasiga haykal o‘rnatilgan. O‘z navbatida, o‘tgan yilda Tbilisi markaziy bog‘laridan biriga Alisher Navoiy nomi berildi.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston bilan Gruziya o‘rtasidagi madaniy-gumanitar hamkorlik yangi bosqichga ko‘tarildi. Tbilisi shahrida O‘zbekiston madaniyati va kinosi kunlari, Toshkent shahrida esa Gruziya madaniyati kunlari muvaffaqiyatli o‘tkazildi.

Marosimda Alisher Navoiy jahon adabiyotining buyuk namoyandasi ekani, uning bebaho ijodi asrlar davomida odamlarni insonparvarlik, ma’rifat, tafakkur va o‘zaro hurmatga chorlab kelayotgani ta’kidlandi.

Tbilisi shahridagi Alisher Navoiy haykali O‘zbekiston va Gruziya xalqlari o‘rtasida mustahkamlanib borayotgan do‘stlik rishtalarining yana bir yorqin ramzi bo‘lishiga ishonch bildirildi.

Shu bilan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Gruziyaga davlat tashrifi doirasidagi tadbirlar yakuniga yetdi. Shota Rustaveli nomidagi xalqaro aeroportda oliy martabali mehmonni Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidze kuzatib qo‘ydi.

O‘ZA

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Matbuot xizmati surati.

O‘ZBEKISTONNING DIPLOMATIK FAOLLIGI YEVROOSIYO MAKONIDA HAMKORLIKNING YANGI ARXITEKTURASINI SHAKLLANTIRMOQDA

O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2026-yil 2–3-iyul kunlari Gruziyaga davlat tashrifi natijalari ikki tomonlama munosabatlarni rivojlantirish hamda o‘zaro hamkorlikni yanada faollashtirishda muhim bosqich bo‘ldi.

Tbilisiga ikki kunlik tashrif doirasida O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Gruziya Prezidenti Mixail Kavelashvili va Bosh vazir Irakliy Kobaxidze bilan muzokaralari

bo‘lib o‘tdi. Tomonlar ko‘p qirrali hamkorlikning bugungi holati va rivojlanish istiqbollari muhokama qilib, uning barqaror sur‘ati va salmoqli salohiyatini qayd etdi.

Bu galgi tashrif yigirma yildan ortiq vaqt mobaynida birinchi marta amalga oshirilgani va o‘zaro munosabatlar rivojida yangi bosqichni boshlab bergani bilan alohida ahamiyatga ega ekani ta’kidlandi. Kun tartibidan siyosiy muloqot, parlamentlararo va hududlararo aloqalar, iqtisodiy hamkorlikni chuqurlashtirish masalalari o‘rin oldi.

Tomonlar o‘tgan yili 270 million dollarni tashkil etgan, joriy yil boshidan

esa 100 million dollardan oshgan o‘zaro savdo hajmini yanada yuksaltirishga alohida e’tibor qaratdi. Tovlar ayirboshlash ko‘rsatkichini 1 milliard dollarga yetkazish, mahsulotlar nomenklaturasini kengaytirish va mavjud nomutanosiblikni bartaraf etish bo‘yicha “yo‘l xaritasi”ni ishlab chiqishga kelishib olindi.

► **Davomi 2-betda**

ISHONCHLI VA SHAXDAM QADAMLAR MOHIYATI



Ortga qaytmas islohotlar

Tadbirkorlikni boshlaganimda asosiy maqsadim odamlar salomatligini mustahkamlash, jamiyatda sog‘lom ovqatlanishni keng targ‘ib qilish va ayni yo‘nalishdagi loyihalarimni hayotga tatbiq etish bo‘lgan. Chunki ilm-fan rivojlangani sari insoniyat to‘g‘ri ovqatlanish zaruratini chuqurroq anglab yetmoqda. Organizm uchun zarur elementlarni dori vositalaridan emas, balki tabiiy mahsulotlardan olish bugun nafaqat zaruratga, balki global oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashning muhim shartlaridan biriga aylandi. Jahon bozorida organik mahsulotlarning xaridori esa tobora ko‘payib boryapti.

Gap tabiiy, ekologik toza, foydali elementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish haqida boryapti. Soha hozir daromadli yo‘nalishga aylangan. Ammo organik mahsulotlarni ishlab chiqarib, bozorga olib kirish oson emas. Bu xomashyo yetishtirishdan tortib,

qadoqlashgacha bo‘lgan jarayonlarning ekologik talablarga to‘la javob berishini taqozo etadi. Qolaversa, sertifikatlash va boshqa huquqiy kafolatlar ham ta’minlanishi kerak.

► **Davomi 3-betda**



Mo‘ynoq butunlay boshqacha: ODAMLARNING MAQSADI KATTA, HARAKATI DADIL

Inson bilan hudud taqdiri chambarchas bog‘liq. Qaysi zaminda yashab, mehnat qilsangiz, uning quvonchi ham, tashvishi ham sizga begona bo‘lmaydi. Ayniqsa, Mo‘ynoq kabi tarixning og‘ir sinovlarini boshdan kechirgan, bugun esa yangi hayot sari dadil qadam tashlayotgan hududda yashayotgan bo‘lsangiz, uning har bir yutug‘i qalbingizda alohida g‘urur va mas’uliyat uyg‘otadi.

► **Davomi 3-betda**



OʻZBEKISTONNING DIPLOMATIK FAOLLIGI YEVROOSIYO MAKONIDA HAMKORLIKNING YANGI ARXITEKTURASINI SHAKLLANTIRMOQDA

Boshlanishi 1-betda

Transport va logistika, sanoat kooperatsiyasi, energetika, farmatsevtika, qishloq xoʻjaligi, raqamli texnologiyalar va turizm hamkorlikning asosiy yoʻnalishlari sifatida belgilandi. Poti va Batumi portlarining tranzit salohiyatini rivojlantirish, logistika xabini tashkil etish va ishlab chiqarish kooperatsiyasini kengaytirish, shu jumladan, qoʻshma investitsiya fondini shakllantirish boʻyicha tashabbuslar qoʻllab-quvvatladi.

“Boku — Tbilisi — Kars” kabi transport yoʻlaklarini rivojlantirish, ularni “Xitoy — Qirgʻiziston — Oʻzbekiston” temir yoʻli bilan bogʻlash istiqbollariga alohida eʼtibor qaratildi.

Gumanitar masalalar — taʼlim dasturlari, madaniy almashinuv va turizm sohasidagi hamkorlikni kengaytirish muzokaralarda muhim oʻrin egalladi. Tbilisi shahrida oʻzbek xalqining buyuk farzandi, shoir va mutafakkir Alisher Navoiy haykalining ochilishi Oʻzbekiston — Gruziya sammitining yorqin voqeasi boʻldi.

Tashrif yakunida ikki mamlakat yetakchilari Strategik sheriklik munosabatlarini oʻrnatish toʻgʻrisidagi deklaratsiyani, savdo, raqamlashtirish, taʼlim, fan, moliya, qishloq xoʻjaligi, ekologiya, sogʻliqni saqlash, mehnat migratsiyasi va turizm sohalarini qamrab olgan bitim va memorandumlar toʻplamini imzoladi.

Karlos Uriarte SANCHES, Ispaniyadagi Umumyevropa ittifoqi prezidenti, professor:

— Oʻzbekiston Prezidentining Gruziyaga tashrifi nafaqat ikki tomonlama munosabatlar, balki butun Yevroosiyo makonida hamkorlikni mustahkamlash uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday darajadagi davlat tashrifi oʻzaro ishonch, ochiq muloqotga intilish va uzoq muddatli loyihalarni birgalikda amalga oshirishga tayyorlikni namoyon qiladi.

Gruziya rahbariyatining Oʻzbekiston Prezidentini oliy davlat mukofoti — “Oltin moʻyna” ordeni bilan taqdirlash toʻgʻrisidagi qarori alohida tahsinga sazovor. Bu Shavkat Mirziyoyevning xalqaro hamkorlikni rivojlantirish, xalqlar oʻrtasidagi doʻstlikni



mustahkamlash va oʻzaro manfaatli sheriklikni ilgari surish borasidagi izchil saʼy-harakatlari eʼtirofidir.

Bugungi kunda Oʻzbekiston Prezident yetakchiligidagi sarmoyalar, iqtisodiy kooperatsiya va gumanitar hamkorlik uchun ochiq boʻlgan Markaziy Osiyodagi jadal rivojlanayotgan davlatlardan biriga aylanmoqda. Savdo, transport, raqamli texnologiyalar, turizm va madaniyat sohalarida Oʻzbekiston — Gruziya hamkorligining kengayishi har ikki mamlakat manfaatlariga mos keladi hamda mintaqada

barqarorlik va farovonlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ushbu tarixiy tashrif natijalari Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi hamkorlik uchun yangi imkoniyatlar ochib, oʻzaro hurmat, ishonch va umumiy maqsadlarga asoslangan konstruktiv diplomatiya namunasi boʻlib xizmat qilishiga ishonchim komil.

Yunus Emre KANAT, Turkiya Strategik tadqiqotlar va rivojlanish markazi boshqaruv raisi:



— Prezident Shavkat Mirziyoyevning har bir xorijiy safari Oʻzbekiston zamonaviy diplomatiyasi tarixida muhim sahifaga aylanmoqda. Gruziyaga davlat tashrifi Toshkentning strategik sheriklar doirasini qay darajada izchil kengaytirayotganini va mintaqaviy integratsiya jarayonlarining eng faol ishtirokchilaridan biri sifatida oʻz mavqeiini mustahkamlayotganini yaqqol namoyon etdi.

Tbilisidagi Orbeliani saroyida boʻlib oʻtgan rasmiy kutib olish marosimining oʻziyoq ikki davlat oʻrtasidagi munosabatlar yuksak darajada ekanini koʻrsatdi. Diplomatiq amaliyotda bunday jihatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular oʻzaro ishonchni va hamkorlikni sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishga boʻlgan siyosiy tayyorgarlikni ifodalaydi.

Mazkur tashrif Oʻzbekiston Prezidentining Gruziyaga soʻnggi 23 yildagi ilk davlat tashrifi ekanini unga alohida ramziy maʼno bagʻishladi. Bu vaqt mobaynida nafaqat Oʻzbekistonning oʻzi, balki uning tashqi siyosati ham oʻzgardi. Bugun mamlakat ochiqlik, iqtisodiy oʻzaro bogʻliqlik va uzoq muddatli sheriklikni rivojlantirish yoʻlidan bormoqda va bu ikki davlat rahbarlari muzokaralari mazmun-mohiyatida yaqqol koʻzga tashlandi.

Turkiya nuqtayi nazaridan, muhokamalar markazida siyosiy bayonotlar emas, balki hamkorlikning amaliy yoʻnalishlari turgani alohida ahamiyatga ega. Poti va Batumi portlari orqali transport yoʻlaklarini rivojlantirish, oʻzaro savdo hajmini oshirish, sanoat kooperatsiyasi, raqamli texnologiyalar, energetika, qishloq xoʻjaligi, farmatsevtika va turizm sohalaridagi hamkorlik — aynan shunday pragmatik kun tartibi bugungi kunda zamonaviy diplomatiya samaradorligini belgilab beradi.

Munosabatlarning allaqachon amaliy natijalar bilan mustahkamlanayotgani ham eʼtiborga loyiq. Ikki tomonlama savdo hajmi qariyb 270 million dollarga yetdi, qoʻshma korxonalar faoliyati kengaymoqda, Toshkent, Tbilisi va Batumi oʻrtasida aviataqnovlar rivojlanmoqda, gumanitar loyihalar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Oʻzbekistonda Gruziya madaniyati kunlari muvaffaqiyatli tashkil etildi.



Bularning barchasi hamkorlik siyosiy muloqot doirasidan ancha kengayib borayotganidan dalolat beradi.

Turkiya uchun Oʻzbekiston — Gruziya munosabatlarining rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. Anqara Markaziy Osiyo va Janubiy Kavkazni oʻzaro bogʻliq mintaqalar deb biladi. Bu yerda iqtisodiy va transport aloqalarining mustahkamlanishi butun Yevroosiyo makonining barqarorligiga xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, Toshkent va Tbilisi oʻrtasidagi muloqotning faollashuvi yirik logistika va infratuzilma loyihalari, jumladan, Oʻrta yoʻlakni yanada rivojlantirish uchun ijobiy ishora hisoblanadi.

Gruziya Prezidenti Mixail Kavelashvili Oʻzbekistonga tashrif bilan taklif etilishi muzokaralarning mantiqiy yakuni boʻlib, har ikki tomon barqaror strategik sheriklikni shakllantirishni maqsad qilganidan dalolat beradi.

Bugungi kunda Oʻzbekistonning diplomatik faolligi Yevroosiyo hududida hamkorlikning yangi arxitekturasini shakllantirayotgan omillardan biriga aylanib bormoqda deyish mumkin. Gruziyaga amalga oshirilgan davlat tashrifi esa Prezident Shavkat Mirziyoyevning tashqi siyosati mamlakatni izchil ravishda mintaqaviy hamkorlikning asosiy markazlaridan biriga aylantirayotganining yana bir ishonchli tasdiqi boʻldi.

Yuriy SIGOV, Rossiya davlat gumanitar universiteti xalqaro munosabatlar kafedrası dotsenti:



— Oʻzbekiston Prezidentining Gruziyaga davlat tashrifi ushbu Kavkazorti mamlakatini Markaziy Osiyo davlatlari bilan yanada yaqin hamkorlikka faol jalb etishning mantiqiy davomi boʻldi.

Tashrif doirasida Oʻzbekiston yetakchisi Gruziya Prezidenti va Bosh vaziri bilan ikki tomonlama muzokaralar oʻtkazdi. Gruziya poytaxti Tbilisida buyuk oʻzbek shoiri, mutafakkir va davlat arbobi Alisher Navoiy haykalining tantanali ochilishi marosimida ishtirok etdi. Muzokaralar jarayonida Oʻzbekiston — Gruziya oʻrtasidagi hamkorlikni har jihatdan rivojlantirishga qaratilgan ikki tomonlama hujjatlar toʻplami imzolandi.

Oʻzbekiston yetakchisining Gruziyaga tashrifi muhim ahamiyat kasb etdi deb hisoblayman. Xususan, Toshkent tashqi aloqalarini izchil diversifikatsiya qilishga, ayniqsa, qulay tranzit salohiyatiga ega davlatlar bilan savdo munosabatlarini rivojlantirishga intilmoqda. Bu, mamlakatning geografik jihatdan Markaziy Osiyoning qoq markazida joylashgani va tashqi dengizlarga bevosita chiqish imkoniyatiga ega emasligi bilan ham bogʻliq.

Shu maʼnoda, oʻz mahsulotlarini tashqi bozorlarga olib chiqish uchun transport imkoniyatlarini kengaytirish Oʻzbekistonning xalqaro munosabatlardagi eng muhim ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi.

AQSH va Eron oʻrtasida davom etayotgan mojaro, shuningdek, Toshkentning tashqi siyosatdagi eng muhim sheriklaridan biri hisoblangan Turkiya va Gruziya oʻrtasidagi yaqin ikki tomonlama munosabatlarni inobatga olsak, mintaqada kechayotgan murakkab geosiyosiy jarayonlar sharoitida Oʻzbekistonning Kavkazdagi siyosiy ishtiroki tobora muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasida savdo-iqtisodiy hamkorlikni yanada kengaytirish uchun katta imkoniyatlar mavjudligini ham alohida taʼkidlash joiz. Xususan, Gruziyaning Qora dengiz sohilidagi portlaridan foydalanish orqali oʻzbek mahsulotlarini dengiz yoʻli bilan Qora dengiz va Oʻrta yer dengizi havzası mamlakatlari bozorlariga yetkazib berish boʻyicha samarali transport-logistika janrlarini shakllantirish mumkin.

Fikrimcha, mazkur yoʻnalishda Yevropa davlatlari hamda Osiyodagi yetakchi sheriklar ishtirokida qoʻshma investitsiya loyihalarini amalga oshirish uchun ham katta imkoniyatlar mavjud.

Viktor KIM, Tojikiston Milliy fanlar akademiyasi Falsafa, siyosatshunoslik va huquq instituti ilmiy xodimi:



— Oʻzbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2-3-iyul kunlari Gruziyaga amalga oshirgan davlat tashrifi ikki mamlakat munosabatları tarixida muhim siyosiy voqea sifatida qayd etildi. Bu voqea natijalari nafaqat ikki tomonlama hamkorlikni mustahkamlash, balki uzoq muddatli istiqbolda Oʻzbekiston

— Gruziya aloqalarini Xitoy, Janubiy Osiyo va Yevropa bozorlarini bogʻlovchi muhim transkontinental iqtisodiy yoʻlakka aylantirish imkoniyatini yaratmoqda.

Oʻzbekiston rahbarining Gruziyaga ilk davlat tashrifi ikki mamlakatning oʻzaro manfaatli hamkorlikni yangi bosqichga koʻtarishga boʻlgan qatʼiy intilishini namoyon etdi. Ushbu tashrifi ikki davlat munosabatlarining kelgusi oʻn yilliklardagi rivojlanish yoʻnalishini belgilab beruvchi tarixiy qadam deb baholash mumkin.

Bu jarayonning muhim asosi 2025-yil mart oyida Gruziya Bosh vaziri Irakliy Kobaxidzening Oʻzbekistonga rasmiy tashrifi davomida yaratilgan edi. Agar oʻsha tashrif amaliy hamkorlik uchun mustahkam poydevor qoʻygan boʻlsa, Prezident Shavkat Mirziyoyevning davlat tashrifi mazkur munosabatlarni strategik sheriklik darajasiga koʻtarishga xizmat qildi.

Mazkur voqea faqat ikki davlat oʻrtasidagi navbatdagi rasmiy uchrashuv sifatida emas, balki Markaziy Osiyoning geoiqtisodiy ahamiyatini oshirishga xizmat qiluvchi keng qamrovli strategiyaning muhim qismi sifatida qarash lozim. Oʻzbekistonning Gruziya bilan hamkorligi Markaziy Osiyo mamlakatlari uchun Qora dengiz portlariga chiqish imkoniyatlarini kengaytiradi va mintaqani xalqaro dengiz savdosi tizimiga yanada chuqur integratsiyalashga xizmat qiladi.

Gruziya bu jarayonda alohida oʻrin tutadi. U Markaziy Osiyoni Yevropa bilan bogʻlaydigan eng muhim transport va logistika markazlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, Gruziya Transkaspıy xalqaro transport yoʻlagi — Oʻrta yoʻlakning asosiy boʻgʻini sifatida xavfsiz, zamonaviy va samarali logistika infratuzilmasiga ega.

Soʻnggi ikki yil ichida Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi munosabatlar jadal rivojlanib bormoqda. Bu jarayon iqtisodiyot, transport, savdo, investitsiyalar va sanoat kooperatsiyasi sohalarida yangi loyihalarni amalga oshirish uchun keng imkoniyatlar ochmoqda. Xususan, raqamli logistika tizimini joriy etish, hujjat aylanishini soddalashtirish, yuk tashish muddatini qisqartirish, shuningdek, eksport-import operatsiyalari uchun qulay tarif mexanizmlarini ishlab chiqish kabi tashabbuslar ikki mamlakat iqtisodiy hamkorligini yanada mustahkamlashi mumkin.

Tashrif doirasida Gruziya Prezidenti Mixail Kavelashvili tomonidan Oʻzbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevga mamlakatlar oʻrtasidagi munosabatlarni rivojlantirishga qoʻshgan hisssasi uchun Gruziyaning oliy davlat mukofoti — “Oltin moʻyna” ordeni topshirilgan ham ikki davlat oʻrtasidagi yuksak ishonch va oʻzaro hurmatning yorqin ifodasi boʻldi.

Umuman olganda, mazkur davlat tashrifi Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi strategik sheriklik munosabatlarini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqdi. Eng muhimi, u “Markaziy Osiyo — Janubiy Kavkaz” hamkorlik makonini shakllantirish, Yevroosiyo yada yangi transport-logistika va geoiqtisodiy arxitekturanı barpo etish yoʻlida muhim qadam boʻlib xizmat qiladi.

Shu maʼnoda, Prezident Shavkat Mirziyoyevning Gruziyaga davlat tashrifi nafaqat ikki mamlakat, balki butun mintaq taraqıyoti uchun strategik ahamiyatga ega tarixiy voqeadir.



Asel RASHIDOVA, A. I. Gersen nomidagi Rossiya davlat pedagogika universiteti Oʻzbek madaniyati markazi direktori:

Oʻzbekiston yetakchisining Gruziyaga amalga oshirgan davlat tashrifi ikki tomonlama strategik sheriklik munosabatlarini yangi bosqichga olib chiqqan muhim siyosiy voqea sifatida tarixga kirdi. Mazkur tashrif nafaqat iqtisodiy va siyosiy hamkorlikni mustahkamlash, balki xalqlar oʻrtasidagi madaniy, taʼlim va gumanitar aloqalarni yanada rivojlantirish uchun ham keng imkoniyatlar yaratdi.

Tashrifning eng ramziy va tarixiy voqealaridan biri Tbilisi shahrida buyuk oʻzbek shoiri, mutafakkir va davlat arbobi Alisher Navoiy haykalining ochilishi boʻldi. Bu tashabbus oʻzbek xalqi maʼnaviy merosiga, oʻzbek tili va adabiyotiga, Sharq sivilizatsiyasining buyuk madaniy qadriyatlariga yuksak ehtirom ifodasidir. Alisher Navoiy merosi bugungi kunda ham millatlar oʻrtasidagi oʻzaro anglashuv, insonparvarlik va maʼrifat gʻoyalari tarqib etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Madaniy diplomatiya zamonaviy xalqaro munosabatlarning ajralmas qismiga aylanib borayotgan bugungi davrda Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi gumanitar hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Taʼlim, ilm-fan, madaniyat va yoshlar almashinuvi xalqlar oʻrtasida mustahkam ishonch va doʻstlik muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

A. I. Gersen nomidagi Rossiya davlat pedagogika universiteti huzuridagi Oʻzbek madaniyati markazining faoliyati ham aynan shu ezuq maqsadlarga qaratilgan. Markaz oʻzbek tili, adabiyoti va milliy madaniyatini xalqaro maydonda targʻib qilish, turli mamlakatlar taʼlim muassasaları va ilmiy markazlari bilan hamkorlikni kengaytirish, madaniy muloqotni rivojlantirish orqali xalqlar oʻrtasidagi doʻstlik koʻpriklarini mustahkamlashga munosib hissa qoʻshib kelmoqda.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, Prezident Shavkat Mirziyoyevning Gruziyaga davlat tashrifi va Tbilisida Alisher Navoiy haykalining ochilishi madaniy diplomatiyaning yorqin namunasi boʻlib, ikki mamlakat oʻrtasidagi strategik sheriklikni yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu voqea yangi qoʻshma ilmiy va taʼlim dasturlari, madaniy tadbirlar, tarjima loyihalari, koʻrgazmalar hamda ijodiy tashabbuslarning amalga oshirilishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Ishonchim komilki, Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi doʻstona munosabatlar, oʻzaro birga, Gruziyadan mamlakatimizga kelgusida yanada rivojlanib, xalqlar farovonligi, maʼnaviy yaqinligi va umumiy taraqqiyotiga xizmat qiladi. Madaniyat, taʼlim va insonparvarlik qadriyatlari esa ushbu sheriklikning eng mustahkam poydevori boʻlib qolaveradi.

“Dunyo” AA



Mulohaza

Bugungi kunda dunyoda kechayotgan geosiyosiy jarayonlar har bir davlatdan puxta oʻylangan tashqi siyosat, ishonchli sheriklar va oʻzaro manfaatli hamkorlikni talab etmoqda. Ana shunday sharoitda Oʻzbekistonning ochiq va pragmatik tashqi siyosati mamlakatimiz uchun yangi imkoniyatlar eshigini ochmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning Gruziyaga davlat tashrifi ham ana shu siyosatning amaliy ifodasi boʻlib, ikki davlat munosabatlarini yangi bosqichga koʻtargan muhim tarixiy voqea sifatida baholalanmoqda. Ayniqsa, ushbu tashrif soʻnggi yigirma uch yil



Qutbiddin BURHONOV, Oliy Majlis Senati aʼzosi

ichida Oʻzbekiston Prezidentining Gruziyaga amalga oshirgan birinchi davlat tashrifi ekanı bilan ham ahamiyatli.

Bu esa ikki mamlakat oʻrtasidagi munosabatlarga yangi surʼat bagʻishlab, hamkorlikning barcha yoʻnalishlarida keng istiqbollarnı ochib bermoqda.

Mazkur tashrifning ahamiyati, avvalo, uning amaliy natijalarida namoyon boʻlayotir.

IKKI TOMONLAMA ALOQALARNI YANADA KENGAYTIRISH UCHUN MUSTAHKAM ASOS

Davlatlar oʻrtasidagi mustahkam hamkorlik iqtisodiyot rivoji, yangi ish oʻrinlari, eksport salohiyatining oshishi, transport-logistika imkoniyatlarining kengayishi va turizmning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Buni raqamlar ham tasdiqlaydi. 2025-yil yakunlariga koʻra, Oʻzbekiston va Gruziya oʻrtasidagi tovar ayirboshlash hajmi 270 million dollarga yetdi. Qoʻshma korxonalar soni ortib bormoqda, mamlakatimizda Gruziyaning yirik banki — “TBC” faoliyat yuritmoqda.

Transport va logistika sohasida ham hamkorlik izchil rivojlanayapti. Poti va Batumi portlari Oʻzbekiston mahsulotlarini Yevropa bozorlariga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

2025-yilda ikki mamlakat oʻrtasidagi umumiy yuk tashish hajmi 146,8 ming tonnaga yetdi. Eksport tashuvlari 27 foizga oshib, 53 ming tonna, import esa 26 foizga oʻsib, 71,5 ming tonnani tashkil qildi. Shuningdek, Oʻrta yoʻlak orqali tashqi savdo yuk tashish hajmi soʻnggi besh yilda ikki barobarga oshib, 2025-yil yakunida 1,2 million tonnaga yetdi.



Bu mamlakatimiz eksport imkoniyatlarini yanada kengaytirishga xizmat qilmoqda.

Oʻrta yoʻlak — bu, Osiyodan Yevropaga yuklarni tashish uchun xizmat

qiladigan xalqaro transport yoʻlagi, Xitoy — Qozogʻiston — Kaspiy dengizi — Ozarbayjon — Gruziya — Turkiya — Yevropa mamlakatlarini oʻzaro bogʻlaydi.

Ortga qaytmas islohotlar

Bugungi Mo‘ynoq kechagi Mo‘ynoq emas. Buni raqamlardan ham ko‘ra ko‘proq insonlar hayotidagi o‘zgarishlar: yangi ish boshlagan tadbirkorning ko‘zlaridagi ishonchda, o‘z tomorqasidan daromad topayotgan oilaning quvunchida, yangi uyga ko‘chib kirgan yosh oilaning baxtida, ta‘mirlangan ko‘cha yoki yangi qurilgan ijtimoiy obyektidan manfaat ko‘rayotgan oddiy insonlar hayotida ko‘rish mumkin.

mahsulotlarimiz tarkibidagi yod miqdori inson organizmi uchun zarur kunlik me‘yorga teng ekani o‘z isbotini topdi. Xalqaro korporatsiyaga kirish orqali, bir vaqtning o‘zida 23 ta davlat bilan eksport shartnomasini imzolashga erishdik.

Qolaversa, ispaniyalik hamkorlar bilan korxonaning uch bosqichli mobil laboratoriyasini ishga tushirish rejalashtirilgan va tegishli loyihalar ishlab chiqilmoqda. Bu laboratoriya Markaziy Osiyo-da eng yiriklaridan biri bo‘lib, O‘zbekistonda ilk bor o‘tgan yili ochgan edik. Undagi texnologiyalar yarim gramm soch tolasidan organizmdagi 40 ta element, xususan, yod miqdori, ularning organizmga qanchalik so‘rilishini aniqlab beradi. Tahlillarda zararli moddalar miqdori ham ko‘rinadi. Umumiy natijalar asosida esa oilaning har bitta a‘zosi uchun iste‘mol savatchasi tayyorlab beriladi. Shu bois, laboratoriya xalqimizda juda katta qiziqish uyg‘otmoqda.

Ochig‘i, Prezidentimizning bevosita qo‘llab-quvvatlovi bo‘lmaganida, bunchalik natijalarga erisha olmasdik, balki faoliyatimizga ishonch ham bo‘lmasdi. Ammo davlatimiz rahbari bugun har bir tadbirkorni ana shunday ruhlantiryapti, ishonch beryapti. Bu amaliy harakatlar, ko‘plab imtiyozlar, erkin ishlash

ISHONCHLI VA SHAXDAM QADAMLAR MOHIYATI



Shukrona SAIDOVA,
“Funksional oziq-ovqatlar kombinati” MCHJ direktori

Boshlanishi 1-betda

Bugun O‘zbekistonda tadbirkorlarga yaratilgan imkoniyat va sharoitlar mazkur yo‘nalishda ham bemalol faoliyat olib borishimizga xizmat qilyapti. Axir bundan o‘n yillar oldin shu yo‘nalishda ish boshlab, davom ettirmaganim, ko‘plab qiyinchiliklarga uchraganimni yaxshi eslayman.

Shifokorlik sohasida ham tahsil olganim bois, uzoq yillardan buyon “sog‘lom” yeguliklar va ularning organizmga ta‘sirini o‘rganaman. Keyinroq esa, buni amaliyotda o‘rnatishga qaror qildim. Buning uchun ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘yishim kerak edi. Shu maqsadda 2010-yilda ilk bor tadbirkorligimni boshladim. Ammo o‘sha vaqtdagi ko‘plab to‘siqlar, oxiri ko‘rinmaydigan tekshiruvlar biznesimizning uch yilga bormasdan yopilishiga olib keldi. U vaqtlarda kamdan kam tadbirkorgina bu to‘siqlarga bardosh berardi. Ish boshlaganidayoq aksariyatining xayolida “qamalib ketmasam bo‘ldi”, degan qo‘rquv bo‘lgan. Noto‘g‘ri faoliyati uchun emas, istalgan vaqtda nohaq ayblanib ketishi mumkinligini o‘ylab. Haddan ortiq tekshiruvlar, soliq yuklarni, qonunchilikda aniq mexanizmlarning yo‘qligi sabab hech qancha ishlamasdan bankrotlikka uchragan o‘nlab, yuzlab tadbirkorlarni ko‘rganmiz. Ularni hech kim himoya qilmadi.

Bunday vaziyatda rivojlanishimga ko‘zim yetmadi, yana avvalgi ishimga qaytib, tadbirkorlikka nuqta qo‘ydim. Oradan vaqt o‘tdi, 2016-yildan keyin yurtimizda biznes uchun keng yo‘l ochila boshladi. Davlatimiz rahbarining ilk qadamlardayoq tadbirkorlarga yo‘l beringlar degan qat‘iy talablari amalda ko‘rina boshladi. To‘g‘ri, tadbirkorlarda avvalgi qo‘rquvlarning yo‘qolishi oson kechmadi, ammo yaratilgan katta sharoit va imkoniyatlar bizda chindan ishonch uyg‘otdi. 2017-yilda o‘zimga “Shukrona, davring keldi” deb qaytadan tadbirkorlikni boshladim. Bu gal o‘z g‘oyalarni amalga oshirishim uchun sharoit ham, imkoniyat va imtiyozlar ham, huquqiy asoslar ham bor edi.

Ayniqsa, inson salomatligi bilan bog‘liq mahsulotlar ishlab chiqarishda bu juda muhim. Chunki u bevosita ilmiy o‘rganishlar bilan bog‘liq. Avvaliga, bolalarda rivojlanib borayotgan yassiyoqlik va uning davo choralarini ustida ish olib bordim. 2010-yilda maxsus poyabzallar ishlab chiqara boshladik. Lekin bu bilan muammo hal bo‘lmagligi, ko‘plab kasalliklarning asl sababi organizmga zarur elementlarning yetishmasligida ekanini anglab yetganimdan keyin organik mahsulotlar haqida o‘ylay boshladim. Dastlab sanoat sharoitida organik yod ishlab chiqarishga muvaffaq bo‘ldik. Mahsulot uchun xalqaro standartlarga mos sertifikat ham oldik.

Yuqorida qulay sharoit va huquqiy asoslar haqida bejiz gapirmadim. Agar avvalgi holat bo‘lganida, ushbu organik yod uchun sertifikat olish bir tashvish, uning xorijiy davlatlarda tan olinishi boshqa tashvish bo‘lard. Chunki yurtimizda sertifikatlash tizimi mutlaqo jahon standartlari talablariga javob bermas, boshqa mamlakatlarda o‘tmadi ham. Bu degani, sertifikat bo‘lsa ham mahsulotlarni o‘zimizdan tashqariga chiqarish katta muammo bo‘lgan, faqat qo‘shni davlatlar bilan chegaralanganmiz. 2016-yildan keyin davlatimiz rahbari topshirig‘i bilan tizim to‘liq yangilanib ko‘plab xalqaro sertifikatlar joriy etilgach, mahalliy brendlarimiz bemalol jahon bozoriga chiqqa boshladi.

Shunday qilib, organik yod ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘ygach, uning asosida turli oziq-ovqat mahsulotlari tayyorlay boshladik. 2022-yilda ilk bor yodlangan pechenye ishlab chiqarishni boshlagan bo‘lsak, keyinroq yodlangan ziravorlar, un, bo‘tqani

to‘yintirish, kunlik ehtiyojning 50 foizdan yuqorisini qoplashdirdi. Organizm uchun eng zaruriy elementlardan biri esa yod hisoblanadi. Birgina yod yetishmasligi ko‘plab kasalliklar sababchisi bo‘lishi mumkinligini esa ko‘pchilik bilmaydi. Ammo bu ayni haqiqat. O‘zbekiston dengiz va okeanlardan uzoqda joylashgani bois, yodga bo‘lgan ehtiyojimiz yanada ko‘proq. Bu talabni sog‘lom ovqatlanish orqali qondirish zarur.

Bugun korxonamiz ushbu yo‘nalishdagi yirik ishlab chiqaruvchilardan biri sanaladi va 2022-yilda investor ko‘magida Markaziy Osiyodagi birinchi funksional oziq-ovqat mahsulotlari kombinatini tashkil etdik. Davlatimiz rahbari korxonamizga tashrif buyurib, bunday mahsulotlar odamlar, avvalo, homilador ayollar va bolalar uchun foydali ekanini e‘tirof etdi, ularni ko‘proq tarqatish, har bir tumanga yetkazish zarurligini ta‘kidlab o‘tgan edi. 2023-yilda Prezidentimizning tegishli qarori bilan esa mahsulotlarimiz maktablarga yetkazib berila boshladik va o‘quvchilar taomnomasi ro‘yxatiga kiritildi. Ochig‘i, bu endigina ish boshlagan, ilmiy asoslarga tayanib faoliyat olib borayotgan mende tadbirkor uchun juda katta ishonch, imkoniyat edi. Brendimiz nomi nafaqat O‘zbekiston, balki xorij davlatlarida tanilishiga keng yo‘l ochdi. Hatto, Kanadadan ham mahsulotlarimizga buyurtma olib boshladik.

Joriy yilda korxonamiz yana bir katta yutuqqa erishdi — “Evrika” nomi ostidagi pechenye mahsulotlarimiz 23 ta davlat a‘zo bo‘lgan “GreenLeaf” korporatsiyasiga organik toza mahsulot sifatida kiritildi. Xalqaro laboratoriya tahlillarida

uchun qulay muhit, har bir yo‘nalishda o‘nlab, yuzlab yengilliklarda aks etayotgan katta tirgakdir. Ayniqsa, aksariyat muammolar davlatimiz rahbarining bevosita tadbirkorlar bilan ochiq muloqoti, samimiy suhbatida tarziya yechilib, biznes egalarining o‘zidan taklif so‘ralayotgani mamlakatimiz tarixida ham, bugungi jahon tajribasida ham kuzatilmaydigan holat.

Har yili davlatimiz rahbari bilan bo‘lib o‘tadigan ochiq muloqotni katta hayajon bilan kutishimiz bois shunda. O‘rtaga tashlagan muammolarimizga aniq yechim berilib, huquqiy asoslar bilan kafolatlanayapti. Har bir soha, xususan, oziq-ovqat ishlab chiqaruvchilarga ham juda katta imkoniyatlar berilyapti, ularidan foydalanish orqali ishimiz faqat yengillashyapti. Mamlakatimiz tarixida birinchi marta Oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi qo‘mitasi tashkil etildi. Sertifikatlashirishning soddalashtirilishi, yer olishdagi imkoniyatlar, xomashyo bazasining yaratilgani, klaster tizimiga aylanish imkoniyatlari kelgusida yurtimizdagi funksional oziq-ovqat yetishtirish drayver sohasiga aylanishiga ham katta turki beradi.

O‘tgan yilgi ochiq muloqotdan so‘ng tegishli qaror bilan bug‘doy sotib olishda yaratilgan yangi mexanizmlar sohadagi ko‘plab tadbirkorlar uchun katta yangilik bo‘ldi. Ochig‘i, avval nafaqat bug‘doy, balki har qanday turdagi xomashyoni birja orqali sotib olardik. Bu ko‘p vaqt va boshqa muammolarni yuzaga keltirgan. To‘g‘ridan to‘g‘ri kooperativ shartnomalar yo‘q edi. Hozir korxonamiz uchun zarur xomashyoni ishlab chiqaruvchi bilan



to‘g‘ridan to‘g‘ri shartnoma orqali sotib olaymiz. Birlamchi xomashyo muammo edi, birja orqali olish mahsuloti tannaxrini oshirib yuborardi, ana shunday yuzlab to‘siq bugun hal etib berilyapti. Bu juda katta qulaylik.

Mahsulotlarimizni chet elga eksport qilish, xalqaro ko‘rgazmalarda qatnashish ham bugun tadbirkorlar uchun ortiqcha qiyinchilik tug‘dirmaydi. Chunki tizim ham, imtiyozlar ham yaratilgan. Qolaversa, tadbirkorlarning eng nufuzli xalqaro ko‘rgazmalarda qatnashishini davlatimizning o‘zi doimiy qo‘llab-quvvatlab, deyarli barcha xarajatlar qoplab berilyapti. Bu ruhiyatimizni nihoyatda ko‘taradi. Chunki tadbirkor uni davlat qo‘llayotganini his qilib turibdi. Shuning uchun dadil va ishonchli qadam tashlayapmiz, rivojlanishdan qo‘rqmayapmiz.

Bugun tadbirkor jamiyatning faol qatlamiga aylandi. Endi birinchi gald xalqimiz farovonligi uchun harakat qilyapmiz. Odamlar ishli bo‘lsa, farovon hayot kechirsa, biz ham mamnunmiz.

Prezidentimizning yurtimiz tadbirkorlari bilan bo‘lib o‘tadigan bu yilgi ochiq muloqotiga katta tayyorgarlik ko‘ryapmiz. Fikr-mulohazalarimiz oz emas. Xususan, mamlakatimizdagi har bir tumanda, ziyoratgoh joylarda funktsional ovqatlanish shoxobchasini tashkil etish taklifini bermoqchiman. Boisi har bir hududda ularga ehtiyoj bor. Yana bugungi ekologik muammolar sharoitida insonlarning sog‘lom ovqatlanishiga bo‘lgan talabi oshib boryapti. Ayniqsa, homilador, emizikli ayollar, bolalar uchun bu juda muhim.

Yangi O‘zbekiston ruhi



Mo‘ynoq butunlay boshqacha: ODAMLARNING MAQSADI KATTA, HARAKATI DADIL

Boshlanishi 1-betda

Bugungi Mo‘ynoq kechagi Mo‘ynoq emas. Buni raqamlardan ham ko‘ra ko‘proq insonlar hayotidagi o‘zgarishlar — yangi ish boshlagan tadbirkorning ko‘zlaridagi ishonchda, o‘z tomorqasidan daromad topayotgan oilaning quvunchida, yangi uyga ko‘chib kirgan yosh oilaning baxtida, ta‘mirlangan ko‘cha yoki yangi qurilgan ijtimoiy obyektidan manfaat ko‘rayotgan oddiy insonlar hayotida ko‘rish mumkin.

Darhaqiqat, tarix Mo‘ynoq zimmasiga oson bo‘lmagan sinovlarni yuklagan. Bir vaqtlar butun dunyoga baliqchilik markazi sifatida tanilgan bu hudud keyinchalik Orol fojiasining og‘riqli oqibatlarini boshdan kechirdi. Biroq mo‘ynoqliklar hech qachon tushkunlikka berilmadi. Mashaqqatli, qiyin sharoitlarda ham mehnat qildi, farzandlarini tarbiyaladi, kelajakka ishonchini saqlab qoldi. Nihoyat, Prezidentimizning alohida g‘amxo‘rligi va e‘tibori bilan bu yerdagi vaziyat tamoman o‘zgardi. Bugun ana shu sabr, matonat va xalqimizga xos bunyodkorlik fazilatlarini yangi O‘zbekistondagi islohotlar bilan uyg‘unlashtirib, mutlaqo yangi natijalar bermoqda. Eng muhimi, odamlar ongida “kutish” kayfiyati o‘rinni “yaratish” va “bunyod etish” ruhi egallamoqda.

Davlatimiz rahbarining Orolbo‘yi hududlariga qaratayotgan alohida e‘tibori tufayli Mo‘ynoqda ulkan o‘zgarishlar amalga oshirilyapti. Biz bu o‘zgarishlarni har kuni ko‘rib, his qilib turibmiz. Yangi korxonalar ishga tushirilmoqda, aholi bandligi ta‘minlanmoqda, investitsiyalar hajmi ortib, mahallalar qiyofasi yangilanmoqda.

Bugun Mo‘ynoq haqida gap ketganda, faqat o‘tmishdagi muammolarni emas, balki katta maqsadlar, yangi loyihalar va yuksak maralar ham tilga olishimiz mumkin. Keyingi yillarda tumanimizda barcha sohada kuzatilayotgan o‘shish va yangilanishlar bu fikrning amaliy tasdiq‘idir.

Mo‘ynoqda ishlab yurgan mas‘ul sifatida bir haqiqatni har kuni his qilaman: odamlarning kayfiyati o‘zgarsa, hudud ham o‘zgaradi. Bugun mahallalarga chiqib, odamlar bilan suhbatlashganingizda ularning gapida avvalgidek faqat muammo emas, reja va maqsadlar ko‘proq yangrayotganini sesazis. Kimdir tadbirkorlik boshlash harakatida, kimdir tomorqasidan daromad olishni rejalashtiryapti, yana kimdir farzandining kelajagi haqida ishonch bilan gapirmoqda. Aslida, shuning o‘zi katta o‘zgarish.

Joriy yilda tumanimizda kambag‘allik darajasini 6,8 foizdan 3,4 foizga tushirish vazifasi belgilangan. Bugun bu ko‘rsatkich 5,2 foizni tashkil etmoqda. Bu natija osonlik bilan qo‘lga kiritilgani yo‘q. Uning ortida har bir xonadon bilan bajarilgan manzilli ishlar, yaratilgan imkoniyatlar va odamlarning o‘z mehnati bilan tumushini yaxshilashga intilishi turibdi.

Biz hali qilinishi lozim bo‘lgan ishlar ko‘pligini yaxshi bilamiz. Shu bois, yil yakuniga qadar qolgan ehtiyojmand oilalarni ham doimiy daromad manbai bilan ta‘minlash bo‘yicha ishlarni davom ettiramiz. Bugun odamlarga faqat moddiy yordam berishning o‘zi yetarli emas. Ularning o‘zi oyoqqa turishi uchun sharoit yaratish muhim. Ya‘ni qo‘lga baliq emas, qarmoq berishimiz zarur. Shu maqsadda 9 milliard so‘mlik imtiyozli kredit ajratilmoqda.

Mo‘ynoq iqtisodiyotida investitsiyalarning o‘rni katta. Chunki har bir investitsiya yangi ish o‘rni, yangi ishlab chiqarish va yangi imkoniyat degani. Joriy yilda 484 milliard so‘mlik investitsiyani o‘zlashtirish va 21 ta investitsiya loyihasini amalga oshirish rejalashtirilgan. Buning hisobiga 256 ta yangi ish o‘rni ochildi.

Shu kunlarda qiymati 16,4 milliard so‘mlik 6 ta investitsiya loyihasi ishga tushirildi. Natijada 83 fuqaro doimiy ish bilan ta‘minlandi. Bu raqamlar katta



Baxtiyar MENGLIBEKOV,
Mo‘ynoq tumani hokimi

ko‘rinmasligi mumkin. Ammo har bir ish o‘rni ortida bir oilaning daromadi, farzandlarining ta‘limi va ertangi kunga ishonchi turibdi.

Tumanimiz uchun chorvachilik istiqbolli yo‘nalishlardan. Shu sababli bu sohani yangi bosqichga olib chiqish maqsadida Mo‘g‘ulistonidan 13 ming bosh nasli qo‘y olib kelish rejalashtirilgan. Bu loyiha kelgusida aholi bandligi, mahsulot ishlab chiqarish va eksport hajmini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi yillarda Mo‘ynoqda ishlab chiqarilgan mahsulotlarning tashqi bozorlarga chiqish ko‘lami ham kengayib bormoqda. 2026-yilda eksport hajmini 26 million dollarga yetkazish vazifasi belgilangan. Bu o‘tgan yildagiga nisbatan 3,5 million dollar ko‘p. Eng muhimi, avval eksport qilinmagan ayrim yo‘nalishlarda ham tashqi bozorlarga chiqish imkoniyati yaratilmoqda.

Birinchi chorak yakunlari ham iqtisodiyotimizda ijobiy sur‘at saqlanib qolayotganini ko‘rsatdi. Sanoat sohasida 165 milliard so‘mlik mahsulot ishlab chiqarildi. Xizmat ko‘rsatish sohasida 121,8 milliard so‘mlik xizmat ko‘rsatildi. Qishloq xo‘jaligida esa 28,6 milliard so‘mlik mahsulot yetishtirilib, yuqori o‘shish sur‘atiga erishildi.

Biz uchun yana bir muhim masala — aholining oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlashdir. Shu maqsadda har yili qish-bahor mavsumi uchun zarur oziq-ovqat mahsulotlari zaxirasi yaratiladi. Bu aholini uluksiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta‘minlash va bozorda barqarorlikni saqlashga xizmat qiladi.

Mo‘ynoq tarixan og‘ir sinovlarni boshdan kechirgan hudud. Ammo bugun bu yerda mutlaqo boshqa muhit shakllanmoqda. Odamlarda ishonch, shunga yarasha harakat va natija bor. Biz ana shu ishonchni yanada mustahkamlash, har bir oilaning farovonligi uchun xizmat qilishni o‘z oldimizga bosh maqsad etib qo‘yganimiz.

So‘nggi yillarda Qoraqalpog‘iston, xususan, Mo‘ynoq kabi olis va mashaqqatli hududlarga qaratilayotgan e‘tibor, aslida, eng muhim jihati — inson qadriini ustuvor qo‘yish g‘oyasini amalda namoyon etmoqda. Bu e‘tiborning natijasini biz katta hisobotlarda emas, balki har bir mahallada, har bir xonadonda, har bir insonning hayotida sezib turibmiz.

Biz katta maralar sari ketyapmiz. Oldimizda bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalar talaygina. Ammo bir narsaga shubha yo‘q: Mo‘ynoqning kelajagi buyuk. Chunki bu kelajakni mehnatkash, matonatli va o‘z yurtini chin dildan sevadigan insonlar qurmoqda.



USHBU MAQOLANI
QORAQALPOQ TILIDA
HAM O‘QISH UCHUN
QR-KODNI SKANER
QILING!

Asrorjon ASQAROV,
“Hududiy elektr tarmoqlari” AJ
boshqaruv raisi

Loyihalarning ahamiyati faqat iqtisodiy manfaatdorlik emas. Birinchi navbatda, aholining uzluksiz elektr energiyasiga talabini qondirish orqali yurtimizda energetika xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan. So'nggi yillarda yurtimizda elektr energiyasi ta'minoti tizimini modernizatsiyalash, mavjud infratuzilmani yaxshilash, iste'molchilarni sifatli elektr energiyasi bilan ta'minlash, tarmoqlarni tubdan yangilash ustuvor vazifaga aylangani boisi shunda.

Har bir bosqich muhim

Yurtimiz aholisi soni 39 milliondan oshdi. Bu elektr iste'molchilari bilan birga, ularning talabi ham ortib borayotganini ko'rsatadi. Birgina misol, 2023-yilda mamlakatimizda 8,1 million iste'molchi ro'yxatga olingan bo'lsa, 2025-yilga kelib, 8,7 millionga yetdi. Shu davrda elektr energiyasi yetkazib berish hajmi 71 milliard kilovatt-soatni tashkil qilgan.

Hozir bu raqamlar kuniga yangilanyapti. Xususan, joriy yilning 24-iyun holatiga ko'ra, yurtimizda elektr energiyasi iste'moli 11,3 ming megavatt, ishlab chiqarish esa 11,7 ming megavatt soatdan oshdi. Bu o'tgan yilning shu davridagiga nisbatan bir necha barobar ko'p. Qolaversa, bugun iste'mol tarkibi ham tubdan o'zgarimoqda.

ELEKTR ENERGIYASI ISTE'MOLI

Talab oshib boryapti, ta'minot-chi?!

USHBU MAQOLANI
QORAAQLPOQ TILIDA
HAM O'QISH UCHUN
QR-KODNI SKANER
QILING!

Natijada poytaxtdagi 241 dan ortiq mahallada yashovchi 390 mingdan ziyod aholi xonadonining elektr ta'minoti sezilarli darajada yaxshilandi. Loyihalar har bir hududda amalga oshirilyapti. Investitsiya mablag'lari asosan elektr tarmoqlarini modernizatsiyalash, yangi podstansiyalar qurish hamda raqamli transformatsiyani joriy etishga yo'naltiriladi. Ayniqsa, raqamlashtirish sohasidagi o'zgarishlar aholiga qulaylik yaratishi yaqqol ko'zga tashlanyapti.

Gap zamonaviy elektr toki hisoblagichlar hamda ularni boshqaradigan ilg'or ASKUE tizimi haqida boryapti. Hozirgi kunda deyarli barcha eski turdagi hisoblagichlar yangilariga almashtirilgan. Ayni paytda ASKUE tizimi orqali 8,9 milliondan ortiq elektr hisoblagich ma'lumotlari qayta ishlanmoqda. Ilg'or texnologiya eng

Avvallari xonadonlarda cheklangan miqdorda elektr jihozlari mavjud bo'lgan, bugungi kunda esa har bir uyda bir necha maishiy texnika vositasi va raqamli qurilmalar faol ishlatilmoqda. Bu esa energiyatejamkor texnologiyalar joriy etilganiga qaramay, umumiy iste'mol ortishiga olib kelyapti.

Biroq mavjud talabni qondirish uchun ishlab chiqarish quvvatlarini oshirishning o'zi kamlik qiladi. Elektr tokini sifatli, uzluksiz yetkazish ham talabga javob berishi kerak. Sohada doimiy islohotlar kechayotgani boisi shunda.

Aslida, elektr energiyasi va tabiiy gazga talab keskin o'sishi iqtisodiy rivojlanishning tabiiy natijasidir. O'zbekiston esa keyingi o'n yilda iqtisodiyoti jadal o'sib borayotgan davlatlardan biriga aylandi. Barcha sohalaridagi rivojlanishlar, aholi soni ortishi, sanoat ishlab chiqarish hajmi kengayishi va uy-joy qurilishi jadallashuvi energetika tizimiga tushayotgan yuklamani mislsiz darajada oshirdi. 2017-2025-yillar davomida 350 mingdan ortiq yangi xonadon foydalanishga topshirilgani ko'lamni yaqqolroq ko'rsatadi.

Agar 2016-yilda mamlakat bo'yicha elektr energiyasi iste'moli 45,7 milliard kilovatt-soatni tashkil etgan bo'lsa, 2025-yilga kelib, qariyb 71 milliard kilovatt-soatga yetdi. Bu esa tizim oldiga mutlaqo yangi talablar qo'yib, ilg'or texnologiyalar va zamonaviy loyihalarni yanada faol amalga oshirishga undayapti.

Bugungi kunda yurtimiz bo'ylab 271 ming kilometr elektr tarmog'i orqali iste'molchilarga elektr energiyasi yetkazib berilyapti. Shuningdek, 35-110 kilovatt kuchlanishli 325 ta podstansiya, 106 mingdan ziyod transformator punkti ishlanmoqda. Mazkur obyektlarning sezilarli qismi 40-yildan ortiq vaqt davomida ekspluatatsiya qilingan bo'lib, ularni bosqichma-bosqich yangilash zarurati kelib chiqyapti.

Loyihalarning ahamiyati shunda ko'rinadi, qancha ko'p mablag' jalb qilinib, tizim zamonaviylashtirilsa, samaradorlik

Nuqtayi nazar

FUQAROLIK JAMIYATINI RIVOJLANTIRISHNING NOYOB MODELI

“

NNTlarning xalqaro maydondagi faolligi nafaqat mamlakat imijini mustahkamlash, balki xalq diplomatiyasini rivojlantirish va milliy manfaatlarini xalqaro darajada ilgari surish nuqtayi nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu sa'y-harakatlar natijasida o'zbek NNTlari yurtimizning xalqaro fuqarolari oshirishda demokratik taraqqiyot ko'rsatkichlarini yaxshilashga munosib hissa qo'shmoqda.

”

Jamiyatda ochiqlik muhiti yaratilishi, davlat organlari faoliyati ustidan jamoatchilik nazorati mexanizmlari kuchaytirilishi NNTlarning ijtimoiy maqomini tubdan o'zgartirdi. Shuningdek, fuqarolik jamiyati institutlari ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik va huquqiy muammolarning konstruktiv, ilmiy-amaliy yechimlarini ishlab chiquvchi hamda davlatning islohotlar bo'yicha eng yaqin sherigiga aylandi. Mana shu ichki transformatsiya xalqaro hamjamiyat tomonidan keng e'tirof etilib, yurtimiz tashkilotlariga ishonchni oshirmoqda.

Milliy NNTlarning xalqaro maydonga chiqishi aniq natijadorlikka asoslangan strategik jarayondir. Ayni paytda mahalliy fuqarolik jamiyati institutlari xorijiy sheriklar bilan to'g'ridan to'g'ri hamkorlik o'rnatib, xalqaro grantlar va investitsiyalarni jalb qilmoqda hamda ularni aholining hayot sifatini yaxshilash, ayniqsa, chekka hududlardagi ijtimoiy muammolarni hal

etishga yo'naltiryapti. Jumladan, BMT tizimi tashkilotlari, Yevropa Ittifoqi, Jahon banki, Osiyo taraqqiyot banki, Yevropa tiklanish va taraqqiyot banki kabi nufuzli xalqaro institutlar bilan hamkorlikda fuqarolik jamiyatini rivojlantirish, inson huquqlarini himoya qilish, so'z erkinligini ta'minlash hamda nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash kabi qator yo'nalishlarda o'nlab qo'shma loyihalar amalga oshirilyapti.

Birgina 2025-yilning o'zida mamlakatimiz fuqarolik jamiyati institutlari vakillari 20 ga yaqin xalqaro forum, konferensiya va sammitda ishtirok etdi. Bu esa milliy fuqarolik jamiyatining xalqaro hamjamiyat bilan muloqot va hamkorligi tobora kengayib borayotganidan dalolatdir. Xususan, yurtimiz tarixida ilk bor O'zbekiston fuqarolik jamiyati institutlari vakillarining Bryussel shahrida Yevroparlament deputatlari bilan uchrashuvi tashkil etildi. Ushbu muloqot davomida

YANGI O‘ZBEKISTON

Aks sado

YOSHLAR SIYOSATI BO‘YICHA DUNYO NAMUNASIGA AYLANAYOTGAN O‘ZBEKISTON TAJRIBASI

Nargiza SALOMOVA,

Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputati

Bugun yoshlarni zamonaviy bilim va ilg‘or tajribalar bilan qurollantirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, mustaqil fikrlaydigan, yuksak ma‘naviyatli, vatanparvar va ezgu fazilatlar sohibi bo‘lgan komil insonlar qilib voyaga yetkazish davrning eng muhim talablaridan biridir. Chunki ma‘rifatli, tashabbuskor va mas‘uliyatli yoshlar bor joyda taraqqiyot ham, yuksalish ham, kelajakka ishonch ham mustahkam bo‘ladi.

O‘tgan davrda yurtimizda yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan ko‘plab qonunlar, farmon va qarorlar qabul qilindi. Xususan, “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi qonun navqiron avlodning huquq va erkinliklarini ishonchli ta‘minlash, orzu-intilishlari va ezgu maqsadlarini qo‘llab-quvvatlashda mustahkam huquqiy poydevor bo‘lmoqda.

Yangi tahrirdagi Konstitutsiyamizda ham yoshlarga oid qator normalar o‘z ifodasini topgani, ayniqsa, alohida bir bobning oila, bolalar va yoshlar masalasiga bag‘ishlangani yoshlar huquqlarini himoya qilishga qanchalik e‘tibor qaratilayotganidan dalolat beradi.

Davlatimiz rahbarining shu yil 20-apreldagi farmoni bilan tasdiqlangan “Yangi O‘zbekiston yoshlari — 2030” strategiyasi yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, salohiyatini ro‘yobga chiqarish va mamlakat taraqqiyotida faol ishtirokini ta‘minlashga zamin yaratmoqda.

Oliy Majlis Qonunchilik palatasi huzurida tashkil etilgan Yoshlar parlamenti yoshlar manfaatlarini himoya qilish, ularni qonunchilik jarayoniga jalb etishda muhim platforma vazifasini o‘tamoqda. Ushbu institut yoshlar va davlat organlari o‘rtasida samarali ko‘prik vazifasini bajarib, yosh avlodning mamlakat ijtimoiy-siyosiy

Yoshlar — O‘zbekistonning bebaho boyligi, jamiyat taraqqiyotining mustahkam tayanchi, oltin fondi. Zero, har bir yurtning ertangi kuni, ravnaqi va istiqboli, avvalo, navqiron avlodning bilimi, dunyoqarashi, intilishi va ezgu maqsadlariga chambarchas bog‘liq.

hayotidagi ishtirokini yanada faollashtirishga xizmat qilayotir.

Barcha mahallalarda o‘g‘il-qizlar tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlab, ularga ko‘makchi bo‘ladigan yoshlar yetakchilari korpusi shakllantirilgani, haftaning har payshanba kuni “Yoshlar kuni” deb e‘lon qilingani esa yoshlar bilan ishlash tizimini yanada samarali tashkil etishga imkon bermog‘da. Bu orqali ularning muammolari joyida o‘rganilib, amaliy yordam ko‘rsatilmog‘da, iqtidor va tashabbuslari qo‘llab-quvvatlanmog‘da.

Izchillik va faol islohotlar natijasida bilim olish, kasb-hunar egallash, til o‘rganish, ish topish va biznes boshlashda qiyinchilikka uchragan 1,5 million yoshning muammosi “Yoshlar haftasi” orqali hal qilindi. Alohida dasturlar asosida esa jozibador biznes muhiti va imtiyozli resurslar tufayli yosh tadbirkorlar soni 5 karra ko‘payib, 287 mingdan oshdi.



Davlatimiz rahbari deyarli har bir ma‘ruzasida yoshlar masalasiga alohida to‘xtalib, ularni mehnat bozorida talab yuqori bo‘lgan zamonaviy kasb-hunarlariga o‘rgatish, tadbirkorlik ko‘nikmalari va mehnatsevarlik fazilatlarini shakllantirish lozimligini bejiz ta‘kidlamayapti. Chunki bilimli, kasbli va g‘ayratli yoshlar har qanday jamiyatning eng katta boyligi va taraqqiyotning mustahkam poydevoridir.

Prezidentimizning har yili yoshlar bilan uchrashib, sohadagi dolzarb masalalarga yechim topish amaliyoti bugun samarasini bermog‘da. Bu yil ham 30-iyun — Yoshlar kuni O‘zbekiston yoshlari hayotida yana bir unutilmas kun bo‘lib tarixga muhurlandi. Mamlakatimiz yetakchisining yoshlar bilan



Davlatimiz rahbari deyarli har bir ma‘ruzasida yoshlar masalaga alohida to‘xtalib, ularni mehnat bozorida talab yuqori bo‘lgan zamonaviy kasb-hunarlariga o‘rgatish, tadbirkorlik ko‘nikmalari va mehnatsevarlik fazilatlarini shakllantirish lozimligini bejiz ta‘kidlamayapti.



uchrashuvdagi ma‘ruzasi nafaqat tadbir ishtirokchilari, balki keng jamoatchilik, ertamiz egalari qalbida ham yuksak quvonch, faxr va ertangi kunga ishonch tuyg‘ularini uyg‘otdi.

Ayniqsa, qo‘lida kasbi bo‘lib, xalqaro talablar asosida yangi ko‘nikmalarni egallamoqchi bo‘lgan yoshlarga “kasb vaucheri” berish yo‘lga qo‘yilishi, har yili 50 ming yoshning zamonaviy kasblarni o‘rganish xarajatlari qoplab berilishi mutlaqo to‘g‘ri va oqilona qaror bo‘ldi. Bu orqali yoshlar zamonaviy mehnat bozori talablariga mos bilim va ko‘nikmalarni egallaydi, xalqaro standartlar asosida malakali mutaxassis sifatida shakllanadi. Eng muhimi, ularning munosib ish topishi, daromadini oshirishi, yangi iqtisodiy imkoniyatlardan foydalanishi va mamlakat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shishi uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Ehtiyojmand oilalardagi 85 ming ishsiz yosh xususiy o‘quv markazida kasb egallashi uchun bepul vaucher taqdim etilishi, shu yilning o‘zida “kasb vaucheri” va bepul vaucher tizimi uchun 120 milliard so‘m ajratilishi esa yoshlarni kasb-hunarga o‘qitish, ularning mehnat bozorida o‘z o‘rnini topishi va bandligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Bu bilan ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar farzandlari zamonaviy kasblarni bepul o‘rganish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ularning ishg‘a joylashib, yaxshi daromad manbaiga ega bo‘lishi uchun zarur sharoitlar, keng imkoniyatlar yuzaga keladi.

Oliyog‘ bitiruvchisini ishga olgan tadbirkorga yosh mutaxassis uchun daromad va ijtimoiy soliq bir yil ichida 1 foiz etib belgilanishi, shubhasiz, yoshlarni ish bilan ta‘minlashi, mehnat bozoriga tezroq moslashishi va birinchi ish joyiga ega bo‘lishiga amaliy ko‘mak berishga xizmat qiladi. Bu imtiyoz tadbirkorlar uchun oliy ma‘lumotli yosh kadrlarni ishga qabul qilishda muhim rag‘bat bo‘lib, 200 mingga yaqin bitiruvchining bandligini ta‘minlashga zamin yaratadi.

Asosiysi, bu tashabbus yosh mutaxassislarning kasbiy tajriba orttirishi, o‘z sohasida malaka oshirishi va iqtisodiy faolligini kuchaytirishiga ham turki beradi.

Bugun yoshlar uchun kasb va til o‘rganish, ishg‘a joylashish, tadbirkorlik bo‘yicha o‘nlab xizmatlar yo‘lga qo‘yilgan. Ulardan “yagona darcha” tamoyili asosida foydalanish uchun yoshlar xabarlari tashkil etilishi esa yoshlar bilan ishlash tizimini yanada qulay, samarali va manzilli yo‘lga qo‘yishga imkon beradi. Bu orqali ular o‘ziga zarur ma‘lumot, maslahat va amaliy ko‘makni bir joyning o‘zida olish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Biz deputatlar ochiq muloqotda ko‘tarilgan dolzarb masalalar va bildirilgan tashabbuslarning huquqiy asoslarini mustahkamlash, yoshlarni o‘ylantirayotgan muammolar yechimini qonunlarda aks ettirishga alohida e‘tibor qaratamiz hamda belgilangan ustuvor vazifalar ijrosi o‘z vaqtida va sifatli ta‘minlanishi uchun bor kuchimizni safarbar etamiz.

Davlat va jamiyat boshqaruvida ham, biznesni rivojlantirishda ham, umuman, barcha sohalar taraqqiyotida salohiyatli yoshlarning o‘rni beqiyos. Muloqotda ilgari surilgan muhim tashabbuslar esa zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega, yurtimiz kelajagi uchun mas‘uliyatni o‘z zimmasiga ola biladigan, intiluvchan, serg‘ayrat va tashabbuskor avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi bilan g‘oyat ahamiyatlidir.

NIGOH

5

2026-yil 4-iyul, 134-son

IMKONIYATLAR HAM KUCH, HAM MAS‘ULIYATDIR

Kamolot pillapoyasi

Laylo ASLONOVA,

Oliy Majlis Senati huzuridagi Yoshlar parlamenti raisi, “Kelajak bunyodkori” medali sohibi

Faoliyatim huquq, ilm-fan, ta‘lim, jamoatchilik faolligi va yoshlar siyosati bilan uzviy bog‘liq. Toshkent davlat yuridik universitetini tamomlab, shu dargohda ilmiy-pedagogik faoliyatimni boshlaganman. Bugungi kunda shu universitetning jamoatchilik va ommaviy axborot vositalari bilan aloqalar yo‘nalishida faoliyat yuritaman, shu bilan birga, talabalarga dars beraman. Ilmiy izlanishlarim natijasida yuridik fanlari bo‘yicha falsafa doktori ilmiy darajasini olishga erishdim. Quvonarlisi, davlatimiz rahbarining tegishli farmoni bilan ilk bor ta‘sis etilgan Toshkent davlat yuridik universiteti Professorlar kengashi (Senat of Professor)ning eng yosh a‘zosi.

Jamoatchilik faoliyati men uchun doim muhim yo‘nalish bo‘lib kelgan. 2024-yilda xalq deputatlari Yakkasaro tumani kengashi deputatligiga saylanganim, 2025-yildan boshlab Oliy Majlis Senati huzuridagi Yoshlar parlamenti raisi sifatida faoliyat yuritayotganim zimmamga yanada katta mas‘uliyat yukladi. Negaki deputatlik ham, Yoshlar parlamentidagi faoliyat ham odamlar bilan bevosita ishlash, ularning muammosini eshitish, takliflarini tizimlashtirish va davlat organlariga yetkazishni talab qiladi.

Faoliyatim davomida konstitutsiya-viy islohotlar jarayonida ekspertlar guruhi a‘zosi sifatida ishtirok etish, saylov jarayonlarida Markaziy saylov komissiyasi eksperti bo‘lib faoliyat yuritish, Oliy Majlis Senati qo‘mtalari huzuridagi ishchi va ekspert guruhlarida ishtirok etish menga katta tajriba maktabi bo‘ldi. Ilmiy yo‘nalishda 20 dan ortiq ilmiy maqola, huquqiy-ma‘rifiy risola va o‘quv qo‘llanmalari, konstitutsiyaviy huquq darsliklari hammuallifi bo‘ldim.

Xalqaro maydonda O‘zbekiston yoshlari nomidan so‘zga chiqish ham men uchun katta sharaf bo‘lgan.

Yoshlar parlamentlararo assambleyasi yig‘ilishlarida, Markaziy Osiyo davlatlari parlamentlararo forumida, Parlamentlararo Ittifoqning 150-yubiley sessiyasi doirasidagi Yosh parlamentariylar forumida ishtirok etish orqali O‘zbekistonda yoshlar siyosati qay darajada tizimli va amaliy yo‘lga qo‘yilganini xalqaro hamjamiyatga yetkazishga harakat qildim.

Yoshlar kuni munosabati bilan bo‘lib o‘tgan uchrashuv va davlatimiz rahbarining nutqi esa barchamiz uchun katta ruhiy dalda, yangi maqsadlar va aniq vazifalar berdi. Prezidentimiz o‘z nutqida yoshlarni qo‘llab-quvvatlash, ularning orzu-intilishlarini ro‘yobga chiqarish islohotlarning ilk kunlaridan davlat siyosatining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilanganini alohida ta‘kidladi.

Davlatimiz rahbari nutqida ilgari surilgan tashabbuslar orasida, ayniqsa, har yili yuz minglab yigit-qizlarni zamonaviy kasblarga o‘qitish, kasb va ko‘nikmalarni egallash uchun vaucherlar joriy etish, ehtiyojmand oilalar farzandlariga xususiy o‘quv markazlarida bepul ta‘lim olish imkoniyatini yaratishni ko‘zda tutadigan “Kelajak bilimlari ekotizimi”ni yo‘lga qo‘yish g‘oyasi menda katta taassurot qoldirdi. Shuningdek, xorijiy tillarni yaxshi biladigan yoshlar salohiyatidan mamlakatimizning boy tarixi, madaniy merosi, turizm va eksport imkoniyatlarini xalqaro maydonda targ‘ib qilishda foydalanish tashabbusi ham juda muhim. Boisi bugun raqamli kontent, ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy kommunikatsiyalar orqali har bir bilimli yosh O‘zbekistonning elchisiga aylanishi mumkin. Bu, ayniqsa, huquqiy ta‘lim, parlament diplomatiyasi va yoshlar siyosati yo‘nalishlarida ham katta imkoniyatlar ochadi.

Kelgusidagi rejalarim esa, eng avvalo, Yoshlar parlamenti faoliyatini yanada amaliy va natijador qilish bilan

ILM-FAN – TARAQQIYOT GAROVI

Munosabat

Oybek TESHABOYEV,

Andijon davlat texnika instituti doktoranti, “Mard o‘g‘lon” davlat mukofoti sohibi

Bugungi kunda doktoranturada tahsil olish uchun qulay sharoit va keng imkoniyatlar yaratilgan. Jumladan, tayanch doktorantura (PhD) va doktorantura (DSc) tizimi takomillashtirilib, ilmiy izlanishlar olib borish uchun zamonaviy sharoitlar yaratildi. Davlat grantlari soni bosqichma-bosqich oshirilmoqda, iqtidorli yoshlarning ilmiy faoliyat bilan shug‘ullanishi rag‘batlantirilmoqda. Mamlakatimizda ilm-fan, ta‘lim va ishlab chiqarish integratsiyasiga alohida e‘tibor qaratilayotgani natijasida doktorantlari ilmiy ishlari amaliyotga joriy etilishi, innovatsion loyihalar soni ortib bormog‘da. Bu esa ilmiy natijalarni iqtisodiyot tarmoqlariga tatbiq etish sharoitini kengaytiraypti.

Yosh olimlar uchun turli grant tanlovlari, stipendiyalar va ilmiy loyihalarda ishtirok etish imkoniyatlari ham yuqori.

Yoshlar kuni munosabati bilan yosh olim sifatida “Mard o‘g‘lon” davlat mukofoti bilan taqdirlandim. Yuksak e‘tibordan tashqari keng imkoniyatlarga ega bo‘lish, albatta, bizga kuch beradi, ertangi kunga ruhlantiradi.

Ayni paytda ilmiy faoliyatimni paxtani qayta ishlash sanoatidagi texnologik jarayonlarni takomillashtirish yo‘nalishida olib boryapman.

Izlanishlarimning asosiy yo‘nalishi — paxtani qayta ishlash korxonalarida xomashyoni tashish samaradorligini oshirish, tologa yetkaziladigan mexanik ta‘simni kamaytirish hamda mahsulot sifatini saqlab qolishga xizmat qiladigan innovatsion texnik yechimlarni yaratishdan iborat.

Shu yo‘nalishda vintli konveyer konstruksiyasini takomillashtirish bo‘yicha ixtiro patenti oldim. Ushbu ishlanma

paxtani tashish jarayonida tolaning shikastlanishini kamaytirish, energiya sarfini qisqartirish va korxonalarning ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Kelgusida ham paxtani qayta ishlash sanoati uchun zamonaviy, resurs tejovchi va raqobatbardosh texnologiyalar yaratish orqali mamlakatimiz ilm-fani, sanoati va eksport salohiyatini yuksaltirishga munosib hissa qo‘shishni maqsad qilganman. Nasib qilsa, yurtimiz ravnaqi yo‘lida bor kuch, g‘ayrat va bilimimni safarbar etaman.

SOG'LOM TURMUSH
SAHIFASI

YANGI O'ZBEKISTON

QADAMLAR FALSAFASI

yoxud piyoda yurishning foydalari haqida

Bugun dunyoning turli mamlakatlarida “10 ming qadam” tamoyili sog'lom turmush tarzining oltin qoidasiga aylangan. Millionlab odamlar diabet va qon bosimini nazorat qilish, vazn tashlash, umuman, salomatligini yaxshilash maqsadida yayov yurishni ixtiyor etmoqda. Aslida, o'n ming qadam piyoda yurish “sehrli formula” emas, balki marketologlar tanlagan tasodifiy son. Olimlar qadamlar soni muhim emasligi, muhimi ochiq havoda imkoniy yetganча yayov yurish ruhu tan salomatligiga beqiyos hissa qo'shishi haqida bong urmoqda.

Jismoniy faollikni kuniga 10 ming qadamgacha keskin oshirish yurak-qon tomir kasalligiga chaligan va yoshi katta insonlar uchun xavf tug'dirishi mumkinligini istisno qila olmaymiz. Hammasi individual. O'z holatingizga qarang, piyoda yurish jarayonida organizmda zo'riqishni sezsangiz, dam oling yoki tezlikni tushiring, lekin to'xtab qolmaslikka harakat qiling va masofani har kuni o'rtacha 100 qadamdan oshirib boring. Sog'lig'ingiz ko'tarsa, o'n ming qadam yuring.

Mashg'ulotni ovqatdan 1 soat oldin yoki ovqatlangandan 1,5 – 2 soat keyin boshlash lozim. Yurish vaqti uxlashdan 2 soat oldin tugagani, 35 yoshdan yuqori va hech qachon sport bilan shug'ullanmagan inson juda sekin yurishdan boshlagani ma'qul. Birinchi hafta tanlangan tezlik bilan har kuni yarim soatdan yuriladi. Keyin har ikki haftada yurish davomiyligini 5 daqiqadan, qadam tezligini esa 5 tadan oshirib borish kerak. Shu tarzda harakat tezligi daqiqasiga 100 qadamgacha, yurish davomiyligi esa 1 soatgacha yetkaziladi.

Kuniga 10 ming qadam yurish majburiy me'yor emas. Ammo bu ko'rsatkich sizni sog'lom hayot uchun yo'naltiruvchi ajoyib marra hisoblanadi. Unutmang, katta natijalar kichik qadamlardan boshlanadi”.

vaqt talab qiladigan va charchoqqa olib keladigan mashq foydali bo'lishi ehtimoldan yiroq.

Yurish vaqtida organizmga tushadigan jismoniy yuklama yuqori intensivlikda emas va bu turli jarohatlar, charchash holatlarini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, yurish tezligini va yo'l past-balandligini o'zgartirib, yuklamani har kim individual imkoniyatidan kelib chiqqan holda oshirishi yoki pasaytirishi mumkin.

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, har kuni 2-3 kilometr masofani piyoda bosib o'tishga odatlanganlar bunday mashg'ulotni xush ko'rmaydiganlarga nisbatan 7 yilgacha ko'proq umr ko'rgan. Shuningdek, muntazam piyoda yurish insonni yosh ko'rsatishi haqida dalillar mavjud.

Yurish moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Yuqori qon bosimi, qand miqdori balandligi, asabiylilik, turli kasalliklarga tez chalinuvchanlik, bosh og'rig'i, tez charchash... Bu ro'yxatni uzoq



ko'ra, bu bilan doimiy shug'ullangan odamlarda o'lim ehtimoli o'zini ortiqcha urintirmagan kishilardagicha nisbatan 32 foiz kam bo'lishi aniqlangan.

Shuningdek, to'g'ri piyoda yurish umurtqa pog'onalar to'qimalarini kislorod bilan to'yintirishga, intervertebral disklarni mustahkamlashga katta yordam beradi. Zaiflashgan asab tizilari ishini rag'batlantiradi, yurak xuruji va insult kabi og'ir kasalliklar xavfi ikki baravar kamayadi.

Yurish eng oddiy va eng tabiiy antidepressantdir. Piyoda yurish endorfinlar va serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa xotirjamlik hamda qoniqlik hissinı uyg'otadi. Stress gormoni — kortizol o'z vaqtida samarali parchalanishiga sabab bo'ladi. Qadam tashlar ekansiz, miyaning doimiy tahlil va xavotir bilan bog'liq bo'lgan haddan tashqari faol sohalari tinchlanayotganini sezaisiz. Ijodkorlik va diqqatni jamlash uchun mas'ul bo'lgan boshqa organlar yaxshi ishlay boshlaydi. Qalbingizdagi bo'ronu to'fonlar tin oladi. Bezovtali chekinib, o'rmini eng asosiy narsalarga e'tibor qaratish hissi egallaydi.

Mutaxassisning ta'kidlashicha, yurganda yurak urishi tezlashadi. Tez-tez nafas ola boshlaymiz. Shunda ichimizdagi yog' kimyoviy reaksiya sababli suv bilan karbonat angidridga aylanadi. Terlaymiz va tez-tez nafas olgan holda karbonat angidrid chiqaramiz. Bu esa ozishga ko'mak beradi.

Oxirgi ilmiy izlanishlar ko'rsatmoqdaki, har kuni atigi uch daqiqa davomida jadal jismoniy faol bo'lish kun bo'yi tetiklikni his qilishga yordam beradi, — deydi Aholi salomatligini tahlil qilish ilmiy-tadqiqot markazi direktori o'rinbosari, tibbiyot fanlari nomzodi Feruza Tohirova. — Soatingiz yoki telefoningizga 45 daqiqali taymer qo'yning. Ya'ni har 45 daqiqa da siz kamida 10 marta o'tirib-tursangiz va buni jadallik bilan amalga oshirsangiz, kunlik minimal jismoniy faollikni bajarish barobarida salomatligingizni yaxshi saqlashga beqiyos hissa qo'shgan bo'lasiz. Asosiysi, yuragingiz urishi tezlashib, tez-tez nafas olishingiz, bir oz terlashingiz shart. Shunda yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, qon aylanishi, moddalar almashinuvı yaxshilanadi. Bu yurak kasalligi xavfi ostida bo'lganlar uchun muhim. Ayniqsa, yoshi katta insonlar jismoniy faol bo'lishi maqsadga muvofiq. O'tirib yoki yotib qolishi kerak emas. Ba'zan ularni ayab, ortiqcha harakat, ish qildirmaymiz. Bu bilan o'zimiz bilmagan holda sog'ligi yaxshilanishiga xalaqit beramiz. Chunki yosh o'tgan sayin jismoniy faollik kamayishi bilan salomatlikda muammolar paydo bo'laveraladi.

Sog'lom turmush tarzi hamma yoshda kerak. Inson qanchalik yosh bo'lsa, odatlarini

o'zgartirish imkoniyati shuncha kattaroq bo'ladi. Bunda intizom juda muhim rol o'ynaydi. Chunki jismoniy faol bo'lishga hamma vaqt ham rag'bat topa olmasligimiz mumkin. Agar inson o'zida intizomni tarbiyalasa, mashg'ulotlar keyinchalik odatga aylanadi.

Sayr paytida
fıkr qanday o'zgaradi?

Hissiy charchoq degan tushuncha bor, siz jismonan juda yaxshi bo'lishingiz mumkin, ammo boshdan kechirayotgan fikr va his-tuyg'ular ham alohida ahamiyatga ega. Yaxshiyam insonga tafakkur qilish baxti berilgan. Piyoda yurish chog'ida mulohaza yuritish miyani aqlli va baxtli qilishi haqida mutaxassislar bot-bot takrorlaydi.

— Qadam tashlash asnosida fikrlash miya uchun to'liq mashq vazifasini bajaradi, — deydi Feruza Tohirova. — U ijodkorlikni oshiradi, yangi g'oyalarni tug'ilishiga turtki beradi va stressdan himoya qiladi. Bu jarayonlarni boshlash uchun sport rekordlari kerak emas. Shunchaki sayrga otlaning. Qadamlaringiz ritmi hayot ritmiga aylansin. Bu ritmning takrorlanishi ruhingizni kuchli qiladi, fikrlarni tartibga soladi, qalbni tinchlandirib, ruhini sozlaydi. Yurish vaqtida bajariladigan harakatlar ritmik va sikl bilan takrorlanishi, ya'ni ba'zi mushaklar bo'shashishi va boshqalarining qisqarish ketma-ketligi ajoyib mashg'ulot samarasini keltirib chiqaradi.

Bir xil ritm meditatsiya kabi ishlaydi. Qadam — ichki sukutga olib boruvchi vosita. U ko'ngilga safar, o'zlikni anglash sari qo'yilgan odim. U orzular ro'yobga chiqadigan joyga, hamma narsa o'zgarib turadigan dunyoda muntazamlik, barqarorlik va go'zal natijaga olib borishi shubhasiz. Muhimi, ishonch bilan qadam tashlang. Qadam — harakat. Harakat esa hayot demakdir.

— Psixologiyada EMDR terapiyasi deb ataluvchi davolash usuli bor, — deydi shifokor. — Bu davolash usulining tarixi qiziq. Psixolog bir oz stressga tushib qoladi, depressiyada yurish chagib yayov yurishga jazm qiladi. Yurish jarayonida u boshini, ko'zlarini qimirlatib, atrofga razm solganча qadam tashlaydi. Shunda kayfiyati, holati yaxshilanayotganini his qiladi. O'z kuzatishlarini inobatga olgan holda bemorlar orasida tadqiqot o'tkazadi. Tadqiqotda yurish chog'ida atrofdi kuzatish, bosh, ko'zlarni qimirlatib yurish inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotini topgan. Bu psixologiyada yangi yo'nalish — EMDR terapiyasi ochilishiga sabab bo'lgan.

EMDR terapiyasi mijozlarga travmatik yoki og'riqli xotiralarni qayta ishlash va o'tmishdagi voqealar bilan bog'liq psixologik alomatlarini kamaytirishga yordam berish uchun ko'z harakatlari, taktil stimullar yoki tovushlar kombinatsiyasidan foydalanadigan psixoterapevtik yondashuvdir. Ruhiy jarohat

yoki stressli hodisalar bilan bog'liq xotiralar miyada ma'lumotlarni to'liq qayta ishlashning yo'qligidan kelib chiqadi. EMDR terapiyasi xotiralarni qayta ishlashga yordam beradi, shuning uchun eski xotiralar endi avvalgiday kuchli reaksiyani keltirib chiqarmaydi.

Bundan tashqari, ilmiy izlanishlar inson ovozi chiqarib o'ziga o'zi gapirsa, bu uning miya faoliyatiga juda yaxshi ta'sir qilishini ko'rsatmoqda. Agar bu yurish bilan birga amalga oshirilsa, inson yanada xotirjam bo'ladi.

— Inson jismoniy faoliyat bilan shug'ullanganida mushak hujayralaridan miokinlar deb nomlanadigan moddalar ajralib chiqadi, — deydi Feruza Tohirova. — Ushbu moddalar qon oqimi bilan bosh miyaga borib, u yerda yangi nerv hujayralari hosil bo'lishi va ular orasida yangi bog'liqliklar yaratilishiga yordam beradi. Bu moddalar ta'sirida xotira, miya faoliyati yaxshilanadi, insonning xavotir va depressiyaga moyilligi kamayadi, stressga chidamilligi ortadi. Bu ilmiy jihatdan isbotlangan. Ko'p omadli insonlar yangi g'oyalarni sababini ayni shu jihat bilan bog'lashadi. Yurish, jismoniy mashqlar paytida yuzaga keladigan moddalar yangi fikrlarga turtki berishi, miyaning kognitiv jarayonlariga ijobiy ta'sir qilishi mumkin.

— Tasavvur qiling, suvi xira tortgan ko'lga yangi oqim quyiladi. Ochiq havoda bir maromda qadam tashlab borarksiz, miyangizda ham ana shunday o'zgarish sodir bo'layotganini his qilasiz. Sayr chog'i yuragingiz osoyish tortadi, yangi asab to'lari vujudga keladi, — deydi Feruza Tohirova.

Xavfli kasalliklardan
himoyalaniş yo'li

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, dunyoda eng ko'p uchraydigan onkologik kasallik turi o'pka saratonidir. Har yili 2,5 millionga yaqin kishiga shu tashxis qo'yiladi. Ikkinchi o'rindan ko'krak bezi saratoni joy olgan. U yiliga 2,3 milliondan ortiq bemorlarni qamrab oladi.

900 mingga yaqin kishida uchraydigan yo'g'on va to'g'ri ichak saratoni uchinchi o'rinni egallab turibdi. To'rtinchi va beshinchi o'rinlarda prostata bezi va oshqozon saratoni qayd etilgan.

Xo'sh, ushbu xavfli kasalliklardan qanday himoyalaniş mumkin?

Buyuk Britaniyaning Oksford universiteti olimlari bu borada oddiy va tabiiy profilaktika usulini tavsiya etmoqda.

U 6 yil davomida 85 mingdan ziyod kishida olib borilgan kuzatuvlarga asoslangan.

Tadqiqot asnosida kuniga 7 ming qadam piyoda yurish saratonga chalinish xavfini 11 foiz, 9 ming qadam yurish esa 16 foiz kamaytirishi ma'lum bo'ldi. Olimlar xulosasiga ko'ra, yurish maromi va tezlik asosiy mezon emas. Balki uning davomiyligi hamda muntazamligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Yuksak jamiyat barkamol
ruh va salomat tan asosiga
quriladi

Davlatimiz rahbarining shu yil 25-martdagi “Eko-madaniyat” umummilliy loyihasi doirasida ekologik ta'lim, ilm-fan va targ'ibotni jadallashtirishga oid kompleks chora-tadbirlar to'g'risida”gi qarorida “10 ming qadam piyoda” tajribasini qayta tiklash hamda “Sog'lom turmush tarzi” platformasi faoliyatini yo'lga qo'yish vazifasi belgilangan. Aholi salomatligi, millat genofondini saqlash, inson qadriini ulug'lash kabi euzu maqsadlarini o'zida mujassam etgan ushbu tashabbus yurtimiz bo'ylab keng quloch yoyayotir.

Ko'chalar chetida, bog'lar, sayilgohlarda yaratilgan sharoit, yurish va yugurish yo'lakchalari odamlar bilan to'lib boryapti. Korxona va tashkilotlarda sport mashg'ulotlari muntazamlik kasb etayotir. Yirik ommaviy sport tadbirlari tashkil etilib, minglab yoshlar qamrab olinayapti. Tashlanayotgan har bir qadam, har bir harakat alohida salomatligi, yurt barqarorligiga xizmat qiladi. Jamiyatning sog'lom jism va teran tafakkur sari tobora dadil odimlayotgani ko'ngilga ajib tashkin bag'ishlaydi. Zero, yuksak jamiyat barkamol ruh va salomat tan asosiga quriladi.



Risolat MADIYEVA,
“Yangi O'zbekiston” muxbiri

Xo'sh, yurishning foydasi nimadan iborat? Eng ideal yurish, ya'ni qadamlar soni qancha bo'lishi kerak? O'zi “10 ming qadam” tamoyili qayerdan kelib chiqqan? U insonga nima beradi? Bugun shu haqda so'z yuritamiz.

Nima uchun 10 ming qadam?

Ma'lumotlarga ko'ra, Ikkinchi jahon urushidan keyin Yaponiyada sport va jismoniy faollikka qiziqish keskin oshdi va aholi sog'lig'ini yaxshilash yo'llari izlana boshlandi. Shu jarayonda birinchi ko'chma qadam o'Ichagich qurilmasi yuzaga keldi. “10 ming qadam hisoblagich” deb nomlangan bu qurilma qulay va sodda tuzilishga ega edi. “Keling, birga 10 ming qadam yuramiz” shiori bilan reklama qilingan qadam o'Ichagich qisqa fursatda odamlar orasida keng tarqaldi. Muvaffaqiyatli marketing kampaniyasi shu tariqa hozirga qadar insonlarni harakat qilishga undaydigan “afsona”ni yaratdi. Bugun Yaponiya dunyoda eng uzoq umr ko'ruvchilar mamlakati sifatida mashhur. To'g'ri va oqilona ovqatlanish, jismoniy faollik bunda bosh omil bo'lsa ajab emas. Yaponiyada ixtiro qilingan qadam o'Ichagich esa boshqa mamlakatlarning qiziqishi va sog'lom turmush tarziga intilishiga, “10 ming qadam” tamoyili dunyo bo'ylab keng quloch yoyishiga turtki berdi, desak xato bo'lmas.

Harakat madaniyati

Qadam sonining inson salomatligiga ijobiy ta'siri ilmiy isbotini topmagan. Olimlar o'n ming qadam o'rinni sonmi yoki yo'qmi deb bahslashayotgan bir paytda har bir qadam ruhiy va jismoniy salomatlikka naqadar ijobiy ta'sir ko'rsatishi inkor etib bo'lmas haqiqatga aylanib bormoqda. O'tkazilgan tadqiqotlar depressiyaga qarshi dori-darmon va psixologik davolanish bilan birga piyoda yurishning foydali jihatlarini bot-bot isbotlamoqda.

“Mutlaq sog'lom bo'lish uchun aslida qancha qadam bosish kerak degan haqli savolga tez-tez duch kelamiz, — deydi tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent Nozima Fayziyeva. — Albatta, qadamlar me'yorini individual xususiyatga ega ekanini inobatga olishimiz zarur.

Tadqiqotchilar “me'yor”ni aniqlash uchun ilmiy izlanishlar o'tkazishda davom etmoqda, ammo raqamlar yildan yilga o'zgarib turadi. 2012-yilda tadqiqotchilar 45 yoshdan katta insonlar sog'lig'ini saqlash uchun kuniga 7 mingdan 11 ming qadamgacha yurishi kerak degan xulosaga keldi. Bu kundalik harakat va kamida 10 daqiqalik maqsadli yurishni o'z ichiga oladi.

2024-yilda qadamlar talabi sezilarli darajada kamaydi. Keng ko'lamli tadqiqot ko'rsatdiki, kuniga 4000-4500 qadam yurish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada pasaytiradi, ammo 5 ming qadamdan so'ng insonning zaxira tizimlari ishga tushib, organizm zo'riqlik holatiga o'tadi. Salomatlik zaxiralardan samarali foydalanishi, uni ko'paytirish va sifatini oshirish uchun organizmda ortiqcha jismoniy stress holatini chaqirmaslik lozim.

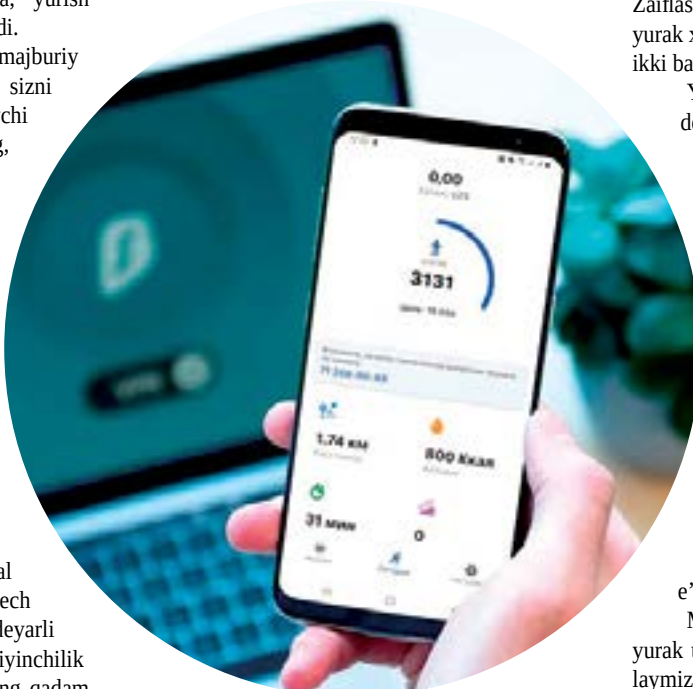
Garvard tibbiyot instituti olimlari kuniga 4400 qadam ham sog'liq uchun optimal yuklama deb tasdiqlaydi. Ma'lum bo'lishicha, keksa ayollar kundalik faolligini 2700 qadamdan 4400 qadamgacha ko'paytirganda umr ko'rish davomiyligi ham oshgan. Kuniga 5 ming qadam yurilsa, nur ustiga a'lo nur. Ammo keksa va surunkali kasalligi bor odamlar ehtiyoj bo'lishi lozim.

Miqdor ham,
sifati ham muhim

10 ming qadamni yugurish yoki kun davomida bemalol yurish orqali amalga oshirish mumkin.

Mutaxassisning ta'kidlashicha, bu ikki holatda tanaga ta'sir butunlay boshqacha bo'ladi. Har bir insonning o'z me'yorı bor. Masalan, professional sportchilar uchun 10 ming qadam hech narsa emas. O'tirib ishlaydigan va deyarli piyoda yurmaydiganlar uchun bu qiyinchilik tug'dirishi mumkin. To'satdan 10 ming qadam yurishni boshlasangiz, bo'g'imlar, yurak va nafas olish tizimi ta'sirlanadi. Shuning uchun kunlik qadamlar sonini asta-sekin oshirish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarning maksimal davomiyligi o'rganilmagan. Shu bois, yuqori chegara belgilanmagan, insonning chidamilligi va aql-idrokiga tayanish maqsadga muvofiq. Juda ko'p



davom ettirish mumkin va bularning barchasiga piyoda yurish orqali yaxshigina zarba bersa bo'ladi.

— Muntazam piyoda yurish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 31 foiz kamaytiradi, — deydi oliy toifali shifokor Sevara Husanova. — Qolaversa, mutaxassislar kuzatuvlariga



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

MUASSIS:
O'zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi

Bosh muharrir:
Salim DONIYOROV

Tahririyatga kelgan qo'lyozmalar taqrız 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.

Qabulxona: (71) 233-56-33
E'lonlar bo'limi: (71) 233-70-98

E-mail: info@yuz.uz
Web-sayt: www.yuz.uz: (71) 233-47-05

Devonxona va ishonch telefonı:
(71) 233-56-60

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-746.

29609 nusxada bosildi.
Hajmi — 3 taboq. Ofset usulida bosilgan. Qog'oz bichimi A2.
Bahosi kelishilgan narsda.

“SHARQ” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41-uy.

Navbatchi muharrir: Jonibek Alijonov
Musahhih: Malohat Mingboyeva
Dizayner: Zafar Ro'ziyev

Manzilimiz:
100060, Toshkent shahri,
Shahrisabz ko'chasi, 85-uy