

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgtz.uz, info@uzssgtz.uz • 2013 йил 17 май • № 19 (936)

## Ҳамкорлик муносабатлари

### ОНАЛИК ВА БОЛАЛИКНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШ

хизматларини такомиллаштириш  
қўшма лойиҳаси давом этади



**Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Европа Иттифоқининг мамлакатимиздаги ваколатхонаси ва ЮНИСЕФнинг “Ўзбекистонда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш хизматларини такомиллаштириш” қўшма лойиҳасининг янги офиси очилди.**

Шу муносабат билан ўтказилган маросимда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазир А. Алимов, Европа Иттифоқининг мамлакатимиздаги делегацияси раҳбари Элчи Юрий Штерк, ЮНИСЕФнинг мамлакатимиздаги ваколатхонаси раҳбари Ж. Дельмот ва бошқалар юртимизда амалга оширилаётган “Соғлом она – соғлом бола” мақсадли дастурининг оналар ва болалар саломатлигини яхшилашдаги ўрни ҳамда аҳамиятини таъкидлаб, мазкур йўналишда эришилаётган кўп томонлама ҳамкорлик муносабатлари, истиқболли режалар аҳолига малакали тиббий хизмат кўрсатишда юксак самара бераётганига алоҳида эътибор қаратдилар. Айниқса, “Обод турмуш йили” Давлат дастури доирасида бу борадаги ишлар кўламининг янада кенгайтирилиши эътиборга молик.

“Ўзбекистонда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш хизматларини такомиллаштириш” лойиҳасидан кўзланган мақсад ҳам айнан оналар ва болаларга тиббий-ижтимоий ёрдам кўрсатиш сифатини янада ошириш, оналик ва болаликни муҳофазалашга оид инновацион ишланмалардан оқилона фойдаланиш, оилада тиббий маданиятни юксалтиришдан иборатдир.

Маросимда таъкидланганидек, лойиҳанинг биринчи босқичи 2008 йилдан 2011 йилгача амалга оширилди. Лойиҳа доирасида шифокор ва ҳамширалар учун оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, тўғри овқатланиш, санитария-гигиена масалаларига оид замонавий ўқув-услубий қўлланмалар тайёрланди.

Иккинчи босқич 2016 йилгача давом этади. Бу даврда соғлиқни сақ-

лаш тизимининг ўн уч мингдан зиёд раҳбарлари, қишлоқ врачлик пунктлари, оилавий поликлиникалар, туғруқхоналар ва болалар шифохоналари врачлари, доялар ва ҳамшираларни ўқитиш режалаштирилган. Шу мақсадда бир қатор тиббиёт муассасаларида ўқув марказлари ташкил этилди.

– Оналик ва болаликка бағишланган янги лойиҳа учта жиҳати билан ажралиб туради: биринчи босқичда Ўзбекистоннинг саккизта ҳудудида эришилган натижаларни кенгайтириш ва юксалтириш учун – узлуксизликни таъминлаш, лойиҳанинг географик қўламини кенгайтириш ва қолган 6 та ҳудудда ўқитишнинг янада кенг имкониятларини яратиш, оила, жамият ва тиббиёт ходимлари даражасида овқатланиш компоненти билан боғлиқ бўлган инновацион компонентни ишлаб чиқишдан иборатдир, – деди Европа Иттифоқининг Ўзбекистон Республикасидаги делегацияси раҳбари Элчи Юрий Штерк.

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистон Республикаси жаҳонда оналик ва болаликни муҳофазалаш йўлида юқори натижаларга эришаётган мамлакатлардан бири ҳисобланади. Шу боис, Соғлиқни сақлаш вазирлиги бу каби лойиҳаларни амалий қўллаб-қувватлаган ҳолда унинг юртимиз тиббиёти ривожига муносиб ўрни борлигини алоҳида баҳолайди. Лойиҳанинг дастлабки босқичи муваффақиятли якунлангач, иккинчи босқични янада кенг татиқ этиш ва унда республиканинг барча ҳудудларини бирдек қамраб олиш даражасини ошириш кўзда тутилганлигини кўрсатади.

**Тадбирда мазкур лойиҳанинг аҳамияти, уни амалга ошириш чоратadbирлари, оналар ва болаларга кўрсатилаётган тиббий ёрдамни такомиллаштириш масалалари хусусида ҳам фикр алмашилди.**

Саҳифа материалларини  
Намоз ТОЛИПОВ  
тайёрлади.  
Сурат муаллифи  
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

## Эътироф

Ҳар йили республикаимизда 9 май – Хотира ва қадрлаш куни сифатида кенг нишонланади. Шу муносабат билан мамлакатимизнинг барча ҳудудларида Иккинчи жаҳон урушида ҳалок бўлган ватандошларимиз ёди хотирланиб, тирикларни қадрлаш ва эъзозлаш, уларнинг ҳолидан хабар олиш каби эзгу анъаналаримиз бардавом бўлади.

### ФАХРИЙЛАР МЕҲНАТИ ДОИМ ЭЪЗОЗДА

Шунингдек, эл-юрт тинчлиги, озоқ-йишталлиги йўлида жон фидо қилган юртдошларимиз руҳини шод этиш, айниқса, шиддатли жанг майдонларида ўзининг бор илму маҳорати билан тиббий хизматни аъло даражада кўрсатган шифокору ҳамшираларимиз жасоратини бугун ҳар қанча эътироф этмайлик, эсламайлик озлик қилади. Чунки, ана шундай қаҳрамонлик ортида юртдошларимизнинг орзу умидлари, тинчлик наҳидасини суришдек олий саодат ётганлигини теранроқ англаб, уларга ҳурмат-иззат кўрсатишни инсонийлик бурчи, деб биламиз.

Барча тиббиёт муассасаларида бўлгани каби Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигида ҳам байрам муносабати билан тадбир бўлиб ўтди. Меҳру саховатга йўла мазкур тадбир мана бир неча йилдирки, вазирлик ҳаётида доимий анъана тусини олиб келмоқда. Шу вақтга қадар бу даргоҳда қанчадан-қанча тиббиётимиз дарғалари, олим уюнулар инсонлар меҳнат қилганини эътироф этиш жоиз. Кўп йиллар ушбу даргоҳда самарали фаолият олиб бориб, эндиликда қариллик гаштини сураётган фахрийларнинг ҳамкасблари дийдори томон ошиқишлари, уларга кўрсатилган ғамхўрлик ва эътибор йиллар давомида ўзининг кадр-қимматини йўқотмайди.

– Ватан озодлиги, эл-юрт саломатли-

ги йўлида фидокорона меҳнат қилган фахрийларни эътироф этиб, уларнинг босиб ўтган ҳаёт йўли, мазмунли касб фаолияти бугунги авлод учун ибрат мактаби вазифасини ўтамоқда, – деди табрик сўзида Соғлиқни сақлаш вазир А. Алимов.

Тадбирда Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари, меҳнат фахрийлари ва нафақадаги шифокору ҳамшираларга вазирлик томонидан ҳурмат-эҳтиром кўрсатилиб, эсдалик совғалари топширилди. Устозлар меҳнати эътироф этилди.

– Қутилмаган табрикдан бошим осмонга етди. Кўзларимга ёш олиб, вазирликда ишлаган дамларимни эсладим. Раҳбариятнинг ҳолимиздан хабар олиб, байрам билан табриклагани эса кайфиятимизга кўтаринкилик руҳини олиб кирди. Ҳозир нафақадаман. Фарзандларим, невараларим ардоғида қариллик гаштини суриш бахти насиб этди. Инсон қаерда бўлмасин, касбини севиши, ардоқлаб, ҳурмат қилиши керак, шунда ҳаёт унга бахтиёрликни тухфа этади. Кўрсатилган бундай ғамхўрлик ва алоҳида эътибор учун ўз миннатдорчилигимни билдираман, – дейди Леонид Дмитриевич.

Тадбир сўнггида ватанпарварлик руҳи акс этган куй-қўшиқ ва тароналар барчанинг қалбига кўтаринкилик руҳини олиб кирди.

## ЎҚИШ ВА АМАЛИЁТ УЙҒУНЛИГИ

Наманган вилояти Косонсой туманидаги тиббиёт коллежида 1 минг 600 нафардан зиёд йигит-қиз ҳамширалик иши, даволаш иши, фармацевт ассистенти, тиббий профилактика иши йўналишларида билим ва кўникмасини оширмоқда.



Коллежда амалиёт машғулотларини пухта олиб боришга жиддий ёндашилмоқда. Бунда зарур ускуналар билан жиҳозланган махсус тиббиёт хоналари жуда қўл келмоқда.

Бу йил коллежни 636 нафар ўқувчи битиради. Уларнинг ўқишдан сўнг доимий бандлигини таъминлаш мақсадида тегишли ташкилот ва тиббий муассасалар билан уч томонлама шартномалар тузилган.

Ҳотам МАМАДАЛИЕВ олган сурат.

## УШБУ СОҶДА:

2 ЭРТА ТУРМУШ  
ҚУРИШНИНГ  
САЛБИЙ  
ОҚИБАТЛАРИ

БИЛМАЙИН  
БОСДИМ  
ТИКАННИ...

3

4 ТИББИЁТ  
ТАРИХИНИНГ  
НОДИР  
САҲИФАЛАРИ

Матбуот анжумани

## УСТУВОР ВАЗИФАЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛИ РЕЖАЛАР

Ўзбекистон Миллий матбуот марказида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан “Соғлом авлодни таъбиялаш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш борасидаги устувор вазифалар ва истиқболдаги режалар” мавзусида матбуот анжумани бўлиб ўтди. Унда илмий марказлар ва ОАВ-лари вакиллари иштирок этди.

Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Анвар Алимов кириш сўзи билан очиб, Президентимиз раҳнамолигида сифат жи-

рия илмий-амалий тиббиёт марказлари аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатаётганлигига алоҳида урғу қаратди.

Таъкидлаш муҳимки, 2005



хатидан янги, энг юксак талабларга жавоб берадиган замонавий даволаш муассасалари мукамал тизими яратилганлигини таъкидлади. Шунингдек, “Соғлом она – соғлом бола” фоясини ўзида мужассам этган дастур асосида кенг қўламли

йилда мамлакатимизда соғлом болалар кўрсаткичи 52,7 фоизни ташкил этган бўлса, 2012 йилда 63 фоиздан ошди.

Айниқса, оналик ва болаликни муҳофаза қилишда вазирлик ташаббуси билан ташкил этилаётган “Саломатлик ҳафталиги”-



чора-тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга жорий этилиши натижасида – скрининг ва перинатал каби тиббий марказлар, уларнинг вилоятлардаги филиаллари миллий тиббиётимиздан мустақам ўрин эгаллаганлиги, бунинг баробарида айна пайтда юртимизда Республика ихтисослаштирилган акушерлик ва гинекология ҳамда Педиат-

нинг мунтазам тарзда ўтказиб келинаётганлиги мазкур йўналишда эришилаётган ютуқларимизнинг ёрқин ифодасидир десак, янглишмаган бўламиз. Шунингдек, миллий эмлаш кунларининг босқичма-босқич ўтказиб келинаётганлиги фарзандларимизни юқумли касалликлардан асрашда асосий ўринга эга бўлмоқда.

**Анжуман давомида вазирликнинг мутасадди раҳбарлари мавзу доирасида маъруза қилдилар. Оммавий ахборот воситалари ходимлари мутахассислар томонидан муҳим саволларига тўлақонли жавоб олдилар.**

**Диёра БОЗОРОВА.**

**Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.**

## ҲАР БИР БОЛА – МЕҲР ВА ЭЪТИБОРДА

Қашқадарё вилояти Шахрисабз туманидаги 16-сонли махсус мактаб-интернатда асосан сколиоз касаллигига чалинган болалар таълим олади.

Ушбу масканда ўқув-тарбия ва даволаш ишлари ягона ортопедик қондаларга риоя қилинган ҳолда, қатъий жадваллар асосида йўлга қўйилган. Бу ерда ўғил-қизлар ҳам илм ўрганади, ҳам саломатлигини тиклайди. Эллиқдан зиёд ўқитувчи ва тарбиячи, 35 нафар тиббиёт ходими ҳар бир болага меҳр-эътибор ва ғамхўрлик кўрсатиб келмоқда.

ЎЗА.

Бугуннинг мавзуси: нуқтаи назар

## ЭРТА ТУРМУШ ҚУРИШНИНГ САЛБИЙ ОҚИБАТЛАРИ

**Оила қуриш инсон ҳаётидаги энг масъулиятли ишлардандир. Мамлакатимизда оила институтини янада мустақамлаш ва ривожлантириш, айниқса, ёш оилаларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Ҳар бир оила мустақам пойдеворга эга бўлишига эришиш, жамиятда ҳар бир гўдакнинг соғлом туғилиши ва яшаб кетишини тўла қафолатлайдиган зарур шарт-шароитларни яратишга эътибор қаратилмоқда.**

Дарҳақиқат, Президентимиз таъкидлаганидек, оила ҳаёт абадийлиги, авлодлар давомийлигини таъминлайдиган, халқимизнинг муқаддас урф-одатлари сайқал топадиган, келажак авлод камолотига бевосита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғидир. Асосий қонунимизнинг 63-моддасида “Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга. Никоҳ томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилигига асосланади”, дея белгилаб қўйилган. Мазкур тамойил асосида мамлакатимизда оилани ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, унга моддий ва маънавий кўмак бериш чоралари кўрилмоқда.

Мутахассисларнинг фикрича, йигит-қизларнинг турмуш қуриш ёши оила мустақамлигига таъсир кўрсатувчи асосий омиллардан биридир. Афсуски, айрим ота-оналар кўпинча фарзандининг келажак тақдири, бахт-саодати ҳақида ўйламай, ҳали балоғат ёшига етмаган қизини узатиш ёки қариндошимнинг қизи бегона бўлмасин, деб ўғил уйлантириш тараддудига тушади. Бунинг оқибатида қизларни ўн олти, ҳатто ондан кичик ёшда турмушга узатиб юбориш ҳоллари учраб туради. Аммо бу кўп ҳолларда бўлғуси онанинг саломатлиги ва руҳиятига, қолаверса, ёш оиланинг мустақамлиги, туғилажак фарзанднинг соғломлигига салбий таъсир кўрсатади.

– Вилоятимизда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, тиббий маданиятни ошириш ва ёшларнинг никоҳга оид тушунчаларини кенгайтириш, қариндошлар ўртасидаги ва эрта никоҳларнинг олдини олиш борасида тизимли ишлар амалга оширилмоқда, – дейди “Оила” илмий-амалий марказининг Фарғона вилояти бўлими раҳбари Зулфия Охунова. – Афсуски, ушбу саъй-ҳаракатларга қарамай, репродуктив саломатлик талабларига зид равишда қизларни барвақт турмушга узатиш ҳоллари кузатилмоқда.

Ҳар бир ота-она ўз фарзандининг бахтли бўлишини истайди, албатта. Лекин қизимни тезроқ турмушга берсам, хотиржам бўлардим, деган нотўғри қараш билан қайсидир маънода ўз ҳаловатини ўйлайдиган, фарзандининг ўқишни давом эттириши ёки эгаллаган касби бўйича ишлашига тўсқинлик қиладиган ота-оналар ҳам йўқ эмас. Мана шундай ота-оналарга тушунтириш мақсадида барча шаҳар ва туманлар, қишлоқ ва маҳаллаларда мутахассислар иштирокида аҳоли вакиллари билан мунтазам давра суҳбатлари ташкил этилмоқда. Ушбу тадбирларда қиз болани бар-

вақт турмушга бериш ва эрта фарзанд кўриш, қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари, никоҳдан олдин тиббий кўрикдан ўтишининг зарурлиги борасида тушунтириш ишлари олиб борилмоқда.

Мутахассислар томонидан қизларнинг 16-18 ёшларда она бўлиши жиддий муаммоларни келтириб чиқариши мумкинлиги аниқланган. Кўп ҳолларда бундай ёшдаги қизларнинг соғлом фарзандни дунёга келтиришида турли муаммолар келиб чиқади. Қизларнинг жисмонан ва руҳан оналикка тайёр бўлмасдан оила қуриши кўпинча туғруқ жараёнида хавфли асоратларга сабаб бўлади. Бинобарин, эрта ҳомиладорлик ёш она ҳамда бўлажак фарзанд учун ҳар томонлама хавфлидир.

– Аёл қанча ёш бўлса, ҳомиладорлик давридаёқ турли патологик, экстрагенитал хасталиклар кучаяди, йўлдош етишмовчилиги, суяклар тизимида рўй берадиган ўзгаришларнинг салбий оқибатлари кўп бўлади, – дейди Фарғона шаҳридаги 5-оилавий поликлиника акушер-гинеколог Насиба Асқарова. – Эрта ҳомиладорлик кўпинча бола тушиши ёки ўлик туғилиши билан тугайди, бу ҳолат ҳомиланинг нуқсонли ривожланиши сабабли ҳам она, ҳам бола саломатлигига катта хавфдир. Бундай асоратлар кейинги ҳомиладорликнинг нормал кечиши ва туғруқнинг табиий равишда амалга ошишига ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу боис ёш турмуш қурган аёлларнинг фарзандлари жарроҳлик амалиёти орқали дунёга келтирилади. Сурункали кислород етишмаслиги туфайли она қорнида суст ривожланган чақалоқларнинг вазни анча кам бўлади ва, афсуски, уларнинг аксарияти кўп яшамайди.

Бугунги кунда скрининг текширувлари натижалари шуни кўрсатмоқдаки, болалардаги турли хил аномалиялар, айниқса, асаб тизими ва генетик нуқсонлар айнан қариндошлар ўртасидаги никоҳ туфайли юзага келмоқда. Бунинг олдини олиш учун, аввало, ота-оналар етарли тиббий билим ва тушунчага эга бўлиши лозим. Аммо айримлар эрта турмуш, қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатларини кўра-била туриб, шошма-шошарлик ва ўзбошимчалик билан қарор қабул қилишади. Натижада носоғлом фарзандлар дунёга келади, оилалар ўртасида совуқчилик пайдо бўлади, ёш келин-куёв руҳий тушкунликка тушиб қолади. Кимнингдир ўйламай қилган хатоси туфайли ёш оилалар бузилиб кетади, келин-куёвларнинг ҳаёти издан чиқади.

Ана шундай салбий иллатларнинг олдини олиш мақсадида вилоят хотин-қизлар кўмитаси томонидан соғлиқни сақлаш бошқармаси ва бошқа тегишли ташкилотлар билан ҳамкорликда жой-

ларда “Соғлом оила”, “Соғлом турмуш”, “Репродуктив саломатлик”, “Бола парвариши” каби мавзуларда давра суҳбатлари ва учрашувлар ўтказилмоқда. Умумтаълим мактаб ўқувчилари учун “Соғлом авлод асослари”, “Саломатлик дарслари” каби фан машғулоти ташкил этилаётир. Коллежларда “Репродуктив саломатлик ва соғлом оилани шакллантириш”, “Оила ва никоҳ”, “Соғлом турмуш тарзи ва оила” дарслари йўлга қўйилган.

Фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш бўлимида қошида ташкил этилган “Оила дорилфунуни” машғулоти соғлом оилани шакллантириш жараёнида муҳим аҳамият касб этмоқда. Ушбу машғулотларда шифокорлар, ҳуқуқшунослар, хотин-қизлар кўмиталари фаоллари, “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, Республика саломатлик ва тиббий статистика институти вилоят филиали вакиллари ёшларга никоҳгача тиббий кўрикдан ўтишининг аҳамияти, қариндошлар ўртасидаги ва эрта никоҳнинг салбий оқибатлари, соғлом турмуш тарзи бўйича зарур маълумотларни бермоқдалар.

– Туманимиздаги 5 та касб-хунар коллежида “Ёш оила қурувчилар мактаби” фаолияти йўлга қўйилган, – дейди Ёзёвон тумани ФХД бўлими мудирини Жабиба Бозорова. – Жорий йилнинг ўтган даврида бу мактаблар машғулотларига 2 минг 500 нафар коллежларнинг учинчи босқич ўқувчилари жалб этилди.

Шу ўринда савол туғилади: оилаларда соғлом муҳитни мустақамлаш, қизларни эрта турмушга беришнинг олдини олиш мақсадида хотин-қизлар кўмиталари раислари, қишлоқ ва маҳалла фуқаролар йиғинлари фаоллари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилари томонидан жойларда олиб борилаётган кенг қўламли ишларга қарамай, нега юқоридаги каби ҳолатлар ҳамон давом этмоқда?

– Халқимиз орасида қизларнинг катталар, айниқса, ота-она раъйига қарши бормаслиги одатга айланган, – дейди “Маҳалла” хайрия жамоат фондига вилоят бўлими бош мутахассиси Нилуфар Каримова. – Кўпинча эрта ва қариндошлар ўртасидаги никоҳларнинг қайд этилишига ана шу ҳолат сабаб бўлмоқда. Бунинг олдини олиш мақсадида мактаб, коллеж ўқувчилари билан эрта турмушга чиқиш ва қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари каби мавзуларда давра суҳбатлари, маънавий-маърифий тадбирлар, очик мулоқотлар ўтказмоқдамиз.

Соғлом фарзанд соғлом онадан дунёга келади. Ёшларда соғлом ва аҳил оила қуриш, соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга интилишни рағбатлантиришдек эзгу ишлар замирида, аввало, баркамол авлодни вояга етказишдек эзгу мақсад мужассамдир.

**Маъсуджон СУЛАЙМОНОВ,**  
ЎЗА муҳбири.

## Муносабат, мулоҳаза ва хулоса

## БИЛМАЙИН БОСДИМ ТИКАННИ...

## Ёшлар маънавияти ва ахлоқига, уларнинг таълим-тарбиясига эътибор

Тахририятимизга кўнғироқ қилиб, кимлигини сир тутиши- мизни сўраган 25 ёшлар атрофидаги бир йигит шифокор- лардан миннатдор эканлигини гапириб қолди. Билишимиз- ча, у узоқ йиллар хорижда ишлаб юриб, айрим сабабларга кўра Ватанига қайтгач, оғир дардга чалингани, гиёҳвандлик иллатидан кутуллолмаб, мажбурий даволангани ва унга ру- хий далда бўлган диспансер ходимлари меҳнатидан бир умр миннатдор эканлигини таъкидлади. Демак, суҳбатдошимиз болаликдек беғубор, гам-ғуссалардан йироқ ҳаёт тарзига қайтди. Барча қилмишларидан пушаймон эканлигини тан олди. Ахир онгли мавжудот дея эътироф этаётганимиз Ҳаз- рати инсон ҳар қандай жасоратга, ирода ва матонатга қодир эканлигини юқоридаги ҳаётӣ воқеа асосида янада теран- роқ ҳис этдик десак, хато бўлмайди.

ДОИМИЙ ОГОҲЛИК  
ЗАРУР

Зеро, Президентимиз Ислоҳ Каримовнинг "Юксак маънавият – енгилмас куч" ки- тобида: "Бугунги мураккаб мафкуравий жараёнларни ил- мий-амалий жиҳатдан атроф- лича таҳлил қилиш ва баҳо- лаш, уларнинг устувор йўна- лишларини, кимга ва нимага қаратилганини аниқлаш, аҳоли турли қатламларига таъсирини ўрганиш, миллий манфаатла- римизга, ҳаёт тарзимизга зид бўлган зарарли ғоялар ва маф-

Бу вазифа бежиз кун тарти- бига қўйилаётгани йўқ. Бугун дунёнинг муҳим стратегик чор- раҳаларида, ерости бойликлари беҳисоб минтақаларда йигир- манчи асрдан янги асрга ҳам кўчиб ўтган, кўлами тобора кен- гайиб бораётган хавфли бир ку- раш давом этмоқда. Бу кураш иқтисодий соҳада – ўзга юрт- лардаги табиий бойлик тасар- руфи устидан назоратни кўлга киритиш, мафкуравий соҳада – турли халқларнинг асрлар да- вомида шакланган турмуш тар- зини ўз манфаатлари йўлида "ислоҳ" қилиш, ёшлар онги ва қалбини эгаллаш, уларни тўғри йўллардан чалғитиш билан боғ- лиқ носоғлом хатти-ҳаракатлар- дир. Ушбу ғоявий курашлар да- вомида иродаси мустаҳкам бўлмаган ёшларга эътиборсиз бўлса, албатта, эртага улар ги- ёҳвандлик, кашандалик ва тур- ли ҳаёсийлик кўчасига билиб- билмай кириб қоладилар. Оқибат эса, албатта, аянчли. Таъ- кидлаш жоиз, глобаллашув жа- раёни бугун тобора кучайиб, ширин ҳаётимизга чуқур кириб бормоқда.

Ҳозирги дунёнинг ўзига хос хусусиятларидан бири ахборот оламининг глобаллашуви билан боғлиқ. Одамлар, айниқса, ёш- лар, бундан атиги ўн беш-йи- гирма йил аввалги шароитга со- лиштирадиган бўлса, бир неча йиллар давомида, бунинг усти- га қидириб, излаб, китоб vara- қлаб топадиган ахборотга бугун бир зумда, бир куннинг ўзида эга бўлмоқдалар. Бугун эрталаб дунёнинг нариги бир чеккасида юз берган воқеа-ҳодиса тафси-

лоти шу куннинг ўзидаёқ дунё- нинг бошқа бир чеккасига етиб келади, телевидение бевосита намоиш этади, ахборот агент- ликлари қайта-қайта шарҳлайди. Бу, табиийки, техника асрининг ютуғи, инсон ақл-заковатининг ҳосиласи.

Албатта, бу жараёнда биз ҳаётимизни компьютерсиз тасав- вур қила олмаймиз. Олимлар ҳатто инсон миясидаги фикрни ўқийдиган ақлли машиналар их- тиро қилиш устида ҳам бош

## ДОНОЛАР ДЕЙДИ:

«Инсон аслида бахтли яшаш учун дунёга келади. Унга бахтсизлик тамғасини ҳеч ким тухфа этмайди. Шундай бўлган тақдирдагина, у ўзини чин маънода айбдор деб билиши зарур. Демак, тақдир сизни гўзал лаҳзалари билан сийлаган экан, уни борича яшашга, қаноат ва шукр қилишга интилиш керак. Бу йиллар давомида синалган ҳаёт ҳақиқатларидир».

қотирмоқдалар. Лекин бу ихти- ролар нимага хизмат қилиши, эртага ёшлар онги ва тафакку- рига, одоби ва тарбиясига, Ва- тан олдидаги масъулиятига кан- дай таъсир кўрсатиши устида камроқ фикр юритилмоқда.

Демак, ёшлар ўзининг мус- тақил фикри ва билимига, қатъ- ий позициясига эга бўлса, улар- ни ҳеч қандай иллат, хавфли куч ва бузғунчи ғоялар, табиийки, чалғита олмайди. Ҳамиша оғоҳ ва сергак бўлиш эса – бу инсо- нийлик бурчимизга айланиши даркор.

ХАВФЛИ ИЛЛАТГА  
ҚАРШИ

Яқинда Самарқанд вилоятида одам савдосига қарши кураш ва унинг оқибатларини таҳлил қи- лувчи семинар тафсилотлари эътиборимни тортди.

Президентимиз Ислоҳ Кари- мовнинг 2008 йил 8 июлда қабул қилинган "Одам савдоси- га қарши курашиш самарадор-

лигини ошириш чора-тадбирла- ри тўғрисида"ги Қарори ҳамда "Одам савдосига қарши кура- шиш тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни асосида мамлакатимизда мазкур иллат- нинг олдини олиш, бу жиноят- дан жабр кўрган фуқароларни ҳуқуқий ва ижтимоий муҳофаза қилиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Бу жараёнда, айниқса, одам савдосига қарши курашиш бўйи- ча Республика идораларо ко- миссияси ва жойлардаги худ- дий комиссиялар фаолияти му- ҳим аҳамият касб этмоқда. Маз- кур комиссиялар одам савдоси билан боғлиқ жиноятларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашиш билан бирга, хорижда бўлиб қайтган юртдошларимиз саломатлигига ҳам алоҳида эътибор қаратилаётганлиги таъ- кидланди.

– Кейинги пайтда хорижий давлатларда бўлган айрим юрт- дошларимизнинг миграция вақ- тида оғир шароитда меҳнат фао- лияти билан шуғуллангани, соғ- лом турмуш тарзига риоя этма- гани ва бошқа омиллар таъси- рида турли хасталикларни орт- тириб келгани кузатилмоқда, – дейди Самарқанд вилояти соғ- лиқни сақлаш бошқармаси бош терапевти Гулноза Ҳожиметова. – Айниқса, улар орасида ОИВ инфекцияси, сил каби юқумли касалликларга чалинган киши- ларнинг учраши, аввало, ўша фуқароларнинг ўзи ва оила аъзолари саломатлигига жиддий хавф солади. Шу боис, бугунги кунда вилоятимизда чет давлат- да бўлиб қайтган фуқаролар юр- тимизга келганидан ҳудудий тиббий муассасаларда тегишли мутахассислар томонидан тиббий кўриқдан ўтказилмоқда. Улардан олинган қон ва бошқа таҳлил- лар ихтисослашган тиббий му- ассасаларда текширилиб, аниқ ташхис қўйилмоқда.

Жорий йилнинг ўтган тўрт ойида хорижий давлатларда бўлиб қайтган 12 мингдан зиёд

## ДОНОЛАР ДЕЙДИ:

«Ҳар қандай ишни қилишдан аввал унинг оқибатларини ўйлаб кўрайлик. Чунки, билиб- билмай босилган ҳар бир қадам баъзида кимматга тушиши, инсон кадри эса баъзан поймол бўлиши мумкин. Шун- и ҳис этган ҳолда, онгли фикрлашга, етти ўлчаб бир кесишга, эҳтиётсизлик қилиш ва эътиборсиз бўлмасликка одатланайлик».

фуқаро тиббий кўриқдан ўтқа- зилди. Уларнинг айримлари- да турли хасталиклар борлиги аниқланди. Хусусан, RW-тек- шируви ва ОИВ инфекциясига қон таҳлили натижалари баъ- зи фуқаролар чет элда ОИВ инфекциясини юқтирганини кўрсатди. Айни пайтда мазкур ҳолатлар юзасидан зарур чора- тадбирлар белгиланиб, бе- морларга тегишли даво муо- лажалари қўлланилмоқда. Шу- нингдек, Ўзбекистон Респуб- ликаси Меҳнат ва аҳолини иж- тимоий муҳофаза қилиш ва- зирлигининг одам савдоси жабрдийдаларига ёрдам бе- риш ва уларни ҳимоя қилиш бўйича Республика реабилитация маркази хизматларидан фойдаланиб келаётган фуқа- ролар белгиланган тартибда ўз яшаш ҳудудларида тиббий назоратга олиниб, уларга зар- ур ёрдам кўрсатилмоқда.

Албатта, бундай ҳолатлар ҳамюртларимизни огоҳликка чорлаши, хорижда чиқиш ва у ерда меҳнат фаолияти билан шуғулланишда белгиланган тартиб-қоидаларга қатъий амал қилишлари лозимлигини кўрсатади.

Ҳар қандай хавфни енгиш – бу ўз кўлимизда. Энг муҳи- ми, бировга алданиб қолмас- лик, турли қинғир ишлардан ўзини тийиш ва соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш, бахтли ҳаётнинг гаровидир. Ана шу гўзал тақдирнинг қад- рига етиб яшайлик, зеро сўнгги пушаймон ўзимизга душман бўлмасин.

Намоз ТОЛИПОВ,  
журналист.

(Мақола Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларни ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фондининг молиявий кўмагида тайёрланди).

## Эътибор ва ғамхўрлик

## ЭҲТИРОМ ВА МЕҲР-МУҲАББАТ

Республикамизнинг барча ҳудудларида 9 май – Хотира ва қадрлаш куни кенг нишонланди. Шу жумладан, Тош- кент шаҳридаги 5-сонли клиник шифохонада ҳам ушбу санага бағишлаб байрам тадбири бўлиб ўтди. Унда маз- кур тиббиёт муассасасида йиллар давомида самарали меҳнат қилган шифокору ҳамширалар ва кекса фахрий- лар иштирок этди.

– Тадбиримиз ўз номи билан инсонларга меҳр-оқибатли бўлиш, уларни қадрлаш, ҳур- мат-эътибор кўрсатиш ва кўн- гилига хуш кайфият улашиш бай- рами ҳамдир. Ҳар йили ўтказиб келинаётган ушбу тадбирга на- фақат уруш қатнашчилари, бал- ки бир неча йиллар давомида шу масканда ҳалол ишлаб, элга хиз- мат қилган, айни дамда оиласи бағрида нафақа ёшини ўтаётган собиқ ходимларимизни тақдир- этамиз. Дийдор учрашувлардан хурсанд бўлган ҳамкасбларимиз Президентимизнинг бундай эъти-

бор ва ғамхўрликларидан мамнун эканликларини изҳор қилдилар, – дейди 5-сон клиник шифохо- наси шифокори Эътибор Ҳай- дарова.

– Аввало, бугунги тадбирда иштирок этаётганимдан гоё хур- санд бўлиб, Юртбошимиз ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлиги, 5- сон клиник шифохонаси аҳил жа- моасига ташаккуримни билдира- ман. Айниқса, 9 май – Хотира ва қадрлаш куни муносабати билан ўтказилаётган тадбирлар кўп йил- лар мобайнида ўзининг ҳалол меҳнати билан эл назарига туш-

ган инсонлар хизматини хотир- лаш ва бугунги кунда кексалик гаштини сураётган биздек онахон ва отахонларга кўрсатилаётган катта ҳурмат деб биламан. Албат- та, ўзим тенги ва бирга хизмат қилган фахрийлар даврасида ана шундай байрамда қатнашиш мен учун катта бахт, – дейди меҳнат фахрийси Зинаида Ткачова.

– Бундай тадбирлар бизни яна- да қувонтиради. Фахрийларни кўриш, улар билан суҳбатлашиш ва хотиралар билан ўртоқлашиш имконини яратади. Бунинг учун ушбу шифохона маъмуриятига, тажрибали шифокор ва меҳрибон ҳамшираларга ўз миннатдорчи- лигимизни билдираман, – дей- ди подполковник Геннадий Чу- маков.

Тадбир сўнггида фахрийлар учун хушнаво қўшиқлар ва жози-



бали рақслар ижро этилди.

Диёра БОЗОРОВА.

Сурат муаллифи  
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

## 18 май — Халқаро музейлар куни

## ТИББИЁТ ТАРИХИНИНГ НОДИР САҲИФАЛАРИ

Айни кунда Қажом Зоиров номидаги Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш музейига ташриф буюрсангиз, у ердаги тозаллик ва озодлик, ходимларнинг самимий муносабати ҳамда киравериш залларидаги замонавий тарзда ташкил қилинган рангли фотокўргазмалар диққатингизни ўзига жалб этади. Тиббиётимиз тарихи ва равнақи, унинг бой меросини ўрганиш мақсадида ташриф буюраётганлар сони тобора ортиб, ҳатто бир кунда 6-7 гуруҳча етмоқда. Зеро, бундай файзли маскан янада ўзига хос макқага эга бўлишида музейнинг жонкуяр ходимлари хизмати каттадир. Музей директори В. Болкунов мухбиримиз билан бўлган суҳбатда куйидагиларни гапириб берди:

– Дарҳақиқат, инсон учун соғлиқ – бу бебаҳо неъмат ҳисобланади. Тиббиётнинг асл мақсади халқ саломатлигини ҳар томонлама муҳофаза қилишдир. Шундай экан, ҳар бир инсон, аввало, ўз соғлиғи йўлида тиббий билимга эга бўлиши муҳим. Бунинг учун тиббиётнинг ўтмиш тарихи ва бугуни тўғрисида маълумотга эга бўлмоғи лозим. Ана шундай маълумотга эга бўлишда ўзининг 40 йиллик фаолияти билан республикамиз тиббиёт тарихини халққа танитиб келатган музейимиз билан ҳар қанча фахрлансак арзийди. Даргоҳимизга киришингиз билан электрлаштирилган рангли кўргазмалар ёрдамида гигиенанинг ҳамма турлари: меҳнат, мактаб ва шахсий, овқатланиш, ижтимоий, радиацион ҳамда тупроқ, сув, тураржой гигиеналари билан танишасиз. Шунингдек, ҳар бир хонада тиббий тарихий манбаларнинг мавжудлиги, экспонат ва турли хилдаги ноёб топилмаларнинг ўрин олганлиги ўтмиш тиббиёт тарихини кўз олдимизга келтиради. Бундан ташқари, кўхна ўзбек шаҳарлари Хива, Бухоро ҳамда Афросиёб замидаги археологик қазилмаларда топилган сополдан ясалган канализация шахобчаларининг суратлари ва қолдиқлари ота-боболаримиз ўз шаҳар ва қишлоқларида санитария ҳолатига қанчалик эътибор берганлигининг гувоҳи бўламиз.



Овқатланиш гигиенасига бағишланган экспозиция овқатланиш тартибини ташкил этиш зарурлигига қаратилса, «Ҳаво гигиенаси» бўлимида электрлаштирилган чўзма ўпканинг фаолияти нафасга олинаётган ва чиқарилаётган ҳаво тартибини аниқ тасаввур қилишга ёрдам беради. Сув ва тупроқ гигиенасига бағишланган кўргазмалар ҳам жуда қизиқарли бўлиб, кераклигича маълумотларни олиш имконияти каттадир.

Музейимизнинг фахри ҳисобланган электрлаштирилган «Шиша одам» модели Германиянинг Дрезден Гигиена музейида тайёрланган. Бутун дунё бўйлаб еттита нусхада яратилган мазкур экспонат орқали инсон ички

– Соғлиқни сақлаш музейига биринчи бор келишимиз. У ерда тиббиётимизнинг ўтмиши, бугуни ва эртаси тўғрисидаги муҳим маълумотларга эга бўлдик. Айниқса, экскурсовод Л. Орлованинг музей бўйлаб олиб борган таништируви бизда катта таассурот қолдирди. Жумладан, музейдаги кўргазмалар, Ибн Синога бағишланган мемориал залдаги қизиқарли экспонатлар, тиббий асбоблар коллекцияси, гигиенанинг барча турлари, юқумли касалликларга оид кўргазмалар, «Шиша одам» модели ҳамда юртимиз тиббиётини жаҳонга танитган буюк олимларимизнинг фотосуратлари ва фаолиятлари тиббиётга бўлган қизиқишимизни орттириб, бу борадаги тиббий билимларимиз янада мустаҳкамланди. Шу ўринда биз музей жамоасини Халқаро музейлар куни билан самимий кутлаб, ўз миннатдорчилигимизни билдириб қоламиз.

Ирина КИМ, Бекзод ФАТИЛЛАЕВ,  
Сирғали туманидаги ҳуқуқшунослик лицейи ўқувчилари.



аъзолари – асаб, юрак-томир тизими, нафас, овқат ҳазм қилиш ва бошқалар навбатма-навбат ёритилади. Айни пайтда ҳар бир аъзонинг тузилиши ва асосий вазифаси изоҳланади, юзага келиши мумкин бўлган касалликлар ҳақида ҳикоя қилинади.

Тиббиёт тамал тошини қўйиб кетган Абу Али ибн Синога бағишланган мемориал залда қизиқарли экспонатлар жуда кўп. Шундай экан, музейимизга ташриф буюрган ҳар бир инсон бундай маълумотларга эга бўлса, масканимизнинг аҳамиятли ўрни ўз ифодасини топади, деб ўйлайман.

Музейнинг махсус бўлимида тиббиётимизнинг буюк олимлари, устозларимиз К. Зоиров,

нейрохирург М. Қориев, невропатолог В. Мажидов, Э. Отахонов, таниқли олим-жарроҳ В. Воҳидов, профессор И. Мусабоев, академик олимларимиз Ё. Тўракулов, К. Зуфаров, Ў. Орипов, К. Йўлдошев, Ж. Маҳсумов, А. Обидов, Ўзбекистон Қаҳрамони М. Абдуллаҳжаева, Н. Муродхўжаев, А. Раҳимжонов, А. Убайдуллаев, Т. Даминов, Т. Искандаров, Р. Каценович, Ш. Ҳамроевларнинг фотосуратлари, шахсий буюмлари, ёзган илмий китоблари кўрсатилган.

Ҳали олдимизда улкан вазифалар турибди. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, музейимизга янги экспонатлар келтирилмоқда. Бундай ишларни амалга

оширишда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ҳиссаси бениҳоя каттадир. Раҳбариятнинг ёрдами билан музейнинг хизмат кўрсатиш салоҳияти ва нуфузи тобора ортмоқда.

**Ўйлайманки, халқимиз саломатлигини ўзида акс эттирувчи музейимиз ҳали кўп йиллар тарих саҳифаларида сайқалланиб боради. Фурсатдан фойдаланиб, юртимизда фаолият юритаётган музейлардаги ҳамкасбларимизни Халқаро музейлар куни билан чин дилдан табриклайман.**

Суҳбатдош  
Ибодат СОАТОВА.  
Муаллиф олган  
суратлар.

## Эълон

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тошкент шаҳри ва Тошкент вилояти ҳудудида жойлашган махсус даволаш муассасаларида мавжуд бўлган бўш шифокорлик ва ўрта тиббиёт ходими лавозимларига, ёши 40 дан ошмаган, жисмонан ва руҳан соғлом, тор мутахассислик дипломига эга бўлган, Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида доимий рўйхатдан ўтган фуқароларни куйидаги лавозимларга танлов асосида ишга таклиф этади.

## Мутахассисликлар рўйхати:

Терапевт	Врач-лаборант
Кардиолог	Рентгенолог
Дерматолог	Эндокринолог
Психиатр	Функционал диагностика врач
Физиотерапевт	Анестезиолог-реаниматолог
Гастроэнтеролог	Эндоскопист
Офтальмолог	Эпидемиолог
Уролог	Эпидемиолог ёрдамчиси (санитар фельдшер)
Онколог	Врач-статист
Педиатр	Операция ҳамшираси
	Рентгенлаборант

## Талаб этиладиган ҳужжатлар рўйхати:

1. Диплом нусхаси;
2. Паспорт нусхаси;
3. Меҳнат дафтарчаси нусхаси;
4. Маълумотнома (справка-объективка) ўрнатилган шаклда;
5. Фотосурат 5х6 см – 2 дона.

**Мурожаат учун:** Соғлиқни сақлаш вазирлиги Кадрлар билан ишлаш бошқармаси.

Тошкент шаҳри, Навоий кўчаси, 12-уй, тел.: 241-54-54.

Талабномани Соғлиқни сақлаш вазирлиги расмий сайти ([www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz) ёки [www.med.uz](http://www.med.uz))нинг **On-line** хизмати саҳифасида тўлдиришингиз мумкин.

## Объявление

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан предлагает трудоустройство на конкурсной основе в специальные лечебно-профилактические учреждения, расположенные в г.Ташкенте и Ташкентской области, лицам не старше 40 лет, при наличии документа о специализации, имеющим постоянную прописку в г.Ташкенте и Ташкентской области, на следующие вакантные должности.

## Список специальностей:

Терапевт	Врач-лаборант
Кардиолог	Рентгенолог
Дерматолог	Эндокринолог
Психиатр	Врач функциональной диагностики
Физиотерапевт	Анестезиолог-реаниматолог
Гастроэнтеролог	Эндоскопист
Офтальмолог	Эпидемиолог
Уролог	Помощник эпидемиолога (санитарный фельдшер)
Онколог	Врач-статист
Педиатр	Операционная медсестра
	Рентгенлаборант

## Требуемые документы:

1. Копия диплома;
2. Копия паспорта;
3. Копия трудовой книжки;
4. Справка-объективка установленной формы;
5. Фото 5х6 см – 2 шт.

**Для обращения:** Управление по работе с кадрами Министерства здравоохранения.

г.Ташкент, ул.Навои, 12, тел.: 241-54-54.

Заявку можно заполнить на официальном сайте Министерства здравоохранения ([www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz) или [www.med.uz](http://www.med.uz)), в разделе **On-line** услуг.

## Фан уфқлари

РЕНАЛ ОСТЕОПОРОЗДА БИФОСФОНАТЛАР БИЛАН ДАВОЛАШДА БУЙРАК ФАОЛИЯТИ  
ҲАМДА КАЛЬЦИЙ-ФОСФОР МУВОЗАНАТИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ҲАРАКАТИ

Ренал остеопорозда юзага келадиган кальций-фосфор мувозанатининг бузилиши ва уларнинг кўрсаткичларини коррекция қилиш мақсадида бифосфонатлар ва кальций препаратлари қўлланилганда бу препаратларнинг кальций-фосфор мувозанатига боғлиқ бўлган ноҳўя таъсирлари йўқолиб, кальций-фосфор мувозанати бузилиши жараёни сезиларли даражада секинлашади ҳамда ренал остеопорозни даволаш самардорлигини оширади, шунингдек буйрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатилади.

Сурункали буйрак касаллиги (СБК) – ҳозирги кунда кўпчилик ривожланган давлатларда буйраклар функциясининг пасайишига олиб келувчи касалликлар сони ортиб бормоқда. Сурункали буйрак етишмовчилиги (СБЕ) муаммоси, шунингдек унинг босқичларини аниқлаш, қимматбаҳо даволаш усуллари (гемодиализ, перитонеал диализ, буйрак трансплантацияси) муаммолари аллақачон ўта муҳим ижтимоий аҳамият қозонган. Беморлар учун нафақат СБЕнинг оғирлашиб бориши, балки асосий касалликнинг қайталанishi оқибатлари, шунингдек етарлича текширув ва даволаш ўтказилмаслиги оқибатида аҳволнинг кескин ёмонлашиш ҳоллари ва юрак қон-томир асоратларининг қўшилиш хавфи ҳам юқориликча қолмоқда.

СБЕга олиб келувчи сабабларни ўрганишга бағишланган эпидемиологик изланишларда аниқланган хавф омиллари юрак томир касалликларининг хавф омилларига ўхшаш эканлиги аниқланган. Шу сабабли буйрак касалликларининг бирламчи ва иккиламчи профилактикасида юрак томир тизимини ҳимоялаш ҳам кўзда тутилган.

Юқоридагиларга асосан, National Kidney Foundation (АҚШ) томонидан буйрак касалликлари диагностикаси, даволаш ва профилактикасини умумлаштириш мақсадида “Буйраклар сурункали касаллиги” (БСК) тушунчаси киритилди.

БСК деганда, терминал буйрак етишмовчилигига олиб келадиган буйракнинг исталган сурункали касаллигини айтиш мумкин. БСКнинг бир қанча клиник босқичлари фаркланади (US National Kidney Foundation/Kidney Disease Outcomes Quality Initiative):

**1-босқич – буйраклар зарарланиши белгилари бор, сийдикда патологик ўзгаришлар аниқланади, коптокчалар филтрацияси тезлиги нормада (СКФ = 90 мл/мин.).**

**2-босқич – буйраклар зарарланиши белгилари бор, СКФ 60-89 мл/мин.**

**3-босқич – СКФ 30-59 мл/мин.**

**4 босқич – СКФ 15-29 мл/мин.**

**5-босқич – терминал буйрак етишмовчилиги СКФ <15мл/мин.**

СБК босқичларини аниқлашда СКФ асосий роль уйнайди. Шундай қилиб, БСК тушунчаси қўллаб нозологларни ўз ичига олган синдром тушунчасига мос келади.

СБКнинг бир қатор патогенетик бўғинлари кенг салмоқли ўрганилган ва самарали коррекция қилинмоқда. Бироқ СБКда фосфор-кальций мувозанати бузилиши ва ренал остеопорознинг ўзига хос хусусиятлари, шунингдек уларнинг коррекци-

яси бўйича изланишлар етарли эмас. Маълумки фосфор-кальций мувозанатининг бузилиши ва ренал остеопороз СБКни жадаллаштирувчи омиллардан биридир [10]. Ренал остеопороз туфайли юзага келадиган суякларда оғрик бўлиши, синишга мойиллик туғилиши ва бошқа тана скелети билан боғлиқ дискомфортлик одатда сурункали буйрак касаллигининг (СБК) IV босқич охири ва асосан V босқичда (NKF/QDOKI классификациясига мувофиқ, 2002) намоён бўлади [8]. Бироқ СБКнинг нисбатан эрта босқичлари, яъни СБКнинг III босқичида организмда фосфор-кальций мувозанати сезиларли даражада бузилиши ренал остеопороз ривожланишига туртки бўлади. Маълумки СБКда юзага келадиган ренал остеопороз буйрак фаолиятининг сурункали бузилиб бориши натижасида буйракдаги проксимал эгри каналчаларда жигардан келган D витаминининг нофаол шакли бўлган 25-OH-D<sub>3</sub> (холокальциферол)ни 1 $\alpha$ -гидроксилаза таъсирида мураккаб монооксигеназ реакция ёрдамида 1,25-(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub> (кальцитриол)га айланишининг бузилиши туфайли юзага келади деб ҳисобланади. 1,25-(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub> (кальцитриол) D витаминининг фаол шакли бўлиб, у ичакларда кальцийнинг сўрилишини ва суякларда жойлашишини таъминлайди [4,8]. Юқоридаги бузилиш эса кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичларини ўзгартириб ренал остеодистрофияга сабаб бўлади [8]. Бироқ бу патологик жараён коптокча филтрацияси 30 мл/мин.дан пасайгандан сўнг бошланади [9]. Чунки 1 $\alpha$ -гидроксилаза ферменти йўлдош ва бошқа тўқималарда, жумладан, минимал миқдорда бўлса ҳам суякда мавжуд [4]. Бироқ СБКнинг нисбатан эрта босқичлари, яъни СБКнинг III босқичида организмда фосфор-кальций мувозанати кўрсаткичлари сезиларли даражада бузилади. Коптокча филтрацияси нормадан 25 фоизгача пасайиши билан қонда гиперфосфатемия ва гипокальциемия бошланади [7,8,10]. Бу ҳолат куйидагича тушунтирилади:

СБКнинг III босқичида каналчалардан фосфор экскрециясининг камайиши оқибатида гиперфосфатемия бошланади [7]. Плазмада миқдори кўпайган фосфор кальций ионини ўзига бириктириб кальций фосфат тузини пайдо қилади ва у организмдаги деярли барча қон томирларда макро ва микро қон томирлар кальцификацияни бошлаб беради [4,5,8]. Оқибатда плазмада гипокальциемия юзага келиб қалқонсимон без олди безидан паратгармон (ПТГ) ишлаб чиқарилиши рағбатланишига олиб келади. Бу жараён плазмада ПТГ миқдори ошиб суяк тўқимасидаги остеоластлар фаоллигини кучайтириши оқибатида суяклар резорбциясини бошлаб беради. Натижада юзага келган ренал остеодистрофия СБКнинг IV-V босқичларида ренал остеопороз клиникасини намоён этади.

Бу патологик жараённи коррекция қилишнинг одатий усулларида бири бўлиб кальций сақловчи препаратларни қўллаш ҳисобланади. Улардан айнан кальций карбонат танлов препарати бўлиб, у ренал остеопорозни даволашда коптокча филтрацияси пасайиб боришига қараб 3 грамм/суткагача тавсия этилади [1,7]. Шунингдек, таркибда фосфор сақлаган озик-овқатлар (кўпроқ оксилли маҳсулотлар) камайтиради ва ичакларда фосфорнинг

сўрилишини камайтирувчи препаратлар тавсия этилади. Бу мақсадда алмагель 10 мл.дан суткасига 4 маҳал буюрилади. Алмагель таркибига кирувчи алюминий гидроксиди фосфор билан қўшилиб эрмайдиган бирикма ҳосил қилади ва ичакда сўрилмай қолишига олиб келади. Шунингдек, D витаминининг мойли ва спиртли эритмаси (эргокальциферол) суткасига 100000 дан 300000 ХБ дозада тавсия этилади [1,7]. Мазкур препаратлар маълум даражада плазмадаги кальцийни меъёрлаштириши мумкин, шунингдек қалқонсимон без олди бези фаолиятини бироз пасайтириб ПТГ миқдорини камайтиради. Бироқ кальций препаратлари D витамини билан биргаликда қўлланилиши плазмада кальций миқдорини тез ошириши туфайли кальций фосфат тузи пайдо бўлиши натижасида эктопик макро ва микро қон томирлар кальцификацияси жараёни тезлашиши эҳтимоллиги ҳам ошади [4,8]. Эктопик микро қон томирлар кальцификацияси жараёни буйрак коптокчаларини ҳам четлаб ўтмайди, яъни бу патологик жараён нефрокальциноз ривожланишини тезлайди [2,5,8]. Қолаверса бу усул билан плазмада кальций миқдорини меъёрда тутиб туриб бўлмайди. Ваҳоланки, даволашнинг асосий мақсади қонда кальций ва фосфор миқдорини меъёрга яқинлаштириш ва меъёрда ушлаб туришдир. Шундай экан бу даволаш тамойили масалани узил-кесил ҳал этмайди. Шунинг учун СБКнинг нисбатан эрта босқичларида кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичларини ва ренал остеопорозни коррекция қилишнинг бошқа йўллари излаш, ўрганиш ва кузатиш мақсадга мувофиқдир.

## ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ

СБК III босқичи билан оғирган беморларда ренал остеопороз кальций Д3 ва бонвива (ибандронат кислота) препаратлари комбинацияси билан коррекция қилинганда фосфор-кальций мувозанати кўрсаткичлари ҳамда буйрак фаолияти ҳолатини ўрганиш.

## МАТЕРИАЛ ВА УСЛУБЛАР

Тошкент тиббиёт академияси (ТТА) III клиникаси Республика нефрология илмий-амалий марказида ҳар бири 20 нафардан иборат СБКнинг III босқичида (коптокча филтрацияси 30-59 мл/мин.) бўлган беморлардан икки гуруҳ тузилди. Гуруҳдагиларнинг ўртача ёши 35 ёки 13,5 ёш, яъни текширувга ёши 50 дан ошган ва 20 дан кичиклар ҳамда буйрак-тош, тизимли ва қандли диабет касаллиги бор беморлар олинмади. 1-гуруҳга кальций Д3 (таркибида 500 мг кальций ва D витаминининг нофаол шаклини сақлайди, Асклепий компанияси) 1 таб./сутка, 2-гуруҳга эса тушда кальций Д3 1 таб./сутка ва эрта-лаб бонвива 150 мг (ибандронат кислота Roche компанияси) ойига 1 таблеткадан перорал тавсия қилинди. Текширув гуруҳидаги барча беморларда даволашни бошлашдан олдин ва уч ойдан сўнг қон зардобиди ионлашган кальций ва фосфор ҳамда ПТГ текширилди. Шунингдек, буйрак фаолияти билан боғлиқ бўлган кўрсаткичлар қонда мочеви ва креатинин ҳамда коптокча филтрациясини аниқланди. Лаборатор таҳлиллар ТТА биологик кимё кафедраси қошидаги илмий изланиш лабораториясида, ТТА III клиникаси марказий лабораториясида ва РИ Эндокринология ИАТМ РИА лабораториясида бажарилди. Олинган натижаларни

статистик таҳлил қилишда Statistica v. 6.0 (Statsoft Inc., USA) статистик пакетидан фойдаланилди. Ўртача арифметик қиймат (M), ўртача хатолик (m) ҳисобланди. Колмогоров-Смирнов критерийси бўйича танланганларни нормал тарқалиши баҳоланди. Фарқ  $p < 0.05$  ишончликда ҳисобланди.

## НАТИЖАЛАР МУҲОКАМАСИ

Текширув гуруҳидаги барча беморларда даволанишни бошлашдан олдин қон плазмасида кальций ўртача қийматда 1.91 ёки 0.19

ммоль/л, фосфор ўртача қийматда 1.74 ёки 0.28 ммоль/л миқдорда эканлиги кўрилди. Уч ойдан сўнг 1-гуруҳ беморларда кальций ўртача қийматда 2.64 ёки 0.16 ммоль/л, фосфор ўртача қийматда 0.91 ёки 0.24 ммоль/л, 2-гуруҳ беморларда эса кальций ўртача қийматда 2.26 ёки 0.18 ммоль/л, фосфор ўртача қийматда 1.44 ёки 0.22 ммоль/л миқдорда эканлиги кўрилди.

## Кальций-фосфор мувозанатига хос лаборатор кўрсаткичлар

Кўрсаткичлар	1-гуруҳ (n=20)		2-гуруҳ (n=20)	
	Даводан олдин	3 ойдан сўнг	Даводан олдин	3 ойдан сўнг
Кальций (N 2.02-2.6 ммоль/л)	1.91 $\pm$ 0.19	2.64 $\pm$ 0.16	1.91 $\pm$ 0.19	2.26 $\pm$ 0.18
Фосфор (N 0.81-1.62 ммоль/л)	1.74 $\pm$ 0.28	0.91 $\pm$ 0.24	1.74 $\pm$ 0.28	1.44 $\pm$ 0.22
ПТГ (N 10-65 пг/мл)	102.4 $\pm$ 41.8	49.7 $\pm$ 27.6	102.4 $\pm$ 41.8	36.8 $\pm$ 25.9

Натижаларга кўра фақат кальций Д3 қабул қилган 1-гуруҳда гиперкальциемия ҳолати кузатилди. Гиперкальциемия ҳолати кальций фосфат тузини пайдо бўлишини жадаллаштиргани учун фосфор кўрсаткичи меъёрнинг пастки чегарасини эгаллади. Кальций фосфат тузи пайдо бўлиши эса бу эктопик кальцификацияга сабаб бўлади. 2-гуруҳ беморларида эса кальций ва фосфор кўрсаткичларининг меъёрда бўлиши кальций Д3 ва ибандронат кислота препаратлари комбинацияси билан боғлиқдир. Бинобарин ибандронат кислота билан даволанишда одатда беморларда гипокальциемия ҳолати кузатилса, 1-гуруҳдан маълумки кальций Д3 билан монотерапияда гиперкальциемия хавфи ортади. Шундай экан икки препарат комбинацияда қўлланилганда препаратларнинг ноҳўя таъсирлари ўзаро бартараф этилади. Шунинг учун СБКнинг III

босқичида кальций ва фосфор кўрсаткичларини меъёрлаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

ПТГ даволанишдан сўнг ҳар икки гуруҳда ўртача қийматда нормал кўрсаткичда кузатилган бўлсада 1-гуруҳда қийматлар гиперпаратиреоз даражасида тебраниди. Яъни ПТГ ўртача қиймати нормада бўлгани билан баъзиларида нормадан юқори кўрсаткич кўрилган. Бу беморларда суякларда остеоластларнинг фаоллашиши давом этаётганидан ва ренал остеодистрофия ҳали тўлиқ секинлашмагани ҳамда кальций-фосфор кўрсаткичлари бузилиши жараёни тўхтамаганлигидан даволат беради. 2-гуруҳда эса қийматлар нормал кўрсаткичлар даражасида тебраниди. Бу СБКда кальций-фосфор мувозанати бузилиши жараёни сезиларли даражада секинлашгани билдиради.

## Буйрак фаолияти билан боғлиқ бўлган лаборатор кўрсаткичлар

Кўрсаткичлар	1-гуруҳ (n=20)		2-гуруҳ (n=20)	
	Даводан олдин	3 ойдан сўнг	Даводан олдин	3 ойдан сўнг
Кальций (N 2.02-2.6 ммоль/л)	1.91 $\pm$ 0.19	2.64 $\pm$ 0.16	1.91 $\pm$ 0.19	2.26 $\pm$ 0.18
Фосфор (N 0.81-1.62 ммоль/л)	1.74 $\pm$ 0.28	0.91 $\pm$ 0.24	1.74 $\pm$ 0.28	1.44 $\pm$ 0.22
ПТГ (N 10-65 пг/мл)	102.4 $\pm$ 41.8	49.7 $\pm$ 27.6	102.4 $\pm$ 41.8	36.8 $\pm$ 25.9

Буйрак фаолияти билан боғлиқ бўлган лаборатор кўрсаткичлар 1-гуруҳга нисбатан 2-гуруҳда ижобий томонга силжиши бу кальций фосфат тузи ҳосил бўлиши кескин камайганлиги учун эктопик кальцификация жараёни бартараф этилгани туфайлидир. Шарҳлов адабиётлардан маълумки эктопик микро қон томирлар кальцификацияси нефрокальцинозни жадаллаштиради. Шундай экан СБК III босқичида кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичларини коррекция қилишда кальций Д3 ва ибандронат кислота препаратлари комбинацияси қўлланилганда ҳар икки препаратнинг ноҳўя таъсирлари сезиларли даражада камаяди ва ренал остеопорозни даволаш самардорлиги ортади. Шунингдек буйрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатилади.

## Хулосалар:

1. СБК III босқичида кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичлари бузилишини коррекция қилишда кальций Д3 препарати қўлланилганда беморларда гиперкальциемия кузатилади ва эктопик кальцификация хавфи ошади.

2. СБК III босқичида кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичлари бузилишини коррекция қилишда кальций Д3 ва ибандронат кислота препаратлари комбинацияси қўлланилганда ҳар икки препаратнинг кальций-фосфор мувозанатига боғлиқ бўлган ноҳўя таъсирлари йўқолиб ренал остеопорозни даволаш самардорлигини оширади.

3. СБК III босқичида ренал остеопорозни даволашда кальций Д3 ва ибандронат кислота препаратлари комбинацияси қўлланилганда кальций-фосфор мувозанати бузилиши жараёни сезиларли даражада секинлашади.

4. СБК III босқичида кальций-фосфор мувозанати кўрсаткичлари бузилишини коррекция қилишда кальций Д3 ва ибандронат кислота препаратлари комбинацияси қўлланилиши буйрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Л. ШУКУРОВА, Б. МУНАВВАРОВ,  
И. РЎЗМЕТОВА, Н. ҚАЮМОВ.  
Тошкент тиббиёт академияси.

## Орбита сотрудничества

## ТЕХНИКА НА СЛУЖБЕ У НАУКИ

Пожалуй, сегодня не найдется той сферы деятельности человека, которой бы не коснулся информационно-технический прогресс. Всемирная паутина и компьютерные программы широко используются в банковском деле и экономике, энергетике и экологии. Не осталась в стороне и медицина, которая стремится идти в ногу с мировым прогрессом. Новые обороты развития набирают не только компьютерная диагностика и методы безоперационного вмешательства, но и он-лайн образование для врачей и медсестер. В этом году к стартовавшему несколько лет назад в нашем регионе проекту «Здравоохранение в Центральной Азии» присоединился и Узбекистан. Реализуемый при поддержке Германского общества по международному сотрудничеству данный проект направлен на создание и развитие полноценной системы дистанционного обучения (ДО) в секторе здравоохранения.

В ходе встречи, посвященной теме «Совершенствования методов последипломного образования медицинских работников в Центральной Азии», говорилось о том, что дистанционная форма обучения является одной из гибких и экономически эффективных форм получения последипломного образования для медспециалистов. Подобная форма обучения позволяет повышать профессиональную квалификацию без отрыва от производства, оно основано на использовании широкого спектра медиа- и педагогических ресурсов, что делает курс привлекательным и способствует формированию сетевого сотрудничества и обмену опытом между специалистами и экспертами.

Новым импульсом для дальнейшего совершенствования системы ДО станет достигнутое соглашение об академическом



и научно-практическом сотрудничестве в области непрерывного медицинского образования между медицинскими образовательными организациями стран региона.

Целью создания единой платформы дистанционного обучения Moodle в Центрально-азиатском

регионе является совершенствование постдипломного образования в сферах охраны материнского здоровья и репродуктивного здоровья, профилактики ВИЧ-инфекции в области больничного менеджмента.

Как рассказала нам участвовавшая на встрече директор региональной программы «Здравоохранение в Центральной Азии» Эви-Корнелия Грубер, проект стартовал в 2008 году и начиная с 2011 года фокусируется на репродуктивном здоровье, что, несомненно, поможет снизить



направлений которых является снижение материнской и детской смертности по всему миру. Всего таких программ девять. Каждая из них включает в себя три основных компонента. Это улучшение качества образования медицинских сотрудников, укрепление здоровья молодежи и населения в целом, профилактика ВИЧ-инфекции и наркомании, а также социальная защита малообеспеченных женщин, не имеющих доступа к качественному медобслуживанию.

Еще одной инициативой Германского общества является повышение уровня медперсонала в оказании грамотной и своевременной неотложной акушерской помощи населению. В Узбекистане в этой сфере уже накоплен довольно солидный опыт, которым врачи в рамках проекта будут делиться со своими коллегами из соседних республик.

И, наконец, как подчеркнула

Грубер, одним из ведущих направлений деятельности Германского общества является внедрение системы дистанционного обучения медработников, которое имеет ряд преимуществ. И дело здесь не только в экономической эффективности, но и возможности в пределах даже одной страны охватить отдаленные регионы, а также наладить контакты с коллегами из других стран.

В рамках региональной встречи были не только обсуждены вопросы дальнейшего совершенствования программы дистанционного образования, но и подписан меморандум о сотрудничестве между образовательными учреждениями Центрально-азиатского региона, а также утвержден устав регионального координационного совета по дистанционному обучению в Центральной Азии.

## Конференция

## КОГДА «ИСТОЧНИК ЖИЗНИ» НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ

Мало кто из нас серьезно задумывается над тем, насколько велика роль системы крови в нашем организме. Осознать это в полной мере, увы, иногда приходится, только столкнувшись с болезнью. Современные методы диагностики и лечения позволяют распознать на ранних стадиях опасные недуги, связанные с системой кроветворения, а также избежать страшных последствий. Однако, в сфере меднауки, как и в любой иной, требуется постоянное совершенствование теоретической и практической базы.



Только в этом случае помощь врача пациенту будет грамотной и эффективной. Одним из путей решения этого вопроса является проведение конференций и семинаров, которые становятся для специалистов открытой площадкой по обмену опытом. Одна из таких научно-практических конференций гематологов и трансфузиологов Узбекистана с участием гостей из-за рубежа состоялась в нашей столице. Она была посвящена теме «Нововведений в лечении и профилактике заболеваний системы крови и проблемам трансфузиологии».

В ходе конференции было

отмечено, что совершенствование гематологической и трансфузиологической службы является одним из приоритетных направлений системы здравоохранения республики. Так, одним из значительных шагов по реформированию службы крови стала реализация в Узбекистане проекта Азиатского банка развития «Укрепление здоровья женщин и детей». В рамках проекта в областных центрах крови появилось высокотехнологичное оборудование, оборудование для «холодовой цепи» больничных учреждений, дальнейшее развитие получила система добровольного безвозмездного донорства крови. Программа без-

кодирование компонентов крови, что позволит сократить уровень технических ошибок.

Принятие же национальной стратегии по снижению тяжелых форм железодефицитной анемии среди населения позволило реализовать целый ряд программ («Национальная программа по фортификации муки», «Программа по саплементации железом и фолиевой кислотой», «Разработка Национальной стратегии по снижению микронутриентной недостаточности среди матерей и детей» и другие). В них активно участвуют специалисты Научно-исследовательского института гематологии и перели-

вания крови Минздрава Республики Узбекистан (НИИиПК МЗ РУз) в рамках сотрудничества с такими международными организациями, как ЮНИСЕФ, ВОЗ, ЮСАИД и многими другими. Результатом реализации данных программ стало сокращение железодефицитной анемии среди женщин фертильного возраста начиная с 1996 года почти в два раза. Набирает новые темпы развития и детская гематологическая служба республики. О том, какие достигнуты результаты и какие стоят задачи перед детской (а также для взрослых) гематологической службой в Узбекистане, рассказала участница конференции, главный детский гематолог Минздрава РУз, доктор медицинских наук, заведующая Центром анемии при НИИиПК МЗ РУз Дилором Сулейманова.

В настоящее время при нашем институте есть 55 коек, где лечение проходят гематологические больные, основная часть пациентов – дети с лейкозом, – говорит Д. Сулейманова. Проблема лейкоза актуальна во всем мире, в том числе и в нашей республике. Идет постоянный поиск новых, эффективных методов диагностики и лечения этого заболевания. В этом плане детская клиника института гематологии, а также непосредственно сам институт сотрудничает со многими зарубежными клиниками и медицинскими центрами: клиника Шарите (Берлин), Институт гематологии и онкологии (Стамбул), детскими онкогематологическими центрами Минска, Москвы, Санкт-

Петербурга. Ежегодно организуются конференции и семинары, проводятся мастер-классы, наши специалисты из областей республики ездят за рубеж для повышения уровня своей квалификации, стараются внедрять полученные знания на практике. Благодаря такому тесному международному сотрудничеству в работе клинических и научных подразделений института внедряются новые методики, соответствующие международным стандартам. Среди них, к примеру, протоколное лечение лейкозов, цитогенетический метод культивирования и исследования клеток костного мозга и периферической крови больных ХМЛ и доноров. Уникальное оборудование, являющееся пока единственным в республике, помогает проводить молекулярно-генетические исследования, что позволяет поставить правильный диагноз и назначить дальнейшее лечение. Однако, проделанная нами работа – лишь малая часть того, что предстоит сделать в будущем. Необходимо увеличить кадровый потенциал детских и взрослых гематологов в республике, решить ряд вопросов с лабораторным и техническим оснащением в областных отделениях нашего института. Все это поможет улучшить качество оказываемой больным помощи, которую каждый пациент сможет получать на местах.

Полосу подготовила  
Оксана КАДЫШЕВА.  
Фото Анвара  
САМАТХОДЖАЕВА.

## Здоровье в наших руках

## КАК ПРОДЛИТЬ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ?

**“Пожилые люди представляют собой ценный и важный компонент людских ресурсов общества”.**

**(Программа ООН о старении и пожилых людях).**

Сегодня на нашей земле, по данным ООН, объявившей 1999 год Международным годом престарелых, численность населения старше 60 лет составляет более 578 миллионов человек. Людей в возрасте 100 лет и больше сегодня можно встретить во всех странах мира. Однако везде это считается необычным. Природа отпустила человеку жизненных сил на 120 лет. Но сегодня наиболее оптимистично настроенные специалисты считают, что среднюю продолжительность жизни можно увеличить до 150 и более лет.

Программа ООН о старении и пожилых людях содержит призыв к правительствам создать пожилым людям все условия для работы и независимой жизни в течение как можно большего периода их жизни, улучшить медицинское обслуживание и политику в области здравоохранения, в которых учитываются потребности пожилых людей, поощрять семьи, состоящие из многих поколений, и оказывать семьям помощь по уходу за престарелыми лицами.

Так где же те силы, которые дают человеку здоровье и долголетие? В чем они? Каков их секрет? Как победить процесс старения или затормозить его? Как сделать так, чтобы человек радовался жизни долгие годы, гордился тем, что живет на земле? Вопросы и бесконечные поиски ответов, поиски медиков и ученых, социологов. А может быть ответы и в нас самих, в нашем отношении к собственному здоровью и здоровью своих близких, в наших вредных склонностях, нашей лени сделать что-то по-иному, а не по привычке? Прислушайтесь к себе, голосу своей души, почаще вспоминайте о своих дедушках и бабушках, живущих вдали от вас, общайтесь с ними, учитесь у них жизнелюбию, оптимизму, стремлению прийти на помощь родным, близким, соседям. Может быть помогут вам изыскания геронтологов, советы специалистов и просто рассказы о людях, проживших большую достойную жизнь. Прислушайтесь. И мудрая природа сама даст эти силы: живи долго, будь здоров, радуйся каждому восходу солнца...

Старение – закономерный процесс в жизни человека, он также естественен, как и период созревания – формирования организма.

Умение, или вернее искусство отодвигать старость неотделимо от умения жить.

В течение тысячелетий человек ищет пути к продлению жизни, вступая в противоречия с немощью старости и краткости жизни. И если стремление человека жить долго и долго сохранять здоровье молодости так же старо, как старое человечество, то научное развитие нового раздела медицины – геронтологии, науки о старении, исчисляется лишь немногими годами. Геронтология и ее составная часть – гериатрия (наука о болезнях старости) – это новые отрасли знаний, которые пока еще только определяют свое место в биологии и медицине. Сохранение трудоспособности людей не только зрелого возраста, но и пожилых, использование их большого опыта и знаний в на-

родном хозяйстве, науке приобретают сейчас серьезное государственное значение. С другой стороны, деятельная трудовая жизнь, продолжающаяся и в пожилом (пенсионном) возрасте, для большинства людей – важный фактор предупреждения преждевременного старения, сохранения активного долголетия.

Двадцать первое столетие – век не только великих достижений науки и техники, атомной энергетики и покорения космоса, бурного развития биологии и медицины, не только век огромных социальных преобразований, но и период, в течение которого впервые за все существование человечества произошли глубочайшие демографические сдвиги – резкое увеличение средней продолжительности жизни человека, изменение возрастного состава населения.

Борьба за активное долголетие человека в настоящее время – это борьба с преждевременным старением, борьба с болезнями, борьба за здоровый образ жизни.

Борьба за активное долголетие – это важнейшая социально-биологическая проблема. Успех ее в первую очередь зависит от уровня культуры и организованности каждого человека, создания его социальной ответственности за свое здоровье перед коллективом, перед обществом.

По утверждению ученых, существует много как внешних, так и внутренних факторов, которые могут вести к старению, снижению жизненной устойчивости организма человека.

**Биологические факторы.** К ним можно отнести нарушения обмена веществ, которые возникают из-за неправильного питания. Недостаточная калорийность пищи, неправильный водный (питьевой) режим, нарушение работы пищеварительной и эндокринной систем также могут привести к старению организма.

**Генетические факторы.** Они связаны с нарушением деятельности клеток организма, их делением, обновлением под влиянием неблагоприятных внешних условий. Существуют гены старения, обуславливающие проявление ранних признаков старения (поседение волос у молодых людей, изменение кожных покровов и др.).

**Экологические факторы.** Под ними подразумевают неблагоприятные изменения в окружающей среде, загрязненность атмосферы выхлопными газами и др. Загрязнение почвы отходами производства или бытовыми отходами вызывает проникновение их в подземные грунтовые воды, затем с поливом полей или питьевой водой они попадают в организм человека и могут вызвать заболевание, отравление.

**Гигиенические факторы.** Несоблюдение санитарных условий, элементарных гигиенических требований может также привести к подверженности сезонным эпидемиям типа простуды, гриппа, гепатита и прочих заболеваний.

**Социальные факторы.** К ним относятся экономические и политические трудности, которые ведут к тяжелой физической и умственной перегрузке, что в свою очередь ведет к хроническим стрессам, истощению организма, и как результат – к преждевременному старению.

**Внутренние психологические факторы.** При неблагоприятной семейной обстановке у некоторых людей могут возникнуть психологические комплексы в

результате неправильного воспитания или недостаточно четких нравственных критериев. Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются нормальные отношения в семье и в обществе и отсутствие стрессового состояния. Причиной возникновения и развития многих заболеваний, особенно в старческом возрасте, является стресс.

Еще в VII веке китайский врач Сунь Сямья вывел формулу здоровья и долголетия: “Не слушать раздражающие звуки, не говорить попусту, не делать лишних движений и не держать в голове суеверных мыслей”. Затем его последователи обогатили учение еще 15-ью правилами сохранения хорошего самочувствия на долгие годы.

Жизнь дается нам для радости, считал Сунь Сямья, поэтому нет нужды напрягаться, беспокоиться и переутомляться из-за ерунды.

Но это не означало, что следует предаваться праздному веселью и лени.

Само понятие жизни обозначалось в китайском языке словосочетанием “действие-бездействие” (цинзюй), выражающим идею всеобъемлющего жизненного ритма. Нужно уметь вовремя менять занятия и даже положение тела.

“Долго сидеть – нанесешь вред плоти, долго лежать – нанесешь вред дыханию, долго стоять – нанесешь вред костям, долго ходить – нанесешь вред мышцам, – говорили древние китайцы. – Мудротот, кто знает, когда остановиться”. Правила сохранения здоровья и долголетия:

- лицо нужно почаще массировать;
- волосы нужно почаще расчесывать;
- глаза должны постоянно двигаться, уши должны быть постоянно настороже;
- зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться;
- рот должен быть всегда прикрыт;
- во рту должна быть всегда слюна;
- дыхание должно быть легким;
- сердце должно быть всегда спокойным;
- сознание должно быть всегда открытым;
- спина должна быть всегда выпрямлена;
- живот нужно чаще гладить;
- грудь должна быть всегда свободной;
- речь должна быть всегда немногословной;
- кожа должна быть всегда увлажненной.

Добрый человек, по логике, должен жить дольше. Это связано с тем, что у добрых людей настроение лучше, психологически они более устойчивы.

Они относятся к оптимистам. А если оптимист не злоупотребляет “прелестями” нашей цивилизованной жизни – чревоугодием, застольями и, скажем, парилками с обильной выпивкой, то он, несомненно, живет дольше злого, недоброго человека.

Сейчас многие говорят о состоянии, образно называемом, пенсионной болезнью. Переход на пенсию, резкое изменение образа жизни (то, что И.П. Павлов называл ломкой динамического стереотипа) в ряде случаев пагубно сказывается на состоянии здоровья пожилых людей, способствует учащению развития заболеваний, и в первую очередь заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы, прекращение трудовой деятельности, а сокращение ее объема, интенсивности, установление нового режи-

ма труда и отдыха с учетом сокращения выполненной работы – вот оптимальные физиологические требования к пожилому человеку.

Секреты долголетия – это многовековой опыт наших предков по сохранению здоровья. Они знали, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

СЕКРЕТЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ:

**1. Не простывать!** Мудрые люди предупреждают “Держи живот в холоде, голову – в холоде, а ноги – в тепле. Мы простываем в двух случаях: зимой от переохлаждения тела), особенно ног, а летом – от холодильника. Вспотевшие от жары, мы тянемся к холодильнику или бросаемся в воду. И в том, и в другом случае – резкое переохлаждение, и как результат – простуда. Чтобы избежать этого, надо уметь тормозить свои желания.

**2. Не зашлаковывать организм!** Чаще всего это происходит от употребления несовместимых, рафинированных, искусственных продуктов питания и излишнего количества лекарств. Лучшее лекарство, считал Гиппократ, – это обойтись без него.

**3. Не переедать!** Предки знали: если ты переел, значит – отравился.

**4. Не пить алкоголь и не курить!** Это хроническая наркомания, серьезный вред для здоровья. Пьющий и курящий – кандидат на серьезную болезнь и преждевременную смерть.

Об этом нужно знать смолоду. Причина вредных привычек – ребяческое баловство (ухарство), чем больше у человека скромности, тем меньше пороков и продолжительнее активная жизнь.

Несколько полезных  
советов для здоровья:

**1. Очень полезно для физического здоровья наличие духовности, разума, совести и чувства юмора.**

**2. Физический труд:** если он выполняется с любовью, тогда он приносит наслаждение и радость. Подневольный же труд быстро утомляет душу и тело. Безделье – причина многих болезней.

**3. Очищение организма от шлаков и слизи.** Полезно для души слушать пение птиц, приятную музыку.

**4. Закаливание организма.**

**5. Полезно в труде встречать восход солнца, приятно на заре умываться и пить родниковую воду.**

## Ряд полезных советов

**пожилым и не только им...**

**1. Пища должна содержать все виды необходимых организму веществ – белков, углеводов, витаминов и др., но мало жиров.**

**2. Лучший способ держать себя в форме – ходьба на свежем воздухе.**

**3. Пейте жидкость правильно, но будьте крайне осторожными в отношении к пиву, вину, а тем более – крепким напиткам**

**4. Избегайте чрезмерного приема лекарств.**

Сафар МУХАММАДИЕВ,  
доцент.

## 2013 йил – Обод турмуш йили

## БАРҚАРОР ОИЛА – ЖАМИЯТ ТАЯНЧИ

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси томонидан 15 май – Халқаро оила кунига бағишлаб “Барқарор оила – маҳалла таянчи” мавзусида республика илмий-амалий анжумани ўтказилди.

Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида оила ва маҳалла институтларини ривожлантиришга қаратилаётган эътибор ижтимоий-маънавий муҳит барқарорлигини таъминлаш, ёшларни миллий қадри-

ятларимизга хурмат руҳида вояга етказишда муҳим аҳамият касб этаётгани таъкидланди. Обод турмуш йилида бу борадаги ишлар кўламини тобора кенгаймоқда.

Ўзбекистон Хотин-қизлар

кўмитаси томонидан маҳалла маслаҳатчилари фаолиятини такомиллаштириш, хотин-қизларни касб-хунарга ўқитиш, соғломлаштиришга оид бир қатор лойиҳалар амалга оширилмоқда. Буниинг самарасида оилавий ажримларнинг олди олинмоқда, оилалардаги маънавий муҳит ўрганилиб, уларга моддий, маънавий ва тиббий ёрдам кўрсатилмоқда.

– Оилалардаги маънавий муҳитни атрофлича ўрганиш, ёшлар, хотин-қизларни иш билан таъминлаш, ёшларнинг тиббий маданиятини юксалтириш каби масалалар – доимий диққат марказимизда, – дейди Тошкент вилояти Зангиота туманидаги “Гулистон” қишлоқ фуқаролар йиғини яраштириш комиссияси раиси Зумрад Фаниева. – Буниинг натижасида айрим оилалардаги келишмовчиликлар, қизларни эрта турмушга узатиш ҳолатларини бартараф этишга эришяпмиз.

Тадбирда Ўзбекистонда оилаларнинг барқарор ривожланиши, оила институтини мустақамлашда ўзини ўзи бошқариш органларининг ўрни ва аҳамияти, оилаларга психологик кўмак кўрсатишнинг ўзига хос жиҳатлари каби мавзуларда маърузалар тингланди.

Анжуманда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика хотин-қизлар кўмитаси раиси Э. Боситхонова сўзга чиқди.

Назокат УСМОНОВА.



Весенних дней очарование нам дорого всегда.

## ЭЪЛОН

2013 йил 31 май куни Тошкент тиббиёт академияси қошидаги лицей биносида академия (аввалги Тошкент тиббиёт институти)ни 1993 йилда тамомлаган (2-даволаш факультети) битирувчиларининг йигирма йиллик учрашуви бўлиб ўтади. Учрашунинг бошланиш вақти соат 10.00.

## Мурожаат учун телефонлар:

Фарҳод ХАМРОЕВ (+99894) 625-94-27.  
Ғафур ШОДИЕВ (+99893) 595-08-57.  
Маркс ХОЖИЕВ (+99890) 943-51-65.

## Обуна – 2013

Ҳурматли муштарийлар!  
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана»

газетасига 2013 учун обуна мавсуми давом этмоқда. Азиз тиббиёт ходимлари ва муштарийлар! Республика тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар, фаолиятлар ҳамда янгиликлардан хабардор бўлишни истасангиз севимли газетангизга обуна бўлишни унутманг!  
Нашр индекси: 128.

## Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонди

## Грант олиш учун танлов эълон қилади

Танлов мавзуси “Қишлоқ ҳудудларини ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш дастурларини амалга оширишда, қишлоқ аҳолиси фаровонлигини янада юксалтиришда нодавлат нотижорат ташкилотларининг кенг иштирокини таъминлаш”.

Танловда Ўзбекистон Республикасининг нодавлат нотижорат ташкилотлари, оммавий ахборот воситалари ва фуқаролик жамияти бошқа институтларининг қуйидаги йўналишлардаги лойиҳалари кўриб чиқиш учун қабул қилинади:

- ижтимоий-маиший хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасида оилавий бизнесни, хусусий тадбиркорликни, уй меҳнатини ташкил этиш ва ривожлантириш;
- кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни, хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини жадал ривожлантириш асосида аҳолига янги иш ўринларини яратиш ва ишга жойлаштириш;
- мини технологиялар ишлатиладиган қайта ишлаш корхоналарини ташкил этиш мақсадида ҳудудларнинг имкониятларини ўрганиб чиқишга кўмаклашиш, асосланган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни амалиётда қўллаш;
- ижтимоий ва бозор инфратузилмасини янада ривожлантириш, аҳоли тураржойларини ободонлаштириш борасидаги ишлар кўламини янада кенгайтириш.

## Танловда қатнашиш учун қуйидаги ҳужжатлар тақдим этилиши лозим:

1. Жамоат фонди номига грант лойиҳаси тақдим этилаётганлиги ҳақидаги кузатув хати;
2. Жамоат фондининг [www.fundngo.uz](http://www.fundngo.uz) сайтида жойлаштирилган шаклда тўлдирилган грант олиш учун лойиҳаси ва унинг электрон варианты [funduz@parliament.gov.uz](mailto:funduz@parliament.gov.uz); [fundngo@parliament.gov.uz](mailto:fundngo@parliament.gov.uz) электрон манзилига;
3. Ташкилотнинг давлат рўйхатидан ўтганлиги ҳақидаги гувоҳнома нусхаси;
4. Низом нусхаси (ташкилот муҳри билан тасдиқланган ўзгариш ва қўшимчалар билан). Бундан ташқари, тақдим этилаётган ҳужжатларга манфаатдор давлат ва жамоат ташкилотларининг тавсияномаси ва мазкур лойиҳанинг қўллаб-қувватлаш хати илова қилиниши мумкин.

**Битта лойиҳа учун ажратиладиган грант миқдори – 15 млн. сўмгача.** ННТларнинг ўз маблағларини жалб этилиши ва ижтимоий шериклик қўллаб-қувватланади.

Танловда давлат рўйхатидан ўтган нодавлат нотижорат ташкилотлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтлари иштирок этишлари мумкин.

Ҳужжатлар оммавий ахборот воситаларида эълон қилинган кундан бошлаб 2013 йил 1 июнь соат 18.00 га қадар қабул қилинади.

Танлов бўйича ҳужжатлар муҳрланган конвертда (А4 формат): “100035, Тошкент ш., Бунёдкор шоҳкўчаси, 1-уй” манзилида жойлашган **Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонди** номига юборилиши шарт.

Танловда иштирок этиш шартлари ва танлов ҳужжатларининг намуналари билан Жамоат фондининг [www.fundngo.uz](http://www.fundngo.uz) расмий сайтида танишиш мумкин.

Маълумот учун тел.: 239-26-76, 239-26-64.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги  
тиббий фаолиятни лицензиялаш Кенгаши маълум қилади

Соғлиқни сақлаш вазирлиги тиббий фаолиятни лицензиялаш Кенгашининг 2013 йил 15 майдаги 7-сон қарори билан ўз аризасига кўра тиббий фаолиятга берилган лицензиясининг амал қилиши тугатилган хўжалик юритувчи субъектлар рўйхати

№	Ҳудуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами
1	Тошкент шаҳри	Яқсарой тумани, Бобур-Шоҳрӯҳон кўчаси, 1-А-уй, 20-хонадон	"SHANLO-DENT" хусусий корхонаси	Ю-0137 28.07.2009 й. берилган
2	Тошкент шаҳри	Кўнурсобод тумани, 15-мавза, 28-уй, 2-хонадон	"G'ULOM MADAMINBEK" хусусий корхонаси	Ю-0145 28.07.2009 й. берилган
3	Тошкент шаҳри	Кўнурсобод тумани, 13-мавза, 3-уй, 100-хонадон	"STOM OPTIMAL SERVICES" хусусий корхонаси	Ю-0179 24.08.2009 й. берилган
4	Тошкент вилояти	Зангиота тумани, Назарбек қўй, Назарбек шохкўчаси, Алда 19-А уй	"ZILOLA-MADINA FARM" хусусий корхонаси	Ю-0423 30.01.2010 й. берилган
5	Тошкент вилояти	Олмалик шаҳри, Ҳўрбек кўчаси, 9-уй, 26-хонадон	"DENTA-DUR-STOMA" хусусий корхонаси	Ю-0482 27.02.2010 й. берилган
6	Тошкент вилояти	Бўстонлик тумани, Чорвоқ кўчаси, Дўслар кўчаси, 3-уй	"BARKANOL SERVICES" МЧК	Ю-0397 30.12.2009 й. берилган
7	Тошкент вилояти	Олмалик шаҳри, Илак Йўли кўчаси, 52-уй, 3-хонадон	"STOMA GO'ZALLIK DENTA" хусусий корхонаси	Ю-0405 30.01.2010 й. берилган
8	Бухоро вилояти	Қарақўл тумани, Ҳўрбек кўчаси, 207-уй	"Dorako'll O'zib Ozod" МЧК	Ю-0669 20.05.2011 й. берилган
9	Наманган вилояти	Чуст тумани, Чуст шаҳри, Гулiston МФЙ, Илак Йўли кўчаси, 57-уй	"CHUST NIGOH MEDICAL SERVICES" хусусий корхонаси	6402-02 26.03.2012 й. берилган
10	Наманган вилояти	Наманган шаҳри, 5-А-кўча тумани, Қуқумбой шохкўчаси, 38/16-уй	"OMA-Servis" тиббиёт маркази	ПЮ-5493 26.12.2008 й. берилган
11	Фарғона вилояти	Фарғона шаҳри, Баҳор кўчаси, 22-А уй	"AL AZIMBEK SHIFO" хусусий корхонаси	Ю-0147 28.07.2009 й. берилган
12	Фарғона вилояти	Бувайда тумани, Бувайда қишлоғи	"САНОБАРҲОН ДИЛОРОМ" хусусий корхонаси	Ю-0104 26.12.2008 й. берилган

№	Ҳудуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами
13	Фарғона вилояти	Олтарақ тумани, Ҳамза ШОЙ	"ШАМСИДДИН ШИФО ДЕНТА" хусусий фирмаси	Ю-0394 30.12.2009 й. берилган
14	Қашқадарё вилояти	Шарқисаб шаҳри, Илак Йўли кўчаси, 105-уй	"МАҲМУД" савдо кўп тармакли фирмаси	Ю-0798 23.12.2010 й. берилган
15	Қашқадарё вилояти	Китоб тумани, А. Қўшиқ МФЙ, А. Қаландаров кўчаси, 61-уй	"RAVSHAN DENT" хусусий фирмаси	Ю-0538 30.04.2010 й. берилган
16	Андижон вилояти	Андижон тумани, Қўйган-Ер шаҳарчаси, Т. Хошимов кўчаси, 25-уй	"МАДАД ШИФО-ЕР" МЧК	Ю-0583 31.05.2010 й. берилган
17	Навоий вилояти	Навоий шаҳри, Ғалаба шохкўчаси, 125-уй, 26-хонадон	"MUNIS-DANTIST" хусусий корхонаси	Ю-0392 30.12.2009 й. берилган

Тиббий фаолиятга берилган лицензиясининг амал қилиш муддати 2013 йил 3 апрелда тугаган хўжалик юритувчи субъектлар рўйхати

№	Ҳудуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами
1	Тошкент шаҳри	М. Ҳўрбек тумани, Циплюковский кўчаси, 251-уй, 6-хонадон	"LA COLLINE" МЧК	5563-тиб. 13.07.2006 й. берилган
2	Тошкент шаҳри	Миробод тумани, Чеков кўчаси, 4-уй, 2-хонадон	"DENTIN-SERVICE PLUS" МЧК	ПЮ-3995 27.02.2010 й. берилган
3	Тошкент шаҳри	Сергели тумани, Сергели 3-даҳаси, Массон кўчаси, 1-уй	"FAYZLI OILA" МЧК	6388-тиб. 05.10.2007 й. берилган
4	Фарғона вилояти	Тошлоқ тумани, Тўртабоз МФЙ, Янги Йўл МФЙ, А. Навоий кўчаси, 1-уй	"АВЛИМЕ-АЛ-ШИФО" хусусий фирмаси	ПЮ-3529 27.07.2010 й. берилган
5	Фарғона вилояти	Фарғона тумани, Чимён шаҳарчаси, Курорт кўчаси, 1-уй	"Чимён" савдо-саноат фирмаси	5219-тиб. 13.02.2006 й. берилган
6	Самарқанд вилояти	Ургут тумани, Навоий шохкўчаси, 6-уй	"ҲАКИМ" хусусий фирмаси	ПЮ-3574 31.01.2011 й. берилган
7	Бухоро вилояти	Роҳитан тумани, Пахтакор кўчаси, 47-уй	"МЕН СИН" хусусий фирмаси	2759-тиб. 29.11.2001 й. берилган
8	Сирдарё вилояти	Сирдарё шаҳри, Тошкент кўчаси, 2-уй	"Баҳодир Стона Сервис" хусусий фирмаси	3575-тиб. 21.01.2004 й. берилган

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 8431 нусха.  
Буюртма Г-545.

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 ҚҲОҚОВ.  
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

