



ЎЗБЕКИСТОН БИЛАН ГРУЗИЯ ЎРТАСИДАГИ СТРАТЕГИК ШЕРИКЛИК ВА МАДАНИЙ-ГУМАНИТАР ҲАМКОРЛИК ЯНГИ БОСҚИЧГА КЎТАРИЛДИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзеннинг таклифига биноан 2-3 июль кунлари давлат таширифи билан ушбу мамлакатда бўлди.



Давлатимиз раҳбари 3 июль кун Тбилиси шаҳридаги Ҳаҳрамонлар майдонига таширифи буюрди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Грузия Президентини шарафига фаҳрий қоровул саф тортди.

Мамлакатимиз етакчиси Грузия бирлиги учун ҳалок бўлган қаҳрамонлар ёдгорлиги пойига гулчамбар қўйди. Ҳарбий оркестр ижросида Ўзбекистон ва Грузия давлат мадҳиялари янгради.

Шундан сўнг Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ва Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзе тор донрада ва икки мамлакат расмий делегациялари иштирокида музокара ўтказдилар.

Давлатимиз раҳбари учрашув аввалида Ўзбекистон Президентининг Грузияга йиғирма йилдан ортиқ даврда биринчи марта амалга оширилаётган ушбу давлат

таширифи Ўзбекистон — Грузия муносабатларини сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқишда алоҳида аҳамият касб этишини таъкидлади.

Сиёсий, савдо-иқтисодий, инвестициявий, транспорт-транзит, туризм ҳамда маданий-гуманитар соҳалардаги амалий ҳамкорлиқни кенгайтириш масалалари кўриб чиқилди.

Барча даражалардаги мулоқотлар изчил ривожланиб бораётгани мамнуният билан қайд этилди. Томонлар ҳукуматлар, парламентлар, ишбилармон доиралар ўртасидаги фаол алоқаларни ҳамда маданий-гуманитар алмашинувларни давом эттириш муҳимлигини таъкидладилар.

Ўтган йили икки мамлакат ўртасидаги товар айирбошлаш ҳажми 270 миллион долларни ташкил этди, жорий йил

бошидан буён эса 100 миллион доллардан ошди. Яқин йилларда ушбу кўрсаткични 1 миллиард долларга етказиш, савдодаги номутоаносиблиқни бартараф этиш, саноат кўرғазмаларини ўзаро ўтказиш орқали икки мамлакат ўртасида талаб юқори бўлган маҳсулотларни етказиб бериш ҳажмини ошириш бўйича “йўл харитаси”ни қабул қилишга келишиб олинди.

Транспорт-транзит соҳасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлаш, ушбу муҳим йўналиш учун қулай шарт-шароитлар яратиш масалалари муҳокама қилинди.

Мамлакатимиз юкларини ташишда Поти ва Батуми портлари инфратузилмасидан фаол фойдаланиш чораларига алоҳида эътибор қаратилди. Грузияда логистика ҳабини, унда эса саноат зонаси ва Ўзбекистон

маҳсулотлари учун шоуром ташкил этиш режалари қўллаб-қувватланди.

Давлатимиз раҳбари “Боку — Тбилиси — Карс” темир йўлининг ишига туширилганини олқишлади. Уни барпо этилаётган “Хитой — Қирғизистон — Ўзбекистон” темир йўл магистралли билан боғлаш масаласини ўрганиш таклиф этилди.

Саноат кооперацияси ҳамкорлиқнинг алоҳида устувор йўналиши сифатида белгиланди. Кун кеча ўтказилган қўшма бизнес форуми натижаларига юксак баҳо берилди. Унинг якунлари бўйича 2027 йилгача мўлжалланган Кооперация дастури имзоланди.

Қишлоқ хўжалиги, электротехника ва энергетика тармоқлари, фармацевтика, озиқ-овқат ва енгил саноат, қурилиш материаллари ишлаб чиқариш ва девелопмент, рақамлаштириш, ахборот технологиялари, рақамли банк ҳамда туризм соҳаларида янги лойиҳаларни амалга ошириш бўйича келишувларга эришилди. Лойиҳавий ташаббусларни қўллаб-қувватлаш учун қўшма Инвестиция жамғармасини ташкил этиш таклиф қилинди.

Маданий-гуманитар алоқалар фаол кенгайтирилди. Жорий йилнинг март ойида Тошкент шаҳрида Грузия маданияти кунлари муваффақиятли ўтказилди.

Ўзбекистон Президенти Грузия томонига Тбилисидagi боғлардан бирига буюк шоир Алишер Навоий номини беришга қарор қилгани учун миннатдорлик билдирди.

Жорий йилда Ўзбекистонда қўшма таълим ва туризм форумларини ўтказиш режалаштирилди.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг Грузиядаги элчихонасини таъсис этиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

Музокаралар натижасида эришилган келишувлар ижросини таъминлашга қаратилган қўшма “йўл харитаси” тайёрланди.

Бўлиб ўтган музокаралар якунида Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ва Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзе Стратегик шериклик муносабатларини ўрнатиш тўғрисидаги декларацияни имзоладилар.

Шунингдек, делегациялар раҳбарлари хузурида қатор икки томонлама ҳужжатлар алмашилди. Жумладан:

— Божхона ишларида ҳамкорлик ва ўзаро маъмурий ёрдам тўғрисида битим;

— Ахборот-коммуникация технологиялари ва рақамлаштириш соҳасидаги ҳамкорлик тўғрисида битим;

— Касбий ва олий таълим, фан ва инновациялар соҳасидаги ҳамкорлик тўғрисида битим;

— Ўзбекистон Республикаси Ҳукумати ва Грузия Ҳукумати ўртасида 2026-2027 йилларга мўлжалланган ҳамкорлик дастури;

— Ўзбекистон Республикаси Маданият вазирлиги ва Грузия Маданият вазирлиги ўртасида 2027-2030 йилларга мўлжалланган ҳамкорлик дастури;

— Ўзбекистон Республикаси Иқтисодиёт ва молия вазирлиги ва Грузия Молия вазирлиги ўртасида ўзаро англашув меморандуми;

— “E-Permit” рухсатномалар алмашинуви ахборот тизимини жорий этиш бўйича ҳамкорлик тўғрисида меморандум;

— Қишлоқ хўжалиги соҳасида ўзаро англашув меморандуми;

— Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш соҳасидаги ҳамкорлик тўғрисида меморандум;

— Соғлиқни сақлаш соҳасида ўзаро англашув меморандуми;

— Радиациявий ҳимоя ва ядровий хавфсизлик масалалари бўйича ҳамкорлик ҳамда ахборот алмашиниш тўғрисида меморандум;

— Меҳнат миграцияси соҳасида ўзаро англашув меморандуми;

— Туризм соҳасидаги ҳамкорлик тўғрисида меморандум.

Шунингдек, таширифи доирасида Ўзбекистон Республикаси Бош прокуратураси хузуридаги Мажбурий ижро бюроси билан Грузия Адлия вазирлиги хузуридаги Миллий ижро бюроси ўртасида ҳамкорлик тўғрисида меморандум ҳам имзоланди.

Сўнг Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёев ва Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзе Тбилиси шаҳрида ўзбек халқининг буюк фарзанди, шоир ва мутафаккири Алишер Навоий ҳайкалининг тантанали очилиш маросимида иштирок этдилар.

Алишер Навоийнинг мероси нафақат ўзбек халқи, балки бутун инсоният бойлигидир. Ҳаётнинг ўзига хос

энциклопедиясига айланган ҳазрат Навоийнинг асарлари қўллаб-қувватлаш илҳомлантириб келмоқда, тадқиқотчилар, адабиёт ихлосмандлари ҳамда Шарқнинг бой маънавий дунёсини чуқурроқ англамоқчи бўлган барча инсонлар учун билим манбаи бўлиб хизмат қилмоқда.

Тбилиси шаҳрида Алишер Навоий ҳайкалининг очилиши Ўзбекистон билан Грузия ўртасидаги маданий алоқалар тарихида яна бир муҳим воқеа бўлди. Халқларимизни азалдан савдо йўллари, дўстлик ва ўзаро ҳурмат ришталари боғлаб келган, бир-биримизнинг бой маданий меросимизга қизиқишимиз катта.

Ўзбекистонда буюк грузин шоири Шота Руставели ижодини чуқур ҳурмат қилишда ва қадрлашда. Тошкентнинг марказий кўчаларидан бири унинг номи билан аталган, грузин мумтоз адабиётининг буюк намоёнасига ҳайкал ўрнатилган. Ўз навбатида, ўтган йилда Тбилиси марказий боғларидан бирига Алишер Навоий номи берилди.

Сўнгги йилларда Ўзбекистон билан Грузия ўртасидаги маданий-гуманитар ҳамкорлик янги босқичга кўтарилди. Тбилиси шаҳрида Ўзбекистон маданияти ва киноси кунлари, Тошкент шаҳрида эса Грузия маданияти кунлари муваффақиятли ўтказилди.

Маросимда Алишер Навоий жаҳон адабиётининг буюк намоёнаси экани, унинг бебаҳо ижоди асрлар давомида одамларни инсонпарварлик, маърифат, тафаккур ва ўзаро ҳурматга чорлаб келаётгани таъкидланди.

Тбилиси шаҳридаги Алишер Навоий ҳайкали Ўзбекистон ва Грузия халқлари ўртасида мустаҳкамланиб бораётган дўстлик ришталарининг яна бир ёрқин рамзи бўлишига ишонч билдирилди.

Шу билан Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Грузияга давлат таширифи доирасидаги тадбирлар якунига етди. Шота Руставели номидаги халқаро аэропортда олий мартабали меҳмонни Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзе кузатиб қўйди.

ЎЗА

Ўзбекистон Республикаси Президенти
Матбуот хизмати сурати.

ЎЗБЕКИСТОННИНГ ДИПЛОМАТИК ФАОЛЛИГИ ЕВРОСИЁ МАКОНИДА ҲАМКОРЛИКНИНГ ЯНГИ АРХИТЕКТУРАСИНИ ШАКЛЛАНТИРМОҚДА

Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2026 йил 2-3 июль кунлари Грузияга давлат таширифи натижалари икки томонлама муносабатларни ривожлантириш ҳамда ўзаро ҳамкорликни янада фаоллаштиришда муҳим босқич бўлди.

Тбилисига икки кунлик таширифи доирасида Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Грузия Президентини Михаил Кавелашвили ва Бош вазир Ираклий Кобахидзе билан музокаралари

бўлиб ўтди. Томонлар кўп қиррали ҳамкорликнинг бугунги ҳолати ва ривожланиш истиқболларини муҳокама қилиб, унинг барқарор сурати ва салмоқли салоҳиятини қайд этди.

Бу галги таширифи йиғирма йилдан ортиқ вақт мобайнида биринчи марта амалга оширилгани ва ўзаро муносабатлар ривожидан янги босқични бошлаб бергани билан алоҳида аҳамиятга эга экани таъкидланди. Кун тартибидан сиёсий мулоқот, парламентларо ва ҳудудларо алоқалар, иқтисодий ҳамкорликни чуқурлаштириш масалалари ўрин олди.

Томонлар ўтган йили 270 миллион долларни ташкил этган, жорий йил бошидан

эса 100 миллион доллардан ошган ўзаро савдо ҳажмини янада юксалтиришга алоҳида эътибор қаратди. Товар айирбошлаш кўрсаткичини 1 миллиард долларга етказиш, маҳсулотлар номенклатурасини кенгайтириш ва мавжуд номутоаносиблиқни бартараф этиш бўйича “йўл харитаси”ни ишлаб чиқишга келишиб олинди.

► Давоми 2-бетда

ИШОНЧЛИ ВА ШАҲДАМ ҚАДАМЛАР МОҲИЯТИ



Ортга қайтмас ислоҳотлар

Тадбиркорликни бошлаганимда асосий мақсадим одамлар саломатлигини мустаҳкамлаш, жамиятда соғлом овқатланишни кенг тарғиб қилиш ва айни йўналишдаги лойиҳаларимни ҳаётга татбиқ этиш бўлган. Чунки илм-фан ривожлангани сари инсоният тўғри овқатланиш заруратини чуқурроқ англаб етмоқда. Организм учун зарур элементларни дори воситаларидан эмас, балки табиий маҳсулотлардан олиш бутун нафақат заруратга, балки глобал озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлашнинг муҳим шартларидан бирига айланди. Жаҳон бозорида органик маҳсулотларнинг харидори эса тобора кўпайиб борапти.

Ғап табиий, экологик тоза, фойдали элементларга бой озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ҳақида борапти. Соҳа ҳозир даромадли йўналишга айланган. Аммо органик маҳсулотларни ишлаб чиқариб, бозорга олиб кириш осон эмас. Бу ҳошаме этиштиришдан тортди.

қадоқлашгача бўлган жараёнларнинг экологик талабларга тўла жавоб беришини тақозо этади. Қолаверса, сертификатлаш ва бошқа ҳуқуқий қафолатлар ҳам таъминланиши керак.

► Давоми 3-бетда



Мўйноқ бутунлай бошқача: ОДАМЛАРНИНГ МАҚСАДИ КАТТА, ҲАРАКАТИ ДАДИЛ

Инсон билан ҳудуд тақдири чамбарчас боғлиқ. Қайси заминда яшаб, меҳнат қилсангиз, унинг қувончи ҳам, ташвиши ҳам сизга бегона бўлмайди. Айниқса, Мўйноқ каби тарихнинг оғир синовларини бошдан кечириган, бугун эса янги ҳаёт сари дадил қадам ташлаётган ҳудудда яшаётган бўлсангиз, унинг ҳар бир ютуғи қалбингизда алоҳида ғурур ва масъулият уйғотади.

► Давоми 3-бетда

2026 йил 4 июль, 134-сон

ЎЗБЕКИСТОННИНГ ДИПЛОМАТИК ФАОЛЛИГИ ЕВРООСИЁ МАКОНИДА ҲАМКОРЛИКНИНГ ЯНГИ АРХИТЕКТУРАСИНИ ШАКЛЛАНТИРМОҚДА

Бошланиши 1-бетда

Транспорт ва логистика, саноат кооперацияси, энергетика, фармацевтика, қишлоқ хўжалиги, рақамли технологиялар ва туризм ҳамкорлигининг асосий йўналишлари сифатида белгиланди. Поти ва Батуми портларининг транзит салоҳиятини ривожлантириш, логистика хабини ташкил этиш ва ишлаб чиқариш кооперациясини кенгайтириш, шу жумладан, қўшма инвестиция фондини шакллантириш бўйича ташаббуслар қўллаб-қувватланди.

“Боку — Тбилиси — Карс” каби транспорт йўлакларини ривожлантириш, уларни “Хитой — Қирғизистон — Ўзбекистон” темир йўли билан боғлаш истиқболларига алоҳида эътибор қаратилди.

Гуманитар масалалар — таълим дастурлари, маданий алмашинув ва туризм соҳасидаги ҳамкорликни кенгайтириш музокараларда муҳим ўрин эгаллади. Тбилиси шаҳрида ўзбек халқининг буюк фарзанди, шоир ва мутафаккир Алишер Навоий ҳайкалининг очилиши Ўзбекистон — Грузия саммитининг ёрқин воқеаси бўлди.

Ташриф якунида икки мамлакат етакчилари Стратегик шериклик муносабатларини ўрнатиш тўғрисидаги декларацияни, савдо, рақамлаштириш, таълим, фан, молия, қишлоқ хўжалиги, экология, соғлиқни сақлаш, меҳнат миграцияси ва туризм соҳаларини қамраб олган битим ва меморандумлар тўпламини имзолади.

Карлос Уриарте САНЧЕС, Испаниядаги Умумевропа иттифоқи президенти, профессор:

— Ўзбекистон Президентининг Грузияга ташрифи нафақат икки томонлама муносабатлар, балки бутун Евроосиё маконида ҳамкорликни мустаҳкамлаш учун ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бундай даражадаги давлат ташрифи ўзаро ишонч, очик мулоқотга интилиш ва узоқ муддатли лойиҳаларни биргаликда амалга оширишга тайёрийлик намоён қилади.

Грузия раҳбариятининг Ўзбекистон Президентини олий давлат мукофоти — “Олтин мўйна” ордени билан тақдирлаш тўғрисидаги қарори алоҳида таҳсинга сазовор. Бу Шавкат Мирзиёевнинг халқаро



ҳамкорликни ривожлантириш, халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлаш ва ўзаро манфаатли шерикликни илгари суриш борасидаги изчил саъй-ҳаракатлари эътирофидир.

Бугунги кунда Ўзбекистон Президент етакчилигида сармоялар, иқтисодий кооперация ва гуманитар ҳамкорлик учун очик бўлган Марказий Осиёдаги жадал ривожланаётган давлатлардан бирига айланмоқда. Савдо, транспорт, рақамли технологиялар, туризм ва маданият соҳаларида Ўзбекистон — Грузия ҳамкорлигининг кенгайиши ҳар икки мамлакат

манфаатларига мос келади ҳамда минтақада барқарорлик ва фаровонликни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Ушбу тарихий ташриф натижалари Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги ҳамкорлик учун янги имкониятлар очиб, ўзаро ҳурмат, ишонч ва умумий мақсадларга асосланган конструктив дипломатия намунаси бўлиб хизмат қилишига ишончим комил.

Юнус Эмре КАНАТ, Туркия Стратегик тадқиқотлар ва ривожланиш маркази бошқарув раиси:



— Президент Шавкат Мирзиёевнинг ҳар бир хорижий сафари Ўзбекистон замонавий дипломатияси тарихида муҳим саҳифага айланмоқда. Грузияга давлат ташрифи Тошкентнинг стратегик шериклар доирасини қай даражада изчил кенгайтираётганини ва минтақавий интеграция жараёнларининг энг фаол иштирокчиларидан бири сифатида ўз мавқеини мустаҳкамлаётганини яққол намоён этади.

Тбилисидаги Орбелиани саройида бўлиб ўтган расмий кутиб олиш маросимининг ўзидек икки давлат ўртасидаги муносабатлар юқсак даражада эканини кўрсатди. Дипломатик амалиётда бундай жиҳатлар алоҳида аҳамият касб этади. Улар ўзаро ишонч ва ҳамкорликни сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқишга бўлган сиёсий тайёргарликни ифодалайди.

Мазкур ташриф Ўзбекистон Президентининг Грузияга сўнгги 23 йилдаги илк давлат ташрифи экани унга алоҳида рамзий маъно бағишлади. Бу вақт мобайнида нафақат Ўзбекистоннинг ўзи, балки унинг ташқи сиёсати ҳам ўзгарди. Бугун мамлакат очиклик, иқтисодий ўзаро боғлиқлик ва узоқ муддатли шерикликни ривожлантириш йўлидан бормоқда ва бу икки давлат раҳбарлари музокаралари мазмун-моҳиятида яққол кўзга ташланди.

Туркия нуқтаи назаридан, муҳокамалар марказида сиёсий баёнотлар эмас, балки ҳамкорликнинг амалий йўналишлари тургани алоҳида аҳамиятга эга. Поти ва Батуми портлари орқали транспорт йўлакларини ривожлантириш, ўзаро савдо ҳажминини ошириш, саноат кооперацияси, рақамли технологиялар, энергетика, қишлоқ хўжалиги, фармацевтика ва туризм соҳаларидаги ҳамкорлик — айнан шундай прагматик кун тартиби бугунги кунда замонавий дипломатия самардорлигини белгилаб беради.

Муносабатларнинг аллақачон амалий натижалар билан мустаҳкамланаётгани ҳам эътиборга лойиқ. Икки томонлама савдо ҳажми қарийб 270 миллион долларга етди, қўшма корхоналар фаолияти кенгаймоқда, Тошкент, Тбилиси ва Батуми ўртасида авиақатновлар ривожланмоқда, гуманитар лойиҳалар амалга оширилмоқда. Жумладан, Ўзбекистонда Грузия маданияти кунлари муваффақиятли ташкил этилди.



Кутбиддин БУРҲОНОВ, Олий Мажлис Сенати аъзоси

Президентининг Грузияга амалга оширган биринчи давлат ташрифи экани билан ҳам аҳамиятли.

Бу эса икки мамлакат ўртасидаги муносабатларга янги суръат бағишлаб, ҳамкорликнинг барча йўналишларида кенг истиқболларини очиб бермоқда.

Мазкур ташрифнинг аҳамияти, аввало, унинг амалий натижаларида намоён бўлаётди. Давлатлар ўртасидаги мустаҳкам



Буларнинг барчаси ҳамкорлик сиёсий мулоқот доирасидан анча кенгайиб бораётганидан далолат беради.

Туркия учун Ўзбекистон — Грузия муносабатларининг ривожланиши алоҳида аҳамиятга эга. Анқара Марказий Осиё ва Жанубий Кавказни ўзаро боғлиқ минтақага деб билади. Бу ерда иқтисодий ва транспорт алоқаларининг мустаҳкамлалини бутун Евроосиё маконининг барқарорлигига хизмат қилади. Шу нуқтаи назардан, Тошкент ва Тбилиси ўртасидаги мулоқотнинг фаоллашуви йирик логистика ва инфратузилма лойиҳаларини, жумладан, Ўрта йўлакни янада ривожлантириш учун ижобий ишора ҳисобланади.

Грузия Президенти Михаил Кавелашвилининг Ўзбекистонга ташриф билан таклиф этилиши музокараларнинг манتيкий якуни бўлиб, ҳар икки томон барқарор стратегик шерикликни шакллантиришни мақсад қилганидан далолат беради.

Бугунги кунда Ўзбекистоннинг дипломатик фаоллиги Евроосиё ҳудудда ҳамкорликнинг янги архитектурасини шакллантираётган омиллардан бирига айланиб бормоқда дейиш мумкин. Грузияга амалга оширилган давлат ташрифи эса Президент Шавкат Мирзиёевнинг ташқи сиёсати мамлакатни изчил равишда минтақавий ҳамкорликнинг асосий марказларидан бирига айлантираётганининг яна бир ишончли тасдиғи бўлди.

Юрий СИГОВ, Россия давлат гуманитар университети халқаро муносабатлар кафедраси доценти:

— Ўзбекистон Президентининг Грузияга давлат ташрифи ушбу Кавказдо



мамлакатини Марказий Осиё давлатлари билан янада яқин ҳамкорликка фаол жалб этишининг манتيкий давомий бўлди.

Ташриф доирасида Ўзбекистон етакчиси Грузия Президенти ва Бош вазири билан икки томонлама музокаралар ўтказди. Грузия пойтахти Тбилисида буюк ўзбек шоири, мутафаккир ва давлат арбоби Алишер Навоий ҳайкалининг тантанали очилиш маросимида иштирок этди. Музокаралар жараёнида Ўзбекистон — Грузия ўртасидаги ҳамкорликни ҳар жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган икки томонлама ҳужжатлар тўпламини имзоладди.

Ўзбекистон етакчисининг Грузияга ташрифи муҳим аҳамият касб этди

деб ҳисоблайман. Хусусан, Тошкент ташқи алоқаларини изчил диверсификация қилишга, айниқса, қулай транзит салоҳиятига эга давлатлар билан савдо муносабатларини ривожлантиришга интилмоқда. Бу, мамлакатнинг географик жиҳатдан Марказий Осиёнинг қоқ марказида жойлашгани ва ташқи денгизларга бевосита чиқиш имкониятига эга эмаслиги билан ҳам боғлиқ.

Шу маънода, ўз маҳсулотларини ташқи бозорларга олиб чиқиш учун транспорт имкониятларини кенгайтириш Ўзбекистоннинг халқаро муносабатларида энг муҳим устувор йўналишларидан бири ҳисобланади.

АҚШ ва Эрон ўртасида давом этаётган можаро, шунингдек, Тошкентнинг ташқи сиёсатдаги энг муҳим шерикларидан бири ҳисобланган Туркия ва Грузия ўртасидаги яқин икки томонлама муносабатларини инобатга олсак, минтақада кечаётган мураккаб геосиёсий жараёнлар шароитида Ўзбекистоннинг Кавказдаги сиёсий иштироки тобора муҳим аҳамиятга эга.

Шу билан бирга, Ўзбекистон ва Грузия ўртасида савдо-иқтисодий ҳамкорликни янада кенгайтириш учун катта имкониятлар мавжудлигини ҳам алоҳида таъкидлаш жоиз. Хусусан, Грузиянинг Қора денгиз соҳилидаги портларидан фойдаланиш орқали ўзбек маҳсулотларини денгиз йўли билан Қора денгиз ва Ўрта ер денгизи ҳавзаси мамлакатлари бозорларига етказиб бериш бўйича самарали транспорт-логистика занжирларини шакллантириш мумкин.

Фикримча, мазкур йўналишда Европа давлатлари ҳамда Осиёдаги етакчи шерик имкониятлар очмоқда. Хусусан, рақамли логистика тизимини жорий этиш, ҳужжат айланишини соддалаштириш, юк ташиш муддатини қисқартириш, шунингдек, экспорт-импорт операциялари учун қулай тариф механизмларини ишлаб чиқиш каби ташаббуслар икки мамлакат иқтисодий ҳамкорлигини янада мустаҳкамлаши мумкин.

Виктор КИМ, Тожикистон Миллий фанлар академияси Фалсафа, сиёсатшунослик ва ҳуқуқ институти илмий ходими:



— Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2-3 июль кунлари Грузияга амалга оширган давлат ташрифи икки мамлакат муносабатлари тарихида муҳим сиёсий воқеа сифатида қайд этилди. Бу воқеа натижалари нафақат икки томонлама ҳамкорликни мустаҳкамлаш, балки узоқ муддатли истиқболда Ўзбекистон — Грузия алоқаларини Хитой, Жанубий Осиё

ва Европа бозорларини боғловчи муҳим трансконтинентал иқтисодий йўлакка айлантириш имкониятини яратмоқда.

Ўзбекистон раҳбарининг Грузияга илк давлат ташрифи икки мамлакатнинг ўзаро манфаатли ҳамкорлигини янги босқичга кўтаришга бўлган қатъий интилишини намоён этади. Ушбу ташрифни икки давлат муносабатларининг келгуси ўн йилликлардаги ривожланиш йўналишини белгилаб берувчи тарихий қадам деб баҳолаш мумкин.

Бу жараённинг муҳим асоси 2025 йил март ойда Грузия Бош вазири Ираклий Кобахидзеининг Ўзбекистонга расмий ташрифи давомида яратилган эди. Агар ўша ташриф амалий ҳамкорлик учун мустаҳкам пойдевор қўйган бўлса, Президент Шавкат Мирзиёевнинг давлат ташрифи мазкур муносабатларни стратегик шериклик даражасига кўтаришга хизмат қилди.

Мазкур воқеага фақат икки давлат ўртасидаги навбатдаги расмий учрашув сифатида эмас, балки Марказий Осиёнинг геоиқтисодий аҳамиятини оширишга хизмат қилувчи кенг қамровли стратегиянинг муҳим қисми сифатида қараш лозим. Ўзбекистоннинг Грузия билан ҳамкорлиги Марказий Осиё мамлакатлари учун Қора денгиз портларига чиқиш имкониятларини кенгайтиради ва минтақани халқаро денгиз савдоси тизимига янада чуқур интеграциялашга хизмат қилади.

Грузия бу жараёнда алоҳида ўрин тутади. У Марказий Осиёни Европа билан боғлайдиган энг муҳим транспорт ва логистика марказларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, Грузия Транскаспий халқаро транспорт йўлаги — Ўрта йўлакнинг асосий бўғини сифатида хавфсиз, замонавий ва самарали логистика инфратузилмасига эга.

Сўнгги икки йил ичида Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги муносабатлар жадал ривожланиб бормоқда. Бу жараён иқтисодийёт, транспорт, савдо, инвестициялар ва саноат кооперацияси соҳаларида янги лойиҳаларни амалга ошириш учун кенг имкониятлар очмоқда. Хусусан, рақамли логистика тизимини жорий этиш, ҳужжат айланишини соддалаштириш, юк ташиш муддатини қисқартириш, шунингдек, экспорт-импорт операциялари учун қулай тариф механизмларини ишлаб чиқиш каби ташаббуслар икки мамлакат иқтисодий ҳамкорлигини янада мустаҳкамлаши мумкин.

Ташриф доирасида Грузия Президенти Михаил Кавелашвили томонидан Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевга мамлакатлар ўртасидаги муносабатларни ривожлантиришга қўшган ҳиссаси учун Грузиянинг олий давлат мукофоти — “Олтин мўйна” ордени топширилгани ҳам икки давлат ўртасидаги юқсак ишонч ва ўзаро ҳурматнинг ёрқин ифодаси бўлди.

Умуман олганда, мазкур давлат ташрифи Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги стратегик шериклик муносабатларини сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқди. Энг муҳими, у “Марказий Осиё — Жанубий Кавказ” ҳамкорлик маконини шакллантириш, Евроосиёда янги транспорт-логистика ва геоиқтисодий архитектура ни барпо этиш йўлида муҳим қадам бўлиб хизмат қилади.

Шу маънода, Президент Шавкат Мирзиёевнинг Грузияга давлат ташрифи нафақат икки мамлакат, балки бутун минтақа тараққиёти учун стратегик аҳамиятга эга тарихий воқеадир.



Асел РАШИДОВА, А. И. Герцен номидаги Россия давлат педагогика университети Ўзбек маданияти маркази директори:

— Ўзбекистон етакчисининг Грузияга амалга оширган давлат ташрифи икки томонлама стратегик шериклик муносабатларини янги босқичга олиб чиққан муҳим сиёсий воқеа сифатида тарихга кирди. Мазкур ташриф нафақат иқтисодий ва сиёсий ҳамкорликни мустаҳкамлаш, балки халқлар ўртасидаги маданий, таълим ва гуманитар алоқаларни янада ривожлантириш учун ҳам кенг имкониятлар яратди.

Ташрифнинг энг рамзий ва тарихий воқеаларидан бири Тбилиси шаҳрида буюк ўзбек шоири, мутафаккир ва давлат арбоби Алишер Навоий ҳайкалининг очилиши бўлди. Бу ташаббус ўзбек халқи маънавий меросига, ўзбек тили ва адабиётига, Шарқ цивилизациясининг буюк маданий қадриятларига юқсак эҳтиром ифодасидир. Алишер Навоий мероси бугунги кунда ҳам миллатлар ўртасидаги ўзаро англашув, инсонпарварлик ва маърифат ғояларини тарғиб этишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Маданий дипломатия замонавий халқаро муносабатларнинг ажралмас қисмига айланиб бораётган бугунги даврда Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги гуманитар ҳамкорлик алоҳида аҳамият касб этади. Таълим, илм-фан, маданият ва ёшлар алмашинуви халқлар ўртасида мустаҳкам ишонч ва дўстлик муҳитини шакллантиришга хизмат қилади.

А. И. Герцен номидаги Россия давлат педагогика университети хузуридаги Ўзбек маданияти марказининг фаолияти ҳам айнан шу эзгу мақсадларга қаратилган. Марказ ўзбек тили, адабиёти ва миллий маданиятини халқаро майдонда тарғиб қилиш, турли мамлакатлар таълим муассасалари ва илмий марказлари билан ҳамкорликни кенгайтириш, маданий мулоқотни ривожлантириш орқали халқлар ўртасидаги дўстлик кўприкларини мустаҳкамлашга муносиб ҳисса қўшиб келмоқда.

Шу нуқтаи назардан қараганда, Президент Шавкат Мирзиёевнинг Грузияга давлат ташрифи ва Тбилисида Алишер Навоий ҳайкалининг очилиши маданий дипломатиянинг ёрқин намунаси бўлиб, икки мамлакат ўртасидаги стратегик шерикликни янада мустаҳкамлашга хизмат қилади. Бу воқеа янги қўшма илмий ва таълим дастурлари, маданий тадбирлар, таржима лойиҳалари, кўргазмалар ҳамда ижодий ташаббусларнинг амалга оширилиши учун мустаҳкам замин яратди.

Ишончим комилки, Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги дўстона муносабатлар, ўзаро ҳурмат ва стратегик ҳамкорлик келгусида янада ривожланиб, халқлар фаровонлиги, маънавий яқинлиги ва умумий тараққиётига хизмат қилди. Маданият, таълим ва инсонпарварлик қадриятлари эса ушбу шерикликнинг энг мустаҳкам пойдевори бўлиб қолаверади.

“Дунё” АА



Бугунги кунда дунёда кечаётган геосиёсий жараёнлар ҳар бир давлатдан пухта ўйланган ташқи сиёсат, ишончли шериклар ва ўзаро манфаатли ҳамкорликни шакллантиради. Ана шундай шароитда Ўзбекистоннинг очик ва прагматик ташқи сиёсати мамлакатимиз учун янги имкониятлар эшигини очмоқда.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Грузияга давлат ташрифи ҳам ана шу сиёсатнинг амалий ифодаси бўлиб, икки давлат муносабатларини янги босқичга кўтарган муҳим тарихий воқеа сифатида баҳоланмоқда. Айниқса, ушбу ташриф сўнгги йигирма уч йил ичида Ўзбекистон

ИККИ ТОМОНЛАМА АЛОҚАЛАРНИ ЯНАДА КЕНГАЙТИРИШ УЧУН МУСТАҲКАМ АСОС

ҳамкорлик иқтисодийёт ривожини, янги иш ўринлари, экспорт салоҳиятининг ошиши, транспорт-логистика имкониятларининг кенгайиши ва туризмнинг ривожланишига хизмат қилади.

Бунини рақамлар ҳам тасдиқлайди. 2025 йил якунларига қўра, Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги товар айирбошлаш ҳажми 270 миллион долларга етди. Қўшма корхоналар сони ортиб бормоқда, мамлакатимизда Грузиянинг йирик банки — “ТБС” фаолият юритмоқда.

Транспорт ва логистика соҳасида ҳам ҳамкорлик изчил ривожланаяпти. Поти ва Батуми портлари Ўзбекистон маҳсулотларини Европа бозорларига етказишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

2025 йилда икки мамлакат ўртасидаги умумий юк ташиш ҳажми 146,8 минг тоннага етди. Экспорт ташувлари 27 фоизга ошиб, 53 минг тонна, импорт эса 26 фоизга ўсиб, 71,5 минг тоннани ташкил қилди. Шунингдек, Ўрта йўлак орқали ташқи савдо юк ташиш ҳажми сўнгги беш йилда икки баробарга ошиб, 2025 йил якунида 1,2 миллион тоннага етди. Бу



мамлакатимиз экспорт имкониятларини янада кенгайтиришга хизмат қилмоқда.

Ўрта йўлак — бу, Осиёдан Европага юкларни ташиш учун хизмат қиладиган халқаро транспорт йўлаги, Хитой —

Қозғоғистон — Каспий денгизи — Озарбайжон — Грузия — Туркия — Европа мамлакатларини ўзаро боғлайди.

Маданий-гуманитар алоқалар ҳам фаол ривожланмоқда. Бугун Тошкентдан

Тбилиси ва Батумига ҳафтасига 13 та тўғридан тўғри авиақатнов амалга оширилмоқда. Натижада 2025 йилда Грузияга борган ўзбекистонликлар сони 21,5 мингдан ошди. Шу билан бирга, Грузиядан мамлакатимизга келган сайёҳлар сони ҳам сўнгги етти йилда 2,5 баробарга ошиб, 2019 йилдаги 3 мингдан 2025 йилда 6,8 минг нафарга етди.

Ташрифнинг яна бир муҳим натижаси Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Грузиянинг энг олий давлат мукофоти — “Олтин мўйна” ордени билан тақдирланганидир. Бу мамлакатимиз етакчисининг икки давлат ўртасидаги дўстлик ва стратегик шерикликни мустаҳкамлаш йўлидаги хизматлари, шунингдек, Ўзбекистоннинг очик ва тинчликсевар ташқи сиёсатига берилган юқсак эътирофдир.

Хулоса қилиб айтганда, мазкур давлат ташрифи Ўзбекистон ва Грузия ўртасидаги ҳамкорликни янги босқичга олиб чиқиб, савдо, транспорт, инвестиция ва туризм соҳаларидаги имкониятларни янада кенгайтириш учун мустаҳкам асос яратди.



ИШОНЧЛИ ВА ШАХДАМ ҚАДАМЛАР МОҲИЯТИ



Шукрона САИДОВА,
“Funksional oziq-ovqatlar
kombinati” МЧЖ директори

Бошланиши 1-бетда

Бугун Ўзбекистонда тадбиркорларга яратилган имконият ва шароитлар мазкур йўналишда ҳам бемалол фаолият олиб боришимизга хизмат қилапти. Ахир бундан ўн йиллар олдин шу йўналишда иш бошлаб, давом эттирилмаганим, қўллаб қийинчиликларга учраганимни яхши эслайман.

Шифокорлик соҳасида ҳам тахсил олганим боис, узоқ йиллардан буюн “соғлом” егуликлар ва уларнинг организмга таъсирини ўрганаман. Кейинроқ эса, бунинг амалиётда қўллашга қарор қилдим. Бунинг учун ишлаб чиқаришни йўлга қўйиш керак эди. Шу мақсадда 2010 йилда илк бор тадбиркорлигимни бошладим. Аммо ўша вақтдаги қўллаб-қўлланма, охири кўринмайдиган текширувлар бизнесимизнинг уч йилга бормасдан ёпилишига олиб келди. У вақтларда камдан кам тадбиркоргина бу тўсиқларга бардош берарди. Иш бошлаганидаёқ аксариятнинг ҳаёлида “қамалиб кетмасам бўлди”, деган қўрқув бўлган. Нотўғри фаолияти учун эмас, исталган вақтда ноҳақ айбланиб кетиши мумкинлигини ўйлаб. Ҳақдан ортқ текширувлар, солиқ юктамалари, қонунийликда аниқ механизмларнинг йўқлиги сабаб ҳеч қанча ишламасдан банкротликка учраган ўнлаб, юзлаб тадбиркорларни кўрганмиз. Уларни ҳеч қим ҳимоя қилмасди.

Бундай вазиятда ривожланишимга қўшим етмади, яна аввалги ишимга қайтиб, тадбиркорликка нукта қўйдим. Орадан вақт ўтди, 2016 йилдан кейин юртимизда бизнес учун кенг йўл очила бошлади. Давлатимиз раҳбарининг илк қадамларидек тадбиркорларга йўл беринглар деган қатъий талаблари амалда кўрина бошлади. Тўғри, тадбиркорларда аввалги қўрқувларнинг йўқолиши осон кечмади, аммо яратилган катта шароит ва имкониятлар бизда чиндан ишонч уйғотди. 2017 йилда ўзимга “Шукрона, давринг келди” деб қайтадан тадбиркорликни бошладим. Бу гал ўз ғояларимни амалга оширишим учун шароит ҳам, имконият ва имтиёзлар ҳам, ҳуқуқий асослар ҳам бор эди.

Айниқса, инсон саломатлиги билан боғлиқ маҳсулотлар ишлаб чиқаришда бу жуда муҳим. Чунки у бевосита илмий ўрганишлар билан боғлиқ. Аввалига, болаларда ривожланиб бораётган ясиоёқлик ва унинг даво чоралари устиди иш олиб бордим. 2010 йилда махсус пойабзаллар ишлаб чиқара бошладик. Лекин бу билан муаммо ҳал бўлмади, қўллаб қасалликларнинг аси сабаби организмга зарур элементларнинг етишмаслигида эканини аниқлаб етганимдан кейин органик маҳсулотлар ҳақида ўйлаб бошладим. Қаслаб саноат шароитида органик йод ишлаб чиқаришга муваффақ бўлдик. Маҳсулот учун халқаро стандартларга мос сертификат ҳам олдик.

Юқорида қулай шароит ва ҳуқуқий асослар ҳақида бежиз гапирмадим. Агар аввалги ҳолат бўлганда, ушбу органик йод учун сертификат олиш бери ташвиш, унинг хорижий давлатларда тан олиниши бошқа ташвиш бўларди. Чунки юртимизда сертификатлаш тизими мутлақо жаҳон стандартлари талабларига жавоб бермас, бошқа мамлакатларда ўтмасди ҳам. Бу дегани, сертификат бўлса ҳам маҳсулотларни ўзимиздан ташқарига чиқариш катта муаммо бўлган, фақат қўшни давлатлар билан чегараланганимиз. 2016 йилдан кейин давлатимиз раҳбари топириги билан тизим тўлиқ янгиланиб қўллаб қасалликларга жавоб бериш жорий этилган, маҳаллий брендларимиз бемалол жаҳон бозорига чиқа бошладик.

Шундай қилиб, органик йод ишлаб чиқаришни йўлга қўйган, унинг асосида турли озиқ-овқат маҳсулотлари тайёрлай бошладик. 2022 йилда илк бор йодланган печенье ишлаб чиқаришни бошлаган бўлсак, кейинроқ йодланган зирворлар, ун, бўтқани бозорга чиқардик. Ҳозир йодланган

Бугунги Мўйноқ кечаги Мўйноқ эмас. Буни рақамлардан ҳам кўра кўпроқ инсонлар ҳаётидаги ўзгаришлар: янги иш бошлаган тадбиркорнинг кўзларидаги ишончда, ўз томорқасидан даромад топаётган оиланинг қувончида, янги уйга кўчиб қирган ёш оиланинг бахтида, таъмирланган кўча ёки янги қурилган ижтимоий объектдан манфаат кўраётган оддий инсонлар ҳаётида кўриш мумкин.

Ортга қайтмас ислохотлар

маҳсулотларимиз таркибидаги йод миқдори инсон организмни учун зарур қулиқ меъёрга тенг экани ўз исботини топди. Халқаро корпорацияга кириш орқали, бир вақтнинг ўзиде 23 та давлат билан экспорт шартномасини имзолашга эришдик.

Қолаверса, испаниялик ҳамкорлар билан корхонанинг уч босқичли мобил лабораториясини ишга тушириш режалаштирилган ва тегишли лойиҳалар ишлаб чиқилмоқда. Бу лаборатория Марказий Осиёда энг йирикларидан бири бўлиб, Ўзбекистонда илк бор ўтган йили очган эдик. Ундаги технологиялар ярим грамм соч толасидан организмдаги 40 та элемент, хусусан, йод миқдори, уларнинг организмга қанчалик сўрилишини аниқлаб беради. Таҳлилларда зарарли моддалар миқдори ҳам кўрилади. Умумий натижалар асосида эса оиланинг ҳар битта аъзоси учун истеъмол саватчаси тайёрлаб берилади. Шу боис, лаборатория халқимизда жуда катта қизиқиш уйғотмоқда.

Очиғи, Президентимизнинг бевосита қўллаб-қувватлови бўлмаганида, бунчалик натижаларга эриша олмадик, балки фаолиятимизга ишонч ҳам бўлмасди. Аммо давлатимиз раҳбари бутун ҳар бир тадбиркорни ана шундай руҳлантиряпти, ишонч берапти. Бу амалий ҳаракатлар, қўллаб

имтиёзлар, эркин ишлаш учун қулай муҳит, ҳар бир йўналишда ўнлаб, юзлаб енгилликларда акс этаётган катта тиргаклар. Айниқса, аксарият муаммолар давлатимиз раҳбарининг бевосита тадбиркорлар билан очик мулоқоти, самимий суҳбати тарзида ечилиб, бизнес эгаларининг ўзидан таклиф сўралаётгани мамлакатимиз тарихида ҳам, бугунги жаҳон таърибасида ҳам кузатилмайдиган ҳолат.

Ҳар йили давлатимиз раҳбари билан бўлиб ўтadиган очик мулоқотни катта ҳаяжон билан кутишимиз боиси шунда. Ўртага ташлаган муаммоларимизга аниқ ечим берилиб, ҳуқуқий асослар билан қафолатланапти. Ҳар бир соҳа, хусусан, озиқ-овқат ишлаб чиқарувчиларга ҳам жуда катта имкониятлар бериляптики, улардан фойдаланиш орқали ишимиз фақат енгиллашяпти. Мамлакатимиз тарихида биринчи марта Озиқ-овқат маҳсулотлари хавфсизлиги қўмитаси ташкил этилди. Сертификатлаштиришнинг соддалаштирилиши, ер олишдаги имкониятлар, хомашё базасининг яратилгани, кластер тизимига айланиш имкониятлари келгусида юртимизда функционал озиқ-овқат етиштириш драйвер соҳага айланишига ҳам катта туртки беради.

Ўтган йилги очик мулоқотдан сўнг тегишли қарор билан бугунги сотиб олишда яратилган янги механизмлар соҳадаги қўллаб тадбиркорлар учун катта янгиллик бўлди. Очиғи, аввал нафақат бугунги, балки ҳар қандай турдаги хомашёни биржа орқали сотиш олардик. Бу кўп вақт ва бошқа муаммоларни юзага келтирган. Тўғридан тўғри кооператив шартномалар йўқ эди. Ҳозир корхонамиз учун



билан тўйинтириш, кунлик эҳтиёжнинг 50 фоиздан юқорисини қоплашди. Организм учун энг зарурий элементлардан бири эса йод ҳисобланади. Биргина йод етишмаслиги қўллаб қасалликлар сабабисини бўлиши мумкинлигини эса қўпчилик билмайди. Аммо бу айни ҳақиқат. Ўзбекистон денгиз ва океанлардан узоқда жойлашгани боис, йодга бўлган эҳтиёжimiz янада кўпроқ. Бу талабни соғлом овқатланиш орқали қўндириш зарур.

Бугун корхонамиз ушбу йўналишдаги йирик ишлаб чиқарувчилардан бири саналади ва 2022 йилда инвестор кўмағида Марказий Осиёдаги биринчи функционал озиқ-овқат маҳсулотлари комбинатини ташкил этдик. Давлатимиз раҳбари корхонамизга ташриф буюриб, бундай маҳсулотлар одамлар, аввало, ҳомиладор аёллар ва болалар учун фойдаланиш эканини эътироф этди, уларни кўпроқ тарқатиш, ҳар бир туманга етказиш зарурлигини таъкидлаб ўтган эди. 2023 йилда Президентимизнинг тегишли қарори билан эса маҳсулотларимиз мактабларга етказиб берила бошланди ва ўқувчилар таомномаси рўйхатида киритилди. Очиғи, бу эндигина иш бошлаган, илмий асосларга таяниб фаолият олиб бораётган мендек тадбиркор учун жуда катта ишонч, имконият эди. Брендимиз номи нафақат Ўзбекистон, балки хориж давлатларида танилишга кенг йўл очди. Катто, Канададан ҳам маҳсулотларимизга буюртма олиб бошладик.

Жорий йилда корхонамиз яна бир катта ютуққа эришди — “Эврика” номи остидаги печенье маҳсулотларимиз 23 та давлат аъзо бўлган “GreenLeaf” корпорациясига органик тоза маҳсулот сифатида киритилди. Халқаро лаборатория таҳлилларида

зарур хомашёни ишлаб чиқарувчи билан тўғридан тўғри шартнома орқали сотиб оляпти. Бирламчи хомашё муаммо эди, биржа орқали олиш маҳсулот танлашини ошириб юборарди, ана шундай юзлаб тўсиқ бугун ҳал этиб бериляпти. Бу жуда катта қулайлик.

Маҳсулотларимизни чет элга экспорт қилиш, халқаро кўргазмаларда қатнашиш ҳам бугун тадбиркорлар учун ортқарча қийинчилик тугдирмайди. Чунки тизим ҳам, имтиёзлар ҳам яратилган. Қолаверса, тадбиркорларнинг энг нуфузли халқаро кўргазмаларда қатнашишини давлатимизнинг ўзи доимий қўллаб-қувватлаб, деярли барча ҳаракатлар қоплаб бериляпти. Бу руҳиятимизнинг ниҳоятда кўтарарди. Чунки тадбиркор уни давлат қўллаётганини ҳис қилиб турибди. Шунинг учун дадил ва ишончли қадам ташляптимиз, ривожланишдан қўрқмапмиз.

Бугун тадбиркор жамиятнинг қат қатламига айланди. Энди биринчи галда халқимиз фаровонлиги учун ҳаракат қилияпти. Одамлар ишли бўлса, фаровон ҳаёт кечирса, биз ҳам мамнунамиз.

Президентимизнинг юртимиз тадбиркорлари билан бўлиб ўтadиган бу йилги очик мулоқотига катта тайёргарлик қўрғимиз. Фикр-мулоҳазаларимиз оз эмас. Хусусан, мамлакатимиздаги ҳар бир туманда, энгратроқ жойларда функционал овқатланиш шоҳобчасини ташкил этиш таклифини бермоқчиман. Боиси ҳар бир ҳудудда уларга эҳтиёж бор. Яна бугунги экологик муаммолар шароитида инсонларнинг соғлом овқатланишига бўлган талаби ошиб борапти. Айниқса, ҳомиладор, эмизқили аёллар, болалар учун бу жуда муҳим.



Янги Ўзбекистон руҳи



Мўйноқ бутунлай бошқача: ОДАМЛАРНИНГ МАҚСАДИ КАТТА, ҲАРАКАТИ ДАДИЛ

Бошланиши 1-бетда

Бугунги Мўйноқ кечаги Мўйноқ эмас. Буни рақамлардан ҳам кўра кўпроқ инсонлар ҳаётидаги ўзгаришлар — янги иш бошлаган тадбиркорнинг кўзларидаги ишончда, ўз томорқасидан даромад топаётган оиланинг қувончида, янги уйга кўчиб қирган ёш оиланинг бахтида, таъмирланган кўча ёки янги қурилган ижтимоий объектдан манфаат кўраётган оддий инсонлар ҳаётида кўриш мумкин.

Дарҳақиқат, тарих Мўйноқ зиммасига осон бўлмаган синовларни юклаган. Бир вақтлар бутун дунёга балиқчилик маркази сифатида танилган бу ҳудуд кейинчалик Орол фожиасининг оғриқли оқибатларини бошдан кечирди. Бироқ мўйноқликлар ҳеч қачон тушкунликка берилмади. Машаққатли, қийин шароитларда ҳам меҳнат қилди, фарзандларини тарбиялади, келажакка ишончини сақлаб қолди. Ниҳоят, Президентимизнинг алоҳида ғамхўрлиги ва эътибори билан бу ердаги вазият тамоман ўзгарди. Бугун ана шу сабр, матонат ва халқимизга хос бунёдкорлик фазилатлари янги Ўзбекистондаги ислохотлар билан уйғунлашиб, мутлақо янги натижалар бермоқда. Энг муҳими, одамлар онгида “кутил” кайфияти ўрнини “яратиш” ва “бунёд этиш” руҳи эгалламоқда.

Давлатимиз раҳбарининг Оролбўйи ҳудудларига қаратаётган алоҳида эътибори туфайли Мўйноқда улкан ўзгаришлар амалга ошириляпти. Биз бу ўзгаришларни ҳар куни кўриб, ҳис қилиб турибмиз. Янги корхоналар ишга туширилмоқда, аҳоли бандлиги таъминланмоқда, инвестициялар ҳажми ортиб, маҳаллалар кифофаси янгиланмоқда.

Бугун Мўйноқ ҳақида гап кетганда, фақат ўтмишдаги муаммоларни эмас, балки катта мақсадлар, янги лойиҳалар ва юксак марраларни ҳам тилга олишимиз мумкин. Кейинги йилларда туманимизда барча соҳада кузатилаётган ўсиш ва янгиланишлар бу фикрнинг амалий тасдиғидир.

Мўйноқда ишлаб юрган масъул сифатида бир ҳақиқатни ҳар куни ҳис қиламан: одамларнинг кайфияти ўзгарса, ҳудуд ҳам ўзгаради. Бугун маҳаллаларга чиқиб, одамлар билан суҳбатлашганимизда уларнинг гапида аввалгидек фақат муаммо эмас, режа ва мақсадлар кўпроқ янграётганини сезасиз. Кимдир тадбиркорлик бошлаш ҳаракатида, кимдир томорқасидан даромад олишни режалаштиряпти, яна кимдир фарзандининг келажаги ҳақида ишонч билан гапирмоқда. Аслида, шунинг ўзи катта ўзгариш.

Жорий йилда туманимизда камбағаллик даражасини 6,8 фоиздан 3,4 фоизга тушириш вазифаси белгиланган. Бугун бу кўрсаткич 5,2 фоизни ташкил этмоқда. Бу натижа осонлик билан қўлга киритилгани йўқ. Унинг ортида ҳар бир хонадон билан бажарилган манзилли ишлар, яратилган имкониятлар ва одамларнинг ўз меҳнати билан турмушини яхшилашга интилиши турибди.

Биз ҳали қилиниши лозим бўлган ишлар қўллитганини яхши биламиз. Шу боис, йил якунига қадар қолган эҳтиёжманд оилаларни ҳам доимий даромад манбаи билан таъминлаш бўйича ишларни давом эттираемиз. Бугун одамларга фақат моддий ёрдам беришнинг ўзи етарли эмас. Уларнинг ўзи оёққа туриши учун шароит яратиш муҳим. Яъни қўлга балиқ эмас, қармоқ беришимиз зарур. Шу мақсадда 9 миллиард сўмлик имтиёзли кредит ажратилмоқда.

Мўйноқ иқтисодиётида инвестицияларнинг ўрни катта. Чунки ҳар бир инвестиция янги иш ўрни, янги ишлаб чиқариш ва янги имконият дегани. Жорий йилда 484 миллиард сўмлик инвестицияни ўзлаштириш ва 21 та инвестиция лойиҳасини амалга ошириш режалаштирилган. Бунинг ҳисобига 256 та янги иш ўрни очилди.

Шу кунларда қиймати 16,4 миллиард сўмлик 6 та инвестиция лойиҳаси ишга туширилди. Натижада

2026 йил 4 июль, 134-сон



Бахтияр МЕНГЛИБЕКОВ,
Мўйноқ тумани ҳокими

83 фуқаро доимий иш билан таъминланди. Бу рақамлар катта кўринмаслиги мумкин. Аммо ҳар бир иш ўрни ортида бир оиланинг даромади, фарзандларининг таълими ва эртанги кунга ишончи турибди.

Туманимиз учун чорвачилик истиқболли йўналишлардан. Шу сабабли бу соҳани янги босқичга олиб чиқиш мақсадида Мўғулистондан 13 минг бош насли қўй олиб келиш режалаштирилган. Бу лойиҳа келгусида аҳоли бандлиги, маҳсулот ишлаб чиқариш ва экспорт ҳажмини оширишда катта аҳамият касб этади.

Сўнгги йилларда Мўйноқда ишлаб чиқарилган маҳсулотларнинг ташқи бозорларга чиқиш кўлами ҳам кенгайиб бормоқда. 2026 йилда экспорт ҳажмини 26 миллион

долларга етказиш вазифаси белгиланган. Бу ўтган йилдаги нисбатан 3,5 миллион доллар кўп. Энг муҳими, аввал экспорт қилинмаган айрим йўналишларда ҳам ташқи бозорларга чиқиш имконияти яратилмоқда.

Биринчи чорак якунлари ҳам иқтисодиётимизда ижобий суръат сақланиб қолаётганини кўрсатади. Саноат соҳасида 165 миллиард сўмлик маҳсулот ишлаб чиқарилди. Хизмат кўрсатиш соҳасида 121,8 миллиард сўмлик хизмат кўрсатилди. Қишлоқ ҳўжалигида эса 28,6 миллиард сўмлик маҳсулот етиштирилиб, юқори ўсиш суръатига эришилди.

Биз учун яна бир муҳим масала — аҳолининг озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлашдир. Шу мақсадда ҳар йили қишбаҳор мавсуми учун зарур озиқ-овқат маҳсулотлари захираси яратилади. Бу аҳолини узулкис озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш ва бозорда барқарорликни сақлашга хизмат қилади.

Мўйноқ тарихан оғир синовларни бошдан кечирган ҳудуд. Аммо бугун бу ерда мутлақо бошқа муҳит шақланмоқда. Одамларда ишонч, шунга яраша ҳаракат ва натижа бор. Биз ана шу ишончини янада мустаҳкамлаш, ҳар бир оиланинг фаровонлиги учун хизмат қилишни ўз олдимизга бо мақсад этиб қўйганмиз.

Сўнгги йилларда Қорақалпоғистон, хусусан, Мўйноқ каби олис ва машаққатли ҳудудларга қаратилаётган эътибор, аслида, энг муҳим жиҳатини — инсон қадрини устувор қўйиш ғоясини амалда намойен этмоқда. Бу эътиборнинг натижасини биз катта ҳисоботларда эмас, балки ҳар бир маҳаллада, ҳар бир хонадонда, ҳар бир инсоннинг ҳаётида сезиб турибмиз. Биз катта марралар сари кетяптим. Олдимизда бажарилмиш лозим бўлган вазифалар талайгина. Аммо бир нарсаси шубҳа йўқ: Мўйноқнинг келажаги буюк. Чунки бу келажақни меҳнаткаш, матонатли ва ўз юртини чин дилдан севадиган инсонлар кўрмоқда.



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

Асроржон АСҚАРОВ,
“Худудий электр тармоқлари”
АЖ бошқарув раиси

Лойиҳаларнинг аҳамияти фақат иқтисодий манфаатдорлик эмас. Биринчи навбатда, аҳолининг узлуқсиз электр энергиясига талабини қондириш орқали юртимизда энергетика хавфсизлигини таъминлашга қаратилган. Сўнгги йилларда юртимизда электр энергияси таъминоти тизимини модернизациялаш, мавжуд инфратузилмани яхшилаш, истеъмолчиларни сифатли электр энергияси билан таъминлаш, тармоқларни тубдан янгилаш устувор вазифага айлангани боиси шунда.

Ҳар бир босқич муҳим

Юртимиз аҳолиси сони 39 миллиондан ошди. Бу электр истеъмолчилари билан бирга, уларнинг талаби ҳам ортиб бораётганини кўрсатади. Биргина мисол, 2023 йилда мамлакатимизда 8,1 миллион истеъмолчи рўйхатга олинган бўлса, 2025 йилга келиб, 8,7 миллионга етди. Шу даврда электр энергияси етказиб бериш ҳажми 71 миллиард киловатт-соатни ташкил қилган.

Ҳозир бу рақамлар кунига янгиланаяпти. Хусусан, жорий йилнинг 24 июнь ҳолатига кўра, юртимизда электр энергияси истеъмоли 11,3 минг мегаватт, ишлаб чиқариш эса 11,7 минг мегаватт соатдан ошди. Бу ўтган йилнинг шу давридагига нисбатан бир неча баробар кўп. Қолаверса, бутун

Нуқтаи назар

Тўлқин КАРИМОВ,
Демократик жараёнларни
таҳлил қилиш маркази етакчи
мутахассиси

Жамиятда очкилик муҳити яратилиши, давлат органлари фаолияти устидан жамоатчилик назорати механизмлари кучайтирилиши ННТларнинг ижтимоий мақомини тубдан ўзгартирди. Шунингдек, фуқаролик жамияти институтлари ижтимоий-иқтисодий, экологик ва ҳуқуқий муаммоларнинг конструктив, илмий-амалий ечимларини ишлаб чиқувчи ҳамда давлатнинг ислохотлар бўйича энг яқин шеригига айланди. Мана шу ички трансформация халқро ҳамжамият томонидан кенг эътироф этилиб, юртимиз ташкилотларида ишонччи оширмоқда.

Миллий ННТларнинг халқро майдонга чиқиши аниқ натижадорликка асосланган стратегик жараёндир. Айни пайтда маҳаллий фуқаролик жамияти институтлари хорижий шериклар билан тўғридан тўғри ҳамкорлик ўрнатиб, халқро грантлар ва инвестицияларни жалб қилмоқда ҳамда уларни аҳолининг ҳаёт сифатини яхшилаш, айниқса, чекка ҳудудлардаги ижтимоий муаммоларни ҳал этишга йўналтиряпти. Жумладан, БМТ

ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСИ ИСТЕЪМОЛИ

Талаб ошиб борапти, таъминот-чи?!

истеъмол таркиби ҳам тубдан ўзгармоқда. Авваллари хонадонларда чекланган миқдорда электр жиҳозлари мавжуд бўлган, бутунги кунда эса ҳар бир уйда бир неча маиший техника воситаси ва рақамли қурилмалар фаол ишлатилмоқда. Бу эса энергетика тармоқлари модернизациялаш жараёнига қарамай, умумий истеъмол ортишига олиб келяпти.

Бироқ мавжуд талабни қондириш учун ишлаб чиқариш қувватларини оширишнинг ўзи камлик қилади. Электр токини сифатли, узлуқсиз етказиш ҳам талабга жавоб бериши керак. Соҳада доимий ислохотлар кечаётгани боиси шунда.

Аслида, электр энергияси ва табиий газга талаб кескин ўсиши иқтисодий ривожланишнинг табиий натижасидир. Ўзбекистон эса кейинги ўн йилда иқтисодиёти жадал ўсиб бораётган давлатлардан бирига айланди. Барча соҳалардаги ривожланишлар, аҳоли сони ортиши, саноат ишлаб чиқариш ҳажми кенгайиши ва уй-жой қурилиши жадаллашуви энергетика тизимига тўшмаётган юкламани мислсиз даражада оширди. 2017-2025 йиллар давомида 350 мингдан ортиқ янги хонадон фойдаланишга топширилгани кўламни яққолроқ кўрсатади.

Агар 2016 йилда мамлакат бўйича электр энергияси истеъмоли 45,7 миллиард киловатт-соатни ташкил этган бўлса, 2025 йилга келиб, қарийб 71 миллиард киловатт-соатга етди. Бу эса тизим олдига мутлақо янги талаблар қўйиб, илгор технологиялар ва замонавий лойиҳаларни янада фаол амалга оширишга ундаяпти.

Бутунги кунда юртимиз бўйлаб 271 минг километр электр тармоғи орқали истеъмолчиларга электр энергияси етказиб берилаяпти. Шунингдек, 35-110 киловатт қучланишли 325 та подстанция, 106 мингдан зиёд трансформатор пункти ишламоқда. Мазкур объектларнинг сезиларли қисми 40 йилдан ортиқ вақт давомида эксплуатация қилинган бўлиб, уларни босқичма-босқич янгилаш зарурати келиб чиқаяпти.

Лойиҳаларнинг аҳамияти шунда кўринади, қанча кўп маблағ жалб қилиниб, тизим замонавийлаштирилса, самарадорлик кўрсаткичи шунча ортиб бораверади. Масалан, 2023-2025 йиллардаги дастурлар доирасида жами 29 минг километр электр тармоғи, 195 та подстанция ва 9 мингдан ортиқ трансформатор пункти янгиланди. Бунинг учун 6,6 триллион сўм йўналтирилди. Натижада электр тармоқлари қуввати 2900 мегаваттга ошди, 4,9 мингдан зиёд маҳаллада истиқомат қилувчи 5,7 миллион аҳоли хонадони ҳамда ўнлаб йирик саноат корхоналари барқарор электр таъминотиغا эга бўлди.

Тошкент шаҳрида шу даврда қарийб 3 минг километр электр тармоғи, 9 та подстанция ва 732 та трансформатор янгиланди. Юқори қучланишли 29 та подстанция

ФУҚАРОЛИК ЖАМИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НОЁБ МОДЕЛИ

қонунчилиқни либераллаштириш жараёнлари ва фуқаролик жамиятини қўллаб-қувватлаш бўйича яратилган имкониятлар ҳақида атрофлича маълумот берилди.

Шунингдек, Швейцариянинг Женева шаҳрида БМТ ташаббуси билан ўтказилган Ахборот жамияти бўйича жаҳон саммити (WSIS+20) доирасида вакилларимиз “Ўзбекистонда медиа ва АКТни ривожлантириш: рақамли инклюзия ва инфратузилмани кучайтириш” мавзусида маъруза қилиб, юртимизда рақамлаштириш соҳасида эришилётган ютуқлар ва ахборот жамиятини ривожлантириш бўйича миллий тажриба билан ўртоқлашди. Миллий фуқаролик жамияти институтлари ташаббуси билан Ўзбекистоннинг Бельгиядаги элчихонаси биносида “Ўзбекистон — Европа иттифоқи ҳамкорлигини мустаҳкамлашда фуқаролик жамиятининг ўрни” мавзусида ҳамда Париж шаҳрида жамоат ташкилотлари вакиллари иштирокида давра суҳбатлари ўтказилди.

Италиянинг Милан шаҳрида ЮНЕСКО тарафидан банкнинг 58-йиллик юбилейи доирасидаги Фуқаролик жамияти форумида ҳам Ўзбекистоннинг фуқаролик жамиятини ривожлантириш борасидаги тажрибаси халқро экспертлар эътиборига ҳавола этилди. Варшава шаҳрида эса Европада хавфсизлик ва ҳамкорлик тармақларининг Исонийлик мезонлари конференцияси доирасида Демократик жараёнларни таҳлил қилиш маркази томонидан “Янги Ўзбекистонда фуқаролик жамияти институтларининг акселерацияси” мавзусида махсус тадбир ўтказилиб, давлат ва жамият ўртасидаги ҳамкорлик механизми халқро қўллаб-қувватлаш тизими муҳокама қилинди.

Бундан ташқари, Норвегияда Осло оозодлик форуми, Испаниядаги Фуқаролик жамияти форуми — 2025, Таиланддаги Фуқаролик жамияти халқро ҳафталиги, Қатардаги Ижтимоий ривожланиш бўйича иккинчи жаҳон саммити, Германиядаги халқро ёшлар форуми ҳамда Озарбайжонда Туркий давлатлар ташкилотига аъзо давлатлар ННТларининг бирдамлик форумида ўзбекистонлик фаоллар маърузалар билан иштирок этиб, мамлакатимиз тажрибасини халқро ҳамжамиятга тақдим этди.

ННТларнинг халқро майдондаги фаоллиги нафақат мамлакат имижини мустаҳкамлаш, балки халқ дипломатиясини ривожлантириш ва миллий манфаатларини халқро даражада илгари суриш нуқтаи назаридан ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бу саяё-ҳаракатлар натижасида ўзбек ННТлари юртимизнинг халқро нуфузини ошириш ва демократик тараққиёт кўрсаткичларини яхшилашга муносиб ҳисса қўшмоқда.

Ўзбекистон ННТларининг халқро майдондаги ваколатлари кенгайиб бораётганининг ёрқин далилидирки, Биринчи Ўзбекистон Нодавлат нотижорат ташкилотлари миллий ассоциациясининг БМТ Иқтисодий ва ижтимоий кенгаши (ECOSOC) ҳузуридаги ННТлар қўмитаси томонидан маслаҳат мақомига (Consultative Status) лойиқ қўрилгандир. Ушбу мақом Ўзбекистон фуқаролик жамияти вакиллари учун янги имкониятлар эшигини очади. Энди улар БМТнинг расмий ҳужжатлари муҳокамасида иштирок этиш, халқро форумларда мамлакатимиз жамоатчилиги овозини бевосита етказиш ва глобал қарорлар қабул қилиш жараёнарига таъсир кўрсатиш имконига эга бўлади.

Яна бир муҳим ютуқ сифатида Глобал Жануб нодавлат ташкилотлари платформасининг биринчи Бош Ассамблеясида ўзлаштирилган воқеани қайд этиш мумкин. Унда Ўзбекистон вакили, “Юксалиш” умуммиллий ҳаракати раҳбари Бобур Бекмуродовнинг платформа Бош котибининг Осиё бўйича ўринбосари этиб сайланиши мамлакатимиз фуқаролик жамияти вакилларининг халқро майдондаги ташкилий ва интеллектуал салоҳиятига берилган юксак баҳо бўлди. Глобал Жануб платформаси ривожланиётган давлатларнинг ижтимоий, экологик ва иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилишга

бир неча йил олдин илк бор аномал совуқ кузга ташланиб, қатор қийинчиликлар кузатишга кўпчиликнинг ёдида. Бу вазият соҳа олдига аниқ вазифаларни қўйишга туртки бўлганди. Ҳозир ҳам турли омиллар сабаб узиллишлар кузатилиб туради, аммо уларнинг сони, бартараф этиш чоралари тезлиги ва узиллишлар муддати анча қисқаргани бор гап.

Бунинг учун соҳа ходимлари йил давомида меҳнат қилипти. Бир вақтнинг ўзида 2026-2027 йиллар куз-қиш мавсумига тайёргарлик олиб боришмоқда. Жараёнда асосий эътибор электр тармоқлари инфратузилмасини модернизация қилиш ва таъмирлаш ишларига қаратилган. Юртимиз бўйлаб махсус ишчи гуруҳлар ташкил этилган, айни пайтда 480 та махсус таъмирлаш бригадаси фаолият юритапти.

Бутунги кунда “Худудий электр тармоқлари” АЖ тасарруфидати 106 минг 142 донатransформатор пунктнинг техник ҳолати ўрганилиб, уларнинг 26 мингта яқинида таъмирлаш ишларини амалга ошириш кераклигини аниқланган. Кузатишган камчиликларни тез ва сифатли бажариш мақсадида худудлар ҳолатига қараб қизил, сариқ ва яшил тоифаларга ажратиб олиниб, барчасида таъмирлаш ишлари бошлаб юборилди. Бутунга қадар қизил ва сариқ тоифадаги трансформатор пунктларининг 80 фоиздан кўпиди модернизациялаш аяқланиб, қолган қисмида ишлар давом этапти.

Бу ишларнинг бажарилиши мавсумда авария ҳолатлари юзга келмаслигини аниқлмайди. Қўпича бундай ҳолатлар табиат ҳодисалари билан боғлиқ ҳолда содир бўлади ва биз бунга ҳам тўғри туришимиз керак. Шу боис, худудларда вужудга келиши мумкин бўлган авария ҳолатларини тезкор бартараф этишга қаратилган зарур захиралар яратилмоқда. Жумладан, 1247 та тармоқ трансформатори, 660 тонна трансформатор мойи, 320 километр кабель, 151 тонна сим ҳамда 5259 та таянч ва бошқа қўллаб-қувватлаш жиҳозлари захираси ҳозирланади.

Қолаверса, фавқулодда вазиятларда тезкор чора кўриш мақсадида 6574 мутахассисдан иборат 1215 та авария-тиклаш бригадаси шакллантирилган. Уларнинг хизмати учун 1056 та махсус автомашина ҳамда 437 та махсус техника шай ҳолатга келтирилган.

Бу ҳаракатлар электр тармоқларининг ишончли фаолиятини ошириш орқали энергетика хавфсизлиги, иқтисодий тармоқларини ва аҳолини барқарор электр энергияси билан таъминлаш мақсади қўзланган.

қаратилган йирик халқро тузилма ҳисобланади. Унда Ўзбекистон вакилининг раҳбарлик лавозимларидан бирини эгаллаши мамлакатимизнинг бутун Осиё қитъасида фуқаролик ташаббусларини мувофиқлаштирувчи марказга айланаётганини кўрсатади.

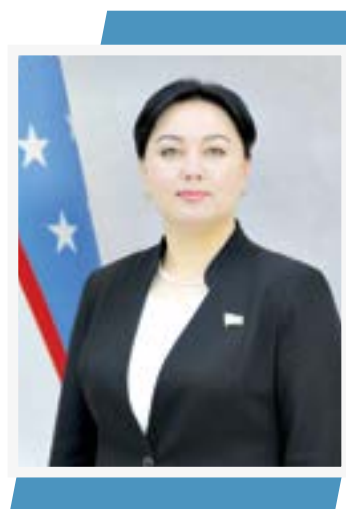
Бутун халқро ҳамжамият Ўзбекистонини илгор тажрибалирари қабул қилиш билан бирга фуқаролик жамиятини ривожлантириш бўйича ўз ноёб моделини экспорт қилувчи давлат сифатида юксак баҳоланаяпти. Хусусан, Ўзбекистоннинг қуйидаги тажрибалари хорижий экспертлар ва давлатлар томонидан алоҳида ўрганилмоқда:

- 1. Маҳалла институтининг ноёб модели:** фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш тизими ва маҳаллабай ишлаш тизими ижтимоий шериклигининг энг самарали шакли сифатида халқро миқёсда катта қизиқиш уйғотмоқда.
- 2. Давлат ва ННТлар ўртасидаги тизимли мулоқот:** парламент ҳузуридаги жамоат фонди орқали ННТларни шаффоф молиялаштириш ва давлат грантларини ажратиш тизими қўллаб-қувватланаётган давлатлар учун намуна бўла олади.
- 3. Жамоатчилик назоратининг рақамлаштириш:** “Open Budget” лойиҳалари ва давлат дастурлари устидан рақамли назорат механизмлари фуқароларнинг давлат бошқарувидаги иштирокини таъминлашининг энг илгор намуналаридан бири деб эътироф этилмоқда.

Бу муваффақиятлар соҳа фаолиятининг тўғри ва самарали ташкил этилгани билан боғлиқ. Миллий ННТлар энди йирик уюшмалар ва коалициялар атрофида бирлашиб, тизимли ҳаракат қилмоқда. Жумладан, институтуал салоҳият ошиши, яъни ННТ раҳбарлари ва фаолларнинг халқро лойиҳаларни бошқариш, мониторинг ва баҳолаш бўйича қўнжикларни даврий равишда ошириб берилаётганини самарадорлиқни таъминловчи асосий омиллар қаторига қўйиш мумкин.

Демак, ўзбек фуқаролик жамияти институтлари халқро анжуманларда шунчаки кузатувчи ёки ҳисобот берувчи сифатида қатнашаётгани йўқ. Улар камбағаллиқни қисқартириш, Оролбўйи худуддаги экологик инқироз қўблагларини юмшатиш, хотин-қизлар ва бошқар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, инсон ҳуқуқлари устуворлигини таъминлаш ҳамда рақамли технологияларнинг ижтимоий соҳага жорий этиш каби йўналишларда ноёб модель ва тажрибаларини тақдир қилмоқда. Энг муҳими, Ўзбекистон тажрибаси фуқаролик жамияти ва давлат ўртасидаги конструктив ҳамкорлик мамлакат тараққиёти, халқ фаровонлиги ва халқро нуфузни юксалтиришнинг муҳим омили экани яна бир бор исботлаб улғурди.

ЁШЛАР СИЁСАТИ БЎЙИЧА ДУНЁ НАМУНАСИГА АЙЛАНАЁТГАН ЎЗБЕКИСТОН ТАЖРИБАСИ



Наргиза САЛОМОВА,
Олий Мажлис Қонунчилик
палатаси депутати

Бугун ёшларни замонавий билим ва илгор тажрибалар билан қуроллантириш, миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялаш, ватанлиқ фикрлайдиган, юксак маънавиятли, гаптанпарвар ва эзгу фазилатлар соҳиби бўлган комил инсонлар қилиб вояга етказиш даврнинг энг муҳим талабларидан биридир. Чунки маърифатли, ташаббускор ва масъулиятли ёшлар бор жойда тараққиёт ҳам, юксалиш ҳам, келажакка ишонч ҳам мустаҳкам бўлади.

Ўтган даврда юртимизда ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлашга қаратилган қўллаб-қувватлов, фармон ва қарорлар қабул қилинди. Хусусан, “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонун навқирон авлоднинг ҳуқуқ ва эркинликларини ишончли таъминлаш, орзу-интилишлари ва эзгу мақсадларини қўллаб-қувватлашда мустаҳкам ҳуқуқий пойдевор бўлмоқда.

Янги таҳрирдаги Конституциямизда ҳам ёшларга оид қатор нормалар ўз ифодасини топгани, айниқса, алоҳида бир бобнинг оила, болалар ва ёшлар масаласига бағишлангани ёшлар ҳуқуқларини ҳимоя қилишга қанчалик эътибор қаратилаётганидан далолат беради.

Давлатимиз раҳбарининг шу йил 20 апрелдаги фармони билан тасдиқланган “Янги Ўзбекистон ёшлари — 2030” стратегияси ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, салоҳиятини рўёбга чиқариш ва мамлакат тараққиётида фаол иштирокини таъминлашга замин яратмоқда.

Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ҳузурида ташкил этилган Ёшлар парламенти ёшлар манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни қонунчилик жараёнига жалб этишда муҳим платформа вазифасини ўтамоқда. Ушбу институт ёшлар ва давлат органлари ўртасида самарали кўприк вазифасини бажариб, ёш авлоднинг мамлакат

Ёшлар — Ўзбекистоннинг бебаҳо бойлиги, жамият тараққиётининг мустаҳкам таянчи, олтин фонди. Зеро, ҳар бир юрtnинг эртанги кун, равнақи ва истиқболи, аввало, навқирон авлоднинг билими, дунёқараши, интилиши ва эзгу мақсадларига чамбарчас боғлиқ.

ижтимоий-сиёсий ҳаётидаги иштирокини янада фаоллаштиришга хизмат қилаётир.

Барча маҳаллаларда ўғил-қизлар ташаббусларини қўллаб-қувватлаб, уларга кўмакчи бўладиган ёшлар етакчилари корпуси шакллантирилгани, ҳафтанинг ҳар пайшанба кунини “Ёшлар кунини” деб эълон қилингани эса ёшлар билан ишлаш тизимини янада самарали ташкил этишга имкон бермоқда. Бу орқали уларнинг муаммолари жойида ўрганилиб, амалий ёрдам кўрсатишда, иқтидор ва ташаббуслари қўллаб-қувватланмоқда.

Изчиллик ва фаол ислохотлар натижасида билим олиш, касб-хунар эгаллаш, тил ўрганиш, иш топиш ва бизнес бошлашда қийинчиликка учраган 1,5 миллион ёшнинг муаммоси “Ёшлар дафтари” орқали ҳал қилинди. Алоҳида дастурлар асосида эса жозибдор бизнес муҳити ва имтиёзли ресурслар туфайли ёш тадбиркорлар сони 5 қарра кўпайиб, 287 миндан ошди.



Давлатимиз раҳбари деярли ҳар бир маърузасида ёшлар масаласига алоҳида тўхталиб, уларни меҳнат бозорида талаб юқори бўлган замонавий касб-хунарларга ўргатиш, тадбиркорлик кўникмалари ва меҳнатсеварлик фазилатларини шакллантириш лозимлигини бежиз таъкидламайпти. Чунки билими, касби ва ғайратли ёшлар ҳар қандай жамиятнинг энг катта бойлиги ва тараққиётнинг мустаҳкам пойдеворидир.

Президентимизнинг ҳар йили ёшлар билан учрашиб, соҳадаги долзарб масалаларга ечим топиш амалиёти бугун самарасини бермоқда. Бу йил ҳам 30 июнь — Ёшлар кунини Ўзбекистон ёшлари ҳаётида яна бир унутилмас кун бўлиб тарихга муҳрланди. Мамлакатимиз

етакчисининг ёшлар билан учрашувдаги маърузаси нафақат тадбир иштирокчилари, балки кенг жамоатчилик, эртанинг эгалари қалбида ҳам юксак қувонч, фахр ва эртанги кунга ишонч туйғуларини уйғотди.

Айниқса, қўлида касби бўлиб, халқаро талаблар асосида янги кўникмаларни эгалламоқчи бўлган ёшларга “касб ваучери” бериш йўлга қўйилиши, ҳар йили 50 минг ёшнинг замонавий касбларини ўрганиш харажатлари қоплаб берилиши мутлақо тўғри ва оқилона қарор бўлди. Бу орқали ёшлар замонавий меҳнат бозори талабларига мос билим ва кўникмаларни эгаллайди, халқаро стандартлар асосида малакали мутахассис сифатида шаклланади. Энг муҳими, уларнинг муносиб иш топиши, даромадини ошириши, янги иқтисодий имкониятлардан фойдаланиши ва мамлакат тараққиётига муносиб ҳисса қўшиши учун мустаҳкам замин яратилади.

Эҳтиёжманд оилалардаги 85 минг ишсиз ёш ҳусусий ўқув марказида касб эгаллаш учун бепул ваучер тақдим этилиши, шу йилнинг ўзида “касб ваучери” ва бепул ваучер тизими учун 120 миллиард сўм ажратилиши эса ёшларни касб-хунарга ўқитиш, уларнинг меҳнат бозорида ўз ўрнини топиши ва бандлигини таъминлашга хизмат қилади. Бу билан ижтимоий ҳимояга муҳтож оилалар фарзандлари замонавий касбларни бепул ўрганиш имкониятига эга бўлади. Уларнинг ишга жойлашиб, яхши даромад манбаига эга бўлиши учун зарур шароитлар, кенг имкониятлар юзага келади.

Олийгоҳ битирувчисини ишга олган тадбиркорга ёш мутахассис учун даромад ва ижтимоий солиқ бир йил ичида 1 фоиз этиб белгиланиши, шубҳасиз, ёшларни иш билан таъминлаш, меҳнат бозорига тезроқ мослашиши ва биринчи иш жойига эга бўлишга амалий кўмак беришга хизмат қилади. Бу имтиёз тадбиркорлар учун олий маълумотли ёш кадрларни ишга қабул қилишда муҳим рағбат бўлиб, 200 мингта яқин битирувчининг бандлигини таъминлашга замин яратди.

Асосийси, бу ташаббус ёш мутахассисларнинг касбий тажриба орттириши, ўз соҳасида малака ошириши ва иқтисодий фаоллигини кучайтиришга ҳам туртки беради.

Бугун ёшлар учун касб ва тил ўрганиш, ишга жойлашиш, тадбиркорлик бўйича ўнлаб хизматлар йўлга қўйилган. Улардан “ягона дарча” тамойили асосида фойдаланиш учун ёшлар хаблари ташкил этилиши эса ёшлар билан ишлаш тизимини янада қулай, самарали ва манзилли йўлга қўйишга имкон беради. Бу орқали улар ўзига зарур маълумот, маслаҳат ва амалий кўмакни бир жойнинг ўзида олиш имкониятига эга бўлади.

Биз депутатлар очик мулоқотда кўтарилган долзарб масалалар ва билдирилган ташаббусларнинг ҳуқуқий асосларини мустаҳкамлаш, ёшларни ўйлантираётган муаммолар ечимини қонунларда акс эттиришга алоҳида эътибор қаратамиз ҳамда белгиланган устувор вазифалар ижроси ўз вақтида ва сифатли таъминланиши учун бор кучимизни сафарбар этамиз.

Давлат ва жамият бошқарувида ҳам, бизнесни ривожлантиришда ҳам, умуман, барча соҳалар тараққиётида салоҳиятли ёшларнинг ўрни беқиёс. Мулоқотда илгари сурилган муҳим ташаббуслар эса замонавий билим ва кўникмаларга эга, юртимиз келажиги учун масъулиятни ўз зиммасига ола биладиган, интилувчан, серғайрат ва ташаббускор авлодни тарбиялашга хизмат қилиши билан гўя аҳамиятлидир.

ИМКОНИЯТЛАР ҲАМ КУЧ, ҲАМ МАСЪУЛИЯТДИР

Ҳаётда инсон учун шундай лаҳзалар бўладики, уларни сўз билан ифода этиш осон эмас. Давлатимиз раҳбари қўлидан “Келажак бунёдкори” медалини қабул қилиб олган куним мен учун ана шундай унутилмас, тарихий ва масъулиятли кунлардан бири бўлди. Бу нафақат шахсий меҳнатимга берилган баҳо, балки мен каби минглаб ёшларга билдирилаётган юксак ишонч, ёш авлоднинг кучига, билим ва ташаббусига бўлган эътиборнинг амалий ифодаси деб биламан. Ушбу мукофот, энг аввало, мени қўллаб-қувватлаган ота-онам, устозларим, ҳамкасбларим, ёшлар сиёсати йўлида бирга меҳнат қилаётган сафдошларим ва менга ишонч билдирган барча инсонларнинг умумий меҳнати самарасидир.

Фаолиятим ҳуқуқ, илм-фан, таълим, жамоатчилик фаоллиги ва ёшлар сиёсати билан узвий боғлиқ. Тошкент давлат юридик университетини тамомлаб, шу даргоҳда илмий-педагогик фаолиятимни бошлаганман. Бугунги кунда шу университетнинг жамоатчилик ва оммавий ахборот воситалари билан алоқалар йўналишида фаолият юритаман, шу билан бирга, талабаларга дарс бераман. Илмий изланишларим натижасида юридик фанлари бўйича фалсафа доктори илмий даражасини олишга эришдим. Қувонарлиси, давлатимиз раҳбарининг тегишли фармони билан илк бор таъсис этилган Тошкент давлат юридик университети Профессорлар кенгаши (Senat of Professor)нинг энг ёш аъзосиман.

Жамоатчилик фаолияти мен учун доим муҳим йўналиш бўлиб келган. 2024 йилда халқ депутатлари Яккасарой тумани кенгаши депутатлигига сайланганим, 2025 йилдан бошлаб Олий Мажлис Сенати ҳузуридаги Ёшлар парламенти раиси сифатида фаолият юритаётганим зиммага янада катта масъулият юклатди. Негаки депутатлик ҳам, Ёшлар парламентидаги фаолият ҳам одамлар билан бевосита ишлаш, уларнинг муаммосини эшитиш, тақлифларини тизимлаштириш ва давлат органларига етказишни талаб қилади.

Фаолиятим давомида конституциявий ислохотлар жараёнида экспертлар гуруҳи аъзоси сифатида иштирок этиш, сайлов жараёнида депутатлиги Марказий сайлов комиссияси эксперти бўлиб фаолият юритиш, Олий Мажлис Сенати кўмиталари ҳузуридаги ишчи ва эксперт гуруҳларида иштирок этиш менга катта тақриб мактаби бўлди. Илмий йўналишда 20 дан ортқ илмий мақола, ҳуқуқий-маърифий рисола ва ўқув қўлланмалари, конституциявий ҳуқуқ дарсликлари ҳаммуаллифи бўлдим.

Халқаро майдонда Ўзбекистон ёшлари номидан сўзга чиқиш ҳам мен учун катта шараф бўлган. Ёшлар парламентлараро ассамблеяси йиғилишларида,

Марказий Осиё давлатлари парламентлараро форумида, Парламентлараро Иттифокнинг 150-йилбей сессияси доирасидаги Ёш парламентарийлар форумида иштирок этиш орқали Ўзбекистонда ёшлар сиёсати қай даражада тизимли ва амалий йўлга қўйилганини халқаро ҳамжамиятга етказишга ҳаракат қилдим.

Ёшлар кунини муносабати билан бўлиб ўтган учрашув ва давлатимиз раҳбарининг нутқи эса барчамиз учун катта руҳий далда, янги мақсадлар ва аниқ вазифалар берди. Президентимиз ўз нутқида ёшларни қўллаб-қувватлаш, уларнинг орзу-интилишларини рўёбга чиқариш ислохотларнинг илк кунларидан давлат сиёсатининг энг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланганини алоҳида таъкидлади.

Давлатимиз раҳбари нутқида илгари сурилган ташаббуслар орасида, айниқса, ҳар йили юз минглаб йигит-қизларни замонавий касбларга ўқитиш, касб ва кўникмаларни эгаллаш учун ваучерлар жорий этиш, эҳтиёжманд оилалар фарзандларига ҳусусий ўқув марказларида бепул таълим олиш имкониятини яратишни кўзда тутадиган “Келажак билимлари экотизими”ни йўлга қўйиш гоёси менда катта таассурот қолдирди. Шунингдек, хорижий тилларни яхши биладиган ёшлар салоҳиятидан мамлакатимизнинг бой тарихи, маданий мероси, туризм ва экспорт имкониятларини халқаро майдонда тарғиб қилишда фойдаланиш ташаббуси ҳам жуда муҳим. Боиси бугун рақамли контент, ижтимоий тармоқлар ва замонавий коммуникациялар орқали ҳар бир билимли ёш Ўзбекистоннинг элчисига айланиши мумкин. Бу, айниқса, ҳуқуқий таълим, парламент дипломатияси ва ёшлар сиёсати йўналишларида ҳам катта имкониятлар очади.

Келгусидаги режаларим эса, энг аввало, Ёшлар парламенти фаолиятини янада амалий ва натижадор қилиш билан боғлиқ. Ёшлар парламенти



Қамолот пиллапояси



Лайло АСПОНОВА,
Олий Мажлис Сенати ҳузуридаги
Ёшлар парламенти раиси,
“Келажак бунёдкори” медали соҳиби

ёшларнинг овозини давлат бошқарувида етказувчи муҳим демократик институт сифатида қонун ижодкорлиги ва парламент назорати жараёнларида фаол иштирок этиши лозим. Биз, ёшлар манфаатларига дахлдор қонун лойиҳалари юзасидан тақлифлар тайёрлаш, ҳудудларда ёшлар муаммоларини ўрганиш, уларни парламент минбарига етказишни янада кучайтиришни мақсад қилганмиз.

Илмий ва педагогик фаолиятимда эса конституциявий ҳуқуқ, парламент ҳуқуқи, фуқароларнинг қонун ижодкорлиги жараёнидаги иштироки, илмий ижод эркинлиги каби йўналишларда тадқиқотларимни давом эттиришни режалаштирганман. Ёш олимлар, талабалар ва тадқиқотчилар учун ҳуқуқий-маърифий лойиҳалар, амалий қўлланмалар ва очик мулоқот майдонларини кўпайтириш ниятим бор.

Ишонаманки, бугун Ўзбекистон ёшлари учун яратилаётган имкониятлар ҳар биримиздан янада кўпроқ меҳнат, билим, ташаббус ва фидойилик талаб қилади. Давлатимиз раҳбари томонидан билдирилаётган ишонч ҳам катта куч, бир вақтнинг ўзида катта масъулият. Шу ишончга муносиб бўлиш, янги Ўзбекистон тараққиётига ҳисса қўиши, ёшлар овозини янада баландроқ эшитириш ва амалий натижалар билан жавоб қайтариш биз, ёшларнинг энг асосий мақсадимиз, вазифамиз бўлиши шарт.

ИЛМ-ФАН – ТАРАҚҚИЁТ ГАРОВИ

Қайси давлат илм-фан ривожига алоҳида эътибор бериб, ёшларнинг билим олиш истагини тўлақонли юзага чиқарса, бу юртда барча соҳада тараққиёт, нури келажакка аниқ ишонч бўлади. Бинобарин, илм-фан тараққиётнинг асосий омилдир. Шу маънода, давлатимиз раҳбарининг ташаббуси билан мамлакатимизда илм-фан ва инновацияларни ривожлантириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Айниқса, ёш олимларни қўллаб-қувватлаш, уларнинг илмий салоҳиятини рўёбга чиқариш ҳамда докторантура тизимини такомиллаштириш бўйича кенг қўламли илохотлар амалга оширилмоқда.

Бугунги кунда докторантурада тахсил олиш учун қулай шароит ва кенг имкониятлар яратилган. Жумладан, таянч докторантура (PhD) ва докторантура (DSc) тизими такомиллаштирилиб, илмий изланишлар олиб бориш учун замонавий шароитлар яратилди. Давлат грантлари сони босқичма-босқич оширилмоқда, иқтидорли ёшларнинг илмий фаолият билан шуғулланиши рағбатлантирилмоқда.

Мамлакатимизда илм-фан, таълим ва ишлаб чиқариш интеграциясига алоҳида эътибор қаратилаётгани натижасида докторантлар илмий ишлари амалиётга жорий этилиши, инновацион лойиҳалар сони ортиб бормоқда. Бу эса илмий натижаларни иқтисодиёт тармоқларига таъбиқ этиш шароитини кенгайтиряпти.

Ёш олимлар учун турли грант танловлари, стипендиялар ва илмий лойиҳаларда иштирок этиш имкониятлари ҳам юқори.

Ёшлар кунини муносабати билан ёш олим сифатида “Мард ўғлон” давлат мукофоти билан тақдирландим. Юксак эътирофдан ташқари кенг имкониятларга эга бўлиш, албатта, бизга куч беради, эртанги кунга руҳлантиради.

Айни пайтда илмий фаолиятимни пахтани қайта ишлаш sanoatidaги технологик жараёнларни такомиллаштириш йўналишида олиб боряман.

Изланишларимнинг асосий йўналиши — пахтани қайта ишлаш корхоналарида хомашёни ташиш самарадорлигини ошириш, толага етказиладиган механик таъсирни камайтириш ҳамда махсуслат сифатини сақлаб қолишга хизмат қиладиган инновацион техник ечимларни яратишдан иборат.

Шу йўналишда винтил конвейер конструкциясини такомиллаштириш бўйича ихтиро патенти олдим. Ушбу ишланма пахтани ташиш жараёнида



Муносабат



Ойбек ТЕШАБОВЕВ,
Андижон давлат техника
институтини докторанти,
“Мард ўғлон” давлат мукофоти соҳиби

толанинг шикастланишини камайтириш, энергия сарфини қисқартириш ва корхоналарнинг ишлаб чиқариш самарадорлигини оширишга қаратилган.

Келгусида ҳам пахтани қайта ишлаш sanoati учун замонавий, ресурс тежовчи ва рақобатбардор технологиялар яратиш орқали мамлакатимиз илм-фани, sanoati ва экспорт салоҳиятини юксалтиришга муносиб ҳисса қўишни мақсад қилганман. Насиб қилса, юртимиз равнақи йўлида бор куч, ғайрат ва билимимни сафарбар этаман.





Рисолат МАДИЕВА,
“Янги Ўзбекистон” мухбири

Хўш, юришнинг фойдаси нимадан иборат? Энг идеал юриш, яъни қадамлар сони қанча бўлиши керак? Ўзи “10 минг қадам” тамойили қаердан келиб чиққан? У инсонга нима беради? Бугун шу ҳақда сўз юритамиз.

Нима учун 10 минг қадам?

Маълумотларга кўра, Иккинчи жаҳон урушидан кейин Японияда спорт ва жисмоний фаолликка қизиқиш кескин ошди ва аҳоли соғлигини яхшилаш йўллари излана бошланди. Шу жараёнда биринчи кўима қадам ўлчагич қурилмаси юзага келди. “10 минг қадам ҳисоблагич” деб номланган бу қурилма кулайи ва содда тузилишга эга эди. “Келинг, бирга 10 минг қадам юрамыз” шиори билан реклама қилинган қадам ўлчагич қисқа фурсатда одамлар орасида кенг тарқалди. Муваффақиятли маркетинг кампанияси шу тариқа ҳозирга қадар инсонларни ҳаракат қилишга ундайдиган “афсона”ни яратди. Бугун Япония дунёда энг узок умр кўрувчилар мамлакатаи сифатида машҳур. Тўғри ва оқилана овқатланиш, жисмоний фаоллик бунда бош омил бўлса ажаб эмас. Японияда ихтиро қилинган қадам ўлчагич эса бошқа мамлакатларнинг қизиқиши ва соғлом турмуш таризга интилишига, “10 минг қадам” тамойили дунё бўйлаб кенг қўлоч ёйишига туртки берди, десак хато бўлмас.

Ҳаракат маданияти

Қадам сонининг инсон саломатлигига ижобий таъсири илмий исботини топмаган. Олимлар ўн минг қадам ўринли сонми ёки йўқми деб баҳслашгётган бир пайтда ҳар бир қадам руҳий ва жисмоний саломатликка нақадар ижобий таъсир кўрсатиши инкор этиб бўлмас ҳақиқатга айланиб бормоқда. Ўтказилган тадқиқотлар депрессияга қарши дори-дармон ва психологик даволаниш билан бирга пиёда юришнинг фойдали жиҳатларини бот-бот исботламоқда.

“Мутлак соғлом бўлиш учун аслида қанча қадам босиш керак деган ҳақли саволга тез-тез дуч келамиз, — дейди тиббиёт фанлари номзоди, доцент Нозима Файзиева. — Албатта, қадамлар меъёри индивидуал хусусиятга эга эканини инобатга олишимиз зарур.

Тадқиқотчилар “меъёр”ни аниқлаш учун илмий изланишлар ўтказишда давом этмоқда, аммо рақамлар йилдан йилга ўзгариб туради. 2012 йилда тадқиқотчилар 45 ёшдан катта инсонлар соғлигини сақлаш учун кунига 7 мингдан 11 минг қадамгача юриши керак деган ҳулосага келди. Бу кундалик ҳаракат ва камиди 10 дақиқалик мақсадли юришни ўз ичига олади.

2024 йилда қадамлар талаби сезиларли даражада камайди. Кенг кўламли тадқиқот кўрсатдики, кунига 4000-4500 қадам юриш юрак-қон томир касалликлари хавфини сезиларли даражада пасайтиради, аммо 5 минг қадамдан сўнг инсоннинг захира тизимлари ишга тушиб, организм зўриқиш ҳолатига ўтади. Саломатлик захираларидан самарали фойдаланиш, уни кўпайтириш ва сифатини ошириш учун организмда ортқича жисмоний стресс ҳолатини қақирмаслик лозим.

Гарвард тиббиёт институти олимлари кунига 4400 қадам ҳам соғлиқ учун оптимал юклама деб тасдиқлайди. Маълум бўлишича, кекса аёллар кундалик фаоллигини 2700 қадамдан 4400 қадамгача кўпайтирганда умр кўриш давомийлиги ҳам ошган. Кунига 5 минг қадам юрилса, нур устига аъло нур. Аммо кекса ва сурункали касаллиги бор одамлар эҳтиёт бўлиши лозим.

Жисмоний фаоллиқни кунига 10 минг қадамгача кескин ошириш юрак-қон томир касаллигига чалинган ва ёши катта инсонлар учун хавф туғдириши

ҚАДАМЛАР ФАЛСАФАСИ

ёхуд пиёда юришнинг фойдалари ҳақида

Бугун дунёнинг турли мамлакатларида “10 минг қадам” тамойили соғлом турмуш тарзининг олтин қондасига айланган. Миллионлаб одамлар диабет ва қон босимини назорат қилиш, вазн ташлаш, умуман, саломатлигини яхшилаш мақсадида яёв юришни ихтиёр этмоқда. Аслида, ўн минг қадам пиёда юриш “сеҳрли формула” эмас, балки маркетинглар танлаган тасодикий сон. Олимлар қадамлар сони муҳим эмаслиги, муҳими очиқ ҳавода имкони етганча яёв юриш руҳу тан саломатлигига бекиёс ҳисса қўиши ҳақида бонг урмоқда.

мумкинлигини истисно қила олмаймиз. Ҳаммаси индивидуал. Ўз ҳолатингизга қаранг, пиёда юриш жараёнида организмда зўриқишни сезсангиз, дам олинг ёки тезликни туширинг, лекин тўхтаб қолмасликка ҳаракат қилинг ва масофани ҳар кунни ўртача 100 қадамдан ошириб бординг. Соғлигингиз кўтарса, ўн минг қадам юринг.

Машгулотни овқатдан 1 соат олдин ёки овқатлангандан 1,5 – 2 соат кейин бошлаш лозим. Юриш вақти ухладдан 2 соат олдин тугатгани, 35 ёшдан юқори ва ҳеч қачон спорт билан шугулланмаган инсон жуда секин юришдан бошлагани маъқул. Биринчи ҳафта танланган тезлик билан ҳар кун ярим соатдан юрилади. Кейин ҳар икки ҳафтада юриш давомийлигини 5 дақиқадан, қадам тезлигини эса 5 тадан ошириб бориш керак. Шу тарзда ҳаракат тезлиги дақиқасига 100 қадамгача, юриш давомийлиги эса 1 соатга ча етказилади.

Кунига 10 минг қадам юриш мажбурий меъёр эмас. Аммо бу кўрсаткич сизни соғлом ҳаёт учун йўналтирувчи ажойиб марра ҳисобланади. Унутманг, катта натижалар кичик қадамлардан бошланади”.

эмас ва бу турли жароҳатлар, чарчаш ҳолатларини келтириб чиқаради. Бундан ташқари, юриш тезлигини ва йўл паст-баландлигини ўзгартириб, юкламани ҳар ким индивидуал имкониятидан келиб чиққан ҳолда ошириши ёки пасайтириши мумкин.

Тадқиқотлар натижасига кўра, ҳар кун 2-3 километр масофани пиёда босиб ўтишга одатланганлар бундай машгулотни ҳуш кўрмайдиганларга нисбатан 7 йилгача кўпроқ умр кўрган. Шунингдек, мунтазам пиёда юриш инсонни ёш кўрсатиши ҳақида далиллар мавжуд.

Юриш моддалар алмашинувини яхшилайди. Юқори қон босими, қанд миқдори баландлиги, асабийлик, турли касалликларга тез чалинувчанлик, бош оғриғи, тез чарчаш... Бу рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин ва буларнинг барчасига пиёда юриш орқали яхшигина зарба берса бўлади.

— Мунтазам пиёда юриш юрак-қон томир касалликлари хавфини 31 фоиз



тўйинтиришга, интервертебрал дискларни мустаҳкамлашга катта ёрдам беради. Заифлашган асаб тоалари ишини рағбатлантиради, юрак хуружи ва инсулът каби оғир касалликлар хавфи икки баравар камайди.

Юриш энг оддий ва энг табиий анти-депрессантдир. Пиёда юриш эндорфинлар ва серотонин ишлаб чиқаришни рағбатлантиради, бу эса хотиржамлик ҳамда қоникши ҳиссини уйғотади. Стресс гормони — кортизол ўз вақтида самарали парчаланишига сабаб бўлади. Қадам ташлар экансиз, миянинг доимий таҳлил ва хавотир билан боғлиқ бўлган ҳаддан ташқари фаол соҳалари тинчлангётганини сезасиз. Ижодкорлик ва диққатни жамлаш учун масъул бўлган бошқа органлар яхши ишлай бошлайди. Қалбингиздаги бўруно тўфонлар тин олади. Безовталик чекиниб, ўзининг энг асосий нарсаларга эътибор қаратиш ҳисси эгаллайди.

Мутахасссининг таъкидлашича, юрганда юрак уриши тезлашади. Тез-тез нафас ола бошлаймиз. Шунда ичимиздаги ёг кимёвий реакция сабабли сув билан карбонат ангидридга айланади. Терлашимиз ва тез-тез нафас олган ҳолда карбонат ангидрид чиқарамиз. Бу эса озишга кўмак беради.

— Охирги илмий изланишлар кўрсатмоқдаки, ҳар кун атиги уч дақиқа давомида жадал жисмоний фаол бўлиш кун бўйи тетиклиқни ҳис қилишга ёрдам беради, — дейди Аҳоли саломатлигини таҳлил қилиш илмий-тадқиқот маркази директори ўринбосари, тиббиёт фанлари номзоди Феруза Тоҳирова. — Соатингиз ёки телефонингизга 45 дақиқали таймер қўйинг. Яъни ҳар 45 дақиқада сиз камиди 10 марта ўтириб-турсангиз ва бунга жадаллик билан амалга оширсангиз, кунлик минимал жисмоний фаоллиқни бажариш баробарида саломатлигингизни яхши сақлашга бекиёс ҳисса қўшган бўласиз. Асосийси, юрагингиз уриши тезлашиб, тез-тез нафас олишингиз, бир оз терлашингиз шарт. Шунда юрак-қон томир тизими мустаҳкамланади, қон айланиши, моддалар алмашинуви яхшиланади. Бу юрак касаллиги хавфи остида бўлганлар учун муҳим. Айниқса, ёши катта инсонлар жисмоний фаол бўлиши мақсадга мувофиқ. Ўтириб ёки ётиб қолши керак эмас. Баъзан уларни аяб, ортиқча ҳаракат, иш қилдирмаймиз. Бу билан ўзимиз билмаган ҳолда соғлиги яхшиланишига ҳалақат берамиз. Чунки ёш ўтган айл жисмоний фаоллик камайиши билан саломатликда муаммолар пайдо бўлаверади.

Соғлом турмуш тарзи ҳамма ёшда керак. Инсон қанчалик ёш бўлса, одатларини ўзгартириш имконияти шунча каттароқ бўлади. Бунда интизом жуда муҳим роль ўйнайди. Чунки жисмоний фаол бўлишга ҳамма вақт ҳам рағбат топа олмаслигимиз мумкин. Агар инсон ўзида интизомни тарбияласа, машгулотлар кейинчалик одатга айланади.

Сайр пайтида фикр қандай ўзгаради?

Ҳиссий чарчоқ деган тушунча бор, сиз жисмонан жуда яхши бўлишингиз мумкин, аммо бошдан кечираётган фикр ва ҳис-туйғулар ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Яхшиям инсонга тафаккур қилиш бахти берилган. Пиёда юриш чоғида мулоҳаза юритиш мияни ақли ва бахтли қилиши ҳақида мутахассислар бот-бот такрорлайди.

— Қадам ташлаш асносида фикрлаш мия учун тўлиқ машқ вазифасини бажаради, — дейди Феруза Тоҳирова. — У ижодкорлиқни оширади, янги гоьлар тугилишига туртки беради ва стрессдан ҳимоя қилади. Бу жараёнларни бошлаш учун спорт рекордлари керак эмас. Шунчаки сайрга отланинг. Қадамларнинг ритми ҳаёт ритмига айлانسин. Бу ритмининг такрорланиши руҳингизни кучли қилади, фикрларини тартибга солади, қалбни тинчлантириб, руҳни созлайди. Юриш вақтида бажариладиган ҳаракатлар ритмик ва цикл билан такрорланиши, яъни баъзи мушаклар бўшаиши ва бошқаларининг қисқариш кетма-кетлиги ажойиб машгулот самарасини келтириб чиқаради.

Бир хил ритм медитация каби ишлайди. Қадам — ички сукутга олиб боровчи восита. У кўнгилга сафар, ўзлиқни англаш сари қўйилган одим. У орзулар рўёбга чиқади ҳам жойга, ҳамма нарса ўзгариб турадиган дунёда мунтазамлик, барқарорлик ва гўзал натижага олиб бориши шубҳасиз. Муҳими, ишонч билан қадам ташланг. Қадам — ҳаракат. Ҳаракат эса ҳаёт демакдир.

— Психологияда ЭМДР терапияси деб аталувчи даволаш усули бор, — дейди шифокор. — Бу даволаш усулининг тарихи қизик. Психолог бир оз стрессга тушиб қолади, депрессияда кўчага чиқиб яёв юришга жазм қилади. Юриш жараёнида у бошини, кўзларини қимирлатиб, атрофга разм солганча қадам ташлайди. Шунда кайфияти, ҳолати яхшиланаётганини ҳис қилади. Ўз кузатишларини инобатга олган ҳолда беморлар орасида тадқиқот ўтказзади. Тадқиқотда юриш чоғида атрофни кузатиш, бош, кўзларни қимирлатиб юриш инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатиши исботини топган. Бу психологияда янги йўналиш — ЭМДР терапияси очилишига сабаб бўлган.

ЭМДР терапияси мижозларга травматик ёки оғриқли хотираларни қайта ишлаш ва ўтмишдаги воқеалар билан боғлиқ психологик аломатларни камайтиришга ёрдам бериш учун кўз ҳаракатлари, тактил стимуллари ёки товушлар комбинациясидан фойдаланадиган психотерапевтик ёндашувдир. Руҳий жароҳат ёки стрессли ҳодисалар билан боғлиқ хотиралар мияда маълумотларни тўлиқ қайта ишлашнинг йўқлигидан келиб чиқади. ЭМДР терапияси хотираларни қайта

ишлашга ёрдам беради, шунинг учун эски хотиралар энди аввалгидай кучли реакцияни келтириб чиқармайди.

Бундан ташқари, илмий изланишлар инсон овоз чиқариб ўзига ўзи гапирса, бу унинг мия фаолиятига жуда яхши таъсир қилишини кўрсатмоқда. Агар бу юриш билан бирга амалга оширилса, инсон янада хотиржам бўлади.

— Инсон жисмоний фаолият билан шугулланганида мушак ҳужайраларидан миокинлар деб номланадиган моддалар ажралиб чиқади, — дейди Феруза Тоҳирова. — Ушбу моддалар қон оқими билан бош мияга бориб, у ерда янги нерв ҳужайралари ҳосил бўлиши ва улар орасида янги боғлиқликлар яратилишига ёрдам беради. Бу моддалар таъсирида хотира, мия фаолияти яхшиланади, инсоннинг хавотир ва депрессияга мойиллиги камаяди, стрессга чидамлиги ортади. Бу илмий жиҳатдан исботланган. Кўп омадди инсонлар янги гоьлар сабабини айни шу жиҳат билан боғлашади. Юриш, жисмоний машқлар пайтида юзага келадиган моддалар янги фикрларга туртки бериши, миянинг когнитив жараёнларига ижобий таъсир қилиши мумкин.

— Тасаввур қилинг, суви хира тортган кўлга янги оқим қўйилади. Очиқ ҳавода бир маромда қадам ташлаб бораркансиз, миянгизда ҳам ана шундай ўзгариш содир бўлаётганини ҳис қиласиз. Сайр чоғи юрагингиз осойиш тортади, янги асаб тоалари вужудга келади, — дейди Феруза Тоҳирова.

Хавфли касалликлардан ҳимояланиш йўли

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, дунёда энг кўп учрайдиган онкологик касаллик тури ўпка саратонидир. Ҳар йили 2,5 миллионга яқин кишига шу тахшис қўйилади. Иккинчи ўриндан кўйрак бези саратони жой олган. У йилига 2,3 миллиондан ортқ беморда аниқланади.

900 миллионга яқин кишида учрайдиган йўғон ва тўғри ичак саратони учинчи ўринни эгаллаб турибди. Тўртинчи ва бешинчи ўринларда простата бези ва ошқозон саратони қайд этилган.

Хўш, ушбу хавфли касалликлардан қандай ҳимояланиш мумкин?

Буюк Британиянинг Оксфорд университети олимлари бу борада оддий ва табиий профилактика усулини тавсия этмоқда. У 6 йил давомида 85 мингдан зиёд кишида олиб борилган кузатувларга асосланган.

Тадқиқот асносида кунига 7 минг қадам пиёда юриш саратонга чалиниш хавфини 11 фоиз, 9 минг қадам юриш эса 16 фоиз камайтириши маълум бўлди. Олимлар ҳулоасига кўра, юриш мароми ва тезлик асосий мезон эмас. Балки унинг давомийлиги ҳамда мунтазамлиги ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Юксак жамият баркамол руҳ ва саломат тан асосига қурилади

Давлатимиз раҳбарининг шу йил 25 мартдаги “Эко-маданият” умуимиллий лойиҳаси доирасида экологик таълим, илм-фан ва тарғиботи жадаллаштиришга оид комплекс чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорида “10 минг қадам пиёда” тажрибасини қайта тиклаш ҳамда “Соғлом турмуш тарзи” платформаси фаолиятини йўлга қўйиш вазифаси белгиланган. Аҳоли саломатлиги, миллат генфондини сақлаш, инсон қадрини улуғлаш каби эзгу мақсадларни ўзида мужассам этган ушбу ташаббус юртимиз бўйлаб кенг қўлоч ёётир.

Кўчалар четида, боғлар, сайилгоҳларда яратилган шароит, юриш ва югуриш йўлакчалари одамлар билан тўйиб борапти. Қорхона ва ташкилотларда спорт машгулотлари мунтазамлик касб этгётир. Йирик оммавий спорт тадбирлари ташкил этилиб, минглаб ёшлар қамраб олинапти. Ташланаётган ҳар бир қадам, ҳар бир ҳаракат аҳоли саломатлиги, юрт барқарорлигига хизмат қилади. Жамиятнинг соғлом жисм ва теран тафаккур сари тобора дадил одимлаётгани кўнгилга ажиб таскин бағишлайди. Зеро, юксак жамият баркамол руҳ ва саломат тан асосига қурилади.



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