

Mustahkam oila – yurt tayanchi

OBILA DAVTRASIDA

№ 43 (389)
2019 - yil
17 - oktabr
payshanba

www.od-press.uz

Ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy

gazeta 2012-yil may oyidan chiqq boshlagan.

201
A — Alisher Navoiy
nomidagi
O'zbekiston MK



ИХТИРО:

Картошка ковлайдиган машина

2-бет



БОЛАЛАР ЎЛИМИ

Битта бўлса ҳам кўп

4-5-бетлар

ҚИЗЛАР ЭМЛАНАДИ

Бу қанчалик безарар?

6-бет

ТИНИМСИЗ, АММО УНУМСИЗ МЕХНАТ

7-бет



ҲАЁТ ТИЛСИМИ:

китоби йўқ ўқитувчи

7-бет

ЙЎЛГА ЧИҚҚАН

тарвуз-қовун

8-бет



ТАЪЛИМ ТИЗИМИДАГИ МУАММОЛАР БУЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШ ВАҚТИ КЕЛДИ

3-бет

uzkitob.uz

«O'ZDAVKITOBSAVDOTA'MINOTI»

Манзил: Тошкент шаҳар Навоий кўчаси 30-уй
Tel.: (+998 71) 244-19-65 (+998 71) 244-19-91

Энг сара
китоблар
ассортименти

«ОНА ТИЛИМИЗНИ ЙЎҚОТСАК БИР ЧАҚАГА ҚИММАТ ОДАМ БЎЛИБ ҚОЛАМИЗ...»



Бу воқеани улуг устоз Абдулла Орипов сўзлаб берган эди:

– Бир куни Кореяга, бутун дунё шоирлари халқаро анжуманига чақириб қолишди. Борсақ, Совет иттифокидан икки киши эканмиз. Русларнинг машхур шоири Андрей Вознесенский ва мен. Русчани унча-мунча билганим учун иккимиз ҳамроҳ бўлиб, қадрдонлашиб юрдик. Анжуман гулдурас қарсақлар билан ўтди. Бироз бўш вақт қолгани, кўча кездик, магазин томоша қилдик, бозор айландик. У-бу оламиз деб чамалаб турсак,

бир корейс, бир туфли кўтариб юрган экан, кўзимга жуда чиройли кўриниб, харидор бўлдим. Лекин уни қандай олиш керак, нарх-навоси қанча, савдони қандай пишириш керак. Таваккал деб русча гапириб кўрсам, «Нима деяпсан?», дегандай «им» кокади. Ўзбекча гапирсам, тушунмаяпман дегандай, кулоғини тутати.

Алай-балай деб, имо-ишора қилсам, бир пайт тутақиб, бакириб кетса бўладими, оғзидан тупук сачрайди, жаҳл қилади, ўкрайди, газабдан юзлари кизариб тутақади, индамасанг, дўппослайдиган важохати бор. Нима дейишга хайронман. «Ол-э», матохингни деб кетворай десам, кетказадиган шашти йўқ. Андрей Вознесенский инглизчани билар экан, охири «Нима гап?», деб инглизча гапириб қолди. Корейс ҳам эринмай бир инглизчани биладиган одамни топиб келди. У одам бизнинг Совет Иттифокидан келган шоир эканимизни пойабзал сотувчига тушунтирди шекилли, бир дамда попути пасаийиб, ховуридан тушиб, чўккалаганча кечирим сўрашга тушди. Туфлини ҳам кўлтигимга қисиб, «Олиб кетавер, олиб кетавер, бепулга

совга қилдим», дея имо-ишора қилади.

Охир-оқибат сўраб-суриштиришимдан кейин маълум бўлдики, сотувчи мени корейс деб ўйлаган, «Нега ўз она тилинг бўлган корейс тилини унутиб юбординг, энди сен ҳам одам бўлдингми, сенга туфли хайф, сен хиёнаткор баттолсан!» деб дарғазаб бўлиб, мендек нобакор болани катта қилган ота-онамнинг гўрига гишт қалаётган экан.

Андрей Вознесенский исёнкор, миллатпарвар, эркин қарашларга мойил шоир эди. Корейснинг бу хулқ-атвори унга жуда маъқул келди. Корейснинг елкасига қўл ташлаб анчайин яхши гаплар айтиб юпатди. Менга ҳам, «Тилни хурмат қилишни, миллатни хурмат қилишни, ўз она тилимизни йўқотсак, бир чақага қиммат одам бўлиб қолишимизни мана шу корейсдан ўрганишимиз керак экан», деди. Андрей Вознесенский доимо шарф тақиб юрар эди. Бўйидаги шу шарфни ечди-да, ўз тилига эҳтироми учун, миннатдорлик тариқасида корейсга совга қилиб юборди.

Мухаммад ИСМОИЛ

ТАЪЛИМ



Ҳар қандай мамлакат бугуню келажаги ҳам, тараққиёти, дунёга юз тутиши ҳам таълим тизимига боғлиқ эканини ҳаммамиз яхши биламиз. Қанча-қанча давлатлар бунга яққол мисол ҳам бўлади. Хуллас, ҳаммасини таълимдан бошлаш кераклиги бугун ҳеч кимга янгилик эмас. Ўзбекистон ҳам мустақил давлат сифатида эълон қилинган ўтган чорак аср давомида халқ таълими тизимида жиддий ўзгаришлар юзга келди. Аммо бу ўзгаришлар бугунги кун мамлакатимиз ва дунё тараққиёти талабига жавоб бермаётгани кундан-кунга аён бўлиб бормоқда. Хўш, таълим тизимида, айниқса, мактаб таълимида нега қутилган натижалар бўй кўрсатмапти? Йигирма беш йил олдинги айрим муаммолар нега ҳамон давом этмоқда?

Айнан мана шу оғрикли саволлар туфайли Президенти-миз халқ таълими тизimini ривожлантиришга ёндашувни ўзгартириш, тизимга замон билан ҳамнафас янгиликларни олиб кириш масаласини ўрunga қўймоқда. Бирок «кичкина» бир муаммо бор. Бу ҳам бўлса, собиқ иттифокдан қолган кўникмалар, жумладан, тизимда фаолият кўрсатаётган ходимлар психологиясидаги «аввал ҳамма нарса яхши эди», деган кайфият, амалда ҳалигача қолиб келаётган тартиб-қоидалар ўз кучини кўрсатаётганидир. Собиқ иттифок кўплаб тармоқлар сингари халқ таълими тизимида ҳам дунё тараққиётдан анча ортада қолган эди ва бу фожианолик ўз бошига етди. Айни шу қолюклик ва бу кайфиятдан чиқа олмаслик, психологик кўника сифатида бизнинг бугунги кундаги таълим тизимимизда жиддий тушов бўлиб келмоқда.

Олдин бир мисол келтирадиган бўлсак, ҳозирги кунда аҳоли ва катта ёшли зиёдиларга ҳам, айтайлик, электрон дарсликларнинг афзалликларини тушунтириш қийин бўлиб,

Молия

ИПОТЕКАНИ ҚАЙТА МОЛИЯЛАШТИРИШ КОМПАНИЯСИ НИМА БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИ?

«Ўзбекистон ипотекани қайта молиялаштириш компанияси» акциядорлик жамиятининг фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида Ҳукумат қарори (868-сон, 14.10.2019 й.) қабул қилинди.

Компания АЖ шаклидаги қайта молиялаштириш кредит ташкилоти бўлиб, бошланғич устав капитали миқдори 25 млрд. сўм бўлади. Молия вазирлиги компания устав капиталида давлат номидан акциядор сифатида

иштирок этади.

Компаниянинг асосий вазифаларидан бири аҳолининг арзон уй-жойларга ортиб бораётган эҳтиёжларини қаноатлантириш учун тижорат банкларига молиявий ресурслар тақдим этишдан иборат.

Компания эмиссия қимматли қоғозларни чиқаришни давлат рўйхатидан ўтказиш ва қимматли қоғозларни чиқариш билан боғлиқ ҳужжатларни кўриб чиқиш учун йиғимлар тўлашдан озод этилди.

Санъат

ЯНА БИР ТАРИХИЙ ФИЛЬМ

Ўзбек кинорежиссёрлари Авлоний ҳақида атрофдаги «тарихчи қозилар», «афсоначи чоллар» гапларига ишонмай, асосли манбаларга таяниб кино олмоқда.

Айни кунларда «Авлоний» фильмини суратга олиш жараёни кизгин паллада. Юз йил олдинги даврга қайтиб, лекин бугунги талабларга мувофиқ ижод қилаётган режиссёр ва жамоанинг иши авждида.

Ушбу картинага Музаффар Эркинов режиссёрлик қилмоқда. Ёзувчи Тоҳир Маликнинг «Қалдирғоч» асари мазкур фильм сценарийси учун асос бўлган.

«Беш-олти китоб ўқиш билан тарихий фильм яратиш бўлмайдими. Режиссёр гўёки вақт туйнугидан ўтиб, мозида яшай бошлаши керак.



Кейин эса ижодий гуруҳ аъзоларини бирма-бир замонасидан узиб, қадим ўтмиш бағрига кўчириши зарур. Ана шундагина томошабинни картинадаги воқеаларга ишонтириш мумкин.

Фильм воқеалари ўтган асрнинг сиёсий зиддиятларга тўла илк чорағида юз берган. Аниқроқ айтсак, Абдулла Авлонийнинг 1919 йили Афғонистонга элчи қилиб юборилиши, сафар таассуротларига қурилган.

Сайлов – 2019

Сайлов кунига қадар ёки сайлов кунини 18 ёшга тўлган, рўйхат тузилаётган пайтда мазкур сайлов участкаси ҳудудида доимий ёки вақтинча истиқомат қилаётган фуқароларнинг фамилиялари сайловчилар рўйхатига киритилади.

Ҳар бир сайловчи фақат битта сайловчилар рўйхатига киритилиши мумкин. Сайловчилар рўйхатига ҳар бир сайловчининг фамилияси, исми, отасининг исми, туғилган санаси ва яшаш жойи манзили киритилади.

Ихтиро

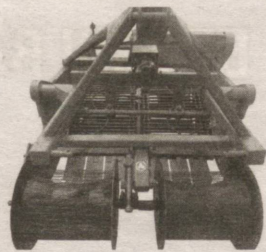
ОЛИМЛАРИМИЗ КАРТОШКА КОВЛОВЧИ ТЕХНИКА ЯРАТДИ

Қишлоқ хўжалигини механизациялаш илмий-тадқиқот институти томонидан энергия ва ресурстежамкор картошка қовловчи техника ишлаб чиқилди.

Бу ҳақда Қишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат таъминоти илмий-ишлаб чиқариш маркази матбуот хизмати маълум қилди.

Янги КК-2 энергия ва ресурстежамкор картошка қовлагич картошкани кам шикастлаб, тўлиқ қовлаб олишга қодир. Мутахассисларнинг таъкидлашича, янги техника асосан қишлоқ хўжалигида картошка етиштиришга ихтисослашган деҳқон ва фермер хўжалиқларига мўлжалланган.

Мазкур ишланма бўйича 2018 йилда «Ўзбекистон шароитида картошка йиғиштиришни механизациялашнинг илмий-техникавий ечимлари» мавзусидаги техника фанлари доктори (ДС) диссертацияси муваффақиятли химоя қилинди. Ҳозирда буюртма бўйича КК-2 энергетикакор картошка қовлагичнинг санаят нусхасини тайёрлаш ва сериялаб ишлаб чиқаришни йўлга қўйиш ишлари олиб борилмоқда.



ТИЗИМИДАГИ

МУАММОЛАР

БУЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШ ВАҚТИ КЕЛДИ

ёхуд нега ҳамон «советча» фикрлашдан воз кеча олмаямиз?



улар эскича кўникмаларига таянган ҳолда, классик кўринишда, қоғоз китоб ўқишни хошлашади. Айтилик, дарсликларнинг муқобил ва бир неча вариантларида бўлишига кўпчилик душманлик кўзи билан қарайди ва қабул қилолмайди. Шу ўринда таъкидлаш керакки, муқобил дарслик деганда Ўзбекистон мактабларида Россиядан келтирилган дарсликларни тушунмаслик керак. Ҳозиргача юртимизда мактаблар бир хил ва бир тарзда бўлгани учун бугунги кун талаби бўлмиш ихтисослашган мактаблар ҳақида фикр билдирилган тақдирда бу фикрга қўшилувчилардан кўра, унга қаршилар кўп бўлиб кетади.

инсонлар шахс сифатида бир даражада, бир хил қобилиятга эга эмас. Бу илоҳий ҳақиқат. Демак, дарсларнинг табақалашган ҳолда ўтилиши ва собик советлар талабига асосланган энг паст қобилиятли болаларга қаратилган ҳолда эмас, аксинча, юқори имкониятли болалар қобилиятига қаратилган ҳолда ташкил қилиниши мақсадга мувофиқдир. Назаримда, бу хаётий аксиомани инobatга олиш вақти етиб келди, хамма бир хилда ва бир натижада олий билим юртлиларида ўқиши шарт эмас ва бунга зарурат ҳам йўқ.

Мана шу нуқтан назар билан қараганда бугунги кунда тизимда юқори имкониятли, қобилиятли болаларни топиш ва айти уларга кўпроқ имкон туғдириб миллатимиз имкониятидаги инсон капиталини кучайтиришда мана шу қобилият соҳибларига кенг шароит яратишни кўзда тутишнинг хаётга жорий қилиниши ватанимизга келгусида яхши натижалар, мағрурланишга аризулик имкониятлар туғдирган бўларди. Шу жойнинг ўзида айтиш керакки, тизимда зудлик билан юқори имкониятли, иқтидорли, қобилиятли ёшларга кенг йўл очилиши мақсадида фанлар ва йўналишларни тез ва қисқа муддат ичда босиб ўтишлари учун экстернатларга имкон бериш мақсадга мувофиқ бўлади, деган фикрдамыз. Бугунги кунда бундай имконият юртимиздан чиқадиган иқтидорларнинг йўлини тўсиш бўлиб қолмоқда ва нимагадир халқ таълими тизимидан олиб ташланган.

Ҳозирги анъанавий таълимда катта ислоҳ талаб қиладиган яна бир муаммо – бу ўқувчилар учун умуман, фанлар ва йўналишлар бўйича билим тақлиф қилиниши ва бу асосий принцип сифатида қўйилиши керак. Бу деган сўз, мактаб болалар-

га билимни тақлиф қиладди, қанчалик олиш ва нималарни олиш боланинг ўзига боғлиқ ва кўп ҳолларда бу унинг иқтидор ва қизиқишлари билан боғлиқ бўлади. Айни мана шу ўринда «умумий мажбурий таълим» ва «мажбурий билим бериш» тушунчалари бир-бирдан жиддий фарқ қилиниши аниқлаб етамиз.

Ўқувчи боланинг миясига билимни (совет тизимидагидек) қуйиб қўя олмайди ва бундай бўлиши мумкин ҳам эмас. Ҳар бир ўқувчи ўзи мактабга билим излаб келганлигини аниқлаб етиши керак ва бундан ота-оналар ҳам хабардор бўлиши шарт. Айнан мана шу ҳолатда ота-оналар томонидан боламга сиз билим беришингиз керак, ҳатто шарт, деган талаб барҳам топади.

Худди мана шу жойда таълим ва тарбия масаласи ҳам аниқлашди ва мактабнинг бола шахсини тарбиялашда қисмангина қатнашишини кўрамыз. Демак, боланинг тарбияси асосан ва тўлиқ оилада бўлиши ва бунга ота-оналаргина жавобгарлиги яққол кўринадди. Бу ўринда бундан икки минг йиллар аввал қадим юнонлар амал қилган, бугунги кунда ҳам долзарб бўлмиш принцип, яъни илми толиб «кўза эмас», уни устозлар замон илмлари билан тўлдирсалар (*айниқса, бугунги уммон-уммон илмлари*), илми толиб бир шам, улларга устозлар зиё берсинларки, токи ўзларига билим излашда йўлларини ёритсин, дунёдаги муаммоларга ёруғлик қиритсин. Дунё психология фани нуқтан назари билан қараганда тизимда энг масъулиятли давр, болалар учун бу бошланғич синфлар

даври саналади. Демак, айнан шу даврда болаларни эркин фикрлашга, шиддат ва изланувчанликка ўргатмасак, уллардан келгусида дунё рақобатига дош бера оладиган авлод етишиб чикмаслиги ҳаммага аён. Демак, айни мана шу даврда, яъни, бошланғич синфда болаларнинг эркинлигини таъминлаш учун улларнинг фанлар бўйича билимини баҳолаш тартибидан дунёдаги илғор давлатлар воз кечганини инobatга олиш керак. Бу каби жуда зарур ҳолат бизда ҳам жорий қилиниши лозим ва албатта мактабга болалар ОЛТИ ЁШдан жалб қилиниши керак.

Миллатимиз, халқимиз менталитетини инobatга олиб, яна бир дунё таърибасини ўзимизда жорий қилсак, яхши натижаларга эришамиз. Бу ҳам бўлса, болаларнинг ота-оналари ҳақидаги маълумотлар мактабларда йиғилишига ва болалар орасида рўқач қилинишига бутунлай барҳам бериш лозим. Шу орқалигина болалар орасида талаб ва қонунлар доирасида ҳамма тенг деган тушунчани улларнинг руҳиятига сингдириш мумкин.

Халқ таълими вазирлиги олдида турган жиддий муаммолардан яна бири бу, албатта, мажбурий таълим ва унга алоқадор фикрлар. Айтиш керакки, бугунги кундаги мажбурий таълимни икки поғонада кўриш ва шундай тушуниш яхши натижага олиб келар эди. Мажбурий таълимни икки поғонага бўлиш ва биринчи поғонасини 6-синф билан чеклаш ва иккинчи поғонасини 7 ва 11-синфлар билан белгилаш яхши натижа берган бўлар эди. Бу ўринда 7-синфгача бўлган мажбурий таълим тўлиқ давлат томонидан назорат қилинади ва молиялаштирилади.

Мажбурий таълимнинг иккинчи қисми эса давлат томонидан қисман молиялаштирилади ва қолган қисми соҳалар томонидан молиялаштирилади. Шундай қилинган тақдирда юқорида иқтисослаштирилган мактаблар юқори натижа ва имкониятлар билан фаолият кўрсата бошлайди.

Иқтисослашган мактаблардаги харажатнинг катта қисмини тегишли соҳа ўз бўйнига олади. Натижада, айтилик, енгил саноат тизими учун тайёрла-

наётган кадрларга сарф-харажат фақатгина халқ таълими тизими эмас, тегишли соҳанинг ҳам зиммасига тушади. Масъулият ортда ва бутунлай бошқа соҳада таълим олиб, бошқа соҳада фаолият юритиш каби мантиқсизликка чек қўйилади.

Юқорида келтирилган фикрлардан келиб чиқиб, ушбу хулосаларни илгари суриш мумкин:

→ Халқ таълими тизимининг фаолият мазмунига аниқликлар киритиш мақсадида муқобил дарсликларни расмий жорий қилиш;

→ Болалар қобилиятини инobatга олган ҳолда синфларда, мактабларда дарслар ва фанларни табақалаштириб ўқишни жорий қилиш, дарсларни юқори иқтидорли ўқувчилар талабига асосланган ҳолда олиб бориш;

→ Ўқувчилар мактабга билим олиш учун келади. Шундай экан, билим олишнинг ихтиёрийлигини принципал даражага кўтариш лозим. Бу хулоса мактабда асосий принципга айланиши керак. Халқ таълими тизимида иқтидорли болаларнинг имкониятларини сўндирмаслик мақсадида бундай болаларга экстерн имкониятини жорий қилиш;

→ Тизимдаги мажбурий таълимни иккига бўлган ҳолда жорий қилинишини инobatга олган ҳолда, 7 ва 11-синфгача мактабларни ихтисослаштирилган ҳолда давом эттиришни жорий қилиш;

→ Болаларда ёшлиқдан эркинлик, лидерлик хусусиятини сўндирмаслик учун дунё мактаблари таърибасидан келиб чиққан ҳолда бошланғич синфларда болалар билимини баҳолаш тартибидан воз кечиш;

→ Жамиятда ҳамон уруғ-аймоқчилик, коррупция, непотизм ва бошқа салбий ҳолатлар борлигини инobatга олиб, мактабларда ўқувчиларнинг ота-оналари ҳақидаги маълумотларни йиғиш ва уллардан фойдаланишни қабилан ман қилиш;

→ Дунёдаги фан ва ишлаб чиқариш йўналишидаги ютуқларни инobatга олиб, қолаверса, қоғоз исрофгарчилигига йўл қўймаслик мақсадида, имкон қадар тезроқ электрон дарсликларни жорий қилиш;

→ Болаларни мактабга жалб қилишни ОЛТИ ёшдан бошлаш.

Махмуд ЙЎЛДОШЕВ,
психология фанлари номзоди

Замон талаби эса мактабларни энг ками 5 ёки 6-синфлардан юқорисини ихтисослашган ҳолда давом эттиришни талаб қиладди. Чунки, бу даврга келиб бола ўз тақдир-кељагини аниқлаб олган бўлади. Бола аниқлаб олмаган тақдирда ҳам мактаб, ўқитувчилар, педагог ва психолог мутахассислар бу боланинг қай йўналишда яхши натижаларга эришишни аниқ билишади.

Хаёт тарзимиздан келиб чиқиб инobatга олинадиган яна бир-бирига яқин икки муаммо бор. Бу ҳам бўлса, таълимда болаларга психологик иқтидор нуқтан назари билан ёндашиш. Яъни, дарсларнинг болалар иқтидорини инobatга олган ҳолда, табақалашган ҳолда ўтилиши ва бу билан уллардаги қобилият ва дарс давомида ҳар бир болага нисбатан бунинг инobatга олиниши. Маълумки, табиатда ҳамма

МИЛЛАТ ГЕНОФОНДИНИ

Оналар ва болалар ўлимининг олдини олишга доир ислохотлар

Оналар ва болалар орасидаги ўлим ҳолларини камайтириш дунё бўйича энг глобал масалалардан биридир. Ўзбекистонда ўтган йиллар давомида бу борада муайян ишлар қилинди. Аммо муаммо комплекс ҳал этилмас экан, статистик рақамлардаги кичик ўзгаришлар билан мақтаниб бўлмайди.

Президентимиз Шавкат Мирзиёев ташаббуси билан сўнгги вақтда инсон саломатлигини муҳофаза қилиш борасида тизимли ишлар бошланди. Аввало эсоёлларда бу борада кўп таби муаммолар ҳамон сақланиб қолётгани рўй-роҳат айтилди ва аҳолимизнинг барча қатлами учун қўлай бўлган, сифатли ва замонавий тиббий ёрдам кўрсатиши, касалликларни барвақт аниқлаш вазифалари кўйилди. Шубҳасиз, бу ислохотлар марказида оналар ва болалар орасидаги ўлим ҳолларини камайтириш масаласи туради.

Хўш, давлатимиз раҳбири томонидан кўйилган топшириқлар ижроси юзасидан қандай ишлар амалга оширилмоқда? Ўзбекистонда оналар ва болалар ўлимига қандай омиллар сабаб бўлмоқда ва уларни бартараф этишга қаратилган чора-тадбирлар натижаси қўрғинатими?

Булар ҳақида атрофлича маълумот олиш учун Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бош бошқармаси бошлиғи Марат САДИКОВ билан суҳбатлашдик.



– Мамлакатимизда аёллар соғлигини мустаҳкамлаш, репродуктив саломатлигини мониторинг қилиш, оилаларнинг тиббий маданиятини ошириш, тиббиёт муассасалари моддий-техник базаси, кадрлар салоҳияти, замонавий диагностика усулларини жорий этиш бўйича босқичма-босқич чора-тадбирлар амалга оширилмоқда, – дейди Марат Садиков. – Ўтган уч йил давомида соҳага оид олтита норматив ҳужжат қабул қилинди.

Соҳага оид Давлат дастурлари узвийлик билан ҳаётга татбиқ этилгани натижасида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасида қатор ютуқларга эришилди. Жумладан, энг илғор тажрибаларга асосланган она ва бола скрининг хизмати, перинатал муассасалар тармоғи яратилди. Ҳомиладор аёллар ва чақалоқларни перинатал ҳамда неонатал скринингдан ўтказиш орқали уларда туғма ва ирсий касалликларни эрта аниқлаш йўлга қўйилди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра (2015 йил Европа регионига саломатликнинг асосий кўрсаткичлари), оналар ўлими кўрсаткичи Ўзбекистонда Ўрта Осиё бўйича энг паст ҳисобланади. Мамлакатимизнинг ушбу кўрсаткича эга бўлиши нафақат марказий шаҳарларда, балки барча туманларда, ҳаттоки, марказдан энг узоқ жойларда ҳам бирламчи акушерлик ёрдами ташкил этилгани билан эришилди.

Юртимизда болалар ўлими билан боғлиқ сўнгги вазият давлат статистика кўрсаткичларига кўра, 2017 йилга қараганда 2018 йилда яхши томонга ўзгарган. Жумладан, 2018 йилда гўдақлар ўлими кўрсаткичи 9,9 промиллини ташкил этди (2017 йилда бу кўрсаткич 11,5 промиллига тенг бўлган). Гўдақлар ўлимининг структурасида 63,6 фоизни неонатал ўлим ташкил этади.

«Соғлом она – соғлом бола» мақсадида эришишда демографик ҳолатни яхшилаш энг муҳим ҳисобланади.

– **Айни пайтда мамлакатимизда оналар ва болалар ўлимини камайтириш бўйича «йўл харитасининг асосий мезонлари нима ва бунинг натижаси қачон кўзга ташланади?»**

– Соғлиқни сақлаш тизимидаги, шу жумладан, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилишдаги ҳолатни яхшилаш мақсадида Ўзбекистон Президентининг 2018 йил 7 декабрдаги «Ўз-

фан) ва бошқа ирсий-генетик касалликларга чалинган болаларга тиббий ва ижтимоий ёрдам кўрсатишни янада яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори қабул қилинди.

Республика болалар ихтисослаштирилган ва регионал кўп тармоқли тиббиёт марказлари давлат бюджети маблағлари ва халқаро молия институтлари ҳисобидан ташхислаш ва даволаш асбоб-ускуналари билан жиҳозланиши болаларга халқаро стандартларга мувофиқ юқори технологик тиббий ёрдам кўрсатишда муҳим ўрин тутди.

Болалар ўлимини камай-

мовчилигининг олдини олиш мақсадида қисқа муддатли (6 ой-гача бўлган болаларни истисносиз кўкрак сuti билан эмизиши), ўрта муддатли (ун фортификацияси, тузиши йодлаш) ва узоқ муддатли (шифокор ва ташкилотчилар учун «илк 1000 кун» дастури бўйича семинарлар, соғлом овқатланишга қаратилган аҳолининг овқатланиш одадларини ўзгартириш) тадбирлар ўтказилмоқда.

Барча вилоят перинатал марказларида аёлларга ихтисослаштирилган, юқори технологияли жаҳон стандартлари талабларига жавоб берадиган каминвазиз (лапароскопик) гинекология бўлимлари ташкил этилди. Бирламчи тизим муассасаларида «Аёллар маслаҳатхона»лари, кўп тармоқли марказий поликлиникаларда «Қизлар саломатлиги хонаси» ҳамда «Перинатал скрининг хонаси» ташкил этилди.

2017-2020 йиллар давомида 439 та объектда, жумладан перинатал марказлар, туғуруқ комплекслари ва бирламчи тизим муассасаларида қурилиш-таъмирлаш ишларини амалга ошириш режалаштирилган бўлиб, улардан 384 та (87,5 фоиз) объектда қурилиш-таъмирлаш ишлари олиб борилди.

2013-2019 йиллар давомида 159 дан ортиқ турдаги тиббий асбоб-ускуналар туғуруқ ва болалар тиббиёт муассасаларига етказилган. Ўз ўрнида жами 221 та тиббиёт муассасаси, жумладан туман, шаҳар марказий шифохоналари ва марказий кўп тармоқли поликлиникалар, оилавий поликлиникалар моддий-техник базаси мустаҳкамланди.

Турли йўналиш бўйича 212 та мутахассис Германиянинг нуфузли клиникаларида, Корея Республикаси Пусан университетиде бир йиллик курсларда малака оширди.

Самарқанд ва Андижон вило-

ятларида болалар кўптармоқли тиббиёт марказларининг ва Республика перинатал марказининг тузилмасига ўзгартиришлар киритилди ва неонатал хирургия бўлимлари ташкил қилинди. Наманган ва Хоразм вилоятлари болалар кўп тармоқли тиббиёт марказлари ва Тошкент педиатрия тиббиёт институти клиникасида кардиожарроҳлик бўлимлари, Тиббиёт академияси кўп тармоқли тиббиёт марказида эса инвазив жарроҳлик бўлими ташкил этилди.

Барча вилоят болалар кўп тармоқли тиббиёт марказлари хузурида Тошкент шаҳар ўсмирлар диспансери ҳамда Республика перинатал маркази кизлар гинекология бўлимлари ташкил этилган.

– **Оналар ва болалар ўлими кўрсаткичи юқори бўлган давлат бу – Ҳиндистон. Бунга экологик муҳитни ҳам сабаб қилиб кўрсатишимиз мумкин. Ўзбекистонда оналар ва болалар ўлимига сабабчи омиллар ҳақида маълумот берсангиз?**

– Дунёда ҳар куни 830 нафарга яқин аёл ҳомилдорлик ва туғиш билан боғлиқ бўлган ҳолатлар туфайли вафот этади (ЖССТнинг 2014 йилга оид маълумоти). Катта ёшли аёлларга қараганда, ўспирин кизларда ҳомилдорлик натижасида асоратлар ва ўлим хавфи юқори. 1990-2015 йиллар учун дунёда оналар ўлими деярли 44 фоизга камайган.

Аёллар ҳомилдорлик ва туғуруқ пайтида ҳамда ундан кейинги асоратлар туфайли вафот этишади. Бундай асоратларнинг аксарияти ҳомилдорлик пайтида ривожланади ва унинг олдини олиш мумкин. Ҳомилдорлик назоратга олинмас бундай пайтда кўп аёллар аҳоли ёмонлашади. Мисол учун, 75 фоиз ҳолатда оналар ўлимига олиб келадиган

ИҚТИБОС

Шавкат МИРЗИЁЕВ:

Она ва бола саломатлигини асрашда муҳим омил бўлган скрининг марказлари фаолиятини тубдан қайта кўриб чиқишни бугун ҳаётнинг ўзи талаб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар тўғрисидаги фармони билан 2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикасининг соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш Концепцияси тасдиқланган. Концепцияда соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш, болалар ва оналар саломатлигини муҳофаза қилишдаги муаммоларни ечиш учун мақсад ва вазифалар белгиланган.

2019-2021 йилларда Концепцияни амалга ошириш жараёнида «Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш тўғрисида»ги қонун, Президентнинг 2019 йил 7 сентябрда «Кам учрайдиган (ор-

тиришда эмлаш ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, бугунги кунда эмлаш календари 13 та антигенга қарши 12 вакцинани ўз ичига олган.

Ўзбекистонда овқатлантириш соҳасидаги муаммоларни ечиш интеграл ёндашув асосида олиб борилади. Оналар ва болалар орасида овқатланишни яхшилаш ҳамда микронутриентлар етиш-



АСРАШ МАСЪУЛИЯТИ

Ўз натижасини бераптими?

асоратлар сирасига қон кетиш (асосан туғуруқдан кейинги қон кетиш), турли инфекциялар, ҳомиладорлик пайтида юқори қон босими, туғуруқдан кейинги нохушликлар, хавфли аборт кабилар кирди.

Ҳомиладор аёлларни самарали камраб олиш ва тўлиқ туғуруқдан кейинги парвариш муаммосини ҳал қилиш бошланғич соғлиқни сақлаш муассасаларида «Аёллар клиникалари» фаолиятини босқичма-босқич ташкил этиш орқали амалга оширилади.

«Саломатлик мактаблари»да маҳаллалар билан олиб борилаётган идораларро ишлар ҳомиладор аёлларни патронаж қилиш, туғуруқ ёшдаги аёлларни сурункали экстрагенитал касалликлари билан аниқлаш ва уларни яхшилаш бўйича ўз вақтида чоралар кўриш масаласини ҳал этишга ёрдам беради.

Ўзбекистонда болалар ўлимининг сабабларидан бири – бу соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғинида профилактик, патронаж ва ташхис диагностика ишлари самардорлигининг паст эканлиги. Аҳоли патронажидagi болалар ва фертил ёшдаги аёлларни камровчи патронаж 72-77 фонзи ташкил қилади. Умумий амалиёт шифокорларининг билим

– Чақалоқларга ёрдам кўрсатиш самардорлигини ошириш учун соғлиқни сақлаш амалиётига Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) томонидан тавсия этилган неонатал ёрдамнинг замонавий тамойиллари татбиқ этилган. Булар – чақалоқлар реанимацияси замонавий тамойиллари, соғлом ва бемор болаларни парвариш қилиш, кўкрак сути билан боқиш, инфекцияларни назорат, онадан болага ОИТС ўтиши профилактикаси. Чақалоқлар реанимацияси реанимация протоколларига киритилиб, республика тиббий муассасалари амалиётига кенг татбиқ қилинган.

2018 йилдан бошлаб давлат бюджети маблағлари ҳисобидан перинатал марказлар сурфактант билан таъминланмоқда. Бу жуда кам ва экстремал кам вазн билан чала туғилган чақалоқларнинг яшовчанлик коэффициенти ошиши, бронхопальмонал дисплазия билан касалланиш камайишига олиб келади. Шу билан бирга, чақалоқларда геморрагик касалликларнинг олдини олиш мақсадида витаминнадион (*витамин К*) препарати бола ҳаётининг биринчи дақиқаларида қўлланилмоқда.

Кам вазни чақалоқларга тиб-

ҳомиладор аёллар шифохона ичидаги йўлақларга жойлашиб даволанишга тгани, Ургут туманида «йўлда туғилган» чақалоқ ҳақидаги хабарлар тарқалди. Мана шундай ҳолатларнинг олдини олиш учун қандай амалий ишлар қилинмоқда, келгуси режалар қандай?

– Навоий вилоят перинатал марказининг ҳомиладорлар хасталиги бўлими 40 ўринга мўлжалланган бўлиб, марказ биносининг иккинчи қаватида жой-

билан жиҳозлаш, ЖССТ тавсияларига кўра қабул қилинган даволаш стандартлари ҳамда миллий протоколлар бўйича мутахассисларни ўқитиш ва малакасини ошириш каби ишлар амалга оширилмоқда.

Республикада 2014 йилга қадар ҳомиладорликнинг 28 ҳафта ва ундан ортиқ муддатларида тана вазни 1000 грамм ва ундан ортиқ туғилган чақалоқ тирик туғилган деб ҳисобланган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тавсияларига кўра

ҳамкорликда жаҳон тажрибасига асосланиб «Болалар касалликларини интеграл усулда олиб бориш», «Кўкрак сути билан боқишни қўллаб-қувватлаш», «Чақалоқларни парвариш қилиш», «Гўдак ва эрта ёшдаги болаларни овқатлантириш», «Болаларнинг ўсиш ва ривожланиш мониторингини ҳамда патронаж тизимини такомиллаштириш» каби дастурларни амалга татбиқ этиш давом этмоқда.

– Барвақт ва узлуксиз туғуруқнинг олдини олиш, ҳомиладор аёлнинг шифокор кўригида бўлиши, гўдаклар саломатлигини назорат қилиш бўйича тарғибот ва чора-тадбирлар ижроси қай даражада бормоқда?

– Ўзбекистонда аёллар, болалар ва ўсмирларга кўрсатилаётган акушер-гинекологик хизматини ташкиллаштириш ҳамда кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифатини янада ошириш мақсадида «Аёллар маслаҳатхоналари», «Перинатал скрининг хоналари» ташкил этилди ва туғуруқ муассасалари замонавий жаҳон стандартлари талабига мос равишда жиҳозланди. Ҳар ҳафтанинг сешанба куни худудлардаги кўп тармоқли марказий поликлиникаларда участкалар кесимида ҳомиладорликка нисбий ва мутлақ монелиги бор аёллар тафтиши ўтказилиб, уларни контрацептив воситалари билан камраб олиш умумий амалиёт шифокорларини жалб қилган ҳолда биргаликда амалга оширилмоқда. Шунингдек, ҳар ҳафта малакали акушер-гинеколог ва неонатологлар томонидан мутахассисларга оналик ва болаликни муҳофаза қилишга доир миллий стандартлар ва протоколларга тўлиқ амал қилган ҳолда иш юритиш кўникмасини ошириш бўйича дарслар ташкиллаштирилган.

Жорий йилнинг ўтган даврида республика худудларида репродуктив саломатлик борасида жами 14 минг нафар МФЙ мутахассислари ва патронаж ҳамширалари билан уларни ўқитиш ва қайта тайёрлаш бўйича семинарлар ўтказилди. Шунингдек, никоҳланувчи шахслар билан суҳбатлар ўтказилди.

Гўдаклар саломатлигини назорат қилишда туманлар даражасида соғлиқни сақлаш тизимини кучайтириш модели, патронаж тизимида қўллаб-қувватловчи кураторлик ишлари амалга оширилмоқда ҳамда аҳоли ўртакда соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик, зарарли одатларнинг олдини олиш ва баргараф этиш бўйича тарғибот ва тушунтириш ишлари мунтазам олиб боришмоқда.

«Оила даврасида» муҳбири
Махфуза ПўЛТАОВА
суҳбатлашди.

ИҚТИБОС

Шавкат МИРЗИЁЕВ:

Халқимиз генофондини сақлаш учун ҳомиладор аёллар ва болаларнинг овқатланиш рақиси бўйича амалдаги меъёрларни халқаро стандартлар асосида қайта кўриб чиқиш лозим.

лашган. Мазкур ҳолатнинг юзага келишига сабаб – бугунги кунда марказнинг мавжуд эски биноси капитал таъмирланмоқда. Шу туфайли бўлимлар янги қурилган бинога тирбанд қилиб жойлаштирилган. Қирқ ўринга жами 63 нафар аёл даволаш учун қабул қилинган. Оғир хасталиклар билан мурожаат қилган ҳомиладор аёллар, албатта, стационар шароитда назоратга олинмоқда.

– Ўтган йили ЮНИСЕФнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Саша Граумани интервьюсида шундай деган эди: «Биз Ўзбекистон ҳукуматининг болалар ҳаётини сақлаб қолиш бўйича хатти-ҳаракатларини юқори баҳолаймиз. Афсуски, янги туғилган чақалоқлар ўлими кўрсаткичлари юқориликча қолмоқда. Буни қабул қилиб бўлмайди, чунки янги туғилган болаларнинг аксариятини кутқариб қолиш мумкин эди...» ЮНИСЕФ билан ҳамкорликда амалга оширилаётган ишлар ва бу масалада жаҳон тажрибасига ҳам мурожаат қилиняптими?

– Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, ҳар йили дунёда бир ойгача бўлган 2,6 миллион бола вафот этади. Яна бир миллион боланинг ўлим ҳолати туғилган кунинда содир бўлади. Яна 2,6 миллион бола ўлик туғилади. Болалар ўлимининг 80 фоиздан ортиқ муддатидан олдин туғуруқ, туғуруқ жараёнидаги асоратлар ва инфекциялар, сепсис, менингит ҳамда зотилжам туфайлидир.

Умуман олганда мамлакатимизда болалар ўлими кўрсаткичлари барқарор равишда қамаймоқда. Туғуруқ ва болалар муассасалари моддий-техник базасини яхшилаш ва зарур замонавий тиббий асбоб-ускуналар

(ҳомиладорликнинг 22 ҳафта ва ундан ортиқ муддатларида тана вазни 500 граммдан бошлаб чақалоқларни қайд этиш), 2014 йил 1 июлдан бошлаб республикада, МДХнинг бошқа давлатларида, тирик ва ўлик туғилиш мезонлари қабул қилинди. Республикада экстремал ва ўта кам вазни чақалоқларнинг туғилиши, дунёдаги каби ўртача бир фонзини ташкил этади.

Ўзбекистонда Минг йиллик ривожланиш мақсадларининг барчасига эришиш, хусусан, гўдаклар ва оналар ўлимини камайтиришга алоҳида эътибор қаратилган. Агар 1996 йилда ўта кам вазни ва жуда кам вазни янги туғилган чақалоқларнинг яшаб қолиш даражаси 9 фоизни ташкил этган бўлса, 2018-2019 йиллар давомида 500-999 грамм туғилган чақалоқлар орасида яшаб қолиш фоизи аввалги йилларга нисбатан 40-50 фоизгача, 1000-1500 граммгача туғилган чақалоқлар орасида 57 фоиздан 70-80 фоизгача кўтарилишига эришилди. Бу чарча ҳолатлардан фарқли, чақалоқларнинг 50 фоизи неонатологларнинг саъй-ҳаракатлари билан яшаб қолиши ва давлат томонидан барча зарур шароитлар яратилгани исботидир.

Бугунги кунда Ўзбекистонда неонатал хизмат янги сифат даражасига кўтарилиди ва ушбу йўналиш бўйича ривожланишда давом этмоқда. Мутахассисларнинг билим ва кўникмалари доимий равишда такомиллаштирилмоқда, туғуруқ ва болалар муассасаларининг моддий-техника базаси яхшиланмоқда. Неонатал хизматни яхшилаш борасида мақсадли дастурларни изчил амалга ошириш бўйича домий ва кенг қўламли ишлар бажариляпти.

Республикада болалар ўлимини камайтириш мақсадида ЮНИСЕФ ва ЖССТ билан



савияси ва кўникмалари етарлича бўлмаганиги сабабли болалар ва оналарга керакли ҳажмда тиббий ёрдам кўрсатиш имконияти мавжуд эмас.

Муаммолардан бири, жойларда, айниқса, чекка худудларда кадрлар етишмовчилиги ҳамда чақалоқларга оғир ҳолатларда тиббий ёрдам кўрсатиш учун замонавий жиҳозлар таъминоти билан боғлиқ.

– **Маълумотларга қараганда, Ўзбекистонда болалар ўлимининг 57 фоизи неонатал давр — ҳаётининг ilk 27 кунинда содир бўлмоқда. Кўриниб турибдики, туғуруқхоналардаги шароит, шифокорлар малакаси ва чақалоқни назорат қилиб туриш ҳам бунга боғлиқ жараён. Айнан шу масалада қандай ишлар амалга оширилмоқда?**

бий ёрдам сифатини оширишда замонавий, халқаро даражада тан олинган парвариш усуллари, стандартлар, даволаш ва ташхислашда клиник протоколларни татбиқ қилиш бўйича ишлар йўлга қўйилган.

Ҳозирда вазирлик томонидан ҳудудий перинатал ҳамда тузилаётган туманлараро перинатал марказларнинг моддий-техника базасини кучайтириш ҳамда уларни оғир ҳолатларда оналар ва болалар транспортировкаси учун жиҳозланган реанимобиллар билан таъминлаш бўйича халқаро молия институтлари билан иш олиб боришмоқда.

– **Сир эмас, бугун кўп туғуруқхоналарда жой етишмаслиги кузатишмоқда. Мисол учун, 3-4 ой аввал Навоий шаҳридаги Перинатал марказида хоналар ва жой етишмаслиги сабабли,**

ҚИЗЛАР ЭМЛАНАДИ

**Одам папиллома вируси ҳақида нималарни билишимиз шарт?
Эмлаш қачон амалга оширилади?**

Илгарироқ Соғлиқни сақлаш вазирлиги жорий йилнинг октябрь ойида 9 ёшдаги 400 минг нафар қиз одам папиллома вируси (ОПВ)га қарши эмланиши ҳақида хабар берган эди. У миллий эмлаш календарига киритилган бўлиб, давлат ҳисобидан профилактик эмланади. Бу яна бир оғир касаллик – бачадон бўйни саратони хасталигининг олдини олишга хизмат қилади.

? Одам папиллома вируси қандай хасталик? Унинг инсон саломатлиги учун хавфи қай даражада?
– Одам папиллома вируси (рус тилида ВЧП – вирус папиллома человека) энг кенг тарқалган касалликлардан бири саналади. Кўпчилик уни сўғал ёки хол билан адаштиради. Аслида эса тери устки қаватида юзага келган бу ҳосила жилдий асоратларга олиб келиши мумкин. Унинг юздан орттири турмушда. Айрим кўринишлари онкологик хасталикларни ҳам келтириб чиқариши мумкин. ОПВ жуда кўп тарқалган вирусли инфекциядир. Вирус кўпинча ўзини намоен қилмайди, организм ўз-ўзидан уни йўқ қилади.

Папиллома вируси кўл, бўйин ёки юз қисмида папиллома тошмаси бўлган бемор билан кучоклашиб кўришиш оқибатида, ҳосила мавжуд тери қаватига кўл тегади ва ишқаланиши содир бўлиб, вирус инфекцияси юқади.

Вирус яллиғланишни келтириб чиқаради. Саратон касаллиги эҳтимолига келсак, хавф мавжуд. Биринчи навбатда, бу чекувчи аёллар, иммунодепрессант ишлатувчилар, кўп туққан аёллар, шунингдек, генетик мойиллиги бўлганларга тааллуқлидир. Юқори хавфли ОПВ билан касалланган аёллар орасидан учдан бир нафариди саратон ривожланиши мумкин. Касалликнинг дастлабки босқичида ташхис қўйиш учун ОПВ ва PAP тестларни ўтказиш тавсия этилади.

? ОПВнинг бачадон бўйни саратони билан қандай боғлиқлик жойи бор? Эмлаш ишончли ҳимоя бўла оладими?
– ОПВ организмга тушгандан сўнг саратонга айланиши 15 йилдан 20 йилгача давом этиши мумкин. Агар иммунитет заифлашган бўлса ва даволаш амалга оширилмаса, жараён жуда тезлашади ва онкология 5-10 йил ичида пайдо бўлиши мумкин.

Хасталикда ёш кўрсаткичи мавжуд эмас. Гўдақлардан то катта ёшларгача вирус юктириб олиши мумкин. Аксарият ҳолларда папиллома бола-нинг кичиклигида сўғал ёки тери устки ҳосиласи сифатида пайдо бўлади. Аммо «тегиниб бўлмайди» қабилида иш кўрилгани боис вирус ўз ҳолича қолиб кетади.

? ОПВга қарши қандай курашиш керак? Ушбу вирусни организмдан бутунлай йўқотиш мумкинми?
– Барча аёлларга ҳомиладорликни режалаштириш даврида одам папиллома вирусига текширувдан ўтиш тавсия этилади. Папиллома вирусли инфекцияларига текшириш полимераза занжирли реакция ёки Digene-тест (хужайраларда одам папиллома вирусининг ДНКсини аниқлашга қаратилган юқори сезувчан тест)ни ўз ичига олади. Ушбу вирус аниқланган ҳолларда

кольпоскопия (бачадон бўйини махсус оптик мослама билан кўриш) ва бачадон бўйни хужайраларининг цитологик текшируви (nan-тест) ўтказилади. Фаол вирусли инфекция мавжуд ҳолларда ҳомиладорликдан сақланиб, даволаниш курсини ўташ тавсия этилади. Агар ўткир учли кондиломалар ҳомиладорлик пайтида аниқланса, улар механик тарзда йўқотилади, чунки ҳомиладорларда уларнинг кўпайиб ўсиш суърати тезлашади, бундан ташқари туғруқ вақтида ондан болага юқиш хавфи мавжуд.

Ҳозирги кунда папиллома вирусли инфекцияларни даволашнинг барча маълум усуллари фақатгина улар келтириб чиқарган белгиларини йўқотишга қаратилган бўлиб, одам папиллома вирусининг организмдан тўлиқ чиқиб кетишини таъминламайди. Тана терисининг турли қисмларида (кўл



кафти, оёқнинг товон қисми ва жинсий аъзоларда) жойлашган сўғаллар ва ўткир учли кондиломалар асосан механик тарзда: суюк азот (криотерапия), электр токи ёрдамида (электрокоагуляция), радиотўлқинли пхвичок

юқори даражада бўлган мамлакатларда ОПВ инфекциясининг тарқалиши ва бачадон бўйни патологик ўзгаришлар бўйича кўрсаткичларни аниқ пасайиши кузатишмоқда. ОПВнинг тарқалиши камайган барча

«**Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, ҳар йили Ўзбекистонда 1660 нафар аёл бачадон бўйни саратони касаллигига чалинмоқда.**

(радиотўлқинли коагуляция), лазер нури ёрдамида (лазеротерапия) ва махсус маҳаллий қўлланувчи дори воситалари ёрдамида куйдириб йўқотилади.

Шунинг таъкидлаш лозимки, сўғал ва ўткир учли кондиломаларни тўлиқ механик бартараф этиш, одам папиллома вирусини организмдан чиқиб кетишига олиб келмайди ва касаллик қайталаниш (сўғал ва ўткир учли кондиломаларнинг қайта пайдо бўлиш) хавфи сақланиб қолади. Қайталаниш хавфини камайтириш учун механик йўқотиш усули вирусга қарши ва бошқа даволаш усуллари билан биргаликда олиб борилади.

? Эмлаш қандай тартибда олиб борилади?
– Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) вакцинация жадвалига мувофиқ 9 дан 13 ёшгача бўлган қизларга ОПВга қарши вакцинациянинг икки дозасини қўллаш тавсия этилади. Ушбу ёшда вакцина кучли иммунитетни таъминлайди.

Бугунги кунга келиб, ОПВга қарши вакциналарни қўллаш

ҳолларда, кейинги йилларда ёки 10 йил ичида ОПВ билан боғлиқ бачадон бўйни саратони ва бошқа турдаги саратон касалликларнинг сони камайиб боради. Бугунги кунга қадар олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, вакцинани самарадорлиги кузатишмоқда.

Австралия, Белгия, Германия, Швеция, Буюк Британия, АКШ ва Янги Зеландияда олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, эмлашдан кейин ОПВ инфекцияси ва учи ўткир кондиломалар билан ўспириш қизлар ва ёш аёллар орасида касалланиш ҳоллари 90 фоизга камайган. Вакцинанинг таъсири қамида 10 йил мобайнида сақланиб қолади.

Номи ваҳимага солгани билан папиллома – давоси бор ва ўз вақтида муолажа қилиниши керак бўлган касалликдир. Қолаверса, соғлигингиз эҳтиётини қилиб, яқинларингиз, оила аъзоларингизнинг ҳам саломатлигини асраб қолган бўласиз.

Лайло ҲОЖИЕВА,
Навоий вилояти Давлат санитария эпидемиология бош назорати маркази бош шифокори

ЭМЛАШ БЕПУШТЛИККА ОЛИБ КЕЛАДИМИ?

Мутахассис тарқалган хабарларга оидлик киритди
Сўнгги пайтларда ижтимоий тармоқларда одам папилломаси вируси (ОПВ) вакцинаси билан эмлаш келажакда бепуштликка олиб келиши таъкидланаётган турли хабарлар тарқалмоқда.

Шайхонтоҳур тумани Тиббиёт бирлашмаси бош педиатри Дилфуза Ибрагимова мазкур хабарлар бўйича ўз муносабатини билдирди, дейилади ЎЗА чоп этган мақолада.

«Қизларни одам папилломаси вируси (ОПВ) бўйича эмлаш хорижда ўн йиллар аввал бошланган бўлиб, ҳозирда самара ҳам бермоқда. Ўзбекистонда ҳам 2010 йилларда 6 минг нафарга яқин қизлар мазкур вакцина бўйича эмланган ва улар ҳозирда фарзандли оналардир.

Маълумотларга кўра, аёлларнинг 10 фоизи туғма бепуштлиги аниқланган бўлиб, бу вакцина билан боғлиқ эмас. Ҳозирда 102 та давлатда 2008 йилдан буён ОПВ вакцинаси қилинади.

Бу вақт ораллигида эмланган қизлар фарзандли бўлиб улгурган ва уларда бепуштлик ҳолатлари учрамаган. Ўзбекистон ўзга давлатларда бир неча йилдан бери синаб келинаётган вакцинани аҳоли саломатлиги учун қўлламоқда.

Ҳозирда бир қанча касалликлар, хусусан вирусли гепатит «В» ҳам айнан вакциналар сабабли йўқолиб кетган. Мазкур вакцина келажакда 45-50 ёшдаги аёлларда бачадон бўйни саратони касаллиги буткул йўқ бўлишига ёрдам беради, деган умиддамиз. Ижтимоий тармоқларда тарқалган маълумотлар ноўрин ва асоссиз», дейди Дилфуза Ибрагимова.

ОНА-БОЛА УЧУН МАХСУС ЖОЙЛАР

Гўдақлар ва кичик ёшдаги болаларни она сути билан озиқлантириш учун шароит яратиш мақсадида давлат муассасалари ҳамда ташкилотларида, автовокзал, аэропорт ва темир йўл вокзалларида, маданий-кўнгилочар муассасаларда махсус ажратилган жойлар ташкил этилади, дейилади ЎЗА хабарига.

Парламентнинг охири мажлисида қабул қилинган «Она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш ҳамда гўдақлар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир талаблар тўғрисида»ги қонун она сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлаш, гўдақлар ва кичик ёшдаги болалар озиқ-овқат маҳсулотларига доир белгиланган талабларга риоя этилишини таъминлаш мақсад қилган.

Она сути гўдақ учун энг табиий ва мақбул озиқ ҳисобланади. Илмий изланишларда аниқланишича, кўкрак сути-ни эмаётган болаларнинг бир қанча юқумли касалликларга қарши иммунитети юқори бўлиб, улар айрим сабабларга кўра суний сути аралашма-лар билан боқилаётган тенг-дошларига нисбатан анчагина соғлом ўсади. Шу муносабат билан болаларни она сути би-

лан озиқлантиришни тарғиб қилиш ва қўллаб-қувватлашни ҳуқуқий жиҳатдан тарғибга солиш муҳим аҳамият касб этади.

Гўдақлар ва кичик ёшда-лар болалар озиқ-овқат маҳсу-лотларини ишлаб чиқарувчилар ва етказиб берувчилар, реклама тайёрловчи ва тарқатувчилар фаолиятига оид чеклов-лар ўрнатилмоқда. Хусусан, Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишмасдан гўдақлар

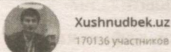
ва кичик ёшдаги болаларнинг овқатланишига доир илмий тадқиқотларни молиялашти-ришга йўл қўйилмайди.

Қайд этилганидек, қонун қабул қилиниши илк кундан бошлаб гўдақларнинг оқилона овқатланишини таъминлаш тад-бирлари амалга оширилишига, гўдақлар ва болалар ўртасида касалга чалиниш ва ўлим кўр-саткичларини камайтиришга эришилади.

Ижтимоий тармоқлар орала...



ҲАЁТ ТИЛСИМЛАРИ



Xushnudbek.uz
170136 участивок

Яхши дам – меҳнатга ҳамдам

Икки ўтинчи ҳақидаги ҳикояни эшитганмисиз?

Бир куни икки ўтинчи ўрмонга ўтин кесгани борибди ва ким кўп ўтин чошишга ўзара мусобакалашишибди. Биринчи ўтинчи кўпроқ ўтин чошиш мақсадида танаффуссиз, дам олмасдан ишлабди. Иккинчи ўтинчи эса, маълум вақт ишлагач, бироз дам олар, кейин яна ишини давом эттирарди.

Биринчи ўтинчи рақиби томондан аҳён-аҳёнда болтанинг тақ-туқ овози жимиб қолаётганини эшитиб, кувончи ичига сиғмасди. Кун охирида иккаласи натижани ҳисоблашса, иккинчи ўтинчининг ўтинлари анча кўп эмиш.

Биринчи ўтинчи хайрон бўлиб сўрабди:

– Қанақасига сенинг ўтинларинг кўп бўлиши мумкин, ахир сен дам олиб, мен эса танаффуссиз кўпроқ ишладим. Мантқан олганда, менинг ўтинларим кўп бўлиши керак эди-ку!

Шунда иккинчи ўтинчи жавоб берибди:

– Барчаси оддий, дам олган пайтларим болтамни чархлаб, ўткирладим, шу сабабли натижама самарали бўлди. Сен эса тинимсиз ишлаганинг учун болтанг ўтмаслашиб қолди, кун охирига бориб, деярли ўтин чополмай қолдинг.

Ушбу ривоятдан кўрши мумкинки, дам олишсиз ишлаш ҳар доим ҳам самара беравермайди. Аксинча, бу ходимларнинг тинка-мадорини қуритади, иш сифатига салбий таъсир кўрсатади.

Афсуски, Ўзбекистонда ходимлар, айниқса давлат ташкилотларининг ишчилари меҳнат қонунчилигида кўрсатилган иш вақтидан ҳаддан ташқари ортиқча ишлайди.

• Ҳар куни соат кечки 11-12 гача ишлаш одатий иш режимига айланади қолган.

• Агар ишдан ўз вақтида, яъни соат 18:00 да кетсанг, бошинг балага қолади, камида ҳайфсан оласан ёки ишдан ҳайдаласан.

• Тунгача олиб ўтиришганда қонунларни унуттишадими, лекин эрталаб ишга озгина кеч қолсанг, дарров тартиб ва қондалар эсига тушиб қолади.

• Беш кунлик иш ҳафтасини деярли унуттишган, шанба – сўзсиз иш куни. Шанбани қўя турайлик, ҳатто яқинба ҳам ишга чиқилади.

• Ортиқча иш учун меҳнат қонунчилигида қўшимча ҳақ тўлашни кўрсатилган, аммо бу фақат қозғода.

Ахир ходимлар робот эмас, одам-ку! Ҳатто техника ҳам узлуксиз ишлатилса, қизиқ кетади ва тез бузилади.

Яқинда Reuters нашрида чиққан мақолани ўқиган бўлсангиз керак. Мақолада Ўзбекистонда давлат хизматчилари кунига 15 соатдан ва дам олиш кунисиз узок йиллар ишлаётганлиги, натижада уларда кучли чарчоқ ва стресс борилиги, ўзбек амалдорлари учрашувлар пайтида ухлаб қолишлари ҳақида ёзилган.

«33 миллион аҳолига эга собиқ совет республикасида ҳукумат ишчилари орасида узок вақт мобайлида шакланган анъана бор – улар ўз бошлиқлари кетмагунга қадар офисни тарк эта олишмайди», – дейилади хабарда.

Фарзандларимизнинг тарбияси йилдан-йилга ёмонлашиб бормоқда, уларнинг ўқиши, маънавияти, савияси пасайиб кетяпти, дея кўп нолийимиз. Бунинг энг катта сабабларидан бири оталар кун бўйи ишда, ярим тунда келади, эрта тонгда кетади, ҳатто дам олиш кунлари ҳам фарзандларининг тарбияси билан шуғуллана олмайди.

Йилдан-йилга ажримлар кўпаймоқда, нотинч оилалар сони ортмоқда, хиёнатлар оддий ҳол бўлиб қолди, деб ҳавотир оламиз. Чунки эрлар кун бўйи ишда, турмуш ўртокларига тайинли вақт ажрата олмайди, оиласини бирор жойга олиб бораолмайди, дам олиш кунларини оиласи даврасида ўткази олмайди, керак бўлса бозор-учарни ҳам хотин кишининг гадангига ташлаб қўйишган. Сабаби эр давлат хизматчиси, унинг оиласи учун бир дақиқа вақти йўқ. Ярим тунда чарчаб, силласи қуриб келади, эрта тонгда уйқурираб, нонушта ҳам қилмасдан кетади.

Бунақа шароитда қанақа тарбия, қанақа тинч-тотув оила ҳақида оруз қилиш мумкин?

Ҳаддан ташқари кўп ишлаш кадрлар сифатига жиддий пугур етказишини, бундан барибир самара бўлмастлигини, аксинча иш вақтидан ташқари ортиқча сарфланаётган ресурслар давлатга фақат зарарлигини қачон тушуниб етамиз-а?

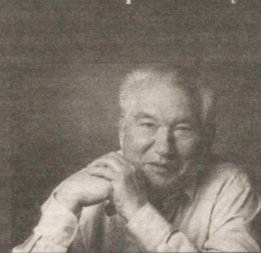
Меҳнат ҳуқуқлари етарлиқ таъминланмаган жамиятнинг ривожланиши қийин. Чунки давлатнинг асосий бойлиги, ривожланишнинг энг муҳим пойдевори – инсонлар! Уйқурираган ва силласи қуриган аскарлар билан жангда ғалаба қозонишнинг имкони йўқ.

Яхши кунлардан, ижобий ўзгаришлардан умидвормиз.

Хуқуқшунос Хушнудбек Худойбердиевнинг Телеграм каналидан.

Уни ўқир экансиз, турли хил ички кечималардан тўлкинланиб, қаҳрамонларга баъзида тахсин айтаёсиз, баъзида уларга раҳмингиз келса, баъзида ғазаб туйғусини туйиб, уларнинг тақдирини хоҳлаганингиздек ўзгартиришга ҳаракат қиласиз. Балки ёзувчи маҳоратининг сирини ҳам шунақадир. У воқеалар ривожини биз китобхонлар хоҳлайдигандек эмас, балки тўб бурилиш ясаган ҳолда, аммо шунақадир бўлса ҳам, инсоннинг инсонийлигини очиб бериб, ҳаёт тилсимларидан барчани бохабар қилгандек яратати.

ЧИНГИЗ АЙТМАТОВ «Биринчи муаллим»



Чингиз Айтматовнинг «Биринчи муаллим» киссасини ўқиганимда ҳаёлимга келган илк фикрлар шундай.

Олтиной – содлагина, мурғак қалбди ўн тўрт ёшли киз. У унчалик савдо бўлмаса ҳам, жонбозлик кўрсатиб, қишлоқ болалари учун қуйиниб, кўлидан келганча билим беришга ҳаракат қилаётган устози Дюшенни улуғ сиймо сифатида кўради. Бу киз ширин сўз, бир чимдим меҳр гадоси. Ҳаёт гирдобиде оқаётган, ўз тақдир йўлидан бораётган, бошига шунча синовлар тушса ҳам митти гавдасида бу оғирликларни катта юк деб нолимаётган, яхши кунлар учун курашаётган оддий қишлоқ кизи. Бу киз қалбидаги соф туйғуларни пок сақлайди. Бейхитёр Дюшенга нисбатан илиқ туйғулар уйғонади. Гўдаклик чоғидан бу шўрлик киз дақиқ еб, кўз ёши қуриб қолганиданми ёки ўзи учун умуман нотаниш бўлган бир одам юрагини илтиб: «Эс-хушли киз экансан», деб эркалатиб айтган сўзи учунми, унинг бутун ҳаётига ёруғлик бағишловчи бир нур пайдо бўлганини ҳис қилади.

Олтиной аввал ўқини иштиёқи билан эмас, балки меҳр илинжида Дюшенга талпинди. Мактабга боришига ишончи умуман йўқ. Уйма-уй юрган бу йигитни Олтиной уларнинг ҳовлисига ҳам киришини жуда хоҳлади. Келинчойиси уни мактабга жўнатишидан бутунлай умидсиз. Шунчаки, Дюшен уни кўрса, шу уйда яшашини билса, бас. Унга шу етарли.

Дюшен атрофдаги баъзи қишлоқ одамларининг ноўрин маломатларига қарамадан болалар ўқини учун ҳаракат қилади. У ёш авлод тақдирини билан юрт тақдирини чамбарчас боғлиқ кўриб, улар ҳақида қайғурди. Ниҳоятда жонқуяр бу инсон учун халқ манфаати ўз манфаатидан анча устун. Дюшен билганларини

аямасдан, сабр-тоқат билан таълим бера бошлади. Болалардан ҳар бирининг ёнига келиб, қалам ушлашни ўргатиб, улар учун кизикарли бўлган турли ҳикояларни иштиёқ билан айтиб беради. Ёзувни ўзи зўрға ҳижжалаб ўқийдиган бу йигитнинг шундай катта ишга бел боғлаганига хайрон қолсан қиши. Ахир унинг кўлида биронга дарслик, ҳатто оддий алифбе китоби ҳам йўқ.

Ота-бувалари, етти пушти хат-саводсиз бўлган болаларни ўқитиш осон эмас. У қаҳрамонлик кўрсатди-ю, лекин бу қаҳрамонлигидан ўзи ҳам беҳабар. Ҳа, бу чин қаҳрамонлик эди, нега деганда, ўша кезларда овулидан бошқа жойини кўрмаган қирғиз болалари кўз олдида, агар ёриқ тешиқлардан қорли тоғ – чўққилари кўриниб турадиган бу мактабни мактаб деб аташ мумкин бўлса, шу мактабда тўсатдан қулоқ эшитмаган, мисли кўрилмаган дунё пайдо бўлди.

Аммо мактаб таълими анча қийин. Биринчи қор тушгунча тепанинг этагида шилдираб оқиб турган ариқдан қўл ушлашиб кечиб ўтиб юришди. Кейин ариқнинг суви оёқни кесиб юборадиган бўлиб, кичкина болаларнинг кўзидан тирқираб ёш ҳам чиқиб кетди. Дюшен болаларни галма-галдан биттасини елкасига олиб, иккинчисини кўлида кўтариб ариқдан ўтказиб кўярди. Бошқалардан ортиқ бўлса борки, лекин кам ери бўлмаган, ақли-хуши жойида бу йигитнинг шунча азоб-уқубат, хўрликларга қарамай, тирмашиб уларнинг болаларини ўқитиб, кўлидан келганча уларга илм бериши, нақадар, буюк жасорат.

Дюшен ва Олтиной муносабатлари тоза зилол сувидек пок ва самимий. Тақдир Олтинойни оғир синовга дучор этди. Унинг номуси, ғурури топталса-да, ҳаёт яна унга имкон берди. «Олтиной, кечир мени, сени қулфатлардан саклай олмадим, кечир мени. Сен кечирганинг билан, Олтиной, барибир ўзимдан домонгир бўлиб юраман», деган надоматлари Дюшеннинг нақадар қалби пок инсон эканини кўрсатади.

Олтинойни шаҳарга ўқишга жўната туриб, поезд юриб кетар экан, орқада қолган Дюшен ўз қалбига яширган, аммо туғён ураётган ҳисларини унга айтишни ниҳоятда хоҳлаган бўлса, не ажаб. Бир мартагина «Олтиной» деди-ю, аммо кеч эди. Поезд кетиб бўлган эди. Бирок уларнинг бирга бўла олмаганлигининг сабаби бу ул овда эмас. Ҳақиқий муҳаббатни ҳис қилган инсон ўз севган инсонни учун нима кераклигини билиб, уни бахти учун курашади. Фақат биз учун қадри бўлган инсонлар бахтли бўлсалар бас! Бу қиз ҳали воёга етмаган, бир пайтлар Дюшен билан эккан тераклар мисоли жуда ёш ниҳол эди. Улар бирга бўла олмадилар. Аммо улар ўз юракларига яширган гўзал туйғуларга доимо содиқ қолишди.

Чингиз Айтматов уларни айирмади. Бу икки қалб ҳислари билан ниҳоятда бахтли эдилар. Бу дунёда ўз суйган инсонинг бахтли қилишдан-да гўзалроқ вазифа бўлмаса керак.

Катта масъулият ила илм олишга отланган ўша киз бугун катта оlima. У устозининг фидойилигини оқлади. Ёруғ кунлар уни ўзининг бағрига олиб, кўп нарсани берди, аммо биринчи муҳаббатини эмас. Ўша олис қишлоқ, ўша адл тераклар Дюшеннинг муҳаббатга бахшида умри Олтинойнинг доимо қалбига қолди.

Динара ЮСУПОВА

Эълолар

Давлат хизматлари агентлиги Тошкент вилояти бошқармаси ўз балансига бўлган Чирчиқ шаҳар, П.Юсупова кўчаси, 2-А уйда жойлашган умумий овқатланиш учун мўлжалланган бинони ижарага беришини **МАЪЛУМ ҚИЛАДИ.** Мурожаат учун телефон: 71-230-32-48.

Тошкент Темир йўл транспорти институти қошидаги 2-сон академик лицейи томонидан 2014 йилда Коннова Анна Игоревна номига берилган рўйхат рақами №154, Л. № 194735 рақамли диплом йўқолганлиги сабабли **БЕКОР ҚИЛИНАДИ.**

Республика рус тили ва адабиёти пединституту (ҳозирги ЎзДЖТУ) томонидан 1993 йилда Хайруллаева Сураё Шухратовнага берилган № 099727 рақамли диплом иловаси йўқолганлиги сабабли **БЕКОР ҚИЛИНАДИ.**

БИЛАСИЗМИ?

ИНСОННИ ЯШАШГА УНДОВЧИ КУЧ

«Музыка инсонни яшашга ва ҳаракатланишга ундайди» деган эди Стендал. Дарҳақиқат, музыка – кўнгил кулфнинг калити, дил пайванди ва руҳ озигидир. Унинг инсон ички оламига таъсири бениҳоя катта. Биз ҳар қандай ҳолатда ҳам руҳиятимизда рўй бераётган ўзгаришлардан келиб чиқиб, кўшиқ танлаймиз. «Бироқ нима учун музыка тинглаймиз? Ўзи унинг инсон онгига таъсири қай даражада?» каби саволларга жавоб олишни истаганлар учун баъзи маълумотларни тақдим этмоқчимиз.

⇒ музыка – кучли ассоциатив омил, чунки кулоққа бир марта эшитилгандаёқ, уни бутун умрга эслаб қолиш мумкин;

⇒ махсус куй-кўшиқлар ёрдамида қадим замонда табиблар тутқаноқ ва бош оғригини даволашган;

⇒ музыка товуши иштаҳани китиклайди. Айниқса, жаз ва хил-хоп кўпроқ таом ейишга ундайди;

⇒ музыка чўнтакка зарар ҳам келтириши мумкинлигига ишонасизми? Кафе, ресторонларда янграган классик кўшиқлар сизни қимматроқ таомни буюртма қилишга чақиради;

⇒ замонавий ва позитив музыка бошимизда янги образлар пайдо қилиши, шубҳасиз;

⇒ тунда ухлашга қийналасизми? Унда ётоқхонангизда жаз куйлари паст овозда янграб турсин. Унинг садолари сизни уйкуга чорлайди;

⇒ биламизки, кўпчилик баланд овозда музыка тинглашга одатланган. Бу нотўғри. Агар паст товушда кўшиқ эшитсангиз, хотирангиз мустақамланар экан;

⇒ профессионал спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониш учун рақобат олдида махсус муסיқаларни тинглашади;

⇒ ишларингизнинг ҳаммасига улгуришни хоҳлайсизми? Унда классик муסיқаларни кўпроқ тинглашингиз керак;

⇒ муסיқанинг ўқувчига ҳам таъсири ижобий экан. Бола яхши кўшиқларни тингласа, ўқишда ҳам яхши баҳолар олар экан;

⇒ психологлар мантиқан фикрлашда Бетховенни, муҳим маълумотларни эслаб қолишда Моцартни, чарчоқдан халос бўлиш учун Чайковский ва Бахни, асаб тизмини тинчлантиришда Штраус ва Шостакович куйларини тинглашни маслаҳат беришади;

⇒ музыка асбобларидан барабан қон айланиши, арфа юрак фаолиятини, фортепиано моддалар алмашинувини яхшилайдди, саксафон иштиёқни оширади, скрипка кайфиятни кўтаради.

Музыка қалбни шунақа ларзага келтирадики, шубҳасиз, у дунёда бор бўлган энг ёрқин бахтни ато этади. Сиздан фақат битта талаб: муסיқани танлаб тингланг!

Иқболжон ЙЎЛДОШАЛИЕВ
тайёрлади.

ЖАВОҲИР

Хуршид
ДАВРОН



ОНА ТИЛИМ

*Келиб кетди неча дунёлар,
Кулди ҳаёт, йиғлади ўлим.
Сен деб қурбон бўлди боболар,
Улар кетди, сен қолдинг, тилим.*

*Она тилим, омон бўл мангу,
Сен борсанки, мен ҳам ўлмайман,
Тилдан қолсам, сени Ойбекдай
Мен кўзларим билан сўйлайман.*

ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ

АНОРНИНГ СИЗ БИЛМАГАН
ФЙДАЛАРИ

Анор – витаминларга, минералларга ва биофаол ўсимлик бирикмаларига бой, аммо таркибида озгина шакар мавжуд.

Анор таркибида кучли доривор хусусиятларга эга иккита ўсимлик аралашмаси бор: пуникалагинлар (*анор шарбатида ва қобиғида жойлашган жуда кучли антиоксидантлар*) ва пуник кислотаси (*кучли биологик таъсирга эга бўлган линолеик кислота*).

Яллиғланишга қарши кучли таъсирга эга. Қандли диабет билан оғриган одамларда ўтказилган 12 ҳафталик тадқиқот шуни кўрсатдики, кунига истеъмол қилинган 250 мл. анор шарбати яллиғланиш белгиларини мос равишда 32 ва 30 фоизга камайтирди. Бу мева овқат ҳазм қилиш тизимидаги яллиғланиш фаоллигини, шунингдек, кўкрак беши саратони ва йўғон ичак саратон хужайраларини камайтириши мумкин.

Анор эркакларда кенг тарқалган касаллик — простата саратонига қарши курашда ёрдам беради. Лаборатория тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, анор экстракти саратон хужайраларининг кўпайишини секинлаштириши ва ҳатто уларнинг нобуд бўлишига олиб келиши мумкин.

Анор – энг кўп учрайдиган саратон турларидан бири бўлган кўкрак беши саратонига қарши курашишда яхши восита.

Анор юқори қон босими (*гипертония*)ни пайдалантиради. Бир тадқиқотда, гипертония билан оғриганлар икки ҳафта давомида кунига 150 мл. анор шарбати истеъмол

ИНТЕЛЛЕКТ

Футбол ишқибозлари учун савол

Футболда «қуруқ барг» деган ибора бор, у қайси ҳолда ишлатилади?

Жавоблар келгуси ҳафтанинг сешанба кунини соат 15:00 гача қабул қилинади.

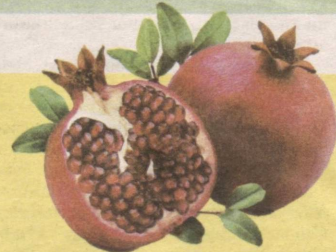
Электрон манзил: info@od-press.uz

Телефон: 0 (371) 234-91-82

Telegram: (+99897) 444-80-84

Газетамизнинг 2019 йил 10 октябрь 42-сонида берилган саволнинг жавоби: сус кетмоқ (пароними «суст» сўзи).

Тахририятга биринчи бўлиб тўғри жавоб йўллаган муштарийимиз Тошкент шаҳридан Гулбахор Валиевани ва бошқа тўғри жавоб эгаларини кутлаймиз.



қилганларидан сўнг қон босими сезиларли даражада пасайган.

Анор шарбати юрак касаллиги ҳавфини пасайтириш хусусиятига эга. Организмдаги холестерол профилни яхшилайдди ва ЛДЛ холестеролини оксидланишдан ҳимоя қилади.

Бактериал ва замбуруғли инфекцияларга қарши курашда ҳам анор ёрдам беради. Унинг таркибидаги ўсимлик аралашмалари зарарли микроорганизмларга қарши курашади.

Анор хотирани яхшилаши тадқиқотларда исботланган. Кунига 230 мл. анор шарбати истеъмоли озқаки ва визуал хотиранинг белгиларини сезиларли даражада яхшилаган. Анор катта ёшдаги инсонларда ва операциядан кейинги даврда хотирани яхшилайдди.

Анор пархез нитратларига бой бўлиб, улар жисмоний машқлар самарадорлигини яхшилайдди. Спортчилар ўртасида ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики, машқдан 30 дақиқа олдин истеъмол қилинган бир грамм анор экстракти қон оқимини сезиларли даражада яхшилайдди, бу чарчонинг бошланишини кечиктиради ва машқлар самарадорлигини оширади.

www.healthline.com сайтидан

Маҳфуза ПЎЛТАОВА таржимаси.

ПАЗАНДАЛИК

ЯХНА АНОР ЧОЙ

Анор чойини ичиш юрак қувватини яхшилаш ва саратон касаллигининг олдини олишда жуда фойдали усулдир.

Таркиби: 4 стакан сув, 1 пакет кўк чой, 2 ош қошиқ шакар, 2 стакан анор шарбати, муз бўлақлари, бир оз апельсин ёки лимон суви.

Тайёрланиши: Кичкина кюстрюлкада қайнаб турган сувни олиб, озгина совутинг. Чой пакетини ёки бўш баргли чойни кўшинг. Қопқоқ билан ёпинг ва 4

дақиқа кутинг. Чой пакетларини (*агар ишлатмаётган бўлсангиз*) олиб ташланг ёки бўшаган чойни тортиб олинг. Шакарни солиб, то эригунча аралаштиринг. Чойга анор шарбати кўшинг ва аралаштиринг. Апельсин ёки лимон сувида оз миқдорда кўшинг. Чойни секинроқ аралаштириб, стаканларга солинг ва ичига муз бўлақларидан ташлаб юборинг. Чойни ичиб, роҳатланинг.



ЧАПАНИ ҲАНГОМАЛАР

ҚОВУН-ТАРВУЗ ЙЎЛГА ЧИҚҚАН

Хрушчев даврида ўн беш йил калхўзга раис бўлган бир ғирт саводсиз одам ўта хозиржавоблигидан, ҳар қандай қалтис вазиятдан чиқиб кета олар, шу хусусияти билан «академик раис» лақабини олган экан.

Қиз узатаётган Биринчи котиб унга ҳайдовчиси орқали нимадир сўраб «пишакқулоқ хат» юборади. Хатга ёндамасига ҳам, чалқанчасига ҳам тикилиб-тикилиб ҳеч нарсани ўқий олмаган раис калхўз фермасига жўнатилаётган бир арава кўк беданинг йўлини буриб, тўғри райком бобонинг ховлисига олиб боради. Бундан жадли чиққан Биринчи котиб сўкинади:



– Беданинг бошинга урманини, қовун-тарвуз сўрагандим-ку!

– Сен саводсиз академик ўлмадинг, мен кутилмадим-да. Беданинг бошимга урамани, қовун-тарвуз сўрагандим-ку, сен гарангдан!

Раис одатига кўра, дархол ўзини оқлайди: – Уришманг, каттажон. Ҳаммасидан хабарим бор. Бедани молларингизга опкелдим. Қовун-тарвуз йўлга чиққан, ҳализамон ортимдан келиб қолади.

Раис шундай дейди-ю, изидан дархол «академикча» усул қўллайди. Хизмат машинасининг радияси орқали полиз бригадаси бошлиғига шошилинч топшириқ беради. Орадан бир соат ўтар-ўтмас, қовун-тарвуз юкланган машина тўйхонага кириб келади.

Бахтиёр
ОЛЛОМУРОД

OILA
DAVRASIDA
Ilmoly-siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy gazeta

«Оила даврасида» газетаси тахририяти» масъулияти чекланган жамияти

Бош муҳаррир
Хусниддин БЕРДИЕВ

МУАССИСЛАР:

Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари фаолиятини мувофиқлаштириш бўйича Республика кенгаши;
Ўзбекистон Касаба уюшмалари федерацияси Кенгаши;
Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси;
Ўзбекистон ёшлар иттифоқи марказий кенгаши;
«Ўзбектелеком» акциядорлик компанияси;
«Ўзбекистон почтаси» акциядорлик жамияти;
«Матбуот тарқатуви» акциядорлик компанияси;
Акциядорлик тижорат «Алоқабанд»;
«Оила» илмий-амалий тадқиқот маркази.

Газета тахририят компьютерида терилди ва саҳифаланди.

Газетада интернет материалларидан ҳам фойдаланилган.
Газета 2012 йил 20 апрелда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0814-рақам билан рўйхатга олинган.
«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмохонасида чоп этилди.
Босмохона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.

ТАХРИР ХАЙЪАТИ:

Шавкат Жавлонов, Қудратилла Рафиков, Коммуна Ирисбекова, Дилором Тошмухамедова, Ином Мажидов, Элмира Боситхонова, Алишер Саъдуллаев, Мизроб Бўронов, Муродулло Холмухамедов, Мухаммаджон Қуроно

Тахририят манзили:
Тошкент шаҳри, 100000, Амир Темури 1-тоғ кўчаси, 2-уй.
Тел/факс: 234-83-45. E-mail: info@od-press.uz

Бюжети: Ғ-1037
ISSN 2181-6190 Обуна индекси – 193
Алали: 2 865 нуска.
Нархи: келишув асосида.
Қоғоз бичими А-3, ҳажми 2 босма табоқ.
Объект усулида босилган.
Чоп этишга топширилди: 19:00

ISSN 2181-6190



123-56