

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 21 февраль • №7 (1288)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг

ҚАРОРИ

## ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН ТИББИЁТ ИНСТИТУТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА

Оролбўйи минтақаси учун тиббиёт соҳасида юқори малакали кадрлар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш, ҳудуд аҳолисига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифати ва кўламини ошириш, тиббий амалиётнинг таълим ва илм-фан билан ўзаро мустаҳкам интеграциясини таъминлаш, соҳадаги илгор ютуқ ва инновацияларни даволаш-таъхис жараёнига жорий этиш мақсадида, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясига мувофиқ:

1. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Иқтисодиёт ва саноат вазирлиги ҳамда Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг:

Тошкент педиатрия тиббиёт институтининг Нукус филиали негизида **Қорақалпоғистон тиббиёт институти** (кейинги ўринларда – Институт) ташкил этиш;

**Қорақалпоғистон тиббиёт институти клиникасини** (кейинги ўринларда – Институт клиникаси) ташкил этиш тўғрисидаги таклифларига розилик берилсин.

2. Қуйидагилар Институт фаолиятининг **асосий йўналишлари** этиб белгилансин:

узлуқсиз тиббий-касбий таълим ти-

зимида **юқори малакали тиббиёт кадрларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш;**

ўқув жараёнини **амалий кўникмаларни шакллантиришга йўналтириш**, халқаро таълим стандартларига асосланган илгор педагогик технологиялар, ўқув дастурлари ва инновацион ўқув-услубий материалларни кенг жорий этиш, **клиника ва ўқув базаси фаолиятида назарий билим ҳамда амалиётнинг уйғунлигини** таъминлаш учун зарур шароитлар яратиш;

фундаментал, амалий ва инновацион илмий-тадқиқот ишларини тиббиёт амалиётидаги маъжуд муаммоларнинг ечимига қаратиш, **тиббий таълим, фан, инновация ва илмий тадқиқотлар натижаларининг узвий боғлиқлигини назарда тутувчи “Университет 3.0” концепциясини** босқичма-босқич жорий этиш;

таълим муассасаси ва Институт клиникаси **илмий салоҳиятини мунтазам равишда ошириб бориш**, профессор-ўқитувчилар ва илмий изланувчиларнинг нуфузли халқаро илмий журналларда мақолалар чоп этишларини таъминлаш;

хорижий тиббиёт олий таълим муассасалари билан ҳамкорлик доирасида талабалар, профессор-ўқитувчилар ва ил-

мий изланувчилар **академик мобиллиги дастурлари ҳамда қўшма таълим дастурларини** ривожлантириш;

талабаларда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш учун шарт-шароитлар яратиш, ёшларни инсонпарварлик ва юксак маънавий гоғлар асосида ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларда **ёт гоғ ва мафқураларга қарши иммунитетни мустаҳкамлаш;**

моддий-техник базани модернизация қилиш ва мустаҳкамлаш, **симуляцион марказ, ўқув ва илмий-тадқиқот лабораторияларини** замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш.

3. Белгилансинки:

Институт Тошкент педиатрия тиббиёт институти Нукус филиалининг барча ҳуқуқлари, мажбуриятлари ва шартномалари бўйича **ҳуқуқий вориси ҳисобланади;**

Институтга қабул ҳар йили белгиланадиган **Ўзбекистон Республикасининг олий таълим муассасаларига ўқишга қабул қилишнинг давлат буюртмаси параметрлари доирасида** амалга оширилади;

Институт клиникаси **муассаси Институт ҳисобланади** ҳамда унинг фаолияти Институт томонидан мувофиқлаштирилади; Институт ва Институт клиникаси – юри-

дик шахс мақомига эга бўлган, тегишлича **давлат олий таълим муассасаси ва давлат тиббиёт муассасаси** ҳисобланади, Ўзбекистон Республикасининг Давлат герби тасвири туширилган ва ўз номи давлат тилида ёзилган муҳрга ва бланкаларга, мустақил балансга, шахсий газна ҳисобварақларига, банк ҳисобварақларига, шу жумладан, хорижий валютадаги банк ҳисобварақларига эга бўлади;

**Институт клиникаси бош шифокори** яширин овоз бериш йўли орқали Институт илмий кенгашининг тақдимномасига кўра, **Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан лавозимга тайинланади ва лавозимдан озод этилади.**

4. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ Институт ректори Институтнинг бюджетдан ташқари маблағлари ҳисобидан қуйидагиларни амалга ошириш ҳуқуқига эга:

таълим жараёнини самарали ташкил этиш, даволаш ишларига замонавий усулларни татбиқ этиш ҳамда талабалар ва профессор-ўқитувчиларга қўшимча шароитлар яратиш мақсадида **Институт клиникаси ва ўқув базаларидаги**

(Давоми 2-бетда).

### Эътибор ва ғамхўрлик

## КАРАНТИН ТУГАДИ, ХАВФ ОРТДА ҚОЛДИ

**Хитойдаги ватандошларимизни олиб келиш учун 4-6 февраль кунлари ташкил этилган учта чартер рейсларидан биттаси бевосита коронавирус инфекцияси ўчоғи бўлган Ухан шаҳридан ташкил этилган эди.**

Бошқа рейслардаги каби ушбу рейсга ҳам малакали инфекционист ва эпидемиолог мутахассислар жалб этилиб, парвоз олди ва парвоз давомида олиб келинаётган фуқароларнинг саломатлиги тиббий кузатув остига олинди. Парвоз давомида йўловчилар орасида тана ҳарорати кўтарилган ва соғлиғида ўзгаришлар бўлган фуқаролар аниқланмади.

Ухань шаҳридан Тошкент халқаро аэропортига кўнган мазкур рейсда 84 нафар фуқаро, шу жумладан, 5 нафар Қозоғистон Республикаси фуқароси келишди. Шундан 61 нафари эркак, 20 нафари хотин-қизлар ва 3 нафари вояга етмаган болалардир.

Йўловчилар махсус автобусларда коронавируснинг Ўзбекистонга кириб келиши ва тарқалишининг олдини олиш, хавфсиз санитария-эпидемиологик ҳолатни таъминлаш ҳамда аҳоли сало-

матлигини муҳофаза қилиш мақсадида Тошкент шаҳридаги 6-сон клиник шифохонасига олиб бориб, жойлаштирилди.

Бугун ушбу даволаш муассасасида жойлаштирилган 84 нафар фуқаро карантин муддати якунига етиши муносабати билан уйига кузатилди.

– Очиғи, Хитойнинг Ухань шаҳри коронавирус инфекциясининг ўчоғи бўлгани боис – жудаям хавотирга тушган эдик. Шундай қалтис вазиятда давлатимиз томонидан ўз фуқароларига кўмак бергани бизни – жудаям ғурурлантирди, – **дейди тошкентлик Дониёр Убайдуллаев.** – Биз жойлашган шифохонада тиббий текширув, яшаш ва бўш вақтимизни мазмунли ўтказиш учун барча шароит яратилган экан. Аynиқса, тиббиёт ходимларининг 14 кун давомида фидойилик билан, кеча-ю кундуз фаолият юритишгани бизни ҳайратга солди. Ватанпарварлик ва ўз

касбига содиқлик борасида жонкуяр шифокорлар ҳақиқий намуна бўла олишди. Беминнат кўмағи учун уларга катта раҳмат.

Мазкур шифохонада 110 та ўрин тайёрланган бўлиб, тиббий кузатув олиб бориш учун тегишли тиббий жиҳозлар ва зарур дори воситалари билан таъминланди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсиясига асосан, коронавирус инкубацияси даврини ҳисобга олган ҳолда, Ухандан олиб келинган фуқароларимиз 14 кун давомида халқаро санитария-эпидемиология талаблари асосида қатъий карантин ҳолатида сақланди. Карантин даврининг боши ва охирида 84 нафар фуқаро икки марта коронавирус инфекцияси бор йўқлигини аниқлаш бўйича вирусологик-лаборатория текширувларидан ўтказилди. Тахлил натижалари бирор фуқарода ҳам коронавирус инфекцияси йўқлигини аниқлаб берди.

– Уханда оилавий яшардик. Турмуш ўртоғим университетда дарс беради. Коронавирус инфекциясини эшитганимизда аввалига шокка тушиб қолдик. Икки нафар фарзандимиз билан



уйдан чиқмасликка ҳаракат қилдик, – **дейди фарғоналик Мадина Худойкулова.** – Эътиборли жиҳати, элчихона ходимлари бизни йўқлаб, доимий равишда хол-аҳвол сўраб туришди. Кейин эвакуация қилишларини айтишганда роса қувонганмиз. Чунки ҳамма давлатлар ҳам Хитойдан ўз фуқароларини олиб чиқиш кета олишмади. Ухань шаҳридаги эвакуация жараёнида биринчи бўлиб юри-

миз шифокорлари бизни қарши олиб, тиббий кўриқдан ўтказишга анча хотиржам бўлдик. Карантин даврида ҳам шифокорларимиз бизга жуда яхши қарашди. Эндликда кўтаринки кайфият билан ота-онамиз, яқинларимиз бағрида-миз.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

Ўзбекистон Республикаси Президентининг  
ҚАРОРИҚОРАҚАЛПОГИСТОН ТИББИЁТ ИНСТИТУТИНИ  
ТАШКИЛ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА

Ўқув хоналарини таъмирлаш, жиҳозлаш ва моддий-техник базасини мустаҳкамлаш;

Институт клиникасида юқори технологияли ташхис қўйиш ва даволаш усуллари жорий этиш ҳамда Институтга қўшимча маблағлар тушириш мақсадида **Институт клиникаси билан ўзаро шартномалар асосида ҳамкорликда пуллик асосда тиббий хизматлар кўрсатиш бўлимларини ташкил этиш.**

5. Институт клиникаси фаолияти: Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган ташхис қўйиш (диагностика) ва даволаш стандартларида риоя қилган ҳолда имтиёзли тоифага кирувчи беморларга ордер бериш, уларни шифохонага жойлаштириш ва Давлат бюджетли маблағлари ҳисобига даволаш қийматини тўлаш, шунингдек, аҳолига пуллик асосда юқори малакали ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатиш; шошилмиш тиббий ёрдамга муҳтож беморларни шифохонага жойлаштириш;

республика ихтисослаштирилган тиббиёт марказлари даромадларини шакллантиришнинг асосий манбалари ва улар фаолиятини молиялаштириш бўйича норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган қоидалар асосида ташкил этилади.

6. Белгилаб қўйилсинки, Институт клиникаси қуйидаги ҳуқуқларга эга: ўзига бириктирилган давлат мулкидан самарали фойдаланиш ва уни бошқариш бўйича ишларни ташкил этиш ҳамда амалга ошириш;

Институт билан келишилган ҳолда **лавозимлар рўйхати ва сонини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш;**

ҳодимлар меҳнатига ҳақ тўлаш ва моддий рағбатлантириш шартларини

(Давоми. Боши 1-бетда).

бажариладиган ишларнинг мураккаблик даражаси, сифати ва ҳажмига нисбатан табақалаштирилган тарзда белгилаш.

7. Куйидагилар:  
а) Институт фаолиятини молиялаштириш манбалари этиб белгилансин;

Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджетли маблағлари; талабаларнинг тўлов-контракт асосида таълим олишидан, шартномалар асосида хизматлар кўрсатишдан тушадиган маблағлар;

жисмоний ва юридик шахсларнинг хомийлик хайриялари; халқаро молия ва хорижий ташкилотларнинг грантлари; қонун ҳужжатлари билан тақиқланмаган бошқа манбалар;

б) Институт клиникаси фаолиятини молиялаштириш манбалари этиб белгилансин:

Ўзбекистон Республикасининг Давлат бюджетли маблағлари; амалга оширилган ва кўрсатилган тиббий хизматлардан тушадиган маблағлар; жисмоний ва юридик шахсларнинг хомийлик хайриялари; халқаро молия ва хорижий ташкилотларнинг грантлари; қонун ҳужжатлари билан тақиқланмаган бошқа манбалар.

8. Ўзбекистон Республикасининг Давлат бюджетли маблағлари Институт клиникасига Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан ҳақиқатда имтиёзли даволанган беморлар бўйича Институт клиникаси тақдим этган чораклик ҳисоботлардан келиб чиққан ҳолда ажратилади.

9. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги: бир ой муддатда олий таълим муассасалари учун белгиланган нормативлар асосида Институт тузилмаси белгиланган тартибда тасдиқлансин;

Тошкент педиатрия тиббиёт институти Нукус филиалининг барча талабалари Инс-

титутнинг мос таълим йўналиши ва мутахассисликларига ўтказилиши ҳамда битирувчи курс талабаларига белгиланган тартибда Институт дипломи берилиши;

Институт клиникасини Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 22 майдаги "Тошкент педиатрия тиббиёт институтининг Нукус филиали моддий-техника базасини мустаҳкамлаш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Ф-4947-сон фармойиши асосида барпо этилган бино ва иншоотларга жойлаштирилиши таъминласин.

10. Ўзбекистон Республикаси Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан биргаликда бир ой муддатда Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент педиатрия тиббиёт институти ва бошқа тиббиёт олий таълим муассасалари томонидан уларнинг юқори малакали профессор-ўқитувчиларини жалб қилган ҳолда Институтда масофавий таълим орқали дарс машғулотларини ўтказиш, шунингдек, Институт клиникасида телемедицина имкониятларидан кенг фойдаланган ҳолда аҳолига сифатли тиббий ёрдам кўрсатиш ва тиббиёт амалиётларини олиб бориш учун зарур шарт-шароитлар яратиш чораларини кўрсин.

11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг айрим қарорларига иловага мувофиқ ўзгартиришлар киритилсин.

12. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда қонун ҳужжатларига мазкур қарордан келиб чиқадиган ўзгартириш ва қўшимчалар тўғрисида Вазирлар Маҳкамасига икки ой муддатда тақлифлар киритилсин.

13. Мазкур қарор ижросини назорат қилишнинг қуйидаги тартиби ўрнатилсин:

Ўзбекистон Республикаси  
Президенти  
Тошкент шаҳри,  
2020 йил 14 февраль

Ш. МИРЗИЁЕВ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг  
ҚАРОРИХУСУСИЙ ТИББИЁТ ТАШКИЛОТЛАРИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШНИНГ  
ҚЎШИМЧА ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Хусусий соғлиқни сақлаш тизимини янада ривожлантириш, ҳудудлар аҳолиси учун ихтисослаштирилган тиббиёт хизматларидан фойдаланиш имкониятини ошириш, хусусий тиббиёт ташкилотларининг инвестициявий фаолиятини яхшилаш, уларни замонавий юқори технологияли асбоб-ускуналар ва бутловчи қисмлар билан жиҳозлаш, шунингдек, тиббиёт туризмини ривожлантириш учун қўлай шарт-шароитлар яратиш мақсадида:

1. "Асака" АТБ орқали **28 миллион** АҚШ доллари миқдоридан мақсадли имтиёзли ресурслар ажратилиши натижа-сида республиканинг барча ҳудудларида хусусий тиббиёт ташкилотларини замонавий тиббиёт ускуналари билан жиҳозлаш бўйича **286 та лойиҳа** амалга оширилганлиги маълумот учун қабул қилинсин.

2. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Молия вазирлиги, Инвестициялар ва ташқи савдо вазирлиги, Тикланиш ва тараққиёт жамғармасининг (кейинги ўринларда - Жамғарма) "Асака" АТБга хусусий тиббиёт ташкилотларини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш учун **50 миллион** АҚШ доллари миқдоридан Жамғарма кре-

дит линиясини тақдим этиш тўғрисидаги тақлифига розилик берилсин.

3. Белгилансинки, Жамғарманинг кредит линияси:

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 16 апрелдаги "Соғлиқни сақлаш соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-4290-сон қарорига мувофиқ ажратилган, танланмаган маблағлар қисми ҳисобидан;

10 йилгача муддатда, шу жумладан 3 йиллик имтиёзли давр, "Асака" АТБ маржасини ҳисобга олмасдан йиллик 5 фоиз ставка билан;

лойиҳалар қийматининг кўпи билан 60 фоизини молиялаштириш учун;

пуллик тиббиёт хизматларига бўлган талаб бўйича таҳлилларни ва хусусий тиббиёт ташкилотидан харид қилинаётган ускуналардан хизмат кўрсата оладиган малакали ходимларнинг мавжудлигини ҳисобга олган ҳолда иловага мувофиқ ҳудудларда янги импорт тиббиёт ускуналари (косметологияга оидлар бундан мустасно) ва уларга бутловчи қисмларни харид қилиш учун тақдим этилади.

4. Ўзбекистон Республикаси Инвестициялар ва ташқи савдо вазирлиги Соғлиқ-

ни сақлаш вазирлиги ва "Асака" АТБ билан биргаликда 2020 йил 1 октябрга қадар халқаро молия институтлари билан хусусий тиббиёт ташкилотларини ривожлантириш қўллаб-қувватлаш учун **100 миллион** АҚШ доллари миқдоридан узоқ муддатли кредит линияларини жалб қилишни кўриб чиқсин.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 16 апрелдаги "Соғлиқни сақлаш соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-4290-сон қарори 3-бандининг иккинчи хатбошидаги "200" рақами "150" рақами билан алмаштирилсин.

6. Мазкур қарор ижроси устидан назорат қилишнинг қуйидаги тартиби ўрнатилсин:

Ўзбекистон Республикаси Президентининг маслаҳатчиси Р. А. Гулямов - **мазкур қарорнинг самарали амалга оширилиши**, унинг қоидалари ўз вақтида ижро этилиши бўйича масъул вазирликлар, идоралар ва "Асака" АТБ раҳбарларининг ҳисоботлари мунтазам этишиб бо-

Ўзбекистон Республикаси  
Президенти  
Тошкент шаҳри,  
2020 йил 18 февраль

Ўзбекистон Республикасининг Бош вазири А. Н. Арипов - ушбу қарор ижросини ўз вақтида, тўлиқ ва сифатли амалга оширилишини таъминласин, белгиланган чора-тадбирларни амалга ошириш юзасидан масъул вазирлик, идора ва ташкилотларнинг фаолиятини мувофиқлаштирсин, ҳар чоракда улар раҳбарларининг ҳисоботларини қабул қилсин ҳамда аниқланган камчиликларни бартараф этиш чораларини кўрсин;

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазири А. К. Шадманов - Институт ва Институт клиникаси фаолиятини самарали ташкил этсин, мазкур қарорни ижро этиш юзасидан барча зарур чоралар қўрилишини таъминласин, белгиланган вазифаларни ўз вақтида ва сифатли амалга оширишда масъул ташкилотларга услубий ва амалий ёрдам кўрсатиш ҳамда унинг ижроси бўйича ҳар чоракда Вазирлар Маҳкамасига ахборот киритиб борсин;

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши Раиси Қ. Р. Сариев - ташкил этилаётган Институт клиникаси жойлаштирилиши, унинг бино ва иншоотларини белгиланган муддатларда фойдаланишга топширилиши ҳамда қабул қилинишини таъминласин;

Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги бош директори А. К. Қўчимов, Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси раиси в.б. А. Д. Хаджаев - ушбу қарорнинг мазмун-моҳияти, амалий аҳамияти ҳамда Оролбўйи минтақаси учун юқори малакали тиббиёт кадрларини тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, ҳудуд аҳолисига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифати ва қўламини ошириш бора-сида амалга оширилаётган ишларни мунтазам ёритиб борсин.

Ш. МИРЗИЁЕВ

Хотира уйгонса гўзал

# ИЗЛАНУВЧАН, ТАШАББУСКОР ВА ФИДОЙИ УСТОЗ ЭДИЛАР...

**Камина 1955-1961 йиллари Тошкент тиббиёт институти (ҳозирги Тошкент тиббиёт академияси)да ўқиганим боис, кўплаб таниқли олим, серкирра инсонлардан сабоқ олганман. Шулардан бири ўша кезлар «Нормал анатомия» кафедраси доценти бўлган, ниҳоятда талабчан ва билимдон устоз Атаулла Тўрахонович Оқилов эдилар.**



ларнинг ривожланиши ва ионлаштирувчи таъсирининг чуқур таҳлили" мавзусидаги докторлик диссертациясини муваффақиятли ёқлаб, профессор илмий даражасини олган эдилар. Айни пайтда мазкур институт декани, кафедра мудири, Ўзбекистон тиббий генетикалар илмий жамияти раҳбари, ЮНЕСКОнинг "Инсон ва биосфера" дастури бўйича Ўзбекистон Миллий қўмитаси аъзоси сифатида тиббиётга оид анжуманларда профессор Атаулла Оқилов, албатта қизиқарли маърузалари билан қатнашар эдилар. Бундан ташқари, республикамиз бўйлаб олимларнинг сафарларида халқ билан ўтказган учрашувларида уларни қизиқтирган муаммолар бўйича ҳам маърузалар қилар эдилар. Шуларнинг натижаси туфайли, Атаулла Тўрахонович раҳбарлигида 2 нафар олим докторлик, 6 нафар эса номзодлик диссертациясини ёқлади. Олим 400 дан зиёд илмий иш, 20 дан орტიқ илмий-оммабоп



## Этибор беринг

**Атаулла Тўрахонович раҳбарлигида 2 нафар олим докторлик, 6 нафар эса номзодлик диссертациясини ёқлади. Олим 400 дан зиёд илмий иш, 20 дан орტიқ илмий-оммабоп рисоалар ёзиб, кўплаб ихтиро, кашфиётлар, шунингдек, анатомик атлас яратди.**

У пайтлар ўзбек тилидаги адабиётлар кам бўлганлиги сабаб, деярли барча дарслар рус тилида олиб бориларди. Атаулла Тўрахонович эса машғулотларни соф ўзбек тилимизда ҳам ўтказар, лотин тилидаги тиббий атамаларнинг таржималари ва маъносини батафсил тушунтирар, яъни талабаларнинг соҳада етук бўлиб етишишлари учун барча имкониятларни ишга соларди. Табиийки, маъруза ва амалий машғулотлари ҳам шунга яраша ниҳоятда қизиқарли, таъсирчан бўларди. Ҳатто, ўша пайтларда ҳамкасблари Ҳаким Зоҳидий, Раҳим Худойбердиев, Раҳодхон Алавий ва бошқалар билан ҳамкорликда ўзбек тилида дарслик, қўлланма, русча-ўзбекча луғатлар ёзишга астойдил киришган эди. Шу боис, кейинчалик устознинг ҳаёт йўли, илмий-амалий фаолияти билан яқиндан танишишга ҳаркат қўлдим.

Атаулла Тўрахонович 1929 йили Тошкент шаҳри, Себзор даҳасининг Қози кўча маҳалласида зиели, ўн бир фарзандни тарбиялаб, воёга етказган Тўрахонович Эшон ва Башоратхон ая хонадонидан дунёга келган. Ёшлигидан оқ эҳти қўллар билан чанқоқлиги сабаб, хонадонга таъриф буюриб турадиган отасининг дўстларидан "профессор" лақабини олган. Бунга қарангки, бу гапга фаришталар ҳам йўл беришган экан...

Одоб-ахлоқи, намунали хулқи туфайли мактабни тамомлаши билан Тошкент тиббиёт институти талабаси бўлган. Бироқ, биринчи курсдагида тасодиқ туфайли узоқ даволашнишига тўғри келган. Шунга қарамай, билимга ташналиги, тиришқоқлиги, иродаси мустақамлиги боис, курсдошларидан қолишмай, ўқиниш имтиёзли диплом билан битиради. Ишга тақдимот йиғилишида эса ёш шифокорга олийгоҳдаги кўплаб кафедралар талабгор эканлиги маълум бўлади.

Устозлар орасида нафақат тиббиёт соҳаси, балки халқимиз орасида машҳур олим, драматург, шоир, профессор Ҳаким Зоҳидийнинг қўли устун келди: навқирон шоғирдини анатомия кафедрасига ишга олади. Кейинчалик Атаулла Тўрахонович устози раҳбарлигида республика аҳолиси ўртасида энг муаммоли касаллик ҳисобланган эндемик **буқоқнинг келиб чиқиш сабаблари ва уни доволаш мавзусида** 1961 йили номзодлик диссертациясини ёқлайди.

Илмий ишдан аниқлагани: буқоқ безлари ташқи омилларнинг таъсири туфайли қон билан таъмирланишида ўзгариш-

лар, айниқса аёлларнинг бу касалликка кўпроқ қалинишлари маълум бўлади. Узининг илмий ишлари давомида тиббий генетика, яъни ирсият сирларини ўрганиш зарурлигини англаган ёш олим, 1963 йилда илмий қузатувларини бошлайди. Ўша даврда курсдош дўсти, атоқли олим, докторлик ишига устозлик қилган



академик Ж. Ҳамидов Атаулла Тўрахоновични институтнинг биология кафедраси доценти лавозимига ўтишга кўндиради. 1965 йили эса, генетика соҳасида расман илмий ишлар олиб боришга рухсат этилади. Шу йили Москвада мақсадли хизмат сафарига бўлиши Атаулла Тўрахоновичнинг генетика соҳасини янада чуқурроқ ўрганишига туртки бўлган. Шунинг учун ҳам Атаулла Тўрахоновични академик Ж. Ҳамидов ўз кафедрасига ишга таклиф этган. Мақсад: тиббиёт институтида умумий биология фани ўрнига тиббиёт биологиясини яратиш эди. Шунга мувофиқ, белгиланган режани мақсад асосида 1970 йили Тошкент тиббиёт институти клиникаси қошида Атаулла Оқилов ташаббуси билан илк "Генетик маслаҳатхона"си ташкил этилди. Шундай қилиб, ўша йили ўқишга кирган талабалар Ж. Ҳамидов, А. Оқилов, Т. Саидов муаллифлигидаги ўзбек тилида ёзилган "Биологиядан амалий машғулотлар", "Биология ва ирсиятдан ўқув қўлланма"сидан дарслик сифатида фойдалана бошладилар.

1972 йили Ўрта Осиё тиббиёт педиатрия институти (ТПИ)нинг ташкилий ишида фаол қатнашиш билан бирга, "Тиббий биология ва ирсият" кафедрасини очишга муваффақ бўлдилар. Айнан ўша йили устоз "Умуртқалилар баъзи вакилларининг қон ҳосил қилувчи аъзолари, қон ҳужайра-

рисоалар ёзиб, кўплаб ихтиро, кашфиётлар, шунингдек, анатомик атлас яратди.

Атаулла Тўрахоновичнинг фаолиятига баҳо берар эканмиз, устознинг илмий-назарий асарлари ҳамон амалиётда, тиббиётимиз тарақиётига хизмат қилаётганига амин бўламиз. Эндиликда Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент педиатрия тиббиёт институти клиникалари ва бошқа илмий марказларда ҳамон "Генетик маслаҳатхона"ларнинг иш олиб бораётгани А. Оқилов хизматларининг натижасидир, албатта. Жумладан, Тошкент шаҳри ва вилоятларда ташкил этилган "Оила ва никоҳ" поликлиникалари, ўғил болаларни хатна қилиш, айрим нуқсонлар билан турилган болаларни соғломлаштиришда қўлланиладиган жарроҳлик амалиётдан олдин қоннинг ивиши, ирсий омилларни лаборатория текширувидан ўтказиш устознинг ўлмас гоёлари бардавомлигидир.

Эсимда, 1984 йили устоз билан болалар ўртасидаги ногиронлик ҳолатлари тўғрисида суҳбатлашган эдик. Ҳандаш домла:

– Келажақда шундай ноёб, ақли ускуна-хиқозлар яратиладики, боланинг она қорнидаги ҳаётини бемалол кузатиш мумкин бўлади, – деган эдилар. Ўша пайт шундай аппаратларлар Япония ва Америкада яратилиб, сир сақланган экан. Марказий газеталарда "УТД" (ультратовуш диагностикаси – ташхиси) аппарати тўғриси-

даги янгиликни ўқиган кунимок домлага кўнғироқ қилганимда у киши:

– Укам, биз келажақда шундай илмий марказлар очамизки, ана ўшанақа аппаратлардан фойдаланиб, минглаб оилаларни руҳий азобдан қутқарамиз... деган эдилар. Афсуски, 1989 йил, 5 март кунини домланинг ҳаётдан кўз юмishi нафақат оила аъзолари, балки мамлакатимиз тиббиёти учун ҳам оғир йўқотиш бўлди.

Бугунги кунда Республика ҳукумати томонидан "Соғлом авлод" дастурига мувофиқ республикамиз шаҳар, вилоятларида ташкил этилган "Скрининг", "Неонатология" марказларини кўриб, Атаулла Тўрахоновичнинг нақадар узоқни кўра билган олим эканлигига қайта-қайта икром бўламан, ўшандай улғу олимдан сабоқ олганимдан чексиз faxрланаман. "Соғлом авлод учун" мавзусидаги ўзаро суҳбатларимизнинг бирида домла ниқоҳдан ўтаётганлар йигит-қизлар, албатта тиббий кўриқдан ўтишлари зарурлиги ҳақида гапириб қолди. Соғлом деб топилган қизлар 19-25 ёш, йигитлар эса 22-27 ёшда турмуш қуриш-

Тиббиёт соҳасининг тарақиёти йўлидаги қўл йиллиқ саъи-марали хизматлари учун Атаулла Оқилов "Соғлиқни сақлаш аълочилиси", "Меҳнат фахрийси" кўркак нишонлари билан муносиб тақдирланган, Беруний номидидаги Ўзбекистон Давлат мукофотининг лауреати бўлган эдилар.

Искандар РАҲМОН,  
Қуроли Кучлар фахрийси.

лари айни муддао эканлигини айтди. Шунингдек, ҳар бир фарзанд оралиги 3-4 йил бўлса, болалар соғлом бўлишини уқтирдилар. Шу мақсад йўлида бир гапни бот-бот таъкидлар, "Яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ жуда зарарли", "Соғлом онадан соғлом фарзанд туғилади", "Ёшларнинг соғлом турмуш тарзи, спиртли ичимлик истеъмол қилиш ва тамаки чекишнинг зарарли оқибатлари"ни қуйинчақлик билан ҳаётий мисоллар асосида тушунтириб берадилар. Шундай пайтларда Атаулла Тўрахоновичнинг сўзга ниҳоятда чечанлиги, адабиётга ошнолиги, шоир табиатлиги, ёзувчилик санъатига эга эканлигига тан берадик. Бирор бир таҳририят домланинг қўлёмаларини ўзгартиргани ёки қўшимчалар қўшганини кўрмаганимиз, эшитмаганимиз. Шу боис ҳам домла узоқ йиллар ТошМИДа "Медик", ТошМПИДа "Педиатр" номли кўп адабли газеталарга муҳаррирлик қилганлар. Бундан ташқари, Ўзбекистон олимлари "Саломатлик энциклопедияси" оммабоп китобини чиқариш мақсадида йиғилишганда, атоқли олим, академик К. Зуфаров ишонч билан Атаулла Тўрахонович зиммасига маъсул муҳаррирлик вазифасини юклаган эдилар. Ушбу китоб бугунги кунда ҳам жуда ноёб нашр ҳисобланади.

Домланинг очерк ва хикояларидан иборат "Меҳр чашмаси", "Инсонни ардоқлан" каби бадиий китоблари эса ҳали-ҳамон қўлма-қўл ўқилмоқда. Булар саломатлик посбонлари сардоридан бизга эсдалик бўлиб қолган бебаҳо хазиналардир.

Дарҳақиқат, серкирра олим Атаулла Оқилов ажойиб фарзандларни воёга етказди, улар ҳам минглаб шоғирдлари устоз сингари тиббиётимиз равақига фидойилик билан хизмат қилмоқдалар. Олимнинг ҳаёт йўли эса тобора нурафшон бўлиб, юртимизнинг ёш шифокор олимларини илм сари юксак марраларга қорлаб турибди.

## Халқаро ҳамкорлик

## ЎЗАРО МАНФААТЛИ БИТИМЛАР ИМЗОЛАНДИ

Жорий йилнинг 11-14 февраль кунлари Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги делегацияси Туркия Республикасида сафарда бўлиб қайтди. Сафар доирасида турк етакчи фармацевтика компаниялари билан қатор учрашулар ўтказилди ва музокаралар олиб борилди.

Сафарнинг биринчи кунда делегация таркибига кирган Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги директорининг биринчи ўринбосари Нозим Бердиев Туркиянинг "World Medicine Ilac Sanayi ve Ticaret A.S." компанияси раҳбарияти билан учрашди. Учрашувда томонлар фармацевтика соҳасида ҳамкорлик ва тажриба алмашиш масалаларини муҳокама қилдилар. Компания вакиллари Ўзбекистонда қўшма лоийҳани амалга оширишга қизиқиш билдирди. Томонлар компания тажрибасини қўллаган ҳолда фармацевтика махсулотларини

ишлаб чиқариш тўғрисида битим имзоладилар.

Шу куннинг ўзида Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги делегацияси "Vega group" раҳбарияти билан учрашди. Томонлар фармацевтика соҳасининг савдо-иқтисодий ва сармоявий салоҳияти масалаларини муҳокама қилдилар. Туркия компанияси вакиллари Ўзбекистоннинг фармацевтика соҳасидаги имкониятлари борасида батафсил маълумотга эга бўлдилар. Улар мамлакатимизда хорижий сармоядорлар учун яратилган имтиёз ва шароитларга катта қизиқиш билдирдилар.

"Nobel Ilac Sanayi ve Ticaret A.S" компанияси раҳбарияти билан учрашувда фармацевтика соҳасидаги савдо-иқтисодий ва инвестицион масалалар муҳокама қилинди. Соҳада истиқболли лоийҳаларни амалга оширишда инвестицион ҳамкорликни янада ривожлантириш мақсадида томонлар "Халқаро стандартларга мос келувчи дори воситаларини сақлаш учун омборхона мажмуасини қуриш" лоийҳасини амалга оширишга келишиб олдилар.

Шунингдек, Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги директорининг биринчи ўринбосари "2 Continent" компанияси раҳбарияти билан ҳам учрашиб, турк технологиялардан фойдаланган ҳолда ортопедия махсулотларини ишлаб чиқаришни ташкил этиш буйича доиравий битимни им-



золаш масаласини муҳокама қилди.

"Хорижий ишлаб чиқарувчилар, хусусан, туркиялик шериклар билан ҳамкорлик алоқалари янги бошқинга кўтарилмоқда. Хорижий инвесторларнинг бизнинг фармацевтика sanoatimizga қизиқиши тобо-

ра ортиб бормоқда. Бу, авваламбор, Ўзбекистонда муваффақиятли фаолият олиб бориш учун яратилган қўлай шароитлар, шунингдек, мамлакатимизнинг кадрлар ва ресурс салоҳияти билан изоҳланади", - дейди Нозим Бердиев.

## Давлат фармакопеяси нима?

Давлат фармакопеяси дори воситаларига ва тиббий буюмларга доир талабларни, умумий фармакопея ([https://t.me/Uzpharm\\_agency/1361](https://t.me/Uzpharm_agency/1361)) мақолаларини, фармакопея мақолаларини, дори воситалари ва тиббий буюмларнинг сифатини назорат қилиш усулларини ўз ичига олган ҳужжатлар тўплами бўлган расмий нашдир.

([https://t.me/uzpharm\\_media/236](https://t.me/uzpharm_media/236)) Умумий фармакопея мақоласи дори воситалари, тиббий буюмларнинг сифати, доривор ўсимлик хом ашёси, уларнинг сифатини назорат қилиш усуллари, дори воситаларининг сифатини назорат қилишда фойдаланиладиган стандарт намуналар, реактивлар дори воситаларини ишлаб чиқаришда фойдаланиладиган жойлаш-ўраш материалларига қўйиладиган умумий талабларни белгилайди.

Фармакопея мақоласи муайян дори воситаси, тиббий буюм, доривор ўсимлик хом ашёси ҳамда ёрдамчи модданинг сифатига доир талабларни белгилайди.

Умумий фармакопея мақолаларини, фармакопея мақолаларини ишлаб чиқиш ва уларни Давлат фармакопеясига киритиш Фармакопея қўмитаси томонидан белгиланган тартибда амалга оширилади.

Фармакопея қўмитаси Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг расмий эксперт органидир.

Давлат фармакопеяси Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан беш йилда камид бир марта чоп этилади.

Давлат фармакопеясининг қайта нашрлари оралиғидаги даврда Давлат фармакопеясига иловалар чоп этилади.

## Дори воситалари ва тиббий буюмларни дорихоналардан ташқарида сотиш тақиқланади

Четдан олиб келинадиган, шунингдек, мамлакатимиз ишлаб чиқарувчиларидан сотиб олинган дори воситалари ва тиббиёт буюмларини чакана сотиш уларни етказиб беришда иштирок этувчи воситачилар сонидан қатъи назар, чакана савдо учун улгуржи нархидан 20 фоиздан ортиқ бўлмаган миқдорларда белгиланган чекланган савдо устамалари қўлланилган ҳолда амалга оширилади.

Четдан олиб келинадиган, шунингдек, мамлакатимиз ишлаб чиқарувчиларидан сотиб олинган дори воситалари ва тиббиёт буюмлари ижтимоий дорихоналар томонидан ([https://t.me/Uzpharm\\_agency/1357](https://t.me/Uzpharm_agency/1357)) уларни етказиб беришда иштирок этувчи воситачилар сонидан қатъи назар, харид қилиш нархи ёки улгуржи нархнинг 10 фоизидан ортиқ бўлмаган чекланган савдо устамаси қўлланилган ҳолда чакана сотилади.

Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги Матбуот хизмати.

## Имконият

## КИМ ҚАЕРДА ХИЗМАТ ҚИЛИШНИ БИЛИБ ОЛДИ

Андижон давлат тиббиёт институти мамлакатимизнинг етакчи олийгоҳларидан бири. Жорий йилда мазкур тиббиёт таълими даргоҳини 176 нафар наманганлик йигит-қизлар битириш арафасида.



Жумладан, даволаш иши факультетида 40 нафар, педиатрия факультетида 38 нафар, стоматология факультетида эса 13 нафар, касбий таълим ва ҳамширалик иши бўлимларида 12 нафар талаба ўқишни тамомламоқда. Бундан ташқари, магистратура мутахассисликлари бўйича 17 нафар ва клиник орденатурада 56 нафар мутахассис тегишли ихтисосликни эгаллади. Бугун институтда улар билан Наманган вилояти соғлиқни сақлаш тизими раҳбарларининг учрашуви бўлиб ўтди. Тадбирни олийгоҳ маркетинг

бўлими мудири Абдуманноб Зиёев кириш сўзи билан очди. Ўқув ишлари бўйича проректор Абдурайим Арзикулов шифокорларнинг янги авлоди олийгоҳда чуқур билим олиб, касбий кўникмасини бойитиб халқимиз саломатлигини мустаҳкамлашдек хайрли ишга шай турганлигини таъкидлади.

Наманган вилояти соғлиқни

Яқин орада ёш шифокорлар вилоятимиз даволаш-профилактика муассасаларида ихтисосликлари бўйича ишга киришадилар. Уларга омадлар ёр бўлсин, деймиш.

Абдулла ҒОЗИЕВ,

«Шифокор ва ҳаёт» газетасининг бош муҳаррири.

сақлаш бошқармаси бошлиғи Солижон Мўминов йигилганларни институти муваффақиятли тугатаётганликлари билан қутлади ва вилоят тиббиётининг салоҳияти ҳақида гапирди, соҳада шифокорларга эҳтиёж катта эканлигини таъкидлаб, ёш мутахассислар тизим фаолиятини янада юқори бошқинга кўтаришда фаоллик кўрсатишларига ишонч билдирди.

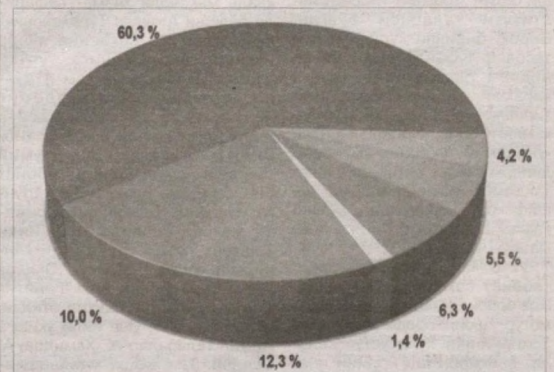
Шундан кейин ҳар бир битирувчининг қайси шаҳар ва тумандаги даволаш-профилактика муассасасига ишга юборилиши чуқур таҳлил қилинди. Иш берувчилар - Наманган шаҳар ва туманлар тиббиёт бирлашмалари бошлиқлари иштирокида кимнинг қайси шифохона, поликлиника ёки қишлоқ врачлик пунктида хизматни бошлаши белгиланди. Ҳар бир мутахассис ихтисослиги бўйича ишга қабул қилиниши, уларга муносиб шароит яратилиши ҳақида юзма-юз фикрлашиб олинди.

- Мен Учқўрғон туманидаги 42-оилавий поликлиникада умумий амалиёт шифокори лавозимда иш бошлайдиган бўлдим, - дейди даволаш иши факультети битирувчиси Козимжон Усубжонов. - Олти йил давомида олган билимларимни амалиётга таъбиқ этиш ишўққидаман.

## Кун хабари

## ЎЗБЕКИСТОНЛИКЛАР ЭНГ КўП «ҚАЙСИ КАСАЛЛИК» ДАН ВАФОТ ЭТМОҚДА?

Ўзбекистон Республикаси Давлат Статистика қўмитасининг маълумотларига кўра, охириги бир йилликда вафот этганларнинг 60,3 фоизи - юрак-қон айланиш тизими касалликларидан, 10,0 фоизи - ўсимталардан, 6,3 фоизи - бахтсиз ҳодиса, заҳарланиш ва жароҳатланишлардан, 5,5 фоизи - овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликларидан, 4,2 фоизи - нафас олиш аъзолари касалликларидан, 1,4 фоизи - юқумли ва паразитлар касалликлардан ҳамда 12,3 фоизи - бошқа касалликлардан вафот этган.



Юрак-қон айланиш тизими касалликларига инфаркт, стенокардия, миокардит, инфекцион эндокардит, туғма ва орттирилган юрак нуқсонлари каби касалликлар киради.

Рўйхатга олинган 1 ёшгача вафот этган болалар сони 7,4 минг нафарни ташкил этиб, уларнинг 58,5 фоизи - перинатал даврда юзага келадиган ҳолатлардан, 18,7 фоизи - нафас олиш аъзолари касалликларидан, 11,8 фоизи - туғма аномалиялардан, 2,7 фоизи - юқумли ва паразитлар касалликлардан, 1,9 фоизи - бахтсиз ҳодиса, заҳарланиш ва жароҳатланишлардан, 0,8 фоизи - овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликларидан ва 5,6 фоизи - бошқа касалликлардан вафот этган.

ЎЗА.

# ДИЛ ИЗХОРИМ СИЗЛАРГА

Халқимизда шундай нақл бор, яъни «Дардини берган шифосини ҳам бергай», дейишади. Шундай касб эгалари борки, улар дардимизга даво улашувчи яхши сабабчилардир. Аслида кечани тонгга улаб, халқимиз саломатлиги учун тиним билмайдиган касб фидойилари – шифокорларга ушбу таърифлар ҳам камлик қилади.

Халқимиз томонидан йўлланган куйидаги миннатдорлик но-малари ва уларда билдирилган самимий фикрлар эса айни шундай касб эгаларининг меҳнати, жонқурлигига берилган энг муносиб баҳодир.

Таъкидлаш керакки, ушбу миннатдорлик мактубларида соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилмаётган ижобий ислохотлар самараси, соҳадаги тажрибали шифокорлар меҳнатидан баҳраманд бўлаётган кўп сонли халқимиз, аввало, Президентимизга, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда тизим фаолияти, аҳоли саломатлигини таъминлашга хисса қўшаётган соҳа мутахассисларига ўзларининг самимий дил иззорини йўллаганлар. Улар ўзлари ва ақинларининг саломатлигини тиклашга ақиндан ёрдам берган соҳа фидойиларининг хо-надонларига тинчлик-хотиржамлик, фаолиятларига эса муваффақиятлар тилайди.

Айни шундай мазмундаги номалардан бирини Қашқадарё вилояти Деҳқонobod тумани Карашина шаҳарчасида истиқомат қилувчи Маҳмуд Муродов Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази мутахассислари, жумладан, кардиоприбрал-патология бўлими шифокорлари – Нилуфар Усмонова, Наргиза Маҳкамова ҳамда Юлдуз, Нилуфар, Назифа, Диёрахон сингари ҳамшираларга йўллаган. **Галдаги номани** эса Сурхондарё вилояти Шўрчи туманидан Ўсар бобо Ушбақов йўллаган. Мазкур номада набирасининг саломатлигини тиклашда ақиндан берган кўмаклари учун вилоят кўп тармоқли шифохонаси бош шифокори Дилбар Қўтбоева, қолаверса, малакали мутахассис Мамаражаб Холматовга дил иззорини баён этган. **Самарқанд вилояти Самарқанд туманилик Хидоят Умрқуллова** эса Тошкент педиатрия тиббиёт институти 2-клиникаси болалар асаб касал-

«Бугун Янгиланаётган Ўзбекистоннинг ҳар қадамида янгиланишларнинг гувоҳи бўлаяпмиз. Айтиш керакки, бундай ижобий ўзгаришлар Янгийўл шаҳрини ҳам четлаб ўтаётгани йўқ. Жумладан, 2020 йилнинг 8 февралда шаҳримиздаги янгиланган кўп тармоқли марказий поликлиникада аҳолини чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўқашси учун кенг кўламли ва сифатли иш олиб борилди. Айниқса, ижтимоий ҳимояга муҳтож аҳоли вакилларига алоҳида эътибор билан ёндашилди.

Бунинг учун Президентимизга ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлиги Алишер Шадманов, шунингдек, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Т. Арзикулов, туман тиббиёт бирлашмаси бошлиғи Ш. Норқобилов ҳамда Янгийўл тумани кўп тармоқли марказий поликлиника бош шифокори Н. Олджашева ҳамда тиббий кўриқда иштирок этган барча тиббиёт ходимларига самимий миннатдорлик билдирамиз».

ликлари бўлимининг тажрибали шифокори Жамшид Саидовга миннатдорлик билдирган. **Тошкент шаҳри** Сергели туманида яшовчи Юсуповлар оиласидан келган миннатдорлик хатидан Республика шошилч тиббий ёрдам илмий маркази Бош директори Абдуҳаким Хаджибаев ҳамда малакали мутахассислар А. Фаёзов, У. Комилов, С. Шукуров, М. Баҳодирхонов, Ш. Муборақов ва марказ жамоасига самимий дил иззори йўллаган. **Қашқадарё вилояти Миришкор туманида** истиқомат қилувчи яна бир фуқаро Ша-риф Туробов саломатлигини

тиклашда кўрсатган тиббий ёрдами учун Миришкор туман тиббиёт бирлашмаси мутахассислари Фанишер Умрзоқов, Хайрулла Бердиёров ва Комил Холбоевга миннатдорлик билдирган. **Шунингдек**, деҳқонobodлик Дуоб МФЙда яшовчи туман кенгаши депутаты Тўра

## Миннатдорлик мактубларига шарҳ



ниеванинг ўзгаларга ибрат бўладиган иш фаолиятларини эътироф этган. **Тошкент шаҳар Юнусobod туманидан** кел-

сиси Равшан Камалов муассасада яратилган шарт-шароитлар ва амалга оширилаётган ижобий ислохотлар учун Соғлиқни сақ-

лаш вазирлиги ҳамда ўзи фаолият юритаётган тиббиёт муассасаси раҳбарияти, жуладан, Голиб Ҳакимовга, **Шунингдек**, Самарқанд шаҳридан О. Иванова, **бундан ташқари**, Тошкент вилояти Оққўрғон туманидан Пардабой Эргашев, Мавлуда Тўрақуллова ва Умида Абеновалар Оққўрғон туман тиббиёт бирлашмаси ва кўп тармоқли марказий поликлиникасининг малакали кардиолог Гулчехра Жобборовга самимий миннатдорликларини изҳор этган.

**Садулла ТҶУХТАЕВ,**  
Тошкент вилояти Янгийўл тумани.

**Мактубларни Ҳасан АБДУГАНИЕВ шарҳлади.**

## Аҳоли кенг қатлами учун

# АЁЛЛАР: СОҒЛИГИНГИЗГА БЕФАРҚ БЎЛМАНГ

Маълумки, саломатлигимизни асрашда тиббий саводхонликнинг ўрни беқиёс. Хусусан, соғлом турмуш тарзига амал қилмаслик, зарарли одатларга ружу қўйиш, камҳаракатлилик, сунъий озик-овқат маҳсулотларининг истеъмоли айнан тиббий маданиятга бориб тақалади. Буларнинг барчаси ва экологик муҳитнинг ёмонлашуви, қаолаверса, сурункали гинекологик ҳамда наслик касалликлар туфайли аёллар ўртасида бачадон фибромиома си хасталигига кенг тарқалишига сабаб бўлмоқда.

Айтиш керакки, қабулимизга келаётган аёлларнинг маълум қисмида айни шу касаллик аниқланаётганлиги биз шифокорларни ҳам анча ташвишга солиб қўймоқда. **Хўш, бу қандай касаллик? Келиб чиқиш сабаблари нимада? Олдин олиш ёки даволаш мумкинми?**

Бачадон миомасининг тугунчалари ранги оқимтирлиги билан унга ёндош мушак тўқима-ларидан ажралиб туради. Яъни, бошқа мушак тўқималарига қараганда массаси қаттиқроқ, зичроқ бўлади. Кўпинча миома тугунчалари 95 фоиз ҳолатда бачадон танаси ва 5 фоиз миқдорда унинг бўйнида учрайди. **Бачадон миомаси мушак тўқимасидан, фибромиома – бириктирувчи тўқималардан ташкил топган, гормонларга мойил бўлган хавфсиз ўсма касаллиги ҳисобланади.** Кузатишларимизга кўра, гинекологик беморларнинг 10-27 фоизда, 30 ёшга етган аёлларнинг 20 фоизда, 40 ёшдан ошганларнинг эса 40 фоизда учрайди. Клиник ва экспериментал тадқиқотларга таяниб, аёл организмидан руй берган гормонал ўзгариш-

лар, хусусан, эстроген гормонларнинг кўп миқдорда ишлаб чиқи-лиши, бачадон миомалари пайдо бўлишида муҳим роль ўйнайди, деб тахмин қилиш мумкин. Касал-ликнинг келиб чиқиш сабаблари ва ривожланиши юзасидан дунё миқёсида кўплаб олимлар тадқиқот ва изланиш олиб бораётган бўлса-да, ҳали янага яқиний хулосага келинмаган.

**Мутахассислар касаллик ривожланишидаги хавф омил-лари сифатида куйидагиларни кўрсатади:**

- менструация – ҳайз циклининг кеч, яъни 16 ёшдан кейин бошланиши;
- кеч фарзанд кўриш;
- ҳайзнинг кўп миқдорда келиши;
- аборт яъни исталмаган ҳомиладан воз кечиш;
- жинсий аъзоларда учрайдиган турли яллиғланиш касалликлари;
- ортиқча вазнининг пайдо бўли-ши;
- кам ҳаракатланиш ва стресслар.

Ана шу омилларнинг ҳеч бири бўлмаганда биттасини бошдан кечириш ҳам аёл организмидан бачадон миомасининг келиб чи-

қишига шароит яратиб бериши мумкин. Бунга йўл қўймастик учун аввало, ўсимир қизлар репродуктив саломатлиги нафақат оилада, балки бирламчи тиббий хизмат шохбчаларида ҳам қатъий назорат остига олиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Бу муам-мони бартараф этишда энг ижобий ва самарали ёндашувдир.

**Қандай клиник белгилар кузатилади?**

Бачадон фибромиома билан касалланган аёлларда ҳайзнинг кўп ва узок давом этиши, қоринда огрик ҳамда босим сезгиси бўлиб, бу яна бир касаллик – анемиянинг пайдо бўлишига имкон туғдиради. Бачадон миомаси тугунчаларининг **ҳажми 3-4 см.дан чақалоқнинг бошича, яъни 25-30 см.гача** катталигидан бўлиши мумкин.

Гипофизнинг гонадотроп гормони текирилганда, ҳайз цикли давомида организмда прогестерон гормони миқдори камлиги, бу эса ўз наватигада циклининг иккинчи даври етишмовчилигига олиб келиши аниқланган. 70-80 фоиз ҳолатда бачадон миомаси беморда патологик ҳайз цикли мавжудлигини кўрсатади. Бу касалликка чалинган аёлларнинг касаллик тарихига аҳамият берил-са, улар ёшларда ҳар хил юқумли ва юқумсиз хасталиклар билан огриган бўлади. Беморлар-нинг 1/3 қисмида бачадон яллиғ-ланиши кузатилади. Бу ҳолат эса организм ички секреция безлари фаолиятига таъсир кўрсатмай қол-майди.

**Аниқлаш усуллари**

Ультратовуш текишуви касал-ликни аниқлашда энг қулай во-ситадир. Унга ҳеч қандай тайёр-гарлик талаб қилинмайди, тирик тўқималар учун хавфсиз ва огрик кўзгатмайди, ёқимсиз ҳиссиётдан холи, реал вақт тартибда ўтка-зилади. Ультратовуш частотаси одам эшитиш органларининг се-зиш диапазонидан юқори бўлган тебраниш бўлиб, илк бор **XX ас-рининг 50-йилларида веналик врач Р. Дуссик томонидан бош мишларини аниқлаш учун қўлланилган.** Асосида аксо-садо-ни қайд қилиш принципи (эхоло-кация) ётадиган ушбу замонавий аппаратда тўлқин узунлиги 16 см., частотаси эса 20 килогерц-дан юқори бўлган ультратовуш қўлланилгани учун ҳам бачадон миомаси яққол кўзга ташланади. Бундан ташқари, аънавийи гинекологик кўрик, қин суртма ва цитология таҳлили, конни гормонларга текириш амалиётда ўз самарасини беради. Зарурат туғилганда, магнит-резонансли томография ҳам тавсия қилини-ши мумкин. Бундай вазиятларда шифокор маслаҳатига амал қил-ган маъқул.

**Даволаш мумкин**  
Биз билан мулоқотда бўлиб,

**Дарҳақиқат, соғлиқ – ўзимизга боглик.** Биздан талаб этиладигани эса тиббий маданият, тиббий саводхонлигимизни юксалтиришдир. Саломатлигимиз учун нима фой-дали, нима зарарли эканлигини билиб, соғлом турмуш тарзига амал қилсак ҳеч қандай хавф саломатлигимизга таҳдид сололмайди.

ўзида миома борлигидан баар топган аёллар ҳавотир билан қарашади ва «Уни даволаш мум-кинми?» деб сўрайдилар. Ҳа, бунинг иложи бор.

Даволаш тактикасини қўл-лаш фибромиома ўлчами, сони, клиник белгиларининг аққо-лик даражасига қараб гинеко-лог томонидан белгиланади. Шифокор **консерватив**, яъни хавфсиз ўсманнинг ривожлани-шини тўқтатувиши дори-дармон ва препаратлар билан давола-нишга кўрсатма беради. Шуб-ҳасиз бунга жиддий эътибор қаратиш лозим, самараси юқори бўлади. Жарроҳлик усулида ба-чадонни олиб ташлаш миома-дан буткул халос бўлиш, дега-нидир.

**Олдин олиш учун...**

Касалликка чалинмаслик ёки унинг олдини олиш учун юқо-рида кўрсатиб ўтилган хавф омиллари бўлган аёллар **бир йилда икки марта гинеко-лог текишувида ўтишлари шарт.** Қун тартиби ва овқатла-ниш рақсонини тўғри белгилаш, туғуруқ ораллигига аҳамият бе-риш, йилига бир маротаба тиб-бий кўриқдан ўтиш талаб қили-нади.

**Нилуфар РАҲИМОВА,**  
Тошкент шаҳар 51-сонли оилавий поликлиника гинекологи.



Соғлом турмуш тарзи

# ҲАММОМ – «ХАЛҚ ТАБИБИ»

Шифо улашувчи халқона усуллардан бири бу – ҳаммом ҳисобланади. У кайфиятни кўтарди, тинчлантиради ва танага осудалик бахш этади, ҳар қандай чарчок, зўриқиш (стресс)лар сиздан йироқлашади. Шамоллаш, зўриқиш нафас йўллари эллигиллилари ҳам чекинади.

Аждодларимиз ундан тана озодлагини таъминлаш, саломатлигини мухтажамлашда унинг шифобахш хусусиятларидан фойдаланиб келганлар. Азалдан шарқнинг кўпгина мамлакатларида шаҳар аҳолиси маданияти ва гигиенаси уларнинг ҳаммомлар билан қай даражада таъминланишига қараб баҳоланган.

Ҳаммом тарихига назар ташлайдиган бўлсак, албатта уни ўтмиш билан боғлиқ эканини кўришимиз мумкин. Қадимги Мисрдаги Элькантара шаҳарчаси яқинидаги қазилмаларда ҳаммом, сузиш ҳавзаси, шифохона ва спорт майдончаси қолдиқлари топилган. Қадимги римликлар, греклар, араблар ва скифлар ўз даврида ҳаммомни жуда қадрлаган экан. Рус ҳаммомлари эса, ўзига хос соғломлаштирувчи тадбир эканлиги билан ажраллиб туради десак, муболага бўлмайди. Қадимда Россиянинг биронта шаҳар ёки қишлоғи буғлама ҳаммомсиз бўлмаган экан.

XI асрда яшаган Кайковус ўзининг "Қобуснома" асарига ҳаммомга тушишнинг фойдаси ҳақида тўхталиб "ҳаммом жонга роҳат ва ёқимли нарсасидир" деган. Шарқда ҳаммомнинг ҳикматлари ҳақида шундай дейишади, "Ҳаммом – ақл тиниқлиги, бардамлик, тетиклик, соғлиқ, қувват, ёшлик, тозаллик ва терининг ёқимли бўлишини таъминловчи соғломлаштирувчи тадбирдир".

Дарҳақиқат, ҳаммомдан сўнг тана териси тозаланиб ёшади, нафас олиши энгиллашади, организм учун ёт бўлган зарарли моддалар чиқиб кетади.

Шу ўринда буюқ табиб, қомусий олим Ибн Сино ҳам соғлом ва узок умр кўришнинг асосий омилларидан бири танани ортиқча нарсалардан тозалаш, бурун орқали тўғри нафас олиш, меъёрий уйқу, тўғри овқатланиш ҳамда ҳафтада бир марта ҳаммомга тушиш деб таъкидлаб ўтганлар. У ўзининг "Тиб қонунлари" номли асарига ҳаммомнинг фазилатлари ҳақида алоҳида тўхталиб, ундан турли касалликларни доволашда фойдаланиш йўллари кўрсатиб берган.

Хитой олимлари эса, узок умр кўриш соғлом ҳаёт кечириш сирларидан асосан кун тартибига қатъий риоя қилиш, ўз вақтида овқатланиш ва уйқу, жисмоний фаоллик ва албатта чўмилишни қанда қилмаслик, кўз, қулоқ атрофини уқалаб туриш, елқани тетик туттиш кабиларни тавсия этишди.

Ҳаммом – махсус жиҳозланган гигиеник тозаланиш, касалликларни олдини олиш ва доволаш-

да асосий омил бўлибхизмат қилади. У кириш буғланиш ва ювиниш хонасидан иборат бўлиши мақсадга мувофиқ.

Шунингдек, сув, балчиқ ва бошқа шифобахш воситалардан фойдаланиш имкониятига йўл очади. Тиббиётда бу йўналишга физиотерапиянинг сув ва иссиқ билан доволаш усули деб айtilади(бальнеотерапия).

**Ҳаммомга тушишда:** Ҳар бир киши ўзи билан совун, шампунь, мочалка, чойшаб, сочик, қалин матодан тикилган қўлқоп, резина шиппак ва албатта дарахт япроқларидан ясалган сугурги бўлиши айна муддао. Ҳаммомда буг хонага киришдан олдин совунсиз илик душ қабул қилиш ва танани иссиқ ҳавога кўникаши учун 20-25 дақиқа ҳаммомнинг ювиниш хонасида ўтириш зарур. Бугхонага кирганда бошга сочик ўраш мақсадга мувофиқ ёки ҳаммомда кийилмаган махсус қалпоқча кийиш мумкин. Иссиқ ҳароратни тез қабул қилиш учун бошдаги қалпоқчани тез-тез ҳўллаб туриш керак. Шунинг эсдан чиқарманг, бугхонага бир ўзингиз ёлғиз кирманг, ёнингизда кимдир бўлгани маълум. Ҳаммом бугхонасида 4-5 дақиқадан ортиқ ўтирмаликка ҳаракат қилинг. Иссиқ буғ ҳосил қилиш учун тоғорага иссиқ сув қуйиб, кейин ўша сувни секин қизиб турган тош устига сепилдиб (мана шундай пайтда қўл қуйиб қолмаслиги учун қалин матодан тикилган қўлқоп керак бўлади). Буг фойдали бўлсин

десангиз, иссиқ сувга доривор гиёҳлар(хвой, ромашка ва х.к.)дан танлаб, дамламасидан қўйиш мумкин. Масалан: ярим литр қайноқ сувга ярим стакан доривор ўтқи дамлаб, 10-15 дақиқа тиндирилади, ушбу дамлама қайноқ сувга қўйилади. Ёки бўлмаса, бугхона тоқчаларига шифобахш ўтлардан қўйса бўлади. Шифобахш ўтлар нафақат ёқимли ҳидлар, шу билан бирга, кишини хасталиклардан халос бўлишига ёрдам беради. Ҳар бир ўтнинг ўз таъсир хусусияти бўлиб, бирор касаллик бошланишини бартараф этишга имкон беради. Мисол учун мой-чечак (ромашка), далачай (зверобой), қарағай (сосна), қорақарағай ва х.к лар бошланиб келатган шамоллашни қайтарди. Валериана, ялпиз (мята), тоғрай-ҳон (душица), атиргул барглари чарчок, асабий зўриқишлар (стресс)ни йўқотишга ёрдам беради.

**Ҳаммомнинг аҳамияти.** У кундалик чарқочни йўқотиб, мушаклардаги оғриқларни йўқотади, толиққан асабларни тинчлантиради ва тана фаолиятини яхшилайди. Ҳаммомдан сўнг кишининг меҳнат қобилияти ошади, иши унумли бўлади.

**Демак, ҳаммом – шунчаки истак бўлибгина қолмасдан, балки бадан озодлагини, саломатлигини таъминловчи яхши воситадир. Шу сабаб, ҳаммомга "Халқ табиби" деб ном берилиши бежиз эмас.**

Барно ОДИЛОВА,  
Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори.

Ҳаммомга бир марта тушганда организм камиди 0,5-1,5 литрча тер чиқаради. Юрак қон-томирлари фаолияти ва нафас олиш аъзолари иши жадаллашади, юрак уриши тезлашади. Иссиқ ҳарорат таъсирида қон томирлари, майда томирлар (капиллярлар) кенгайиб, қон айланиши яхшиланади, натижада модда алмашинув яхшиланади, организмнинг касалликларга қаршилик кўрсатиш қуввати ошади.

Мунтазам равишда ҳаммомнинг бугхонасидан фойдаланган кишилар бошқаларга қараганда шамоллаш касалликларига 4 мартаба кам чалинадилар.

**Шу ўринда ҳаммомнинг бугхонаси қимларга мумкин эмаслиги ҳақида эслатиб ўтсак: хомилдор аёллар, юрак қон-томир ва ўпка касалликлари(сил касаллиги), рухий, саратон касалликлари, тери ва замбуруғли касалликлари бор бўлганлар.**

**Эсда тутинг!** Ҳаммомга киришдан 1-1,5 соат олдин овқатланган маъқул, ўта тўйиб овқатланмаслик, ўта оқ қоринга ҳаммомда кирмаслик ва спиртли ичимликлар, бошқа газли ичимликлар истеъмол қилмаслик.

Будьте осторожны

## ПОСУДА, ОПАСНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

"IKEA настоятельно рекомендует владельцам произведенных в Индии дорожных кружек Troligtvis любого цвета немедленно отказаться от их использования и вернуть их в любой магазин компании с полным возвратом стоимости", – говорится в заявлении магазина.

Компания IKEA сообщила на своем сайте об отзыве туристические кружки. Для покупателей были доступны красные, синие и бежевые. Как оказалось, они изготовлены из токсичного материала и несут опасность здоровью человека. Всех покупателей, которые приобрели кружки TROLIGTVIS с маркировкой Made in India, предупредили о вреде товара и порекомендовали прекратить использовать посуду.

Бракованные партии продавались в магазине с октября 2019 года по январь 2020 года, и только недавно в их составе было обнаружено опасное для здоровья вещество. Специалисты предупредили, что дибутилфталат может вызвать серьезные нарушения в иммунной системе. Согласно исследованиям при нагревании пластик, из которого сделана кружка, выделяет большую дозу дибутилфталата – одного из фталатов. В производстве эти вещества используют для придания прочности, эластичности и мягкости материалу. Но вместе с этим они чрезвычайно опасны для человека.



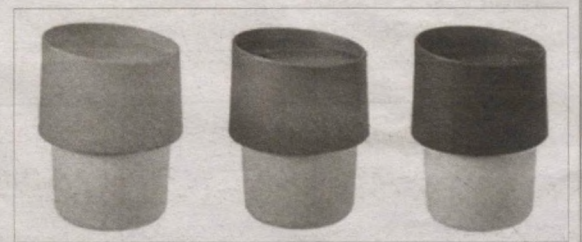
По данным Шведского химического агентства, дибутилфталат токсичен и может вызывать нарушение иммунной системы, репродуктивной функции и

врожденные дефекты. ДБФ также классифицируется как экологически опасный и высокотоксичный реагент для водных организмов.

Конечно, вред от токсина проявляется не сразу. Но его накопление в организме может привести к бесплодию, ожирению.

Вообще, формулу "горячий напиток + пластиковая тара = вред" должен помнить каждый, уверяют некоторые специалисты. Например, ученые из университета Канзаса заявили: токсины в пластиковой посуде могут вызывать мигрень и головные боли. В частности, вещество под названием бисфенол А. В качестве эксперимента химикат вводили крысам. После дозы в организме животного происходил резкий выброс эстрогена. А мигрени тесно связаны со скачками этого женского гормона.

Другие специалисты – не столь категоричны. Уповают на маркировку. Она предельно проста, и запомнить ее не



сложно. Например, латинские буквы PS на доньшке стаканчика обозначают, что он сделан из полистирола. Без риска для здоровья из него можно употреблять напитки, температура которых не превышает 70 градусов.

Латинские буквы PP говорят, что в производстве использовали полипропилен. Материал покрепче. Считается, что жидкость, разогретая до 100 градусов, не вызовет его разложение, а значит, вредные вещества он не выделит. А вот чего стоит по-настоящему опасаться,

так это – пластмассовых термосов.

Потому что там температура высокая, длительность выдержки при высокой температуре – значительная. В результате могут выделяться вредные вещества, тот же самый бензапирен.

Самыми безопасными материалами для сохранения тепла эксперты называют стекло и нержавейку. При нагревании из них точно ничего не выделяется.

По материалам Интернета.

Благодарность

### ПРОФЕССИОНАЛЫ СВОЕГО ДЕЛА

Дорогая редакция!  
Хочу выразить огромную благодарность врачам Бекабадского района Ташкентской области за высокий профессионализм и чуткое отношение к пациентам.

Поправить здоровье и восстановить физические силы мне всегда помогают специалисты города Бекабад и Бекабадского района Ташкентской области, где есть современные методики лечения, профессиональная работа врачей и младшего медицинского персонала. Все вме-

сте на протяжении многих лет они поддерживают наше здоровье, всегда относятся с пониманием. Они лечат и спасают больных.

Хочу выразить безграничную благодарность за нелегкий труд, вежливое обращение, за отличное выполнение своих должностных обязанностей врачам

города Бекабад и Бекабадского района Ташкентской области: Б. Т. Сангилову, Э. А. Хатамову, Б. К. Ярлакабову, Ф. А. Ярмаатову, У.П. Халилову, Б. М. Шодиёрову, Р. Б. Саттаровой, Н. Т. Каримовой, И. А. Кушматову, А. А. Муратовой, И. М. Хазраткулову, С. С. Салимову, И. Т. На-

сриддинову, И. К. Хидирову, А. Р. Маликову, Д. А. Маликовой, И. И. Донабаеву, Д. А. Умаралиеву.

Вы – профессионалы своего дела. Благодаря вашему трудолюбию, щедрости души, таланту, компетентности тысячи людей обретают надежду, радость здоровой жизни. Желаю всем доброго здоровья, счастья и творческих успехов! Очень приятно, что у нас работают такие специалисты!

С уважением, Р. ЯФАРОВ,  
Бекабад.

## Дошкольное образование

ПЕВЕЦ В АХАНГАРАНЕ  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЕВЕЦ

В Ташкентской области реализуются последовательные меры по совершенствованию системы дошкольного образования, укреплению материально-технической базы детских садов, их обеспечения квалифицированными педагогическими кадрами.



Показательным тому примером служит семейная негосударственная дошкольная образовательная организация "Бахтли болалик", расположенная в махалле "Тош арик" поселка "Кора балик" Ахангаранского района.

Мы создаем необходимые условия для интеллектуального, духовно-эстетического и физического развития детей, повышения уровня их подготовки к школе, — рассказывает заведующая детсадом Нозима Саидкулова. — Внедряем в воспитательный процесс современные образовательные программы, работаем с каждым ребенком исходя из его личных способностей, морально-психологических качеств.

Педагоги делают все возможное для создания благоприятной развивающей среды. Дошкольная образовательная организация обеспечена разнообразными игрушками, книжками с интересными картинками и сказками. Все используемые предметы привлекательны для детей, вызывают у них эстетическое чувство. С малых лет они знакомятся с азбукой, учатся считать, видеть мир красок, улав-

ливать разнообразие цветовых тонов.

Дети обеспечены четырехразовым питанием. Повара строго соблюдают санитарно-гигиенические нормы и правила. Мясо-молочные продукты, овощи и фрукты хранятся отдельно.

Важно отметить, что такие замечательные условия для малышей созданы во многом благодаря щедрости и доброте заслуженного артиста Узбекистана Топпулата Маткаримова. Депутат областного Кенгаша от Демократической партии "Миллий тикланиш" на безвозмездной основе передал детсад на временное пользование собственному дому. У нас не может вызвать огромного уважения тот факт, что бескорыстную помощь он оказал не ради пиара.

— Каждому человеку присуще такое благородное качество, как доброта, — говорит художественный руководитель фольклорно-этнографического коллектива "Курама" города

Ахангарана Топпулат Маткаримов. — Поэтому люди не должны проявлять безразличия и равнодушие к проблемам других. Ведь без добрых поступков невозможно жить. Поэтому стараюсь ежедневно совершать их, подкармливаю птиц и бездомных животных, помогаю пожилым, больным и одиноким людям, нуждающимся в помощи. Меня мои родители учили побеждать гнев мягкостью, зло — добром, жадность — щедростью, а ложь — правдой.

Здесь невольно вспоминаются слова римского философа Сенеки, что истинно щедр тот, кто дает из того, что принадлежит ему самому. Если люди перестанут быть эгоистичными, не будут проходить мимо человеческих проблем, оказывать посильную помощь ближнему, то мир станет намного ярче, добрее и позитивней.

Хамидулло УБАЙДУЛЛАЕВ.  
Фото автора.

## Соғлом турмуш тарзи

УЛАРНИ ИСТЕЪМОЛ  
ҚИЛАЁТГАНДА СЕМИРИБ  
КЕТИШДАН ЧЎЧИМАЙСИЗ...

Ширинлик ёки таркиби углеводларга бой махсулотларни кўп еб қўйиб, семириб кетяспизми? Уларни истеъмол қилишдан ўзингизни тия олмайсизми? Унда фойдали углеводларни истеъмол қилиб, озишни тавсия қиламиз. Яъни, уларни истеъмол қилаётганда семириб кетишдан чўчимайсиз...

## МАККАЖЎХОРИ

Маккажўхори, албатта, энди узилган бўлиши керак. Туриб қолган жўхори доналарида шакар ва туз миқдори ортиб кетиши мумкин. Шунингдек, ушбу "дала маликаси"ни ёғсиз ва имкон қадар туз қўшмасдан ейиш лозим. Агар уни айилганидек истеъмол қилсангиз, ундаги фойдали клетчатка, ёд, фосфор, магний, кальций, темир моддалари қадди-қоматингизга фақатгина фойда келтиради.



## ЯШИЛ ЛОВИЯ

Ловия қўшиб тайёрланган таом энг тўқ тутувчи ва энг кам калорияли ҳисобланади. У фойдали ўсимлик клетчаткаларига мўллиги сабаб калорияси кам бўлишига қарамай ҳам қоринни тўқ тутади. Унда оқсил ҳам, фойдали витаминлар ҳам кўп. Қисқаси, уни еб семириб кетмайсиз...

## НҲУХ

Диетологларнинг таъкидлашича, ҳар бир инсонда ўсимлик клетчаткасини қабул қилиш билан боғлиқ муаммо бор. Яъни, ҳаммамиз ҳам мева-сабзавотларни етарли миқдорда истеъмол қилавермаймиз. Бу танқисликни тўлдиришда эса нҳухга етадигани йўқ. Ундаги оқсил ва магний моддаси юрак фаолиятини қувватлайди ва эрта қаришнинг олдини олади. Нҳух таркибидаги мураккаб углеводлардан эса семириб кетаман, деб қўрқмасангиз ҳам бўлади.

## КЎЗИҚОРИН

Оқсил, углеводлар, антиоксидантларнинг бари кўзиқоринга жо бўлган. Кўзиқорин организм томонидан тез ўзлаштирилади ва қоматингизни сақлайди. Бироқ уни ун ёки гўшти махсулотлар билан қўшиб ейиш тавсия этилмайди.



## БОШОҚЛИ МАХСУЛОТЛАР

Моддалар алмашинуви яхшилловчи ва қабул қилинган калорияларни энергияга айлантирувчи ёғ эмас, клетчаткадир. Айнан ўсимлик клетчаткаси ошқозон-ичакнинг узлуксиз, бузилишларсиз ишлашини таъминлайди. Улар бошоқли махсулотлар таркибида жуда кўп бўлиши боис сизда бу танқислик ривожланишига йўл қўймайди. Гуруч каби бошоқли махсулотлардан тайёрланган бўтқа, қайла қондаги қанд миқдорини назоратда сақлашга ёрдам беради. Танада шакар меъёрида бўлса, семириб кетмайсиз, қандли диабетдек касалликка дуч келмайсиз.

## МЕВА-САБЗАВОТЛАР

Ёш ўтиб семириб, қариб кетишимизнинг сабабларидан бири овқатланиш таркибида мева-сабзавотларнинг камлигидир. Улар организмнинг ялғизлишига қарши курашини қувватлаётган, ёш ўтиши билан боғлиқ миёдаги ўзгаришларни орта сурувчи антиоксидантларнинг қони. Бир-биридан ширин мева-сабзавотлар углеводлар ва клетчаткалар манба бўлиб, уларни қиш кунларида музлатиб ейиш ҳам фойдали. Асосийси, уларни кўпроқ истеъмол қилишдир.

## КАРТОШКА

Ёгда қовурилмай тайёрланган картошканинг ҳар қандай тури саломатлик учун фойдали. Уни сувда қайнатиб ёки буғлаб пичирган ҳолатда, ўсимлик мойлари қўшиб салатлар тайёрлаш айти мудао бўлади.



## Қарор ва ижро

ФАРЗАНДЛАРИМИЗ  
САЛОМАТЛИГИ ЙЎЛИДАГИ  
ЭЗГУЛИК

Узбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2019 йил 23 сентябрдаги "Буллэз эпидемиология билан касалланган беморлар учун тиббий ёрдам ташкил этиш тўғрисида"ги буйруғи ижросини таъминлаш мақсадида Тошкент шаҳар Чилонзор туманидаги туманлараро 2-тери таношил касалликлари диспансерида «Буллэз эпидемиология касаллиги билан диспансер назоратида турувчи беморларга Россия Федерациясининг халқаро «Болалар-капалаклар» хайрия фонди томонидан берилган бепул дори-дормон воситаларини топшириш маросими бўлиб ўтди. Маросимда диспансер бош шифокорининг муовини Ш. Ахадова, даволувчи шифокор Ш. Примовлар сўзга чиқиб, кўрсатилган бундай бегараз ёрдам болалар саломатлигига қаратилганлиги билан аҳамиятли эканлигини таъкидлаб, халқаро хайрия фондига ўз миннатдорликларини билдиришди. Албатта, бундай эзгулик йўлида олиб борилаётган фаолиятлар бардавонлиги ўз қимматини йўқотмаслиги шубҳасиздир.

Жасур ЖАЛИЛОВ.

## Биласизми?

## СОҒЛИК УЧУН ЗАРАР

Сигареталар дунё бўйлаб йилга қарий 7 миллион одамнинг умрига зомин бўлмоқда. Уларнинг 6 миллиондан ортми истеъмолчилар ва соғиқ тамаки истеъмолчилари бўлса, 890 мингдан зиёдаги эса тамаки тутунини сабаб бўлаётгани ачинарлидир. Тамакига қарши кескин чоралар кўрилмаса, 2030 йилга келиб йиллик ўлимлар сони саккиз миллиондан ошиши мумкин.

## ТАМАКИ ВА ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИ

Дунёдаги ўлим ҳолларидан ҳар учинчиси юрак қон-томир касалликлари сабабли бўлади. Чекиш юрак қон-томир касалликларини ривожланишининг кенг тарқалган омилларидан ҳисобланади. Чекиш билан шартланган юрак-қон томир касалликлари турли ривожланган мамлакатларда ҳар йили 600.000 дан зиёд кишининг умрига зомин бўлади. Чекиш юрак уришини тезлаштиради, қон босимини оширади ҳамда гипертония ва артерияларнинг тўсилиб қолиш хавфини оширади. Бундай ҳолатлар охири-оқибатда юрак хуружлари ва инсультларга олиб боради.

Интернет маълумотлари.

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир  
Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ  
Бош муҳаррир ўринбосари  
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чикади. Мақолалар кўнириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash — Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Тахририятга келган кўлэмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

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

Газета материаллари тахририят  
компьютер марказида  
теририди ва саҳифаланди.

Адади 1645 нусха.  
Буюртма Г-250.

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 Бахтиёр ҚЎШОҚОВ.

Босмаҳонага топшириш вақти — 20.00.