



## Ислохот одимлари

## ЭЛ САЛОМАТЛИГИ, ФАРЗАНДЛАР КАМОЛИ

мамлакатимиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган эзгу ишларнинг мазмун-моҳиятини ташкил этади

Кўриб турганингиздек, юртимизда эл соғлигини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг умр кўриш давомийлигини ва турмуш даражасини ошириш борасида улугвор ишлар қилинмоқда. Хусусан, мамлакатимизда жисмонан соғлом авлодни вояга етказишнинг самарали тизими яратилди.

Айниқса, давлатимиз раҳбарининг ташаббуси билан 1993 йил мустақил Ватанимизнинг илк ордени "Соғлом авлод учун" номи билан таъсис этилди. Табиийки, бунинг замирида мустақил мамлакатимизнинг буюк келажagini яратиш, миллат генофондини асраш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказишдек эзгу мақсад муҳимлиги фикримизнинг ёрқин далилидир.

Шунингдек, бу жараёнда ҳаётга татбиқ этилаётган, миллат генофондини мустаҳкамлашга қаратилган "Соғлом она – соғлом бола" концепцияси ўзининг юксак самараларини бермоқда. Мазкур Дастур асосида ўтган йиллар мобайнида кенг қўламли чора-тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга жорий этилди. Тиббиётимизда янги тизим – замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган скрининг ва перинатал марказларига асос солинди. Республика скрининг маркази ва унинг вилоятлардаги филиалларида перинатал текширув – ҳомиладорнинг ривожланишини кузатиш, чақалоқлардаги туғма хасталикларни аниқлаш, ирсий ва туғма хасталик билан туғилган беморларга ва ногирон фарзанди бор оилаларга тиббий-генетик маслаҳат ва даволаш хизмати кўрсатилмоқда. Бу она ва бола саломатлигини асраш, соғлом фарзанд туғилиши ва камолга етишини таъминлашда муҳим омил бўлаётир.

Тиббий-илмий марказлар ва етакчи тиббиёт масканларида фаолият юритаётган олимлар ҳамда малакали мутахассисларнинг жойларга чиқиб соғломлаштириш ҳафталикларида фаол иштирок этиши аҳоли тиббий маданиятини юксалтиришга хизмат қилмоқда. Бундай тадбирлар давомида қишлоқ врачлик пунктларида ўн минглаб аҳоли, фертил ёшидаги аёллар ва ўсмир қизлар чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилмоқда. Ўтган йилнинг ўзида 8 миллион 300 минг нафар фарзанд кўриш ёшидаги аёл ҳамда 8 миллион ўсмир болалар тиббий кўриқдан ўтказилди. Шулар қаторида 5 минг-га яқин ёлғиз кекса ва ногиронлар малакали текширувдан ўтказилиб, уларга тегишли тиббий ёрдамлар кўрсатилганини айтиш жоиз.

– Истиқлолнинг илк йилларида фарзанд тарбиялашда асрлар давомида ўтиб келаётган миллий қадрият – болани она сути билан боқиш анъанаси ҳам қайта тикланди, – дейди Республика скрининг маркази директори Машина Шарипова. – Бундан ташқари, юртимизда аҳолининг репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш,

ҳомиладор аёлларни таркибиди соғлиқ учун зарур микронутриентлар мавжуд бўлган махсус поливитаминлар билан таъминлаш орқали соғлом ва баркамол фарзандларни дунёга келтириш лойиҳаси ҳам амалга оширилмоқда. Бундай тажриба жаҳоннинг ҳеч бир мамлакатиди учрамайди.

Давлатимиз томонидан поливитаминларни харид қилиш учун керакли миқдорда маблағ ажратилиб, ҳар йили қишлоқ жойларда истиқомат қилаётган 400 минг нафар ҳомиладор аёлни соғломлаштириш, оналар саломатлигини мустаҳкамлаш ва болаларнинг туғма нуқсонлар билан туғили-

ходимлари учун барча шарт-шароит яратиб берилган. Мутахассисларимиз энг мураккаб амалиётларни, жумладан юрак артмилярининг қийин турларини бар тараф этишда кўкрак қафасини очмай туриб, махсус катетерлар ёрдамида юбориладиган ўзига хос радиочастотали тўлқинлардан фойдаланиб, беморларга иккинчи ҳаёт ҳада этмоқдалар. Қолаверса, юрак уриши пасайиб кетган беморларга кардиостимулятор қўйиш, юрак ритмини мувозанатга келтиришда кардиоверсия усули ҳам самарали қўлланилаётир. Биласизми, бу каби мураккаб амалиётлар жаҳоннинг санокли давлатларида-



шнинг олдини олиш имконияти яратилаётгани эътиборга сазовордир. Ҳозир унни зарур микрорезиментлар билан бойитиш, тузни йодлаш дастурлари ҳам муваффақиятли амалга оширилмоқда. Бундай хайрли ишлар самараси ҳамда даволаш ва профилактика хизматларининг ўз вақтида кўрсатилаётгани сабабли, аҳоли ўртасида йод танқислиги ва туғиш ёшидаги аёллар орасида камқонлик касаллиги сезиларли даражада камайди. Мамлакатимизда болаларни ўз вақтида эмлашнинг мукамал тақвими ишлаб чиқилди. Бу эса, ўз навбатида, полиомиелит, чақалоқлар қоқшоли, дифтерия каби хасталикларга бутунлай баҳрам бериш имкониятини яратди. Охириги йилларда қизамик ва қизилча касалликлари умуман қайд этилмади. Сўнгги ўн йилда эса 10 ёшгача бўлган болаларда вирусли гепатитнинг В тури рўйхатга олинмади.

Оналик ва болаликни муҳофазалаш, соғлом зурриётни дунёга келтириш борасида кўрилаётган бундай кенг қамровли ишлар туфайли мустақиллик йилларида мамлакатимизда оналар ва болалар ўлими уч баробардан зиёд камайди. Бундай кўрсаткич бўйича бугун Ўзбекистон нафақат минтақа, балки дунёдаги етакчи мамлакатлар сафидан жой олди. Дарвоқе, бизга алоҳида ифтихор бағишлайдиган яна бир жиҳат, бу – энг ноёб жарроҳлик амалиётларининг ўзбек шифокорлари томонидан муваффақиятли ўтказилаётганлигидир.

– Бугун ўта оғир хасталикларга даво излаб хорижга боришга ҳожат ҳам қолмади, – дейди Республика ихтисослаштирилган хирургия маркази директори ўринбосари Миржамол Зуфаров. – Чунки бу борада биз, тиббиёт

гина амалга оширилади, холос.

Дарҳақиқат, ҳозир кўпгина даволаш муассасаларида ангиография, яъни томирларнинг ички ҳолатини ўрганиш усули ҳам мавжуд. Бунда юрак тож томирига контраст суюқлигини юбориш орқали томирларда торайган жойлар бор-йўқлиги аниқланади. Шунга қараб бемор жарроҳлик ёки бошқа бир муолажа йўли билан даволанади. Шуниси ҳам борки, юрак етишмовчилигининг баъзи бир турларида даволашнинг аънавий услублари қорқилмай қолади. Кардиологияда бундай ҳолат "рефрактер юрак етишмовчилиги" деб юритилади. Айни пайтда бу муаммонинг ечими бўйича ҳам олимларимиз ижобий натижаларга эришмоқдалар. Ўтган йили Республика ихтисослаштирилган хирургия марказида Кардиожарроҳлик мажмуасининг очирилиши юрак хирургияси соҳасида янада юқори технологияларни татбиқ қилишга, аҳолига кўрсатилаётган тиббий ёрдам кўламини кенгайтиришга, ихтисослаштирилган кадрларни тайёрлаш учун қулай шароитларни яратишга ва ҳудудий марказлар ривожланишида муҳим аҳамият касб этди.

Шу ўринда кўз касалликлари билан боғлиқ хасталикларни олайлик. Президентимиз ташаббуси билан Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургия маркази ташкил этилди. Бу билан Ўзбекистоннинг ўзига хос офтальмология мактабига асос солинди. Бугунги кунга келиб, ёш ўзбек шифокорлари кўздек энг нозик аъзо билан боғлиқ ноёб ва мураккаб жарроҳлик амалиётларини муваффақиятли ўтказиб, ҳаётни тиниқ рангларда кўра олиш бахтидан умидини узган минглаб беморларни дунёни қайта кўришдек буюк



бахтга мушарраф этишмоқда. Тақдир тақозоси билан ҳаётдан тўла баҳра ололмаётган беморларга ана шундай шодлик туйғусини ҳада қилаётганларнинг хизмати ҳар қанча таҳсинга лойиқ, албатта. Бу ўзбек шифокорларининг кардиохирургия ва офтальмология соҳаларида эришган ютуқлари, холос. Ваҳоланки, хирургия, травматология, урология, педиатрия, терапия, стоматология, пульмонология, гематология каби кўплаб йўналишлар борки, очиги, бу борада ҳам мутахассисларимиз қўлга киритаётган ютуқлар, чиндан-да, ҳайратланарли.

– Биз беморларимиз билан суҳбатлашганда, "умрингиздан барака топинг", "қўлингиз дард кўрмасин", "бола-чақангизнинг роҳатини кўринг", деган сўзларни кўп эшитамиз, – дейди Ўзбекистон Қаҳрамони, тиббиёт фанлари доктори Холиджон Комилов. – Бундай сўзлар ҳар бир тиббиёт ходимига ҳар куни минг-минглаб инсонлар томонидан айтилади. Ўз умрини инсон саломатлигини асрашдек дунёдаги энг улуг, энг савобли ишга бағишлаган шифокорлар бундай меҳрга, бундай миннатдорлик сўзларига муносиб, албатта. Дарҳақиқат, халқимизнинг, юртдошларимизнинг ана шундай миннатдорлик сўзларига, аввало, бизнинг ҳамкасбларимиз учун энг замонавий биноларда, энг қулай шароитларда, энг илғор жиҳозлар билан ишлаш учун барча-барча имкониятларни яратиб бераётган давлатимиз раҳбари муносибдир. Чунки бундай бекиёс гамхўрлик ва эътибор бўлма-са, биз халқимизга талаб даражасида хизмат кўрсата олармидик? Албатта, йўқ.

Дарвоқе, соғлиқни сақлаш

Мамаклатимиз раҳбарининг 2011 йил 28 ноябрда "Соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишни янада чуқурлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Қарори қабул қилиниши тиббиёт соҳасида янада жиддий янгиланишлар сари ташланган муҳим қадам бўлди. Ушбу ҳужжатда соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишни янада чуқурлаштириш, тиббиёт муассасалари фаолияти самарадорлигини ошириш, замонавий талаб ва андозаларга мувофиқ, аҳолига юқори сифатли тиббий ёрдам кўрсатишни таъминлаш, республика соғлиқни сақлаш тизимида бошқариш ва меҳнатни ташкил қилишнинг илғор шакл ҳамда услубларини жорий этиш билан боғлиқ қатор устувор вазифалар белгилаб берилди. Шубҳа йўқки, мазкур тарихий ҳужжат тиббиёт соҳасида ўтказилаётган ислохотлар йўлида дастуриламал бўлиб хизмат қилади. Зотан, мамлакатимизда инсон саломатлигини асраш устувор вазифа сифатида ҳаётга татбиқ этилаётган экан, бу борадаги саъй-ҳаракатлар ҳар бир тиббиёт ходимини янада фаолликка ундайверади.

Фурқат САНАЕВ,  
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш  
вазирлиги Матбуот хизмати бошлиғи.

(Давоми. Боши 1-бетда).

## Медицинские учреждения страны

## МАСТЕРА ДЕТСКИХ УЛЫБОК

Сидишь в просторном зале и, смотря на огромный телевизионный экран, невольно задаешься вопросом: «Неужели чудо стало реальностью?» Из простого зрителя благодаря съемкам камеры, вводимой в организм человека, невольно превращаешься в заинтересованного и сопереживающего свидетеля сложных операций. Операций, которые проводятся с использованием новейших технологий и помогают избежать многих последствий в период реабилитации. В Республиканском научно-практическом центре малоинвазивной и эндовизуальной хирургии детского возраста, который считается уникальным не только в нашей стране, но и во всей Центральной Азии, маленькие пациенты обретают надежду. Это значит, что здоровые как одна из главных составляющих счастья любого человека наполняет жизнь новым смыслом. Благодаря бескровному малоинвазивному хирургическому вмешательству уходят в прошлое боль и страх, отчаяние и сомнение.

«Вы не почувствовали себя плохо от увиденного?» – обращается ко мне Шавкат Салимов, с которым уже вместе смотрим видеозаписи операций. Профессор, директор Республиканского центра хирургии детского возраста Шавкат Тешаевич смотрит на меня с участием, так, как привык смотреть на детей, попавших в беду из-за недуга. Ведь не секрет, что залогом выздоровления является не только высокий профессионализм медработников, но и чуткое отношение к больному. И сотрудники центра стремятся сочетать в себе эти качества.

Как отмечает Шавкат Салимов, создание в 2005 году в

ренциях в странах СНГ, публикуются научные статьи в республике и за рубежом, недавно издан атлас на государ-

ств результатов обследований решается вопрос о госпитализации. У нас проходят лечение и по направлениям районных поликлиник. Благодаря неинвазивной диагностике многие болезни выявляются на ранних стадиях. Наши пациенты – дети со всей республики, а также из других стран. Хотелось бы подчеркнуть, что детям до 14 лет, являющимся гражданами Узбекистана, операции проводятся бесплатно. Действительно, наш центр считается единственным, но уже поднимается вопрос о создании филиалов в областях. Пока же ездим по республике, оперируем на местах, обучаем коллег, проводим мастер-классы. Радует, что в подобных мероприятиях принимают участие коллеги из России, Белорус-



При лапароскопии процесс выздоровления протекает гораздо быстрее и маленький пациент буквально на следующий

как отмечает Ш. Салимов, удалось достичь в сфере паразитарной хирургии. В настоящее время нигде в странах СНГ, кроме Узбекистана, не осуществляется торакоскопия при эхинококкозе, эхинококке печени. Метод проведения подобных операций уже заинтересовал зарубежных коллег.

– Всегда ли необходимо хирургическое вмешательство? Можно ли сократить число операций путем ранней диагностики и своевременного правильного лечения? – обращаюсь к Шавкату Тешаевичу.

– Если говорить о паразитарной хирургии, – говорит

**... Прохожу по длинному, ярко освещенному коридору центра и попадаю в палаты, где на меня смотрят пытливые глаза мальчишек и девочек. Кому-то из них только предстоит операция, кто-то уже пережил сложный этап в своей жизни.**

Семилетний Отабек Шарипов попал в центр после неудачной операции на аппендицит в другом медучреждении. У него начались осложнения, образовались спайки. Специалистами центра было принято решение провести хирургическое вмешательство. Повторная операция прошла успешно, и мальчик чувствует себя гораздо лучше.

А вот маленькая Севара поступила в центр с подозрением на острый аппендицит. После обследования врачи решили прооперировать пациентку в первые сутки после поступления в клинику. После 35-ти минут, в течение которых трудились хирурги, для девочки наступил момент облегчения от физических страданий. Нормализовалась температура, значительно снизились боли в животе.



соответствии с приказом Минздрава отдельного центра на базе отделения детской хирургии Ташкентской медицинской академии – это веление времени. Сегодня во всем мире ведутся научные разработки в одной из самых сложных и требующих большого внимания областей медицины – детской хирургии. Решение о создании подобного самостоятельного научно-практического медучреждения полностью себя оправдало – открылись новые горизонты для профессионального роста, в лечении и оперативных вмешательствах активно стали использоваться современные технологии, значительно расширился круг сотрудничества с коллегами из ближнего и дальнего зарубежья.

– В нашем центре работают один профессор, три доцента, пять кандидатов медицинских наук и восемь врачей высшей категории, готовим новое поколение кандидатов и докторов наук. Кроме того, участвуем в научных конфе-

сультатов обследований решается вопрос о госпитализации. У нас проходят лечение и по направлениям районных поликлиник. Благодаря неинвазивной диагностике многие болезни выявляются на ранних стадиях. Наши пациенты – дети со всей республики, а также из других стран. Хотелось бы подчеркнуть, что детям до 14 лет, являющимся гражданами Узбекистана, операции проводятся бесплатно. Действительно, наш центр считается единственным, но уже поднимается вопрос о создании филиалов в областях. Пока же ездим по республике, оперируем на местах, обучаем коллег, проводим мастер-классы. Радует, что в подобных мероприятиях принимают участие коллеги из России, Белорус-

сии, других стран, черпая для себя новый опыт, новые знания. Система он-лайн, действующая в центре, позволяет студентам и коллегам наблюдать за ходом операции. Предусмотрена также двусторонняя связь, благодаря чему можно задавать вопросы и тут же получать ответы. Все операционные вмешательства документируются на видео, общая продолжительность которого на сегодня составляет больше 300 часов.

Сидя в лекционной аудитории и слушая Шавката Тешаевича, все больше проникаешься работой центра, не устаешь поражаться уровню профессионализма сотрудников. Научно-практический центр сегодня осуществляет все виды хирургического вмешательства на органы грудной клетки (торакоскопия), а также брюшной полости и забрюшинного пространства (лапароскопия), также занимается детской гинекологией.

На экране видно, как вместо традиционных больших разрезов, с характерной для них большой потерей крови, производится два-три перфоративных отверстия, вводится камера и осуществляется оперативное вмешательство, а удаление пораженного участка органа производится с помощью вакуум-отсоса.

К примеру, у ребенка выявлена патология в плевральной полости – бактериальная деструкция легких, легкое подпаяно к грудной клетке и практически не дышит, оно в мощных фибрированных спайках. В случае, когда данная патология оперируется традиционным методом, ребенок не в состоянии будет поднимать руку порядка полугода, так как повреждается мышечная ткань.



день чувствует улучшение. Благоприятный прогноз дает и торакоскопия. Так, при обычном хирургическом вмешательстве при рецидиве перитонита с каждым разом, когда вскрывается брюшная полость, образуются новые спайки. Новый же метод основан на их иссечении и помогает больному избавиться от недуга.

Бывают случаи, когда у пациента в анамнезе сразу два заболевания, требующих хирургического вмешательства. Применение современных технологий позволяет осуществлять их одновременно (к примеру, сразу оперируется паховая грыжа и варикоцеле у мальчиков).

Особенно больших успехов,

директор центра, – то это серьезная социальная проблема, решать которую нужно сообща – педиатрам, эпидемиологам, ветеринарам. Но есть немало врожденных патологий – грыжа, калькулезный холецистит с характерными для него камнями в желчном пузыре. Эти болезни сегодня все чаще выявляют у совсем маленьких детишек. Не поддается консервативным методам лечения и врожденный гидронефроз. В этих случаях пациенту, конечно же, может помочь только грамотная хирургическая помощь. И наша цель, проведя операцию, раз и навсегда избавить ребенка от той или иной болезни.

**В Республиканском центре хирургии детского возраста очень много счастливых историй. Каждая из них вновь и вновь убеждает специалистов этого уникального медицинского центра в правильности пути, по которому они идут, с каждым днем совершенствуя свою теоретическую и практическую базу, даря радость исцеления маленьким пациентам.**

Оксана КАДЫШЕВА.  
Фото Анвара САМАТХОДЖАЕВА.

## Депутат минбари

## ТИЗИМДАГИ ҚОНУНЧИЛИК ТАКОМИЛЛАШМОҚДА

**Сог'лиқни сақлаш тизимида амалга оширилган ислохотлар натижасида Ўзбекистонда ушбу соҳада миллий модель шакллантирилиб, йилдан-йилга аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизмат даражаси ошиши, саломатлик кўрсаткичлари ҳамда турмуш яхшиланишига имкон яратмоқда.**

Изчиллик билан бу соҳада олиб борилаётган ислохотлар жараёнида тегишли ҳуқуқий базани такомиллаштириш мақсадида "Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида", "Одамнинг иммунитет танқислиги вируси билан касалланишининг олдини олиш тўғрисида", "Йод етишмаслиги касалликларни профилактикаси тўғрисида", "Аҳоли ўртасида микронутриент етишмаслиги профилактикаси тўғрисида"ги қонунлар ҳам қабул қилиниб, амалда ўз ифодасини топмоқда.

Шуни ҳам айтиш жоизки, ОИВ инфекцияси касаллиги бугунги кунда барча мамлакатлар учун глобал муаммага айланган. Ушбу касалликнинг салбий таъсири соғлиқни сақлаш тизимигагина эмас, балки мамлакатнинг иқтисодий ва миллий хавфсизлигига ҳам жиддий таҳдид туғдирмоқда.

ОИТС аҳолининг меҳнатга қобилиятли қисмини зарарлаши, касалликка чалинганларни ижтимоий ҳимоя қилиш мажбурияти ва унга кетадиган сарф-харажатларнинг катталиги, шунингдек мамлакатнинг демография ҳолатига таъсир қилиш орқали иқтисодий тараққиётга хавф туғдиради, миллий тарақ-

қиёт ва барқарорликка ҳам салбий таъсирини кўрсатади.

Ушбу касалликнинг олдини олиш борасида мамлакатимизда тизимли ишлар олиб борилмоқда, соҳага оид барча муносабатларни ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солиш масаласи ҳам босқичма-босқич такомиллаштирилмоқда. Чунончи, 1999 йил 19 августда "Одамнинг иммунитет танқислиги вируси билан касалланишининг олдини олиш тўғрисида"ги қонун қабул қилинди.

Маълумки, бугунги кунга келиб халқаро миқёсда ОИВ касаллиги тарқалишига қарши кураш масаласига ёндошувлар кескин ўзгарди. Бир қатор қўшни давлатларда эпидемия тарқалиши жадаллашиб бормоқда. Мамлакатимизда тегишли чора-тадбирлар амалга оширилаётганлиги боис ушбу касаллик стабиллашувига эришилди. Лекин чегарадош мамлакатлар, айниқса Афғонистон орқали ноқонуний наркотрафик вазиятнинг хавфи юқори бўлганлиги, чегараларимиз очиқлиги, сайёҳлар сони ошиши, миграция эркинлиги бу масалага кўпроқ эътибор қаратишни тақозо этмоқда.

2012 йил 14 ноябрда ҳукумат томонидан "Одамнинг иммуни-

тет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик (ОИВ инфекцияси) тарқалишига қарши курашиш тўғрисида"ги қонун лойиҳаси Қонунчилик палатаси муҳокамасига киритилди.

Давлатимиз раҳбарининг 2008 йил 26 декабрдаги "Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекцияси тарқалишига қарши кураш самарадорлигини оширишга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги 1023-Қарори қабул қилиниши мазкур қонун лойиҳасини ишлаб чиқишга асос бўлди. Мазкур қарорга кўра, Ўзбекистон Республикаси Бош вазири раислигида ОИВ инфекцияси тарқалишига қарши кураш тадбирларини мувофиқлаштириш республика комиссияси тузилиб, тегишли низом тасдиқланди.

Мамлакатимизда одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш бўйича ҳуқуқий муносабатлар давлат томонидан тартибга солиниши, касаллик юқтириб олган шахсларга тиббий ёрдам кўрсатиш, инфекцияни юқтирганлиги учун жавобгарлиқни такомиллаштириш, инфекция тарқалишига қарши кураш фаолиятини олиб боровчи давлат идоралари ваколат ва вазифалари, бу борада ўзини ўзи бошқариш органлари, нодавлат нотижорат ташкилотларининг иштирокига оид масалаларни қайта кўриб чиқиш зарурати вужудга келди.

Амалда бўлган 1999 йилдаги қонун ОИТС билан касалланишнинг олдини олишга қаратилган бўлса, таклиф этилаётган қонун лойиҳасида одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш бўйича муносабатларни тартибга солиш назарда тутилмоқда. Инсон ҳуқуқлари таъминланишини ифода қилувчи тегишли халқаро ҳужжатларда белгиланган касалликка чалинганларнинг шахсий ҳаётига оид маълумотларнинг махфийлигини сақлашга оид қоидаларга риоя қилиш ҳақидаги талабларга кўра қачон ихтиёрий тиббий текширувдан ўтиш мумкинлиги, шарт эканлиги ёки шахсни тиббий текширувдан мажбуран ўтказилиши ҳақидаги қоидалар амалдаги қонунда белгиланмаган бўлса, эндиликда ушбу муносабатларнинг ҳуқуқий асосини яратиш назарда тутилмоқда.

Қонун лойиҳасида Ўзбекистон ва чет эл фуқаролари, фуқаролиги бўлмаган шахсларда ОИВ касаллиги аниқланган тақдирда махфийликка амал қилган ҳолда ихтиёрий равишда яширин ёки ошқора тиббий текширувдан ўтиши, ОИВ тасдиқланса, оқибатлари, яъни улар қон ва бошқа биологик суюқлик, органлар ва тўқималарнинг донори бўла олмаслигини белгилаш назарда тутилмоқда.

Ушбу қонун лойиҳасининг яна бир ютуқли томони шундаки, ОИВ юқтириб олган шахсларга тиббий ёрдамни ташкил

қилиш, ўз хизмат вазифаларини бажараётганда инфекцияни юқтириб олиш хавфи остида бўлган тиббиёт ходимларининг ижтимоий муҳофазасини белгилаш, ОИВ юқтириб олганлар ҳуқуқи чекланишига йўл қўймаслик масалалари ифода топади. Бу борада аҳолининг мазкур касаллик бўйича тиббий билимларини ошириш ҳамда жамоатчилик орасида тарғибот ишларини кучайтиришимиз лозим.

ОИВ инфекцияси тарқалишига қарши курашиш бўйича тадбирларни молиялаштириш ҳуқуқий асосини белгилаш мақсадида лойиҳада давлат бюджети, шунингдек қонун ҳужжатлари билан тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан амалга ошириш белгиланмоқда. Қонун лойиҳасини ишлаб чиқишда ривожланган мамлакатлар тажрибаси ҳам ўрганилиб, Олий Мажлис Қонунчилик палатасининг ялпи мажлисида концептуал жиҳатдан маъқулланиб, биринчи ўқишда қабул қилинди. Айни кунда қўйи палатанинг Меҳнат ва ижтимоий масалалар қўмитаси ҳузуридаги ишчи гуруҳи мазкур қонун лойиҳасини иккинчи ўқишга тайёрлаш ишларини давом эттирмоқда.

**Нурия АЙТЖАНОВА,**  
**Ўзбекистон**  
**Республикаси Олий**  
**Мажлиси Қонунчилик**  
**палатаси, Меҳнат ва**  
**ижтимоий масалалар**  
**қўмитаси аъзоси.**

## 2013 йил — Обод турмуш йили

## ЁШ АВЛОД БАРКАМОЛЛИГИ САРИ

**Бугунги кунда мамлакатимизда ота-оналар ҳамда фарзандларнинг ҳуқуқ ва бурчлари Бош Қомусимизда алоҳида белгилаб қўйилган. Чунончи, Ўзбекистон Конституциясининг 65-моддасида фарзандлар ота-оналарнинг насл-насабидан ва фуқаролик ҳолатидан қатъи назар, қонун олдида тенгдирлар. Оналик ва болалик давлат томонидан муҳофаза қилинади, дейилган.**

Бир сўз билан айтганда, оилани муқаддас тутиш, аёлларга бўлган эътибор ва ҳурмат ўзбекларда азалдан қон-қонига сингиб кетган. Мустақиллик йилларида Юртбошимиз ташаббуслари билан ҳар йилга алоҳида ном берилишида ҳам айнан шу мақсадлар — оилани мустаҳкамлаш, хотин-қизларга бўлган эътиборни ҳар томонлама кучайтиришга йўналтирилган десак, адашмаймиз.

Мазкур Обод турмуш йилида жамиятимизда соғлом турмуш тарзини янада кенг тарғиб қилиш муҳим аҳамият касб этади. Қолаверса, ҳар бир оила, ҳар бир фуқаро соғлом ва фаровон ҳаёт кечирishi учун имкониятлар етарли. Аёлларимиз фермерлик, тадбиркорлик, фан ёки спорт соҳаларида юқори марраларга эришаётгани фикримизнинг яққол далили бўла олади. Хотин-қизларнинг бундай шижоатини эътиборга олган ҳолда, турли йўналишларда кўрик-танловлар ташкил этилмоқда. Айниқса Зулфия номидаги Давлат мукофоти жорий этилгани, "Йил аёли" танлови ҳам аёлларни янада фаоллаштирмоқда. 2007-2012 йилларда спорт йўналиши бўйича 15 нафар қизимиз Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндори бўлди. Бундай кўрсаткичлар орқали юртимизда хотин-қизлар спортга эътибор йил сайин ортиб бораётганининг гувоҳи бўлишимиз мумкин.

Ўзбек аёллари оилапарварлиги билан ажралиб туради. Оила мус-

таҳкам бўлишида соғлом фарзанд кўриш муҳим ўрин тутаяди. Бола соғлом дунёга келиши учун аввало оналаримиз соғлом бўлиши керак. Ҳар бир аёл ҳомиладорлик даврида тиббий кўриклар билан бир қаторда бадантарбия билан ҳам мунтазам шуғулланиб бориши ўзи ва туғилажак фарзанди саломат бўлишига катта ёрдам беради.

Гўдаклар саломатлиги барчамиз учун муҳим аҳамиятга эга экан, биз она бўлиш оstonасида турган аёлларга эътиборни кучайтиришимиз шарт. Ҳомиладор аёл айниқса ўз вақтида шифокор маслаҳатларига амал қилиб, жисмоний машғулотлар билан ҳам шуғулланиб турса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Бу борада қуйидагиларни келтириб ўтишимиз мумкин. Суткасига икки ма-



ҳал ўтирган ҳолда оёқларни букиб, ён томонга ёзиш, икки қўл билан оёқ учига чўзилиш, тик турган ҳолда

оёқларни олдинга, орқага, ён томонга тортиш, ярим чўққайган ҳолда оёқларни тор кериб ўтириш каби жисмоний машқлар ҳомиладор аёлнинг туғруқ жараёни осон кечиши, она вужудидаги гўдакнинг яхши ва соғлом ривожланиши учун фойдалидир. Она соғлом бўлиб, турли оқсил ва витаминларни табиий равишда истеъмол қилсагина, ҳомила организмга етиб боради ва туғилажак гўдак ҳам ақлан, ҳам жисмонан бақувват бўлиб дунёга келади.

Табиатнинг буюк мўъжизаси



бўлимиш аёл дилбандини тўққиз ой бағрида авайлаб дунёга келтиради. Уни оқ ювиб, оқ тараб, вояга етказиш учун ўзини аямасдан бутун ҳаётини бахшида этади. Шу ўринда бир таққослама. Ота-она фарзандини қандай меҳр билан парвариш қилса, ўз қўли билан ўтказган дарахтга ҳам шундай муносабатда бўлади. Демокчимизки, обод турмуш — бу фарзандларимизнинг бахту саодати, фаровон келажакини кўриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган авлодни тарбиялашдек чуқур маъно ва фалсафани жо этган орзудир.

18-19 ёшга кирган йигит-қиз ҳаёт-



да ўз йўлини танлаб олишга қодир бўлади. Лекин бунинг учун нима керак? Аввало соғлом турмуш кечирishi учун шарт-шароит, имконият зарур, албатта. Ёшларимизга шундай шароит яратиб берилса, улар ҳаётда ўз йўлини ҳам, ўз ўрнини ҳам адашмай топа олади.

Оиласини ўйлаган инсон энг аввало фарзандларини яхши тарбиялайди, ўқитади, яхши билан ёмонни, дўст билан душманни фарқлаш, яъни боласининг онг-тафаккурини ўстиради, унга касб-ҳунар ўргатади, иродаси мустаҳкам, ҳамиша саломат бўлиши учун жисмонан чиниқтиришга, спорт билан бир умр ошно қилишга интилади. Инсон саломатлигига эътибор аввало ҳаммамиз учун муқаддас бўлиши аёлга бўлган ғамхўрликдан, она вужуддаги бола тарбиясида бошланса, албатта ўз самарасини беради.

**Нодира МИРЗАНОВА,**  
**Тошкент Давлат юридик**  
**институтини қошидаги**  
**академик лицей жисмоний**  
**тарбия ўқитувчиси.**

## Устозга эҳтиром

## ИБРАТЛИ УМР САРҲАДЛАРИ

**Инсон умри қийғос очилган баҳор гуллари сингари кўзга тез ташланади. Бироқ бир зумда ўтиб бораётгани кимларгадир сезилади, кимларгадир йўқ. Албатта, инсон умри қилган ишлари, қолаверса, мазмунли ўтиши билан баҳоланади.**

Тошкент педиатрия тиббиёт институти пойдевори яратилишида катта ҳисса қўшган, мазмунли умри билан кўпчиликка ибрат бўлган тиббиёт фанлари доктори, профессор Эркин Турсунов номини мен фахр ва ифтихор билан тилга оламан.

Устозим дастлаб Тошкент педиатрия тиббиёт институтида гистология фанлари бўйича ассистент, кейинчалик 1991-2007 йилларда гистология кафедраси мудири сифатида фаолият

юритган. Шу кунга қадар домла қанчадан-қанча шогирдлар тарбиялаб, фан номзодлари ва докторлик даражасига кўтарган.

Бу инсон талабаларга билим берибгина қолмай, қатор шеър

**Шоду хуррамликда бўлсин бошингиз,  
Кўп йилларга тўқнаш келсин ёшингиз.  
Барчага ибрат бўлгай сабру бардошингиз,  
Таваллуд аёмингиз бўлсин муборак.**

**Ярашибди қора сочга аралашган қорлар,  
Талабалар кўзида сиздаги билим порлар.  
Шогирдлар сиздек устозни кўп эъозлар,  
Таваллуд аёмингиз бўлсин муборак.**

**Бошқаларга намуна сиздаги виқор,  
Адолату тўғрилиқ сиздаги шиор.  
Сизда самимийлик, камтарлик бисёр,  
Таваллуд аёмингиз бўлсин муборак.**

Азиза ШИРИНОВА,

ТПТИ гистология кафедраси ассистенти.

ва ҳикоялар соҳиби ҳамдир. Дарҳақиқат, Эркин Турсунов тенги йўқ олим ва шоир. Шу кунларда устозим 75 ёшини нишонламоқда. Қуйидаги меҳр ила сатрларимни уларга бағишладим.



СУРАТДА: профессор Эркин Турсунов ҳамкасблари даврасида.

## Социальное партнерство

## ФЛОРА И ФАУНА УЗБЕКИСТАНА:

## ВО БЛАГО УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

**Мировая флора и фауна, несомненно, представляет бесчисленное множество. На сегодняшний день учеными изучено всего лишь 1,5 миллиона разновидностей животного и более четырехсот тысяч – растительного мира. Но больше всего огорчает тот факт, что каждый день с лица земли исчезает по два-три вида животных и до двух видов растений. При таком положении дел, если не будут приняты своевременные меры, подобная угроза природе еще более нарастет, по данным специалистов, к 2025 году могут исчезнуть по два из каждых восьми видов флоры и фауны. В целях обеспечения биоразнообразия на уровне нормы, усиления защиты зеленого мира, сохранения его богатств для будущих поколений действуют государственные и международные организации, активное участие в столь благородном движении принимают также общественные формирования.**

Стоит отметить, что в структуре природоохраны особое место занимают так называемые малые объекты, в частности водно-болотные территории, которые являются незаменимым ресурсом в поддержании водно-климатического баланса в природе. Именно это и служит основанием для постоянного обитания в таких местах животных и птиц.

Такие особенности водно-болотных территорий с учетом актуальности усиления мер защиты фауны и флоры способствовали принятию в 1971 году 2 февраля Рамсарской международной конвенции, которая ныне объединяет 160 государств. Сегодня во всем мире этот день отмечается как Всемирный день охраны водно-болотных угодий.

Узбекистан присоединился к Рамсарской конвенции в 2001 году, а одиннадцать лет назад именно со 2 февраля он вступил в силу. "Круглый стол", организованный Экологическим движением Узбекистана, был приурочен к этим датам. Основная его тема была направлена на обсуждение достигнутых результатов и актуальных задач по более плотному взаимодействию в вопросах расширения поля деятельности конвенции на территории нашей страны.

Как отметил заместитель Спикера Законодательной палаты Олий Мажлиса республики, председатель исполнительного комитета Центрального кенгаша Экологического дви-

жения Борий Алиханов, в нашей стране под непосредственным руководством главы государства осуществляется плодотворная деятельность по обеспечению устойчивого развития общества. В этом направлении особое внимание уделяется вопросам экологии, охраны природных ресурсов, в частности, и водных территорий страны. Сформирована соответствующая законодательная и нормативная база, в которой учтены и нормы международных документов, ратифицированных нашей страной. Вместе с тем нынешний период глобализации выдвигает на первый план проведение в соответствии с требованиями времени законодательно-правовой базы, более широкое использование международного опыта.

Акцентируя внимание в данном вопросе на трансграничные возможности водно-природных объектов, ученые и эксперты подчеркивали актуальность объединения на международном уровне усилий всех структур и ответственности на благо сохранения устойчивого водного баланса, без которого невозможно достичь устойчивости развития в целом в обществе.

– Сейчас во всем мире все устойчивее говорят о глобальном кризисе водных ресурсов. И в этом смысле не трудно понять, какое неопределимое значение имеют водно-болотные угодья для человечества, – подчеркнул депутат Законодательной палаты Фахриддин Холбаев. – Общеизвестно, что эти угодья, к которым относятся водные и болотные тер-

ритории различной глубины, где имеется свой, адаптированный к водно-болотным условиям животный и растительный мир, имеют огромное значение для стабильного развития нашей планеты. Своими водными и биологическими ресурсами они обеспечивают миллиарды населения в мире, определяют стабильность местных климатических условий, служат местом обитания не только оседлых и околоводных птиц, но и перелетных, определяя их исторические миграционные пути.

До сегодняшнего времени в Рамсарский список охраны водно-болотных ресурсов включены лишь два объекта нашей республики – озеро Денгизкуль в Бухарской области и Айдаро-Арнасайская система озер. В целом в Узбекистане около одного миллиона гектаров площади занимают водно-болотные угодья, имеется более 500 озер.

– Первоначально основной целью Рамсарской конвенции было сохранение и защита мест обитания водоплавающих птиц. Однако развитие индустрии и усиление антропогенного прессинга на окружающую среду внесло свои коррективы, и сегодня значение водно-болотных угодий для жизнедеятельности человека и экологического равновесия рассматривается гораздо шире, – сказал исполнительный директор Общества охраны птиц республики Роман Кашкаров. – Наряду с репродуктивной функцией, такие территории служат сохранению водного пространства, пополнению грунтовых запасов, стабилизации береговой линии, являются защитой от ураганов, способствуют задержанию осадков и реогеенных элементов, смягчению последствий изменения климата, поддержанию биологического разнообразия, контролю за паутками. Вот почему в мире столь возросла потребность в охране водно-болотных угодий.

Участники диалога отмечали, что необходимо расширить возможности участия Узбекистана в мероприятиях конвенции с целью включения в Рамсарский список охраняемых объектов других озер республики, которые

требуют особого внимания в плане стабильного развития флоры и фауны. По информации специалистов, в настоящее время идет подготовка предложений по включению в Рамсарский список системы озер в Судочье в Каракалпакистане, поймы реки Амударья в районе Сурхандарьинской области и озера Ачиккуль (Кашкадарья).

По словам ученых, еще 22 водоема республики имеют все основания быть включенными в международный документ. Как было отмечено, потенциал водно-болотных угодий Узбекистана огромен. К примеру, на озере Денгизкуль зимуют от 140 до 290 тысяч птиц тридцати видов. В Красную книгу Узбекистана включены 37 видов животных, в том числе птицы и рыбы, которые обитают в водно-болотных условиях. Только Айдаро-Арнасайская система озер служит обиталищем для уникальных, но, к сожалению, исчезающих видов птиц, вошедших также в международную Красную книгу. Безусловно, в рамках конкретной программы Узбекистаном предпринимаются меры по сохранению экологической стабильности этой системы озер, как того требуют нормы Рамсарской конвенции.

Водоемы, как подчеркивали эксперты, надо не только сохранять, но и разумно использовать их потенциал, в том числе путем организации экологического туризма, обеспечивая, таким образом, устойчивое развитие в деле охраны и изучения водно-болотных угодий. Соответственно включение других водоемов республики в международный документ привлечет внимание мировой общественности, в частности, и к проблемам сохранения и улучшения экологического состояния уникальных природно-биологических систем на территории нашей республики.

В рамках международного документа в 1990 году был образован специальный фонд для оказания помощи странам в реализации требований конвенции и в поддержку сохранения и разумного использования биоресурсов. В течение последних десяти-

лет на эти цели фондом выделены средства в размере 7,7 млн швейцарских франков на реализацию 234 проектов в 108 странах мира – в среднем на один проект приходится около 40 тысяч долларов. Экологическим движением Узбекистана прорабатывается вопрос осуществления сотрудничества и в этом направлении. По мнению специалистов, в этих целях необходимо объединить усилия государственных природоохранных ведомств, местных исполнительных органов, экологического движения Узбекистана прорабатывается вопрос осуществления сотрудничества и в этом направлении. По мнению специалистов, в этих целях необходимо объединить усилия государственных природоохранных ведомств, местных исполнительных органов, экологического движения Узбекистана прорабатывается вопрос осуществления сотрудничества и в этом направлении.

Большая работа осуществляется с международными организациями, в том числе и в рамках выполнения Рамсарской конвенции, на который сделали акцент представители Законодательной палаты парламента и отдельных общественных структур. В частности, отмечалось, что на территории нашей республики четыре озера обозначены как запovedная зона, в том числе и вошедшие в Рамсарскую конвенцию. При ратификации международного документа обе стороны берут на себя определенные обязательства. Узбекистан, как уже подчеркивалось, следует этим условиям. Вместе с тем результаты исследований и разработок ученых Академии наук республики диктуют необходимость принятия их во внимание, обмена опытом в масштабе заседаний стран-участниц конвенции, интеграции отдельных пунктов документа с другими международными конвенциями, обсуждения вопросов повестки дня в широком формате.

В рамках "круглого стола" состоялась презентация альбома "Птицы Узбекистана", подготовленного на основе фотографий вовсе не профессионалов – ученых-исследователей, преподавателей, студентов, всех тех, кто любит природу и бережно относится к ее достокам.

Ильмира  
ЗАЙНУТДИНОВА.

## Болалар спорти

Ўқувчи болаларнинг ўсиши ва  
ривожланишининг тиббий-биологик жиҳатлари

(Давоми. Боши ўтган сонларда).

КЖТнинг ўзига хос хусусиятларидан бири – машғулотларга саломатлигида тургун ҳисобланган мавжуд бўлган болалар билан ишлаш малакасига эга бўлган ота-оналар ва барча хоҳловчилар (волонтерлар)ни жалб этиш ҳисобланади. У ёки бу тиббий гуруҳга мансублик вақтинчалик вазият бўлиб, у, албатта навбатдаги врач кўригидан ўтиши лозим бўлади.

МТГдан ўқувчиларни тайёрлов гуруҳига ўтказиш, сўнгра эса асосийсига йўллаш табиий ва зарурий ҳолдир. Махсус гуруҳ юкламаларини ўзлаштириб олган ўқувчининг гуруҳда узоқ вақт шуғулланиб юриши ва бунга кўникишни нормал вазият деб ҳисоблаб бўлмайди (кўпинча бу ҳол йиллар давом этади). Хатто, оғир касалликдан кейин ҳам бола доимий махсус гуруҳда шуғулланиши керак, деган фикрдан узоқ бўлиш даркор. Ачинарлиси, бундай фикрга ота-она, шифокор ёки педагогларнинг ҳам кўникиб қолишидир. Баъзида улар бола организмнинг тобора ошиб бораётган талабни кўникмаларини таъминлаб бериш ўрнига машғулотлар услубини ўзгартириб, жисмоний юкламаларни оширган ҳолда, болаларни соғломлаштиришдаги ярим чоралардан фойдаланиш билан кифояланиб қолишади.

КЖТ жараёни – динамикдир, негаки доимий равишда машғулотлар услубини ўзгартириб туриш, организм индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний юкламаларни ошириб, уни маълум бир юкламалар даражасига кўнантириш ва олинган натижаларни мустақамлаб боришга тўғри келади. Бу тизимли ишлар натижасида ўқувчиларни тайёрлов гуруҳига, сўнгра асосийсига ўтказиш мумкин.

Организмнинг атроф-муҳитдаги нохуш омилларга қаршилиқ кўрсатиш даражаси, оғир касалликларни қанча мудатда ўтказганлиги сони билан баҳоланади. Болаларнинг йил давомида бошидан кечирган ўттир касалликларини сонига қараб 3 гуруҳга бўлинади: 1-гуруҳга умуман касалланмаганлар, 2-гуруҳга вақти-вақти билан касалланувчилар (йил давомида 1-3 марта), 3-гуруҳга тез-тез касалланувчилар (йил давомида 4 марта ва ундан кўп) киради. Йил давомида ўттир касалликларнинг мавжуд бўлмагани ёки уларнинг эпизодик характер касб этиши бола организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш, ҳаёт шароитларининг ўзгаришларига юқори даражада кўникма ҳосил қила олиш ҳамда нохуш омиллар ёки касаллик кўзгатувчи микро-организмларга қарши ўзига яраша барқарорликни сақлай олиш қобилиятига эга эканлигидан гувоҳлик беради.

Тайёрлов ва МТГ ўқувчилари учун ишлатиладиган жисмоний тарбия воситаларининг соғломлаштирувчи таъсирини таъминлаб берадиган муҳим омил, қўлланилаётган воситаларнинг маълум бир нисбатини танлаш, аниқ тақсимлаш шароитларига кўра, зарурий соғломлаштириш самарасини таъминлаб берадиган, услубий жиҳатдан уларнинг тўғри уйғунлашуви ҳисобланади.

Бироқ, ҳар бир ўқувчи билан умумий ишларнинг йўналиши қанчалик ишончли аниқлаб олинган бўлмасин, танланган тактика ва стратегиянинг тўғрилиги ҳамда уларнинг организм функционал имкониятларига мос келишини қатъий равишда текшириб кўриш зарур бўлади. Жисмоний тарбия вазифаларини жорий этишда тақсимлашнинг индивидуаллашуви, нафақат ўхшаш ташхиси мавжуд болалар гуруҳи ичида, балки машғулотлар жараёнида ўзининг захирали имкониятларини ўзгартирган, ўзгармаган ўқувчига нисбатан ҳам қўлланилади.

КЖТ машғулотлари боланинг касалликни енгиб ўтишида ёрдам берадиган жисмоний машқларни ўзлаштириб олишга имкон яратади. Шахсий заифликни бартараф эта олиш, ирода, характерни шакллантиради, шахсни қайта ўзгартиради, тўлақонли ҳаракатга эга эмаслик, сиқиклик, кўрқув каби иллатлар йўқолади. МТГ ўқувчилари учун КЖТнинг тарбиявий, соғломлаштирувчи ва таълимий вазифалари бирлиги, уларнинг мактаб шароити ва кейинги ҳаётга кўникма ҳосил қилиш жараёнида муваффақият калити бўлиб хизмат қилади.

Махсус гуруҳдаги дарс чизмаси умумий қабул қилинган дарс чизмасидан фарқ қилмайди ва 4 та: кириш, тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Бироқ дарс ҳар бир қисмининг мазмуни ва давомлиги одатдаги жисмоний тарбия дарсидан кўйидаги хусусиятлари билан ажралиб туради:

1. Тайёрлов қисм 20 дақиқа давом этиб, аста-секин ҳамда ўртача суръатларда ўтказиладиган, асосий мушак гуруҳларини қамраб олувчи умумий ривожлантирадиган машқлардан (15-18 машқлар) иборат. Ҳар бир машқ 4-5 марта такрорланиб, юклама аста-секин оширилади.

2. Дарснинг асосий қисмида ҳаракатларнинг асосий турларидан фақат биттаси ўргатилади. Кичик ёш гуруҳидаги мактаб ўқувчилари учун давомлиги ўртача ўйинлар, ўрта ва катта ёш гуруҳлари учун серҳаракат ўйинлар билан бирга, шунингдек содда-лаштирилган қондалар бўйича ҳар хил спорт ўйинларининг элементлари киритилиши мумкин. Ўқув материалидаги пульсининг физиологик эгри чизиги дарс ўртасида кўп чўққили табиатга эга бўлган қилиб тақсимланади.

3. Дарснинг якунловчи қисми беш дақиқагача давом этади ва ҳамма ёш гуруҳларида секин юриш, кам ҳаракатли ўйин, жисмоний юкламани аста-секин пасайтириш ҳамда дарснинг ҳаяжонли ўтиши мақсадида бажариладиган нафас машқларини ўз ичига олади.

Махсус гуруҳдаги болаларнинг жисмоний тарбияси самарадорлигини ошириш мазкур машқлар билан чегараланиб қолмай, унинг ҳар хил қўшимча шакллари ва воситаларидан: кундалик гигиеник бадантарбия, танаффуслардаги серҳаракат ўйинлар, уйдаги жисмоний тарбия дақиқалари, ҳавода сайр қилиш, яқин туризмдан фойдаланиш керак. Махсус гуруҳдаги мактаб ўқувчилари организмни мунтазам чиниқтиришга, айниқса муҳтож бўладилар.

Болалар тайёрлов тиббий гуруҳига ўтказилганда, улар асосий гуруҳ билан ҳамкорликда ўқув дастури бўйича нормативлар топшириб, жисмоний тарбия билан шуғулланадилар. Бироқ тайёрлов тиббий гуруҳидаги ўқувчилар юкламаларнинг айрим чегараланишларига ва ҳаракат кўникмалар мажмуини бир мунча секинроқ ўзлаштиришга ҳамда организмга, айниқса қўшимча талаблар қўйилиши билан боғлиқ жисмоний фазилатларни тарбиялашга муҳтож бўладилар. Юкламалар, чидамли бўлишга чорловчи машқларни аста-секин кўпайтириб бориш орқали аниқ ифодаланган машқ самарасига эришилади. Чиниқиб ортиб боргани сайин ўқувчиларнинг соғлиги мустақамланиб, бунда улар организмнинг ҳимоя кучлари фаоллашади.

**ЮКЛАМАЛАРНИНГ КУН, ХАФТА ВА ЙИЛ ДАВОМИДАГИ ТАРКИБИ ВА МЕЪЁРЛАРИ**

Кун мобайнида юкламаларнинг 3 варианты фарқланади.

Биринчи вариант. Ривожлантирадиган ёки қувватлаб турадиган юкламалари бўлган иш куни. Тайёрлов, рағбатлантирувчи юкламалар, эрталабки бадантарбия ва дарслардан олдинги машғулотларда (жами 15-20 дақиқа) бажарилади; тикловчи юкламалар жисмоний тарбия дақиқалари шаклида ва мустақил машғулотларда (15-30 дақиқа), мактабдан сўнг сайр, ҳавода ўйнаш (1-3 соат), серҳаракат танаффус (30-60 дақиқа), ухлашдан олдинги сайр қилиш (20-30 дақиқа).

Ривожлантирадиган ёки қувватлайдиган юкламалар жисмоний тарбия дарслари, мустақил машқлар, спорт секциялари, саломатлик гуруҳлари шаклида бажарилади (битта машғулот давомидаги 45-90 дақиқа).

Мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар (тайёрлов-рағбатлантирувчи, тикловчи ва ривожлантирувчи юкламалар)дан ташқари, жисмоний юкламалар ўқув ва маиший фаолият жараёнида ҳам бажарилади ҳамда уларга томорқада ишлаш, томошалар, фаол дам олиш кабилар киради.

Иккинчи вариант. Ривожлантирувчи юкламаларсиз иш куни. Тайёрлов ва тиклайдиган юкламалар

бунда биринчи вариантдаги каби бажарилади.

Учинчи вариант. Дам олиш куни. Тайёрлов рағбатлантирувчи юкламалар фақат эрталабки бадантарбия шаклида, тикловчи юкламалар шаҳар ташқарисидаги фаол дам олиш кўринишида, ривожлантирувчи ва қувватловчи юкламалар мустақил машқлар, спорт секциялари, саломатлик гуруҳлари, спорт мусобақалари шаклида бажарилади.

Бир кун мобайнида ривожлантирувчи юкламалар бўладиган 2 шаклдаги машғулотларда қатнашиш тавсия этилмайди. Масалан, жисмоний тарбия дарсига спорт секциясидаги машқни қўйиш мумкин эмас. Машқ таъсирини тиклаш ва ўзлаштириш учун юкламалар ўртасидаги оралиқ етарлича узун бўлмайди.

Ривожлантирувчи ва қувватловчи юкламаларга умумий вақт сарфи 4-6 соат, тикловчи (дам олиш куни шаҳардан четга чиқмай), тайёрлов рағбатлантирувчи ва фаоллаштирувчи юкламаларга 12 соат вақт кетади.

Бир йўналишдаги ривожлантирадиган ёки қувватловчи юкламаларда ҳафтасига камида икки марта такрорланиши керак. СТЭ меъёрида бўлган ҳафтасига 3-4 марта такрорланадиган йўналтирилган юкламада самарага эришилади. 2, 3, 4 марталик юкламада оралиқ таҳминан бир хил бўлиши керак. Маса-

лан, 3 марталик такрорлашда юклама душанба, чоршанба, жума ёки сешанба, пайшанба, шанба кунларида бажарилиши лозим. Бу тиклаши даврларининг бир текис бўлиши учун керак. Мазкур юкламага биоритмлар реакцияси ишланишига имкон беради. Биоритмик реакция учун доимо юкламаларни куннинг муайян вақтида бажариш зарур. Бунда вақтга нисбатан рефлекс пайдо бўлиб, юклама билан алоқадор бўлган биокимёвий жараёнлар рефлексори фаоллашади. Организм юкламага тайёргарлик кўради ва машқ самараси кўтарилади ҳамда юкламанинг бевосита таъсирида рефлексори фаоллик билан жамланади.

Йиллик цикл, асосан ҳафтalik блоклардан ташкил топади, йил фасли ва об-ҳаво ўзгариши билан жисмоний тарбия ҳамда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ўзгаради, бироқ юкламалар барқарорлигича қолади.

Касаллик ёки бошқа сабаблар билан боғлиқ жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидаги танаффусларда ривожлантирадиган юкламалар ҳажмини камайтириш лозим. Уларни аста-секин врач назорати остида амалга ошириш керак.

Боланинг толиққанлигига хос бўлган характерли белгилар 2.6-жадвалда келтирилган.

2.6-жадвал

**Чарчаш белгилари тавсифи**

Чарчаш	Юз терисининг ранги	Мимика	Терлаш	Нафас	Ҳаракатлар
Йўл қўйса бўладиган	Қизариш	Тинч	Оз-моз	Тезлашган, бир текис	Тетик, аниқ
Ўртача оғирликдаги	Анагина қизариш	Жиддий	Яхши ифодаланган	Кескин тезлашган	Ишончли эмас, ноаниқ
Рўйиност чарчаш	Кучли қизариш (ёки ранглар)	Ўзгарган	Кучли	Тез-тез, бир текис	Ноаниқ, кўпол, суст

Болаларнинг жисмоний ривожланишига баҳо бериш, шунингдек жисмоний юклама нормативларининг бажарилишини ва спорт билан шуғулланиш қобилиятини баҳолаш учун кўрсатмалар бўйича, ЮҚС ҳамда артериал босим кўрсаткичлари бўйича функционал

синамалардан фойдаланилади (2.6-жадвал).

Демак, фақат юкламаларнинг рационал мажмуигина саломатликни мустақамлаш ва иш қобилиятини оширишдек жисмоний тарбиянинг асосий вазифасини таъминлаши мумкин.

2.7-жадвал

**5-синфда жисмоний тарбия дарсининг энгил атлетика бўйича юкламаларини меъёрлаш**

Юкламалар таркиби (Мундарижи)	Машқлар Гуруҳлари	Машқлар	Иш-ҳаракатининг Интенсивлиги	Юкламалар меъёри				Бажариш услуби
				Ривожлантирадиган		Қувватлантирадиган		
				Сериялар миқдори	Вақт (дақиқа)	Сериялар миқдори	Вақт (дақиқа)	
Кун	Ёна қавариш ва кўнраш, ёқлар, қорин пресс, тира	Астойдил тегишлик оқарди ва акробатика машқлари	Масомадан 70-75% ёки МТГ 18-12, сериялар пресининг интенсив 40-90	3	4-5	2	2-3	Такрорий серияли
Некаторга тегиш қилиш	Ҳафта, ёна қавариш ва кўнраш, оқарди	Ёна тегиш, ўйнаш, оқарилар	Масомадан 85-100%	3 (2-3 мартадан такрорлаш) дан	5	2	3	Такрорий серияли
Тезлик	Югурна, ўйнаш	Масомадан 80-100%	2 (2-3 мартадан такрорлаш) дан		3	1	1	Такрорий серияли
Ўқувчи чегараланиш		Югурна, ўйнаш	Дарснинг 150-160 ўради	15 дақиқа		15 дақиқа		Ҳафтасида, Сер. тегиш, ўйнаш

Дилором АХМЕДОВА,

Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор.  
(Давоми бор).

Парламентдаги мухбиримиз хабар қилади

# ҚОНУН ИЖОДКОРЛИГИ МАТБУОТ НИГОҲИДА

**Мамлакатимизда демократик жараёнларни чуқурлаштириш, аҳолининг сиёсий фаоллигини ошириш, фуқароларнинг ҳар жабҳадаги ўзгаришларга дахлдорлик ҳиссини кучайтиришда оммавий ахборот воситаларининг ўрни, шубҳасиз, бекиёсидир.**

Куйида телевидение, радио, босма нашрлар, интернет тармогининг фақат бир йўналишдаги ахборот алмашинуви фаолияти мисолида фикримизни ифодалашга ҳаракат қиламиз.

Биргина ўтган йилда оммавий ахборот воситаларидаги 13,7 мингдан зиёд чиқишлар мамлакатимизда қонунчиликни мустаҳкамлаш бобида амалга оширилган жараёнларга бағишланган. Янада аниқлик киритадиган бўлса, ушбу рақамлар асосини демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепциясининг асосий йўналишлари, бу борада Олий Мажлис Қонунчилик палатасининг назорат-таҳлил ва қонун ижодкорлиги фаолияти билан боғлиқ турли жанрлардаги мақолалар ташкил этган. Куйи палата Ахборот хизмати таҳлилларига кўра, аввалги йилларга нисбатан бу кўрсаткич деярли икки бараварга ошган.

Олий Мажлис Қонунчилик палатаси парламент журналистлари клубининг навбатдаги йиғилишида айнан шу рақамлар чуқур таҳлил этилди, келгусида ҳамкорликни янада кучайтириш масалалари ҳам муҳокама доирасида бўлди.

Таъкидлаш жоизки, давлатимиз раҳбарининг Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепциясида илгари сурилган олти асосий йўналишдан бири ахборот соҳасини ислох қилиш, ахборот ва сўз эркинлигини таъминлашга бағишланган бўлиб, бу борада оммавий ахборот воситаларининг жамиятни демократик тараққий эттириш, фуқаролар фаоллигини оширишда ўрни ва мавқеини янги босқичга кўтаришга оид муҳим вазифалар белгиланган. Зеро,

Президентимиз таъбири билан айтганда, оммавий ахборот воситаларини одамлар ўз фикр ва ғояларини, содир бўлаётган воқеаларга ўз муносабати ва нуқтаи назарини эркин ифода этадиган минбарга айлантирмасдан туриб, бу мақсадларга эришиб бўлмайди.

Бугунги кунда электрон ва босма нашрлар жамиятдаги минбар вазифасини нечоғлик адо этмоқда? Амалиётни кузатадиган бўлсак, бу савол ҳар бир журналист фикрида жо этилган дея оламиз. Тасаввур қилиб кўринг: биргина парламент куйи палатаси фаолияти билан боғлиқ 13,7 мингдан зиёд кўрсатув, эшиттириш ва мақолалар орқали қанчадан-қанча киши жуда бўлмаганда ахборотга эга бўлган, у ёки бу қонун устида депутатлар баҳс юритаётгани, жойларда қонунлар ижроси назорат қилинаётганидан хабар топган. Мақтовга ёйиш эмас, лекин ОАВсиз узок-яқиндан ахборот олиш имкониятига қанчалик эга бўла оламиз, инсон онг-тафаккури, дунёқарашини кенгайтира оламизми? Йўқ, албатта.

Олий Мажлис Қонунчилик палатасида ахборот хизмати йўлга қўйилгани, ОАВни аккредитациядан ўтказиш масаласи ҳал этилгани, соҳа вакиллари тегишли йўналишга ихтисослаштириш мақсадида парламент журналистлари клуби ташкил қилингани қайд этилган рақамлар сон ва сифат жиҳатидан ошиб боришида алоҳида ўрин тутди.

Дарҳақиқат, кейинги икки йил ичида аввалги даврларга нисбатан парламент фаолияти самарали ёритилишида оммавий ахборот воситалари учун деярли барча қулай шароитлар яратилди. Айниқса аккредитациядан ўтган журналистлар Қонунчилик палатасида кутилаётган тадбирлар жадвали билан веб-сайт орқали бемалол танишган ҳолда белгиланган сана ва соатда жойида ахборот олиш, бе-



восита депутатлар билан суҳбат қилиш, кўмиталар, партиялар фракциялари, ялпи йиғилишларни кузатиб бориш имкониятига эга. Қолаверса, ОАВ вакиллари ахборот хизмати томонидан қўшимча тарзда таҳририятларга жўнатилган факсограммалар орқали ҳам тадбирларга таклиф этилади.

Бундай имкониятлардан телевидение, радио, газеталар самарали фойдалана олаётими? Парламент журналистлари клуби йиғилишида бу масалага эътибор берилар экан, электрон оммавий ахборот воситалари фаоллиги тўрт мартага ошгани қайд қилинди. Бу борада айниқса радио-эшиттиришларга алоҳида урғу берилиб, тадбирлар жараёнлари тўғридан-тўғри тезкорлик билан узатиб борилаётгани эътироф этилди.

Албатта, техник жиҳатдан бундай имкониятга ҳозирча фақат радио эга. Телеканаллар сони кўпайиб бормоқда, демак, мавзуга оид кўрсатувлар билан бойитиб бориш эҳтиёжи ушбу йўналишдаги ОАВларида ҳам катта. Босма ахборот воситалари имкониятларига тўхтайдиган бўлсак, хусусан, кундалик нашрлар республика бўйича санокли. У ёки бу тадбир тафсилотларини тезкор, яъни, дейлик, Қонунчилик палатаси фаолияти билан боғлиқ жараённи газетонга ўша кун етказиш учун журналист аксарият ҳолларда фақат кенгрок ахборот ёки қисқа хабар билан кифояланади. Кейинги пайтда бу борада айрим кундалик газеталарда янги шакллар жорий этилмоқда, маса-

лан, “Халқ сўзи” депутатлар мини-интервьюларидан фойдаланаётгани ҳам эътиборли. Таҳлилий, қамрови кенг материал таёрлаш учун эса камида бир кун керак. Таҳлил қилишда журналистнинг хулосаси эмас, балки рақамлар, икки-уч мутахассис шарҳи ёки бошқа аниқ манба зарурдир. Бундай имконият ҳафталик, демакки, асосан тармоқ нашрларида, шу жумладан партия газеталарида катта. Шунингдек электрон ОАВларининг ахборот дастурларидан фарқли равишда, “Парламент соати” каби алоҳида кўрсатув ва эшиттиришлар тайёрлашда тафсилотлардан кенг қўламда фойдаланиш мумкин.

Йиғилишда партия нашрлари фаоллашиб бораётгани, жумладан, “Ўзбекистон овози” ва “XXI аср” газеталарида жараёнлар ўзига хос кўринишда ёритиб борилаётгани айтиб ўтилди. Тегишли вазирликлар муассислигидаги “Биржа”, “Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана” газеталари таҳририятлари ташаббуси ила соҳага оид янги қонунлар, амалдаги қонун ҳужжатларининг ижроси, мавзуга оид тадбирлар ҳам ушбу нашрлар саҳифаларида изчил ифода топаётир.

Парламент журналистлари клуби аъзолари ўртасида ўзаро фикр алмашувлар бўлиши табиийдир. Шундай бўлсада, журналист фаолиятини бундай тузилма даражасида эмас, балки таҳририят раҳбарияти таҳлил этиши керак, назаримизда. Қолаверса, бир таҳририятдан иккитадан тўрттагача вакил аккредитация қилинишидан

мақсад вазият тақозо этганда, бир-бирининг ўрнини билдирмаслик, аниқроқ қилиб айтганда, қандай бўлса ҳам ахборотни тайёрлашдир. Бирон бир журналист тадбирларда қатнашмаётганига асосан шу сабаб бўлиши мумкин.

Шу ўринда бир фикрни билдириб ўтсак, ўйлаймизки, икки томон учун ҳам фойдадан ҳоли бўлмайди. Республикаимизда 1300 яқин ОАВ рўйхатга олинган. Бу журналистлар армияси ҳам кенгайиб бораётганидан далолатдир, албатта. Бироқ фақат икки юзга яқини Қонунчилик палатасида аккредитация қилинган, яъни санокли нашр ва электрон ОАВ ушбу соҳани ёритишга ҳам бўлгани бироз ўйлантиради. Босма нашрларга журналлар кам қиради. Уларнинг кўп қисми ижтимоий-сиёсий, иқтисодий, маданий йўналишларга ихтисослашган. Ахборот хизмати ташаббуси билан ойлик, икки ёки уч ойда бир марта чиқадиган нашрлар ҳам жалб этилса, назаримизда, айнан таҳлилий мақолалар кўпайишига, жанрлар кўлами янада кенгайишига эришилади.

Яна бир таклиф. Парламент журналистлари клуби деганда, Олий Мажлис назарда тутилди. Вақти-вақти билан клуб давраси юқори палата вакиллари билан ҳам тўлдириб борилса, мақсадларимиз муштараклиги янада теранлашади.

**Ильмира ЗАЙНУТДИНОВА.**  
Суратлар муаллифи  
**Анвар САМАТХОДЖАЕВ.**

За здоровый образ жизни

## НОВАЯ ФОРМУЛА ИММУНИТЕТА



**Принцип общения между различными социальными группами, известный в мировой медицинской практике как “равный – равному”, особенно незаменим, когда дело касается профилактики заболеваний и предотвращения их широкого распространения. Создать такую атмосферу доверия и взаимопонимания в обществе, и особенно в среде молодежи, составляющей большую часть населения республики, призван новый совместный проект Министерства здравоохранения и Республиканского института здоровья и медицинской статистики. Главная цель проекта – подготовка волонтеров среди учащихся медколледжей, которые, общаясь со сверстниками, смогли бы в интересной и легкодоступной форме пропагандировать здоровый образ жизни.**

Первым важным шагом на пути реализации данного проекта стала встреча специалистов Минздрава и Института здоровья и медстатистики с наиболее активными, проявившими себя в учебе учащимися профилирующих колледжей столицы и Ташкентской области в стенах Второго республиканского медицинского колледжа.

Как отметила директор Института здоровья и медстатистики Зулхумор Муталова, важно донести до молодежи, как, впрочем, и представителей старшего поколения, всю значимость здорового образа жизни, являющегося одним из важнейших факторов в борьбе с различными недугами. В качестве примера были приведены примеры из жизни различных народов.

В ходе интерактивной беседы специалисты отвечали на вопросы молодых людей, выступления сопровождались

красочными слайд-шоу. Акцент был сделан на влияние физической активности на здоровье человека, важность правильного питания, широко обсуждались вредные привычки. Кстати, к последним было отнесено не только табакокурение, алкоголизм, но и излишнее время, проведенное за компьютером. Говорилось о том, как избежать стрессовых ситуаций, сохранить психологическое равновесие в любой ситуации.

– Молодежь легче и быстрее, чем взрослые, усваивает новый материал. Кроме того, чем раньше человек начнет следить за собой, своим здоровьем, тем больше шансов избежать многих опасных недугов, – отметила сотрудник Института здоровья и медстатистики Мохира Камбарова. –

**В ходе диалога учащимся был роздан материал, касающийся профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни.**

**Оксана КАДЫШЕВА.**

## Одамлар орасида

## ТИББИЁТИМИЗ ФИДОЙИЛАРИ

**Барча соҳалардаги каби тиббиётнинг онкоурология йўналишида ҳам истиқлол йилларида самарали ишлар амалга оширилмоқда. Бунинг натижасида замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган ана шундай шифо масканларида мураккаб жарроҳлик амалиётлари бажарилаётганини фахр билан таъкидлаш ўринли.**

Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги Республика онкология илмий маркази онкоурология бўлими республикада ягона ихтисослаштирилган тузилма бўлиб, бу ерда буйрак, қовуқ, простата бези, эркаклар жинсий аъзолари ва пешоб чиқариш йўллари саратони касаллигига чалинган беморларга малакали ёрдам кўрсатилади.

Аҳоли саломатлиги йўлида астойдил фаолият юритиб келатган кўплаб тиббиёт ходимлари меҳнатини қанчалик эътироф этсак ҳам кам. Шундай инсонлардан бири онкоурология бўлими илмий раҳбари, тиббиёт фанлари доктори Ойбек Ваҳобовдир.

Устоз-шифокор кўп йиллик меҳнати давомида орттирган тажриба ва кўникмаларини етакчилик қилаётган онкоурология бўлими ёш мутахассисларига ўргатиб келмоқда. Ўз ишига чуқур масъулият билан ёндошадиган, қаттиққўл ва ташаббускор раҳбар ходимлардан ҳам шуни талаб қилади. Беморни

даволашда шифокор учун энг муҳими ўзига бўлган ишонч ва таъриба эканлигини тез-тез тақдорлайди.

– Тиббиёт доимий равишда тараққий этиши лозим. Шу мақсадда билимларимни ошириб бориш, йўналишим бўйича янгиликлардан бохабар бўлиш учун тинимсиз изланишданман, – дейди биз билан суҳбатда шифокор Ойбек Ваҳобов. – Тизимдаги ислохотларни босқичма-босқич амалга оширишда нафақат давлатимиз, балки тиббиёт ходимларининг ҳам бевосита иштироки муҳимлигини таъкидлаш лозим. Юртбошимиз томонидан халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш, даволаш жараёнларини замонавий тиббий асбоб-ускуналар ёрдамида олиб бориш, кадрлар малакасини ошириш ва билимларини кенгайтириш сингари устувор вазифаларга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шундай ислохотлар самараси натижасида бизнинг бўлим тўлиқ капитал таъмирдан чиқарилиб, замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозлан-

ди, аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизмат сифати яхшиланди.

Бўлимда беморларга малакали тиббий ёрдам кўрсатилади, кўнгли очик, меҳрибон шифокор ва ҳамширалар муомаласи, шунингдек, шинам ва ёруғ хоналар, беморлар руҳиятига кўтаринкилик, соғайиб кетишига ишонч уйғотади.

Таъкидлаш муҳимки, республикада онкоурология соҳасида охириги ўн йил ичида катта ютуқларга эришилди. Бу даврда буйрак саратонининг маҳаллий тарқалган турларидан кенгайтирилган ва комбинирлашган операциялар, буйрак резекцияси, қовуқ саратонида – кенгайтирилган радикал цистпростатэктомия лимфодиссекция билан сунъий пешоб резервуарини ясаш, қовуқ ва простата саратонида – трансуретал резекция амалиётлари кенг қўлланилмоқда.

Бўлим мутахассислари ҳамisha ўз тажрибаларини ошириш устида иш олиб боради. Жумладан, бўлим илмий раҳбари Германияда, бўлим мудири, тиббиёт фанлари номзоди Мурод Тангрибердиев Москвада, олий тоифали шифокор Мавлуд Абдикаримов Мисрда малака оширишган. Охириги йилларда кўплаб ёш мутахассислар ишга қабул қилиниб, улар ҳам тинмай амалий тажриба ва билимларини ошириб



келмоқда. Ёш шифокорлардан Шароф Бобоқулов ва Шерали Ҳасанов нафақат республикада, балки хорижда ҳам ўтказилар диган халқаро конференцияларда ўз маъруза ва мақолалари билан мунтазам қатнашиб келишмоқда.

**Хулоса қилиб айтиладиган бўлса, Республика онкология илмий маркази онкоурология бўлимида беморларга кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифати йилдан-йилга яхшиланиб бормоқда. Шундай бўлса, касалликнинг олдини олиш аввало ҳар бир инсоннинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун эса вақтида саломатликни назорат қилиш, шифокор кўригидан ўтиб туриш лозим. Хасталикка оид маълумотларга эга бўлиш ҳам фойдадан холи эмас.**

Акмал АЛЛАМУРОДОВ.

СУРАТДА: онкоурология бўлими бошлиғи (чапдан) Ойбек Ваҳобов ва шифокор Шароф Бобоқулов.

## На житейских перекрестках

ТЕПЛО  
РОДИТЕЛЬСКОГО ДОМА

**Тишина... Вокруг полная тишина. В уши как будто ваты натолкали – я не слышу даже своих шагов. Да и где их услышать? Я иду по хорошо утоптанной глинистой земле, которая заменяет тротуары в наших краях. Такая дорожка скрадывает шум шагов и смягчает падение. А когда ее подметаешь летом, то даже пыли не бывает. Я иду близ арыка. На ветках деревьев галдят птицы.**

Места кажутся мне знакомыми. Вот дом впереди, стоит в тени деревьев и издали кажутся серым. Несмотря на полуденную жару, просачивающуюся через верхушки деревьев, в доме должно быть прохладно... Я там не была, но знаю это по ощущениям. Как странно... О чем-то думаю и продолжаю идти вперед. От дома веет спокойствием. Солнечный рисунок на земле меняется, как будто беззвучно пляшет вместе с ветерком, ласково перебирающим листву. Тишина вокруг... Мне так спокойно на душе.

... Мама будит меня на работу. Я врач-интерн, страшно не высыпаюсь от бесконечной череды дежурств в роддоме. Но сегодня проснулась, полная сил и в хорошем настроении. За чашкой утреннего чая я рассказала маме про свой сон. На се-

редине рассказа подняла глаза от тарелки и посмотрела на маму. Она сидела напротив меня, ее широко раскрытые глаза были наполнены слезами.

– Мама, что такое? Я что-то не то сказала? – испугалась я.

– Нет-нет, доченька, продолжай, – сказала она. – Я знаю это место, мы там жили.

– Так вот почему мне все это приснилось, – успокоившись, сказала я.

– Да ты ешь, а то опять весь день голодная пробегаешь, – продолжала мама. – Мы жили в этом доме. Он именно такой, каким ты его описала. Мне было там очень спокойно. Я часто выносила на улицу стульчик и вязала, слушая, как галдят и ссорятся птицы наверху.

Я уже почти собралась уходить и стояла в дверях, когда мама пошла ко мне и сказала:

– Тот дом, что ты видела сегодня во сне, – ты его помнишь?

– Да, помню. У меня до сих пор такое спокойствие на душе. Ладно, мам, я убежала, а то опоздаю, – я чмокнула маму в щеку.

– Подожди, мне надо тебе сказать еще кое-что, – мама задержала меня за руку. – Ведь мы жили в этом доме, когда я была беременной тобой. А уехали, когда тебе было всего двадцать дней от роду.

– Да ладно, мам, – начала было я, но, посмотрев в ее глаза, стала осознавать сказанное ею.

Теперь все понятно, почему я не слышала своих шагов во сне. Ведь я шла не сама. Вот почему я знала этот дом по ощущениям: мама чувствовала его. Вот почему мне было спокойно и тепло: в том сне я вновь была с мамой так близко, как никогда больше в жизни не была после своего рождения. Сон воспроизвел ощущения моей мамы, перенесенные от нее ко мне, – лежащей в ее животе, и проявившиеся через много лет забываемыми впечатлениями спокойствия и тишины.

Наргиза ФАРХАДОВА.

## Миннатдорчилик

Самимият сизни  
ҳеч қачон тарк этмасин

64 ёшдаман. Бир неча йилдирки, қон босими касаллигидан азият чекаман. Бу юрагимга ҳам таъсир қилмоқда. Оилавий шифокоримиз Дилбар Матназарова шаҳар шифохонасида даволаниб чиқишимни тавсия қилди ва йўлланма берди. Мени Урганч шаҳар шифохонасида бўлим бошлиғи Аҳмаджон Султонов очик чеҳра, хушмуомала билан қарши олди. Бундан мен яхши сўз ҳам инсонни даволар экан, деган хулосага келдим. Бу самимий ва камтарин шифокорнинг бир неча тавсия қилган муолажаларидан сўнг қон босимим тушиб, ўзимни яхши ҳис қила бошладим. Жамила Сададдинова, Замира Йўлдошева, Саҳобат Каримова каби ҳамшира ва бекалар ҳам мулоим, меҳрибон, ўз касбининг фидойилари. Ниятим, олижаноб ва самимий инсонлар юртимизда кўпаяверсин.

Мунаввар КАМОЛОВА,  
Хоразм вилояти.

## Хурматли муштарийлар!

**Агар Сиз обуна бўлган ҳудудда газетанинг кечикиб бориш ҳолатлари кузатилса, таҳририятнинг қуйидаги рақамларига мурожаат қилишингиз мумкин: (8371) 233-13-22, 233-57-73.**

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги I Республика клиник шифохонаси неврология бўлими бошлиғи Феруза Сайдазимовага падари бузруквори  
**ҲАКИМ отанинг**  
вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Ўзбекистон Умумий амалиёт шифокорлари Ассоциацияси Тошкент педиатрия тиббиёт институти қошидаги Умумий амалиёт шифокорлари тайёрлаш маркази доценти  
**Аида Дмитриевна ДЗАГАРЯН**нинг  
вафоти муносабати билан унинг оила аъзолари ва яқинларига ҳамдардлик билдиради.

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир Асилбек ХУДАЯРОВ  
Нашр учун масъул  
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.  
Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга «@» шартли белгиси қўйилади.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри,  
Истикфол кўчаси, 30-уй, 2-қават.  
Тел/факс: 233-13-22, тел.: 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 9442 нусха.  
Буюртма Г-245.

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. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.  
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

