2020 йил 25 январдан чиқа бошлаган

Миллий тикланишдан — миллий юксалиш сари

# ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН

Ижтимоий-сиёсий газета

№ 232 (1831), 2026 йил 8 ноябрь, якшанба

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

# ПРЕЗИДЕНТ ОЛИМПИАДАСИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ҒОЛИБЛАРИ ВА ИШТИРОКЧИЛАРИГА

Азиз фарзандларим!

Ҳурматли ота-оналар, қадрли устоз ва мураббийлар!

Аввало, барчангизни мамлакатимиз спортида муҳим воқеага айланган Президент Олимпиадаси мусобақаларида муносиб иштирок этганингиз билан чин қалбимдан самимий табриклайман.

Ушбу нуфузли беллашувлар фақат биринчилик учун курашиш эмас, теран фалсафага эга бўлган тарбия ва маънавият анжумани сифатида ҳам ўтганини таъкидлаш лозим. Қизғин руҳдаги мусобақалар ўғил-қизларимиз ўртасида ўзаро ҳурмат ва дўстлик муҳитини янада мустаҳкамлаб, уларнинг спорт ва ҳаёт ҳақидаги билимларини, Ватанга муҳаббат ва садоқат туйғусини юксалтиргани, айниқса, муҳимдир.

Бу ўйинлар Янги Ўзбекистонда олимпия ҳаракатини янада ривожлантириш борасида мутлақо янгича ёндашув ва миллий тажриба асосида ташланган улкан амалий қадам сифатида ҳам алоҳида аҳамиятга эга.

Энг муҳими, ушбу тизим ғалабага чанқоқ, шижоатли ва тиришқоқ минг-минглаб спортчи ёшларимиз учун катта имкониятлар майдонига айланмоқда, ҳудудларимиз ўртасида соғлом рақобат муҳитини шакллантирмоқда.

Икки ҳафтадан ортиқ вақт мобайнида кечган муросасиз беллашувларда қайд этилган юқори натижа ва рекордлар мусобақаларга бўлган қизиқишни янада оширди.

Айниқса, қашқадарёлик қизимиз Кумуш Кўчкинова қатъий ирода кўрсатиб, бир йўла спортнинг икки тури — дзюдо ва кураш бўйича олтин медалларни қўлга киритиб, ўз мухлисларига ёрқин ҳаяжонли дақиқаларни тақдим этди.

Тошкентлик Аиша Енина эса бадиий гимнастиканинг якка кўпкураш, тасма ва тўп билан машқларида — учта олтин, шунингдек, ҳалқа йўналишида — кумуш, булавалар билан машқда бронза медалини қўлга киритиб, ўз номини ушбу ўйинлар тарихига муҳрлаб қўйди.

Шиддатли баҳсларда яна бир қанча ёшларимиз ҳам рекорд натижаларга эришиб, Янги Ўзбекистонда қандай истеъдодли авлод вояга етиб келаётганини намоён этишди. Хусусан, Тошкент вилояти вакили — оғир атлетикачи қизимиз Муштарий Ўролова 60 килограммдан юқори вазн тоифасида даст кўтаришда 109 килограмм, силтаб кўтаришда 136 ва икки кураш якунига кўра 245 килограмм натижа билан жаҳон рекордини ўрнатганини, Шердор Эшпўлатов, Икром Мўминбоев, Беҳрўз Ҳасанов, Солиҳа Баҳодирова, Дилфуза Йўлдошева, Зуҳра Иброҳимова эса ушбу йўналишда Ўзбекистон рекордини янгилагани ҳамда парасузиш бўйича андижонлик Ҳикматулла Ҳайдаралиев, қорақалпоғистонлик Шаҳноза Ережепбаева 4 та олтин медални қўлга киритганини фахр билан қайд этамиз.

Сирдарёлик енгил атлетикачи қизимиз Дурдона Жуманқулова уч кураш беллашувларида 2014 очко жамғариб, бу тоифадаги беллашувларда 14 ёшли спортчиларимиз орасида энг юқори натижага эришгани ҳам барчамизни мамнун этди.

Ишончим комил, бугун юртимиз майдонларида тобланган бундай ғолиб ва музаффар фарзандларимиз келгусида қитъа ва жаҳон биринчиликларида, Олимпия ва Паралимпия ўйинларида ҳам Ватанимиз шарафини албатта муносиб ҳимоя қилади.

Ўйлайманки, бу мусобақаларда мағлублар бўлмади. Ғолиб ва совриндорларимиз қаторида беллашувларда қатнашган ҳар бир спортчи ўзи учун зарур билим ва тажриба тўплади. Шу боис, келгусида улар ҳам албатта ғолиблар сафида бўлади деб айтишга барча асосларимиз бор.

Фурсатдан фойдаланиб, фарзандларимизнинг катта спортда ўз ўрнини топиши учун уларга елкадош бўлиб келаётган азиз ота-оналарга, уларнинг энг яқин маслаҳатчиси ва тарбиячиси бўлган жонкуяр устоз ва мураббийларга самимий миннатдорлик билдираман.

Қадрли ёшлар!

Барчамизнинг фахримизга айланаётган Олимпиадамизда сизлар эришган натижалар — дунё майдонлари сари ташланган дадил қадамдир. Олдинда сизларни янада катта меҳнат, ирода ва матонат талаб этадиган марралар кутиб турибди.

**Тилагим — ЎЗ кучингизга бўлган ишончни ҳеч қачон йўқотманг, ЎЗ устингизда ишлашдан асло тўхтаманг!**

Ҳақиқий чемпионлар, чинакам алп паҳлавонлар фақат ғалаба билан эмас, балки қийинчиликларни мардона енгиб, мақсад сари қатъий интилиши билан ҳам ибрат ва намуна кўрсатади.

Барчангизга мустаҳкам соғлиқ, туганмас куч-ғайрат ва келгуси мусобақаларда янада юксак зафарлар ёр бўлсин, азиз фарзандларим!

**Шавкат МИРЗИЁЕВ,**
**Ўзбекистон Республикаси Президенти**

# ЎЗБЕКИСТОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ СОҲАСИ ХОДИМЛАРИГА

Ҳурматли тиббиёт ходимлари!

Муҳтарам соҳа фахрийлари!

Аввало, сиз, азизларни касб байрамингиз — Тиббиёт ва фармацевтика ходимлари куни билан чин қалбимдан муборакбод этаман.

Ушбу қутлуғ айёмда ўз ҳаётини инсон саломатлигини асрашдек олижаноб ишга бағишлаган соғлиқни сақлаш соҳасининг барча жонкуяр ва заҳматкаш ходимларига ўзимнинг юксак ҳурматимни изҳор этиб, фидокорона меҳнати учун чуқур миннатдорлик билдираман.

Кейинги йилларда **“Янги Ўзбекистонга — янги ва замонавий тиббиёт”** деган эзгу ғоя асосида амалга ошираётган ислоҳотларимиз туфайли соҳага ажратилаётган маблағлар ҳажми 7 баробар кўпайтирилиб, жорий йилда 49 триллион сўмга етказилди. Тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базаси, кадрлар салоҳияти мустаҳкамланиб, уларнинг фаолиятига энг замонавий диагностика ва даволаш технологиялари, инновацион ёндашувлар кенг татбиқ қилинмоқда.

Жойларда бирламчи тиббий-санитария ёрдами кўрсатиш бўйича янги модель босқичма-босқич жорий этилмоқда.

Инфаркт ва инсультга қарши курашиш, онкологик ва гематологик касалликларни эрта босқичда аниқлаш, паллиатив ёрдамни ривожлантириш борасида илк бор ўз миллий тизимимиз барпо этилгани ҳам диққатга сазовордир.

Поликлиника ва шифохоналар, хусусий клиника ва дорихоналарни ягона рақамли тизимга бирлаштирганимиз, DMED электрон ахборот тармоғи орқали 38 миллиондан зиёд аҳолининг тиббий картаси яратилгани, “Электрон поликлиника”, “Электрон шифохона”, “Электрон рецепт” тармоқлари йўлга қўйилаётгани хизмат кўрсатиш сифати ва самарасини тубдан оширмоқда. Энди сунъий интеллектни шифокор ва ҳамшираларга хизмат қиладиган кўмакчига айлантириб, бу тизим имкониятларини янада кучайтирамиз.

Давлат тиббий суғуртаси доирасида “Маблағ бемор ортидан боради” тамойили жорий этилгани, молиялаштиришда янги механизмлар шаклланган, реимбурсация дастури асосида аҳолига бепул бериладиган дори воситалари кўлами кенгайтирилгани ҳам муҳим ўзгаришлар қаторига киради. Шу йил охиригача барча ҳудудларда суғурта механизмларини тўлиқ йўлга қўйиб, аҳолини кафолатланган тиббий ёрдам билан қамраб олишни режа қилганмиз.

Асосий мақсадимиз — қаерда яшаши ва ижтимоий ҳолатидан қатъи назар, ҳар бир инсон вақтида сифатли ва малакали тиббий ёрдам олиш имконига эга бўлишига эришишдан иборат.

Таълим ва илм-фан ривожига қаратилаётган эътибор туфайли 2017 йилдан буён тиббиёт олийгоҳларига қабул квотаси 4,5 карра кўпайди. Уларнинг 40 та таълим дастури халқаро аккредитациядан ўтказилди. Илгари бу олийгоҳларга 4 та давлатдан талабалар келиб ўқиган бўлса, ҳозир бу рақам 41 тага етди, чет эллик талабалар сони эса 15 минг нафардан ошди.

Келгуси йилдан тиббиёт ва фармацевтика ходимларини халқаро стандартларга мувофиқ давлат рўйхатидан ўтказиш тизими йўлга қўйилади. 2027-2028 ўқув йилидан бошлаб тиббиёт мутахассисларини тайёрлаш тўлиқ резидентура дастурлари орқали амалга оширилади.

Хусусий тиббиёт тармоғи жадал ривожланиб, соҳада соғлом рақобат, танлаш имконияти пайдо бўлмоқда. Буни юртимиздаги хусусий клиникалар сони сўнгги ўн йилда 3 минг 500 тадан 9 мингдан зиёдга ошгани, уларга рухсат этилган ихтисослаштирилган тиббий хизматлар тури 50 тадан 213 тага етгани мисолида яққол кўриш мумкин.

Фармацевтика саноатида ишлаб чиқариш, экспорт ва инвестициялар ҳажми кенгаймоқда. Маҳаллий корхоналарда 6 минг 800 дан ортиқ турдаги дори воситалари тайёрланмоқда. Фармацевтика маҳсулотлари 50 дан зиёд мамлакатга экспорт қилинмоқда.

Мамлакатимизда ўртача умр кўриш давомийлиги 73,8 ёшдан 75,4 ёшга етгани биз учун энг муҳим кўрсаткичдир. Олдимизда ушбу рақамни 78 ёшга етказиш, касалликларнинг олдини олиш, эрта ташхис қўйиш ва самарали даволаш соҳасидаги ишларимизни янги босқичга кўтариш бўйича катта вазифалар турибди.

Яқинда соҳа вакиллари билан бўлган учрашувда ана шу масалалар ҳақида, тиббиёт ва фармацевтика ходимларини моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш тўғрисида батафсил гаплашиб олдик.

Бундай долзарб вазифаларни ҳал этишда сизлар янада юксак самара билан меҳнат қилиб, соҳани жадал ривожлантиришга бундан буён ҳам муносиб ҳисса қўшасиз деб ишонаман.

Қутлуғ байрамингиз билан яна бир бор табриклайман. Сизларга мустаҳкам соғлиқ, оилавий бахт, хонадонларингизга тинчлик-хотиржамлик ва шарафли фаолиятингизда муваффақиятлар тилайман.

**Шавкат МИРЗИЁЕВ,**
**Ўзбекистон Республикаси Президенти**




# ТЕРАН ФАЛСАФАГА ЭГА БЎЛГАН ТАРБИЯ ВА МАЪНАВИЯТ АНЖУМАНИ

**Спортда иқтидорни кашф этиш билан боғлиқ энг муҳим масалалардан бири жараённи тўғри, тизимли ташкил қилишдир. Қобилиятли болалар сайёрамизнинг ҳамма жойида, хусусан, мамлакатимизнинг барча ҳудудида бор. Уларнинг ҳаммаси ҳам бир хил шароитда машғулот ўтказмайди. Малакали тренерлар билан ишлаш ёки йирик мусобақаларда қатнашиш имкониятига эга бўлавермайди.**

Шу боис, ёшларни спортга жалб этиш, иқтидорлиларни аниқлаш ва кейинги босқичларга тайёрлаш ишларида узвийликни таъминлаш алоҳида аҳамият касб этади. Зеро, бусиз спортчининг келажаги кўп жиҳатдан шахсий имкониятлари, оилавий шароити ва тасодифий омадга боғлиқ бўлиб қолади. Узвийлик спортга илк қадам қўйишидан тортиб, профессионал даражага етишигача бўлган йўлда боланинг қобилияти эътибордан четда қолмаслигини таъминлашдир. Иқтидорни аниқлаш қанчалик муҳим бўлса, унинг кейинги тақдирига масъулият билан ёндашиш ҳам шунчалик зарур.

Бугун мамлакатимизда спортни ривожлантириш борасида қилинаётган ишлар ана шу масалалар билан чамбарчас боғлиқ. Кейинги йилларда ҳудудларда янги спорт иншоотлари барпо этилди, мавжудларининг моддий-техник базаси мустаҳкамланди, хусусий клублар фаолияти кенгайди. Олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича мутахассислар тайёрлаш, селекция ишларини такомиллаштириш, спортчиларни халқаро мусобақаларга мақсадли йўналтиришга қаратилган чоралар кўрилмоқда.

Давоми 2-бетда

# ЯНГИ ИҚТИСОДИЙ ТАФАККУР, ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯ ВА МАНФААТДОРЛИККА АСОСЛАНГАН ТАРАҚҚИЁТ МОДЕЛИ САМАРАСИ

**Ўзбекистоннинг пахта хирмони беш миллион тоннадан ошди! Эслайлик: яқин йилларда ҳам бундай кўрсаткичга эришилганмиди? Албатта, йўқ. Бу нафақат рекорд кўрсаткич, балки Ўзбекистон аграр соҳасида шаклланаётган янги иқтисодий тафаккур, замонавий технологиялар ва фермер манфаатдорлигига асосланган тараққиёт моделининг амалий самарасидир.**



Президентимизнинг ушбу улкан муваффақият, катта ғалаба муносабати билан деҳқон ва фермерлар, кластер ходимлари ҳамда барча қишлоқ хўжалиги меҳнаткашларига йўллаган табриги аграр соҳадаги ислоҳотларнинг мазмун-моҳияти, эришилган натижалар ва истиқболдаги устувор вазифаларни чуқур англашда ўзига хос кўзгу десак, асло муболаға бўлмайди. Ушбу қутловни ҳаяжон билан ўқир эканмиз, унда келтирилган рақамлар, ҳаётий мисоллар ва белгиланган долзарб вазифалар ижроси қишлоқ хўжалигидаги ўзгаришларнинг кўлами ва самарасини яққол намоён этади.

Беш миллион тоннадан зиёд пахта ҳосили ўз-ўзидан бунёд бўлиб қолгани йўқ, албатта. Бу юксак натижа ортида заҳматли меҳнат, юқори технологияга асосланган изланишлар, инсон омили камроқ иштирок этган техникавий инқилоб мужассам. Қолаверса, аграр соҳада эришилган беқиёс ютуқнинг аҳамиятини фақат етиштирилган маҳсулот ҳажми билан баҳолаш тўғри эмас. Унинг замирида йиллар давомида амалга оширилган тизимли ислоҳотлар, ер ва сув ресурсларидан самарали фойдаланиш, илм-фан ютуқларини ишлаб чиқаришга жорий этиш, фермерларнинг иқтисодий манфаатдорлигини ошириш ва меҳнатни замонавий ташкил этиш каби муҳим омиллар ётибди.

Ўзбекистон пахтачилиги тарихига назар ташласак, бу соҳага оид барча рақамлар, ислоҳот ва ўзгаришлар мамлакатимиз иқтисодий тараққиётининг мураккаб даврлари билан чамбарчас боғлиқлигини кўрамиз. Бир вақтлар пахта яккаҳокимлиги қишлоқ хўжалигининг асосий йўналишига айланиб, катта ер майдонлари пахта етиштиришга ажратилган эди. Маълумотларга кўра, 1980-йилларда қарийб 2 миллион гектар ерда пахта етиштирилган бўлса-да, ўртача ҳосилдорлик 30 центнердан ошмаган. 2000 йилга келиб эса 1,4 миллион гектар майдондан 3 миллион тонна пахта олинган. Бу даврда пахтачиликда юқори меҳнат сарфи ва маъмурий бошқарув устун бўлиб, иқтисодий самарадорлик ҳамда тўрт фаслда ҳам даладан чиқмай ишлаган заҳматкаш деҳқоннинг моддий ва маънавий манфаатдорлиги етарли даражада таъминланмаган эди.

Давоми 3-бетда

# КЕЛАЖАК КАСБЛАРИ

## Уларнинг бугунги эгалари нималарни тавсия қилади?



5

# САМАРҚАНД МУЛОҚОТИ:

## СИЁСИЙ ИРОДА, ЎЗАРО ИШОНЧ ВА УЗОҚНИ КЎЗЛАГАН СТРАТЕГИК ЁНДАШУВ

**Бугунги мураккаб ва тез ўзгараётган халқаро вазиятда тинчлик ва барқарорликни сақлаш, янги таҳдид ва хавф-хатарларга қарши самарали курашиш ҳар қачонгидан ҳам долзарб аҳамият касб этмоқда. Геосиёсий қарама-қаршиликлар кучайиши, қуролли можаролар давом этиши, халқаро терроризм ва экстремизмнинг янги шакллари пайдо бўлиши, киберхавфсизлик билан боғлиқ муаммолар ортиб бориши давлатлардан нафақат миллий хавфсизлик чораларини кучайтиришни, балки халқаро миқёсда яқин ва тизимли ҳамкорликни йўлга қўйишни ҳам талаб этмоқда.**

Айниқса, рақамли технологиялар, сунъий интеллект ва глобал ахборот-коммуникация воситалари ҳаётимизнинг барча соҳаларига чуқур кириб келаётган бугунги даврда хавфсизлик тушунчасининг мазмуни ҳам кенгайиб бормоқда. Энди хавфсизлик фақат давлат чегаралари дахлсизлиги ёки ҳарбий таҳдидлардан ҳимояланиш билан чекланмайди.

Давоми 2-бетда

**Президент олимпиадасининг аҳамиятини мамлакатимиз спорти эришаётган халқаро натижалар билан боғлиқ ҳолда ҳам баҳолаш мумкин. Сўнгги ўн йилда ўзбекистонлик спортчилар йирик халқаро мусобақаларда 5518 медаль, жумладан, 1675 олтин медални қўлга киритди. Бу аввалги ўн йилликдаги кўрсаткичлардан уч баравар кўп.**

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН

2026 йил 8 ноябрь, 232-сон

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

# САМАРҚАНД МУЛОҚОТИ: СИЁСИЙ ИРОДА, ЎЗАРО ИШОНЧ ВА УЗОҚНИ КЎЗЛАГАН СТРАТЕГИК ЁНДАШУВ

## Ўзбекистон ташаббуслари – амалда



**Қутбиддин БУРХОНОВ,**
**Олий Мажлис Сенатининг Мудофаа ва хавфсизлик масалалари қўмитаси раиси**

Бошланиши 1-бетда

У ахборот макони барқарорлиги, муҳим инфратузилмалар ҳимояси, жамиятда ижтимоий тотувликни таъминлаш, ёшларни зарарли ғоялар таъсиридан асраш ҳамда рақамли муҳитда юзага келаётган хатарларга ўз вақтида муносабат билдиришни ҳам қамраб олади.

Шу нуқтаи назардан, 2026 йил 5-6 ноябрь кунлари Самарқанд шаҳрида бўлиб ўтган Хавфсизлик масалалари бўйича ШҲТ плюс биринчи экспертлар мулоқоти алоҳида сиёсий ва амалий аҳамиятга эга. “Рақамли трансформация даврида хавфсизлик: янги технологиялар ривожланишини ҳисобга олган ҳолда терроризм ва экстремизмга қарши курашиш” мавзусига бағишланган мазкур халқаро тадбир замонавий хавфсизлик муаммоларини кенг муҳокама қилиш, давлатлар ва махсус хизматлар ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлаш учун муҳим мулоқот майдонига айланди.

ШҲТ плюс биринчи экспертлар мулоқоти Ўзбекистоннинг халқаро хавфсизликни таъминлаш борасидаги ташаббуслари ва кўп томонлама ҳамкорликни янги босқичга олиб чиқиш йўлидаги муҳим қадамдир. Зеро, ушбу мулоқотни ташкил этиш ташаббуси Президентимиз томонидан илгари сурилган.

Мазкур форматни йўлга қўйиш таклифи илк бор 2024 йилда ШҲТнинг Остона саммитида билдирилган эди. Ташкилотга аъзо давлатлар раҳбарлари кенгашининг 2025 йилда Хитойнинг Тяньцзинь шаҳрида бўлиб ўтган йиғилишида эса биринчи экспертлар мулоқотини Самарқандда ўтказиш таклифи илгари сурилди. Бугун ушбу ташаббуснинг амалий ҳаётга татбиқ этилаётгани Ўзбекистоннинг минтақавий ва халқаро хавфсизлик масалаларидаги фаол иштирокини намоён этмоқда.

Тадбирда ШҲТга аъзо давлатлар, кузатувчи мамлакатлар ва мулоқот бўйича шерик давлатларнинг махсус хизматлари раҳбарлари ҳамда масъуллари, халқаро ташкилотлар вакиллари иштирок этди. 24 давлатдан 33 та делегация ва бешта халқаро ташкилот вакиллари қатнашиши унинг аҳамиятини кўрсатади.

Анжуман очилишида Ўзбекистон Республикаси Президентининг мулоқот иштирокчиларига йўллаган мурожаати ўқиб эшиттирилди. Унда замонавий хавфсизлик муаммоларига муносабат билдириш билан бирга уларни бартараф этишнинг аниқ устувор йўналишлари ва ҳамкорлик механизмларига оид муҳим таклифлар илгари сурилди.

Мурожаатнинг энг муҳим жиҳати хавфсизликни таъминлашга фақат юзага келган таҳдидларга жавоб қайтариш эмас, балки уларнинг олдини олиш, хавф-хатарларни эрта аниқлаш ва эҳтимолий салбий оқибатларни бартараф этиш нуқтаи назаридан ёндашилганидадир. Зеро, бугунги шароитда хавфсизлик тизими самарадорлиги кўп жиҳатдан таҳдид содир бўлганидан кейин кўриладиган чораларга эмас, балки унинг олдини олиш имкониятларига боғлиқ.

Давлатимиз раҳбари бу борада бир неча муҳим йўналишга алоҳида эътибор қаратди. Жумладан, давлатлар ўртасида тезкор ва ишончли ахборот алмашинувини йўлга қўйиш, миллий хавфсизлик салоҳиятини мустаҳкамлаш, янги таҳдидларни аниқлаш ва уларга нисбатан келишилган ёндашувларни ишлаб чиқиш зарурлиги қайд этилди.

Бу таклифларнинг ҳар бири амалий мазмунга эга. Масалан, трансмиллий жиноятчилик, терроризм ва экстремизмга қарши курашишда бир давлатда аниқланган маълумот бошқа мамлакат учун ҳам муҳим аҳамият касб этиши мумкин. Шу боис, ахборот алмашинувининг тезкорлиги, ишончлилиги ва тизимлилиги умумий хавфсизликни таъминлашнинг муҳим шартидир. Бу жараёнда махсус хизматлар ўртасидаги тўғридан тўғри мулоқот, профессионал тажриба алмашиш ва ҳамкорликнинг амалий механизмларини такомиллаштириш алоҳида ўрин тутади.

Президентимиз томонидан илгари сурилган яна бир муҳим ғоя махсус хизматларнинг яқин ҳамкорлигини кучайтириш масаласидир. Давлатимиз раҳбари ШҲТнинг янги таҳдидларга ўз вақтида жавоб бериш ва барқарор дунёни шакллантиришда самарали иштирок этиши кўп жиҳатдан махсус хизматларнинг ўзаро ҳамкорлигига боғлиқ эканини уқтиради.

> **ШҲТ плюс биринчи экспертлар мулоқоти Ўзбекистоннинг халқаро хавфсизликни таъминлаш борасидаги ташаббуслари ва кўп томонлама ҳамкорликни янги босқичга олиб чиқиш йўлидаги муҳим қадамдир. Зеро, ушбу мулоқотни ташкил этиш ташаббуси Президентимиз томонидан илгари сурилган.**

Дарҳақиқат, бугун терроризм, экстремизм, кибержиноятчилик ва бошқа трансмиллий таҳдидлар бир мамлакат ҳудуди билан чекланиб қолмаяпти. Уларнинг олдини олишда давлатлар ўртасидаги ҳамкорликни фақат умумий баёнотлар билан чеклаб қўймасдан, аниқ ташкилий ва амалий механизмларни шакллантириш муҳимдир. Шу маънода, мазкур мулоқот махсус хизматлар ва экспертлар ўртасида доимий ҳамкорликни ривожлантириш учун янги имкониятлар яратади.

Мурожаатда алоҳида урғу берилган масалалардан яна бири рақамли макондаги таҳдидлардир. Бугун интернет платформалари ва ижтимоий тармоқлардан нафақат ахборот алмашиш, билим олиш ва мулоқот қилиш воситаси, балки айрим бузғунчи кучлар томонидан радикал ғояларни тарқатиш, янги тарафдорларни жалб этиш ва ёлғон ахборотни оммалаштириш майдони сифатида ҳам фойдаланилмоқда.

Сунъий интеллектнинг жадал ривожланиши эса бу муаммоларнинг янги қирраларини юзага чиқармоқда. Турли сохта тасвирлар, овозлар ва видеоларни яратиш, жамоатчилик фикрига сунъий таъсир кўрсатиш имкониятлари ортиши ахборот хавфсизлигини таъминлашга нисбатан янгича ёндашувларни тақозо этмоқда. Шу боис, илғор технологиялардан хавфсизликни мустаҳкамлаш йўлида самарали фойдаланиш, улар келтириб чиқариши мумкин бўлган хавфларни олдиндан баҳолаш ва миллий инфратузилмани ҳимоя қилиш долзарб вазифага айланмоқда.

Мурожаатда террорчи ташкилотларнинг рақамли муҳитдан фойдаланаётгани жиддий ташвиш уйғотаётгани қайд этилди. Интернет орқали радикал ғояларни тарғиб қилиш, молиявий маблағлар тўплаш, давлат чегараларини тан олмайдиган экстремистик бирлашмаларни шакллантиришга уринишлар барча мамлакатлардан мувофиқлашган чораларни талаб қилади.

Бу ерда энг муҳим масалалардан бири ёшлар хавфсизлигидир. Чунки ёш авлод рақамли муҳитнинг энг фаол иштирокчиси бўлиши билан бирга айрим ҳолларда ёт ва бузғунчи ғоялар таъсирига тушиб қолиши мумкин бўлган ижтимоий қатлам ҳамдир. Шу боис, уларнинг онги ва қалбида мафкуравий иммунитетни шакллантириш, танқидий фикрлаш қобилиятини ривожлантириш, интернетдаги ахборотларни тўғри таҳлил қилиш маданиятини ошириш муҳим аҳамият касб этади.

Ушбу вазифаларни фақат куч ишлатар тузилмалар фаолияти билан ҳал этиб бўлмайди. Таълим муассасалари, маҳалла, оила, фуқаролик жамияти институтлари ва оммавий ахборот воситалари ҳам ушбу жараёнда фаол иштирок этиши зарур. Ёшлар учун сифатли таълим, муносиб бандлик, ўз иқтидорини намоён этиш имкониятларини кенгайтириш, маънавий-маърифий ишларни тизимли ташкил этиш экстремизм ва радикализмнинг олдини олишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Президентимиз мурожаатидаги яна бир муҳим фикр ҳеч бир давлат чегара билмайдиган таҳдидларга якка ўзи тўлиқ қарши тура олмаслиги ҳақидаги таъкиддир. Бу фикр бугунги халқаро муносабатларнинг реал манзарасини ифода этади. Зеро, глобаллашув ва рақамли трансформация шароитида бир мамлакатда пайдо бўлган хавф қисқа вақт ичида бошқа ҳудудларга ҳам тарқалиши мумкин. Демак, хавфсизлик масалаларида ҳамжиҳатлик, ўзаро ишонч ва биргаликда ҳаракат қилиш ҳар бир давлатнинг миллий манфаатларига мос келади.

ШҲТнинг 25 йиллик фаолияти ҳам кўп томонлама ҳамкорликнинг аҳамиятини яққол намоён этмоқда. Чорак аср давомида ташкилот минтақавий хавфсизликни таъминлаш, иқтисодий алоқаларни ривожлантириш, транспорт-коммуникация имкониятларини кенгайтириш, маданий-гуманитар ҳамкорликни мустаҳкамлаш борасида ўзига хос платформага айланди.

Ўзбекистон ШҲТнинг асосчи давлатларидан бири сифатида ташкилот салоҳиятини ошириш, фаолиятини замон талабларига мос равишда такомиллаштириш ва халқаро ҳамкорлик географиясини кенгайтиришга алоҳида эътибор қаратмоқда. Айниқса, “ШҲТ плюс” формати ташкилотга аъзо давлатлар билан бирга кузатувчилар, мулоқот бўйича шериклар ва халқаро тузилмаларни ҳам умумий муаммолар муҳокамасига жалб этиш имконини беради.

Мазкур форматнинг яна бир муҳим жиҳати шундаки, у хавфсизлик масалаларини фақат сиёсий мулоқот даражасида эмас, балки мутахассислар ва махсус хизматлар ўртасидаги амалий ҳамкорлик нуқтаи назаридан муҳокама қилиш имконини яратади. Бу эса билдирилаётган таклифларни аниқ вазифаларга айлантириш, ўзаро тажриба алмашиш ва ҳамкорликнинг истиқболли йўналишларини белгилаш учун муҳимдир.

Самарқанднинг мазкур халқаро мулоқотга мезбонлик қилаётгани ҳам ўзига хос рамзий мазмунга эга. Асрлар давомида Шарқ ва Ғарбни боғлаган, савдо-сотиқ, илм-фан ва маданиятлараро мулоқот маркази бўлган қадимий шаҳримиз бугун яна бир бор халқаро ҳамкорлик ва ўзаро англашув майдонига айланмоқда. Бу мамлакатимизнинг нафақат иқтисодий ва маданий алоқаларни, балки глобал ва минтақавий хавфсизлик соҳасидаги шерикликни ҳам ривожлантиришга қаратилган саъй-ҳаракатларини акс эттиради.

Президентимиз томонидан илгари сурилган мазкур ташаббуснинг аҳамияти унинг амалий натижалари билан белгиланади. Шу боис, экспертлар мулоқоти мунтазамлигини таъминлаш, махсус хизматлар ўртасидаги ишончли алоқаларни ривожлантириш, ахборот алмашинуви механизмларини такомиллаштириш, янги технологик таҳдидларга қарши умумий ёндашувларни ишлаб чиқиш келгуси ҳамкорликнинг муҳим йўналишлари бўлиши мумкин.

Бугун дунё олдида турган таҳдидлар тобора мураккаблашиб бораётган бир шароитда тинчлик ва барқарорликни таъминлаш барча давлатларнинг умумий вазифасидир. Бунинг учун сиёсий ирода, ўзаро ишонч, профессионал ҳамкорлик ва узоқни кўзлаган стратегик ёндашув зарур. Самарқанддаги экспертлар мулоқоти шу мақсадларга хизмат қилиши билан аҳамиятлидир.

Назаримда, Президентимиз мурожаатида илгари сурилган ташаббусларнинг бош ғояси битта муҳим тамойилда мужассам: хавфсизликни таъминлашда ҳар бир давлатнинг саъй-ҳаракатлари умумий ҳамкорлик билан уйғунлашиши лозим. Зеро, хавфсизлик фақат таҳдидларнинг йўқлиги эмас, балки инсонларнинг эртанги кунга ишончи, жамиятнинг барқарорлиги, ёш авлоднинг тинч ва фаровон ҳаёт кечириши учун зарур шарт-шароитларнинг мавжудлигидир.

Ана шу эзгу мақсад йўлида давлатлар ўртасидаги ҳамжиҳатлик ва ҳамкорликни мустаҳкамлаш бугунги даврнинг энг муҳим талабидир. Самарқанд мулоқоти эса ушбу йўналишдаги алоқаларни янги мазмун ва амалий қадамлар билан бойитишга хизмат қилиши билан аҳамиятли.

# ТЕРАН ФАЛСАФАГА ЭГА БЎЛГАН ТАРБИЯ ВА МАЪНАВИЯТ АНЖУМАНИ

Бошланиши 1-бетда

Хусусан, Президентимиз раислигида жорий йил 7 апрель куни ўтказилган видеоселектор йиғилишида қайд этилганидек, сўнгги тўққиз йилда 1500 дан зиёд маҳаллада 1774 та замонавий спорт майдончаси барпо этилган. Ҳудудларда 200 дан ортиқ йирик спорт иншооти, 4000 га яқин хусусий спорт клуби иш бошлаган. Спорт билан профессионал шуғулланувчи ёшлар сони икки карра ошган. Олимпия терма жамоалари спортчилари икки баробар, паралимпия йўналишида эса уч баробар кўпайган.

Мазкур кўрсаткичлар спорт соҳасидаги шароитлар кўламини аниқ-равшан ифодалайди. Табиийки, бу имкониятлардан самарали фойдаланиш, ҳудудлар ўртасида соғлом рақобат муҳитини шакллантириш ва ёш спортчиларнинг тайёргарлик даражасини мунтазам баҳолаб боришга ҳам эҳтиёж ортиб бормоқда. Шу мақсадда йўлга қўйилган Президент олимпиадаси қисқа муддатда мамлакатимиз спорти ҳаётида муҳим ўрин эгаллай бошлади.

Ушбу мусобақа ёш спортчилар учун ўз маҳоратини республика миқёсида намоён этиш, мураббийлар ва спорт муассасалари учун эса йил давомидаги фаолиятининг самарасини ҳолис баҳолаш имконини бермоқда. Энг муҳими, у орқали турли ҳудудлардаги истиқболли ёшларни аниқлаш ва миллий терма жамоалар захирасига тайёрлашнинг изчил тизими шакллантириляпти.

Жорий йил пойтахтимизда иккинчи бор ташкил этилган Президент олимпиадаси ҳам кўлами, ҳам иштирокчилар таркиби ва спорт турлари хилма-хиллиги билан алоҳида аҳамият касб этди. 27 октябрдан 8 ноябрга қадар белгиланган республика финалида 3500 дан зиёд ёш спортчи 26 йўналишда куч синашди. Уларга 1500 мураббий ҳамроҳлик қилди. Дастурдан 21 та олимпия ва 5 та паралимпия спорт тури ўрин олди.

Бу рақамларни ўтган йилги мусобақа кўрсаткичлари билан таққосласак, мазкур спорт тадбирининг кўлами тобора кенгайиб бораётганини кўрамиз. 2025 йилда илк бор ўтказилган Президент олимпиадаси саралаш босқичларига 103 минг ёш спортчи жалб этилган эди. Финалда спортнинг 11 тури бўйича 3000 дан ортиқ иштирокчи беллашган. Мусобақаларда 135 олтин, 134 кумуш ва 227 бронза медаль учун рақобатлашилган.

Пойтахтимизда иккинчи бор ўтказилган Президент олимпиадаси ниҳоясига етар экан, Ўзбекистоннинг барча ҳудудидан келган ёш спортчилар иштирокидаги беллашувлар қизғин рақобат, янги номлар ва юқори натижалар билан ёдда қолди. Мусобақалар иштирокчиларнинг тайёргарлик даражасини синовдан ўтказиш, ҳудудларда шаклланган спорт мактаблари салоҳиятини баҳолаш ва истиқболли ёшларни аниқлаш имконини берди.

**Давлатимиз раҳбари мазкур беллашувларни ёшлар ўртасида ҳурмат ва дўстлик муҳитини мустаҳкамлайдиган, уларнинг спорт ва ҳаёт ҳақидаги тасаввурларини бойитадиган тарбия ҳамда маънавият анжумани сифатида баҳолади.**

Дарҳақиқат, ёшлар ўртасидаги йирик мусобақаларнинг аҳамияти ғолибларни аниқлаш билан чекланмайди. Спортчи бундай беллашувларда имкониятини баҳолайди. Кучли рақиблар билан тўқнаш келади. Ғалаба қувончи ва мағлубият сабоғини ҳис этади. Айниқса, ўсмирлик даврида орттирилган бундай тажриба кейинчалик спортчилик фаолиятига, интизоми ва иродавий сифатларига ижобий таъсир кўрсатади.

Президент олимпиадасида айрим спортчилар бир нечта йўналишда ғолибликни қўлга киритган бўлса, бошқалари ўз ёш тоифасидаги рекордларни янгилади. Хусусан, Қашқадарё вилояти вакили Кумуш Кўчкинова бирйўла икки спорт тури — дзюдо ва кураш бўйича олтин медални қўлга киритди. Бир спортчининг икки йўналишда муваффақият қозониши унинг жисмоний ва техник тайёргарлиги, мусобақа жараёнида ўз имкониятларидан фойдалана олиш маҳоратини намоён этди.

Тошкентлик Аиша Енина эса бадиий гимнастикада якка кўпкураш, тасма ва тўп билан машқларда учта олтин медалга сазовор бўлди. Шунингдек, ҳалқа йўналишида кумуш, булавалар билан бажариладиган машқда бронза медални қўлга киритди. Бешта дастурда шоҳсупага кўтарилиш ёш гимнастикачининг турли машқлардаги тайёргарлиги ва тенгсиз маҳоратини кўрсатди. Оғир атлетика мусобақалари ҳам юқори натижаларга бой бўлди. Тошкент вилояти вакили Муштарий Ўролова 60 килограммдан юқори вазн тоифасида даст кўтаришда 109, силтаб кўтаришда 136, икки кураш якунига кўра эса 245 килограмм натижа билан жаҳон рекордини ўрнатди.

Шердор Эшпўлатов, Икром Мўминбоев, Беҳрўз Ҳасанов, Солиҳа Баҳодирова, Дилфуза Йўлдошева ҳамда Зуҳра Иброҳимова ҳам оғир атлетикада Ўзбекистон рекордини янгилади. Сирдарё вилоятидан Дурдона Жуманқулова енгил атлетиканинг уч кураш баҳсларида 2014 очко тўплаб, мазкур тоифада 14 ёшлилар орасида энг юқори кўрсаткичга эришди.



Президент олимпиадасида параспорт йўналишлари кенг ўрин эгаллагани ҳам муҳим янгиликлардан бўлди. Парасузиш бўйича Андижон вилояти вакили Ҳикматулла Ҳайдаралиев ҳамда қорақалпоғистонлик Шаҳноза Ережепбаева тўрттадан олтин медални қўлга киритди. Шунингдек, бошқа параспорт турларида ҳам турли ҳудудлардан келган ёшлар ўз имкониятини намоён этди. Мазкур натижалар паралимпия ҳаракатини ривожлантириш, имконияти чекланган ёшларни спортга кенг жалб этиш ва уларнинг қобилиятини профессионал даражада рўёбга чиқариш борасидаги ишларнинг аҳамиятини кўрсатади. Бу йўналишда спорт иншоотлари мослаштирилгани, махсус жиҳозлар, малакали мураббийлар ва тиббий-реабилитация хизматлари мавжудлиги алоҳида ўрин тутади.

Мусобақаларнинг ҳудудлар кесимидаги натижалари ҳам диққатга сазовор. Олимпия спорт турлари бўйича Тошкент шаҳри, Самарқанд ва Хоразм вилоятлари, параспорт турлари бўйича эса Хоразм, Навоий ва Андижон вилоятлари юқори натижалар кўрсатган ҳудудлар сифатида қайд этилди.

Ёшлар спортида эришилган дастлабки ғалаба келгуси фаолият учун катта рағбатдир. Шу билан бирга, юқори натижаларни мунтазам такрорлаш, кучли рақиблар билан рақобатлаша олиш ва халқаро майдонга чиқиш анча мураккаб жараён. Бу йўлда спортчининг ўсиш суръати, жисмоний имкониятлари, машғулотлар сифати ва мусобақа тажрибаси ўзаро боғлиқ ҳолда ривожланиши керак.

Шу боис, Президент олимпиадаси ғолибларини миллий терма жамоалар захираси сифатида тайёрлаш билан боғлиқ чоралар алоҳида аҳамиятга эга. Амалдаги тартибга мувофиқ, мусобақанинг биринчи ва иккинчи ўрин соҳиблари ўз хоҳишидан келиб чиқиб, Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказига, учинчи ўринни эгаллаганлар эса ҳудудий марказларга йўналтирилиши мумкин. Шунингдек, совриндорлар ўртасида қўшма ўқув-машғулот йиғинлари ва назорат беллашувларини ўтказиб бориш назарда тутилган. Бу тизим спортчининг мусобақадаги натижасини кейинги тайёргарлик босқичи билан боғлаш имконини беради.

Давлатимиз раҳбари “Ўйлайманки, бу мусобақаларда мағлублар бўлмади”, дея таъкидлаб, ҳар бир иштирокчи беллашувлар давомида ўзи учун зарур билим ва тажриба тўплаганини қайд этди. Бу фикр ёшлар спортининг мазмунини янада кенг англашга ундайди. Чунки ўсмирлик давридаги натижалар спортчининг кейинги имкониятларини тўлиқ белгилаб бермайди. Муҳими, бундай мусобақалар ёшларнинг спортга қизиқишини мустаҳкамлаши, ўз устида ишлашга ундаши ва уларни кейинги беллашувларга тайёрлашидадир.

Давлатимиз раҳбари Президент олимпиадаси иштирокчилари учун эълон қилган янги рағбатлантириш тизими ҳам шу мақсадга қаратилган. Жумладан, 2027 йилдан ғолиб ва совриндорларга бериладиган пул мукофоти 2,5 баравар оширилади. Мусобақада ғолиб бўлиб, Ўзбекистон рекордини янгилаган мактаб битирувчиларининг олий таълим муассасалари спорт йўналишларига имтиҳонсиз, давлат гранти асосида қабул қилиниши ҳам белгиланди. Ҳар йили Президент олимпиадаси ғолибларидан 50 нафари хориждаги халқаро ўқув-машғулот йиғинларига юборилади. Келгуси йилдан уларга бир йиллик стипендия тайинланади. Ўз йўналишида юқори натижа кўрсатган спорт мактаблари зарур жиҳозлар билан таъминланади.

Президент олимпиадасининг аҳамиятини мамлакатимиз спорти эришаётган халқаро натижалар билан боғлиқ ҳолда ҳам баҳолаш мумкин. Сўнгги ўн йилда ўзбекистонлик спортчилар йирик халқаро мусобақаларда 5518 медаль, жумладан, 1675 олтин медални қўлга киритди. Бу аввалги ўн йилликдаги кўрсаткичлардан уч баравар кўп.

Бугун спорт мактабларида машғулот ўтказаётган, дастлабки мусобақаларда ўзини синаб кўраётган ёшлар орасидан эртанги халқаро чемпионлар етишиб чиқади. Уларнинг катта спортгача бўлган йўли қанчалик пухта ва изчил ташкил этилса, мамлакатимиз терма жамоаларининг келгуси мусобақалардаги имконияти ҳам шунчалик кенгаяди. Президент олимпиадаси шу мақсад йўлида иқтидорларни кашф этиш, спорт муассасалари фаолиятини баҳолаш, ҳудудлардаги илғор тажрибаларни оммалаштириш ва миллий терма жамоалар учун муносиб захира тайёрлашнинг муҳим майдони сифатида ўз ўрнини мустаҳкамлаб бормоқда. Жорий йилги мусобақалар сарҳисоби ҳамда белгиланган янги вазифалар эса мазкур тизимни янада такомиллаштириш, спортчилар тайёргарлиги сифатини ошириш ва халқаро майдондаги ютуқларни кўпайтиришга қаратилган навбатдаги амалий ишлар учун асос бўлиб хизмат қилади.

**Азизбек ЮСУПОВ,**
**“Янги Ўзбекистон” мухбири**

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН

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

Мингга яқин фермер хўжаликлари ва кластерларнинг ўртача 100 центнерлик ва ундан юқори натижаларга эришгани, 4000 дан зиёд фермернинг ҳосилдорликни 60-70 центнерга, 2500 нафарининг эса 80 центнердан оширганини алоҳида фахр билан тилга олсак арзийди!

ДАВР НАФАСИ

3

2026 йил 8 ноябрь, 232-сон

# ЯНГИ ИҚТИСОДИЙ ТАФАККУР, ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯ ВА МАНФААТДОРЛИККА АСОСЛАНГАН ТАРАҚҚИЁТ МОДЕЛИ САМАРАСИ

Муносабат



**Актам ҲАИТОВ,**
**Ўзбекистон фермерлари кенгаши раиси**

Бошланиши 1-бетда

Барчамиз гувоҳи бўлганимиздек, кейинги йилларда бу соҳага давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилиб, бутунлай янгича ёндашувлар, изчил ислоҳотлар йўлга қўйилгани учун вазият тубдан ўзгарди. Давлатимиз раҳбари ташаббуси билан пахта майдонларининг кескин қисқартирилиши, пахта монополиясига барҳам берилиши, мажбурий меҳнатнинг тугатилиши, таълим, соғлиқни сақлаш муассасалари ва бюджет ташкилотлари ходимларини дала ишларига жалб этиш амалиётига чек қўйилгани аграр соҳада янги босқични бошлаб берди. Энг муҳими, қишлоқ хўжалигида асосий эътибор маъмурий топшириқларни бажаришдан иқтисодий самарадорликка, меҳнат унумдорлиги, фермер ва деҳқоннинг ҳаёт кечириш, ишлаш тарзини бутунлай ўзгартиришга қаратилгани учун ана шундай тарихий натижаларга эришилди.

Бу каби инқилобий ўзгаришларнинг амалий натижаси, аввало, ҳосилдорлик кўрсаткичларида яққол намоён бўлмоқда. Эътироф этилганидек, пахтачиликда ўртача ҳосилдорлик 21 центнердан 56 центнерга етди. Бу қарийб 2,7 баробар ўсиш, демакдир. Айниқса, жорий йилда қарийб 400 минг гектар майдонда ўртача ҳосилдорлик 70 центнерга етгани, салкам 70 минг гектар ердан 100-110 центнергача ҳосил олингани рекорд кўрсаткич эмасми?!

Мингга яқин фермер хўжаликлари ва кластерларнинг ўртача 100 центнерлик ва ундан юқори натижаларга эришгани, 4000 дан зиёд фермернинг ҳосилдорликни 60-70 центнерга, 2500 нафарининг эса 80 центнердан оширганини алоҳида фахр билан тилга олсак арзийди!

Табиийки, бу каби рақамлар ортида ҳар гектар ерга муносабатнинг кескин ўзгариши, агротехник тадбирларни ўз вақтида ва сифатли бажариш, илмий ёндашув, замонавий уруғчилик ҳамда фермерларнинг ташаббускорлиги турибди. Демак, юқори ҳосилдорлик тасодифий натижа эмас, балки бир-бири билан узвий боғлиқ агротехнологик, ташкилий ва иқтисодий омиллар самарасидир.

Энди олдимизда янада улкан вазифалар турибди: у ҳам бўлса, илғор хўжаликларда қўлланган бой тажрибани янада кенг оммалаштириш, ҳудудларнинг тупроқ-иқлим шароитидан келиб чиққан ҳолда самарали технологияларни жорий этиш ва фермерлар ўртасида ҳамкорликни кучайтириш, ўрганиш ва билим алмашишни кучайтиришдан иборат.

Бу борада, энг аввало, сув ресурсларидан оқилона фойдаланиш масаласи алоҳида аҳамият касб этади. Зеро, иқлим ўзгариши, сув тақчиллиги ва табиий ресурсларга эҳтиёжнинг ортиши қишлоқ хўжалиги олдига янги талабларни қўймоқда. Президентимиз табригида сув тежовчи технологияларни жорий этиш натижасида 1990-йиллардагига нисбатан сув сарфи икки баробар камайгани таъкидлангани бежиз эмас. Бу Ўзбекистон шароитида аграр ишлаб чиқариш барқарорлигини таъминлашнинг энг муҳим шартларидан.

Шу нуқтаи назардан, томчилатиб ва ёмғирлатиб суғориш, тупроқ намлигини назорат қилиш, рақамли сув бошқаруви, лазерли текислаш каби технологияларни кенг жорий этиш соҳа ходимлари учун ҳамиша долзарб вазифа бўлиб қолаверади. Эндиги асосий мақсад фақат сув тежовчи технологияларни ўрнатиш эмас, балки сарфланган ҳар куб метр сув ҳисобига олинадиган маҳсулот ҳажмини оширишдан иборат бўлиши керак. Бу эса обиҳаётдан фойдаланиш самарадорлигини иқтисодий мезонлар асосида баҳолаш, фаол фермерларни рағбатлантириш ва замонавий бошқарув механизмларини жорий этишни тақозо қилади.

Сувдан самарали фойдаланиш билан бир қаторда илм-фан ва инновацияларни ишлаб чиқаришга татбиқ этиш ҳам ҳосилдорликни оширишнинг муҳим омилига айланмоқда. Жорий йилги пахтачилик натижалари замонавий илм-фан ва технологияларнинг ишлаб чиқаришдаги ўрни тобора ортиб бораётганини яққол кўрсатди. Экиш схемаларининг ўзгартирилиши, кўчатлар сонининг 2-3 баробар оширилиши, зараркунанда ва гербицидларга чидамли янги биотехнологик навларни жойлаштириш билан боғлиқ ёндашувлар юқори ҳосилдорликка эришиш калити сифатида намоён бўлмоқда.

Яна бир муҳим жиҳат: ушбу йўналишда агродронлардан фойдаланиш, рақамлаштириш ва замонавий агротехнологиялар орқали ишлаб чиқариш харажатларини камайтириш имкониятлари кенгаймоқда. Келгусида сунъий интеллект асосида экинларнинг ҳолатини мониторинг қилиш, касаллик ва зараркунандаларни эрта аниқлаш, ҳосилдорликни прогнозлаш, сув ва ўғит сарфини оптималлаштириш каби технологиялардан фойдаланиш янада кенг аҳамият касб этиши табиий. Бунинг учун аграр илм-фан, олий таълим муассасалари, илмий-тадқиқот институтлари ва фермер хўжаликлари ўртасидаги ҳамкорликни янги босқичга олиб чиқиш зарур. Зеро, илм-фан ютуқлари фақат илмий лабораториялар ва натижасиз тадқиқотлар акс этган қоғозларда қолиб кетмай, бевосита далага, ишлаб чиқаришга кириб боргандагина ҳақиқий иқтисодий самарасини беради.

Технологик янгиланишнинг яна бир муҳим йўналиши, аввало, қишлоқ хўжалигини механизациялаштириш билан боғлиқ жараён эканига яна бир карра ишонч ҳосил қилдик. Маълумотларга кўра, жорий йилда етиштирилган пахта ҳосилининг 85 фоизи 3000 дан ортиқ пахта териш машинаси ёрдамида 30-35 кунда териб олинган. Жиззах ва Сирдарё вилоятларида эса механизациялаштириш даражаси 100 фоизга етказилгани алоҳида эътирофга арзирли натижадир.



Бу каби кўрсаткичлар қишлоқ хўжалигида инсон меҳнатини енгиллаштириш, мавсумий ишларни қисқа муддатда бажариш ва маҳсулот сифатини сақлаш борасида катта имкониятлар яратилаётганини англатади. Энди механизациялаштиришни фақат пахта терими билан чекламай, ер тайёрлаш, экиш, ўғитлаш, ўсимликларни ҳимоя қилиш, ҳосилни йиғиш ва ташиш жараёнларига ҳам комплекс татбиқ этиш лозим. Бунинг учун замонавий қишлоқ хўжалиги техникаси лизинги, техник хизмат кўрсатиш инфратузилмаси, эҳтиёт қисмлар таъминоти ва малакали механизаторлар тайёрлаш масалаларига ҳам эътиборни кучайтириш талаб этилади.

Албатта, барча ислоҳотлардан асосий мақсад ишлаб чиқариш ҳажмини ошириш билан чекланмайди. Уларнинг энг муҳим натижаси фермер ва деҳқонларнинг иқтисодий манфаатдорлиги, даромади ва фаровонлигида намоён бўлмоғи керак. Табрикда қайд этилганидек, жорий йилда фермерлар пахта етиштиришдан 13-14 триллион сўм соф фойда олиши кутилаётир. Ушбу кўрсаткич аграр ислоҳотларнинг иқтисодий самарасини баҳолашда алоҳида аҳамиятга эга.

Чунки даромади ошса, фермернинг ишлаб чиқаришга инвестиция киритиш, янги техника харид қилиш, сув тежовчи технологияларни жорий этиш, ер унумдорлигини тиклаш ва қўшимча иш ўринлари очиш имконияти ҳам тобора кенгаяди. Шу боис, келгуси босқичда аграр сиёсат самарадорлигини баҳолашда етиштирилган маҳсулот ҳажми билан бир қаторда фермернинг соф даромади, рентабеллиги ва ҳар бир гектар ердан олинадиган иқтисодий самарадорликни ҳам асосий мезонлар қаторига киритиш зарур. Бунда молиявий ресурслардан оқилона фойдаланиш, субсидиялар самарадорлигини ошириш, суғурта механизмларини такомиллаштириш ва тўлов интизомини мустаҳкамлаш муҳим ўрин тутади.

Шу билан бирга, аграр соҳанинг келажаги фақат пахтачилик натижалари билан белгиланмаслигини ҳам унутмаслик лозим. Мамлакатимиз қишлоқ хўжалиги салоҳиятини тўлиқ рўёбга чиқариш учун ишлаб чиқаришни диверсификация қилиш, фермер хўжаликлари фаолиятини кўп тармоқли иқтисодий тизимга айлантириш талаб этилади. Пахта ва ғалла етиштириш билан бир қаторда боғдорчилик, узумчилик, сабзавотчилик, чорвачилик, паррандачилик, балиқчилик, қайта ишлаш ва экспорт йўналишларини ривожлантириш муҳим.

Натижада ердан фойдаланиш самарадорлиги ошади. Йил давомида барқарор даромад манбалари шаклланади. Қишлоқ жойларда янги иш ўринлари очилади. Айниқса, қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини чуқур қайта ишлаш, сақлаш, қадоқлаш ва экспорт қилиш тизимини ривожлантириш орқали маҳсулотнинг қўшилган қийматини ошириш мумкин. Демак, келгуси босқичда фермер хўжаликларини нафақат маҳсулот етиштирувчи, балки қайта ишлаш, хизмат кўрсатиш ва экспорт жараёнларида ҳам фаол иштирок этувчи замонавий тадбиркорлик субъектларига айлантириш давр талаби бўлмоқда.

Келгуси йилда пахтадан ўртача ҳосилдорликни 65-70 центнерга етказиш мақсади белгиланган соҳа олдига янада юксак вазифаларни қўяди. Бу маррага эришиш учун тупроқ унумдорлигини сақлаш ва ошириш, агрокимёвий таҳлиллар асосида ўғитлаш тизимини такомиллаштириш, ҳудудларнинг тупроқ-иқлим шароитига мос серҳосил навларни жорий этиш, сув тежовчи технологиялардан кенг фойдаланиш ва механизациялаштириш даражасини ошириш талаб этилади.

Энг муҳими, юқори ҳосилдорликка эришиш жараёнида ернинг табиий унумдорлиги, экологик мувозанат ва ресурслардан оқилона фойдаланиш масалалари иккинчи ўринга тушиб қолмаслиги керак. Чунки бугунги ҳосил билан бир қаторда эртанги куннинг ҳосилдорлиги таъминланиши ҳам лозим.

Дарвоқе, қўлга киритилган муваффақиятлар кўлами Ўзбекистон аграр соҳасида сифат жиҳатидан янги босқич бошланаётганини кўрсатмоқда. Бу босқичда асосий мақсад фақат кўпроқ маҳсулот етиштириш эмас, балки ҳар бир гектар ердан, ҳар бир куб метр сувдан, ҳар бир сўм инвестициядан юқори иқтисодий самара олишдир. Қишлоқ хўжалигининг барқарор келажаги ер ва сув ресурсларини асраш, илм-фан ютуқларини ишлаб чиқаришга жорий этиш, замонавий технологияларни ўзлаштириш ва қишлоқ аҳолисининг фаровонлигини ошириш билан чамбарчас боғлиқ.

Пахта хирмонимизнинг беш миллион тоннадан ошгани, албатта, юксак ғалаба. Бу рақамнинг аҳамияти шундаки, ушбу кўрсаткич янгидан янги имкониятлар, катта марраларга йўл очмоғи тайин. Зеро, қишлоқ хўжалигидаги ҳар бир ютуқ озиқ-овқат хавфсизлиги, иқтисодий барқарорлик, экспорт салоҳияти, янги иш ўринлари ва халқ фаровонлигига қўшилган ҳиссадир.

Энг муҳими, бугунги фермер фақат маҳсулот етиштирувчи эмас, балки замонавий агротехнологияларни ўзлаштирган, инвестиция киритадиган, иш ўринлари яратадиган ва мамлакат иқтисодиёти тараққиётига ҳисса қўшадиган замонавий тадбиркор. Ўзбекистон пахтачилигида бошланган янги тарих ана шу янгича тафаккур, меҳнатга ҳурмат ва иқтисодий манфаатдорлик тамойиллари асосида давом этади.

Шукрона



# “МЕНИНГ УЧ СИРИМ...”

**Шу кунларда бир хушхабардан ҳам қувониб, ҳам фахрланиб юрибмиз. Янги Ўзбекистон тарихида илк бор 5 миллион тоннадан зиёд пахта хирмони бунёд этилиб, рекорд натижа қайд этилди. Давлатимиз раҳбари шу муносабат билан йўллаган табригида бу натижага эришишда деҳқон ва фермерларнинг меҳнати катта эканини айтганидан янада ғурурландик. Жорий йилда мўл ҳосил кутгандик, бунга имкониятимиз етарли эди. Натижага кутганимиздан ҳам қисқа муддатда эришилгани ортида қишлоқ хўжалиги фидойиларининг меҳнати турибди.**



**Турсунбой КОМИЛОВ,**
**“Комилов Турсунбой” фермер хўжалиги раҳбари,**
**Ўзбекистонда хизмат кўрсатган қишлоқ хўжалиги ходими**

Фермер сифатида бу йил ҳар гектаридан 70-80 центнер ҳосил олишни кўзлагандим. Яратган барака бериб, ҳосилдорликни 85 центнердан оширдик. 176 гектар пахтазордан 1400 тонна оқ олтин йиғиштириб олдик. Насиб бўлса, 13 миллиард сўм даромад олишни кўзлаяпмиз.

Шундай вақтларда инсон беихтиёр ортига назар ташлаб, ўтган йиллари билан солиштираркан. Бугун салкам 75 ёшни қоралаяпман. Умримнинг ярмидан кўпи далада ўтди. 25 йил инженерлик қилдим. Мана, охирги 26 йилдан буён фермер хўжалигини бошқариб келяпман. Асосий даромадимиз пахта ва ғалладан. Пахта терими мавсуми яқинлашгани сари юрагимиз орқага тортадиган, ўзимиз етиштирган ҳосилнинг даромадини ўзимиз кўрмайдиган даврда ҳам яшаб ўтдик.

Фермерликни бошлаган илк вақтларимни яхши эслайман: 2000-йиллар эди. Колхозлар тугатилган, фермер хўжаликлари пайдо бўлаётган, уларга катта ваъдалар берилаётган даврлар. Мен ҳам “зўр бўламан” деган ишонч билан 17 гектар ер олиб, иш бошладим. Тўғри, колхозлар давридагига нисбатан силжишлар бор, меҳнатга муносабат нисбатан ўзгарган эди. Давлат 50 йиллик ижара асосида ер берди. Бир қарашда барчаси рисоладагидек кўринарди.

Аммо ҳаммаси кейин бошланди. Иш аввалидаёқ қийинчиликлар пайдо бўлди. Ер берилган, аммо унда маҳсулот етиштириш учун на маблағ, на техника бор. “Мана сенга ер, қолганини ўзинг уддала”, дегандек эди. Бу ҳам етмагандек, ер билан қўшиб елкамизга режани бажариш мажбурияти ҳам юкланди. Майдоннинг ярмига пахта, ярмига буғдой экиш мажбурий эди. Қандай қилиб бўлмасин, давлат буюртмасини бажариш керак. Бошқа экин экишга рухсат йўқ эди.

Ер олган фермерлардан деярли ҳеч бирининг ҳосил етиштириш учун маблағи бўлмаган. Шу боис, етиштириладиган ҳосил даромадининг ярми ҳисобидан имтиёзли кредитлар ажратилди. Ўша вақтда бу бизга қисман ёрдам эди. Аммо олдимизда яна бир катта муаммо — техника йўқлиги турарди. Ерни ҳайдаш, ўғит солиш ва бошқа агротехнологиялар учун зарур техникаларнинг бирортаси йўқлиги сабаб, бошқалардан маблағ эвазига ижарага олиб фойдаланганмиз. Маблағи борларнинг ҳам хориждан техника сотиб олиши минг азоб эди. Сув таъминоти ҳам ҳаминқадар, ариқларда сув бўлса-да, далага йўл очиб, олиб келиш керак эди. Сув йўлини кимдир тўсиб олмаслиги учун пойлаб ҳам ўтирардик. Кундузи сув бўлмаса, туни билан далани суғориб чиққан вақтларимиз бўлган. Сув бормайдиган жойларга ўзимиз километрлаб масофадан тармоқ тортиб келганмиз.

Хуллас, фермерлик шундай — фақат меҳнатдан иборат экан деганмиз охири. Тинимсиз меҳнат қилдик, лекин шунда ҳам пахта ҳосили 25-30 центнердан ошмасди. Ҳосил бундан юқори бўлишини тасаввур ҳам қилолмасдик. Чунки эсимизни таниганимиздан буён юртимизда пахта ҳосилдорлиги шундай бўлиб келгани, 40 центнерга етказганлар қаҳрамон саналишини яхши билардик. 50 центнер ҳосил олиш эса биз учун мўъжизадек туюларди. Қолаверса, давлат буюртмаси ҳажми ҳам шу атрофда эди. Шунинг учун мақсадимиз амаллаб режани бажариб олиш бўлган. Бунинг учун тинмай меҳнат қилардик. Деҳқон ҳам, фермер ҳам даладан чиқмасди.

Кошки шунча меҳнатга яраша даромадимиз қўлимизга тегса эди. Ҳосилни давлатга топширганимиздан кейин маблағнинг ярмидан кўпи экин экиш мавсумида берилган кредит тўловига ушлаб қолинарди. Қолган қисми йил охиригача берилса бериларди, бўлмаса йўқ. Шунда ҳам нолимасдик, режани бажарганимиздан қувониб юраверардик.

Асосий даромадимиз ғалладан кейин экиладиган иккинчи экиндан бўлган. Шунга ҳам шукр қилардик. Даромаддан амаллаб орттириб, оғиримизни енгил қиладиган бирорта техника сотиб олиш ҳақида ўйлардик. Ўзимнинг ҳам бир нечта тузукроқ техника олишим учун йиллар керак бўлган. Одамлар фермерларни жуда бой деб ўйларди. Аммо ягона бойлигимиз ер майдони ва тинимсиз меҳнатимиз бўлган. Орттириб, ҳашаматли автомашина сотиб ололмаганмиз, данғиллама уйлар қурмаганмиз. Нима бўлса ҳам пахта ва ғалла режасини бажариш илинжида яшадик. Йиллар давомида “оқ олтин” дея улуғланганимиз пахта одамларнинг оғир меҳнати, фермерларнинг шўрига айлангани яқин тарихдан маълум. Салкам қуллик сиёсати мустақилликдан кейин ҳам мажбурий меҳнат тарзида давом этди.

Лекин бугунги кунларга етиш, ер эгаларининг бошига офтоб тегиб, қишлоқ хўжалиги қачонлардир хориждаги каби ривожланишига ишонганмиз. Шукр, шу кунларга етдик. Агар мендан сўралса, юртимиз қишлоқ хўжалигидаги энг катта жасорат, буюк ҳаракат ва ислоҳот — ўзбек халқининг елкасидан ана шу қулликнинг олиб ташлангани, дейман.

Соҳадаги дастлабки ислоҳотлар айни муаммоларни таҳлил қилишдан бошланди. Давлатимиз раҳбари қишлоқ хўжалигини тубдан ислоҳ қилиш, соҳага янгича ёндашувлар, илм-фан, замонавий технологияларни олиб кириш вақти келганини айтиб, бирин-кетин муҳим вазифаларни қўйди. Бу аввалига айримларга эриш туюлди қишлоқ хўжалигида илм-фанга нима бор, дея иккиланганлар ҳам бўлди. Гўё қишлоқ хўжалиги ва илм-фан бир-бирига мутлақо ёт тушунчалар эди. Одамлар тасаввурида яхши ҳосил олишнинг ягона йўли меҳнат, меҳнат ва яна меҳнат эди. Чунки халқимиз азалдан шундай қилиб келган. Деҳқончиликнинг ягона илми меҳнат эди. Мустақилликдан кейин ҳам бу тушунчалар ўзгармай қолганди.

Мендан юқори ҳосил олаётганимнинг сирини сўрашади. Келинг, сирим билар ўртоқлашай.

**Биринчи сирим.** Ҳозир фермер хўжалигим майдони 300 гектардан ошган. Бу илк бор иш бошлаган вақтимдаги ер майдонидан бир неча ўн баравар кўп. Аммо шунча катта ер билан ҳам ўша вақтдаги каби қийинчиликларни кўрмайман. Чунки ҳозир ҳамма имконият, шароит бор. Аввало, фаолиятимиз эркин, ҳисобдор эмасмиз. Исталганча ерга пахта, ғалла ва бошқа экинларни экамиз. Ҳеч ким талаб қўймайди, мажбурият юкламайди. Президентимизнинг ер эгаларига берган энг биринчи имконияти ҳам шу — мустақиллик бўлди. Бугун экин турини танлашдан тортиб, маҳсулотни кимга, қанча нархга сотишгача ўзимиз белгилаймиз.

Пахта, буғдой етиштириш ҳам олдингидек машаққат эмас. Яхшигина даромад манбаига айланган. Ўзимнинг мисолимда айтаман: ўтган йили пахтадан ўртача 70 центнер, ғалладан 100 центнер ҳосил олдик. Бу йилги пахта ҳосили гектаридан 85 центнердан ошди. Ўнлаб фермерларимиз пахта хирмонини 100 центнергача етказди. Бундай илғор фермерлар бугун барчага намуна. Уларнинг тажрибаси ҳудудлар бўйлаб оммалаштириляпти.

Ҳозир фермер хўжалигимизда ўнлаб техника бор. Бир дона пахта терадиган машинамиз ҳам бор. Америкадан олиб келинган. Бу техниканинг қанчалик қиммат туришини кўпчилик яхши билади. Олдинги ҳолат бўлса, фермер юз йил ишлаб ҳам бундай машина ололмаган бўларди. Давлатимиз раҳбари бу борада фермерларга шундай имконият ва имтиёзлар бердики, истасак лизинг, истасак имтиёзли кредит асосида ҳар қандай турдаги техника ва технологияни харид қилиб, далада фойдаланяпмиз. Мазкур терим машинасининг далада ишлаши, юқори имкониятлари, пахтани тез ва тоза териши, 20-30 тонна пахта териб, юзлаб инсонлар ўрнини босиши ҳам ҳақиқат. Буни қарангки, ҳозир фермерларнинг аксариятида ана шундай терим машинасидан камида биттадан бор.

**Иккинчи сирим.** Қишлоқ хўжалигига илм-фанни кенг олиб кириш ҳақида гапирилганида, далада ишлайдиган оддий деҳқон ёки фермер учун бироз эриш туюлган. Масалан, томчилатиб суғориш технологиясини олайлик. Ёдимда: ҳали у ҳақида кўпчилик эшитиб ҳам улгурмаган вақтда дастлаб тажриба, янгилик сифатида хориждан олиб келиб, ўзимизда қўллаб кўрганлар бўлган. Шунда технология кўпчиликда қизиқиш уйғотди, аммо ҳали унинг илми ўрганилмагани, амалда кўр-кўрона фойдаланилгани боис, одамлар орасида оммалашмади. Ҳатто технология сабаб катта зарар кўрганлар ҳам бўлди.

Бундай мисоллар кўп. Яъни илм билан қўлланмаса, энг замонавий технология ҳам фойда бермайди. Давлатимиз раҳбари ҳар гал бу масалага жиддий эътибор қаратиб, қишлоқ хўжалигини илм-фан асосида ривожлантириш зарурлигини таъкидлагани, бунинг учун барча имкониятларни ишга солаётгани боиси шунда.

Ҳозир юртимиз бўйлаб минглаб гектар ерда томчилатиб суғориш технологияси жорий этилган. Илгаригидек ариқдан сув келишини кутиб, хуноб бўлмаймиз. Узоқдан сув тортиб келишга ҳам зарурат йўқ. Олдин 10 гектар ер бир ҳафта суғорилган бўлса, ҳозир бир суткада иш битади. Ер ҳам чанқаб, сувсаб турмайди. Ўғитлар ҳам сувда эритилиб, ана шу шланг орқали берилади. Бунда ишчи кучи тежалиб, унумдорлик ортади. Асосийси, экинлар ўз вақтида суғорилади. Мана, сизга юқори ҳосилдорликнинг яна бир сири!

Қўлланаётган янги навлар, экиш технологиялари ҳам ҳосилдорликни оширишда асосий омиллардан. Ҳозир кўпчилигимиз пахтанинг хориждан келтирилган навларини экяпмиз, ҳосилдорлик анча баланд. Яна бир жиҳати, пахта кўчати плёнка остига экиляпти. Бу ҳам янги технология. Бунда плёнка ҳисобига ўсимликка бериладиган сув ва ўғит бир жойда ушлаб қолиниб, кўчат илдизигача етиб боради.

**Учинчи сирим.** Давлатимиз раҳбарининг қишлоқ хўжалиги соҳасида чиқараётган ҳар бир қарорини тарихий дейиш мумкин. Улар қанчалик заруратга айланган бўлса, шунчалик аниқ ва пухта ишлаб чиқилганига амалиётда гувоҳ бўлиб келяпмиз.

Президентимизнинг тегишли қарори билан пахта бўйича давлат буюртмаси бекор қилинганини кўпчилик яхши эслайди. Қолаверса, соҳада йиллар давомида чуқур илдиз отган тизим — давлат томонидан пахта хомашёсининг харид нархини белгилаш амалиётидан тўлиқ воз кечилди. Ўзбекистон бу борада эркин рақобатни таъминлайдиган бозор тамойилларига ўтди ҳамда фермер хўжаликлари манфаатдорлигини оширишнинг янги механизмлари белгилаб берилди.

Бугун юртимизда 50 центнердан кам пахта ҳосили оладиган фермер қолмади ҳисоби. Мутахассислар, агрономлар билан ишлаймиз, мақсадимиз мўл ва сифатли ҳосил олиш. Бунга эришяпмиз ҳам. Ҳосилдорликда ҳудудларимиз бир-биридан қолишмаяпти. Мана, сизга илм-фан, замонавий технологияларнинг натижаси.

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН

yuz.uznews yuz_official yuz.uz_news yuz.uz_news

**Глобал иқлим инқирози ва сув тақчиллиги кундалик ҳаётимизга тобора чуқурроқ кириб келмоқда. Шаҳарларимиз кенгайгани сари яшиллик чекинмоқда, табиий ҳудудларга антропоген босим кучаймоқда. Шундай мураккаб шароитда давлатимиз раҳбари томонидан миллий юксалиш даврининг устувор йўналишларидан бири сифатида илгари сурилган тўртинчи дастур — табиат ва сувга муносабатни тубдан ўзгартириш ташаббуси айни муддао бўлди.**

Мулоҳаза

# Илдиз отмаган ниҳол соя бермайди

## ёхуд “Яшил макон”нинг янги манзили – маҳалла






Шаҳар марказларида яшилликни камида 30 фоизга чиқариш, мактаб, боғча ва шифохоналар атрофини жамиятнинг дахлсиз бойлиги сифатида муҳофаза қилиш вазифаси бугунги даврнинг қатъий талабидир.

Бу улуғвор мақсадлар ижросида йиллар давомида шаклланган эски тизим хатоларига йўл қўйиб бўлмайди. Миллион-миллион кўчат экилгани ҳақидаги баландпарвоз ҳисоботлар ортидан қувиш амалиёти ўз аҳамиятини бутунлай йўқотди. Кампания-бозлик оқибатида баҳорда шов-шув билан экилиб, ёзда қаровсизликдан қуриб чўпга айланаётган ниҳоллар тақдири экологик масъулиятни янгича асосда ташкил этишни тақозо этмоқда. Жамиятга қуруқ рақамлар ўрнига илдиз отиб, ҳаётий занжирни тиклайдиган дарахтлар зарур.

Давлатимиз раҳбари жорий йил 21 сентябрь куни “Яшил макон” умуммиллий лойиҳасини янги босқичга олиб чиқиш, маҳаллаларда аҳоли учун қулай экологик муҳит яратиш ва инновацион ечимларни жорий этиш юзасидан тақдимот билан танишди. Эндиликда кўкаламзорлаштириш ишлари самарадорлиги фақат экилган кўчатларнинг бир, уч ва беш йилдан кейинги реал ҳолати асосида баҳоланади. Бу талаб соҳага муносабатни тубдан ўзгартириб, бир кунлик мавсумий тадбирлар ўрнини узоқ муддатли парвариш тизими эгаллашини таъминлайди. Илгари ҳисоботларда асосий рақам сифатида кўрсатилган кўчатлар сони ўз қимматини йўқотиб, ниҳолларнинг сақланиши ҳамда табиий ўсиши асосий натижа мезонига айланади.

Янги тизимнинг асоси бевосита ерни тайёрлаш жараёни билан боғлиқ. Бунда ҳудуднинг ўзига хос иқлими, тупроқ таркиби ва сув имкониятлари олдиндан тўлиқ ўрганилади. Кўчат экиш муддатлари соҳа олимлари тавсиялари ҳамда об-ҳаво шароитидан келиб чиқиб белгиланади. Асосий устуворлик маҳаллий иқлимнинг совуқ ва иссиқ ҳароратларига, шунингдек, сув танқислигига чидамли дарахт турларига берилади. Энг муҳими, ерга қадалган ҳар бир ниҳол камида уч йил давомида давлат ва жамоатчилик назоратида узлуксиз парваришланади.

Бу борада ташкил этилаётган “яшил харита”лар режалаштириш ишларини рақамлаштиришга хизмат қилади. Ушбу рақамли ҳужжатларда кўчатнинг тури, экиладиган манзили ва суғориш тизимлари аниқ акс эттирилади. Натижада ҳар бир дарахтнинг қаерда ва қандай шароитда ўсиши олдиндан лойиҳалаштирилади. Ҳаракатнинг бевосита маҳаллалар ичига кириб бориши дарахтнинг тақдирини уни сақловчи аниқ эгасига топшириш истаги билан изоҳланади. Айнан шу мақсадда йўлга қўйилаётган “Яшил маҳаллам” дастури экологик масъулиятни ҳар бир фуқаронинг кундалик ҳаётига яқинлаштиради.

Эндиликда маҳаллаларнинг ўз буюртмалари асосида ҳудудларга сифатли кўчатлар, органик ўғитлар ва сув тежовчи замонавий суғориш воситалари тизимли равишда етказиб берилади. Дарахтларни турли касалликлар ҳамда зараркунандалардан ҳимоя қилиш бўйича махсус хизматлар кўрсатиш йўлга қўйилади. Аҳолига кўчат танлаш, тўғри экиш ва парваришлаш сирларини ўргатиш учун ҳар бир маҳаллага алоҳида ўрмончи мураббийлар бириктирилади. Уйлар, мактаблар ва боғчалар оралиғидаги бўш майдонларда барпо этиладиган кичик дарахтзорлар ҳамда жамоат боғлари маҳаллий жамоанинг умумий, дахлсиз мулки сифатида юртдошларимизнинг соғлом ҳаёт муҳитини шакллантиради.

Жараёнда натижадорликни аниқ назорат қилиш мақсадида маҳаллаларнинг “яшил рейтинги” жорий этилмоқда. Бунда яшил майдонлар улуши, аҳоли сонига нисбатан дарахтлар сони, янги кўчатларнинг тутиб кетиш даражаси ва фуқароларнинг фаоллиги асосий баҳолаш мезонлари бўлади. Энг юқори натижа кўрсатган маҳаллаларни маҳаллий бюджетдан қўшимча маблағ ҳамда экологик лойиҳалар учун махсус микрогрантлар билан рағбатлантириш тизими йўлга қўйилмоқда.

Жаҳон тажрибасида синалган “3-30-300” тамойилининг миллий амалиётга киритилиши яшил муҳитни инсон манфаатлари нуқтаи назаридан баҳолаш имконини беради. Мазкур қоидага кўра, ҳар бир фуқаро ўзи яшайдиган, ишлайдиган ёки ўқийдиган маскандан камида учта дарахтни кўра олиши шарт. Шунингдек, аҳоли яшаш ҳудудларининг камида 30 фоизи тўлиқ дарахтлар сояси билан қопланиши зарур. Асосийси, энг яқин яшил дам олиш маскани ёхуд жамоат боғи ҳар бир хонадондан узоғи билан 300 метр масофада жойлашиши кўзда тутилмоқда. Ушбу рақамлар замирида оддий инсон ҳаёти, кундалик қулайликлар, болалар соғлиғи ва пиёда юриш учун мос бўлган соғлом муҳит яратиш мақсади мужассам.

Мазкур тизимнинг яна бир муҳим жиҳати барча ҳудудлар учун бир хил, анъанавий қолиплардан бутунлай воз кечилганида кўринади. Ўзбекистоннинг ҳар бир гўшаси ўзига хос иқлим, тупроқ ва сув имкониятларига эга бўлиб, шаҳарсозлик шароитлари фарқ қилади. Шу сабабли лойиҳалар бевосита ҳудуд хусусиятларига мослаштирилди. Тошкент шаҳрининг Янгиҳаёт тумани, Бухоро вилоятининг Олот ва Самарқанд вилоятининг Ургут туманлари учун алоҳида ишлаб чиқилган ечимлар бу фикрни тўлиқ тасдиқлайди.

Мисол учун, саноат корхоналари зич жойлашган Янгиҳаёт туманида асосий эътибор ҳаво сифатини яхшилаш ва ташланмаларни камайтиришга қаратилган. Бу ерда маҳалла ва жамоат боғлари билан бирга ишлаб чиқариш зоналари атрофида махсус яшил белбоғлар барпо этилмоқда. Сизот сувларни йиғиб қайта суғоришда фойдаланиш, органик чиқиндилардан компост тайёрлаш технологиялари жорий этилмоқда.

Қатъий чўл иқлими ва сув тақчиллиги мавжуд бўлган Олот туманида эса сувни минимал даражада талаб қилувчи ўсимликлар ҳисобига яшил қоплама кенгайтирилмоқда. Ҳудудда маҳаллий кўчатчилик хўжаликлари, шўрга ҳамда қурғоқчиликка чидамли дарахтлар ўстириладиган дендрология боғлари яратилиб, автомобиль йўллари ва каналлар бўйлаб кучли ҳимоя дарахтзорлари тизими ташкил этилмоқда.

Тоғ ва тоғолди экотизимга эга Ургут туманида мавжуд табиий имкониятлардан унумли фойдаланилмоқда. Саноат ва темир йўл тармоқлари атрофидаги яшил ҳудудлардан ташқари Омонқўтон миллий табиат боғида маҳаллий дарахт ва бута уруғлари асосида табиий ўсимлик қопламасини тиклаш чоралари кўрилмоқда.

Ушбу уч хил тажриба олиб келадиган бош хулоса битта: чўл шароитида сув тежовчи ечимлар, саноат ҳудудида ҳавони тозаловчи белбоғлар, тоғли ҳудудда эса табиий флорани тиклаш устувор вазифадир. Демак, самарали кўкаламзорлаштириш ишлари, аввало, она табиатнинг тилини ва қонуниятларини теран тушунишдан бошланади.

Бугун илм-фан ва замонавий технологиялар жараёнинг ажралмас қисмига айланмоқда. Ҳудудларга мос соғлом кўчатларни кўпайтириш мақсадида in-vitro лабораториялари ва замонавий кўчатхоналар ташкил этиш ташаббуси илгари сурилди. Айни пайтда сувни кўп талаб этадиган манзарали чимзорларни қурғоқчиликка чидамли ўсимликлар билан босқичма-босқич алмаштириш орқали сув ресурсларига тушадиган босимни камайтириш мақсад қилинган.

Янги технологиялар орасида сунъий интеллект имкониятларига асосланган “Яшил AI” модули алоҳида ўрин тутади. Тажриба тариқасида ишга тушириладиган ушбу тизим тупроқ, иқлим ва сув таъминотини таҳлил қилиб, кўчат экиш учун мақбул майдон ҳамда дарахт тури бўйича илмий асосланган тавсиялар шакллантиради. Рақамли технологиянинг имкониятлари кўчат танлаш билан чекланиб қолмайди. Дарахтларнинг қуриш хавфи, сув танқислиги, касаллик ва зараркунандалар таҳдидини эрта аниқлаш, масъулларни огоҳлантириш ҳамда натижаларни ягона электрон харитада кузатиш имконияти яратилади. Бу тизим дарахтнинг экилишидан кейинги бутун ҳаётини назоратга олишга хизмат қилади.

Экологлар олдига қўйилган вазифалар чўлланишга қарши кураш ва деградацияга учраган ерларни тиклаш билан бевосита боғланмоқда. Чўл ҳудудлардаги ер ресурслари ва доривор ўсимликлар имкониятларидан самарали фойдаланиш, яйловларда хусусий сектор иштирокида қўшилган қиймат яратадиган лойиҳаларни йўлга қўйиш белгиланган. 2027 йил 1 июлга қадар ҳар бир ҳудудда мана шундай намунавий лойиҳалар тўлиқ амалга оширилади. Бу ёндашув табиатни муҳофазалаш билан иқтисодий имкониятларни яқинлаштиришга хизмат қилади. Тикланган ер, самарали фойдаланилаётган яйлов, кўпайган ўсимлик қоплами ва янги инвестициявий лойиҳалар бир бутун жараённинг муштарак натижалари ҳисобланади.

Шу нуқтада тўртинчи миллий дастурнинг кенг қамровли мазмуни яққол кўринади. Сувни тежаш, яшил ҳудудларни кенгайтириш, маҳаллаларда қулай муҳит яратиш ҳамда илм-фан ютуқларини жалб этиш бир-биридан айро вазифалар эмас. Улар табиат ва инсон ўртасидаги муносабатни мутлақо янги асосда қуришга хизмат қилади.

Бугун ерга қадалаётган ниҳолнинг қиймати унинг ҳисоботда қайд этилган сони билан ўлчанмайди. Унинг асл баҳоси йиллар ўтиб, соя берганида, ҳавони мусаффо қилганида, сувни тежаб ўсганида ва кўчаларимизга чинакам файз киритганида намоён бўлади. “Яшил макон” лойиҳасининг янги босқичи жамиятда айнан мана шундай соғлом экологик қарашни шакллантирмоқда. Табиат учун қилинган меҳнатнинг натижаси бир мавсум билан чекланмайди. Унинг ижобий самараси йиллар давомида инсон ҳаётида акс этади. Келажак авлодга қоладиган соғлом яшил муҳит эса бугун қабул қилинаётган оқилона қарорларнинг узоқ муддатли ва бебаҳо натижасидир.

**Сардор ТОЛЛИБОЕВ,**
**“Янги Ўзбекистон” мухбири**

Дилдаги гаплар

# ҚАДИМ БУХОРО УЧИНЧИ РЕНЕССАНС ТОМОН ЮЗЛАНМОҚДА

**Президентимизнинг 3-4 ноябрь кунлари вилоятга ташрифи Бухоронинг яқин йиллардаги тараққиёт стратегиясини янги босқичга олиб чиқувчи муҳим тарихий воқеа бўлди. Зеро, ташриф давомида иқтисодий ўсишни жадаллаштириш, аҳоли фаровонлигини ошириш, замонавий инфратузилмани ривожлантириш, туризм имкониятларини кенгайтириш, таълим ва инсон капиталига инвестицияларни кўпайтириш масалалари комплекс тарзда кўриб чиқилди.**



**Азизбек АМОНОВ,**
**Республика “Маърифат” тарғиботчилар жамияти аъзоси**



Жумладан, ҳудуд иқтисодиёти ва одамлар ҳаётига ижобий ўзгаришлар олиб кирадиган 30 миллиард долларлик янги ташаббуслар илгари сурилди. Аслида гап рақамнинг катта ёки кичиклигида ҳам эмас, унинг ижтимоий аҳамиятида. Зеро, ушбу маблағ эвазига, энг аввало, одамлар бандлиги таъминланади. Бунинг учун замонавий корхоналар қурилади. Яшаш ва меҳнат қилиш учун инфратузилма яратилади. Пировардида Бухоро аҳлининг фаровонлиги ортади. Одамларнинг оғири енгил, узоғи яқин бўлади.

Ҳудуд иқтисодиёти табиий ресурслар, саноат ва қишлоқ хўжалигига юқори даражада боғлиқ. Шу жиҳатдан иқтисодиётни диверсификация қилиш, хомашёни чуқур қайта ишлаш, хизмат кўрсатиш соҳасини кенгайтириш ва ҳар бир туманнинг ўзига хос ўсиш нуқталарини аниқлаш муҳим вазифа этиб белгиланди. Фикримизча, мазкур ёндашувнинг энг муҳим жиҳати шундаки, энди ҳудуднинг иқтисодий муваффақияти фақат ишлаб чиқариш ҳажми билан эмас, балки унинг инсонлар турмуш даражаси, бандлиги ва фаровонлигига кўрсатадиган амалий таъсири билан ҳам баҳоланиши зарур.

Бухоро деганда дунё аҳли кўз ўнгида тарих, маърифат, меъморий обидалар ва буюк цивилизация гавдаланади. Шу боис, туризмни ривожлантириш вилоят иқтисодиётининг энг истиқболли йўналишларидан.

Президентимиз ташриф давомида Эски шаҳар, Етти пир, Чор Бакр, Пойкент, Варахша ва Вардонзе каби тарихий мажмуаларни ягона туризм концепцияси асосида боғлаш масаласига алоҳида эътибор қаратди. Жорий йилда вилоятга хорижлик 3,5 миллион сайёҳ келиши кутилмоқда. Келгусида эса бу кўрсаткични 7 миллионга етказиш мақсад қилинган.

Бухоро шаҳрининг Гулчорбоғ маҳалласидаги 50 гектар майдонда 80 миллион долларлик туризм маркази ташкил қилиниши, Жалол Икромий маҳалласида 60 миллион долларлик конгресс-холл барпо этилаётгани, халқаро меҳмонхона брендларининг кириб келиши вилоятнинг жаҳон туризм бозоридаги мавқеини янада мустаҳкамлайди.

Шунингдек, Бухоро туманидаги 1000 гектар майдонда 500 миллион долларлик туризм кластерини барпо этиш режаси сайёҳларнинг ҳудудда қолиш муддатини ўртача 4-5 кунгача узайтириш имконини бериши кутилмоқда. Муҳими, туризмни ривожлантириш фақат меҳмонхоналар ва сайёҳлик объектларини кўпайтиришдан иборат эмас. Бу миллий ҳунармандчиликни қўллаб-қувватлаш, оилавий тадбиркорликни ривожлантириш, маданий меросни асраш ва минглаб ёшлар учун муносиб иш ўринлари очиш демакдир.

Ташрифнинг яна бир муҳим йўналиши транспорт ва коммунал инфратузилмани тубдан яхшилаш билан боғлиқ бўлди. Хусусан, Бухорода халқаро стандартларга жавоб берадиган, қиймати 300 миллион долларлик янги аэропорт қурилмоқда. Мазкур аэропорт бир вақтнинг ўзида 20 та самолёт ва 1200 йўловчига хизмат кўрсатиш имкониятига эга бўлиши кўзда тутилган.

Бундан ташқари, Самарқанд — Бухоро йўналишида замонавий пулли автомобиль йўли ва тезюрар поезд учун янги темир йўл линиясини барпо этиш режалари икки тарихий шаҳар ўртасидаги иқтисодий ва маданий алоқаларни янада мустаҳкамлашга хизмат қилади. Айниқса, Самарқанд ва Бухоро ўртасидаги автомобиль сафарини ҳозирги беш соатдан бир ярим соатгача қисқартириш имконияти ҳудуднинг туристик ва инвестициявий жозибадорлигини оширишда жуда катта аҳамиятга эга.

Аҳоли ҳаёти учун ниҳоятда муҳим бўлган ичимлик сув таъминоти масаласига ҳам алоҳида эътибор қаратилди. Осиё инфратузилмавий инвестициялар банки иштирокидаги лойиҳалар натижасида 1,7 миллион фуқаронинг сув таъминотини яхшилаш, 775 минг хонадонни канализация тармоқларига улаш ҳамда марказлашган ичимлик сув билан қамровни 80 фоиздан 95 фоизга етказиш вазифаси белгиланган. Бу рақамлар ортида минглаб оилаларнинг кундалик турмушидаги қулайлик, санитария-гигиена шароити яхшиланиши ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш каби муҳим ижтимоий мақсадлар турибди.

Бугун вилоятдан 99 минг фуқаро меҳнат миграциясида юрибди. Хоримдан қайтган 24 минг киши ҳали иш топмаган, 270 минг одамнинг даромади ўртача кўрсаткичдан паст. Президентимиз мазкур масалаларга юзаки эмас, балки аниқ натижа ва манзилли ёндашув асосида ечим топиш зарурлигини таъкидлади.

Бу ўринда бир муҳим ҳақиқатни алоҳида қайд этиш лозим: иқтисодий тараққиётнинг асл моҳияти инсон ҳаётида намоён бўлади. Агар яратилаётган инвестициялар, янги корхоналар ва инфратузилма лойиҳалари аҳоли бандлиги, даромади ҳамда турмуши сифатини оширишга хизмат қилса, ислоҳотлар ўзининг ҳақиқий ижтимоий самарасини беради. Социологик нуқтаи назардан қараганда, ҳудуд тараққиётининг барқарорлиги иқтисодий кўрсаткичлар билан бир қаторда аҳолининг эртанги кунга ишончи, ижтимоий фаоллиги ва жамиятдаги имкониятлардан фойдалана олиши билан ҳам чамбарчас боғлиқ. Шу маънода, белгиланган вазифалар иқтисодий ривожланиш ва ижтимоий адолат тамойилларининг ўзаро уйғунлигини таъминлашга қаратилган.

Вилоятдаги ўнта давлат ва хусусий олий таълим муассасасида дуал таълим қамровини икки баравар ошириш режалаштирилгани соҳа вакиллари зиммасига катта масъулият юклайди. Чунки бугун олий таълимнинг асосий вазифаси фақат дипломли мутахассис тайёрлаш эмас. Энг муҳими, замонавий касбий билимларга эга, мустақил фикрлайдиган, инновацион ёндашув асосида ишлай оладиган, меҳнат бозорида рақобатбардош ва ижтимоий масъулиятли ёшларни тарбиялашдир.

Дуал таълимнинг кенгайиши талабаларнинг назарий билимини ишлаб чиқариш жараёни билан боғлаш, уларни меҳнат бозорига эрта мослаштириш ва иш берувчилар билан барқарор ҳамкорликни йўлга қўйиш имкониятини тақдим этади.

Бухоро ҳар бир тараққиёт босқичида илм-фан, савдо-сотиқ, ҳунармандчилик ва маънавият маркази сифатида юксак мавқега эга бўлган. Бугун эса шаҳар ва вилоят олдида ана шу бой тарихий меросни замонавий тараққиёт билан уйғунлаштиришдек улкан вазифа турибди. Бухоро бугун нафақат тарихий обидалари, балки замонавий ишлаб чиқариш қувватлари, инновацион лойиҳалари, халқаро туризм инфратузилмаси ва интеллектуал салоҳияти билан дунё эътиборини тортадиган ҳудудга айланмоқда. Шубҳасиз, белгиланган вазифалар ижроси қадимий Бухоронинг иқтисодий қудратини янада юксалтириб, одамлар ҳаётида янги имкониятлар яратади.



ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН

www.yuz.uz yuz.uznews yuz_official

Ўзбекистонда сунъий интеллект ва рақамли технологияларни ривожлантириш, замонавий АТ кўникмаларига эга кадрларни тайёрлаш ҳамда ёшларнинг янги технологияларни ўзлаштиришига имконият яратилмоқда.

ЖАМИЯТ 5

2026 йил 8 ноябрь, 232-сон




Юксалиш палласи

# КЕЛАЖАК КАСБЛАРИ

## Уларнинг бугунги эгалари нималарни тавсия қилади?

**Технологик тараққиёт, рақамлаштириш ва сунъий интеллектнинг ҳаётимизга жадал кириб келиши ишлаш услубимизнигина эмас, касб ва мутахассисликларга қарашларимизни ҳам ўзгартирмоқда. Кечагина тасаввур қилиш қийин бўлган айрим касблар бугун меҳнат бозорининг муҳим йўналишларига айланяпти. Ҳатто анъанавий касбларнинг ўзи ҳам янги билим ва кўникмаларни талаб қилмоқда. Шундай экан, мустақил ҳаёт остонасида турган ёшлар ва ота-оналарини "Яқин йилларда қайси касбларга талаб ортади?", "Келажак касбларини эгаллаш учун қандай билим ва кўникмаларга эга бўлиш керак?" деган саволлар ўйлантиради. Шу боис, соҳа мутахассислари ҳамда келажак касбларининг бугунги эгаларидан мана шу саволларга жавоб олишга ҳаракат қилдик.**

## БИЗГА СУНЪИЙ ИНТЕЛЛЕКТНИ НАЗОРАТ ҚИЛАДИГАН КАДРЛАР КЕРАК



**Жалолиддин ИСРОИЛОВ,**
**Рақамли технологиялар вазирлиги рақамли таълимни ривожлантириш бошқармасининг касбий малакаларни ривожлантириш бўйича бош мутахассиси:**

— Келажак касби сифатида бугун тамал тоши қўйилаётган сунъий интеллектга тўғри вазифа бериш ва ундан самарали фойдаланиш (AI Prompt Engineering)нинг мазмун-моҳиятини англаб етган кўплаб ёшларда унга қизиқиш уйғониши аниқ. Бинобарин, айни пайтда аксар ёшлар сунъий интеллект билан боғлиқ соҳаларда ишлашни истайди. Чунки бу — келажаги бор йўналиш. Зеро, бугун СИдан фойдаланиш яхши қўшимча кўникма бўлса, эртага кўплаб касблар учун оддий иш қуролига айланиши мумкин. Лекин бу ерда бир нарсани тўғри тушуниш керак: AI Prompt Engineer фақат ChatGPTга савол берадиган ёки унга чиройли матн ёздирадиган одам эмас. Аслида, унинг вазифаси сунъий интеллектга муаммони тўғри тушунтириш, керакли маълумот ва контекстни бериш, ундан зарур натижани олиш ва энг муҳими, олинган натижани текширишдан иборат. Масалан, СИга "Менга ҳисобот ёзиб бер" десак, у қандайдир матн ёзиб беради. Лекин "мана шу маълумотлар асосида, мана шу аудитория учун, мана шу ҳажмда ва мана шу мезонлар асосида ҳисобот тайёрла" десак, самара бутунлай бошқача бўлади.

Ҳозир Prompt Engineer деб аталадиган алоҳида касб келажакда AI Product Manager, AI Specialist, AI Consultant ёки бошқа мутахассисликлар билан бирлашиб кетиши ҳам мумкин. Аммо СИга тўғри вазифа қўйиш, унинг жавобини баҳолаш ва иш жараёнига қўшиш кўникмаси барибир керак. Бунинг учун, аввало, қайсидир дастурлаш тилини мукаммал билиш шарт деб ўйламайман. Албатта, техник билимлар катта устунлик беради. Лекин Prompt Engineerнинг энг муҳим томони — фикрни аниқ ифодалаш ва муаммони тўғри қўйиш. Бунинг учун ёшлар, биринчи навбатда, мантиқий ва танқидий фикрлашни ривожлантириши керак. Чунки сунъий интеллект берган ҳар бир жавобни тўғри деб қабул қилиш мумкин эмас.

Шунингдек, инглиз тилини билиш жуда катта устунлик беради. Сабаби сунъий интеллект бўйича янги технологиялар, тадқиқотлар, қўлланмалар ва профессионал материалларнинг катта қисми инглиз тилида тайёрланмоқда. Қолаверса, муайян соҳани яхши билиш керак. Масалан, ҳуқуқшунос ўз соҳасини, иқтисодчи иқтисодиётни, шифокор тиббиётни, давлат хизматчиси эса давлат бошқарувини яхши билса, СИдан анча самарали фойдалана олади.

АҚШ, Буюк Британия, Канада, Германия, Франция, Сингапур, Жанубий Корея, Япония, Хитой ва Ҳиндистонда сунъий интеллект бўйича кадрлар тайёрлашга катта эътибор берилади. Менимча, бу борада давлатларнинг ёндашуви ҳам қизиқ. Айрим мамлакатлар фақат СИ технологиясини ишлаб чиқишга эмас, балки аҳолини ва давлат хизматчиларини СИдан фойдаланишга ўргатишга эътибор қаратмоқда.

Ўзбекистон учун ҳам бу жуда муҳим. Чунки биз фақат СИ технологияларини четдан олиб ишлатиш билан чекланиб қолмаслигимиз керак. Ўзимизда ҳам СИ билан ишлай оладиган, уни бизнес ва давлат бошқаруви жараёнларига татбиқ эта оладиган мутахассислар кўпайиши керак.

Ҳозир бу йўналишда фақат университетлар эмас, балки технологик компаниялар ва халқаро таълим платформалари ҳам фаол. Масалан, Microsoft, Google, IBM каби йирик технологик компаниялар ўз таълим платформаларида сунъий интеллект ва Prompt Engineering бўйича ўқув материалларини таклиф қилмоқда. Шунингдек, DeyepLearning AI va Coursera каби платформаларда бу йўналишда турли курсларни ўрганиш мумкин.

Ўзбекистонда сунъий интеллект ва рақамли технологияларни ривожлантириш, замонавий АТ кўникмаларига эга кадрларни тайёрлаш ҳамда ёшларнинг янги технологияларни ўзлаштиришига имконият яратилмоқда. Бунинг самараси ўлароқ, ёшларда СИ, дастурлаш, маълумотлар билан ишлаш ва бошқа замонавий технологияларни ўрганишга қизиқиш сезиларли даражада ошганини кўриш мумкин.

Бу борада давлат ва хусусий секторнинг ҳамкорлиги жуда муҳим. Ёшларга университетларда назарий билим берилиши, АТ компанияларида эса реал лойиҳалар орқали тажриба орттирилиши керак. Чунки келажакда бизга шунчаки СИ ҳақида биладиган эмас, унинг ёрдамида реал муаммоларни ҳал эта оладиган кадрлар керак.

## ДРОН — ИННОВАЦИОН РИВОЖЛАНИШ МАҲСУЛИ



**Иззат МАТУРАЗОВ,**
**Тошкент давлат транспорт университети авиация транспорти муҳандислиги факультети декани:**

— Дрон технологияларига қизиқишни оддий техник ҳавас эмас, балки ёшларнинг муҳандислик ва инновацион фикрлашга интилиши сифатида баҳолаш лозим. У бир қарашда кичик қурилма. Аммо ортида аэродинамика, механика, электроника, дастурлаш, автоматик бошқарув, навигация, алоқа, сунъий интеллект ва маълумотларни қайта ишлаш каби ўнлаб технологик йўналишлар мужассам. Шунинг учун бу соҳани келажак касби сифатида танлаётган ёшларнинг имконияти кенг.

Дрон технологиялари соҳасида етук мутахассис бўлиш учун фақат дрон бошқаришни билишнинг ўзи етарли эмас. Вазифамиз — учувчисиз учиш аппаратларини тушунадиган, лойиҳалайдиган, дастурлайдиган, бошқарадиган ва такомиллаштира оладиган муҳандисларни тайёрлашдан иборат. Бунинг учун, аввало, фундаментал билим зарур. Математика, физика, информатика, дастурлаш, электроника ва механика, автоматик бошқарув ҳамда навигация, аэродинамика ва парвоз динамикаси, учувчисиз учиш аппаратларининг конструкцияси, технологияси каби йўналишларда мустаҳкам билим шаклланиши керак. Шу билан бирга, замонавий мутахассис сунъий интеллект, компьютерда ишлаш, рақамли хариталаш, маълумотларни таҳлил қилиш каби йўналишларни ўзлаштириши лозим.

Бундан ташқари, инглиз тилини билиш ҳам муҳим. Чунки дрон технологиялари жуда тез ривожланмоқда ва соҳадаги энг янги илмий-техник маълумотлар, дастурий платформалар, техник ҳужжатлар ҳамда халқаро стандартларнинг салмоқли қисми шу тилда.

Тайёр технологиядан фойдаланувчи эмас, технология яратадиган мутахассис бўлишга ҳаракат қилиш керак. Шундагина биз фойдаланувчидан яратувчига ўта оламиз. Келажакда "дрон мутахассиси" тушунчаси ўзгаради. Менимча, яқин келажакда дрон технологиялари соҳасидаги мутахассислик бугунги тушунчадан анча кенг мазмун касб этади. Бугун биз кўпроқ оператор, муҳандис ёки техник мутахассис ҳақида гапираётган бўлсак, келажакда автоном учувчисиз тизимлар, сунъий интеллект ва робототехниканинг ривожланиши натижасида янги касблар пайдо бўлади. Масалан, автоном дронлар тизимини лойиҳалаш муҳандиси, учувчисиз тизимлар дастурчиси, дрон маълумотларини интеллектуал таҳлил қилиш мутахассиси, ҳаво робототехникаси муҳандиси, дронлар гуруҳини бошқариш технологиялари мутахассиси каби йўналишларга эҳтиёж ортиб боради. Демак, биз бугунданоқ ана шу келажак учун кадр тайёрлашимиз керак. Шу боис, талабаларнинг лаборатория ва амалий машғулотларда фаол иштирок этиши, замонавий техник воситалар билан мустақил лойиҳалар устида ишлаши ва ўз ғояларини амалиётда синаб кўриши муҳим. Айниқса, талабаларни илмий тадқиқот ишларига, инновацион лойиҳалар ва стартапларга жалб қилишга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Дрон технологиялари соҳасида ёшларнинг инновацион ғоялари жуда аҳамиятли. Бир талабанинг оддий ғояси эртага муайян тармоқдаги катта муаммони ҳал қиладиган технологияга айланиши мумкин. Шунинг учун талабалар ўртасида дронларни лойиҳалаш, дастурлаш ва бошқариш бўйича танловлар, илмий-амалий конференциялар ва мусобақаларни мунтазам ташкил этиш зарур. Бунда уларга нафақат ғоя таклиф қилиш, балки уни прототипга айлантириш, синовдан ўтказиш ва амалиётга жорий этиш имкониятини бериш муҳим. Бизга диплом учун лойиҳа эмас, реал ҳаётда иш берадиган лойиҳа керак. Аввало, олий таълим муассасаларида учувчисиз учиш аппаратларига ихтисослашган замонавий лабораториялар ва махсус ўқув полигонларини ташкил этиш зарур.

Ўқув дастурларида сунъий интеллект, автоном бошқарув, тасвирларни автоматик таниш ва таҳлил қилиш технологиялари, рақамли картография, дронлар гуруҳини бошқариш ва маълумотларни интеллектуал таҳлил қилиш каби истиқболли йўналишларни кенгайтириш керак. Талабаларнинг халқаро танловлар, олимпиадалар ва илмий лойиҳаларда иштирокини янада кенгайтириш ҳам мақсадга мувофиқ. Мактаб ўқувчиларидан бошлаб дрон ва робототехника технологияларига қизиқувчи ёшларни аниқлаш, махсус тўгараклар ва таълим дастурлари орқали қўллаб-қувватлаш керак.

Дрон технологиялари бўйича таълим, илм-фан ва ишлаб чиқаришни бирлаштирувчи ягона инновацион экотизимни шакллантириш муҳим. Энг асосийси, биз бугун меҳнат бозорида мавжуд бўлган эҳтиёж учун эмас, балки эртанги кун технологиялари учун кадр тайёрлашимиз керак. Зеро, дрон технологияларининг ривожланиши авиация соҳаси олдига янги вазифаларни қўймоқда. Мазкур жараёнда энг катта бойлик замонавий техника эмас, балки уни яратадиган ва самарали бошқарадиган инсон капиталидир. Шу маънода, ёшларга муаммони кўра билиш, технология орқали ечим топиш, мустақил фикрлаш ва инновация яратишни ўргатишимиз зарур.

## КИБЕРХАВФСИЗЛИК ШУНЧАКИ КОД ЁЗИШ ЁКИ КОМПЬЮТЕРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ ЭМАС



**Алишер ЖЎРАЕВ,**
**Ички ишлар вазирлигининг кибержиноятларга қарши курашиш департаменти Рақамли криминалистика маркази бошлиғи, подполковник:**

— Киберхавфсизликнинг келажак касби деб аталиши бежиз эмас. Чунончи, рақамлашув қанчалик тезлашса, киберҳужумлар ва ахборот хуружи хавфи кўлами ҳам шунчалик кенгаяди. Шунинг учун ташкилотларда нафақат ҳужумларга жавоб берадиган, балки уларни олдиндан аниқлаб, бартараф этадиган, рақамли тизимни хавфсиз сақлайдиган малакали мутахассисларга эҳтиёж бўлади.

Киберхавфсизлик соҳасида етук мутахассис бўлишни истаган инсондан, аввало, мустаҳкам билим, таҳлилий фикрлаш ва доимий изланиш талаб этилади. Компьютер тармоқлари, операцион тизимлар, дастурлаш, маълумотлар базаси, криптография ва ахборот хавфсизлиги асосларини яхши ўзлаштириши зарур. Бироқ рақамли криминалистика нуқтаи назаридан буларнинг ўзи етарли эмас. Мутахассис рақамли ҳодиса содир бўлгандан кейин унинг изларини аниқлаш, сақлаш, таҳлил қилиш ва натижаларни илмий асосда ҳужжатлашни ҳам билиши лозим. Масалан, рақамли криминалистика лабораториясида мутахассис компьютер ёки хотира қурилмасидаги маълумотни шунчаки очиб, нусха кўчириб қўймайди. Энг аввало, рақамли далилнинг яхлитлиги ва ўзгармаслигини таъминлаш муҳим. Шу мақсадда махсус криминалистик иш станциялари, далилларни хавфсиз улаш воситаларидан фойдаланилади.

Айниқса, ҳозир булутли хизматлар ва турли онлайн платформаларнинг кенгайиши рақамли криминалистика олдига янги вазифалар қўймоқда. Шунинг учун замонавий мутахассис фақат компьютер диски билан ишлашни эмас, турли рақамли муҳитларда ҳосил бўладиган маълумотлар хусусиятларини ҳам тушуниши керак. Масалан, лабораторияда битта компьютердан юз минглаб ёки миллионлаб файл ва техник артефактлар аниқланиши мумкин. Мутахассиснинг маҳорати эса шу катта ҳажмдаги маълумотлар ичидан ҳодисага бевосита алоқадор рақамли изларни ажратиб олиш, улар ўртасидаги вақт ва воқеалар кетма-кетлигини тиклашдадир. Шу нуқтаи назардан, рақамли криминалистикада таҳлилий фикрлаш ва мантиқий ёндашув жуда муҳим.

> **Киберхавфсизликнинг жамиятдаги ролига келсак, рақамлашув чуқурлашган сари унинг аҳамияти ҳам ортиб боради. Бугун шахсий маълумотлар, банк операциялари, давлат хизматлари, корхоналар, ахборот тизимлари ва муҳим инфратузилмалар рақамли муҳит билан боғланган.**

Яна бир долзарб масала — рақамли далилларнинг процессуал мақоми. Лабораторияда маълумотни топишнинг ўзи етарли эмас. У қаердан, қандай усулда олингани, яхлитлиги қандай таъминлангани, ким томонидан ва қачон тадқиқ этилгани каби масалалар ҳам тўғри ҳужжатлаштирилиши керак. Чунки рақамли криминалистика фақат технология эмас, балки далил билан ишлашнинг аниқ методологияси ва масъулияти ҳамдир.

Шунинг учун киберхавфсизлик соҳасида мутахассис бўлишни истаган ёшлар учун лаборатория тажрибаси жуда муҳим. Назарий билимни реал қурилмалар, виртуал лабораториялар ва назорат остидаги амалий машғулотлар билан мустаҳкамлаш керак. Масалан, ўқувчига атайлаб ҳодиса содир этилган виртуал муҳит берилади ва ундан нима содир бўлганини рақамли излар асосида аниқлаш талаб қилинади. Бундай машғулотлар ёшларда нафақат техник кўникма, балки тадқиқотчилик маданиятини ҳам шакллантиради.

Киберхавфсизликнинг жамиятдаги ролига келсак, рақамлашув чуқурлашган сари унинг аҳамияти ҳам ортиб боради. Бугун шахсий маълумотлар, банк операциялари, давлат хизматлари, корхоналар, ахборот тизимлари ва муҳим инфратузилмалар рақамли муҳит билан боғланган. Демак, рақамли макондаги хавфсизликни таъминлаш энди фақат АТ мутахассислари эмас, балки бутун жамиятнинг муаммосига айланмоқда.

Рақамли криминалистика эса шу тизимнинг муҳим бўғинларидан. Киберхавфсизлик кўп жиҳатдан хавфларнинг олдини олиш ва тизимларни ҳимоя қилишга қаратилса, рақамли криминалистика содир бўлган ҳодисани техник ва илмий асосда тиклашга хизмат қилади. Шу маънода, замонавий рақамли криминалистика лабораторияси шунчаки замонавий компьютерлар жамланмаси эмас. У ерда технология, методология, криминалистик ёндашув, қонунчилик ва инсон омили ягона нуқтада бирлашади.

Умуман олганда, киберхавфсизлик шунчаки код ёзиш ёки компьютерни ҳимоя қилиш соҳаси эмас, балки катта масъулият, ватан, жамият ҳамда бизнес хавфсизлигини таъминлайдиган шарафли бурчдир.

## КЕЛГУСИДА ЭНГ ҚИММАТЛИ ДИЗАЙНЕРЛАР ИНСОННИ ТУШУНАДИГАНЛАРИ БЎЛАДИ



**Садоқат КАЗИЕВА,**
**дастурчи:**

— Бугун кўплаб ёшлар UX/UI дизайнерликни танлай бошлади. Сабаби, у давр касбига айланиб улгурган. Бу мутахассис сайт, мобил илова ёки дастурни одамлар учун қулай, тушунарли ва чиройли қилиб тайёрлайдиган мутахассис.

Агар бирор маҳсулотдан фойдаланаётганда одам "буни қандай ишлатаман" деб ўйлаб ўтирмаса, демак, унинг ортида катта дизайн жараёни бор. Лекин бу касб жуда тез ўзгармоқда. Чунки сунъий интеллект бундай ишларнинг маълум қисмини аллақачон бажара оляпти. Шунинг учун келажакда энг қимматли дизайнерлар — инсонни тушунадиган дизайнерлар бўлади.

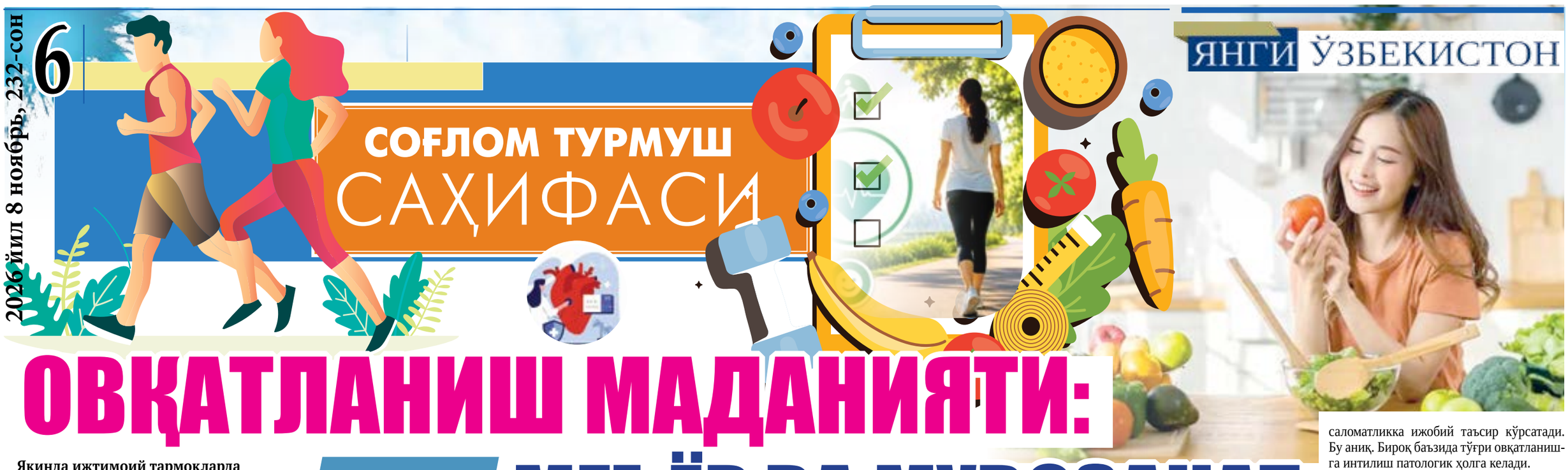
Бунинг учун дастурларни ўрганиш керак, албатта. Ўзбекистонда мураккаб дастурларни ўрганаётган ёшлар, кучли иқтидорга эга дизайнерлар сафи кенгайиб боряпти. Уларнинг кўпини университет ёки мактаб тайёрлаб бераётгани йўқ. Катта қисми мустақил таълим, халқаро ресурслар, менторлар, технологик компаниялар, стартаплар, банклар ва реал рақамли маҳсулотлар устида ишлаш орқали шаклланган. Хусусий мактаблар ва курслар ҳам бу касбни ёшлар учун очиқроқ қилишда катта роль ўйнаяпти. Лекин бир курснинг ўзи етук дизайнер тайёрлаб бера олмайди.

Етук дизайнер хатолар, реал маҳсулотлар, мураккаб қарорлар, фойдаланувчилар, дастурчилар ва бизнес билан ишлаш орқали шаклланади. Инсон "мен энг юқори нуқтага етиб бўлдим" деб ўйлаган куни унинг ривожланиши ҳам секинлашади. Агар сиз мураккаб муаммони тушуна оладиган, бошқалар кўрмаган нарсани кўра оладиган, фикрини аниқ етказа оладиган ва ҳақиқатан ишлайдиган ечим ярата оладиган мутахассис бўлсангиз, деярли ҳар қандай бозорда қадрли кадрга айланасиз. Бу фақат бир дизайн дастурини яхши билишдан анча барқарорроқ позиция.

Касбнинг номи ўзгариши мумкин. Биз ишлатаётган дастурлар алмашади. Бугунги вазифаларимизнинг айримлари ҳатто бутунлай йўқолиши мумкин. Лекин инсонни тушуниш, ҳақиқий муаммони кўра билиш ва унга яхшироқ тажриба яратиб бериш қобилияти келажакда янада муҳим бўлади.

Менимча, ушбу касбнинг ҳақиқий келажаги ҳам айнан шунда.

**"Янги Ўзбекистон" мухбири**
**Муножат МЎМИНОВА**
**тайёрлади.**



# ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИ: МЕЪЁР ВА МУВОЗАНАТ

**Яқинда ижтимоий тармоқларда қизиқ бир маълумот эълон қилинди. Our World in Data платформасининг ЖССТ Global Health Observatory маълумотлари асосида эълон қилган 2024 йилги статистикасига кўра, Ўзбекистондаги 18 ёшдан катта аҳолининг 64 фоизи тана вазни меъёридан юқори гуруҳга киради. Бу кўрсаткич ортиқча вазн ва семизликни биргаликда қамраб олади.**



**Рисолат МАДИЕВА,**
**“Янги Ўзбекистон” мухбири**

ЖССТ ортиқча вазн ва семизликни сурункали касаллик сифатида баҳолайди. Бу юрак-қон томир касалликлари, 2-тур қандли диабет, гипертония ва саратоннинг айрим турлари хавфини ошириши мумкин.

Мутахассислар овқатланиш ва вазн ўртасида яқин боғлиқлик борлигини таъкидлайди. Бугун тўғри овқатланиш ҳақида жуда кўп гапириляпти. Аммо илмий нуқтаи назардан бу тушунчанинг аниқ мезонлари нималардан иборат? Тўғри овқатланиш ўзи нима?

## Гигиена зарур

Овқатланиш гигиенаси фани қадимдан мавжуд бўлишига қарамай, рационал, тўғри овқатланиш тушунчаси вужудга келганига ҳали унча кўп вақт бўлгани йўқ. Маҳсулот турининг кўпайиб бораётгани, озиқ-овқат саноатида гени ўзгартирилган технологияларнинг қўлланиши истеъмол хавфсизлигини таъминлаш зарурати-ни юзага келтирди. Бу эса, ўз навбатида, тўғри, мувозанатлашган овқатланиш тушунчасини пайдо қилди.

Таомланиш фақат қорин тўйдириш дегани эмас. Шифокорларнинг таъкидлашича, бу, энг аввало, озуқаларнинг организмга тушиши, ҳазм бўлиши, ўзлаштирилиши билан кечадиган, тўқима ва ҳужайраларнинг таркиб топишида зарур бўлган, организмда сарфланган энергияни қопловчи ва бошқарувчи мураккаб жараёндир. У инсоннинг меъёрий ўсиши, ривожланиши ва ҳаётий фаолиятини таъминлайди, саломатлигини мустаҳкамлайди ва касалликлар ривожланишининг олдини олади.

Тўғри овқатланиш ҳақидаги тасаввурлар азалдан мавжуд бўлса-да, тиббиёт ривожланган сари касалликларнинг олдини олиш ва даволашда янги усуллар қўллана бошлади. Баъзи озиқ-овқат маҳсулотларининг дориворлиги, парҳез, овқатланиш тартиби ва халқ табобатининг фойдали эканини исботловчи тадқиқотлар пайдо бўлди. Натижада тиббиётнинг алоҳида соҳаси, махсус фан — овқатланиш гигиенаси вужудга келди.

## Ўзингизга тақиқ қўйманг

Дунёда глобал эпидемияга айланиб бораётган ортиқча вазн муаммосида овқатланиш тартиби асосий омиллардан бири эканини инкор эта олмаймиз. Бугун кўпчилик барқарор вазнни сақлаш илинжида таомланишда чекловлар ўрнатмоқда.

— Тўғри овқатланиш тақиқлар мажмуаси эмас, балки организм эҳтиёжлари, илмий билим ва оқилона танлов ўртасидаги мувозанатдир, — дейди Тошкент давлат тиббиёт университети болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси мудири, тиббиёт фанлари доктори, профессор Низом Эрматов. — Истеъмол қилинаётган таом инсоннинг ёши, жинси, саломатлик ҳолатига мос бўлиши, етарли миқдорда оқсиллар, карбонсувлар, моносахаридлар, витаминлар, минерал элементларнинг кунлик рацион таркибида тўлиқ таъминланиши демакдир. Вазн баланслашган, мослашган ва меъёрий овқатланиш ҳисобига барқарор сақлансагина тўғри ҳисобланади.

Баланслашган овқатланиш истеъмол қилинган ва сарфланган энергия ўртасидаги мувозанат билан ифодаланади. Бунда тановул қилинган овқат билан йиғилган энергиянинг асосий қисми кун давомида сарфланиши лозим. Кўп ейиш ёки энергиянинг кам сарфланиши вазннинг ортиши, кейинроқ семизликка олиб келади.

Овқатланиш масаласида одамлар кўпинча калорияга эътибор қаратади. Аслида, калориядан ҳам муҳим бўлган омиллар бор. Инсоннинг овқатланиш кунлик рационининг энергетик қуввати мавжуд. Масалан, бир грамм оқсил тўрт калория энергия беради. Бир грамм ёғ эса саккиз калория деганидир. Бир грамм углевод тўрт бутун ўндан бир калорияга эга. Агар биз организмимиз учун зарур қувватни карбонсувлар билан тўлдирадиган бўлсак, унинг озуқавий ва биологик қиймати оқсайди. Иш жараёнида тез толиқиш, асаб-руҳий тизимдаги зўриқиш, минераллар, витаминлар, оқсиллар, ёғлар етишмовчилиги натижасида юзага келадиган турли ҳолатларни келтириб чиқаради. Ёши, жинси, саломатлик даражаси, иш шароитига мос келадиган овқатланиш тартибини ташкиллаштиришга эътибор бериш керак.

Калориялар асосан энергия ўлчов бирлиги бўлиб, вазн ёки озуқавий моддалар зичлигининг ўлчови эмас. Ҳар бир маҳсулотнинг организмда ўрни бор. Мисол учун, COVID-19 пандемияси тарқалгунга қадар биз рух (цинк) ёки селен микроэлементларига эътибор бермаганмиз. Рух ва селен микроэлементлари иммунитетни кучайтиришда муҳим ўрин тутади. Рух иммун ҳужайраларнинг ҳимоя фаолиятини ва фагоцитозни қўллаб-қувватлайди. Селен эса кучли антиоксидант бўлиб, яллиғланишни камайтиради ва вирусларга қарши ҳимояни оширади.

Лекин бу микроэлементларнинг меъёрдан ошиши овқатланиш билан боғлиқ касалликларни келтириб чиқаради. Биринчи ўринда вазн ортишига сабаб бўлади. Натижада семиришнинг турли даражалари ва уларнинг асорати ҳисобланган юрак-қон томир тизими касалликлари юзага келади.

Ортиқча вазн, семириш даражалари, қон босими касалликлари ва қандли диабет. Ундан кейин, жигар ва буйракда орқага қайтмас жараёнлар юз беради. Организм меъёрида ишлаши учун овқатланиш шарт ва зарур. Аммо номутаносиб таомланиш саломатликни издан чиқаришини унутмаслик лозим. Шу боис, баланслашган овқатланиш тартиби тавсия этилади.

Мослашган овқатланиш эса кўп жиҳатдан индивидуал хусусиятга эга. Одамнинг у ёки бу озиқ-овқат маҳсулотларига муносабати билан ифодаланади. Озуқа маҳсулотларининг турли-туманлиги сабаб организм уларни турлича қабул қилади. Шу боис, соғлиқ учун фойдали, яхши ҳазм бўладиган, тановул қилганда кайфиятни кўтарадиган таомларни танлаш зарур.

Меъёрий овқатланишда таомнинг миқдори эътиборга олинади. Унинг таркибида меъёрий ҳаёт учун зарур бўладиган юзлаб моддалар бўлиши керак. Саломатлик сифати мазкур фойдали моддаларнинг озуқалар таркибида қандай нисбатда ва қанча миқдорда бўлишига боғлиқ. Миқдор билан ҳисоблашсак, ортиқча вазнга ўрин қолмайди.

## Саломатлик, руҳий ҳолат ва ҳаёт сифати

Болалигимда бувим овқатланишдан олдин қўлни ювиш, дастурхонни озода тутиш, таомни тўғри сақлаш, нонни эъзозлаш, овқатни исроф қилмаслик ҳақида кўп ўгит берарди. Ўшанда қалбимиз таом поклиги тушунчалари билан бирга бутун умрга татийдиган хотиралар билан озиқланган. Бугун тушуняпмизки, инсон нимани ейиш билан бирга уни қандай муҳитда, кимлар ва қандай руҳиятда истеъмол қилиши ҳам муҳим.

Овқатланиш миянинг ақлий фаолияти ва ҳиссий барқарорлигига сезиларли таъсир кўрсатиши илмий исботланган. Мутахассислар тўғри овқатланиш, айниқса, эрта болалик даврида муҳим эканини таъкидлайди.

— Ҳомиладорлик даврида онанинг таомланиши ҳомила миясининг ривожланишига таъсир қилади, — дейди Низом Эрматов. — Перинатал даврда озуқа моддаларининг етишмаслиги болада узоқ муддатли когнитив бузилишларга олиб келиши мумкин. Ҳомиладор аёллар учун омега-3 кўп тўйинмаган ёғ кислоталарига бой озиқ-овқатларни истеъмол қилиш, айниқса, муҳим. Булар боланинг асаб тизими ривожланиши учун керак.

Ўсмирлик — омега-3 кўп тўйинмаган ёғ кислоталарига эҳтиёж юқори бўлган учинчи муҳим давр. Бу даврда миянинг хотира ва ўрганиш билан боғлиқ соҳалари тез ривожланади. Ўсмирлар денгиз маҳсулотлари, балиқ, ёнғоқ, зиғир уруғи ва яшил сабзавотларни истеъмол қилишлари зарур.

Катталар учун бир неча кун давомида юқори ёғли овқатларни истеъмол қилиш миянинг хотира учун масъул соҳасининг ишлашига путур етказади. Бу таъсир стресс остида янада аниқ намоён бўлади. Бир тадқиқотда беш кун давомида юқори ёғли таом истеъмол қилган одамлар диққатини жамлолмай қолгани кузатилган.

Бошқа томондан, антиоксидантлар ақлий равшанликни сақлашга ёрдам беради. Полифенолларга бой озиқ-овқатлар, масалан, резаворлар нафақат ёшга боғлиқ хотира пасайишининг олдини олиши, балки уни қайтариши ҳам мумкин.

Ҳаётимиз стрессдан холи эмас. У кўп овқат ейишга ундайди. Кўп таомланишдан организм зўриқади. Бу эса касалликлар кучайишига олиб келади. Овқатдан сўнг чой, қаҳва эмас, қайнатилган сув ёки мева-сабзавотлар шарбатини ичиш мақсадга мувофиқ. Сариёғ, қуритилган мевалардан майиз, ёнғоқ, бодом, писта мағзи хотирани кучайтиради.

**Сиз кечаси овқатландингизми, овқатдан олган қувватни чиқариб ташламасангиз, унинг хавфга айланиши эҳтимоли сақланиб қолади. Тўғри овқатланиш кечаси бемалол мева-сабзавот ейиш ёки бир стакан қатиқ ичиш мумкин дегани. Бу юқори хавф гуруҳига кирмайди.**



Ақлий ва жисмоний иш билан шуғулланаётган аҳолининг кунлик рационида тез ва оғир ҳазм бўладиган маҳсулотлар бор. Кунлик рационда товуқ гўшти бўлиши фойдадан холи эмас. У парҳезбоп, ёғлилик даражаси жуда паст. Таркибидаги аминокислоталар, оқсиллар тез сўрилади. Тўғри овқатланиш талаблари ва тамойиллари ичида қуён гўштининг ҳам ўрни юқори. Чунки қуён гўшти ҳам ёғсиз, парҳез таом ҳисобланади ва тез ҳазм бўлади. Бу инсоннинг ишчанлик қобилиятини пасайтирмайди. Ортиқча вазнга эса ўрин қолмайди.

## Ирода муҳимми ёки психологик ва биологик омиллар?

Инсон кўпинча ширин, шўр ёки юқори калорияли маҳсулотларни танлайди. Бу ерда ирода муҳимми ёки психологик ва биологик омиллар устунлик қиладими деган ҳақли саволга тез-тез дуч келамиз.

— Айрим одамлар аччиқ таомларни хуш кўради, бошқалари ширинликсиз яшай олмайди, — дейди мутахассис. — Кимдир шакарсиз қаҳвани афзал кўради. Инсоннинг тарбияси, маданияти ва ҳатто ичак микробиотаси таркиби бунда роль ўйнайди. Баъзи бактериялар муайян овқатларга иштиёқни кучайтиради ва уларни истеъмол қилиш завқини оширади.

Айрим ҳудудларда фақат аччиқ ёки шўр таом истеъмол қилинади. Бу иқлимнинг ҳолати, этник келиб чиқиш жараёни билан боғлиқ.

Баъзан таъмларга истак ҳимоя функциясини бажаради. Масалан, ширин таъмлар энергия манбаи — углеводлар билан боғлиқ. Шунинг учун, айниқса, болалар инстинктив равишда ширинликларга мойил бўлади. Тузли таомларга иштиёқ натрий захирасини тўлдириш ва организмдаги сув-туз мувозанатини сақлаш зарурати билан боғлиқ.

Ижтимоий ва маданий жиҳат ҳам аҳамиятга эга. Баъзи мамлакатларда одамлар болалигидан аччиқ ва иссиқ овқатларни истеъмол қилишга ўрганади, айрим жойларда ёғли ва шўр овқатларга одатланилади.

Психологик жиҳатларни ҳам эътиборсиз қолдириб бўлмайди. Янгилик ва ҳаяжон излайдиган одамлар аччиқ овқатларни танлашга кўпроқ мойил бўлади. Аччиқ таъмларга эҳтиёж кўпинча ҳаяжон истагини кўрсатади. Қалампирдаги капсаицин моддаси организмда “бахт” гормони — эндорфин ишлаб чиқаришга ёрдам беради.

## Стресс ва уйқусизлик

Стресс овқат танлашимизга ҳам таъсир қилади. Таранг руҳий ҳолат баъзи одамларда ширинлик, тез тайёрланадиган таомларга иштиёқни кучайтириши мумкин. Айримлар эса иштаҳасизликдан қийналади. Бу ҳар бир инсон организмининг индивидуал хусусияти билан боғлиқ.

Айримлар қаҳвага ружу қўяди. У асаб тизими учун рағбатлантирувчи вазифасини бажаради. Чунки кортизол даражасини оширади, диққатни жамлайди. Хабардорликни, кайфиятни кўтаради ва чарчоқни олади. Аммо қаҳвани ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш уйқусизлик, хавотир, безовталик, юрак уриш тезлиги ва қон босимининг ошишига олиб келиши мумкин. Стрессли вазиятларда одамлар ўзини яхши ҳис қилиш учун меъёрдан ортиқ қаҳва ичади. Бу билан муаммо енгиллашиб қолмайди. Қаҳвага ружу қўйиш аслида инсоннинг стрессга муносабатини англатади.

Стресс ва уйқусизлик тартибсиз овқатланиш ҳолатини юзага келтиради. Бу эса вазннинг ошишида катта роль ўйнайди. Айниқса, сурункали стресс уйқу сифатини пасайтиради ва қондаги қанд миқдори ошишига замин яратади. Инсон жаҳл устида кўп миқдорда тановул қилиши мумкин. Ҳазм бўлмаган овқат уйқунинг бузилиши, стресснинг кучайиши, вазн ортиши ва 2-тоифа диабетга олиб келиши эҳтимоли бор.

Британиялик олимларнинг тажрибаси шуни кўрсатдики, агар инсон 8 соат эмас, балки 5-6 соат ухласа, кун давомида тахминан 30 фоиз кўпроқ калория истеъмол қилади. Бу гормонал номутаносиблик билан боғлиқ: биринчидан, кам ухлаганда стресс гормони — кортизол даражаси ошади. Иккинчидан, тўйинганлик ва очлик гормонлари баланси бузилади.

Сиз кечаси овқатландингизми, овқатдан олган қувватни чиқариб ташламасангиз, унинг хавфга айланиши эҳтимоли сақланиб қолади. Тўғри овқатланиш кечаси бемалол мева-сабзавот ейиш ёки бир стакан қатиқ ичиш мумкин дегани. Бу юқори хавф гуруҳига кирмайди.

Тўғри овқатланишга ҳаддан ташқари жиддий муносабатда бўлиш, доимий чекловлар, калория санаш, тақиқланган маҳсулотлардан қўрқишнинг ўзи ҳам муаммога айланиши мумкин.

Шифокорларнинг таъкидлашича, бугун замонавий нутрициология, замонавий илм персонализациялашган ёки индивидуализациялашган овқатланиш тамойилини илгари сурмоқда.

— Чекланган овқатларнинг ҳам 30 фоизини истеъмол қилиш тўғрисида янги илмий назариялар бор, — дейди Н.Эрматов. — Тўғри овқатланиш ва мунтазам жисмоний машқлар сурункали касалликлар хавфини камайтиради ва руҳий саломатликка ижобий таъсир кўрсатади. Бу аниқ. Бироқ баъзида тўғри овқатланишга интилиш патологик ҳолга келади.

Қатъий парҳез чекловлари ҳар доим организмда муҳим витамин ва минераллар камайиши билан боғлиқ муаммоларни келтириб чиқаради. Саломатлик учун барча зарур микро ва макроэлементларни етарли даражада таъминлайдиган парҳез эса рационал овқатланиш ҳақида билим ва малакага эга бўлишни талаб қилади. Акс ҳолда, мувозанатсиз парҳез витаминлар етишмовчилигига сабаб бўлиши, кейинчалик остеопороз, анемия, тери ва иммун тизими муаммолари хавфини ошириши мумкин.

Организм калория танқислиги, микроэлементларнинг етишмаслиги ва ортиқча жисмоний фаолликни стресс сифатида қабул қилади, унга мослашиши керак бўлади. Гормонал ўзгаришлар юз бериши мумкин. Бу акс таъсир — вазн ортишига сабаб бўлади. Асосий муаммо шундаки, бу бузилишлар дарҳол сезилмайди. Аста-секин асоратини намоён қилиб боради. Уларнинг асорати кўп ҳолларда ортиқча вазн кўринишида бўй кўрсатади. Саломатликнинг қайта тикланиши эса анча вақт талаб қилиши мумкин.

## Оқилона рацион архитектураси

Озиқ-овқат танлови ҳеч қачон бугунгидек кенг бўлмаган. Шунга қарамай, нотўғри овқатланиш билан боғлиқ муаммолар тез-тез учраб турибди. Қайта ишланган маҳсулотлар, қўшимча шакар, ортиқча туз ва энергия зичлиги, тезкор ҳаёт тарзи, иш маданияти ва овқатланиш ўртасидаги зиддият... Бу рўйхатни яна давом эттириш мумкин.

Инсон саломатлиги ва интеллектуал салоҳияти кўп жиҳатдан унинг оқилона, тўғри овқатланиши билан боғлиқ. Тўғри рацион архитектурасини тузишга ҳаракат қилинг.

Мутахассислар ҳеч қачон ҳаддан зиёд тўйиб кетгунча овқатланмасликни тавсия этишади. Инсон ошқозонда оғирлик ҳис қилса, кўнгилсиз ҳиссиёт уйғонади. Уйқу келиши қийинлашади.

Жуда совуқ ва ўта иссиқ озуқаларни истеъмол қилманг. Қизилўнгач ва ошқозон шиллиқ қаватининг жуда иссиқ ёки совуқ таом билан тез-тез таъсирланиб туриши турли яллиғланиш касалликларига олиб келади.

Телевизор олдида овқатланманг. Гаджетдан фойдаланган ёки телевизор кўраётган одам диққатини фақат таомланишга қаратган инсонга қараганда 20 фоиз кўп таом еб қўйиши исботланган.

Зерикканингиздан таомланманг. Ҳиссий ва жисмоний очлик турлари бўлади. Уларни фарқлаш муҳим. Шунчаки нимадир егингиз келяптими ёки ҳақиқатан очмисиз? Буни билиш учун гастроэнтерологлар бошқа машғулот билан чалғишни маслаҳат беради.

Агар бу вақтда сиз ҳали ҳам ҳақиқий жисмоний очликни ҳис қилсангиз, организмингиз ҳақиқатан овқатланишни талаб қилаётган бўлади. Аммо чалғиш давомида эътиборингиз ўша машғулотга тўлиқ қаратилиб, овқат ҳақида унутсангиз, унда истагингиз янглиш (ҳиссий) бўлади.

Табиийки, жуда очиққан ҳолда таом тўла дастурхон атрофига ўтирсангиз, истаганг ҳолда кўп ва ортиқча еб қўйиш хавфи юқори бўлади. Шунинг учун олдиндан енгил ва фойдали маҳсулотни тановул қилиб олиш яхшироқ. Биринчи таомни еганингиздан сўнг ўрнингиздан туринг, бир стакан сув ичиб олинг. Дўстларингиз ёки қариндошларингиз билан суҳбатлашинг. Бу танаффус тўқлик ҳисси келиши ва ортиқча таом ҳамда ширинликлар еб қўймаслигингиз учун хизмат қилади.

Тўғри овқатланиш ҳаёт сифатини сақлашда муҳим. Қолаверса, ортиқча вазн ва унинг асорати ҳисобланмиш турли касалликлардан фориғлик демакдир.

ГАЗЕТАДАГИ МАТЕРИАЛЛАРНИ ЛОТИН ЁЗУВИГА АСОСЛАНГАН ЎЗБЕК АЛИФБОСИДА ЎҚИШ УЧУН МАЗКУР QR-КОДНИ СКАНЕР ҚИЛИНГ.

“Янги Ўзбекистон” ва “Правда Востока” газеталари таҳририяти” ДМ

МУАССИС:
**Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси**

Бош муҳаррир:
**Салим ДОНИЁРОВ**

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

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2020 йил 13 январда 1047-рақам билан рўйхатга олинган.
**Нашр индекси** — 236. **Буюртма** Г-1146.
29189 нусхада босилди.
**Ҳажми** — 3 табоқ. Офсет усулида босилган. **Қоғоз бичими** А2.
Баҳоси келишилган нархда.

Навбатчи муҳаррир: Боборавшан Ғозиддинов
Мусаҳҳиҳ: Шерзод Маҳмудов
Дизайнер: Зафар Рўзиев

Манзилимиз:
100060, Тошкент шаҳри,
Шаҳрисабз кўчаси, 85-уй

Қабулхона: (71) 233-56-33
Эълонлар бўлими: (71) 233-70-98
E-mail: info@yuz.uz
Веб-сайт: www.yuz.uz: (71) 233-47-05
Девонхона ва ишонч телефони: (71) 233-56-60

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

ЎзА якуни — 20:50 Топширилди — 00:05