Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

# O`zbekistonda sog`liqni saqlash
# Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган ● www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz ● 2012 йил 7 сентябрь ● № 37 (902)

## ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!

*Ифтихор*

## БАХТЛИ ТАҚДИРЛАРГА ОШЁН БУ ВАТАН

***Йигирма бир йил. Мустақил Ўзбекистон учун тарихан қисқа, моҳиятан асрларга тенг давр. Зеро, ушбу йиллар бизга эрк ва ҳурриятни тақдим этди. Ўзлигимиз, шон-шуҳратимиз, миллий қадриятларимизга, ўз тақдиримизни ўзимиз белгилаш ҳуқуқига эга бўлдик.***

Муҳими, дунёнинг энг ривожланган ва тараққий этган илғор демократик давлатлари қаторидан муносиб ўрин эгаллашни мақсад қилган мамлакатимиз қўлга киритаётган муваффақиятлар жаҳоннинг таниқли давлат ва жамоат арбоблари, кўзга кўринган сиёсатчилари, ҳуқуқшунос ва экспертлари томонидан юксак баҳоланмоқда. Бу, муҳтарам Юртбошимиз раҳнамолигида мустақилликка эришган илк йилларимизданоқ, ривожланишнинг ўзига хос ва ўзига мос йўлининг тўғри ва оқилона танланганидан далолатдир. Шу боис, бугун тараққиётнинг “ўзбек модели” деб аталаётган мазкур йўлдан қатъий ва оғишмай олға интилганимиз ўз самараларини бераётганини нафақат биз, балки бутун жаҳон афкор оммаси кўриб, билиб, ҳис этиб, тан олиб, қойил қолмоқда.

Таъкидлаш жоиз, мамлакатимиз, халқимиз ҳаётида озод ва эркин ҳаёт саҳифасини очиб берган истиқлол бизга беқиёс имкониятларни ҳадя этди. Бу давр мобайнида фуқароларимизнинг фаровонлиги, турмуш тарзи йил сайин ошиб борди. Шаҳар ва қишлоқларимизнинг қиёфаси тубдан ўзгариб, обод бўлиб, чирой очиб, барча жабҳаларда асрларга мензагулик ютуқларга эришдик.

Бизнинг озод ва обод ўлкада ислоҳотлар ислоҳот учун эмас, инсон, унинг бахт-саодати, ҳақ-ҳуқуқлари ва манфаатларини таъминлаш, деган ҳаётий тамойил кундалик турмушимизда устувор аҳамият касб этиб келмоқда. Зотан, Бош Қомусимиз ҳисобланмиш Конституциямизда инсон, унинг ҳаёти, эркинлиги, шаъни, қадр-қиммати ва бошқа дахлсиз ҳуқуқлари олий қадрият ҳисобланиши белгилаб қўйилган.

Ана шу олий қадрият қабул қилинаётган барча қонунларимизда ҳам ўз аксини топаётгани, миллий қонунчилигимиз тизимининг моҳиятини инсон ҳуқуқлари ва эркинликларини ҳимоялаш, унинг манфаатларини рўёбга чиқариш ташкил этаётгани ҳам кучли давлатдан кучли фуқаролик жамияти сари дадил бораётганимиз далолатидир.

Бинобарин, ҳозирги глобаллашув жараёнларида бутун дунё бўйлаб давом этаётган молиявий-иқтисодий инқироз, турли хил табиий офатлар туфайли аксарият давлатлар аҳолисининг кўнглига қил сиғмай турган мураккаб бир шароитда юртимизда эришилаётган улкан ютуқлар, хусусан, халқимиз турмуш даражасининг тобора юксалиб бораётгани, иқтисодиётнинг барқарор ўсиш

**(Давоми 2-бетда).**

*Признание*

## ВЫСОКАЯ НАГРАДА – ЗА ДОСТОЙНЫЙ ТРУД

***На снимке: кавалер ордена «Эл-юрт хурмати», главный врач клиники Ташкентского педиатрического медицинского института Гульрано Усманова.***

Более трети века посвятила лечению детей заслуженный работник здравоохранения Узбекистана, главный врач клиники Ташкентского педиатрического медицинского института Гульрано Усманова.

Руководимая ею лечебница расположена в просторных и уютных корпусах, оснащена самым современным оборудованием. Только в прошлом году медицинская помощь была оказана более ста тысячам детей со всех концов нашей страны.

В клинике трудятся более 200 высококвалифицированных врачей. В сложных случаях их консультируют сотрудники 12 кафедр института, ежедневно здесь проходят практику более 800 студентов.

Немало забот у руководителя главной детской больницы страны, но она вкладывает в порученное ей дело всё свое умение и душу. И поэтому возглавляемая ею клиника сегодня одна из лучших в нашей стране.

Родина высоко оценила её самоотверженный труд, накануне 21-й годовщины независимости нашей страны указом Президента Ислама Каримова Г. Усманова награждена орденом «Эл-юрт хурмати».

**Рустам ШАГАЕВ, УзА.**

*Эътироф*

**СУРАТДА:** *тажрибали хирург Муқим Ўрақов шогирдлари билан операция жараёнида.*

## ТИББИЁТГА БАХШИДА УМР

***Тиббиётимиз равнақини юксалтиришда, қолаверса, инсонлар саломатлигини муҳофаза қилишда бутун умрини шу соҳага бахшида этган мутахассислар борки, улар меҳнатдан ҳеч қачон чарчамайдилар. Ана шундай инсонлардан бири, камтарин, самимий ва ўз касбининг моҳир устаси, тажрибали хирург Муқим Ўрақов кўп йиллардан буён Қашқадарё вилояти Қамаши туман тиббиёт бирлашмасининг хирургия бўлимида фаолият юритиб келмоқда.***

Фидойи ва жонкуяр хирург инсонлар ҳаётини сақлаб қолиш билан бирга, кўплаб шогирдлар етказмоқда. М. Ўрақовнинг меҳнатлари давлатимиз томонидан қадрланиб, бундан бир неча йил олдин “Шуҳрат” медалига сазовор бўлган эди. Мустақиллигимизнинг 21 йиллиги арафасида эса Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармонига асосан М. Ўрақов “Эл-юрт ҳурмати” ордени билан тақдирланди. Албатта, давлатимизнинг бундай юксак мукофотлари, эл-юрт манфаатини ўз манфаатидан устун қўядиган, толеини Ватан ва миллат, халқ тақдири билан боғлайдиган юртпарвар ва инсонпарвар кишиларгагина берилади. Шундай экан, мамлакатимизда ўзининг фидокорона меҳнати билан юрт равнақига ҳисса қўшиб келаётган тиббиёт ходимларимизнинг ана шундай юксак мукофотга сазовор бўлишлари ҳам Юртбошимизнинг тиббиёт тизимига эътибор ва ғамхўрликларининг ёрқин ифодасидир. “Эл-юрт ҳурмати” орденига сазовор бўлган, халқимиз назарга тушган тажрибали хирург М. Ўрақовни ушбу мукофот билан самимий қутлаб, аҳоли саломатлиги йўлидаги ишларига омадлар тилаб қоламиз.

**Ибодат СОАТОВА.**

*Ифтихор*

# БАХТЛИ ТАҚДИРЛАРГА ОШЁН БУ ВАТАН

суръатлари таъминланаётгани, демократик ислоҳотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш йўлидаги мутлақо янгича йўналишлар бутун жаҳон жамоатчилиги эътирофига сазовор бўлаётгани қалбимизда ғурур ва ифтихор уйғотиши табиий.

Чиндан ҳам, Буюк Мустақиллик боис тенглар ичра тенг бўлдик. Бугун Ўзбекистонга дўстона узанган қўллар, ҳавасли нигоҳлар бисёр. Албатта, бу дориламон кунларга осонликча эришганимиз йўқ. Йўлимизда учраган турли тўсиқ ва ғовлар, бизга ғараз кўз билан боқиб, тинчлигимизга раҳна солмоқчи, осойишта турмушимизни пароканда қилмоқчи бўлган кучларга қарши сабр-матонат, вазминлик билан кураш олиб борганимиз, танлаган йўлимиздан ортга қайтмаганимиз, халқимиз иродасининг букилмагани қўлга киритган салмоқли натижаларимизнинг асосий омилидир.

Бироқ, эришилган ютуқларга маҳлиё бўлиб, хотиржамлик кайфиятига берилиш, реал воқеликдан узилиб қолиш хавфи ҳам борки, бу мамлакатимиз тараққиётининг самарадорлиги ва истиқболига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шундай экан, дунёни манфаатлар бошқараётган ҳозирги мураккаб шароитда ҳар биримиз жамиятнинг фаол аъзоси сифатида юртимизга, демакки, бизга бўладиган турли кўринишлардаги хуружларга ҳушёр ва огоҳ туришимиз лозим. Зеро, жонажон Ватанимиз, мустақил диёримиз хавфсизлиги бизнинг хавфсизлигимиздир. Бунинг учун юз бераётган воқеа-ҳодисаларга теран кўз, холис нигоҳ билан баҳо бера олиш, замон билан ҳамнафас қадам ташлаш учун халқаро миқёсда содир бўлаётган воқеа-ҳодисалардан доимо хабардор бўлиб боришимиз зарур. Айни пайтда дунёдаги мураккаб вазиятни кузатсак, мустақил давлатларга демократияни экспорт қилиш васвасаси, ҳарбий-лаштириш йўлидаги уриниш, антиглобализм, фашизм, диний экстремизм, демократик фундаментализм, глобал лидерлик стратегияси, халқаро терроризм, гиёҳвандлик ва одам савдоси, ахборот хуружи каби ғайриинсоний ғоялар халқаро ҳамжамиятни жиддий ташвишга солаётганига гувоҳ бўламиз.

**(Давоми. Боши 1-бетда).**

Энг ёмони, бундай таҳдид ва тажовуз ортида турган қора кучлар ўз хатти-ҳаракатларини ялтироқ ғоялар, дунёга “демократия”ни ёйиш, жаҳон халқларига “бахт-иқбол”, “эркинлик” бериш, “инсон ҳуқуқларини ҳимоя қилиш”дек муқаддас тушунчалар ниқобига ўраб олган. Масаланинг яна бир жиҳати, улар жаҳон афкор оммаси тасаввуридан глобаллашув жараёнида дунё халқлари орасидаги тафовут пардаларини сидириб ташлашга уринишмоқда.

Халқимизда пурмаъно бир нақл бор: “Бирни кўриб фикр қил, бирни кўриб шукр”. Ҳа, атрофимизга боқсак, ҳаётнинг гўзаллигини, дунё ободлигини кўра олмайдиганлар ҳам борлигидан кўз юмолмаймиз. Айрим манфур кимсаларнинг мақсади, қай бир давлатда бўлмасин, ҳукм сураётган тинчлик ва осойишталикни, жамиятдаги бунёдкорлик муҳитини, барпо этилаётган фаровон ва осуда ҳаётни бузиш, тобора ривожланаётган давлатни ағдариш, тўғри йўлдан қайтаришга қаратилган. Халқнинг юрагига ваҳима ва қўрқув солиш ҳисобидан уларнинг эртанги кунга бўлган ишончини йўқотиш, бир-бирига қарши қўйиш, юртда, минтақада ўз манфаати, сиёсатини ўтказиш уларнинг асосий муддаосидир.

Дунёда ўзбек халқидек меҳмондўст, бағрикенг, ҳотам ва танти элни топиш мушкул. Биз азал-азалдан борини меҳмонга тортиқ этадиган миллатмиз. Шу маънода, Ўзбекистонга дўстлик назари билан боқиб, ўзаро тенг ҳуқуқ ва манфаатлар истагида қўл чўзганларга эшикларимиз доимо очиқ. Аммо, мустақил юртимизнинг тараққиётидан кўксига олов тушаётган айрим кимсалар юзига ниқоб тортиб, ўзга мақсадларда бизга “дўстлик” қўлини чўзиши, ичимизга кириб олганидан сўнг асл башарасини намоён қилишидан ҳар лаҳза, ҳар он огоҳ бўлишимиз даркор.

Зеро, янги ҳаётимизнинг йигирма бир йиллик қисқа тарихида ана шундай ҳолатларга ҳам кўп бора дуч келдик ва олиб борилган вазмин сиёсат туфайли муаммолар оқилона ечим топди.

Бугун бизнинг халқаро муносабатлардаги фаол ташқи сиёсатимизнинг асоси – Ўзбекистоннинг миллий манфаатларидир. Ана шу манфаатларни рўёбга чиқариш йўлида ҳар қандай давлат билан ўзаро тенг ҳуқуқли ва тинчликпарвар ҳамкорликни йўлга қўйиш ва кучайтириш пировард мақсадимиздир.

Ўзбекистон ички ва ташқи сиёсатида доимо тинчлик тарафдори бўлиб келган ҳамда турли хил низоларни тинч йўл билан ҳал этиш борасида қатор эътиборга молик ташаббусларни дунёнинг нуфузли манбарларидан туриб эълон қилган. Ана шу тинчликпарвар сиёсат бундан буён ҳам изчил давом этаверади. Зеро, осойишта ва осуда элга байрамлар ярашади. Юртимизда ҳукм сураётган ана шундай барқарор тинчлик, бунёдкорлик, яратиш ва яшнатиш завқи боис кўнглимизга байрамлар сиғади.

Бугун биз барча соҳаларда қўлга киритаётган залворли муваффақиятлар, мамлакатимизнинг ривожланган демократик давлатлар қаторидан тобора мустаҳкам ўрин эгаллаб бораётгани миллий истиқлолимизнинг навқирон санасини баланд руҳ ва кўтаринки кайфият билан қарши олишимизда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, байрам тантаналарида ўтган давр мобайнида қўлга киритган ютуқ ва натижаларимизни, мамлакатимизнинг салоҳияти ва қудрати, унинг халқаро майдонда нуфузи тобора юксалиб бораётгани, туб ислоҳотларимизнинг моҳияти ва аҳамиятини аҳолининг кенг қатламларига янада чуқурроқ очиб бериш ҳамда халқаро жамоатчиликка етказиш учун тегишли ташкилий-амалий, маданий-маърифий тадбирлар, тарғибот-ташвиқот ишларини амалга ошириш доимо эътибор марказида бўлади

“Тақдиримсан, бахтимсан эркин ва обод Ватан!” шиори остида республикамиз бўйлаб ўзгача шоду хуррамлик билан нишонланаётган байрам тантаналари кенг жамоатчиликни жалб этган ҳолда, барча юртдошларимизнинг қалби ва онгига етиб борадиган, уларнинг руҳи ва кайфиятини кўтарадиган, янги марралар сари илҳомлантирадиган таъсирчан шаклда, расмиятчилик ва баландпарвозлик кўринишларидан ҳоли тарзда ўтаётгани мустақилликнинг нақадар улуғ инъом эканлигини яна бир бор кўз ўнгимизда намоён қилмоқда.

Яна шуни алоҳида эътироф этиш жоиз, давлатимиз раҳбари томонидан 2010 йилнинг 12 ноябрь куни Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисида тақдим этилган “Мамлакатимизда демократик ислоҳотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси”да бугунги ва эртанги кун талабларидан келиб чиқиб, илгари сурилган ғоялар ва фикр-мулоҳазалар, қонунчилик ташаббуслари, энг аввало, мустақиллигимизни мустаҳкамлаш, халқимизнинг бунданда фаровон келажагини таъминлаш, юртимизни тараққий этган илғор мамлакатлар қаторига олиб чиқиш мезонларига таянади.

Таъбир жоиз бўлса, мазкур Концепция йигирма бир ёшини қарши олаётган навқирон Ўзбекистон келажагини мутлақо янги тараққиёт босқичларига олиб чиқувчи юксак тарихий аҳамиятга эга ҳуқуқий ҳужжатдир. Унда баён этилган қоидаларни ҳаётга жорий этиш, таклиф этилган қонунларни амалиётга киритиш мамлакатимизни халқаро ҳамжамиятда ҳеч кимдан кам бўлмаган мустақил давлат сифатидаги обрў-эътиборининг янада мустаҳкамланишига хизмат қилади.

**Бинобарин, биз учун жонажон Ватанимизнинг миллий манфаатлари ҳар нарсадан устун экан, бу йўлда бир ёқадан бош чиқариб, ҳамфикрлик ва ҳамжиҳатликда изчил саъй-ҳаракатларни амалга оширсак, кўзлаган дастурий ва стратегик мақсадларимизга албатта эришамиз.**

**Шуҳрат ДЕҲҚОНОВ,**
**Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси депутати.**

*Соғлом турмуш тарзи*

# ТИББИЙ ТАРҒИБОТНИ КУЧАЙТИРИБ...

***Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Наманган вилояти филиали ходимлари томонидан аҳоли саломатлигини сақлаш, турли касалликларнинг олдини олишга қаратилган бир қатор ижобий ишлар амалга оширилмоқда. Амалдаги фаолиятлар тўғрисида филиал директори Ирода Анваровна Мусаева қуйидагиларни гапириб ўтди.***

– Айтиш муҳимки, кейинги йилларда давлатимиз томонидан соғлиқни сақлаш тизимига қаратилган эътибор боис, соҳанинг барча йўналишида фаолиятлар изчиллик билан олиб борилишига катта замин яратилмоқда. Айниқса, Юртбошимизнинг соғлом турмуш тарзи бўйича муҳим вазифаларни амалга оширишга қаратилган асосий мақсадлари ҳар бир тиббиёт ходимини янада масъулият билан ишлашга ундамоқда. Шундай экан, “Ўзбекистон Республикаси Президентининг соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат дастури тўғрисида”ги фармони бажарилишини таъминлаш, вилоятда аҳоли саломатлигига таъсир этувчи омилларни таҳлил қилиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, баркамол авлодни тарбиялаш, жисмоний бақувват, руҳан тетик, интеллектуал ривожланган шахсни шакллантиришга йўналтирилган комплекс профилактик ўқув ва тарғибот чора-тадбирларини амалга оширишда нафақат тиббиёт ходимлари, балки кенг жамоатчилик билан ҳамкорликда ишлар олиб борилмоқда. Филиал таркибига соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва ўқитиш, тиббий статистика, ташкилий-услубий, социологик тадқиқотлар мониторинги ҳамда ахборот-ресурс маркази, кутубхона, ҳисобхона ва бошқа бўлимлар фаолият кўрсатиб келмоқда. Шунингдек, бўлимлар қошида ва жойларда сайёр ўқувлар ташкил этилган. Барча туман саломатлик марказларида тарғибот-тушунтириш ишлари ҳамда меъёрий ҳужжатлар намунали йўлга қўйилган. Мустаҳкам оила йили муносабати билан тез-тез ўтказиб келинаётган “Соғломлаштириш ҳафталиклари”, миллий эмлаш тадбирларида ҳам ходимларимиз фаол иштирок этиб, тарғибот ишларини кучайтирмоқдалар.

Бунинг баробарида жамоамиз ходимлари маҳалла фуқаролар йиғини фаоллари билан биргаликда мактаб, ўқув муассасалари педагоглари иштирокида ёшлар, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи бўйича семинар, давра суҳбатлари ва учрашувлар ўтказиб келмоқдалар. Олиб борилаётган бундай саъй-ҳаракатлар келажагимиз бўлган фарзандларимизни зарарли одатлардан сақлашга, шунингдек, ўз соғликларига бўлган эътиборларини янада кучайтиришларида асосий омил бўлиб хизмат қилишига ишончим комил.

Дарҳақиқат, юқоридаги фикрлар эзгу ниятларга қаратилган экан, бу бордаги изчил фаолиятларда ҳар биримиз жиддий ёндошган ҳолда тарғибот ишларини кучайтиришимиз муҳимдир.

**Рустамали МАМАДАЛИЕВ**
**ёзиб олди.**

*Дил изҳори*

# РАҲМАТ СИЗГА АЗИЗ ШИФОКОРЛАР

Президентимиз ҳамда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг биздек ногиронларга кўрсатаётган эътибор ва ғамхўрликларидан ғоят миннатдормиз. Яқинда Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли И. Эргашев номидаги 4-сонли клиник шифохонанинг кардиология бўлимида даволаниб чиқдик. Айниқса, у ердаги соғлом муҳит, тиббиёт ходимларининг билим ва тажриба ҳамда хушмуомаласи дарддан тезда фориғ бўлишимизда катта ёрдам берди. Оиламиз бағрига соғ-саломат қайтишимизда биздан ўз меҳнатини аямаган шифохона бош врачи Ҳусниддин Қутбиддинович, кардиология бўлими бошлиғи Аҳрор Ҳамроев, бош шифокор ўринбосари Мукаррам Муҳамедова, бўлим катта ҳамшираси Зулфия Алимовна, даволовчи шифокор Шаҳзодахон Рахметовалар ҳамда барча ходимларга миннатдорчилигимизни изҳор этамиз. Уларнинг машаққатли, аммо масъулиятли касбларига омадлар тилаб қоламиз.

**Эркин ШАРИФХЎЖАЕВ,**
**Вазира МУҲАМЕДОВА,**
**I ва II гуруҳ ногиронлари,**
**Тошкент шаҳри.**

**Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128**

*Долзарб мавзу*

# ЁШЛАР МАЪНАВИЯТИГА ЭЪТИБОРЛИ БЎЛАЙЛИК

***Фахр билан айтишимиз жоизки, аввало бағрикенг, жаннатмакон, серқуёш Ўзбекистонимизда яшаб, жамият тараққиёти ва Ватан равнақи учун хизмат қилаётганлигимиздан мамнунмиз. Юртимиз тинчлиги ва турмушимиз фаровонлиги, қолаверса, келажак авлодларимиз учун қанчалар меҳнат қилсак арзийди. Шундай экан, юқоридаги фикрларимизнинг исботи сифатида айтиш муҳимки, Президентимиз фарзандларимизнинг эртанги келажаги учун керакли шароит ва имкониятларни яратиб бераётганликлари ҳамда ҳар томонлама қўллаб-қувватлаётганликлари ота-она қалбидаги орзу ва умидларни рўёбга чиқараётган уммон десак, янглишмаган бўламиз.***

Дарҳақиқат, бугунги кунда ўзининг интеллектуал салоҳияти ва ноёб истеъдоди билан нафақат юртимиз, балки хорижий давлатларда Ўзбекистон байроғини баланд кўтариб, юксак чўққиларга эришаётган фарзандларимиз сонини санасак, саноғига етмаймиз. Бу албатта, ҳар биримиз учун фахр ва ғурурдир. Бугунги мақоламизнинг мазмун ва моҳияти шундан иборатки, айрим ёшлар ўртасида кашандалик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандлик каби зарарли одатларнинг ортиб бораётганлиги тўғрисида фикр юритиб, ушбу жирканч иллатларнинг келиб чиқишига сабаб бўлаётган ҳолатлар хусусида тўхталиб ўтмоқчимиз.

Инсон боласи дунёга келиб, ўзи туғилиб ўсган муҳитнинг маҳсули сифатида биринчи навбатда, ана шу ижтимоий муҳитда олдиндан шаклланган ва аждодлардан авлодларга ўтиб келаётган соғлом ва шу билан бирга, носоғлом меъёрларни ҳам ўзлаштириб боради. Натижада, болада ўзига хос характер, дунёқараш шаклланади. Биз, одатда, кўп нарсаларни тўғри қабул қилишга ўрганиб қолганмиз, баъзида эса ушбу ҳолат ёки одатга мослашамиз. Аслида бунинг умуман нотўғри эканлигига, фақатгина бирон-бир касалликка чалиниб, унинг сабабларини аниқлаб, тушуниб олганимиздан кейингина амин бўламиз ва афсуслар чекамиз. Одамда касаллик ўз-ўзидан ёки тўсатдан пайдо бўлмайди. Аввало, касаллик шаклланишида зарарли одатлар ҳам муҳим роль ўйнайди. Шундай экан, кашандалик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандлик каби зарарли одатлар тўғрисида маълумот беришни жоиз деб билдик.

**Кашандалик**

Кашандалик ўта зарарли одат эканлигини, у турли касалликларга олиб келиши мумкинлигини яхши биламиз. Статистик маълумотларга қараганда, гиёҳванд бир йилда ўртача уч нафар кишини гиёҳвандликка ўргатар экан. Қизиқ, тамаки чекувчи бир йилда неча кишини ёки балоғат ёшига етмаганларнинг қанчасини чекишга ўргатар экан? Чекувчидан: «Сиз қачон ва нега чекишни ўргангансиз?», деб сўралса, биронтасида ҳам жиддий сабаб йўқлиги аён бўлади.

Одатда улар «ҳазил-ҳазил билан ўрганиб қолдим», «дўстларим чекади, мен ҳам чекаман», «талабалик йилларида ўрганганман», «уйда отам, акаларимдан кўриб ўргандим» каби баҳоналарни айтишлари мумкин. Агар юқоридагиларни таҳлил қиладиган бўлсак, болаларда шаклланаётган бундай зарарли одатларга биз ҳам айбдормиз. Биринчидан, оилада боланинг ахлоқий тарбиясига эътибор сустлиги бўлса, иккинчидан, кейинги босқич мактаб, коллеж, олий ўқув юртларида ҳам бунга жиддий аҳамият берилмаётганидир. Чека бошлаган бола биринчи навбатда, ўз ота-онаси, ўқитувчиси ва яқин кишиларини алдашни бошлайди, яъни чека туриб, чекмайман деб ишонтиради. Ҳеч қачон бола онасидан чекувчи бўлиб туғилмайди, аммо нофаол чекишга юқори даражадаги мойиллик билан дунёга келиши мумкин. Чунки, айрим статистик маълумотларга қараганда, ҳомиладор аёл тамаки чекиши билан сониялардан кейин, никотин қон орқали бола миясига зарар етказади, агар ҳомиладор аёл ёнида унинг турмуш ўртоғи чекса, узоғи билан 30 сониядан кейин никотин бола миясига етиб боради. Ушбу жараён мунтазам давом этадиган бўлса, биринчидан она қорнида энди шаклланаётган бола организмида ҳар хил салбий таъсирлар кузатилади, иккинчидан, бундай болаларда чекишга мойиллик даражаси жуда юқори бўлади ва олимларимиз бундай фарзандларни нофаол чекувчилар деб атайдилар. Табиийки, шундай болаларда иммун хусусиятлари пасайиб, унинг иштаҳаси бўғилиб, ҳар хил касалликларга олиб келади. Оилада бола тарбиясига бўлган эътиборсизлик туфайли боланинг ушбу иллатга боғланиб қолиш имкониятлари янада ошади. Статистик маълумотларга кўра, болалар чекишни асосан балоғат ёшига етганда, шунингдек, кўпроқ дўстлари билан мулоқотга кириша бошлаган даврларда орттириб оладилар. Бу даврда ота-онанинг фарзандга нисбатан назорати анча сусаяди. Чунки, бола мустақил ҳаётга қадам қўйиб, мактаб ва ўқув юртларида янги танишлар орттириб, улар билан кўпроқ мулоқотда бўлади. Унинг натижасида айрим салбий ҳолатларга дуч келиб, шу жумладан, чекишни ҳам ўзлаштириб олишлари мумкин.

Агар ҳар йили ер куррасида чекувчилар 0,5 миллионга кўпайиши ҳисобга олинса, бу бутун бир жамиятнинг фожиаси десак муболаға бўлмайди. Никотин организмга тушганидан кейин қон томирларни торайтириб, бу ҳолат бир соат давом этади. Чекувчининг хотираси пасайиб, нафас йўлларида ҳар хил ўзгариш ва яллиғланишлар пайдо бўлиб йўталади ҳамда нафас олиши қийинлашади, иштаҳаси бўғилиб, нафас сиқиш аломатлари юзага келади.

Олимлар томонидан ўтказилган илмий-тадқиқотларга кўра 1 та тамаки чеккан одам катта автомобиль йўлида 16 соат давомида туриб, улардан чиқаётган тутунни қабул қилган билан баравар экан. Тамаки таркибидаги азот боғламлари, кадмий, никель каби моддалар иммун тизимига салбий таъсир қилади, жигар, мия ва қонга зарар етказади ва рак тўқималари пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Статистик маълумотларга кўра, 95 фоиз нафас йўллари билан касалланганлар чекувчилар ҳисобланади.

Таҳлилларга кўра, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллиги аниқланган шахсларнинг 98 фоизи чекувчилар экан. Тамаки тутуни асоратлари нафақат нафас аъзолари, балки организмда мавжуд барча орган ва тизимларда пайдо бўлиши мумкин. Шундай экан, бировларга тақлид, ҳавас қилиб чекишни бошлаган ўсмирларда маълум вақт ўтгач, бу иллат доимий одатга айланиб қолади. Узоқ йиллар чекиш натижасида бу одат организмга аста-секинлик билан салбий таъсир этиб, охир-оқибат ўлимга ҳам олиб келиши табиий.

**Ичкиликбозлик**

Одамлар орасида кенг тарқалган яна бир салбий одат бу ичкиликбозликдир. Ичкиликбозлик қачон ва қай тарзда шаклланади?

Агар эътибор бериб қарайдиган бўлсак, бирон-бир байрам, шодиёна кунлар, тўю томошалар, яқин дўстлар учрашуви, туғилган кунлар спиртли ичимликларсиз ўтказилмаслигининг гувоҳи бўламиз. Демак, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш турмуш тарзимизнинг бир қисмига айланиб улгурганини тан олмасдан иложимиз ҳам йўқ. Бундай жараёнлар ўсмир ёшларимизга қандай таъсир қилмоқда. Шу тўғрида ўйлаб ҳам ўтирмай спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ёшларимиз, ҳатто кейинги пайтларда аёлларимиз ўртасида ҳам кенг тарқалиб бормоқда. Баъзида ёшларимизнинг никоҳ тўйларида, никоҳдан ўтиш жараёнларида кўчаларни тўлдириб, йўл ҳаракати қоидаларига риоя қилмасликдан ташқари, бир машинадан иккинчисига спиртли ичимликлар ўтказиш, ҳатто бир-бирлари билан уриштириб ичиш ҳолатларини кўрсакда, эътибор бермаймиз. Айрим ота-оналар фарзандларини ниҳоятда эркалаб, хоҳлаганча пул берадилар, вақт ўтиши билан болада ўқиш ва билим олишга қизиқиш қолмайди, касб-ҳунар ўрганишга истак-хоҳиш кун-сайин сусайиб боради, ота-онадан пул талаб қилиш одат тусига киради. Энди у атрофига ўзига яраша дўстларни тўплайди, бекорчиликдан ичкиликбозлик, маишатбозлик ва бошқа турли зарарли одатларни ўзлаштириб, оқибатда жамият учун ҳар томонлама носоғлом шахс бўлиб етишади. Демак, ёшларимизда ичкиликбозликнинг шаклланишида энг асосий омил – бу шахсий фаолият кўрсатаётган муҳит ҳисобланади. Бу муҳитга: оила, мактаб, лицей, коллеж, олий ўқув юрти ёки меҳнат жамоалари кириши мумкин. Ичкиликбозликка қарши курашишнинг энг асосий усулларидан бири болаларни спиртли ичимлик ва унинг соғлиққа етказадиган зарари тўғрисида доимий тушунтириш ишлари олиб боришдан иборатдир. Японларда шундай мақол борки, унда: «Мастлик олтита бахтсизлик, яъни муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, шармандалик ва ақлсизлик келтиради», дейилган. Спиртли ичимликларни узоқ вақтгача мунтазам ичиб юриш кишини алкоголизм касаллигига дучор қилади. Текширишлар шуни кўрсатдики, ҳатто юз грамм спиртли ичимлик соғлом кишининг бош мия фаолиятини бирдан ўзгартириб юборар экан. Маълумотларга қараганда, психоневрологик диспансерларга мурожаат қилувчи руҳий касалликларга дучор бўлганларнинг энг кўпи алкоголизмга мубтало кишилардир. Ичкиликка ўрганган ўсмирнинг вужуди секин-асталик билан заҳарлана бошлайди. Кейинчалик эса бундай киши ичмасдан тура олмайдиган бўлиб қолади ҳамда унда асаб бузилиши, таъсирчанлик ва жаҳлдор ҳолатлар кузатилади. Шунингдек, алкоголизм натижасида миянинг иш қобилияти аста-секин пасайиб, фикрлаши қийинлашиб, сержаҳллик, уйқунинг бузилиши, масъулиятсизлик, бошқаларга, ҳатто, ўзига ишонмаслик, толиқиш, умумий ҳолсизлик аломатлари пайдо бўлади. Агар ушбу касалликнинг олди олинмаса, асаб тизими бутунлай бузилиб, руҳий ҳолати ўзгаради.

**Ичкиликбозлик натижасида қуйидаги оғир асоратлар келиб чиқади, жумладан:** ошқозон-ичак хасталиклари, бош мия, руҳий ҳолатнинг бузилиши, жигар хасталиклари, юрак қон-томир тизими касалликлари (инфаркт, қон босими ошиши), келажакда улардан туғилажак фарзандларнинг ирсий касалликлар билан туғилиш эҳтимоли юқори (болалар туғма нуқсонлар билан дунёга келади), умр кўриш давомийлиги ичмайдиганларга нисбатан камида 10 йилга қисқаради.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти таҳлилларида одамнинг нобуд бўлиши билан боғлиқ ҳолатларнинг тўртдан бири бевосита спиртли ичимликларни истеъмол қилиш оқибатида юзага келаётгани аниқланган. Ачинарлиси шундаки, мастлик оқибатида ҳаётдан кўз юмаётганлар орасида ёш ўғил ва қизларнинг борлиги ачинарли ҳолдир. Шу боисдан ЖССТ бугунги кунда спиртли ичимликларни психотроп моддалар рўйхатига киритган. Негаки, бу иллат кўпгина оғир касалликларни келтириб чиқариши баробарида, болаларнинг ногирон туғилишига сабаб бўлиши исботланган.

Ана шундай зарарли одатлар қаторида нос чекадиганлар ҳам кўпчиликни ташкил этади. Табиийки, носни кўпроқ ўғил болалар чекадилар, аёллар орасида эса 40-45 ёшдан ошгандан кейин бу зарарли одатга ружу қўйганларни учратишимиз мумкин. Кўп ҳолларда катталар болаларга пул бериб нос олиб келишни буюрадилар. Бу албатта, болада қизиқиш уйғотиб, демак, бу керакли нарса экан, дея уни яширин равишда аста-секин чека бошлайди. Нос одатда тил тагига ташланади ва бир неча дақиқа ушлаб турилгандан сўнг туфланади. Носнинг соғлигимизга келтирадиган зарарига тўхталадиган бўлсак, у марказий асаб тизими, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, ички секреция безларига таъсир қилиб, жуда кўплаб хасталикларни келтириб чиқаришидан ташқари, организмни тез қаритади, милкларга таъсир қилиши натижасида уларни чиритиб, тишларнинг тушиб кетишига олиб келади.

**Гиёҳвандлик – аср вабоси**

Гиёҳвандлик деганда – инсон организмининг наркотик ва психотроп моддаларнинг муттасил равишда ошиб борувчи миқдорини қабул қилишга мойиллик шаклланиши билан боғлиқ оғир касалликлар тушунилади.

Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд ёки сунъий равишда тайёрланган моддаларни истеъмол қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки игна санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларга юбориш билан ифодаланади. Гиёҳванд моддаларнинг аянчли хусусияти шундан иборатки, уларни бир марта татиб кўрган шахс қайта истеъмол қилишга мойил бўлади. Гиёҳванд моддаларга афюн, морфин, наша, кокаин, кодеин, героин, гашиш ва бошқа сунъий тайёрланадиган заҳарли моддалар киради. Бу моддаларни узлуксиз қабул қилиш одамларда руҳий ва жисмоний ўзгаришларни келтириб чиқаради.

**Руҳий ўзгаришлар:** гиёҳванд модда қабул қилган шахсда уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш ва кайфият бузилиши, жаҳл тез чиқиши, чарчаш, фикр тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар, ўзи билан ўзи гаплашиш, алаҳсираш ҳамда ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолиш аломатлари кузатилади.

**Соматик ўзгаришлар:** қайт қилиш, ҳазм тизими бузилиши, нафас қисилиши, юрак безовталиги бошланиб, хумор пайтида мушаклар сиқиши туфайли бемор ғужанак бўлиб, суяклари қақшаб оғрийди ҳамда руҳий ўзгаришлар юзага келади. Натижада моддий ва маънавий қашшоқлик туфайли руҳий хасталикка чалинади.

Юқоридаги фикрлардан хулоса қиладиган бўлсак, гиёҳванд шахслардан дунёга келаётган фарзанд албатта, ақли заиф, юраги носоғлом, ногирон ва чала туғилади. Туғилгандан кейин ҳам бу чақалоқларнинг илк дамлари оғир бўлади ёки узоқ яшамайди.

Кўплаб ёшларимиз гиёҳвандлик, тамаки чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилишдек жамият учун ҳам, ўз саломатликлари учун ҳам ўта хавфли бўлган зарарли одатлар оғушига берилиб, номаълум ва бемор шахслар билан жинсий алоқада бўлиши оқибатида ҳар хил тери-таносил касалликлари, ОИТС – орттирилган иммун танқислиги синдроми каби юқумли ва хавфли касалликларга чалиниш ҳоллари учраётганлигидан кўз юмиб бўлмайди.

Кейинги йилларда болалар ўртасида зарарли одатга айланиб бораётган иллатлардан яна бири бу – ҳар хил сақичларни чайнашдир. Баъзи ҳолларда бу шундай одат тусига кирганки, эрталаб тонг отгандан то кеч уйқуга кетгунча тўхтамасдан чайнайдилар. Жамоат жойларида ва ҳатто дарс жараёнида ҳам бу ҳолатнинг кузатилиши жуда ачинарлидир. Тўғри сақич чайнаш оғиз бўшлиғи, тишларни маълум даражада тозалайди, аммо маълум вақтларда, яъни овқатдан сўнг озроқ вақт давомида чайналсагина бундай самарага эришиш мумкин. Сақични тўхтовсиз чайнаш эса инсон соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Сақич чайнаб турилиши жараёнида ошқозонда муттасил шира ажрала бошлайди, аммо ошқозонга сўлакдан бошқа ҳеч қандай овқат тушмайди. Ошқозон шираси, одатда, ошқозонда моддаларни парчалашда фаол иштирок этади. Аммо ошқозонда овқат бўлмаса-чи, бундай ҳолларда ошқозон шираси ошқозон деворларига салбий таъсир кўрсатиб, уни емира бошлайди ва натижада овқат ҳазм қилиш тизимининг қатор касалликларини келтириб чиқаради.

**Хулоса ўрнида айтишимиз зарурки, ҳар бир нарсада меъёр бўлиб, унга амал қилиш саломатликни мустаҳкамлаш ва узоқ умр кўришнинг асоси бўлиб хизмат қилади. Юқоридаги зарарли одатлардан фарзандларимизни сақлаш ҳар биримиз, қолаверса, кенг жамоатчиликнинг муҳим вазифаларидан бири эканлигини унутмаслигимиз керак.**

**Н. ҲАИТҚУЛОВА,**
**Тошкент вилояти бош наркологи.**

*(Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларни ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фондининг молиявий кўмаги остида тайёрланди).*

**Бизнинг расмий веб-сайтимизга ташриф буюринг: www.uzssgzt.uz**

*Соғлом турмуш тарзи*

# ЎҚУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЎСИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

**(Давоми. Боши ўтган сонларда).**

Шунинг учун ота-оналар болаларининг компьютер билан мулоқотда бўлиш давомийлигини, албатта назорат қилиб туришлари, айниқса мулоқот ўсмирнинг ҳаётида катта роль ўйнаганида, ўқув-машғулотларига халақит қилганида, дам олиш ва уйқу вақтини олаётганида муҳимдир. Соғлом ҳаёт тарзининг энг муҳим жиҳати, организмнинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳисобланади. Бола ёки ўсмир унинг ёшига мос келадиган ҳаракат фаоллиги бўлган шароитдагина нормал ривожланади.

Тана оғирлиги кўпайиши сабабли нормал жисмоний ривожланишнинг бузилиши – гипокинезия (камҳаракатлилик) оқибати бўлиши мумкин. Жисмоний ҳаракатларда бола тез толиқиб қолади, моддалар алмашинуви ва юрак фаолиятининг бошқарилиши издан чиқади, касалликларга чидамлилиги пасаяди. Врачлар гипокинезия болаларга тобора кўпроқ таҳдид солаётганидан ташвишдалар. Азал-азалдан серҳаракат ўйинларга сарфланадиган вақтнинг кўп қисмини – телевизор ва компьютер эгаллаб олмоқда. Турли хил жисмоний машқларга (жисмоний тарбия дарслари, бадантарбия, спорт машғулотлари, уйда жисмоний меҳнат) қиз болалар ҳафтасига 5-12 соат, ўғил болалар кам деганда 3-15 соат ажратишлари керак. Мактаб ўқувчилари ҳар куни камида 2-3 соат соф ҳавода бўлишлари мақсадга мувофиқ.

Зўриқиш билан ўтган ўқув кунидан сўнг, мактаб ўқувчисига тўлақонли уйқу зарур. Уйқу организмдаги барча тизимларни тўлалигича функционал тикланишини таъминлайди. Турли ёшдаги болаларнинг уйқуга бўлган физиологик эҳтиёжи, уларнинг асаб тизими ва саломатлик ҳолатининг хусусиятларига боғлиқ бўлади (1.3-жадвал).

*1.3-жадвал*

**Болалардаги уйқунинг давомийлиги**

| Ёши | Уйқунинг давомийлиги (соатда) | | |
|---|---|---|---|
| | Кундузги | Тунги | Йиғиндиси |
| 3-4 ёшгача | 2,15 | 10 | 12,15 |
| 4-5 ёшгача | 2,0 | 9,5 | 11,15 |
| 5-6 ёшгача | 1,45 | 9,45 | 11,3 |
| 6-7 ёшгача | 1,45 | 9,45 | 11,3 |
| 7-10 ёшгача | – | 10-11 | 10-11 |
| 10-12 ёшгача | – | 9-10 | 9-10 |
| 12-14 ёшгача | – | 9-9,5 | 9-9,5 |
| 14-17 ёшгача | – | 8-9 | 8-9 |

Мактабгача ёш даврида тун каби кундузги уйқу ҳам, бола мактабгача тарбия муассасасига қатнашидан, қисқа муддатли гуруҳда бўлиши ёки йўқлигидан қатъи назар, мажбурийдир. Бинобарин, мактабдаги таълимнинг бошланғич босқичида ақлий ва жисмоний юкламалар юқори бўлган шароитларда ҳам, шунингдек, 1-синф ўқувчилари учун кундузги уйқуни ташкил этиш зарур бўлади, бу эса таълимий жараёнга кўникишларнинг меъёрий кечишини таъминлаб берадиган омил саналади. Тўлақонли тунги уйқу мактабгача ёшдаги болалар ва мактаб ўқувчилари учун муҳимдир, чунки айнан мана шу даврда ахборотларни қисқа муддатли (оператив) хотирадан узоқ муддатлисига ўтиши содир бўлади, бу эса ўқув фаолияти ва руҳий ривожланишни амалга ошириш учун зарур шартлардан бири ҳисобланади. Ёшга ва ўқув синфига боғлиқ ҳолда уйқуга кетиш вақтини 20:30 дан 22:30 гача бўлган вақт оралиғида белгилаш тавсия этилади. Уйқудан олдин очиқ ҳавода 30-40 дақиқа давомида сайр қилиш жуда фойдали.

Таътил даврида ва дам олиш кунлари очиқ ҳавода бўлиш вақтини ошириш лозим, бу пайтда ҳаракатли ўйин, спорт машғулоти, мусобақа, сайр, саёҳатлар ташкил этиш мумкин, кўпроқ вақтни ўқувчиларнинг ижодий фаолиятига ажратиш зарур. Бу ўринда ота-оналарнинг диққат-эътиборини алоҳида жалб этиш муҳим саналади, негаки таътил вақтларида ҳам болаларда фаолиятнинг статик турлари (телекўрсатувлар томоша қилиш, компьютер билан машғулот ўтказиш) устунлик қилади.

Оқилона кун тартибига амал қилиш, болалар ва ўсмирларда уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва яхшилаш, шунингдек, ўқув ва тарбиявий фаолият самарадорлиги ошишига кўмаклашади.

### БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШИ

Овқатланиш ҳамда соғлом ўсиш болалар ва ўсмирлар ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Оқилона бўлмаган овқатланиш саломатликдаги бузилишларга олиб келади, бу эса ўз навбатида, овқатланиш ҳолати янада ёмонлашувига замин яратади. Соғлом бўлмаган овқат рациони Европа мамлакатларида барчани тобора кўпроқ ташвишга солмоқда. У мактаб ёшидаги болаларнинг семириб кетишига олиб келади ва юрак қон томир ҳамда бошқа тизимли касалликлар ҳаётнинг анча кечки босқичларида ривожланиш хавфини ошириб юборади. Семириб кетиш эпидемиясининг ортиб бориши саломатликнинг хавфли омилларидан бири ҳисобланиб, кўплаб мамлакатларда катта ташвишларни юзага келтирмоқда.

Кичик ёшдаги боланинг ривожланишида ота-онанинг ҳаётий услуби катта таъсир кўрсатади. Саломатлик билан боғлиқ, яъни чекиш ва жисмоний фаоллик, овқатланиш одатларининг ишга тушиши каби хулқ-атворларига нисбатан муносабатлар шаклана бошлайди.

Ўқувчиларнинг овқатланиши мазкур гуруҳдаги саломатлик ва ривожланишдаги асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Бу ёшдаги болалар овқатланишни афзал кўришга бўлган интилишларини тобора кўпроқ намоён қиладилар ва ўзларининг овқатланиш рационларига нисбатан мустақил равишда ҳаракат қилишни бошлайдилар. Овқатланишнинг нотўғри одатлари кучая боради, натижада эса, одатдаги овқатланиш кун тартиби анча етук ёшда ҳам сақланиб қолади.

Ўсаётган мактаб ўқувчисининг организми учун миқдор ва сифат жиҳатидан етарли бўлган тўғри овқатланиш ғоят муҳимдир. Боланинг ёшига мувофиқ келадиган рационал овқатланиш, унинг пластик ва энергетик талабларини тўлиқ қондириши керак. Овқатнинг миқдор жиҳатидан етарли эмаслиги ва сифат жиҳатидан тўла қимматга эга бўлмаслиги, болаларнинг жисмоний ва асабий ривожига бир хил салбий таъсир қилади. Улар учун озиқ-овқат моддаларининг тўлиқ йиғиндисида оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ва витаминлар бўлиши зарур. Болаларда алмашинув жараёнларининг юқори интенсивлиги туфайли асосий алмашинувнинг катта одамлардагига қараганда 1,5-2 марта юқори бўлган даражадагиси қайд қилинади.

*1.4-жадвал*

**Мактаб ёшидаги болаларнинг оқсиллар, ёғлар ва калорияларга суткалик эҳтиёжи**

| Ёш йиллар ҳисобида | Оқсиллар (граммларда) | Ёғлар (граммларда) | Углеводлар (граммларда) | Калориялар (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Ҳайвон оқсили | Ўсимлик ёғи | | |
| | Жами | Жами | | |
| 7-10 | 80,5 | 80,0 | 340,0 | 2400 |
| 11-13 | 92,0 | 90,0 | 390,0 | 2800 |
| 14-17 (қиз) | 90,0 | 90,0 | 380,0 | 2750 |
| 14-17 (ўғил) | 104,0 | 104,0 | 450,0 | 3100 |

**Оқсиллар.** Мактаб ўқувчилари овқатланишида оқсилларнинг аҳамияти беқиёс. Оқсиллар янги ҳужайралар ва тўқималарни яратиш учун зарур. Овқатда оқсил етишмаслиги ўсиш ва ривожланиш кечикиши, тана оғирлиги камайиши ҳамда юқумли касалликларга чидамлиликнинг пасайишига олиб келади. Ўрнини алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар йиғиндисининг мавжудлиги туфайли гўшт, балиқ, тухум, сут ва сут маҳсулотларида бўладиган ҳайвонот оқсиллари энг юқори биологик қиймат ҳисобланади. Фақат оқсил етишмаслиги эмас, балки унинг кўплиги ҳам бола организмига нохуш таъсир қилиб, алмашинув жараёнлари ва буйраклар функцияси бузилишини келтириб чиқаради, аллергик касалликларга мойиллигини ошириб, асаб тизимининг қўзғалувчанлигини кучайтиради.

**Ёғлар.** Ёғлар болага зарур қувватнинг 30-40 фоизини таъминлаб, муҳим «қурилиш» материали ҳисобланади ва организмга ёғда эрувчан витаминлар тушиши жараёнида иштирок этади. Мактаб ўқувчиси овқатида енгил ҳазм бўладиган ҳайвонот ёғининг манбаи сариёғ ҳисобланиб (эҳтиёж суткасига 30-40 г.), унда эрувчан А ва Д витаминлари бўлади. Мактаб ўқувчиси рационига суткасига 15-20 г. миқдорда ўсимлик мойи ҳам киритилиши шарт. Ўсимлик мойи ҳайвонот мойидан фарқли равишда ўрнини алмаштириб бўлмайдиган моддалар, оқсиллар, витаминлар алмашинувида, ҳужайра таркиблари синтезида, иммунитет ишланишида, навқирон организмнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнларида фаол қатнашуви ярим тўйинмаган ёғ кислоталарини сақлайди.

**Углеводлар.** Углеводлар бир кеча-кундузда организм учун зарур 50-60 фоиз энергияни таъминлаб берадиган, енгил ҳазм бўладиган асосий қувват манбаи саналади. Углеводларнинг асосий манбаи ўсимликлардан олинадиган маҳсулотлар: нон, макарон, ёрма, картошка, сабзавот ва мевалар ҳисобланади. Осон сингадиган қандлар, шунингдек, одатдаги шакар, асал, мураббо ва бошқа ширинликларда, ширин сабзавот ҳамда меваларда бўлади. Сут маҳсулотларида керакли углевод-лактоза сақланади.

Оқсиллар, ёғлар углеводларнинг овқат рационидаги нисбати 1:1:4 бўлганда организм томонидан жуда яхши ўзлаштирилади. Оқсил ва ёғ истеъмоли етарлича бўлмагани ҳолда, фақат углеводлар билан овқатлантириш ўсмирнинг умумий ривожланишини кечиктириб, организмга катта зиён келтиради. Овқат рационида углеводлар керагидан мўл бўлганда мушаклар тонуси пасаяди, тўқималар ғовак бўлиб қолади, тана вазни ошади, касалликларга бардош бериш пасаяди; бола тез-тез хасталикка чалинади, касалликлар оғирроқ ўтади ва аксарият ҳолларда асорат қолдиради.

**МИКРОНУТРИЕНТЛАР** – бу витаминлар ва минерал моддалар ўсиш ва организмнинг ривожланиши учун ниҳоятда зарур озуқа бўлиб, улар касалликлар ва атроф-муҳитнинг нохуш омилларидан ҳимоя қилади, инсон организмининг барча ҳаётий функцияларини амалга оширишда иштирок этади. Ўқувчилар емагининг кундалик рационига микронутриентлар етарли миқдорда мавжуд бўлган озуқа маҳсулотларини киритиш зарур.

**Мактаб ёшидаги бола углеводларга бўлган эҳтиёжини тўлиқ қоплаши учун ҳар куни қуйидаги маҳсулотларни истеъмол қилиш керак:**
**нон 215-335 г.;**
**ёрма ва макарон маҳсулотлари 45-60 г.;**
**картошка 130-225 г.;**
**сабзавотлар 340-455 г.;**
**янги мевалар 250 г.;**
**шарбат 150-200 г.;**
**қанд 65-70 г.**
**қандолатчилик маҳсулотлари 15-20 г.**

**Витаминлар.** Болаларда витаминларга эҳтиёж ошган бўлади. Чунки витаминлар жисмоний ва ақлий иш қобилиятини оширади, организмнинг ҳар хил касалликларга чидамлилигини кучайтиради. Ҳозирги кунга келиб жами 13 та витамин маълум бўлиб, уларнинг ҳар бири инсон организмида ўз вазифасини адо этади. Камдан-кам ҳолларни ҳисобга олмаганда, одам учун ўрнини алмаштириб бўлмайдиган бу моддалар организмда ишлаб чиқарилмайди, шунинг учун улар ташқаридан (овқат ва махсус дори воситалари билан) тушиши керак.

Болалар озуқаси ўсиш жараёнларига таъсир кўрсатадиган витаминларнинг алоҳида ўрни бор. Уларга асосан А витамини (ретинол), Д витамини (кальциферол), Е витамини (токоферол)лар киради.

Ўсиш жараёнига, шунингдек, бола организмининг В гуруҳидаги витаминлар билан таъминланганлик даражаси ҳам таъсир қилади. Иммунитетни ошириш ва касалликларда чидамлиликни кўтаришда юқорида санаб ўтилган препаратлар билан бир қаторда, С витамини ҳам ғоят зарур.

А витамини иккита шаклда бўлади: ҳайвонот маҳсулотларидаги ретинол (сут, тухум, жигар, балиқ мойи ва ҳ.к) ва А провитамини биологик жиҳатдан фаол модда ҳисобланиб, ўсимлик маҳсулотлари (зарғалдоқ рангли сабзавот ва мевалар, барглари тўқ яшил сабзавотлар) таркибида бўладиган бета каротин. Д витамини балиқ мойи, жигари, сут, тухум ва сариёғда, Е витамини эса ўсимлик ҳамда ҳайвонот маҳсулотларида, шунингдек, дон-дунларнинг куртакларида (буғдой, дуккаклилар, жавдар, маккажўхори), кўк сабзавот ва ўсимлик мойларида каттагина миқдорда бўлади.

**Дилором АҲМЕДОВА,**
**Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор.**

**(Давоми бор).**

**Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128**

*Умумий амалиёт шифокорларига амалий ёрдам*

# ЮРАК ИШЕМИК КАСАЛЛИГИ

**(Давоми. Боши ўтган сонларда).**

*10-жадвал*

**Кўкракдаги оғриқнинг клиник таснифи**
**(Guidelines on the management of stadle angina pectoris. Eur Heart J. 2006)**

| | |
|---|---|
| Типик стенокардия (аниқланган) | Қуйидаги учта белги билан намоён бўлади:<br>1. Кўкрак тўш суяги ортидаги оғриқ ёки ноҳушлик (дискомфорт).<br>2. Жисмоний зўриқиш ёки руҳий-эмоционал стресс билан боғлиқлиги.<br>3. Дам олишдан ёки нитроглицеринни тил остига қўйгандан кейин 5-10 дақиқа давомида ўтиб кетиши. |
| Атипик стенокардия (эҳтимолий) | Юқорида баён этилган аломатларнинг фақат иккитаси мавжуд. |
| Юрак билан боғлиқ бўлмаган кўкракдаги оғриқ | Юқорида баён этилган аломатларнинг бири мавжуд ёки ҳеч қайсиси йўқ. |

*Стенокардиянинг ривожланиш даражасини аниқлаш учун Канада кардиологлар жамиятининг таснифидан фойдаланилади:*

*11-жадвал*

**Канада кардиологлар жамиятининг стенокардия даражасини аниқлаш борасидаги тавсиялари**

| Синф | Стенокардия хуружининг намоён бўлиши |
|---|---|
| I синф | Оддий жисмоний фаоллик стенокардияни келтириб чиқармайди. Стенокардия фақат кучли ёки давомли зўриқишларда рўй беради. |
| II синф | Оддий жисмоний фаоллигининг «енгил» чекланиши. Стенокардия юриш сурьяти тезлаштирилганда, тепаликка юриб чиқишда ёки зинадан тез кўтарилганда, тўйиб овқатлангандан сўнг юришда, совуқ об-ҳавода, руҳий-эмоционал стрессда ёки уйғонгандан сўнг илк соатларда рўй беради. |
| III синф | Оддий жисмоний фаоллигининг «сезиларли» чекланиши. Стенокардия 100-200 м юрганда, 1-қаватдан оддий тезликда ва оддий шароитларда кўтарилганда рўй беради. |
| IV синф | Исталган жисмоний вазифани дискомфортсиз бажара олмаслик ёки тинч ҳолатдаги стенокардия. |

Шифокорнинг энг асосий вазифаларидан бири – асосий юрак қон-томир касалликлари бирламчи, яъни касаллик пайдо бўлишидан олдин ва иккиламчи профилактикасининг моҳиятини чуқур тушуниши ва аҳоли ўртасида тушунтириш ишларини олиб боришдан иборат. Бунда асосий эътиборни касалликларга олиб келадиган омилларга қаратиш, яъни тамаки чекиш, жисмонан кам ҳаракатда бўлиш, семизлик, қонда холестерин миқдорининг ошиши, ҳаддан ташқари асабийлашиш, спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш, овқатланиш маданияти етишмаслиги, тузни кўп истеъмол қилиш ва ҳ.к. моҳиятини аҳоли ўртасида оммабоп тилда мунтазам равишда тарғибот қилиб бориш лозим. Фақат профилактика орқали юрак қон-томир касалликлари ҳамда улар оқибатида келиб чиқадиган ногирон бўлиш ва ўлим ҳолларини камайтиришга эришиш мумкин.

*12-жадвал*

**3.1. Зўриқиш стенокардиясини даволаш**

| | |
|---|---|
| 1. ЮИКка олиб келадиган омилларга таъсир ўтказиш | Артериал гипертония, тамаки чекиш, тана вазни ошганлиги, гиподинамия, липид моддалари алмашинуви бузилиши. |
| 2. Ҳаёт тарзини ўзгартириш | Парҳез сақлаш (овқатни кўп истеъмол қилмаслик), эрталаб кучли жисмоний зўриқишга йўл қўймаслик, ярим меҳнатга биноан жисмоний тарбия (пиёда юриш, сузиш ва ҳ.к.) билан шуғулланиш. |
| Даволаш тизими<br>А. Стенокардия I-II ФС (кафтасига 1-3 хуруж) | Аспирин 125-150 мг, кунига 1 марта.<br>Тил остига нитроглицерин, изокет, нитросорбид ёки жисмоний зўриқишдан олдин нитросорбид 10 мг, изокет, кардикет, сустанид, моносан ва ҳ.к. |
| Б. Стенокардия III-IV ФС | 1. Нитратлар: нитросорбид кунига 5-40 мг, сустак, нитронг, изокет, оликард, моносан ва ҳ.к.<br>2. Са+ антагонистлари:<br>кардиоселин;<br>никардипин – 60/120 мг/сут;<br>верапамил – 120/480 мг/сут;<br>дилтиазем – 60/120 мг/сут;<br>нормодипин – 5-10 мг.<br>3. Бета-блокаторлар: обзидан, анаприлин – 40/120 мг/сут; конкор – 5/10 мг/ сут; атенолол – 50/100 мг/ сут. Небилет 5-10 мг/с; карведилол 25-50 мг/с.<br>4. Комбинацияланган даволаш чоралари. |

Юрак ишемик касаллигининг энг кўп учрайдиган тури зўриқиш ёки барқарор (стабил) стенокардия ҳисобланади. Ушбу беморлар стенокардия хуружларига олиб келадиган зўриқиш кучига қараб 4 та функционал синфга (ФС) бўлинади. Бунда I-II ФС аниқланган беморларни даволашда кўпинча монотерапия, яъни битта синфга мансуб дориларни қўллаганда ижобий натижага эришиш мумкин (нитратлар, бета-блокаторлар, кальций антагонистлари, аспирин). Агар монотерапия 5-7 кун давомида самара бермаса, 2 та синфга, камдан-кам ҳолларда 3 та синфга мансуб дориларни биргаликда қўллаш зарурияти пайдо бўлиши мумкин.

Стенокардиянинг III-IV ФС аниқланган беморлар стационар шароитида даволанишлари зарур. Бунда, асосан, 2-3 та синфга мансуб дорилар комбинацияси аспирин ёки бошқа тромбоцитлар агрегациясини пасайтирувчи дорилар билан биргаликда қўлланилади (кардиомагнил, плавикс). Айрим ҳолларда барча комбинацияларни қўллаганда ҳам ижобий натижага эришмаслик эҳтимоли мавжуд бўлиб, бундай ҳолларда беморларни кардиохирургия клиникаларига юбориш лозим. Стенокардияни даволашда қўлланиладиган дорилар ва бошқа тавсиялар 7-жадвалда келтирилган. Дорилар комбинациясини аниқлаганда беморларда кузатиладиган қўшимча аломатларни инобатга олиш шарт. Агар беморда синус тахикардияси бўлса (бета-блокаторлар, кальций антагонистларидан дилтиазем ёки верапамил); синус брадикардияси ёки АВ блокада бўлса (дигидропиридин гуруҳига мансуб кальций антагонистларидан нормодипин, кардиомагнил); ҳилпилловчи аритмияда (бета-блокаторлар, верапамил ёки дилтиазем, дигоксин); юрак етишмовчилиги билан қўшилиб келса (кальций антагонистларидан нормодипин, норвакс ёки фелодипин); ҳомиладор аёлларда кальций антагонистлари ёки селектив бўлган бета-блокаторлар (конкор ёки атенолол); АГ билан биргаликда келса – кальций антагонистлари, бета-блокаторлар қўлланилади.

**1.2. Ўткир коронар синдром**

Ўткир коронар синдром (ЎКС) тушунчаси ўткир миокард инфаркти ёки беқарор (ностабил) стенокардияга гумон қилинган ҳолларда ишлатилиб, одатда тўш суяги ортида ёки кўкрак қафасида оғриқ ёки ноҳушлик сезгиси пайдо бўлиб, 10-15 дақиқа давом этиши билан намоён бўлади. ЎКС диагнози вақтинчалик 3 кун давомида ишлатилади ва ўткир миокард инфаркти ёки беқарор (ностабил) стенокардияга ўтади.

ЎКС 2 хил вариантда, яъни ST сегментининг пасайиши (депрессия) ва ST сегментининг кўтарилиши билан намоён бўлади. ST сегментининг пасайиши билан намоён бўлган ҳолларда беморда кўкрак қафасида оғриқ, ЭКГ текширувида ST пасайиши, манфий Т тишчаси пайдо бўлиши кузатилади. Бу ҳолларда беморларни даволаш принципи оғриқсизлантириш ва миокард ишемиясини бартараф этишга қаратилади (антикоагулянтлар, нитратлар ва ҳ.к.). Албатта, бемор клиникада врач назоратида бўлиб, қайта ЭКГ ёзиб олиш, миокард некрозининг биомаркерларини аниқлаш (тропонин, КФ-МВ) лозим бўлади. Бунда тромболитик дорилар ишлатилмайди.

ЎКС ST сегментининг юқорига кўтарилиши билан намоён бўлган ҳолларда беморда кўкрак соҳасида оғриқ ёки ноҳушлик ЭКГ кўрсаткичларида ST сегментининг кўтарилиши ёки Гисс тутами чап оёқчасининг блокадаси билан намоён бўлади. ST сегментининг кўтарилиши юрак қон-томири тромбозидан дарак беради ва бу ҳолларда тромболитик дориларни қўллаш тавсия этилади (1-2-чизма).

1-чизма.

2-чизма.

**ЎТКИР МИОКАРД ИНФАРКТИ**

*13-жадвал*

**УМУМИЙ МАЪЛУМОТЛАР**

1. Ҳар йили республикада ЎМИ катта ёшли аҳоли орасида 0,3-0,5 фоиз ҳолларда учрайди.

2. ЎМИдан вафот этганларнинг 60 фоизини шифохонага етиб келмасдан ўлганлар ташкил этади.

3. Шифохоналардаги ўлимнинг 17-18 фоизини ЎМИдан ўлганлар ташкил қилади.

4. Ҳар йили "тузалиб" чиққан беморларнинг 10-15 фоизи вафот этади. Миокард инфарктининг қарийб 20-25 фоизи клиник белгиларсиз кечади.

**АСОСИЙ БЕЛГИЛАРИ (ДИАГНОСТИКА)**

Клиника: кўкрак соҳасида оғриқ > 30 мин., нитроглицерин оғриқни қолдирмайди, АҚБ пасайиши, совуқ тер босиши, беҳоллик, нафас сиқиши ва бошқа умумий белгилар.

ЭКГ: -Т тишчасининг баландлиги кескин ошади;
-ST сегментининг тегишли узатмада кўтарилиши ёки реципрок пасайиши;
-Q тишчасининг пайдо бўлиши;
-R тишчасининг кескин кичрайиши ёки умуман бўлмаслиги;
-аритмия ва блокаторлар пайдо бўлиши.

Қон ташҳиси: КФК, АСТ, АЛТ, тропонин, ЛДГ ферментларининг ошиши (10-24 соатдан кейин);
-лейкоцитлар сонининг ошиши;
-ЭЧТ тезлашуви.

**Равшан ҚУРБОНОВ,**
**Республика ихтисослаштирилган кардиология маркази директори, профессор.**

**(Давоми бор).**

**Бизнинг расмий веб-сайтимизга ташриф буюринг: www.uzssgzt.uz**

*Колонка депутата*

# ОЗЕЛЕНЕНИЕ ГОРОДОВ - ОСНОВА УЛУЧШЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

***В системе мер обеспечения экологической и санитарной безопасности, снижения отрицательного воздействия на окружающую среду ключевую роль играет растительный покров. Особую значимость в этом направлении имеет так называемая «зеленая защита» – озеленение городов и других крупных населенных пунктов.***

Классификация озелененных территорий – это способ систематизации озелененных территорий в зависимости от площади и функционального назначения. Система озелененных территорий общего пользования города включает парки, сады, скверы, бульвары, насаждения на улицах, при административных и общественных учреждениях. Каждая из перечисленных категорий насаждений характеризуется определенными функциональными и градостроительными признаками.

Озеленение городов – это длительный по времени и сложный по технологии созидательный процесс, связанный с решением целого ряда сложных научных, архитектурных, технических и организационных задач. Посадка деревьев и кустарников требует нескольких условий, в которых должны быть учтены географические, климатические, ландшафтные видовые особенности. Создание на улицах оптимальных санитарно-гигиенических и эстетических условий – задача большого значения. Растения выполняют незаменимую экологическую функцию очищения атмосферы от пыли и выбросов загрязняющих веществ, создают и поддерживают благоприятную среду обитания человека. Не менее важна шумозащитная, рекреационная, средозащитная, эстетическая, каркасно-планировочная и даже инвестиционная функция природных сообществ в городе.

Сохранение в городах природных территорий – лесных массивов, лугов, болот и водоемов, увеличение занятых растительностью, т.е. экологически эффективных площадей за счет озеленения, сохранения и восстановления биологического разнообразия, во многих странах мира признается одной из важнейших задач городского развития. Прежде всего это относится к развитым странам, где урбанизация и хозяйственная трансформация природных ландшафтов уже достигла исключительно высокого уровня и где в связи с этим растет понимание необходимости охраны природных экосистем, растительного и животного мира не только на заповедных территориях, но и повсеместно, где живет человек, в том числе и в городах. Особенно большие достижения в этой области имеются в странах Европы – Германии, Франции, Австрии, Чехии, Великобритании, а также Бельгии, Швейцарии.

Если говорить о Японии, то в природе японцы привыкли видеть не только источник удовлетворения материальных потребностей, но всегда чутко замечали ее гармонию. Горы, леса, реки Японии, окружающие сверхкрупные города, кажутся такими первозданными, хотя нет и клочка земли, к которому бы не прикоснулась рука человека. В самих же городах главное убежище природы – японские сады и зеленые дворики японских домов.

В Китае при строительстве социальных объектов и реконструкции социальной инфраструктуры учитываются особенности рельефа местности с сохранением естественной природной среды и ландшафтов городов и сел.

Как известно, в годы независимости в Узбекистане проделана колоссальная работа по улучшению архитектуры, созданию современного облика городов и населенных пунктов в соответствие с национальными традициями, а также зарубежного опыта в области архитектуры и градостроительства. При этом особое внимание уделяется вопросам озеленения территорий городов с учетом экологических, санитарно-гигиенических и эстетических функций зеленых насаждений.

В этом отношении особое значение имеет столица нашего государства. Площадь зеленых насаждений в г.Ташкенте составляет 15200 га, или около 35% от общей территории города. На территории города расположен Ботанический сад площадью 66,0 га и 18 парков общей площадью 158,4 га. На одного жителя города приходится почти 69 м$^2$ площади, занятой деревьями, кустарниками и цветниками. Уровень озеленения г.Ташкента в 2-3 раза превышает показатели таких городов, как Санкт-Петербург, Пекин, Москва, Сиэтл, несмотря на то, что сухой и жаркий климат столицы Узбекистана менее благоприятен для жизнедеятельности некоторых видов растений. Только за последние 10 лет в столице было разбито на 40 гектарах несколько новых парковых зон, 7,5 гектарах асфальтовые покрытия в местах массового отдыха горожан превращены в цветники и газоны. В настоящее время наиболее благополучное положение в Бектемирском, Учтепинском, Чиланзарском и Шайхантахурском районах.

В Ташкенте произрастают более 220 видов деревьев и кустарников. Наиболее распространенные виды: можжевельник, тополь, дуб, кайрагач, каштан, катальпа, чинара, ясень, клены, софора и другие. В парках и скверах города большое количество представителей экзотической флоры, завезенной из других стран, – клен остролистный, тюльпанное дерево, магнолия крупноцветковая, бумажное дерево, гинко, сосна, липа, самшит, кипарис и др.

Под охрану государства взяты 28 видов наиболее ценных и редких растений – гинко двулопастный, магнолия, тюльпанное дерево, туя и др. Решением хокима г.Ташкента от 11 ноября 2007 года в соответствии с нормами Закона «Об охраняемых природных территориях» 20 объектам растительного мира, расположенным в центральной части города (дубы и другие возрастом более 100 лет), придан статус «памятника природы».

Заметные озеленительные работы в Ташкенте начались в конце 60-х годов прошлого века. При этом тогда использовался очень узкий ассортимент пород, в основном интродуцированных к местным условиям, таких, как чинара, ясень, клен, гледичия, а также тополь и ива.

Несмотря на то, что в настоящее время в озеленении города применяется довольно обширный ассортимент древесно-кустарниковых пород, имеются породы, которые явно преобладают. На сегодняшний день от общего количество декоративных деревьев в Ташкенте примерно 15-20% составляет чинара, а 10-12% – тополь.

Тополь быстрорастущая порода, древесный материал которого широко применяется как в строительстве, так и для изготовления различных изделий. Однако тополь (женские особи) в период цветения образует так называемый пух, обостряет состояние людей, склонных к аллергии, а также пожароопасные ситуации территории. Кроме того, тополь является недолговечной породой, сильно повреждается вредителями и болезнями, с возрастом быстро теряет свою декоративность. Средний возраст жизни тополя – 30 лет.

Чинара также относится к быстрорастущим породам, имеет мощную корневую систему, и поэтому в прошлом была широко использована в основном для снижения уровня грунтовых вод в качестве биодренажа (например, на кладбищах). У чинары при созревании плодов разлетается огромное количество мелких семян и пуха, которые также оказывают отрицательное влияние на состояние некоторых людей, вызывая аллергические реакции. При отсутствии влаги учащается листопад чинары, засоряя территорию, кроме того, листья разлагаются в почве очень медленно, что в осенний период приводит к их массовому сжиганию.

Для устранения этих вредных последствий предлагается резко уменьшить их удельный вес в структуре озеленения города. В старых озеленительных насаждениях явно прослеживается дисбаланс между лиственными и хвойными породами в сторону лиственных.

При этом самым полезным для улучшения экологической среды крупных городов и в качестве индикаторных видов наиболее приемлемыми являются лиственные породы, такие, как липа крупнолистная, ива плакучая, дуб каштанолистный, тюльпанное дерево, магнолия суланжа, ясень, каштан, мыльное дерево, клен, софора японская, хелокатальпа; из кустарников – сирийская роза, айва японская, пироканта, форзиция, а из хвойных – туя компактная, сосна крымская и черная, можжевельник виргинский, метасеквойя, болотный кипарис и другие.

Для улучшения существующей ситуации в озеленении предлагается поменять стратегию развития озеленительных работ, в основном в том плане, что породный состав должен быть более уравновешен, то есть процентное содержание каждой породы с учетом ее полезности должно быть оптимизированным. Это позволит сделать более устойчивым городской ландшафт, улучшит микроклиматическое и санитарное состояние городской среды обитания. Озелененные пространства играют важную роль в формировании архитектурно-художественного облика города.

В целях совершенствования, а также для устранения возникающих на практике вопросов законодательного регулирования организационно-технических решений по оптимизации и расширению зеленых территорий городов и населенных пунктов, совершенствованию эффективной системы и правового механизма охраны, использованию и воспроизводству объектов растительного мира предлагается разработать и принять новый закон «Об охране, использовании и воспроизводстве растительного мира», обязательно учитывающий эколого-экономические условия природопользования, а также предусматривающий нормы охраны, использования и воспроизводства объектов растительного мира вне лесного фонда, а также интродуцирование дикорастущих видов растений в целях озеленения городов. Кроме того, необходимо пересмотреть действующие акты законодательства, такие, как постановления Кабинета Министров от 27 июля 1995 года «Об утверждении такс исчисления размеров взыскания за ущерб, причененный растительному миру Республики Узбекистан» и от 28 октября 2004 года «Об усилении контроля за рациональным использованием биологических ресурсов, ввозом и вывозом их за пределы Республики Узбекистан».

Причастным министерствам и ведомствам с учетом специфических, экологических, санитарных, климатических, ландшафтных и других особенностей городов и населенных пунктов республики разработать «Стратегию сохранения и развития растений Республики Узбекистан» по таким направлениям, как изучение и описание разнообразия растений каждого района с учетом категорий насаждений по функциональным и градостроительным признакам (парки, сады, скверы, бульвары, насаждения на улицах, при административных и общественных учреждениях); сохранение и устойчивое использование компонентов растительного разнообразия (создание специальных плантационных структур по селекции и выращиванию деревьев и кустарников для дальнейшего развития зеленных зон с учетом ландшафтного планирования при разработке генпланов развития городов и населенных пунктов республики).

Большое разнообразие природно-климатических условий на территории нашей страны предопределяет важность и необходимость архитектурного анализа климата, изучение микроклиматического режима городской среды. Задача архитекторов заключается не в пассивном приспособлении к местным климатическим условиям растений, а в разработке на подлинно научной основе эффективных мероприятий, компенсирующих или устраняющих недостатки естественных условий окружающей среды за счет растений, в максимальном использовании ее полезных свойств.

Учитывая стратегическое значение образования в деле сохранения растений, данный вопрос должен включаться не только в природоохранное обучение, но и в более широкие области образовательной политики – дошкольные, школьные и вузовские программы. Охраняемые природные территории, музеи и ботанические сады играют исключительно важную роль в информировании населения и содействии образованию. Критерием успешности решения этой задачи будет формирование программ, отражающих экологическую тематику, а также экологические лозунги, обращения, видеоклипы (так называемая социальная реклама), издание пособий и плакатов с учетом особенностей растительности региона и отдельных городов.

**Сохранение и приумножение зеленых насаждений в городах не только обеспечит качество окружающей жизненной среды в целом – оздоровление воздушного бассейна, снижение уровней шума и теплового воздействия, улучшение микроклимата, но и будет содействовать созданию возможности повседневного досуга, организации спорта, активного отдыха населения нашей страны.**

**Садиржон ДЖАКБАРОВ,**
**депутат Законодательной палаты**
**Олий Мажлиса Республики Узбекистан.**

*В помощь врачу общей практики*

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

***Для здорового человека никаких специальных диет или систем питания не нужно. Любая диета, несбалансированная по набору пищевых продуктов и пищевых веществ, как правило, принесет вред, а не пользу. Необходимо знание и понимание законов питания, разнообразия пищи и соответствующего тратам энергии ее потребления. Регулярное взвешивание поможет вам следить за своим весом.***

Первая группа продуктов – хлеб, крупы, рис, зерно, пшеница, овес и картофель считаются основным источником сложных углеводов (крахмала), пищевых волокон, кальция, железа и витаминов группы В.

**Рекомендации для здорового выбора хлебных злаков, круп и картофеля**

Рекомендуется хлеб из цельного зерна, хлеб с отрубями, черный хлеб. Эта пища существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний, диабета, желчнокаменной болезни и запоров.

Хлеб должен потребляться ежедневно в объеме 250-300 г в сутки для взрослого человека, из них изделия из муки грубого помола 50 г, крупы – 50-80 г.

Ограничьте потребление мучных, кондитерских и булочных изделий, богатых жирами.

Картофель должен употребляться 150-200 г ежедневно, лучше в вареном или испеченном виде. Необходимо избегать употребления жареного в животном жире картофеля.

Вторая группа продуктов – фрукты и овощи, которые богаты витаминами, макро- и микроэлементами, пищевыми волокнами с полезным эффектом для здоровья; они содержат также органические кислоты и флавоноиды. Рекомендуется потребление разнообразных овощей и фруктов, не менее 400 гр. в день, лучше свежих и выращенных в местности проживания.

Овощи можно использовать как в сыром виде, так и для приготовления гарниров и самостоятельных блюд. Не следует сильно обжаривать овощи, лучше их тушить или запекать (жареные продукты впитывают большое количество жира).

Третья группа продуктов – молоко и молочные продукты являются источником кальция, белка, витаминов В2, В12, А и незаменимых аминокислот. Следует выбирать молоко и кисломолочные продукты с низким содержанием жира, ограничивать потребление жирных сыров, творога, сливок. Ежедневно рекомендуется употреблять кисломолочные продукты в объеме 200 мл типа йогуртов, биокефиры, творог и сыр (60-80 г), в том числе соевые с низким содержанием жира и соли.

Четвертая группа продуктов – мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи – главный источник белка, витаминов группы В (особенно В12), легкоусвояемого железа и цинка. Целесообразнее есть постное мясо и птицу (без кожи)

(100 г), по возможности чаще потреблять рыбу (100 г); максимально сократить потребление колбас, сосисок и подобных продуктов из-за высокого содержания в них животного жира. Желательно избегать обжаривания этих продуктов в большом количестве жира, предпочитая тушение, варку, приготовление на пару (котлеты, кнели и другие подобные изделия).

Пятая группа продуктов – жирные продукты, сладости. Рекомендуется не злоупотреблять этими продуктами, желательно предпочитать кондитерские изделия с пониженным содержанием жира и сахара, избавиться от привычки есть сладости между приемами пищи. Предпочтение отдавать растительным маслам.

Есть отдельные группы населения, для которых требуется повышенное поступление отдельных питательных веществ. Например, беременные женщины нуждаются в повышенном поступлении железа, фолиевой кислоты и ряда других нутриентов, которые можно получить путем увеличения потребления продуктов, богатых этими веществами или применения соответствующих препаратов, витаминно-минеральных комплексов. В питании пожилых людей следует увеличить долю продуктов, содержащих витамины и железо, а также содержащие их препараты; при остеопорозе необходимо предусмотреть повышенное поступление кальция.

**Роль врача общей практики в управлении рациональным питанием пациента**

Скрининг – выявление людей с ожирением или с нарушенным (пониженным) питанием, которым необходимы рекомендации по рационализации питания.

Оценка – поощрение приверженности здоровому образу жизни и преодоление барьеров на пути к этому.

Обсуждение и согласование – определение знаний пациента о правильном питании, согласование с ним целей.

Установка целей. Устанавливать 2-3 специфичные цели, разбивая каждую на серию маленьких подзадач, чтобы они выглядели более реальными и выполнимыми. Мониторинг прогресса.

**Тактика врача общей практики по рациональному питанию**

Общие советы. Поощрять более частое употребление пищи с высоким содержанием фруктов и овощей. Предложить использование пищевых витаминных и минеральных добавок (например, добавка витамина Д для людей, прикованных к постели или помещенных в специальные лечебные учреждения).

Неспособность приготовления пищи (сходить в магазин). Обдумать направление больного в социальные службы, местные добровольные организации по поддержке (махаллинские сходы); питание на колесах (с доставкой на дом), общественное питание.

Трудности использования посуды. Протезы (вспомогательная техника из нескользящего материала).

Тошнота. Противорвотные препараты.

Трудности жевания. Изучить причины. Рекомендовать пюре, фарш, каши и т.д.

**Из книги «Справочник врача общей практики».**

---

**В редакцию нашей газеты постоянно поступают письма от жителей Узбекистана с благодарностью за медицинское обслуживание. С каждым годом государство прилагает все больше сил для поднятия отечественной медицины на более высокий уровень, открываются новые клиники, вводятся в строй СВП в отдаленных областях и районах республики, приобретается новое оборудование. И все это – на благо человека.**

**В дни празднования 21-й годовщины Дня независимости мы публикуем отдельные письма наших читателей с благодарностью врачам за их кропотливый и такой нужный труд.**

*Благодарность*

# СПАСИБО ЗА ЗАБОТУ И УЧАСТИЕ

Пациенты хирургического отделения Ташкентского городского онкологического диспансера выражают огромную благодарность заведующему отделением Р. Давыдову, палатным врачам С. Сафарьяну, Ж. Салахутдинову, Ш. Зияеву, Ш. Юсупову, медсестре О. Снитковской и всем работникам отделения за качественное лечение, чуткое и внимательное отношение.

**Л. БЕККУЗИНА, Н. КУПРИЯНОВА, Т. ГАФАРОВА, Р. УМАРОВ и др.**

**М. Закиров, Ю.Чиркунов, И. Ефтяев, А. Адылова** и другие поздравляют с праздником главных врачей столичной многопрофильной больницы №5 Г. Кенжаеву, семейной поликлиники №52 К. Шохорову, семейной поликлиники №54 Н. Юнусову и коллективы, работающие с ними.

* * *

За созданные условия для качественного лечения больных в Ташкентском наркологическом диспансере, высокий профессионализм, душевный подход к больным, полную отдачу своему труду благодарим О. Мустафина, Е. Попову, Е. Крайнову, А. Степанова, Ф. Бахрамова, У. Обидову и весь коллектив медицинских работников учреждения. Низкий им поклон.

**С. НАСИРОВ, Н. ФАЙЗИЕВ и др.**

Огромное спасибо врачу-кардиологу отделения экстренной кардиологии областной больницы г.Навои У. Бахромову за возвращенное здоровье, доброту и теплоту. Также хочется отметить отличную работу старшей медсестры Х. Касымовой, медсестры Д. Караевой, пожелать им здоровья и счастья.

**Х. КАСЫМОВА, М. ШИШКИНА.**

Искренняя благодарность главному врачу столичной больницы №4 “Мать и дитя”, а также медперсоналу за проявленную заботу к дочери Чарос Дильшодовой, которая поступила с температурой 40 градусов. Ребенку оказали своевременную помощь.

Выражаю свою признательность от всей семьи.

**Д. КИЛИЧБАЕВ.**

---

*Огоҳ бўлинг*

# МАВСУМГА ТАЙЁРГАРЛИК ДАВОМ ЭТМОҚДА

***Кузги-қишки мавсум даврида фуқароларнинг ёнғин хавфсизлиги қоидаларига қатъий риоя қилишларга алоҳида эътибор қаратилади. Бу бежиз эмас, албатта. Шу боис, ёнғин хавфсизлиги бошқармаси ходимлари ҳам ушбу мавсумда аҳолининг иситиш мосламаларига бўлган эҳтиёжлари бирмунча ортишини инобатга олиб, қўлда ясалган, носоз ва ишлатишга яроқсиз мосламаларни доимий назорат остига оладилар.***

Ёнғин хавфсизлиги ходимларининг куз-қиш мавсумидаги асосий мақсади ёнғинларнинг олдини олиш учун аҳоли ўртасида кенг кўламдаги тушунтириш, тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришдан иборатдир. Ҳатто, хонадонларда, жамоат жойларида махсус ўқув машғулотлари олиб борилмоқда. Фуқароларга ёнғин ўчирувчи мосламалардан қандай фойдаланиш, хавф-хатар юзага келганда нималар қилиш лозимлиги хусусида ўргатилмоқда. Чунки, ҳар биримиз бу жараёнда фаол, атрофимизга нисбатан эътиборлироқ, огоҳ ва ҳамиша сергак бўлишимизни давр тақозо этмоқда.

Азиз ҳамшаҳарлар! Куз ва қиш мавсумини ёнғинлар, турли бахтсиз тасодифларсиз ўтказишга ҳаракат қилайлик.

**Фарҳод МИРЗАЕВ, Тошкент шаҳар ЁХБ 12-ХЁҲО 2-ХЁХ алоҳида пост катта инспектори.**

***Тошкент шаҳар ИИББ ёнғин хавфсизлиги хизмати ходимлари пойтахтимиз ҳудудида осойишталикни таъминлаш билан бир қаторда, ёнғиннинг олдини олиш ва назоратини ташкил этиш ишларини амалга ошириб келмоқдалар. Чунки, ёнғин билан боғлиқ нохуш ҳодисаларнинг олдини олишда тарғибот ва ташвиқот ишлари яхши самара беради.***

Ўз ўринда, олиб борилган бундай профилактик тадбирлар бесамар кетмаганлиги ҳақида ҳам тўхталсак. Хусусан, пойтахтимизда ёнғин хавфсизлиги хизмати ходимлари «Тумангаз» электр тармоқлари корхоналари, шунингдек, халқ таълими, соғлиқни сақлаш муассасалари ходимлари, ҳокимият ва жамоатчилик вакиллари билан ҳамкорликда Президентимизнинг «Республика иқтисодиёти тармоқларини 2012-2013 йил куз-қиш даврида барқарор ишлашга тайёрлашни таъминлаш мақсадида чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарори ижросини таъминлаш мақсадида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда.

Ушбу тадбирни ўтказишдан асосий мақсад, пойтахтимизда мавжуд бўлган барча аҳоли яшаш жойлари, ўқув масканлари, махсус мактаб-интернатлар, меҳрибонлик, қариялар ва ногиронлар уйлари тўлиқ текширувдан ўтказилди. Барча биноларнинг чордоқ ва ертўлалари ҳам четда қолмади. Ўтказилган рейдлар мобайнида аҳоли яшаш хонадонлари ва кўп қаватли уйлар текширилди. Шунингдек пойтахтимиздаги мактабгача тарбия муассасалари, мактаблар, меҳрибонлик уйлари, мактаб-интернатлар, лицей ва коллежлар, олийгоҳлар, даволаш масканлари, қариялар ва ногиронлар уйларида тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Аниқланган ноқонуний ҳолатлар ва ёнғин хавфсизлиги қоидаларини қўпол равишда бузишга йўл қўйган мутасаддиларга нисбатан жарималар солинди.

**Азиз ТЎРАЕВ, Миробод тумани ИИБ ЁХБ инспектори.**

Она табиатнинг бундай мўъжизакор туҳфалари инсон қалбига қувонч ва завқ бағишлайди.

## Полезные советы

### ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ ОТ ЖАРА

**Малина**

● Залейте стаканом кипятка 2 столовые ложки сухих ягод малины обыкновенной, дайте настояться 15-20 минут, процедите и примите 2-3 стакана горячего настоя в течение 1-2 часов. Сок малины с сахаром также является хорошим освежающим и жаропонижающим напитком при высокой температуре.

● Смешайте в равных частях сухие плоды малины и цветки липы. Залейте 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипящей воды, прокипятите 5 минут, процедите через марлю. Пейте отвар горячим по половине стакана 3-4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

● Возьмите по 2 части плодов сушеной малины, мать-и-мачехи и часть душицы, залейте кипятком, дайте настояться 20 минут, процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.

**Клюква кислая и полезная**

● Во время гриппа и простуды с жаром очень помогает бороться клюква болотная в виде морсов. Даже в научной медицине ее ягоды издавна используют для приготовления кислых напитков, назначаемых лихорадящим больным. Возьмите 2-3 ложки свежей или замороженной клюквы, раздавите в стакане и залейте теплой водой. Пейте без ограничения, если вы нормально переносите кислый вкус ягод.

**Апельсин**

● Апельсин издавна применяется для снижения жара у лихорадящих больных, так как содержит салициловую кислоту. Ежедневно, 2-3 раза в день, принимайте порошок из толстой кожуры апельсина, а также ешьте плоды апельсина или пейте его сок, который хорошо утоляет жажду.

● С древности используют рецепт такого напитка: 3-4 дольки апельсина залейте 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и дайте настояться в течение 30 минут. Пейте настой несколько раз в день при жаре.

● При повышенной температуре тела болгарские натуропаты советуют смешать по 100 мл апельсинового, лимонного или яблочного соков, добавить 75 мл томатного сока и 25 мл сока свеклы. Пить для понижения температуры и восстановления сил.

**Листья ежевики в помощь**

● Настой и отвар из листьев ежевики, приготовленный из расчета 1 столовая ложка листьев на стакан кипящей воды, употребляйте в горячем виде внутрь с медом как потогонное средство.

**Груша утоляет жажду**

● Грушевый отвар из свежих или сухих фруктов хорошо утоляет жажду, а также оказывает антисептическое действие. Сварите компот из груш и пейте его при высокой температуре, так как минеральные вещества в таком напитке не дадут организму обезводиться.

**Арбузный сок от жара**

● Сок арбуза можно употреблять без ограничения как жаропонижающее средство. Только арбузы используйте в сезон, так как нитратные ягоды, купленные зимой в супермаркете, принесут больше вреда, чем пользы.

**Рецепт для детей**

● Детишек при высокой температуре лучше всего поить изюмным отваром. Он содержит массу полезных веществ, восстанавливающих минеральный баланс, который нарушается в организме при лихорадке.

**Вишневые “таблетки”**

● Вишню обыкновенную можно считать настоящим жаропонижающим лекарством. Плоды вишни, как и вишневый сок, хорошо утоляют жажду у лихорадящих больных.

**Оранжевый эликсир здоровья**

● Замочите на ночь морковь, утром натрите ее на терке и отожмите сок. Подогрейте сок на водяной бане и пейте каждые 30 минут по полстакана.

**Лимонный сок**

● Лимонная кислота обладает свойством снижать температуру. Выжмите сок 1 лимона, разбавьте кипяченой водой наполовину и выпейте. Если температура не спадает, протрите тело водой с лимонным соком.

**ТРАВЫ В ПОМОЩЬ**

**Кора ивы вместо аспирина**

● Одно из самых эффективных средств для снижения температуры – кора ивы. Ее даже принято называть природным аспирином. Столовую ложку измельченной коры залить 300 мл кипятка, кипятить 10 минут. Принимать при температуре по 1/3 стакана 3 раза в день.

**Подготовила Л. ВОЛОШИНА.**

## Билиб қўйган яхши

# КАШТАННИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

***Дунё мамлакатлари ичида ўзига хос салоҳиятга эга бўлган мустақил Ўзбекистонимиз кундан-кунга ривожланиб, чирой очиб, ҳар соҳада бўлгани каби кўкаламзорлаштириш ва ободонлаштириш ишлари ҳам жадаллик билан олиб борилмоқда. Жумладан, мавжуд дам олиш масканлари, замонавий қурилаётган бинолар бунга яққол мисол бўла олади.***

Бизга маълумки, буюк аждодларимиз давридан бу йўналишга алоҳида эътибор берилган. Кўкаламзорлаштириш ва ободонлаштириш, аввалambor, нозик дид ва кучли фантазия талаб қиладики, бу ишлардан инсон эстетик завқланиш хусусиятига эга. Бунда гуллар, ўсимликлар, дарахт турлари танланиши ва уларни ўзига хос равишда жойлаштириш муҳим ўрин эгаллайди. Дарахт турларига тўхталсак, унинг инсон саломатлигига ижобий таъсири, чиройли, кўп йиллиги, ташқи кўриниши ва танланаётган жой иқлимига мослилига алоҳида эътибор берилиши керак. Бунда асосан игна баргли ва турли манзарали дарахтлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Танланган дарахт асосан турли ранг ва кўринишга эга бўлиши муҳим роль ўйнайди. Каштан ҳам юқоридаги дарахт турларидан ҳисобланади ва ундан кўкаламзорлаштиришда кенг фойдаланилади.

Каштан туркуми – Castanea. Унинг 14 та тури бор. Бизнинг иқлимга мос тури C.sativa бўлиб, бўйи 30 м.гача ўсиши мумкин, диаметри 1,5-2 м.га етади. Танаси кам шохланган қўнғир-жигарранг бўлади. Новдалари қиррали бўлиб, аввал тукли, кейин яшил-қизғиш рангли, сўнг қўнғир-қизғиш рангга киради. Банди калта, барг пластинкаси кенг ланцетсимон, четлари йирик тишчали барглари спираль шаклда жойлашади. Барглари тўлиқ ёзилиб бўлганда (ёзнинг ўрталарида) гуллайди. Гуллари йиғилиб, 35 см узунликда бўлган бошоқ ҳосил қилади. Каштан гуллари ҳашаротлар ва шамол воситаси ёрдамида чангланади. Урғочи гуллари 1-3 тадан бўлиб жойлашади. Улар тўрт ўрама ичида яширин ётади, гуллаш пайтида эса фақат тумшуқчаси ва қисман гулқўрғони кўриниб туради. Каштан ёш вақтида тез ўсади. Илдизи ўқ илдиз бўлиб, ерга чуқур кириб боради. Кўп йил яшайди. У ниҳоятда ёруғ ва иссиқсевар дарахт ҳисобланади.

Каштан дарахтидан нафақат кўкаламзорлаштиришда, балки бошқа соҳаларда ҳам фойдаланилса бўлади. Мевасидан табобатда турли дорилар олинади. Таркибида крахмал ва ёғ моддалари, витамин кўп бўлиб, жуда фойдали озиқ ҳисобланиб, ундан кондитер маҳсулоти сифатида фойдаланилади. Каштаннинг ёғочи тўқ жигаррангда, ўзакли бўлиб, физика-механикавий хоссалари жуда яхши ҳамда ундан дурадгорлик ва мебель саноатида ҳам фойдаланса бўлади.

**Ж. БЕГМАТОВ,**
**Паркент тумани ТМҚ инспекцияси давлат инспектори.**

## Объявление

**Республиканский центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РУз, группа реализации проекта Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией**

**объявляет конкурс**

по отбору проектов научно-прикладных исследовательских работ в области, непосредственно связанной с элиминацией малярии, в рамках грантового проекта «Закрепление достигнутых результатов и поддержка мероприятий по элиминации малярии в Узбекистане» № UZB-809-G04-M, финансируемого Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулёзом и малярией. Срок выполнения – 1 год.

По итогам конкурса будет выделено 4 гранта.

Техническое задание по подготовке проектов можно получить, отправив запрос по электронной почте:

**piu@gfmalaria.uz или по адресу: 100097, г. Ташкент, проспект Бунёдкор, 46, с пометкой «Для группы по реализации проекта Глобального фонда».**

**Телефон: (+99871) 120-32-93/94**

**Заявки принимаются до 25 сентября 2012 г.**

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тиббиёт-санитария бирлашмасининг 2-Марказий клиник касалхонаси бош шифокори Равшан Нишановна Каримовага турмуш ўртоғи

**Муҳаммадали Абдуғаниевич КАРИМОВ**нинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

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

**Бош муҳаррир Анвар АЛИМОВ**
**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 «I» шартли белгиси қўйилади.**

**Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истиқбол 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 6443 нусха. Буюртма Г-945.**

**Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Газета ҳажми 4 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.**

**Саҳифаловчи Бахтиёр ҚЎШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.**

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

**ISSN 2010-6149 «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана». Сайтимиз: www.uzssgzt.uz**

Топширилди – 20.15. 1 2 3 4 5