

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чика бошлаган • www.uzssgt.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 6 ноябрь • № 41 (1322)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
ФАРМОНИ

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ КЕНГ ТАТБИҚ ЭТИШ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Жаҳонда COVID-19 корона-вирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало **юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн)** касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиш, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусу-

сан, таркибида **туз, қанд ва ёғ микдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини** меъридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, **соғлом турмуш тарзини** кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлиши таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борда тегишли инфратузилма ва бо-

шқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида:

1. Куйидагилар **Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг асосий йўналишлари** этиб белгилансин:

ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда **жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш;**

оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва худудлар ўртасида **спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш;**

аҳоли турли гуруҳларининг соғлом овқатланишга бўлган

эҳтиёжларини қондиришни таъминлайдиган шарт-шароитлар яратиш, таркибида **туз, қанд ва ёғ микдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини** истеъмол қилишни қисқартириш, зарарли одатлардан, хусусан, **алкоголь ва тамаки маҳсулотларини** истеъмол қилишдан воз кечиш йўли билан касалликка чалиниш, ортиқча вазн ҳолатлари (семизлик) ва бевақт вафот этишни камайтириш;

аҳоли ўртасида соғлом овқатланиш маданиятини кенг тарғиб қилиш, шу жумладан, тартибсиз ва кечки уйку олдида овқатланиш одатларидан воз кечиш;

санитария-гигиена қоидаларига риоя этилишини оилалар, маҳаллалар, мактабгача таълим ва умумтаълим муассасалари даражасида соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми сифа-

тида тарғиб қилиш; мактабгача таълим, умумтаълим, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида, корхона, ташкилот ва бошқа турдаги барча муассасаларда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун **замонавий моддий-техника базасини шакллантириш.**

2. Республикада аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда – **юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, "Workout"** (маҳалла ва кўча фитнеси) спортнинг устувор турлари этиб белгилансин.

3. Белгилаб қўйилсинки: юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, **(Давоми 2-бетда).**

ЯНГИ ТАЙИНЛОВ БИЛАН ҚУТЛАЙМИЗ!!!



Президент маслаҳатчисининг биринчи ўринбосари тайинланди

Тошкент тиббиёт академияси ректори вазифасида ишлаб келган Тўйчиев Лазиз Нодирович Ўзбекистон Республикаси Президентининг ёшлар, фан, таълим, соғлиқни сақлаш, маданият ва спорт масалалари бўйича маслаҳатчисининг биринчи ўринбосари вазифасига тайинланди. Тиббиёт фанлари доктори, профессор Лазиз Тўйчиев бундан аввал Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш институти директори ва Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари каби масъул лавозимларда меҳнат қилган.

2020 йилда "Фидокорона хизматлари учун" ордени билан мукофотланган.



Абдуҳаким Хаджибаев Соғлиқни сақлаш вазири этиб тайинланди

Президентимизнинг тегишли фармони билан Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари лавозимида ишлаб келган Хаджибаев Абдуҳаким Мўминович Соғлиқни сақлаш вазири этиб тайинланди.

Тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдуҳаким Хаджибаев сўнги йигирма йил давомида Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази бош директори, Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари ва уч бор Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари лавозимида ишлаган.

2003 йил "Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган соғлиқни сақлаш ходими" унвони ҳамда 2020 йил «Эл-юрт хурмати» ордени билан мукофотланган.



Соғлиқни сақлаш вазирига биринчи ўринбосар тайинланди

Президентимизнинг тегишли фармони билан Ўзбекистон Республикаси Президентининг ёшлар, фан, таълим, соғлиқни сақлаш, маданият ва спорт масалалари бўйича маслаҳатчиси ўринбосари вазифасида ишлаб келган Иноятов Амрилло Шодиевич Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари этиб тайинланди. Тиббиёт фанлари доктори, доцент Амрилло Иноятов бундан аввал Бухоро давлат тиббиёт институти ректори лавозимида ишлаган. У 2001 йилда шу институтнинг марказий илмий-тадқиқот лабораториясида кичик илмий ходим, 2008 йилда у жарроҳлик стоматологияси кафедраси мудири бўлиб ишлаган.



Тошкент тиббиёт академиясига ректор тайинланди

Хукуматнинг тегишли қарори билан Соғлиқни сақлаш вазири лавозимида ишлаб келган Шадманов Алишер Қаюмович Тошкент тиббиёт академияси ректори лавозимида тайинланди. Академиянинг аввалги ректори бошқа вазифага ўтаётганлиги сабабли ўз вазифасидан озод этилди.

Алишер Шадмановга Тошкент тиббиёт академиясини мамлакатда тиббиёт ходимларини тайёрловчи, келажакда соҳада режалаштирилган ислохотларга лоқомотив вазифасини бажарадиган ўқув юртига айлантириш, академия мисолида миллий тиббий таълимни халқаро миқёсга кўтариш каби муҳим вазифалар юклатилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
ФАРМОНИ**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ КЕНГ ТАТБИҚ ЭТИШ
ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ
ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА**

стритбол ва "Workout" спорт турларини оммавийлаштириш ва ривожлантириш дастурларини амалга ошириш учун Давлат бюджетидан 2021 йилдан бошлаб дастурлар тўлиқ бажарилгунга қадар ҳар йили **104 миллиард сўмдан**;

жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилишга қаратилган дастурларни молиялаштириш учун Давлат бюджетидан 2021 йилдан бошлаб дастурлар тўлиқ бажарилгунга қадар ҳар йили **10 миллиард сўмдан** - маблағлар ажратилади.

4. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги, Адлия вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Молия вазирлигининг аҳолини кунлик юриш ва югуришга тарғиб қилиш мақсадида **"Соғлом турмуш тарзи"** (www.1hls.uz) платформасини яратиб тўғрисидаги тақриблик розилик берилсин. Бунда:

Ўзбекистон ҳудудида бир сутка давомида **ўн минг ва ундан ортиқ қадам** юрган 18 ва ундан юқори ёшдаги Ўзбекистон Республикаси фуқаросининг платформадаги электрон ҳамёнига **3 минг сўмдан**;

ҳар ойда ҳар бир туман (шаҳар) бўйича энг кўп юрган шахсга **300 минг сўмдан**, ҳар бир ҳудуд бўйича энг кўп юрган шахсга **500 минг сўм**, - республика бўйича энг кўп юрган шахсга **1 миллион сўм** қўшимча равишда платформадаги электрон ҳамёнига ўтказилади.

Белгилансинки: "Соғлом турмуш тарзи" платформасини ишлаб чиқиш ва унга хизмат кўрсатиш ва кейинчалик модернизациялаш бўйича буюртмачининг функциялари Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигига юклатилади;

"Соғлом турмуш тарзи" платформаси Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги томонидан ИТ-парк дирекцияси резидентлари билан биргаликда **2021 йил 1 мартга** қадар Ахборот-коммуникация технологияларини ривожлантириш жамғармаси маблағлари ҳисобидан ишлаб чиқиладиган ва доимий равишда техник қўллаб-қувватланади.

5. Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари Қурилиш вазирлиги билан биргаликда **2020 йил 15 ноябрга қадар** ҳар бир туман маркази ва шаҳарларда пиёда ва велосипедда юриш учун **"Саломатлик йўлакларини"** ташкил этиш бўйича тегишли лойиҳаларни ишлаб чиқиб, кенг жамоатчилик муҳокамасига жойлаштирсин, 2021 йил 1 январдан бош-

(Давоми. Боши
1-бетда).

лаб қурилиш ишларини бошласин ва **2021 йил 1 майга қадар** - тугатсин.

Бунда, қуйидагилар назарда тутилсин:

пиёдалар ва велосипед йўлакларининг умумий узунлиги **3-5 километрни ташкил этиши ҳамда ўзаро узвий боғлиқ бўлиши**;

замонавий, энерготехжамкор (ҳаракат сенсорлари билан жиҳозланган) **ёритиш тизимлари ва ёруғлик қайтарувчи, йўлакларнинг бошланиши, оралиги ва якунини кўрсатувчи йўл белгилари билан тўлиқ таъминланиши**;

пиёдалар ва велосипед йўлакларини барпо этишда алоҳида ҳаракатланиш имкониятлари яратилиши ҳамда **ногиронлиги бўлган шахслар учун "тўсиқсиз муҳит"** ташкил этилиши.

Иқтисодий тараққиёт ва камбағалликни қисқартириш вазирлиги Молия вазирлиги билан биргаликда 2021 йил учун инвестиция дастури доирасида марказлашган капитал қўйилмалар ҳисобидан марказий кўчаларни модернизация қилиш учун жами **1,4 триллион сўм** маблағлар ажратилишини таъминласин.

6. Тошкент шаҳар ҳокимлиги 2021 йил давомида босқичма-босқич барча туманларда аҳоли учун қулай бўлган кўчаларда умумий узунлиги **50 километр бўлган пиёда ва велосипедда юриш учун "Саломатлик йўлакларини"**ни ташкил этсин.

Мақсуд мақсадлар учун Тикланиш ва тараққиёт жамғармаси Тошкент шаҳар ҳокимлигига 2023-2024 йилларда қайтарим шарти билан **20 миллион АҚШ доллари** миқдоридан фойзсиз ссуда ажратсин.

Ушбу тажрибадан келиб чиқиб, **2022 йилдан бошлаб Нукус, Бухоро, Нурафшон, Самарқанд, Термиз, Хива, Шахрисабз ва Қўқон шаҳарларида** ҳамда 2023 йилдан бошлаб республиканинг барча йирик шаҳарларида пиёда ва велосипедда юриш учун "Саломатлик йўлакларини" ташкил этилиши таъминлансин.

7. Вазирлар Маҳкамаси **2021 йил 1 июнга қадар** юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол ва "Workout" спорт турларини ҳамда паралимпия ҳаракатини ривожлантириш, жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилиш, **"Соғлом аёл - буюк келажак"** гоясини ўзида мужасам этган хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини мустақамлаш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий тарзда шуғулланишга жалб қилишга қаратилган чора-тадбирлар дастурларини тасдиқлаш тўғрисида Хукумат қарорларини қабул қилсин.

8. Қурилиш вазирлиги **2021 йил 1 январга қадар** Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари билан биргаликда ҳудудларда янгидан барпо этилаётган кўп қаватли турар

жойларни қуриш бўйича тасдиқланган амалдаги шаҳарсозлик нормаларига қуйидагиларни назарда тутувчи қўшимча ва ўзгартиришлар киритсин:

аҳоли сони ва уй-жойларнинг жойлашувини инобатга олган ҳолда, шунингдек, ташкилот ва идораларнинг тегишли ҳудудларида велосипед турар жойлари ва замонавий спорт (шу жумладан, Workout) майдончаларини ташкил этиш;

маҳаллалар, қишлоқлар, туманлар ва шаҳарларни боғловчи автомобиль йўллари, пиёда ҳамда велосипед юриши учун мўлжалланган **"Саломатлик йўлакларини"**ни қуриш;

автомобиль ҳаракати юқори бўлган ва катта йўл кесимларида аҳолига қулай ўтиш жойларини барпо этиш.

9. Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги:

ҳар чоракда ҳар бир туман (шаҳар)да **"Соғлом турмуш тарзи ривожланган маҳалла"** танловини ташкил этсин;

бир ой муддатда танловни ўтказиш тартиби ва баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиб, тасдиқласин. Бунда, маҳалла аҳолиси доимий равишда жисмоний тарбия машғулотларига жалб этилиши, соғлом овқатланиш ва соғлом турмуш тарзига риоя этилиши, маҳаллада зарур спорт инфратузилмаси мавжудлиги, ўтказилган мусобақалар сони, маҳалла аҳолисининг касалланиш даражаси пасайиб бориши кўрсаткичлари назарда тутилсин;

"Маҳалла" хайрия жамоат фонди маблағлари ҳисобидан танловда **биринчи ўринни** эгаллаган маҳаллага **10 миллион сўм**, **иккинчи ўрин учун 5 миллион сўм** ва **учинчи ўринга 3 миллион сўм** миқдоридан пул мукофоти билан рағбатлантирилишини таъминласин.

Белгилаб қўйилсинки, пул мукофоти маблағлари маҳалла фуқаролари йиғинларининг тижорат банкида очилган ҳисоб-рақамига ўтказилади ҳамда маҳаллада спорт майдончаларини ташкил этиш ва уларни жиҳозлаш, спорт тадбирларини ўтказиш мақсадларига истисно тариқасида тендер савдоларисиз йўналтирилади.

10. Бош вазир ўринбосарлари Ж.Қўчқоров ва А.Абдухакимов 2020 йил 1 ноябрга қадар Халқ таълими вазирлиги ҳамда Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг тақлифларига асосан 2021 йилда:

умумтаълим мактабларига **50 та спорт зали қурилиши учун 100 миллиард сўм**;

спорт таълим муассасаларига **48 та спорт иншооти қурилиши учун 400 миллиард сўм** ажратилишини таъминласин ва тармоқ жадвалларини тасдиқласин.

11. Халқ таълими вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги 2021 йил 10 апрелга қадар 2022-2023 йилларга мўлжалланган умумтаълим мактабларини спорт заллари билан тўлиқ таъминлаш, ҳар бир туман(шаҳар)-

да моддий-техника базасига эга бўлган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ҳамда бошқа жисмоний тарбия ва спорт муассасаларининг спорт иншоотларини қуриш ва жиҳозлаш дастурини ишлаб чиқсин ва Вазирлар Маҳкамасига киритсин.

Бунда, келгуси йилларда умумтаълим мактаблари спорт заллари, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ва спорт таълим муассасаларининг спорт иншоотларини қуриш параметрларини сезиларли ошириб борсин.

12. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ давлат органлари ва ташкилотларининг касоба уюшмалари ва иш берувчилар ўртасидаги жамоа шартномаларида:

иш кунни давомида ишлаб чиқиш гимнастикаси машқлари;

технология, ишлаб чиқариш ва иш шaroитларидан келиб чиқиб, **ҳодимларга ишлаб чиқариш гимнастикаси машқларини бажариши учун иш вақтига киритиладиган махсус танаффуслар** белгиланади.

13. **2021 йил 1 январдан** - барча давлат органлари ва ташкилотларида:

соғлом турмуш тарзи ва оммавий спортни ривожлантириш мақсадида меҳнат жамоаларида фаолият юритаётган ходимга **"Спорт тарғиботчиси"** қўшимча вазифасини юклаш ва унинг базавий лавозим маошига **20 фоиз** миқдоридан устам белгилаш йўлга қўйилсин;

иш вақтидан сўн танланган кунларда (ҳафтада камида бир марта) **раҳбар ва барча ходимларнинг** жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари (югуриш, стритбол, футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, стол тенниси, сузиш ва бошқалар) билан шуғулланиши таъминлансин;

ҳар шанба соат 14:00 дан кейин ходимлар ва уларнинг оила аъзолари ўртасида югуриш, стритбол, футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, стол тенниси, сузиш ва бошқа спорт турлари бўйича **оммавий спорт мусобақалари** ташкил этилсин. Бунда, мусобақалар байрамона руҳда, "шоу" кўринишида ўтказилишига, голиб ва совриндорлар муносиб рағбатлантирилишига алоҳида эътибор қаратилсин;

меҳнат жамоасининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш учун барча зарур шaroитларни яратишни (тренажёр зали, "Workout" майдончаси, спорт майдончалари ва хоналари, спорт машғулотлари ва мусобақалари) молиялаштириш давлат органлари ва ташкилотларининг бюджетдан ташқари маблағлари ҳамда қонун ҳужжатларида таққилинмаган бошқа манбалар ҳисобидан амалга оширилсин;

биринчи раҳбарлар **"Шахсий намуна"** тамойили асосида ўзларининг антропометрик кўрсаткичларини (семизлик даражасини, вазн индексини камайитириш, саломатликни мустақамлаш) яхшилаш орқали **ҳодимларнинг антропометрик**

кўрсаткичлари яхшиланишига қаратилган чора-тадбирларни амалга оширсин;

веб-сайтлар, ижтимоий тармоқлар, оммавий ахборот воситалари (телевидение, радио, газета, Интернет тармоғи) орқали бу борада амалга оширилаётган ишлар, шунингдек, соғлом турмуш тарзига амал қилишнинг аҳамияти мунтазам равишда ёритиб борилишини таъминласин.

14. Бош вазир ўринбосари А. Абдухакимов Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда **2021 йил 1 июлдан бошлаб**:

вазирлик, идора, корхона, ташкилот, маҳаллий давлат ҳокимияти органларида фаолият олиб бораётган раҳбар ва ходимларнинг антропометрик кўрсаткичларини (семизлик даражасини, вазн индексини), бошқа ўтқир касалликларни кескин камайитириш, саломатликни мустақамлаш баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиб, рейтинг асосида таҳлил қилиш ҳамда натижаларни онлайн кузатиб бориш тизимини;

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликларининг тегишли ҳудудда оммавий спорт билан шуғулланувчилар сонининг ошишига, соғлом овқатланишига, хусусан, таркибида **туз, қанд ва ёғ** миқдори **кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини** истеъмол қилишни қисқартиришга, зарарли оdatлардан, **алкоголь ва тамаки маҳсулотларини** истеъмол қилишдан воз кечиш йўли билан касалликка чалиниш, ортиқча вазн ҳолатлари (семизлик) ва бевақт вафот этиш кўрсаткичлари камайишига қараб ишига баҳо бериш бўйича рейтингни рақамлаштирилган дастур ёрдамида мониторинг қилиш тизимини жорий этсин ҳамда **"Соғлом турмуш тарзи"** платформаси билан интеграция қилинишини таъминласин.

15. Ўзбекистон Республикасининг Олий Мажлиси палаталарига Бош вазир ўринбосари А. Абдухакимов томонидан тақдим этилган **рейтинг кўрсаткичлари асосида**:

рейтинг кўрсаткичлари энг паст бўлган давлат органлари раҳбарларининг фаолиятини ҳар ярим йилликда танқидий муҳокама қилиш;

рейтинг кўрсаткичлари юқори бўлган давлат органлари раҳбарларини рағбатлантириш тизимини жорий этиш тавсия этилсин.

16. Халқ таълими вазирлиги Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда:

икки ой муддатда умумтаълим, профессионал ва олий таълим муассасаларида дарслар оралиғида (катта танаффус

(Давоми 3-бетда).

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
ФАРМОНИ**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ КЕНГ ТАТБИҚ ЭТИШ
ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ
ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА**

вақтида) **“Спорт дақиқаси”** - жисмоний машқлари, дарслар бошланишидан олдин 2 дақиқа нафас олиш машқларини ўтказишни амалиётга жорий этсин;

2021/2022 ўқув йилидан бошлаб ўқувчилар, талабаларнинг ёш тоифасига қараб уларнинг жисмоний кўрсаткичларини (югуриш, отиш, сакраш, тортилиш) баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиб, **“Кундалик”** рейтинг дафтарида алоҳида саҳифада киритсин ҳамда ҳар чорак таҳлиллари ва натижалари акс эттирилишини таъминласин.

17. Бош вазир ўринбосари Б.Мусаев Халқ таълими вазирлиги, Молия вазирлиги билан биргаликда **2021/2022 ўқув йилидан бошлаб** умумий ўқув соатлари доирасида **жисмоний тарбия фанини барча синфларда ҳафтада 2 соатдан** ўқитишни ташкил этсин.

18. Соғлиқни сақлаш вазирлиги:

а) бир ой муддатда Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази билан биргаликда қишлоқ врачлик пунктлари ва оилавий поликлиникаларнинг врач ва ўрта тиббий ходимларини диетология бўйича тайёрлаш, шу жумладан, амалий кўникмаларини шакллантириш бўйича қисқа муддатли курсларни ташкил қилсин;

б) **2021 йил 1 мартга қадар** Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда ортиқча вазнга эга бўлган шахслар учун ўртача кунлик овқатланиш меъёри ва рақсонли ҳамда жисмоний машқлар комплексини ишлаб чиқсин ва уни аҳоли орасида доимий тарғиб қилиб борсин;

в) куйидагиларни: мактабгача таълим ташкилотларининг тиббиёт ходимлари ҳамда туман (шаҳар) кўп тармоқли марказий поликлиникаларидан умумтаълим мактабларига бириктирилган тиббиёт ходимлари томонидан тарбияланувчилар ва ўқувчилар соғлиги ва жисмоний камолоти доимий равишда назоратга олинишини, уларнинг санитария-гигиена қоидаларига риоя қилишини, бадантарбия машқлари ўтказишини ва мунтазам равишда спорт билан шуғулланишини, соғлом турмуш тарзи тарғиб қилинишини, даволаш-профилактика тадбирлари ўтказилишини, овқатланиш режими ва сифатига риоя этилишини;

мазкур Фармон талабларидан келиб чиқиб, таркибидан **туз, қанд ва ёғ микдори меъёридан ортиқ бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликлар, нон маҳсулотлари** истеъмолини камайтириш бўйича оилалар ўртасида тарғибот ишларини олиб боришни;

2021 йил 1 мартга қадар тиббиёт ходимлари томонидан болаларнинг соғлиғини инobatга олган ҳолда, жисмоний тарбия билан шуғулланиши устидан назорат ўрнатилишини ва болаларнинг саломатлиги асо-

сида тиббий-соғломлаштириш гуруҳларига ажратилишини ҳамда шунга қараб жисмоний чиқтириш микдори белгиланишини таъминласин;

г) Мактабгача таълим вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги ва Инновацион ривожланиш вазирлиги билан биргаликда **уч ой муддатда** болаларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун рақамлаштирилган дастур ёрдамида мониторинг қилиш тизимини ишлаб чиқсин.

19. Уй-жой коммунал хизмат кўрсатиш вазирлиги Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари билан биргаликда **2025 йилга қадар** ҳудудий ва тегишли тармоқ дастурлари доирасида таълим муассасаларини, хусусан, мактабгача таълим, умумтаълим ва спорт муассасаларини тоза ичимлик суви билан таъминлаш чораларини кўрсин.

20. Молия вазирлиги:

Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан Мактабгача таълим вазирлиги ва Халқ таълими вазирлиги билан биргаликда тасдиқланган рўйхат асосида мактабгача ва умумтаълим муассасаларини бирламчи спорт жиҳозлари ва анжомлари билан таъминлаш харажатлари учун Давлат бюджети параметрларини шакллантиришда зарур маблағларни назарда тутсин, бунда ушбу мақсадлар учун **2021 йилда ҳар бир давлат мактабгача таълим ташкилотига 2 миллион сўмдан, умумтаълим муассасасига 5 миллион сўмдан** ажратсин;

2021 йил 1 январга қадар аҳоли саломатлиги учун зарарли бўлган маҳсулотлар ишлаб чиқарувчиларга махсус йиғим жорий этиш ва ушбу тушумларнинг бир қисмини **“Соғлом турмуш тарзи”** платформасини сақлаш харажатларини ҳамда мазкур Фармоннинг 4-бандида назарда тутилган тўловларни молиялаштиришга йўналтириш бўйича таклифларни Вазирлар Маҳкамасига киритсин;

жисмоний тарбия ва спорт муассасаларида марказлашган тартибда рақамли технологияларни жорий этиш, шунингдек, барча тизим ташкилотларига ягона электрон дастурий таъминотни яратиш бўйича техник талабларни ишлаб чиқиш учун маблағ ажратсин.

21. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ **2021 йилдан бошлаб** Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан **“Соғлом турмуш тарзи”** платформасида рўйхатдан ўтган ва ундан фойдаланган жисмоний шахслар сонига ҳамда уларнинг спорт натижаларига қараб вазирлик ва идоралар, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари раҳбарларининг **ҳар чорак якуни** бўйича рейтингни тузилади ва улар фаолиятига Вазирлар Маҳкамаси томонидан баҳо бериллади.

22. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳудудларда хусусий тадбиркорлар томонидан барпо этилган спорт иншоотлари базасида давлат-хусусий шериклик шартлари асосида спорт муасса-

салари фаолиятини йўлга қўйиш ёки давлат спорт муассасалари фаолияти турини ўзгартирмаслик шарти билан уларни хусусийлаштириш бўйича дастур ишлаб чиқиб, **2021 йил 1 мартга қадар** Вазирлар Маҳкамасига киритсин.

Бунда, талаб юқори бўлган спорт турини танлаб олиб, мазкур йўналишдаги муассасаларни Давлат бюджети маблағлари ҳисобидан ташкил этиш, сақлаш ва молиялаштиришни босқичма-босқич қисқартириш, давлат спорт муассасаларининг бўш ер майдонларида спорт майдончалари ва иншоотлари, меҳмонхоналар, спорт кийимлари ва жиҳозларини сотишга мўлжалланган дўконлар, соғлом овқатланиш ва хизмат кўрсатиш шохобчалари, фитобарлар, фитнес марказлари учун бинолар қурилишига рухсат берилишини назарда тутсин.

23. Инновацион ривожланиш вазирлиги **2021 йилдан бошлаб ҳар йили:**

жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фундаментал, амалий ва инновацион лойиҳалар учун **10 миллиард сўмдан** - кам бўлмаган микдорда грант маблағлари;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий салоҳиятга эга бўлган кадрлар улушини ошириш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги олий таълим муассасаларига таянч докторантура ва докторантура учун камида **10 та** ўрин ажратилишини таъминласин.

24. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Фарлар академияси ва Ўзбекистон Полвонлар миллий маркази билан биргаликда **2021 йил 1 сентябрга қадар** республика ҳудудларида экспедиция ташкил қилган ҳолда **миллий спорт турлари ҳамда халқ ўйинлари тарихини ўрганиш асосида “Ўзбекистон Республикаси миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари энциклопедияси”**ни тайёрласин ва chop этсин.

Белгилансинки, “Ўзбекистон Республикаси миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари энциклопедияси”ни тайёрлаш ва chop этиш билан боғлиқ харажатлар Вазирлар Маҳкамасининг захира жамғармаси маблағлари ҳисобидан қопланади.

25. Вазирлар Маҳкамаси уч ой муддатда **туз, қанд ва ёғ микдори меъёридан ортиқ бўлган озик-овқат маҳсулотларининг** рекламасига куйидаги чекловлар ўрнатишни назарда тутувчи қонун лойиҳасини ишлаб чиқсин:

таълим, соғлиқни сақлаш ва спорт муассасалари ҳудудида ҳамда жамоат транспортида реклама қилиш;

болалар, анимацион персонажлар ва болалар кўрсатувлари қаҳрамонлари иштирокида реклама қилиш;

оммавий ахборот воситаларида болалар учун мўлжалланган кўрсатувлардан 30 дақиқа олдин ва кейин намойиш қилиш.

26. Ўзбекистон Миллий теле-радиокомпаниясига Ўзбекистон

электрон оммавий ахборот воситалари миллий ассоциацияси, Мактабгача таълим вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда:

а) мунтазам равишда: ёшлар, хусусан, боғча ёшидаги болаларда жисмоний тарбия ва спорт тушунчасини пайдо қилиш ва уларни қизиқтириш мақсадида **“Болаликдан спортга”**, **“Тонгги гимнастика”**, умумтаълим мактабларида **“Биз билан бажар, биздек бажар, биздан яхшироқ бажар!”**, **“Кувноқ стартлар”** - синфлараро, **“Катта ёшдагилар учун аэробика”**, **“Бошлангич йога машғулоти”**, - **“Ортиқча вазнан воз кеч!”** каби спорт машғулотларини ҳамда оилалар ўртасида ўтказиладиган **“Отам, онам ва мен - спортчилар оиласи!”** телевизион спорт мусобақаларини телеканалларда намойиш этиш;

барча телеканаллар, шу жумладан, хусусий телеканаллар эфирида **ҳар куни уч марта** (соат 7:00, 12:00 ва 17:00 да) **нуфузли спорт мусобақалари голиб ва совриндорлари иштирокидаги 5 дақиқадан иборат оммавий бадантарбия машғулотларини** узатиш; аёллар ва кексалар учун соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш бўйича **“Соғлом турмуш тарзи”** кўрсатувларини намойиш этиш;

б) **2021 йил 1 январдан бошлаб** “Спорт” телеканалда: **давлат органлари ва ташкилотлари, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари раҳбарлари ва ходимларининг** жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши, ходимлар ва уларнинг оила аъзолари ўртасидаги оммавий спорт мусобақаларини, шунингдек, мазкур Фармон доирасида ўтказиладиган спорт мусобақаларини доимий равишда ёритиб бориш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш;

давлат органлари ва ташкилотлари, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари томонидан мазкур Фармон ижроси асосида олиб бориладиган ишлар, шунингдек, уларда фаолият олиб бораётган раҳбар ва ходимлар, аҳолининг антропометрик (семизлик даражасини, вазн индексини), бошқа ўткир касалликларни кескин камайтириш, саломатликни мустаҳкамлаш кўрсаткичлари рейтингни натижаларини ёритиб бориш;

в) мазкур Фармоннинг бажарилиши устидан жамоатчилик назоратини кучайтириш мақсадида барча давлат ва хусусий телеканаллар, ижтимоий тармоқларда ҳамда блогерлар иштирокида танқидий муҳокамалар ташкил қилиш ва ёритиш тавсия этилсин.

27. Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш бўйича “Йўл харитаси”

1-иловага мувофиқ тасдиқлансин.

28. Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туман, шаҳар ҳокимликлари, давлат органлари ва ташкилотлари:

ҳар йили 1 декабрга қадар кейинги йил учун йил давомида ўтказиладиган ҳафталик мусобақаларни ўтказиш календарь режасини тасдиқласин;

йиллик харажатлар сметасини шакллантиришда мазкур мақсадлар учун маблағлар ажратилишини назарда тутсин.

29. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Туризмни ривожлантириш давлат қўмитаси, Андижон ва Самарқанд вилоятлари ҳокимликларининг Андижон шаҳридаги марказий стадион номини **“Bobur Arena”**, Самарқанд шаҳридаги марказий стадион номини **“Afrosiyob Arena”** деб номлаш тўғрисидаги таклифига розилик берилсин.

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари Туризмни ривожлантириш давлат қўмитаси, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда **икки ой муддатда аҳоли орасида сўров ўтказиш орқали ҳудудлардаги йирик спорт иншоотларига** улар жойлашган ҳудуд хусусиятидан келиб чиқиб, шунингдек, **Ўзбекистон тарихи ва спортида ном қолдирган тарихий шахсларнинг номлари** берилишини ташкил этсин.

30. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси ва Сенатининг барча қўмиталар, депутатлар, сенаторлар, сиёсий партиялар фракциялари ўртасида **“Парламент ўйинлари”** спорт мусобақаларини жорий этиш тўғрисидаги таклифи қўллаб-қувватлансин.

31. Вазирлар Маҳкамаси бир ҳафта муддатда соғлом турмуш тарзи ва оммавий спортни янада ривожлантиришга доир Ҳукумат қарорини тасдиқласин.

32. Ўзбекистон Республикаси Президентининг айрим ҳужжатларига 2-иловага мувофиқ ўзгартириш ва қўшимчалар киритилсин.

33. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда уч ой муддатда қонун ҳужжатларига ушбу Фармондан келиб чиқадиган ўзгартириш ва қўшимчалар тўғрисида Вазирлар Маҳкамасига таклифлар киритсин.

34. Мазкур Фармоннинг ижросини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Президентининг маслаҳатчиси А. А. Абдувахитов ва Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари А. А. Абдухакимов зиммасига юклансин.

Ўзбекистон Республикаси
Президенти
Тошкент шаҳри,
2020 йил 30 октябрь

Ш. МИРЗИЁЕВ

Муносабат

БИР СУТКАДА 10 МИНГ ҚАДАМ ЮРГАН
ФУҚАРОЛАРГА ПУЛ ТЎЛАНАДИ

“Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” президент фармони қабул қилинди. Фармон асосида “Соғлом турмуш тарзи” (www.1hls.uz) платформаси ишлаб чиқилади.

Бунда:

Ўзбекистон ҳудудида бир сутка давомида ўн минг ва ундан ортиқ қадам юрган 18 ва ундан юқори ёшдаги Ўзбекистон Республикаси фуқаросининг платформадаги электрон ҳамёнига 3 минг сўмдан;

ҳар ойда ҳар бир туман (шаҳар) бўйича энг кўп юрган шахсга 300 минг сўмдан, ҳар бир ҳудуд бўйича энг кўп юрган шахсга 500 минг сўм, республика бўйича энг кўп юрган шахсга 1 млн сўм қўшимча равишда платформадаги электрон ҳамёнига ўтказилади.

“Соғлом турмуш тарзи” платформаси 2021 йил 1 мартга қадар ишлаб чиқилади.

Оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, “Workout” (маҳалла ва кўча фитнеси) спортнинг устувор турлари этиб белгиланди: ушбу спорт турларини оммавийлаштириш ва ривожлантириш дастурларини амалга ошириш учун Давлат бюджетидан 2021 йилдан бошлаб дастурлар тўлиқ бажарилгунга қадар ҳар йили 104 млрд сўмдан ажратилади.

Жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилишга қаратилган дас-

турларни молиялаштириш учун Давлат бюджетидан 2021 йилдан бошлаб дастурлар тўлиқ бажарилгунга қадар ҳар йили 10 млрд сўмдан маблағлар ажратилади.

Кейинги ўқув йилидан барча синфларда жисмоний тарбия дарси ҳафтада 2 соатдан ўтилади. Мактаб, лицей, коллеж, техникум ва ОТМларда жисмоний ва нафас олиш машқлари амалиётга жорий этилади.

2021/2022 ўқув йилидан бошлаб, Ўзбекистондаги умумтаълим мактабларида умумий ўқув соатлари доирасида жисмоний тарбия фани барча синфларда ҳафтада 2 соатдан ўқитиш йўлга қўйилади. 2021 йилда умумтаълим мактабларига 50 та спорт зали қурилиши учун 100 млрд сўм, спорт таълим муассасаларига 48 та спорт иншооти қурилиши учун 400 млрд сўм ажратилади. 2021 йил 10 апрелга қадар 2022-2023 йилларга мўлжалланган дастур ишлаб чиқиш, шу асосда умумтаълим мактаблари спорт заллари билан тўлиқ таъминланади, ҳар бир туман(шаҳар)да моддий-техника базасига эга болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда бошқа жисмоний тарбия ва спорт муассасаларининг спорт иншоотлари қурилади ва жиҳозланади.

Бундан ташқари, президент имзолаган соғлом турмуш тарзига оид фармонга асосан:

икки ой муддатда умумтаълим, профессионал ва олий таълим муассасаларида дарслар оралиғида (катта танаффус вақтида) “Спорт дақиқаси” жисмоний машқлари амалиётга жорий этилади;

дарслар бошланишидан олдин эса 2 дақиқа нафас олиш машқлари ўтказилади;

2021/2022 ўқув йилидан бошлаб ўқувчилар, талабаларнинг ёш тоифасига қараб уларнинг жисмоний кўрсаткичларини (югуриш, отиш, сакраш, тортилиш) баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилиб, “Кундалик” рейтинг дафтарига алоҳида саҳифада киритилади, ҳар чорақда таҳлил қилиб борилади.

Уч ой муддатда болаларнинг жисмоний ривожланишини рақамлаштирилган дастур ёрдамида мониторинг қилиш тизими ишлаб чиқилади.

2021 йил 1 мартга қадар тиббиёт ходимлари томонидан болаларнинг соғлигини инобатга олган ҳолда, жисмоний тарбия билан шуғулланиши устидан назорат ўрнатилади. Болалар саломатлиги асосида тиббий-соғломлаштириш гуруҳларига ажратилиб, шунга қараб жисмоний чинқириш миқдори белгиланади.

Боғчаларнинг тиббиёт ходимлари ва мактабларга бириктирилган тиббиёт ходимлари тарбияланувчилар ва ўқувчилар соғлиги ва жисмоний камолотини доимий равишда назоратга олади.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги:

бир ой муддатда Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази билан биргаликда қишлоқ врачлик пунктлари ва оилавий поликли-

никаларининг врач ва ўрта тиббий ходимларини диетология бўйича тайёрлаш, шу жумладан амалий кўникмаларини шакллантириш бўйича қисқа муддатли курсларни ташкил қилади;

2021 йил 1 мартга қадар, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги билан биргаликда ортиқча вазнга эга шахслар учун ўртача кунлик овқатланиш меъёри ва рационни ҳамда жисмоний машқлар комплексини ишлаб чиқиб, уни аҳоли орасида доимий тарғиб этиб боради;

таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори меъёридан ортиқ бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини кам истеъмол қилиш бўйича оилалар ўртасида тарғибот ишларини олиб боради.

Инновацион ривожланиш вазирлиги эса 2021 йилдан бошлаб ҳар йили: жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фундаментал, амалий ва инновацион лойиҳалар учун 10 млрд сўмдан кам бўлмаган миқдорда грант маблағлари ажратади;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий салоҳиятга эга бўлган кадрлар улушини ошириш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги ОТМларга таянч докторантура ва докторантура учун камида 10 та ўрин ажратади.

Лола МУСАЖОНОВА,
Ўрта тиббиёт ва доришунос
ходимлар малакасини ошириш ва
ихтисослаштириш маркази
директори.

ЎЗБЕКИСТОНДА ИТАЛИЯ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ЖОРИЙ ЭТИЛАДИ

Ўзбекистон Республикаси Миллий палатаси ва Италиянинг «Орега» компанияси вакиллари мулоқотида тиббий хизматлар ҳаракатчан, мобил бўлиши зарурлиги алоҳида таъкидланди.

Ўзбекистон Республикаси Инновацион соғлиқни сақлаш Миллий палатаси матбуот хизмати маълумотига кўра, онлайн шаклда бўлиб ўтган тадбирда Ўзбекистоннинг Италиядаги элчиси О.Ақбаров иштирок этди. Элчихона Италиянинг «Орега» компанияси билан учта йўналиш, жумладан, соғлиқни сақлаш тизими бўйича қарийб икки йилдан буён фаол ҳамкорлик қилиб келмоқда.

Миллий палата раиси Р.Изамов соғлиқни сақлашнинг энг яхши хорижий тажрибасини олиб кириш Миллий палатанинг вазифаси эканлигидан келиб чиқиб, «Орега» компанияси билан ҳамкорликдан манфаатдор эканлигини таъкидлади. Томонлар Наманганда Ита-

лия технологияларига асосан Эндокринологик марказни қуриш лойиҳаси бўйича ҳамкорлик имкониятлари ва аниқ йўналишларини муҳокама қилди. Ундаги инновацияларнинг бири – қаерда талаб бўлса, ўша ерда “талаб бўйича” эндокринологик текшириш учун ҳаракатчан бригадалар шакллантиришдан иборат.

«Орега» компанияси раҳбари Паоло Де Анжелис «Пандемия тиббиётнинг қандай бўлиши кераклиги ҳақида фикримизни бутунлай ўзгартириб юборди. Бугунги бизнинг асосий вазифамиз – беморга ҳаракатчан ускуна ёрдамида самарали ёрдам бериш», – дея фикр билдирди.

Музокаралар давомида замонавий операция заллари, беморлар ва улар билан бирга бўла-

диган барча оила аъзолари учун барча шароитлари мужассам бўлган Бош Эндокринологик марказини ташкил этиш, яъни меҳмонхона қуришни режалаштириш каби лойиҳанинг босқичлари муҳокама этилди.

Навбатдаги йўналиш - ҳаракатчан бригадалар, шунингдек, мамлакат бўйича ихтисослашган эндокринологик поликлиникалар тармоғи.

«Орега» бу борада катта тажрибага эга таниқли Италия компанияси «Foga» билан музокалар ўтказган. Беморларни нафақат даволаш, уларни қандли диабетга чалинган ҳолатидаги ҳаёт тарзига ўргатишда энг яхши халқаро тажрибаларни олиб кириш муҳимлиги таъкидланди.

«Орега»нинг аввалдан мўлжаллаган ҳисоби бўйича ушбу лойиҳага жалб этилиши керак бўлган инвестиция тахминан 12 миллион евро ташкил этади.



Музокаралар давомида Ўзбекистон Республикаси Инновацион соғлиқни сақлаш Миллий палатаси ва Италиянинг «Орега» компанияси ҳамкорлиги доирасида амалга ошириладиган яна бошқа лойиҳалар ҳам муҳокама этилди. Паоло Де Анжелис сўзларига кўра, Италиянинг тиббий туризм бўйича катта тажрибаси бор. Ихтисослашган Италия шифоналарига беморлар бутун Европа ва дунё-

нинг бошқа мамлакатларидан даволанишга келади.

– «Ўзбекистон соғлиқни сақлаш тизимидаги бундай маркази билан ўз ҳудудида катта салоҳиятга эга бўлади. Юртингиз Марказий Осиё тиббиётида муҳим роль ўйнаши мумкин», – деди у.

Ўзбекистон Миллий
Ахборот агентлиги расмий
сайтидан олинди.

Соғлом турмуш тарзининг асосий қоидаларидан бири – жисмоний фаолликка риоя қилиш учун нима қилиш керак? Шу каби саволларга тиббиёт фанлари доктори, профессор, Тиббий ходимларни касбий малакасини ривожлантириш марказининг Валеология кафедраси мудири Шухрат Иргашев жавоб берди.

– Инсон танаси доимий ҳаракатланиб туришга мослашган. Сабоби кўп асрлар олдин одамлар ҳам бошқа жонзотлар каби ўз озуқасини жисмоний ҳаракати орқали топган. Аммо сўнгги асрда инсонлар кўпроқ ақлий меҳнат орқали кун кўрадиган бўлди. Бу эса, камҳаракатлилик

КАМҲАРАКАТЛИКДАН ЙИЛИГА
5 МИЛЛИОН ОДАМ ВАФОТ ЭТАДИ

оқибатида келиб чиқувчи бир қатор касалликларни кўпайишига олиб келди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, йилига чекишдан 5 миллион нафар, камҳаракатлиликдан эса бундан ҳам ортиқ инсон қурбон бўлмоқда. Шунингдек, кўпчилик кун давомида қилган ишларини мисол келтириб, “биз жисмоний тарбия машғулотларини бажармасак ҳам бўлади”, деб айтади. Айниқса, онахонларимиз “эрталаб туриб ҳовли супураман, овқат тайёрлайман, мана шу эр-

талабни бадантарбия ўрнини босади”, дея таъкидлайди. Аммо бу ишларни бажараётганда хато қилмаслик учун, ақлимизни ҳам фаол ишлатамиз. Шунинг учун бу жисмоний тарбия машғулотларига кирмайди. Жисмоний тарбия машғулотларида эса мия дам олиб, фақатгина жисмоний ҳаракатни амалга оширишимиз керак.

Кечки овқатдан сўнг 3-4 километр пиёда сайр қилиш таомнинг яхши ҳазм бўлишига фойда беради. Шунингдек, кишининг жисмоний фаоллигини ҳам

ошириб, кўп касал бўлишининг олдини олади. Эрталабки ярим соатлик энгил жисмоний машғулот эса, кун давомида ўзимизни тетик ҳис қилишимизни таъминлайди. Кун давомида ҳар икки соатда беш-ўн дақиқа жисмоний ҳаракат қилиш, кейинги бир-икки соат давомидаги иш самарадорлигимизни икки баробарга орттишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг маълум қилишича, ҳафтада атиги 2,5 соатлик жисмоний фаоллик эрта ўлим ҳолатларини 28 фоизга,

юрак касалликларига чалиниш эҳтимолини 20 фоизга камайтиради. Бундан ташқари, жисмоний фаоллик натижасида организмда биосинтез жараёни фаоллашади, қон айланиш жараёни 4-5 марта кучаяди, юрак қисқаришлари сони тезлашади, бу эса организмда янги энергия ҳосил бўлишига ва энергия билан таъминланиш яхшиланishi-га олиб келади. Шу боис ҳам жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг энг асосий қоидаларидан бири ҳисобланади.

Халқаро амалиёт бизда

СОЧ ЭКТИРИШДА НИМАЛАРГА АҲАМИЯТ ҚАРАТИШИМИЗ ЗАРУР?

Ҳозирги кунда соч экиш – энг талабгир ва қиммат хизмат турига киради. Талабнинг кучайишига илгари сочининг тўкилиши асосан қирқ ёшдан кейин кузатилган бўлса, бугунги кунга келиб, жараён тенг ярмига, яъни 20 ёшга ёшаргани ҳисобланади. Республика ихтисослаштирилган дерматовенерология ва косметология илмий-амалий текшириш маркази дерматовенеролог-трихолог Хожиакбар Нурматовга соч экиш амалиётига оид саволлар билан мурожаат қилдик.

– Соч экиш амалиёти Ўзбекистонга қачон кириб келган ва илк босқичларида инсонлар бу “янгилик”ни қандай қабул қилишган?

– Юртимизга илк бор соч ўтказиш операцияси 2014 йилда амалга оширилган. Соч ўтказиш соҳасида энг кучли мутахассислари бор Грузиянинг Тбилиси шаҳридаги “Соч мактаби”да шифокорларимиз ўқиб қайтишган. Бу амалиёт юртимизда энди ривожланиб, куртак очаётган вақтда айримлар амалиётга салбий муносабатда бўлган, айримлар эса, ишонмаган. Мижозларнинг сони секин-секин ортиб, натижа кўрингач ушбу муолажага бўлган муносабат ўзгарди ва ишонч ортди.

– Соч экиш жараёнининг неча хил кўриниши бор ва қандай босқичларда кечади?

– Соч экишнинг икки хил: жарроҳлик ва FUE усули мавжуд. Жарроҳлик усулида соч тери билан кесиб олиниб, графтлар битта-битта соч илдизларига ажратилиб, алоҳида жойлаштирилади. Соч олинган жой тикилади. Натижада чандиқ излари қолади. Бу сочлар 5-10 йилгача туради. Йиллар ўтгандан кейин бу соҳа ҳам ривожланиб соч экишнинг FUE усули қўлланила бошланди. FUE – бу чоксиз, кесмаган ҳолда трансплантантларни (графтларни) олиш ва киритишнинг микрожарроҳлик усули. 1-4 тукдан иборат соч гуруҳлари (фолликуллар) беморнинг энса соҳасидан ёки тананинг бошқа қисмларидан олинади. Жарроҳлик оғриқсиз ўтади. FUE усули бўйича операция ҳар доим умумий режа бўйича амалга оширилади. FUE усулининг ўзи уч босқичдан иборат.

Биринчи босқичда махсус микрожарроҳлик асбоби (панч)

билан соч фолликулларини қазиб олиш, чиқариш ва ишлов бериш жараёни амалга оширилади.

Иккинчи босқичда соч кўчириладиган соҳа махсус асбобда тешилади.

Учинчи босқичда яратилган



каналларга трансплантантларни доналаб киритиш амалга оширилади.

– Соч экиш амалиётини ўтказганларга нималар мумкин эмас? Улар одатий ювиш ва қуритишда давом этадими?

– Бошланғич 7-10 кун давомида жисмоний ва асабий зўриқишдан бемор тийилиши керак. Спорт залларига чиқиш таъқиқланади. Соч ўрнашиб, яхши жойлашиб олгунча бизнинг тавсияларимизга амал қилади. Ювиш масаласига келсак, ортиқча кимёвий моддалар қўшилмаган болалар шампуниди ювиб туриш тавсия этилади. Орадан бир ой ўтгандан кейин истаган шампунидан бемалол фойдаланади.

– Соч экираётган мижознинг орқа сочлари ҳам сийрак бўлса қандай йўл тугилади? Соч донорлари ҳам борми?

– Бизга мурожаат қилган ми-

жозларнинг донорлик қисмида ҳам соч сийрак бўлса, соқол ва кўкрак қафаси соҳасидан тук олиб ўтказамиз. Беморнинг энг яқин инсонлари ҳам донор бўлмайди ва бемор ҳам ўзи ҳеч кимга донор бўла олмайди. Соч бошқа организмда ривожланиб кетмайди. Айни пайтда Италиядан Biofibre деб номланган соч экиш аппаратини олиб келганмиз. У аёлларнинг соч билан боғлиқ муаммоларини ечади. Ушбу воситанинг яхши томони шундаки сунъий сочларни ҳам муваффақиятли экади. Бу сочлар ҳам тўкилиб кетмайди ва унга



– Ҳақиқатдан мижозлар орасида 20 ёшли йигитлар ҳам учрайди. Тепакалик-ёшараётган касалликлар сирасига киради. Сочнинг муддатидан олдин тўкилиб қайтиб чиқмаслиги-ирсиятга, генетик мойилликка боғлиқ. Баъзи эркекларда ёш бўлишига қарамай соч тўкилишини кузатиш мумкин. Сўхбат давомида маълум бўладики, дадаси ёки амакисиди тепакалик кузатилган. Шунингдек, соч фолликулларининг эркеклик гормонларига чидамсизлиги, стресс экологик омиллар ҳам тепакаликка сабаб бўлиши мумкин. Каллик наслдан-наслга ўтади.

– Қайси касб соҳибларининг сочи тез тўкилади ва бунинг сабаби нимада?

– Кўп асабийлашадиган инсонларнинг сочи тез тўкилади. Нерв системасининг бузилиши ҳам соч толаларига, эркеклик гормонларига таъсир қилмасдан қолмайди. Аммо айнан мана шу касб эгаларининг соғчи тўкилади деб айтиб бўлмайди.

– Экилган соч қанча муддатга тўкилмаслигига қафолат бор?

– Соч экиш амалиётидан кейин бизни тавсияларимизга амал қилиб, бошланғич муддатидан яхши ўтиб олса соч тўкилиш ҳолати кузатилмайди.

– Соч экишга қарши кўрсатмалар борми? Қайси касалликларда мумкинмас?

– Айрим ҳолатларда соч экиш мумкин эмас. Масалан, қон ивиш тизимидаги касалликлар, аллергик реакциялар ҳамда қандли

диабетнинг хавfli турларида соч экиб бўлмайди. Қолаверса, 15 ёшдан кичик болаларда ҳам бу амалиётни қўллаш тавсия этилмайди. Соч экиш амалиёти жуда ҳам назорат иш ва малакали мутахассис бажаришини талаб этади. Агар соч экишдан кейинги асоратлардан ҳимояланишни истасангиз малакали мутахассисни танланг.

– Ижтимоий тармоқларда сочга мўлжалланган имбирли ниқобларнинг савдоси авж олди. Ўзи умуман соч ниқобларини ўзида синаётганлар қандай тавсияларга амал қилгани афзал?

– Имбирнинг фойдали неъмат эканлиги барчага аён. Ундан тайёрланган ниқоб агар асл ҳолатда бўлса ишлатса натижаси яхши бўлади. Замонавий тиббиёт билан ишласакда, мижозларимизга табиий ниқоблар тайёрлаб сочга суришни тавсия этамиз. Юқорида айтганимдек барчанинг организми бир хил эмас, кимгадир гиёҳ бўлиб ёққан неъмат бошқага акс таъсир қилиши мумкин. Бу борада ҳам, албатта, шифокор билан маслаҳатлашиш зарур.

Сочлар тўкилмаслиги учун салбий омиллардан қочиш керак бўлади: нурланишдан, нерв толалари зараланишидан, микроэлементлар етишмовчилиги, витаминлар танқислиги каби ҳолатлардан.

Ҳар қандай шароитда, албатта, тажрибали мутахассисга мурожаат қилинг.



исталган ишловни берса бўлади.

– Соч экиришнинг ўртача нархлари қанча?

– Бир донора графт нархи 5 минг сўм. Графтда 1 донордан 4 тагача соч жойлашади. Нарх клиникаларда турлича белгиланган.

– Соч тўкилишининг ёшлар орасида ҳам кенг тарқалишига сабаб нима?

Меҳр-мурувват

ТУҒМА ЮРАК НУҚСОНЛИ БОЛАЛАР УЧУН БЕПУЛ ТИББИЙ КЎРИК ЎТКАЗИЛМОҚДА

Академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт маркази 2-10 ноябрь кунлари (8 ноябрь куни – дам олиш куни) туғма юрак нуқсонли бўлган болалар учун бепул тиббий кўриқдан ўтиш акциясини ташкил қилди. Ушбу акция Тиббиёт ходимлари кунига бағишланган бўлиб, унда эхокардиография текшируви, ЭКГ ҳамда малакали шифокорлар консултациялари ўтказилади.

Акция иштирокчилари марказ қошидаги консултатив поликлиникада кўриқдан ўтказилади. Айтиш лозимки, ушбу муассаса йилига 80 минг нафар кишини қабул қилишга мўлжалланган. Жумладан, 2017 йилда 124 минг нафардан ортиқ, 2018 йилда 130 минг нафарга яқин, 2019 йилда 119 минг нафардан ортиқ ва 2020 йилнинг 10 ойи давомида 72

минг нафарга яқин бемор қабул қилинди.

Таъкидлаш жоизки, 2 ноябрдан бошлаб академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт марказининг консултатив поликлиника бўлими икки сменили ишлаш тизимига ўтди, яъни тиббиёт ходимлари биринчи сменада соат 08:00 дан 14:00 гача, иккинчи

сменада эса 14:00 дан 18:00 гача фаолият юритишади (аввал улар фақат бир сменада – 08:00 дан 14:00 гача ишлашган).

Шунингдек, акциянинг иккинчи босқичи сифатида ҳудудларга шифокорлар гуруҳи юборилиши режалаштирилмоқда. Улар жойларда тиббий кўриқлар ташкил қилиб, беморларга керакли маслаҳатларни беришади. Гуруҳнинг биринчи манзили Қорақалпоғистон Республикаси бўлади.

Мухими, ҳозирда мамлакатимизнинг ҳар бир ҳудудига марказдан маъсул жарроҳ бириктирилган бўлиб, у доимий тарзда ўз ҳудудида хирургиянинг барча йўналишларида тиббий маслаҳатга муҳтож беморларга ёрдам бе-



ради, зарур ҳолларда эса вилоятдаги мутахассислар билан бирга-

ликда жарроҳлик операцияларини ҳам амалга оширади.

Ибрат ва жасорат

МУНОСИБЛИК МАҚОМИДАГИ МУҲАРРИР



Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси биносининг биринчи қавати остонасидан ичкарига ҳатлаган кишининг кўзи даставвал «Ахборот хизмати» панносига тушади. Унга ёндош хонадан фақат вилоятгагина эмас, бутун Ўзбекистонга Наманган тиббиётидаги янгиликлар, тажрибалар, ютуқлар, ҳатто ечим долзарб бўлган муаммоларга ча телеграм каналлари орқали тезкорлик билан тарқатилади. Агар таъбир жоиз бўлса, бошқарманинг тарғибот «юраги» шу ерда уриб туради. Унинг уззу кун бетиним ишлашини таъминловчи фидойи шахс - радио-телевидениеда йигирма етти йил, босма нашрларда ўн беш йил тажриба ва маҳорат ортирган фаол журналист ва моҳир муҳаррир Абдулла Фозиевдир.

Касбига меҳру садоқати умрига мазмуну чирой бахш этган сафдошим ҳақида ҳикоя қилиш ҳам мароқли, ҳам фахрли. Ахир у билан бир неча йилдан буён ёнма-ён ишлаймиз, ташвишу қувончларни бирга баҳам кўрамиз. Ҳали ҳозиргача жуда яхши эсламан. Тошкент давлат университетининг журналистика факультетида сиртдан таълим олаётган йигит 1979 йилдан вилоят радиоэшиттириш комитетида ижодий фаолиятга киришди. Радио-журналистика сир-асрорларини элга таниқли қаламкашлар - Раҳимжон Гафуров ва Носиржон Жўрабоевлардан ўрганди. Айниқса, Обиджон Жуманазаровнинг жўяли маслаҳатлари, йўл-йўриқларига қулоқ тутди: «Фақат магнит лентасига интервьюлар ёзиб олишга фаолиятга кетаверманг, бу одат одамни дангаса қилиб қўяди. Ўзингизнинг қаламингизга эга бўлинг, катта-кичик мақолалар ёзиб, газеталарга тез-тез йўллаб туринг. Ана ўшанда чинакамига камолот касб этасиз», дегани деган эди устозинг. Абдулла шунга амал қилиб, радио ва матбуотда ўз овози-ю, ўз услуби билан тингловчи ҳамда ўқувчиларга манзур ижодкорга айланди. Овоз созловчиликдан муҳбирликка, муҳбирликдан муҳаррирликка ўта олди. Кейин эса катта муҳаррирликка муносиб кўрилди. Бу, радиокомитет раисининг энг масъулиятли ўринбосари даражасидаги вазифа эди. Аниқроғи, ишга жиддий муносабати, ҳар бир жумлани зукколик билан таҳрирлаш қобилияти уни шундай мартабага етказди.

Республика мустақилликка эришилган 1991 йил унинг ҳаётида ўзига хос ёрқин саҳифалар очди. Яъни, Ўзбекистон Республикаси телерадиокомпаниясининг Наманган вилояти муҳбирлигига тайинланди. Келаси йили вилоят ҳокимининг матбуот котиби вазифаси зиммасига юклатилди. У оммавий ахборот воситалари фаолиятини мувофиқлаштириб бориш билан жиддий шуғулланди. Икки йил давомида соҳада эътирозларсиз муваффақиятли фаолият юритди. Топшириқ-

ларни вақтида удалаш, юксак ижрочилик интизоми билан ҳодимлар ўртасида ҳурмати баланд бўлса-да, барибир кўнгли тубидаги ижодкорлик иштиёқи унга тинчлик бермасди. Шу боис, яна ижод бағрига қайтиш истаги безътибор қолмади. 1994 йилдан Ўзбекистон телевидениеси «Ахборот» студиясининг Наманган вилояти муҳбири бўлиб, янгиликларни, долзарб масалаларни эфирга олиб чиқиш учун астойдил изланди. Моҳир оператор Хайрулло Мурашов билан биргаликда гоҳ пахтазору галлазорлардаги, гоҳ чорва фермерлари, гоҳ роғлардаги, гоҳ саноат корхоналарию, қурилиш жабҳаларидаги ибратли ишларни республикага кўрсатиш учун елиб-югурди. Истиқлолли юртнинг истиқболли кўзлаб амалга оширилаётган ислохотлар ҳақида тўлқинланиб лавҳалар намойишладан чарчамади. Мингбулоқ нефти фавворасини жиловлашда жонбозлик қилаётганлар тўғрисида кетма-кет телерепортажларни «ойнаи жаҳон»га узатди. У айрим тележурналистлар сингари мадҳиябозлик «касалини ўзига сира-сира юқтирмади». Аксинча, ривожланишга ҳалақат бераётган муаммоларни дадил кўтаришдан чўчимади. Диний-экстремизм ва терроризмнинг жирканч қиёфаларини очиб ташловчи туркум кўрсатувларни тайёрлади. Шунинг учун ҳам Биринчи Президентимизнинг 1999 йил 25 августдаги Фармони билан «Жасорат» медалига мушаррафланди. Хизматига яраша сийлов суюнчи унинг ижодий илҳомини янада жўш урдирибгина қолмай, фаоллигига фаоллик қўшди. 2001 йили вилоят телерадиокомпаниясининг бош муҳаррирлиги вазифасига ўтказилган, «Умидли ёшлар» телеканали ташкилланди. «Олтин водий» радиосига асос солинди. Информацион дастурлар такомиллаштирилди, кўнгилочар кўрсатувлар кўпайтирилди.

Абдулла Фозиевнинг таржимаи ҳолига теранроқ назар солсак, 2006 йилдан ижодий ҳаётида янги - иккинчи босқич бошланганини пайқаш қийин эмас. Чунки, хизмат жойи ўзгарди, ўзи туғилиб ўсган Тўрақўрғон тумани ҳокимлигининг «Давр» газетаси муҳаррирлигига юборил-

ди. Аслида матбуот нашрининг катта-кичиги йўқ. Барчаси замон тараққиётини таъминловчи бунёдкор халқнинг ҳаёти, орзу интилишлари, муваффақияту муаммолари ойнаси вазифасини адо этади. Муҳаррири эса, ижодкорлар қувватини ягона мақсадга тўғри йўналтирувчи компасга ўхшайди. Абдулла Фозиев бундай вазифанинг урдасидан чиқиш учун ҳамisha астойдил ҳаракатда. Ўн йилки вилоят тиббиётчиларининг «Шифокор ва ҳаёт» газетаси унинг муҳаррирлигида кўпнинг нусхада чоп этилмоқда.

Касални даволагандан кўра, олдини олиш муҳимдан муҳимлигини чуқур англаган муҳаррир газетада соғлом турмуш тарзи тарғиботига гоё эътиборли. Бу борада турли ихтисосликдаги шифокор-мутахассислар билан таҳририят ижодий жамоаси ҳамкорлигининг доимо барқарор бардавонлигига таянади. Даволаш - профилактика муассасалари ҳодимлари қаерда тadbирлар ўтказишса, ўша ерга муҳбирларни сафарбар этади. Ўзи ҳам ортидан етиб бориб, фаол қатнашди. Яъни, танишувчи ва тингловчи бўлибгина қолмайди, балки сўзга чиқади, қимматли фикр-мулоҳазаларини билдиради, илғорлар тажрибасини намуна сифатида ёяди. Ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, вилоят соғлиқни сақлаш тизимида хоҳ катта, хоҳ кичик бўлсин бирорта инжуман унинг иштирокисиз ўтмайди. Шундан ёзганларида воқелик жуда жонли, ҳаётий ва ҳаққоний акс этади. Фидойилик инсоний фазилатларнинг энг кераклиси. Одамни тоблайдиган, чинқиради, иродасини пишиқлайди. Ҳар нега жазм этса, қийналмай уйдалайди. Мақсадига эришгунча бор билимини, бор куч-қувватини аямай сарфлашга одатлангани учун ўзига бу осондай туюлади-да. Абдулла Фозиевни тўғма фидойи инсон тимсолига тасаввур этсак ҳам асло янглишмаймиз. Сабаби, газета муҳаррирлигининг ташқари яна бир талай гоёт масъулиятли вазифалар зиммасида эканидан ҳеч қачон нолимаган. Гарчи жамоат топшириқлари бўлса-да, уларни бетаъми ва беминнат бажариб келади. Соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлигининг Маънавий-маърифий ишлар бўйича ўринбосари сифатида тиним билмайди. Сўнгги икки йилдан буён эса ахборот хизмати ҳам унинг зиммасига юклаб қўйилди. Қоғозда эмас, амалда фаол бўлиш унинг маслақ-муддаоси. Табиатан ижодий маънодаги «инжиқ»лигига гап йўқ. Ўзига яма, ўзгаларга яма талабчан. Бирор кун, бирор дақиқа хотиржам ўтирганни кўрмаганман. Гўёки ташвишлар бағридан қувонч ахтаради, гўёки беташвиш онларини умр ҳисобига қўшмайди.

Матбуотда мукофотланганлар рўйхати эълон қилинганда тиббиётчилару ҳамкасблардан «Янги медал роса муносиб эгасини топибди» деган таъкидни кўп эшитдик. Бундай кўшалок эътирофга мушарраф муҳаррирнинг ҳаёт йўли ёшларга ҳам ҳавасу сабоқ ибрати бўлса ажаб эмас.

Содик САЙХУН,
Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси аъзоси.

Шифокор тавсияси

ДИАРЕЯ – ЕНГИЛ КАСАЛЛИК ЭМАС!

Мураккаб иқлим шароитига эга юртимизда аҳоли, айниқса, болалар орасида юқумли ичак касалликлар кўп учрайди. Тошкент тиббиёт академиясининг болалар юқумли касалликлари кафедраси доценти Гулнора ХУДОЙҚУЛОВА билан шу мавзуда суҳбатлашдик.

– Болалар ўртасида кўп учрайдиган юқумли ичак касалликлари ва уларнинг турлари ҳақида маълумот берсангиз.

– Болалар ўртасида диарея, яъни, ичбуруғ касаллиги кўп учрайди. Диареянинг бактерияли ва вирусли турлари бор. Унинг бактерияли тури сольмонеллез, дизентерия, ичак таёқчаси, шартли патоген микроорганизмларнинг организмдаги мувоза-

нати бузилиши туфайли юзага келади. Вирусли тури эса озиқ-овқат ва ҳаво орқали юқади. Бу касалликларнинг юқишига, асосан, тозалик, шахсий гигиенага етарли риоя этмаслик, сувни қайнатмай ичиш, сифати талабга жавоб бермайдиган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш, мева-сабзавотларни тозалаб ювмай, сифати эътибор бермасдан ейиш сабаб бўлади.

– Диарея болаларда қандай

белгилар билан намоён бўлади?

– Боланинг ҳарорати кўтарилади, иштаҳаси йўқолади, ҳолсизланади, ичи кетади. Баъзи ота-оналар боладаги бу хасталикни ўз-ўзидан ўтиб кетадиган ҳолатдек қабул қилишади. Лекин баъзида касаллик шунчаки вақтинчалик «беркинади» ва қулай фурсатни пойлайди. Гоҳида эса касаллик шунчалик кучли намоён бўладики, зудлик билан даво чораларини кўрмас бўлмайди.

Бола организми жуда тез сувсизланиб қолади, кўп миқдорда суюқлик йўқотиш оқибатида мода-да алмашинув жараёни ва бошқа аъзолар фаолияти ҳам бузилади.

Биринчи галда асаб тизими ва ошқозон-ичак тракти иши зарар кўради. Диарея хавфини назар-писанд қилмасликнинг оқибати яхши эмас. Дунё статистикасига кўра, диарея билан кечадиган касалликлардан ҳар йили 5 миллион бола вафот этади. Бу касаллик, айниқса, гўдақлар ва 3 ёшгача бўлган болалар учун жуда хавфлидир.

– Диареянинг хавфлилик даражасини қандай белгилар орқали билиш мумкин?

– Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти бу борада тўртта энг оддий усулни тарғиб этади. Яъни, боланинг ҳолсизланиб қолиши, кўз атрофи ва қовоқларнинг осизи

лиши ва кўкариши, қорин соҳасида тери чимчиланса, тезда асл ҳолига қайтмаслиги, сув ичишни кескин рад этиши. Ана шундай ҳолатлар диареянинг оғир даражасидан далолат. Бундай вазиятда зудлик билан «тез ёрдам» чақириб болани юқумли касалликлар шифохонасига етказиш лозим.

– Баъзи ҳолатларда боланинг ичи кетса ҳам тана ҳарорати кўтарилмайди. Бу ниманинг белгиси?

– Бу иммун тизимининг кучсизлиги, организмнинг ёт инфекция ва вирусларга қарши курашиш қобилиятининг пастлиги

(Давоми 7-бетда).

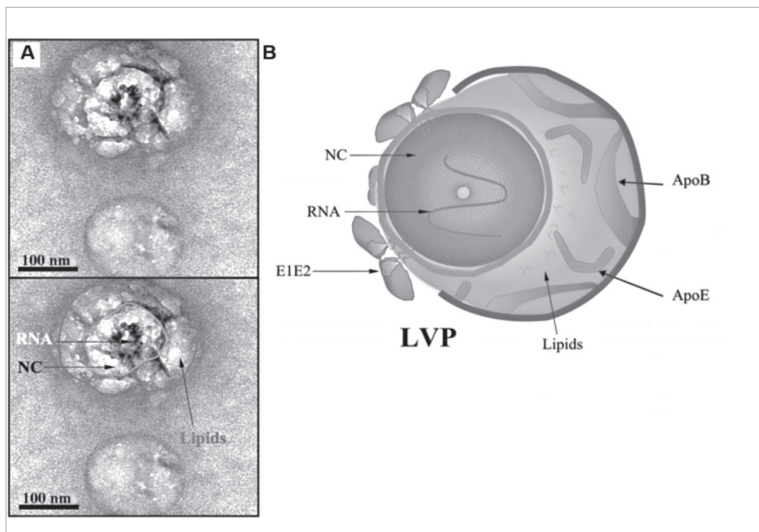
НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ПО ФИЗИОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ — 2020

В этом году Нобелевская премия по физиологии и медицине была присуждена американцам Харви Олтеру и Чарльзу Райсу, а также британцу Майклу Хаутону «за открытие возбудителя гепатита С». Комитет особо отметил, что исследования лауреатов, до сих пор продолжающих работу с вирусом гепатита С, принесли неоценимую пользу современному человечеству, позволив разработать эффективные меры по диагностике, предотвращению и лечению этой инфекции.

Вирус, вызывающий развитие гепатита А был впервые описан в 1973 году. Он относится к группе пикорнавирусов (его геном представлен одноцепочечной молекулой РНК). Этот вирус вызывает острое заболевание, которое, как правило, достаточно быстро завершается полным выздоровлением. Это тот самый недуг, который называют «желтухой» или «болезнью Боткина». Вирус гепатита А никогда не вызывает хроническое заболевание, в отличие от вирусов гепатита В и С.

Вирус гепатита В был открыт в 1965 году в крови пациента с лейкозом, который несколько раз перенес процедуру переливания крови. Геном этого вируса, относящегося к группе гепаднавирусов, представлен молекулами ДНК. **Нобелевская премия за его открытие и исследование была вручена в 1976 году Баруху Бламбергу. Кстати, в день рождения этого ученого, 28 июля, отмечается всемирный день борьбы с гепатитом В.** Препаратов, способных вылечить от этой формы гепатита, все еще не существует. **Однако и для вируса гепатита А, и для вируса гепатита В разработаны эффективные действующие вакцины, позволяющие предупредить развитие обеих инфекций в организме.**

Несколько позже, в 1975 году, было установлено, что существует еще как минимум одна форма гепатита, которая, хоть и передается, как гепатит В, через кровь, вызывается совсем другим вирусом.



Эту форму заболевания назвали **вирусный гепатит С.**

По своим клиническим проявлениям гепатит С во многом схож с гепатитом В: он тоже иногда (примерно в 30% случаев) протекает в острой и быстро проходящей форме, но гораздо чаще превращается в хроническое заболевание. Признаки недуга появляются не сразу, а спустя несколько месяцев после переливания крови.

В 1989 году был, наконец, установлен и изучен виновник заболевания. Им оказался ранее неизвестный вирус, родственник флави вирусам. По порядку – это был третий вирус, который был идентифицирован как возбудитель гепатитов, – его стали обозначать буквой «С». Для диагностики этого вируса впоследствии были разработаны высокочувствительные тесты, позволяющие не допустить вливания зараженной

крови от доноров. Со временем были подобраны и препараты, на основе которых сейчас сформирована надежно работающая схема лечения, обеспечивающая полное выздоровление в течение нескольких месяцев для подавляющего большинства (около 95%) пациентов.

Во всех описанных этапах исследования вируса гепатита С и разработки методов лечения от вызываемого им заболевания важнейшую роль играли трое ученых, ставших лауреатами Нобелевской премии по физиологии и медицине в этом году. Их результаты послужили фундаментом для почти полной победы над этой опасной болезнью в развитых странах. Вполне обоснованы надежды, что и скором будущем этот успех распространится на всю планету. Давайте разберемся, какой вклад в исследование гепатита внес каждый из лауреатов.

На заре своей научной карьеры Харви Олтер (Harvey James Alter) работал в группе Баруха Бламберга и участвовал в открытии так называемого австралийского антигена (Australia antigen) – поверхностного антигена вируса гепатита В.

К 1975 году стало ясно что за эти случаи гепатита скорее всего отвечает еще не открытый вирус: анализы образцов крови большинства пациентов с посттрансузиционным гепатитом не подтверждали присутствия вирусов гепатита А или В.

С помощью электронной микроскопии удалось выявить в образцах крови пациентов мелкие частички, похожие на вирусы. Возможно, это и есть возбудитель заболевания? Как опознать, что это за вирус? Выловить возбудителя гепатита С в итоге не удавалось более 10 лет. Но без результатов Олтера это было бы невозможно. Он сначала показал, что большая часть гепатитов, возникающих после переливания крови обусловлена не теми вирусами, что были ранее известны. А потом он установил само наличие ранее неизвестного возбудителя гепатита, что и позволило затем найти сам вирус.

Майкл Хаутон (Michael Houghton) задался целью во что бы то ни стало определить, что же вызывает гепатит С, и найти «виновника» этого заболевания.

Работа в основном велась в лаборатории фармацевтической компании Chiron, где тогда начал работать ученый, с 1982 по 1988 год. Майкл Хаутон добился успеха, применив совершенно новый тогда подход – молекулярное клонирование фрагментов генома вируса в бактериях.

Электронная микрофотография вируса гепатита С в сыворотке крови пациента (слева) и схема строения вирусной частицы (справа). Заслуга Чарльза Райса (Charles Moen Rice) состоит в том, что он сумел организовать исследование вируса гепатита С в лаборатории с использованием модельных животных и модельных клеточных линий. Благодаря работам Райса были установлены многие особенности биологии

вируса гепатита С, и именно в его лаборатории начали тестироваться лекарства «прямого» действия. Механизм действия таких препаратов заключается в специфическом ингибировании некоторых ферментов вируса, необходимых для его репродукции в клетках печени. Именно из лаборатории Райса первые такие лекарства вышли на стадию клинических испытаний в 2003 году. С 2013 года такие лекарства были официально допущены к использованию в клинической практике, и это стало прорывом в лечении заболевания. Их эффективность очень высокая: более 95% пациентов полностью излечиваются после курса длительностью от двух до шести месяцев. История развития терапевтических подходов к лечению гепатита С подробно и увлекательно изложена в статье Гепатит С: решенная проблема? Есть тут, к сожалению, один досадный нюанс: препараты, о которых идет речь, весьма дорогостоящие и не всем по карману, так что терапия интерфероном, хоть он дает более тяжелые побочные эффекты и не так эффективен, все еще достаточно широко применяется при лечении гепатита С.

С другой стороны, одной из важных задач, стоящих перед современными исследователями, является создание вакцины, которую можно было бы применять для защиты людей, попадающих в группы риска. Эта задача, хоть над ней и бьются достаточно давно, пока не поддается ученым. Следует отметить, что все трое новоспеченных нобелевских лауреатов принимали и продолжают принимать участие в исследованиях, нацеленных на создание такой вакцины.

Татьяна РОМАНОВСКАЯ.

Шифокор тавсияси

ДИАРЕЯ – ЕНГИЛ КАСАЛЛИК ЭМАС!

ифодасидир. Бундай вазиятларда ҳам зудлик билан болани тегишли шифокор кўригига йўллаб, соғломлаштириш чорасини кўриш керак.

– Ичкетар бўлган боланинг ахлатига қараб юқумли касалликнинг қайси тури билан касалланганини билиш мумкинми?

– Ҳа, билиш мумкин. Агар ахлат ранги пушти бўлса дизентерия, яшил бўлса организмда стафилококк ёки сальмонеллез кўпаяётганини аңлатади. Кулранг кўпикли ахлат эса организмда ротавирус борлигининг белгиси. Ахлатда ёғ ва ҳазм бўлмаган овқат қолдиқлари бўлса, болага истеъмом қилган қайсидир таоми ёқмаганини билдиради. Агар ахлат ўзига хос ранг ва ҳидли бўлса дисбактериоздан нишон бўлиши мумкин. Бундай вазиятларда болани врач кўригидан ўтказиб, касалликка аниқ ташхис қўйиш ва даволаш лозим.

(Давоми. Боши 6-бетда).

– Ичкетарни уйда гуруччи қайнатиб, қатик билан аралштириб ичиш орқали даволаш мумкинми?

– Касалликнинг энгил турида бу усул яхши самара беради. Шу боис Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳам бу усулни хонадон шароитида диареянинг энгил турини даволашда қўллашни тавсия этади. Бироқ касалликнинг оғир турларида бу билан чекланиш кифоя эмас. Болани албатта шифокор кўригига олиб бориб соғломлаштириш керак.

– Диареянинг олдини олиш учун нималарга кўпроқ эътибор бериш керак?

– Аввало, оилада озодаликка жиддий эътибор қаратиш даркор. Қолаверса, ҳар бир инсон шахсий гигиенага қатъий риоя этиши лозим. Бундан ташқари, ҳар бир хонадонда қайнаган сув бўлиши керак. Уйда ҳам, кўчақуйда ҳам сифати кафолатланмаган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмом қилмаслик керак. Айниқса, болалар учун тайёрланган ҳар бир таом, жумладан, сутли таомлар обдон қайнаб пишиши мақсадга мувофиқ. Мева-

сабзавотларнинг сифатлисини танлаб, тозалаб ювиб кейин истеъмом қилиш керак. Болаларга «фаст-фуд», газли сувлар бериш зарарли. Икки ёшгача бўлган болаларни кўкрак сути билан озиқлантириш зарур. Агар болалар сунъий озиқлантирилса, таркибида бифидобактериялари бор озуқаларни танлаш лозим. Барчамиз биламиз, диареяда қўлланиладиган дориларнинг аксарияти шифокор рецептисиз сотилади. Лекин ота-оналар кимнингдир тавсиясига биноан дуч келган қорин оғриғига қарши дорини болага бериши мумкин эмас. Айниқса, ўзига қачондир ёрдам берган дорини боласига ҳам ичириши баъзида оғир асоратларга олиб келади. Оилаларга кирганингизда ота-оналарга бу ҳақда маълумот беришингиз фойдадан холи бўлмайди.

– Болалар юқумли касалликлари соҳасида тиббиётимизнинг энг муҳим ютуқлари нималарда иборат?

– Тиббиётимизнинг бу борда энг муҳим ютуғи юқумли ичак касалликларига қарши замонавий эмлаш воситаларининг тиб-



биёт амалиётига кириб келаётганидир. Жаҳон илм-фанининг бундай оламшумул кашфиётлари мамлакатимиз тиббиётига ҳам татбиқ этилмоқда. Кейинги йилларда пневмококк ва ротавирус инфекциясига қарши эмлаш миллий тақвимимизга жорий этилгани қувонарли ҳол.

Пневмококка қарши вакцина билан эмланган болаларда менингит, отит, пневмония каби оғир касалликларнинг олди олинадиган. Ротавирусга қарши

эмлаш эса диареянинг оғир турлари профилактикасида муҳим воситадир. Қолаверса, диагностика ва даволаш амалиёти ҳам йилдан-йилга янги-ча услублар билан бойиб бормоқдаки, бундай илғор технологиялар инсон саломатлигини асрашда муҳим натижаларга замин яратмоқда.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.

КАСБ БАЙРАМИНГИЗ МУБОРАК!!!**ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
СОГЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ**

соҳада фаолият юритаётган ва мамлакатимиз тиббиёт тизими тараққиётига муносиб ҳисса қўшиб келаётган касб фидойиларини «Тиббиёт ходимлари куни» билан қизгин қутлайди. Уларга оилавий хотиржамлик, халқимиз саломатлиги йўлидаги ишларига улкан зафарлар ва муваффақиятлар ҳамроҳ бўлишини истаб қолади!

**ЎЗБЕКИСТОН СОГЛИҚНИ
САҚЛАШ ХОДИМЛАРИ
КАСАБА УЮШМАСИ
RESPUBLIKA КЕНГАШИ**

барча соҳа ходимларини «Тиббиёт ходимлари куни» муносабати билан самимий муборакбод этади.

Уларнинг машаққатли ва шарафли касб фаолиятида янгича ютуқлар тилаб қолади!

Азиз тиббиёт ходимлари! Сизларни касб байрамингиз билан яна бир бор табриклаймиз!



Газета
муассиси:
**Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги**

Бош муҳаррир
Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри,
Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: (0371) 233-13-22, тел.: (0371)
233-57-73. Газета Ўзбекистон Республикаси
Матбуот ва ахборот агентлигида 2009 йилнинг
11 март куни рўйхатга олинган. Гувоҳнома
рақами 0015.

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 1028 нусха.
Буюртма Г-1150.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида
чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.