

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • @uzssgzt, uzss@yandex.ru • 2023 йил 2 март • №9 (1443)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Ф А Р М О Н И

2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини “Инсонга эътибор ва сифатли таълим йили” да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида

2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлис ва Ўзбекистон халқига Мурожаатномасида белгиланган вазифаларга мувофиқ аҳолининг ҳаёт даражасини янада юксалтириш, таълим сифатини илғор халқаро стандартларга мувофиқлаштириш, барқарор иқтисодий ўсишга эришиш ҳамда камбағалликни қисқартириш борасидаги ислохотларимизни янги босқичга олиб чиқиш мақсадида:

1. Жамоатчилигимиз ва халқимиз билан кенг муҳокамаларда билдирилган таклифлар асосида ишлаб чиқилган 2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини “Инсонга эътибор ва сифатли таълим йили” да амалга оширишга оид давлат дастури (кейинги ўринларда – Давлат дастури)

иловага мувофиқ тасдиқлансин.

Вазирлар Маҳкамаси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимликлари Давлат дастури ижросини самарали, қатъий тартиб-интизом асосида ташкил этиб, 10 кун муддатда ҳар бир туман, шаҳар ва маҳалла кесимида

Давоми 2 - бетда ▶

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Қ А Р О Р И

НОГИРОНЛИГИ БЎЛГАН ШАХСЛАРНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ДОИР ҚЎШИМЧА ЧОРА- ТАДБИРЛАР ТЎҒРИСИДА

Инсон ҳуқуқлари, жумладан, ногиронлиги бўлган шахслар ҳуқуқларининг кафолатларини мустаҳкамлаш, инклюзив ривожланиш, аҳолининг барча қатламлари тенг ҳуқуқ ва имкониятларга эга бўлишларини таъминлашнинг самарали механизмларини жорий этиш, ногиронлиги бўлган шахсларнинг жамият ҳаётининг барча соҳаларида иштирок этишлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида:

1. Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги, Адлия вазирлиги, Инсон ҳуқуқлари бўйича Миллий марказ, Ўзбекистон ногиронлар жамияти, Ўзбекистон ногиронлар ассоциацияси, Адвокатлар палатаси ҳамда жамоатчиликнинг куйидаги таклифлари маъқуллансин:

ногиронлиги бўлган муҳтож шахсларни замонавий протез-ортопедия мосламалари билан таъминлаш ҳамда ногиронлиги бўлган шахсларни реабилитация қилиш муассасалари ускуналарини модернизация қилиш;

I ва II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахслар, ногиронлиги бўлган болалар

ҳамда уларга ғамхўрлик килувчи фуқароларга давлат идоралари ва ташкилотлари томонидан кўрсатиладиган давлат хизматларидан навбатсиз фойдаланиш бўйича имтиёзлар бериш;

ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқий кафолатларини мустаҳкамлаш ва уларга юридик ёрдам кўрсатиш тизимини такомиллаштириш.

2. 2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясида аҳолининг муҳтож қисмини замонавий протез-ортопедия буюмлари ва реабилитация воситалари

Давоми 4 - бетда ▶

ФАОЛИЯТЛАР – ЯНГИЧА ТИЗИМ АСОСИДА БАҲОЛАБ БОРИЛАДИ

Куни кеча Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов бошчилигида вазирлик марказий аппарати масъул ходимлари, ихтисослаштирилган марказлар, тиббиёт олий ўқув юртлари ва ҳудудий бошқармалар раҳбарлари иштирокида танқидий-таҳлилий руҳда кенгайтирилган йиғилиш бўлиб ўтди.

Унда тизимда ижро интизомини, Қашқадарё вилоятида тиббиёт соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар натижадорлиги ҳамда ихтисослаштирилган марказлар фаолиятини мувофиқлаштириш бошқармаси томонидан амалга оширилаётган ишлар, бу йўналишдаги муаммолар ва уларнинг амалий ечимлари муҳокама қилинди. Таҳлиллар аввалда вазир 4 та йўналиш – 208 та туман (шаҳар) тиббиёт бирлашмаси, 14 та ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармаси, 23 та ихтисослаштирилган тиб-

биёт маркази, соҳага қарашли 11 та олий таълим муассасасида КРП тизими жорий этилишини таъкидлади. Бунда ҳудудларда оналар ва болалар ўлимига барҳам бериш, ҳар бир туманда йил давомида 10 та янги даволаш ва 12 та замонавий диагностика усулларини татбиқ этиш, тиббиёт йўналишида инвестиция ва грант маблағларини жалб этиш, даволаш-порфилактика муассасаларига қуёш панелларини ўрнатиш, давлат-хусусий шериклик лойиҳалари ҳамда хизматларни аутсорсинг орқали амалга оши-

риш каби мезонлар асос қилиб олинади. Унга қўра, ҳар чоракда юқоридаги муассасалар ва уларнинг раҳбарлари фаолияти КРП тизими бўйича баҳолаб борилади. Бинобарин, тиббий туризмни ривожлантириш бўйича ҳам янги тизим йўлга қўйилиши қайд этилди. Шундан сўнг Қашқадарё вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳамда вазирликнинг Ихтисослаштирилган марказлар фаолиятини мувофиқлаштириш бошқармаси бошлигининг тақдимотлари бўлиб ўтди.

Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов ҳар икки тақдимот талабга жавоб бермаслигини таъкидлаб, ушбу раҳбарлар топшириқ ижросига юзаки, масала моҳиятини чуқур ҳис этмай ёндашганини танқид остига олди. Хусусан, Қашқадарё вилояти бўйича тақдимотда тиббиётнинг бирламчи бўғинини такомиллаштириш



ва аҳолига янада яқинлаштириш бўйича аниқ стратегия, касалликлар баланси, туманлар кесимида даволаш йўлга қўйилмаган хасталиклар нозологияси, жорий этилиши мўлжалланган ноёб ва мураккаб диагностика ҳамда даволаш усуллари аниқ ва манзилли акс эттирилмаган. Худди шундай, ихтисослаштирилган тиббиёт марказлари фаолиятини такомиллаштиришга бағишланган тақдимотда ҳам баъзи турдаги ноёб касалликлар туфайли хо-

рижда даволанишга эҳтиёжи бор беморлар статистикаси, бу муаммони ҳал этишнинг аниқ ечимлари, ўз вертикали бўйича ишни ташкил қилиш принципи, механизми ўрганилмаган, таҳлил қилинмаган ва кўрсатиб берилмаган.

Йиғилиш якунида аҳолига манзилли ва самарали тиббий ёрдам кўрсатиш бўйича илғор амалиётларни йўлга қўйиш юзасидан мутасаддиларга тегишли топшириқлар берилди.

@ssvuz

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Ф А Р М О Н И

2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини “инсонга эътибор ва сифатли таълим йили” да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида

← Давоми. Боши 1 - бетда

амалий чора-тадбирларни белгиласин ҳамда кенг жамоатчилик ва оммавий ахборот воситалари иштирокида мунтазам равишда масъул шахсларнинг ҳисоботини эшитиб борсин.

Олий Мажлис палаталари ва маҳаллий Кенгашларга Давлат дастурининг бажарилишини туманлар, шаҳарлар ва маҳаллаларга бориб ўрганиш, масъул давлат органлари раҳбарларининг ҳисоботларини эшитиб бориш тавсия этилсин.

2. Халқимизнинг оғирини енгил қилиш, аҳоли учун қўшимча қулайликлар яратиш ва уларнинг харажатларини тежаш мақсадида, **2023 йил 1 июлдан бошлаб:**

а) барча давлат органлари ва ташкилотларида “Аҳоли ва тадбиркорларга сервис сифатини ошириш” чора-тадбирлари белгилансин.

Вазирлар ва бошқа мустақил ижро этувчи ҳокимият органлари раҳбарлари **15 кун** муддатда ўз тизимида масофадан туриб, шу жумладан, мобил иловалар орқали кўрсатиладиган давлат хизматларини кўпайтириш, ундириладиган тўловлар миқдорини камайитириш, талаб қилинадиган ортиқча ҳужжатларни бекор қилиш, кўриб чиқиш жараёнлари ва муддатларини кескин қисқартириш, шаффофликни ошириш, аҳоли ва тадбиркорлар билан доимий мулоқот майдончаларини ташкил этиш, ходимларнинг муомала маданиятини юксалтириш, тезкор ва сифатли хизмат кўрсатишга ўқитиш бўйича тадбирлар дастурини тасдиқлаб, аҳоли ва тадбиркорларга эълон қилсин;

б) давлат хизматлари марказлари орқали кўрсатиладиган давлат хизматлари сони **300 тага**, Ягона интерактив давлат хизматлари портали орқали кўрсатиладиган хизматлар сони эса **570 тага** етказилсин;

в) аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатламлари (ногиронлиги бўлган шахслар, оғир беморлар, кексалар ва бошқалар)га миграция ва фуқароликни расмийлаштириш соҳасидаги давлат хизматларини доимий яшаш ёки вақтинча турган жойига чиқиш орқали кўрсатилган хизмат учун қўшимча тўлов ундирилмаган ҳолда кўрсатиш йўлга қўйилсин;

г) электр, газ ва сув сарфи ҳисоблагичларини киёслашдан ўтказиш бўйича давлат хизматларини проактив тарзда кўрсатиш (фуқаро мурожаатини кутмасдан, хизмат кўрсатувчи ташкилотнинг ўз ташаббуси билан) таклифини юбориш йўлга қўйилсин.

3. **2023 йил 1 сентябрдан бошлаб** аҳоли ва тадбиркорлик субъектларига субсидия ажратиш билан боғлиқ барча хизматлар босқичма-босқич “Аҳоли ва тадбиркорлик субъектларига субсидия ажратишнинг ягона электрон платформа”сига ўтказилсин ҳамда субсидияларни ажратишнинг мақсадга мувофиқлигини электрон платформа орқали онлайн текшириш тизими йўлга қўйилсин.

Бунда, субсидиялар ажратиш тўғрисидаги аризаларни Ягона интерактив давлат хизматлари портали орқали ёки исталган туман (шаҳар) давлат хизматлари марказлари орқали топшириш имкониятини яратиш ҳамда ортиқча бюрократик тўсиқлар ва бошқа коррупциявий омилларни бартараф этиш таъминлансин.

4. Фуқароларнинг пенсия таъминотини яхшилаш ва пенсионерларни қўллаб-қувватлаш мақсадида, **2024 йил 1 январдан бошлаб** пенсионерга ҳисобланган, лекин ўз вақтида олинмаган пенсияни тўлаш муддати **12 ойдан 24 ойга** узайтирилсин.

5. Ногиронликни белгилашда фуқароларга қўшимча енгилликлар яратиш мақсадида:

а) **2023 йил 1 апрелдан** бошлаб ногиронлик идоралараро электрон маълумотлар алмашинуви асосида ногиронлик белгилари аниқ кўришиб турган, анатомик нуқсонлари бўлган, шунингдек, нохуш клиник прогнозга эга касалликлар ва асоратларда фуқароларнинг иштирокисиз белгиладиган;

б) Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги (Б.Мусаев) **2023 йил 1 апрелга қадар** ногиронликни белгилашнинг ижтимоий моделига босқичма-босқич ўтиш концепцияси лойиҳасини киритсин, унда:

фуқароларнинг меҳнат қобилиятини йўқотганлик даражасидан келиб чиқиб ногиронликни белгилаш амалиётинан воз кечиш, унинг ўрнига жаҳон стандартлари асосида ногиронликни белгилашга ҳамда ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳаётга ижтимоий мослашуви ва уларнинг соғлиғини қайта тиклашга;

ногиронлиги бўлган шахслар учун қулай форматлардаги ахборот технологияларидан, имо-ишора тилидан ҳамда мулоқотнинг бошқа муқобил шаклидан фойдаланиш имкониятларини яратишга эътибор қаратилсин.

6. “Янги Ўзбекистон” массивларини ривожлантириш ва аҳолининг уй-жойга бўлган талабини қондириш мақсадида **2023 йилда:**

“Янги Ўзбекистон” массивлари ва **161 та бошқа массивларда**, жумладан, хусусий пудрат ташкилотлари томонидан янги уй-жойлар қуришнинг йиллик ҳажмлари **1,6 бараварга** оширилиб, **90 мингга** етказилсин. Бунда, уй-жой ҳамда ижтимоий ва савдо объектларини лойиҳалаштириш ва қуришда автотранспорт воситаларининг тураргоҳлари, шу жумладан, кўп қаватли ва ерости автотураргоҳлар мажбурий равишда барпо этилиши таъминлансин;

32 минг нафар фуқарога бозор тамойилларига асосланган ипотека кредитлари, шунингдек, **11 минг нафар** фуқарога бошланғич бадал ва фониз тўловларининг бир қисмини қоплашга субсидиялар ажратиш учун Давлат бюджетдан етарли маблағлар йўналтирилсин;

аҳолини бозор тамойиллари асосида ипотека кредитлари орқали уй-жой билан таъминлашнинг янги тартиби

доирасида мулк ҳуқуқи асосида уй-жойга эга бўлмаган фуқаролар учун Тошкент вилоятида тажриба-синов тарихида “Менинг биринчи уйим” дастури ишлаб чиқилиб, амалга оширилсин;

халқаро ва маҳаллий фонд биржаларида “Ўзбекистон ипотекани қайта молиялаштириш компанияси” АЖнинг ипотека облигацияларини чиқариш ва жойлаштириш учун компаниянинг устав фонди **100 миллион АҚШ доллари эквивалентига** етказилсин. Бунда, ипотека облигацияларини жойлаштириш ҳисобига жалб қилинган маблағлар ипотека кредитлари учун ресурс сифатида банкларга жойлаштирилсин.

7. Ташаббусли бюджет амалиётини ҳамда маҳаллаларнинг молиявий мустақиллигини кенгайтириш мақсадида:

2023 йилда жамоатчилик фикри асосида шакллантириладиган лойиҳаларни молиялаштириш учун Давлат бюджетидан **8 триллион сўм**, шундан “Обод қишлоқ” ва “Обод маҳалла” дастурлари учун **4 триллион сўм** йўналтирилсин;

2023 йилда маҳаллалар инфратузилмасини ривожлантириш бўйича лойиҳалар дастурлари доирасида амалга ошириладиган тадбирларни молиялаштириш учун Давлат бюджетидан **4 триллион сўм** ажратилсин.

Иқтисодиёт ва молия вазирлиги (Ш.Қудбиев) уч ой муддатда лойиҳаларни жамоатчилик фикри ва “Очик бюджет” порталида тўпланган овозлар асосида молиялаштиришнинг самарали тизимини яратсин ва амалиётга киритсин.

Бунда, овоз бериш жараёнларини холис ва маъмурий аралашувларсиз ташкиллаштиришнинг аниқ механизмларини жорий қилишга алоҳида эътибор қаратилсин.

8. Таълим сифатини ошириш, соҳани илғор хорижий тажриба асосида ислоҳ қилиш мақсадида:

а) **2023 йил 1 сентябрдан** бошлаб ҳар бир туман (шаҳар)нинг биттадан умумий ўрта таълим муассасасида ўқувчиларни иккита хорижий тил ва битта касб-хунарга ўргатиш амалиёти босқичма-босқич йўлга қўйилсин;

б) **2023/2024 ўқув йилидан бошлаб** босқичма-босқич умумий ўрта таълим муассасаларида ўқувчиларни умуминсоний ва миллий кадрятлар, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, шунингдек, уларда коммуникатив кўникмалар, танқидий ва креатив фикрлаш, жамоа бўлиб ишлаш, тадқиқотчилик каби кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган таълим дастурлари амалиётга киритилсин.

Бунда: умумий ўрта таълим муассасаларининг **1-4-синфларида** ўқувчиларни илғор хорижий тажриба асосида ишлаб чиқилган дарсликлар бўйича ўқитиш;

5-9-синфларда ўқувчиларга умумтаълим фанларидан таянч билимлар бериш;

10-11-синф ўқувчиларининг қизиқиш ва қобилиятига мос бўлган ихтисослашган дастурлар асосида билим

бериш амалиёти жорий қилинсин;

в) **2023/2024 ўқув йилидан бошлаб** республиканинг барча вилоятлари ва Тошкент шаҳрида бошланғич синф ўқувчиларини бепул овқат билан таъминлаш йўлга қўйилсин.

Бунда, овқат турлари ўқувчиларнинг ёши ва соғлиғи ҳолатига кўра меъёрланган ҳолда етказиб берилиши ҳамда санитария талабларига жавоб бериши таъминлансин;

г) **2023 йил 1 апрелдан бошлаб мактабгача таълим қамровини кенгайтириш** мақсадида:

янги мактабгача таълим ташкилотлари фаолиятини кўп квартиралли уйларнинг нотура қаватларида ёки яқин тартибда қурилган уй-жойларни сотиб олиш ва кейинчалик уларни таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш орқали ташкил этишга руҳсат этилсин;

давлат-хусусий шериклик лойиҳаси доирасида ижарага берилган ер участкасида нодавлат мактабгача таълим ташкилоти биносини қурган хусусий шерик томонидан ушбу бинонинг мазкур лойиҳа учун банк кредитлари бўйича гаровга қўйилишига оид чекловлар бекор қилинсин;

д) профессионал таълим тизимини ривожлантириш, меҳнат бозори ва иш бевуриларнинг талабларига мос бўлган малакали ўрта бўғин кадрларини тайёрлаш мақсадида:

2023/2024 ўқув йилидан бошлаб давлат грантлари коллеж ва техникумларнинг дуал таълим шакли бўйича ҳам ажратилсин;

2023 йил 1 сентябрга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида малакали хорижий экспертларни жалб қилган ҳолда Европа касбий таълим ва касбга ўқитиш сифатини таъминлаш тизими талабларига тўлиқ жавоб берадиган **1 тадан намунавий профессионал таълим муассасалари** фаолияти йўлга қўйилсин;

е) **2023 йил 1 апрелдан бошлаб:**

профессионал таълим муассасаси педагогларининг базавий тариф ставкалари мос равишда умумий ўрта таълим муассасаси педагогларининг базавий тариф ставкаларига;

профессионал таълим муассасаси биринчи ва иккинчи малака тоифасига эга бўлган, малака тоифасига эга бўлмаган олий маълумотли ҳамда олий маълумотга эга бўлмаган ишлаб чиқариш таълими усталарининг базавий тариф ставкалари тегишинча умумий ўрта таълим муассасаси биринчи ва иккинчи малака тоифали ўқитувчиси, олий маълумотли ўқитувчиси ҳамда ўрта махсус маълумотли ўқитувчисининг базавий тариф ставкаларига тенглаштирилсин.

9. Аҳолига бирламчи тиббий хизматларни яқинлаштириш ва фуқароларни сифатли тиббий хизматлар билан таъминлаш, касалликларни эрта босқичда аниқлаш, шунингдек, беморларга қўшимча қулайликлар яратиш мақсадида:

а) Соғлиқни сақлаш вазирлиги (А.И.Ноятов):

Ўзбекистон Республикаси Президентининг
Ф А Р М О Н И**2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг
Тараққиёт стратегиясини “Инсонга эътибор ва сифатли таълим
йили” да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида**

2023 йилда **30 та** оилавий поликлиника, **110 та** оилавий шифокор пункти ва **520 тагача** ихчам маҳалла тиббиёт пунктларини ташкил этиш;

18-40 ёшли **12,6 миллион нафар** аҳолини профилактик кўриқдан ўтказиш, 40 ёш ва ундан катта ёшдаги сурункали касаллиги бўлмаган **6,3 миллион нафар** аҳолини юрак қон-томир касалликлари ва қандли диабет, **3 миллион нафар** аҳолини онкологик касалликларни эрта аниқлаш бўйича скрининг текширувларидан ўтказиш;

спинал мушак атрофияси билан касалланган **112 нафар** болани дори воситалари билан таъминлаш;

250 нафардан ортиқ заиф эшитувчи болада кохлеар имплантация операцияларини ўтказиш, шунингдек, бундай операциялар ўтказилган **132 нафар** болада нутқ процессорларини алмаштириш чораларини кўрсин;

б) **вақтинча меҳнатга лаёқатсизлик варақалари ва бошқа тиббий маълумотномаларни бериш босқичма-босқич электрон шаклга ўтказилсин.** Бунда:

вақтинча меҳнатга лаёқатсизлик варақалари ва бошқа тиббий маълумотномаларни бериш Навоий ва Сирдарё вилоятларида – **2023 йил 1 июлдан бошлаб**, Тошкент шаҳри, Тошкент ва Самарқанд вилоятларида – **2023 йил 1 октябрдан бошлаб**, республиканинг бошқа ҳудудларида – **2024 йил 1 январдан бошлаб** электрон шаклга ўтказилсин.

2024 йил 1 январдан бошлаб вақтинча меҳнатга лаёқатсизлик варақалари ва бошқа тиббий маълумотномаларни қоғоз шаклда талаб қилиш тақиқлансин;

в) **2023 йил 1 июлдан бошлаб** Тошкент шаҳрида босқичма-босқич давлат тиббий сўғуртаси механизмлари жорий этилсин;

г) **2023 йил якунига қадар** ногиронлиги бўлган шахсларни амбулатор ва стационар шароитда бепул тиббий-ижтимоий реабилитация чоралари билан камраб олиш кўлами **30 минг** нафарга етказилсин.

10. Аҳоли орасида юкумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш мақсадида қуйидагиларни назарда тутувчи **“Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи”** умуммиллий ҳаракати йўлга қўйилсин:

аҳолига **смартфон ва мобил иловалар** ёрдамида ўз соғлиғи ва овқатланишини назорат қилишни ўргатиш, тўғри овқатланиш бўйича мобил илова яратиш;

болаларга мўлжалланган носоғлом озиқ-овқат маҳсулотлари ва ичимликлар, болалар озиқ-овқат маҳсулотлари ҳамда энергетиклар, дори воситалари, биологик фаол моддалар **рекламасига талаб ва чекловларни кучайтириш**;

таълим муассасаларида болалар ва ёшлар учун **тавсия этилмайдиган маҳсулотлар**, шу жумладан, таркибида шакар, туз, трансжлар микдори юқори

бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари, таъм ва ранг берувчи қўшимчалар рўйхатини тасдиқлаш ва уларнинг истеъмолини камайтириш;

маҳаллий маҳсулотлар турларидан келиб чиқиб, аҳолининг ҳар бир хавф гуруҳи ва касаллик турлари учун алоҳида-алоҳида **соғлом овқатланишга қаратилган тавсияларни** ишлаб чиқиш;

ёши, тана тузилиши, турмуш тарзи ва касалликларга мойиллигидан келиб чиқиб, болалар, катталар ва кексалар учун киска **тўғри овқатланиш бўйича тавсиялар, соғломлаштириш машқлари ва гигиена қоидалари** тўпламини яратиш;

иш жойларида **ходимларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланиши ва соғлом овқатланиши** учун зарур шарт-шароитларни яратиш.

11. **2023 йил 1 апрелдан бошлаб** Ўзбекистон Республикасида меҳнат фаолиятини амалга ошириш ҳуқуқига доир тасдиқнома амал қилиш муддати давомда чет эл фуқаролари хориждан олиб келинган шахсий автотранспорт воситасини **олиб чиқиб кетиш муддатини узрли сабабларга кўра ўтказиб юборганда, қонунчилик ҳужжатларида белгиланган йиғинни тўлашдан озод** этилсин.

12. Тадбиркорлик субъектларининг ҳуқуқий ҳимоясини янада кучайтириш мақсадида **2023 йил 1 июлдан бошлаб** тадбиркорлик субъектларига нисбатан янги турдаги жавобгарлик ва жазо чораларини жорий этишга **уч йиллик мораторий** ўрнатилсин.

Адлия вазирлиги (А.Ташкулов) Бош прокуратура (Н.Йўлдошев) билан биргаликда бир ой муддатда савдо ёки хизмат кўрсатиш қоидаларини бузганлик учун жиноий жавобгарликни **маъмурий юрисдикцияга ўтказиш** орқали бекор қилишни назарда тутувчи қонун лойиҳасини ишлаб чиқсин ва белгиланган тартибда Вазирлар Маҳкамасига киритсин.

13. **Қишлоқ хўжалигини сув ресурслари билан барқарор таъминлаш** мақсадида 2023 йилда:

сув ресурсларини бошқаришда узлуксиз тизимни йўлга қўйиш ҳамда сувни тежайдиган рақамли технологияларни жорий қилиш ҳисобига сувни етказиб беришдаги табиий йўқотишлар ҳажми 10 фоизгача камайтирилиши;

қишлоқ хўжалиги ерларини сўғориш ва балиқ етиштириш (ўстириш) учун фойдаланиладиган сув ҳажми бўйича **солиқ ставкасини ошириш орқали сув солиғи бўйича тушумларнинг бир қисми** туманларда сўғориш хизматларини ривожлантириш, ариқ, зовур ва каналларни бетонлашга йўналтирилиши таъминлансин.

Сув хўжалиги вазирлиги (Ш.Хамраев) **2023 йил якунига қадар:**

а) сув ресурсларини бошқаришда рақамли технологияларни кенг жорий қилиш, сув тежовчи технологиялардан фойдаланиш, зарур ирригация ва мелиорация тадбирларини ўз вақтида амалга ошириш орқали камида **7 миллиард метр куб** сув иктисод қилини-

шини ҳамда **300 минг гектар** майдонда такрорий экинларни сўғоришга йўналтирилишини таъминласин;

б) Иктисодиёт ва молия вазирлиги (Ш.Кудбиев) билан биргаликда:

сувнинг ҳисобини очиқ-ошқора юритиш тизимини жорий этиш мақсадида **13 мингта** сув хўжалиги объектларини рақамлаштириш билан боғлиқ барча харажатларни Давлат бюджети маблағлари ва халқаро молия институтлари грантлари ҳисобидан молиялаштириш;

16 та йирик насос станцияларини давлат-хусусий шериклик асосида модернизация қилиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиб, тасдиқлаш учун киритсин.

14. **Адолат ва қонун устуворлигини мустаҳкамлаш, инсон ҳуқуқ ва эркинликларига сўзсиз риоя этилишини таъминлаш** борасида қуйидагиларни назарда тутувчи қонун лойиҳалари белгиланган тартибда Олий Мажлис Қонунчилик палатасига киритилсин:

жиноятларни тергов қилиш жараёнида **“Хабас корпус”** институтини қўллаш амалиётини янада кенгайтириш мақсадида тинтув ўтказиш, телефон сўзлашувларини эшитиб туриш ва мулкни хатлашга **санкция бериш ваколатини прокурорлардан судларга ўтказиш**;

жиноят ишини судларга айблов ҳулосаси (айблов далолатномаси) ва **ҳимоячи фикри билан бирга тақдим этиш** тартибинини жорий этиш;

адвокатлик фаолияти билан шуғулланиш ҳуқуқини берувчи лицензияни олиш учун юридик мутахассислик бўйича камида **икки йиллик иш стажига эга бўлиш талабини бекор қилиш**.

Олий суд (Б.Исламов), Адлия вазирлиги (А.Ташкулов) ва Бош прокуратура (Н.Йўлдошев) мазкур бандда назарда тутилган масалалар бўйича **тегишли қонунлар лойиҳаларининг Давлат дастурида белгиланган муддатларда** ишлаб чиқилиб, киритилишини таъминласин.

15. Йўл ҳаракати хавфсизлигини таъминлаш соҳасини **“шаҳар автомобиллар эмас, балки пиёдалар учун”** ғояси асосида ислоҳ қилиш мақсадида:

а) **2023 йил 1 апрелдан бошлаб** Тошкент ва Нукус шаҳарларида ҳамда вилоятлар ва туманларнинг **марказларида** транспорт воситалари харақатланишининг **энг юқори тезлиги соатига 70 километрдан 60 километргача туширилсин**;

б) **2023 йил 1 декабрдан бошлаб** транспорт воситасининг эгасига транспорт воситасини бошқариш ҳуқуқи ўтказилган шахс билан биргаликда тегишли ҳуқуқни белгилувчи ҳужжатни (ишончнома ва бошқалар) тақдим этган ҳолда, давлат йўл ҳаракати хавфсизлиги хизмати органларини **транспорт воситасини бошқариш ҳуқуқини ўтказганлиги ҳақида хабардор қилиш ҳуқуқи** берилсин.

Бунда, хабарнома олинган кундан бошлаб ваколатли орган томонидан

Йўл ҳаракати хавфсизлиги хизматининг **Ягона автоматлаштирилган ахборот-таҳлил тизимига** тегишли ўзгартиришлар киритиш ҳамда ушбу транспорт воситасида содир этилган **йўл ҳаракати қоидалари бузилганлиги учун бошқариш ҳуқуқи ўтказилган шахсга нисбатан маъмурий баённома расмийлаштириш** тартиби жорий этилиши белгилансин.

16. Адлия вазирлиги, “Тараққиёт стратегияси” маркази ва “Юксалиш” умуммиллий ҳаракати:

Давлат дастури амалга оширилишининг боришини тизимли **мониторинг қилиш, уни сифатли ва ўз вақтида бажариш** учун қўшимча чоралар кўриш бўйича тавсияларни ишлаб чиқсин;

Давлат дастурида назарда тутилган норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар лойиҳаларининг **сифатли ва ўз вақтида ишлаб чиқилиши ҳамда келишилишида амалий ёрдам** кўрсатиб борсин;

Давлат дастури амалга ошириш якунларига бағишланган **ахборот-таҳлилий шарҳларни тайёрлаш, уларни хорижий тилларда эълон қилиш ва кенг тарқатишни** таъминласин;

мониторинг натижалари тўғрисидаги ахборотни ҳар ойда 2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини амалга ошириш бўйича республика комиссиясига киритиб борсин.

17. Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги (А.Ходжаев), Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси (А.Хаджаев) ва Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги (А.Кўчимов) мунтазам равишда Давлат дастурининг мақсад ва вазифалари, **шу жумладан, машҳур давлат арбоблари, тажрибали сиёсатшунос, ҳуқуқшунос, иктисодчи ва бошқа мутахассислар иштирокида** кенг шарҳлаб борилишини ҳамда унинг мазмун-моҳияти жамоатчиликка тушунтирилишини таъминласин.

18. Мазкур Фармон ижросини самарали ташкил қилишга масъул ва шахсий жавобгар этиб **вазирликлар ва идоралар раҳбарлари, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши Раиси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимлари** белгилансин.

Фармон ижросини муҳокама қилиб бориш, ижро учун масъул ташкилотлар фаолиятини мувофиқлаштириш ва назорат қилиш **2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини амалга ошириш бўйича республика комиссиясига** юклансин.

Амалга оширилган чора-тадбирлар тўғрисида **ҳар чоракда** Ўзбекистон Республикаси Президентига ахборот киритиб борилсин.

Ўзбекистон Республикаси

Президенти Ш. МИРЗИЁЕВ

Тошкент шаҳри,
2023 йил 28 февраль

Ўзбекистон Республикаси Президентининг

ҚАРОРИ

НОГИРОНЛИГИ БЎЛГАН ШАХСЛАРНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ДОИР ҚЎШИМЧА ЧОРА-ТАДБИРЛАР ТЎҒРИСИДА

← Давоми. Боши 1 - бетда

билан таъминлаш даражасини 60 фоизга етказиш белгиланганлиги маълумот учун қабул қилинсин.

Мазкур кўрсаткичга эришиш доирасида Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги 2023 йилда мухтож шахсларни хорижий технологиялар асосида тайёрлангансифатли замонавий оёқ протез-ортопедия буюмлари, шу жумладан, “Ижтимоий химоя ягона реестри”га киритилган ногиронлиги бўлган шахслар ҳамда I гуруҳ ногиронлиги бўлган шахсларни сон протези, болдир протези ва оёқ камари ортопед аппаратлари билан бепул таъминласин.

3. Белгилансинки:

а) 2023 йил 1 сентябрдан бошлаб ногиронлиги бўлган шахсларни протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситалари билан таъминлашда ногиронлиги бўлган шахслардан тиббий хулоса талаб қилиш бекор қилинади.

Бунда:

фуқароларни тиббий-ижтимоий экспертизадан ўтказиш ва ногиронликни белгилаш билан бир вақтда тегишли протез-ортопедия мосламалари ҳамда реабилитация қилишнинг техник воситаларини олиш учун тиббий хулоса тиббий-ижтимоий эксперт комиссиялари томонидан “Тиббий-ижтимоий экспертиза” электрон ахборот тизимига киритилади;

протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситаларини олиш учун талаб этиладиган тиббий хулосанинг мавжудлиги ўзаро ахборот алмашинуви орқали аниқланади;

“Тиббий-ижтимоий экспертиза” электрон ахборот тизимига киритилган тиббий хулоса асосида мазкур ахборот тизимига интеграция қилинган “Ижтимоий хизмат” электрон платформасида ногиронлиги белгиланган шахсларнинг муурожаати (шу жумладан, электрон тартибда) асосида протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситаларини олиш учун электрон сертификат шакллантирилади;

б) ногиронлиги бўлган шахсларни “Ижтимоий хизмат” электрон платформаси орқали, шу жумладан, замонавий протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситалари билан таъминлашда жорий этиладиган шаффоф электрон навбат доирасида “Ижтимоий химоя ягона реестри”га киритилган ногиронлиги бўлган шахсларга устуворлик берилади.

Бунда, протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситалари билан таъминлаш учун сўровномалар “Ижтимоий химоя ягона реестри”га киритилган ногиронлиги бўлган шахслар рўйхатидан битта сўровнома ва умумий рўйхатдан битта сўровнома тартибда навбатма-навбат шакллантирилади.

4. Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Иқтисодиёт ва молия вазирлиги билан биргаликда 2023 йил 1 июлга қадар ногиронлиги бўл-

ган мухтож шахслар таъминланадиган протез-ортопедия мосламалари ва реабилитация қилишнинг техник воситалари рўйхатини кенгайтириш бўйича Хукумат қарори лойиҳасини Вазирлар Маҳкамасига киритсин.

5. Белгилаб қўйилсинки, I ва II гуруҳ ногиронлиги бўлган шахслар, ногиронлиги бўлган болалар ва уларга ғамхўрлик қилувчи (йўлда кузатиб борувчи) бир нафар фуқаро учун давлат идоралари ва ташкилотлари томонидан, шу жумладан, давлат хизматлари марказлари, соғлиқни сақлаш, таълим, маданият муассасаларида фуқароларнинг бевосита ҳозирлигида (жойида) кўрсатиладиган хизматлардан навбатсиз фойдаланиш, давлат идоралари раҳбарлари (мансабдор шахслари) қабулига навбатсиз кириш бўйича имтиёз берилади.

6. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ 2023 йил 1 майдан бошлаб тиббиёт муассасаларида доволанаётган ногиронлиги бўлган болага ғамхўрлик қилиш учун шу муассасада унинг отаси ёки онасига (уларнинг ўрнини босувчи шахсга) ёхуд оиланинг болани бевосита парваришлайётган бошқа аъзосига ногиронлиги бўлган боланинг ёнида бирга бўлиш учун шароит яратилади, жумладан:

стационар тиббиёт муассасаларида ногиронлиги бўлган болани парваришлайётган шахсга мазкур давр учун меҳнатга лаёқатсизлик варақаси берилади;

болалиқдан ногиронлиги бўлган шахсларга ғамхўрлик қилувчи шахслар (ота-онаси ва бошқалар) учун даволаш даврида давлат стационар тиббиёт муассасаларида бепул овқатланиш йўлга қўйилади.

7. Белгилаб қўйилсинки, педиатрия тиббий-ижтимоий эксперт комиссиялари томонидан болаларнинг ногиронлиги бўлган шахс деб топилиши асосли эканлигини аниқлаш мақсадида уларни Иқтисодиёт ва молия вазирлиги ҳузурдаги бюджетдан ташқари Пенсия жамғармаси туман (шаҳар) бўлимларининг йўлланмасига асосан қайтадан тиббий-ижтимоий экспертизага юбориш тартиби бекор қилинади.

8. Фуқароларга юридик ёрдам кўрсатиш жараёнларини рақамлаштириш, адвокатура соҳасини судлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар ҳамда бошқа давлат органлари фаолияти билан интеграция қилишни назарда тутувчи “Юридик ёрдам” ахборот тизими ишга туширилганлиги маълумот учун қабул қилинсин.

Белгилансинки, ногиронлиги бўлган шахсларнинг ихтиёрий бепул ёрдам олишларига (pro bono) кўмаклашиш учун “Юридик ёрдам” ахборот тизимида адвокатлик тузилмалари ва адвокатлар фойдаланиши учун очиқ бўлган ногиронлиги бўлган шахсларнинг муурожаатлари бўлими яратилади.

Бунда:

ногиронлиги бўлган шахсларнинг ихтиёрий бепул юридик ёрдам (pro bono) олиш бўйича муурожаатлари “Юридик ёрдам” ахборот тизимига киритилади ҳамда ихтиёрий ёрдам кўрсатилиши учун адвокатлик тузилмалари ва

адвокатлар эътиборига етказилади; ихтиёрий бепул юридик ёрдам кўрсатиш истагида бўлган адвокатлик тузилмалари ҳамда адвокатлар учун бундай ёрдам таклиф қилишнинг техник имконияти яратилади;

адвокатлик тузилмалари ва адвокатлардан улар кўрсатган ихтиёрий бепул юридик ёрдам (pro bono) тўғрисида хисобот талаб қилинмайди.

9. Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги:

а) ногиронлиги бўлган шахслар, ногиронлиги бўлган болалар ва уларга ғамхўрлик қилувчи шахсларга ўз ҳуқуқларидан фойдаланишда қулайлик яратиш мақсадида:

Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Иқтисодиёт ва молия вазирлиги ҳамда манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда 2023 йил 1 июнга қадар ногиронлиги бўлган шахслар ва уларга ғамхўрлик қилувчи фуқаролар учун қонунчиликда белгиланган имтиёзларнинг ягона рўйхатини шакллантирсин ва доимий янгиланган борсин;

Адлия вазирлиги билан биргаликда ногиронлиги бўлган шахслар ва уларга ғамхўрлик қилувчи фуқаролар учун белгиланган имтиёзларнинг ягона рўйхатини “Advice.uz” (e-maslahat.uz) ҳуқуқий ахборот порталида эълон қилиб, Интернет тармоғи орқали мунтазам ёритиб боришни таъминласин;

б) Адлия вазирлиги, Бош прокуратура, Инсон ҳуқуқлари бўйича Миллий марказ билан биргаликда уч ой муддатда ногиронлиги бўлган шахсларни ишга қабул қилишда дастлабки синов муддатини қўллаш масаласини хорижий илғор тажрибалар асосида ўрганиб чиқсин ҳамда Вазирлар Маҳкамасига таклиф киритсин.

10. Белгилансинки, 2023/2024 ўқув йилидан бошлаб “Махсус педагогика, дефектология” магистратура мутахассисликлари бўйича давлат олий таълим муассасаларига қабул тўлиқ давлат гранти асосида амалга оширилади.

Бунда, давлат гранти асосида ўқитиш давлат олий таълим муассасалари магистратурасига ажратилган давлат гранти асосидаги умумий қабул параметрлари доирасида амалга оширилади.

11. Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги:

2023/2024 ўқув йилига қабул жараёнидан бошлаб қабул тартиби, тест синовлари тўғрисида абитуриентларга маълумот бериш учун тайёрланган материаллар ногиронлиги бўлган шахслар учун қулай форматда бўлиши, жумладан, видеороликлар сурдотаржима ёки субтитрлар билан намоиш этилишини таъминласин;

таълим олаётган ногиронлиги бўлган талабаларга таълим жараёнида кўмаклашиш учун ногиронлиги бўлган шахсларнинг оила аъзоси ёки бошқа шахсларга олий таълим муассасасида ногиронлиги бўлган шахсларнинг ёнида бирга бўлиши учун шароит яратиш чораларини кўрсин.

12. Ногиронлиги бўлган шахсларни қўллаб-қувватлаш тизimini такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар режаси

иловага мувофиқ тасдиқлансин.

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 9 августдаги “Ногиронлиги бўлган шахсларга кўрсатилаётган тиббий-ижтимоий хизматлар сифатини янада яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5217-сон қарори 2-бандининг ўнинчи хатбошиси қуйидаги тахрирда баён этилсин:

“болалар церебрал фалажи, умуртқа поғонасининг патологик синиши билан касалланган болалар ва катталарда мустақил юриш функцияларини қайта тиклаш учун Ногиронлиги бўлган шахсларни реабилитация қилиш ва протезлаш миллий маркази ва унинг ҳудудий марказларини 2021-2022 йилларда 28 та, шундан 2021 йилда 14 та замонавий экзоскелет ускунаси, 2023 йилда роботлаштирилган локомат тўплами ва бошқа замонавий реабилитация ускуналари билан таъминлаш”.

14. Иқтисодиёт ва молия вазирлиги мазкур қарорнинг 2, 6-ва 13-бандларида назарда тутилган чора-тадбирларни молиялаштириш 2023 йилда Давлат бюджетидан тегишли соҳаларга ажратилган маблағлар доирасида амалга оширилишини, 2024 йилдан бошлаб эса Давлат бюджети параметрларини шакллантиришда зарур маблағларни инобатга олсин.

15. Адлия вазирлиги:

Инсон ҳуқуқлари бўйича Миллий марказ ҳамда Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги билан биргаликда ногиронлиги бўлган шахсларга берилган имтиёзлар, ногиронлик белгиси бўйича камситишга йўл қўймаслик, ногиронлиги бўлган шахсларга ўз ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларидан фойдаланишлари учун қулай шароитлар яратиш ҳақида кенг тушунтириш ишларини амалга оширсин;

Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги, Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимликлари билан биргаликда мазкур қарорнинг мазмун-моҳияти ва аҳамиятининг аҳоли ўртасида тушунтирилишини, оммавий ахборот воситаларида, шу жумладан, Интернет жаҳон ахборот тармоғи орқали мунтазам равишда ва кенг қўламда ёритиб борилишини таъминласин.

16. Камбағалликни қисқартириш ва бандлик вазирлиги Соғлиқни сақлаш вазирлиги, манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда уч ой муддатда қонунчилик ҳужжатларига мазкур қарордан келиб чиқадиган ўзгартириш ва қўшимчалар тўғрисида Вазирлар Маҳкамасига таклифлар киритсин.

17. Мазкур қарор ижросини муҳокама қилиб бориш, ижро учун масъул ташкилотлар фаолиятини мувофиқлаштириш ва назорат қилиш Ўзбекистон Республикасининг Бош вазири А. Н. Арипов зиммасига юклансин.

Ўзбекистон Республикаси

Президенти Ш. МИРЗИЁЕВ

Тошкент шаҳри,
2023 йил 27 февраль



Ўзбек физиология фанини дунёга, илм аҳлига танитган бе-назир, фидойи, захматкаш олим, меҳрибон устоз Турсунбой ота ўғиллари Зиё Турсунов ҳаёт бўлганида 2023 йилнинг 3 март куни юз баҳорни қарши олар эди. Умр оқар дарё дейдилар, дарҳақиқат, маълум давргача ҳаёт секин ўтар, кейинроқ тезлашар, сочлар оқариб, юзларда қарилик белгилари пайдо бўла бошлаганидан кейин ҳаёт оқими тезлашиб худди шаршара тезлигини олгандек туюлади.

фан номзодлари тайёрланди. Таникли олим Ўзбекистон иқлим шароитида нейрофизиологик тадқиқотларга асос солди. У ўзининг илмий-педагогик вази-ларидан ташқари, бир қанча илмий жамоа кен-гашларининг раиси, шунингдек, ЎзФА биология фанлари бўлими қошидаги “Физкультура ва спортнинг тиббий-биологик масалалари” бўйича комиссиянинг раиси, номзодлик дис-

тарбияси Лутфинисо ая зим-масида бўлсада, меҳрибон она дилбандларининг ўқиши учун шароитлар яратиб берди. Илмга бўлган иштиёқ болаларга ҳам қон билан ўтган бўлса ажаб эмас, уларнинг бар-часи ҳа-ётда ўз ўрнила-рини топиб ватан равнақи йўлида хизмат қил-

**Малика
АБДУЛЛАХЎЖАЕВА,
академик Ўзбекистон
қахрамони:**

Шуни алоҳида таъкидлайманки, Зиё Турсунович фақат ўзига ёки қўл остидагиларгагина эмас, балки фарзандларига нисбатан ҳам ўта талабчан бўлган. У кишининг мохир тарбиячи эканини ҳаёт ўзи кўрсатди. Беш фарзандининг тўрт нафари фан докторлари, профессор бўлиб етишишди.

дилар. Бахтиёр Турсунов таникли жарроҳ фан доктори, профессор, Жаҳон Европа ва Россия ангиологлари жамиятларининг ҳақиқий аъзоси, кафедра мудири, Бахтинур Турсунов муҳандис, Хусан Турсунов техника фанлари доктори у 1990 йилда Биокрибернетика институтини ташкил қилиб шу соҳада 1997 йилда Халқаро ахборотлаштириш академиясининг академиги бўлди, Ҳасан Турсунов тиббиёт фанлари доктори, Республика патанатомия марказида бўлим бошлиғи, Тошкент тиббиёт академиясининг профессори, Зухра Турсунова офтальмология соҳасида фаолият олиб бордилар. Шунингдек, дунё тан олган забардаст олимлар сулоласига асос солди. “От ўрнини той босар” деганларидек, ҳозирги кунда сулолада 3 та фан доктори, профессор ва академиклар, 3 та докторант, 6 та фан номзоди ҳамда 5та магистр оила аъналарини давом эттирмоқда. Зиё Турсуновнинг Ўзбекистон физиология фанининг ривожланишига қўшган хизматлари раҳбарият томонидан юқори баҳо-ланиб, 1970 йилда “Шавкатли меҳнати” учун медали, 1971 йилда “Хурмат белгиси” ордени ва Республиканинг фахрий ёрликлари, собиқ иттифок даврида Соғлиқни сақлаш аъло-чиси кўкрак нишони билан тақдирланди. Биз устозимиз Зиё Турсуновнинг ҳаёт ва фаоли-яти тўғрисида кўплаб эътиро-фли фикрларни давом эттири-шимиз мумкин. Юқоридаги фикрларимизни ифодаси сифатида айтмоқчиманки, аҳли дониш-мандлардан бири “Ўғлим инсон ўтувчи, лекин ундан уч нарса қолади, олимнинг сўзи, ботирнинг иши, меъморнинг қурган иморатлари. Шунинг учун барокатли илмингни мустаҳкам қилгил – деган экан. Мен таникли олим Зиё Турсуновнинг ҳаёт ва фаолият йўлини ёритар эканман, ушбу аҳли донишмандларнинг пурмаъно фикрлари худди устозимиз шаънига ай-тилган бебаҳо эътирофлар деб билдим.

сертацияларини ёклашда ихтисослаштирилган кенгаш ра-иси, собиқ иттифок фанлар академияси одам амалий физиологияси муаммо-лари бўйича илмий кен-гашнинг “Иссиқ иқлим, сахро ва чўл зоналарида одам экологик физиоло-гияси”нинг комиссияси раиси ўринбосари, Ўз-бекистон Республикаси олий аттестация комис-сиясининг биология фан-лари бўйича эксперт кен-гаш аъзоси бўлган. Собиқ ит-тифок фанлар академиясининг физиология бўлими бюроси томонидан Зиё Турсунов “Ин-сон ва ҳайвон физиологияси” мутахассислиги бўйича 1979 йилда ЎзФАнинг муҳбири аъ-золигига номзод сифатида тав-сия қилинди. Ушбу тақлиф со-биқ иттифок фанлар академи-яси, тиббиёт фанлари академи-яси, педагогика фанлари ака-демияси ҳамда Украина, Бе-лоруссия, Молдавия, Арmani-стон, Туркменистон, Қирғизи-стон фанлари академиялари-нинг физиология соҳасидаги илмий муассасалари томонидан ҳам қўллаб-қувватланди. Аммо бу тақлиф ва тавсиялар собиқ иттифок ҳукумати томонидан инobatга олинмади. Эҳтимол, бу ўрин кимларгадир керак бўл-гандир?

Айтиш жоизки, отасидан ёш қолган оила фарзандларининг

УСТОЗНИ ХОТИРЛАБ

ИНСОНДАН УЧ НАРСА ҚОЛАДИ: ОЛИМНИНГ СЎЗИ, БОТИРНИНГ ИШИ, МЕЪМОРНИНГ ҚУРГАН ИМОРАТЛАРИ...

Кечагидек эсимда бундан 70 йил аввал мен собиқ Тошкент тиббиёт ин-ститути (ҳозирги тиббиёт ака-демияси)нинг иккинчи курс та-лабаси эдим. Физиология ка-федрасига қадам қўйганимизда бизга таълим берувчи кафе-дра ўқитувчиларининг жиддий-лиги, талабчанлиги, ўз соҳа-сининг ҳақиқий устаси экан-лигига ҳавасимиз келди. Усто-зларнинг асосий талаби ушбу таълим масканида билим олиш ва етук касб эгаси бўлиш ҳар бир талабанинг мақсади дея таъкидлашарди. Эндигина 18-19 ёшли талабалар учун 28-30 ёшдаги домлалар анча сало-батли билимли, зиёли кўрини-шарди, бизлар улардан хайки-броқ турардик. Домлалар ичида гавдали, оқдан келган, тимқора сочлари ўзига ярашган, кўзлари чараклаб турган, гапирмай тур-ганида ҳам юзида табассуми бордек туюладиган Зиё Тур-сунович алоҳида ажралиб тур-рарди. Зиё Турсунов талабалар билан амалий машғулот ўтказ-ганида бутун диққатини дарсга қаратарди. Катта залда талаба-ларга профессор А. Содиқов то-монидан маъруза қилинганда унга доимо Зиё Турсунов ёр-дам берар эди. А. Содиқов маъ-рузаларнинг бирида “Мен жон деб Зиёвойга маъруза қилишни ишониб топширдим, лекин тартиб қоида рухсат бермай-ди-да” деганди. Бугун устозим-зининг ҳаёт ва фаолият йў-ларига бир назар ташлашни жоиз деб топдик. Зиё Турсунов 1923 йил 3 март куни Тошкент шаҳрининг Юнусобод мавзе-сида боғбон оиласида тавал-луд топди. Ўрта мактабни му-ваффақиятли тугатиб, тиббиёт касбини танлади. 1940-1945 йилларда Тошкент тиббиёт ака-демияси (собиқ Тошкент дав-лат тиббиёт институти)да тах-сил олди. Ўзбекистон тиббиёти фанининг даргалари ва машҳур устозлари Н. Данилов, З. Уми-дова, М. Слоним, А. Юнусов-лардан тиббиётнинг сиру-си-ноатлари бўйича сабоқ олди. Олийгоҳни тугатиб, физиоло-гия кафедрасига аспирантликка қабул қилинди. 1950 йилда, “Сув танқислигининг скелет мушаклари иш қобилиятига таъсири” мавзусида номзодлик диссертациясини ёқлади. 1948-

1956 йилларда институтнинг нормал физиология кафедраси-да ассистент, доцент вази-ларидан фаолият олиб борди. 1956-1961 йилларда Ўзбе-кистон фанлар академи-ясининг зоология ва па-разитология ҳамда ўлка экспериментал тиббиёт институтининг катта илмий ходими лавози-мида ишлади. Илмий са-лоҳият йўлидаги излани-шлари натижасида 1961 йилда докторлик диссертациясини ёқлади ва 1965 йилда профессор унвонига сазовор бўлди. 1969 йилда Зиё Турсу-нов Ўзбекистон фанлар акаде-мияси президиуми топшириғи билан собиқ совет даврида Дав-лат фан ва техника комитети коллегиясида, ЎзФА президи-уми қошида физиология бў-лимини ташкил этишни асо-слаб берди ва тақлиф қабул қи-линди. Тажрибали олим 1969 йилдан бошлаб, ЎзФА президи-уми қошида ташкил этил-ган физиология бўлими мудири ўринбосари, лаборатория му-дири, 1971-1975 йилларда фи-зиология бўлими мудири лаво-зимларида ишлади. 1975 йил 12 февраль куни Москвада со-биқ иттифок давридаги фан-лар академияси президиумида ва 1975 йилнинг 27 майида со-биқ иттифок давридаги кенгаш қошидаги Давлат фан ва тех-ника кенгаши коллегиясида ЎзФА президиуми қошидаги физиология бўлими асосида ЎзФА физиология институ-тини ташкил этилиши зарурли-гини исботлаб берди ва тақлиф қабул қилинди. Шу йили Тош-кентда Марказий

**Рафаэль
КАЦЕНОВИЧ, академик.**

Зиё Турсунов қаламига мансуб адабиётларни кўздан кечирав эканмиз, биз олимнинг салоҳияти ва билим доираси қанчалик чуқур эканлигига, физиология фани доирасида нақадар кенг камровли эканига ишонч ҳосил қиласиз. У ўзининг меҳнатсеварлиги илмий салоҳияти кенг камровли билими билан Ўзбекистон физиологиясини юқори поғоналарига олиб чиқди.

Осиё минтақасида биринчи Ўз-бекистон фанлар академияси қошида физиология институти ташкил этилди ва унинг би-ринчи директори вази-фасига истеъдодли ташкилотчи Зиё Турсунов тайинланди. Зиё Тур-сунов бошчилигида институт жамоаси томонидан иссиқ иқ-лим шароитида инсон ва ҳай-вон физиологиясини ўрганиш бўйича фундаментал ва амалий тадқиқотлар олиб борилди. Олинган натижалар ва илмий янгилликлар фақат собиқ итти-фок физиологлар томонидан-гина эмас, балки чет эл олим-лари томонидан ҳам эътироф этилиб, хорижий илмий жур-налларда ҳам кенг ёритилди. Зиё Турсунов ўнлаб халқаро ва бутун иттифок илмий анжу-манларнинг ташкилотчиси ва раҳбарларидан бири эди. У фи-зиология соҳасида халқаро ил-мий ҳамкорликнинг йўлга қўй-илишида муносиб ҳиссасини қўшди. Зиё Турсунов физио-логия институтига раҳбарлик қилган йилларида 20 нафар фан докторлари ва 100 дан ортиқ

1996 йилнинг 29 июнь куни Ўзбекистон физиология фани асосчиларидан бири, машҳур олим, ташкилотчи, устоз Зиё Турсунов 73 ёшида оламдан ўтди. Устознинг хотираси қалбларимизда мангу яшайди.

**Йўлдош КАРИМОВ,
Тошкент шаҳри, тиббиёт фахрийси.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Несмотря на то, что вы, возможно, слышали, жир – это не ругательное слово. По данным Американской ассоциации сердца (АНА), среди его функций – содействие росту клеток, защита ваших органов и участие в усвоении питательных веществ. "Нашему организму нужны жиры, чтобы усваивать определенные жирорастворимые питательные вещества, такие как витамины А, D, Е и К, а также бета-каротин", – говорит Кристин Палумбо, доктор медицинских наук, базирующаяся в Чикаго.

"Жир также способствует насыщению, или чувству сытости, после еды", – говорит Палумбо. По данным клиники Майо, организм перерабатывает жиры наряду с белками медленнее, чем углеводы, и это может помочь вам чувствовать себя сытым и поддерживать здоровый вес.

Если вам особенно нравится готовить с использованием масел, это разумный ход. "Жир – важнейшее питательное вещество, а жидкие жиры, такие как масла, являются отличным источником", – говорит Джессика Левинсон, RDN, эксперт по кулинарному питанию в Нью-Рошель, штат Нью-Йорк.

По данным Университета Мэна, если вы потребляете 2000 калорий в день, то суточная норма для женщин составляет 5–6 чайных ложек, в то время как для мужчин – 6–7 чайных ложек. Просто убедитесь, что вы выбираете правильное масло. АНА рекомендует заменить продукты с насыщенными жирами на продукты с высоким содержанием полезных мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров, которые могут помочь снизить риск сердечных заболеваний. Чтобы узнать, какие масла следует выбирать, ограничивать и избегать, ознакомьтесь со списком ниже.

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ
МАСЕЛ ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ

1. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло является основным ингредиентом знаменитой средиземноморской диеты, полезной для сердца, и идеально подходит для заправки салатов, макаронных изделий и хлеба. "Оливковое масло, и особенно оливковое масло первого отжима, – мое любимое масло, которое я использую в основном", – говорит Палумбо. Согласно Harvard Health Publishing, оливковое масло первого отжима было экстрагировано без использования высокой температуры или определенных химических веществ, сохраняя природные химические вещества, называемые фенолами, в масле. "[Оливковое масло первого отжима] содержит более

30 различных фенольных соединений, группу фитохимикатов, многие из которых обладают противовоспалительным действием и расширяют кровеносные сосуды", – объясняет Палумбо и отмечает результаты исследования.

Исследования показывают, что одно конкретное фитохимическое вещество привлекает большое внимание благодаря своему потенциальному защитному эффекту против

печки, но у него относительно низкая температура копчения, то есть температура дымления, при которой масло начинает разрушаться и дымиться. Поэтому оно не подходит для жарки во фритюре.

2. РАПСОВОЕ МАСЛО

В столовой ложке рапсового масла содержится всего один грамм насыщенных жиров, и, как и в оливковом масле, в нем много мононенасыщенных жиров (около 9 г на столовую ложку). По данным министерства сельского хозяйства США (USDA), в нем также содержится большое количество полиненасыщенных жиров (4 г на столовую ложку). Тем не менее некоторые специалисты ставят под сомнение полезность рапсового масла. По данным Гарвардской школы общественного здравоохранения имени Чана, одна из проблем связана с химиче-



пользовать его в холодных блюдах, таких как смузи и салаты.

4. МАСЛО АВОКАДО

Если вы любите авокадо, масло авокадо – ваш продукт. Его можно использовать и холодным, и при нагреве. "Температура дымления масла авокадо выше, чем у оливкового масла, поэтому оно лучше подходит для при-

готовления на сильном огне", – говорит профессор Левинсон. Его можно использовать для жарки, пассерования или обжаривания, а нейтральный вкус делает его хорошим вариантом для использования в выпечке.

6. КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Кунжутное масло, являющееся основой азиатской и индийской кулинарии, входит в список полезных для сердца кулинарных масел АНА.

"Кунжутное масло – это еще один полиненасыщенный жир", – говорит профессор Левинсон. Оно так же, как оливковое, известно противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, потенциально помогает снизить вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, препятствуя формированию холестериновых бляшек на стенках артерий.

"У него высокая температура дымления, что делает его подходящим для приготовления на сильном огне, например, для жарки, но при этом оно обладает сильным вкусом", – говорит Левинсон. Но все же лучше использовать это масло для салатных заправок – оно придает еде приятный ореховый вкус.

7. МАСЛО ИЗ
ВИНОГРАДНЫХ
КОСТОЧЕК

Масло из виноградных косточек содержит мало насыщенных жиров и обладает высокой температурой копчения, что делает его полезным выбором для всех видов приготовления пищи, в том числе, на гриле. Его ореховый, но мягкий вкус хорошо сочетается с заправками для салатов или запеченных овощей.

Как и льняное масло, масло виноградных косточек содержит омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты. По данным Национального института здравоохранения, масло виноградных косточек также содержит витамин Е, который действует как антиоксидант, помогая бороться со свободными радикалами, и является ключевым витамином для поддержки иммунной системы. По данным Министерства сельского хозяйства США, это масло – отличный источник витамина Е.

8. ПОДСОЛНЕЧНОЕ
МАСЛО

Еще одно масло для приготовления пищи, одобрен-

КАРДИОЛОГИ НАЗВАЛИ
11 ЛУЧШИХ И ХУДШИХ МАСЕЛ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

болезни Альцгеймера. "Некоторые виды оливкового масла первого отжима содержат натуральное противовоспалительное соединение под названием олеокантал", – говорит Палумбо. "Если он присутствует в оливковом масле, вы можете ощутить его острый привкус в горле".

Оливковое масло также славится своей пользой для здоровья сердца. "Оливковое масло первого отжима содержит большее количество полезных мононенасыщенных жиров по сравнению с другими маслами", – говорит Палумбо. Согласно MedlinePlus, мононенасыщенные жиры могут помочь снизить уровень ЛПНП ("плохого") холестерина, если вы замените ими насыщенные жиры. Исследования показали, что средиземноморская диета, обогащенная 4 столовыми ложками оливкового масла первого отжима в день, помогает повысить уровень ЛПВП ("хорошего") холестерина. А другое исследование показало, что употребление более ½ столовой ложки оливкового масла в день было связано с более низким риском смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, в дополнение к другим заболеваниям, таким как рак и респираторные заболевания.

Можно использовать оливковое масло при приготовлении пассерованных блюд и вы-

ским растворителем, который используется для извлечения масла из семян рапса. Однако в готовом, очищенном масле содержатся лишь следовые количества растворителя. Еще одна проблема – содержание транс-жиров в рапсовом масле, хотя в Гарварде утверждают, что оно такое же, как и во многих других растительных маслах.

Достоинство рапсового масла – у него более высокая температура дымления, чем у оливкового, и к тому же нейтральный вкус, поэтому оно хорошо подходит для обжарки.

3. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

"Льняное масло – отличный источник альфа-линоленовой кислоты, омега-3 жирной кислоты", – объясняет профессор Палумбо. При этом рыба, такая как лосось, макрель и сардины, содержит другие формы омега-3 (эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты).

Омега-3 полиненасыщенные кислоты могут уменьшить воспалительные процессы в организме, тем самым снижая риск развития определенных видов рака. В Фонде борьбы с артритом добавляют, что льняное масло также помогает уменьшить симптомы артрита.

Льняное масло не рекомендуется нагревать, лучше ис-

готовления на сильном огне", – говорит профессор Левинсон. Его можно использовать для жарки, пассерования или обжаривания, а нейтральный вкус делает его хорошим вариантом для использования в выпечке.

5. МАСЛО ГРЕЦКОГО
ОРЕХА

"Масло грецкого ореха – полезный выбор и хороший источник омега-3 жирных кислот, в первую очередь альфа-линоленовой кислоты", – говорит Левинсон. Исследования показывают, что диета, включающая масло грецкого ореха (как и целые грецкие орехи), оказывает защитное действие на сердце и помогает организму лучше справляться со стрессом.

Одно из исследований показало, что люди, у которых в красных кровяных тельцах был высокий уровень омега-3, имели лучшие когнитивные функции в среднем возрасте.

"Масло грецкого ореха не рафинированное и имеет очень низкую температуру дымления, поэтому его не следует использовать для приготовления горячей пищи. Оно обладает насыщенным ореховым вкусом и лучше всего подходит для заправки салатов и в качестве усилителя вкуса в конце блюда", – говорит профессор Левинсон. Еще один совет – хранить это

ное АНА, – самое популярное в России подсолнечное масло. Оно характеризуется высоким содержанием ненасыщенных жиров и низким содержанием насыщенных жиров. Исследования показывают, что выбор в пользу подсолнечного масла вместо масла с высоким содержанием насыщенных жиров может снизить уровень холестерина ЛПНП и триглицеридов. По данным министерства сельского хозяйства США, как и масло из виноградных косточек, одна столовая ложка подсолнечного масла обеспечивает организм достаточным количеством витамина Е.

МАСЛА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИЗБЕГАТЬ

1. КОКОСОВОЕ МАСЛО

У специалистов нет однозначной позиции в отношении этого вида масла. С одной стороны, кокосовое масло, которое остается твердым при комнатной температуре, состоит примерно на 90 процентов из насыщенных жиров, но некоторые специалисты не видят в этом ничего плохого, считая, что не все насыщенные жиры эквивалентны по своему действию.

"Это не то же самое, что насыщенный жир, содержащийся в красном мясе, который закупоривает ваши арте-

рии", – говорит профессор Уоррен. Кокосовое масло содержит большое количество среднецепочечных жирных кислот, которые организму труднее преобразовать в накопленный жир, добавляет

листы клиники Кливленда.

2. ЧАСТИЧНО ГИДРОГЕНИЗИРОВАННЫЕ МАСЛА

По данным АНА, основным источником вредных транс-жиров в рационе че-

США по-прежнему допускается содержание менее 0,5 г транс-жиров в 100 граммах продукта, и компания может маркировать это количество как 0 г транс-жиров. Однако это не нравится медикам. По

3. ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО

Пальмовое масло состоит примерно из равных частей насыщенных и ненасыщенных жиров. Согласно данным Harvard Health Publishing, поскольку при комнатной температуре оно остается полутвердым, его часто используют в пищевых продуктах вместо частично гидрогенизированных масел – и это не обязательно плохо, учитывая, что в нем меньше насыщенных жиров, чем в сливочном масле, и нет трансжиров. Тем не менее пальмовое масло не должно использоваться для приготовления пищи, особенно когда вы легко можете выбрать масла с меньшим содержанием насыщенных жиров. По данным Американской диабетической ассоциации, людям с диабетом следует особенно критично относиться к потреблению насыщенных жиров (поскольку они подвержены более высокому риску сердечных заболеваний) и избегать таких источников жира, как пальмовое масло.

Кроме того, против пальмового масла выступает Всемирный фонд дикой природы, поскольку его производство связано с вырубкой лесов и негативным воздействием на окружающую среду.

Ирина НЕВИННАЯ.

КАРДИОЛОГИ НАЗВАЛИ 11 ЛУЧШИХ И ХУДШИХ МАСЕЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

специалист. Еще одно преимущество этого вида масла: по результатам исследований, оно значительно повышает уровень холестерина ЛПВП (хотя специалисты оговариваются, что в других исследованиях это не подтвердилось). Тем не менее, согласно другому исследованию, кокосовое масло также может повышать уровень холестерина ЛПНП, и это не очень хорошая новость. Поэтому если и использовать кокосовое масло для приготовления пищи или выпечки, стремясь разнообразить рацион, то в умеренных количествах, в рекомендуемых пределах потребления насыщенных жиров и как часть более широкого здорового рациона, – **советуют специа-**

ловека является частично гидрогенизированное масло, которое можно найти в обработанных пищевых продуктах. Эти искусственные трансжиры создаются в процессе промышленной обработки продуктов, когда в жидкие растительные масла добавляется водород, чтобы сделать их более твердыми. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) постановило, что эти жиры настолько вредны для здоровья, что производителям пришлось удалить их из рецептуры своих продуктов к январю 2020 года. По словам Уоррена, вам также следует исключить из своего рациона частично гидрогенизированные масла. Тем не менее, в

данном клиника Майо, даже эти небольшие количества транс-жиров могут быстро накапливаться в организме. Чтобы узнать, есть ли в продукте трансжиры, эксперты рекомендуют проверить наличие слов "частично гидрогенизированное растительное масло" в списке ингредиентов.

"Людям следует избегать частично гидрогенизированных масел, содержащих трансжирные кислоты, – советует Палумбо. – Они помогают продлить срок годности продукта, но они вредны для здоровья человека". В частности, с их употреблением эксперты связывают развитие сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера.

МИННАТДОРЧИЛИК МАКТУБИ

Кейинги йилларда мамлакатимиз тиббиёт тизимида катта ўзгаришлар бўлиб, соҳада ютуқли натижаларга эришилмоқда. Албатта, бу каби эзгу мақсадли ишларда Президентимизнинг инсон саломатлиги ва турмуш фаровонлигига бўлган эътибори боис, юртимиздаги шифо масканлари янгича қиёфа кашф этиб, замонавий аппаратуралар ҳамда малакали кадрлар билан таъминланаётганлиги тиббий хизмат сифатини ошириш баробарида халқимизнинг тиббиётга бўлган ишончи ортиб бораётганлигини кўрсатмоқда.

Бугунги кунда қайси бир тиббиёт муассасасига ташриф буюрсакда, у ерда беморлар учун яратилган шароит ва имкониятларни ҳамда тиббиёт ходимларининг ўз касбига бўлган садоқати, шунингдек, шифокору хамшираларнинг хушмуомалалигини кўриб, хурсанд бўлиб кетамиз. Аввало, ҳеч ким дард чекмасин. Лекин, "Иссиқ жоннинг иситмаси бор деганларидек, айрим касалликлар саломатлигимизга путур етказиб қўяр экан. Укам Сардорнинг саломатлигида жиддий ўзгариш бўлиб, шифокорларга мурожаат қилдик. Бухоро вилоятидаги тиббиёт муассасаси мутахассислари укам Сардорни тиббий текширувлардан ўтказиб бўлгач, унга ўтқир лейкоз касаллиги ташхисини қўйишди. Улар бизга укамда кечаётган касаллик тўғрисида чуқур маълумот беришди ва тезда

ҚАЛЪ ТАШАККУРИМИЗ СИЗЛАРГА

даво муолажаларини бошлаб юборишди. Маълум бир муддат Бухоро вилоятида керакли тиббий хизматлар кўрсатилди. Шифокорларнинг тавсия билан айни кунда даво муолажаларини Республика ихтисослаштирилган гематология илмий-амалий тиббиёт марказида давом эттириб келмоқдамиз. Шу ўринда укам Сардорга сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келаётган шифо масканининг кўп сонли тиббиёт ходимларига чексиз ташаккуримизни изҳор этамиз. Би-

ринчи навбатда ушбу тиббиёт марказида бемор ва унинг оила аъзолари учун яратилган имкониятлар, озодлик ҳамда жамоа ходимларининг меҳрибонлиги, шунингдек, хушмуомалалигини эътироф этмоқчиман. Шу билан бирга мазкур тиббиёт марказида беморларга сифатли тиббий хизмат кўрсатишда билим ва малакаларини амалиётда қўллаётган шифокору хамширалар, қолаверса, жамоадаги барча ходимлар меҳнати таҳсинга лойиқ эканлигини ўз кўзим билан кўриб, улар хизмати нечоғлик машаққатли ва масъулиятли эканлигига гувоҳ бўлдим. Ана шундай ўз касбига садоқатли, ҳаёти қил устида турган

шлайди. Шу фурсатдан фойдаланиб, укам Сардор ҳамда барча даволанувчиларга сифатли тиббий хизмат кўрсатаётган Республика ихтисослаштирилган Гематология илмий-амалий тиббиёт маркази директори Миралишер Исламов, 2-онкогематология бўлими мудири тиббиёт фанлари номзоди Зулхумор Юнусова, даволоччи врач Нилуфар Абдурахмонова ҳамда ўзининг тиббий маслаҳати билан беморга соғайиши учун ишонч бера олган Республика ихтисослаштирилган Болалар гематология илмий-амалий тиббиёт маркази раҳбари, профессор Абдулла Абдуҳакимов ва барча жамоа ходимларига ўзимизнинг дил ташаккуримизни билдирамиз.

Яқин кунларда тиббиёт марказига Москвалик мутахассислар ташриф буюриб, маҳаллий шифокорларимиз билан биргалликда укам Сардорга илиқ кўчириш амалиётини ўтказиш режалаштирилган. Ишонаманки, бундай ноёб амалиёт ўз натижасини беришига. Чунки ушбу тиббиёт марказида кўплаб тажрибали ва фидойи тиббиёт ходимлари фаолият олиб бораётганлигини гувоҳи бўлдим. Ҳар бир дарднинг давоси бор деганларидек, укам Сардорнинг ҳам ноёб амалиётдан сўнг саломатлиги тикланиб оиласи бағрига қайтишига умид билдираман.

Фурсатдан фойдаланиб, марказ жамоасига оилавий миннатдорлигимизни билдириб, уларнинг масъулиятли ва шарафли ишларига ривожлар тилаймиз.

Умид РАСУЛОВ,
Бухоро вилояти,
Шофиркон тумани.

МАВСУМИЙ КАСАЛЛИКЛАР

Грипп хавфли касалликими? Бу борада шифокорларнинг хулосаси бор. Уларнинг таъкидлашича, хасталикнинг ўзидан кўра, асоратлари кўпроқ хавфли.

Чунки вирусли токсинлар кон томилари деворларининг касалликларга нисбатан химоя қобилиятини сусайтириб юборади. Оқибатда инфекциялар кон оқими орқали ички органларга етиб бориб, яллиғланиш ўчоқларини ҳосил қилади.

Хўш, қандай симптомлар грипп асоратларидан далолат беради? Мутахассислар ушбу саволга жавобан қуйидаги аломатларни санаб ўтади:

Кучли чарчоқ ва ҳолсизлик. Бу белгилар беморлар соғайганидан бир неча ҳафта ўтиб, безовта қилади. Агар ушбу ҳолат жисмоний фаоллик чоғида нафас қисиши билан бирга кечса, демак, юрак фаолиятида қандайдир бузилишлар кузатилаётган бўлиши мумкин.

Бундай вазиятда “ўтиб кетар”, “тузалиб қоларман” дея вақт йўқотмасдан, терапевт ва кардиолог шифокорга муурожаат қилиш лозим. Чунки мазкур аломатлар юрак мушаги яллиғланиши – миокардитга ҳам хос. У ўз вақтида даволанмаса, юрак етишмовчилигига сабаб бўлиши эҳтимоли катта.

Кучли нам йўтал ва

37,5 даражадан юқори тана ҳарорати. Одатда ўпка яллиғланиши шу симптомлар билан намоён бўлади. У кўпинча гриппдан тузалгандан сўнг 7-10 кун ичида ривожланади. Қаттиқ терлаш ва ҳаддан ташқари заифлик ҳам ушбу касаллик бошланаётгани белгиси бўлиши мумкин. Бундай ҳолда оилавий шифокорга зуд-

лик билан муурожаат қилиш лозим.

Пешоб ажратиш чоғида кесувчи оғриқ ва белдаги нохушлик. Бундай ҳолатлар вируслар таъсиридан икки ҳафта ўтиб ривожланади ва гриппнинг буйраклардаги асоратини ифода қилади. Шу боис терапевтга бориб, кон ва пешоб таҳлилини топшириш мақсадга мувофиқ.

Энг асосий тавсия: гриппга чалинганда шифокор томондан бел-



ГРИППДАН КЎРА УНИНГ АСОРАТЛАРИ ХАВФЛИ

гиланган муолажаларни охиригача олиш шарт. Тузалгандан сўнг ҳам яна икки ҳафта давомида жисмоний зўриқшдан тийилиб, аста-секин фаол ҳаётга қайтган маъқул.

Кўпроқ хордиқ чиқариш, иссиқ кийиниш ва аҳоли гавжум жойлардан кетишга ҳаракат қилиш тавсия этилади. Акс ҳолда, янги хасталиклар вирус томонидан заифлашган иммунитет ти-

зимини осонгина четлаб ўтиши мумкин.

Қолаверса, гриппдан соғайгандан кейин икки ҳафта ўтгач, умумий кон таҳлилини топшириш зарур. Бу танада яллиғланиш жараёни бошлангани ёки йўқлигини аниқлаш имконини беради.

Намозжон ТОЛИПОВ.

БАЛИҚЧИНИНГ ЮРАГИ 4 СОАТГА ТЎХТАГАН

ЮРАК ҚАНЧА ВАҚТ ТЎХТАБ ҚОЛИШИ МУМКИН?

Тиббиётда юракнинг беш дақиқалик тўхтаб қолишидан сўнг миёда қайтарилмас жараёнлар содир бўлади, деб ҳисобланади. Совуқ даврда клиник ўлим вақти бироз узайиши мумкин.

Бирок, ҳаёт ўжарлик билан бундай илмий фикр нотўғри эканлигини қайта-қайта исботлаб берган ҳолатлар ҳам бўлган. Норвегиялик балиқчи қайиқдан йиқилиб, совуқ сувда узоқ вақт ўтказгач, унинг тана ҳарорати тушиб кетиб, юраги 4 соат давомида уриш-

дан тўхтаган, аммо шифокорлар унинг юрагини ишга тушира олишга муваффақ бўлишган.

Яна бир қизик маълумот: америкалик Ч. Йенсен 40 йил давомида танасидаги ўсмаларни олиб ташлаш учун 970 та жарроҳлик аралашувларини бошидан ўтказган.



Интернет материаллари асосида тайёрланди.

ТРОМБОЗ СИЗГА ТАҲДИД СОЛМАЙДИ

ОЧ ҚОРИНГА ИЛИҚ СУВ

Эрталаб ичилган бир стакан сув уйқу пайтида ҳосил бўладиган суюқлик етишмаслигини тўлдиради. Илиқ сув ҳам қонни суялтиради. Шундай қилиб, тромбознинг шаклланиши сизга таҳдид солмайди.

Эрталаб илиқ сув ичиш одаги бутун танада айланиб юрадиган токсинларни йўқ қилишга ёрдам беради, шу билан сиз танадаги ёғ бирикмаларини олиб ташлашга ёрдам берасиз.

Эрталаб 1 стакан иссиқ сув ичишни бошланг ва танангиз сизга раҳмат айтади.



Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги

Бош муҳаррир
Амрилло ИНОЯТОВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

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

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол кўчаси, 30 уй, 2–қават.
Тел/факс: (71)233–13–22, тел.: (71)233–57–73. Газета 2009 йил 11 мартда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлигида 0015–рақами билан рўйхатга олинган.

Газета материаллари таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 724 нусха.
Буюртма Г-335

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

Саҳифаловчи: Нарзулла Хамроев

Босмаҳонага топшириш вақти – 20.00.