

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2013 йил 25 октябрь • № 43 (960)

## СОҶА ФАОЛИЯТИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ўзбекистон анестезиолог ва реаниматологлари  
IV съездининг бош мавзусига айланди



Жорий йилнинг 24 октябрь куни пойтахтимизда Ўзбекистон анестезиолог ва реаниматологлари IV съезди ўз ишини бошлади. Унда мамлакатимиз шифокорлари билан бир қаторда кўплаб хорижий мутахассислар ҳамда ёш олимлар ҳам иштирок этишмоқда.

(Давоми 2-бетда).

## Фестиваль

## ОРАСТА ҚИЗЛАР ЮРТИМИЗ КЎРКИ



Эътирофлиси шундаки, Президентимиз томонидан ёш авлоднинг ҳар томонлама униб-ўсиши, интеллектуал салоҳиятга эга бўлиши учун кенг имкониятлар яратилаётгани уларнинг таълим-тарбиясида асосий ўрин тутмоқда. Жумладан, умумтаълим мактаблари, академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежларидаги талаба қизларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратаётганликлари бундан мустасно эмас.

(Давоми 8-бетда).

## Эзгулик ва саховат

## «САЛОМАТЛИК ПОЕЗДИ» ОЛИС МАНЗИЛЛАР САРИ

«Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси ва «Ўзбекистон темир йўллари» давлат акциядорлик компанияси ҳамкорлигида ташкил этилган навбатдаги «Саломатлик поезда» Қорақалпоғистон Республикасига етиб келди.

Тадбирдан кўзланган асосий мақсад – экологик жиҳатдан ноқулай шароитда истиқомат қилувчи аҳолини, айниқса, ижтимоий ҳимояга муҳтожларга, шунингдек, чекка қишлоқларда яшайтган

(Давоми 8-бетда).



## Қонун лойиҳаси муҳокамада

## ҲАР ҚАНДАЙ МУРОЖААТ ЖАВОБСИЗ ҚОЛМАЙДИ

Улар бўйича ҳуқуқий механизмлар  
такомиллаштирилмоқда

“Жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги Қонун лойиҳаси Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2013 йил 14 февралдаги 1920-сон Қарори билан тасдиқланган “Обод турмуш йили” Давлат дастурининг 3-банди ижросини таъминлаш мақсадида ишлаб чиқилганлиги билан муҳим аҳамият касб этади. Қонун лойиҳасининг асосий мақсади юридик шахсларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш билан боғлиқ бўлган ижтимоий муносабатларни тартибга солишда учраётган муаммоларни бартараф этиш ва ҳуқуқий бўшлиқни тўлдирishга қаратилган ҳамда ушбу соҳадаги қонунбузилишлар учун жавобгарликни белгилаш билан бирга фуқароларнинг давлат органларига мурожаатлари тартибини янада такомиллаштиришдан иборатдир.

Маълумки, ҳозирги вақтда амалиётда фуқароларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш тартиби давлат органлари томонидан махсус қонун ҳужжати, яъни “Фуқароларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига асосан белгиланган ҳуқуқий қоидалари билан тартибга солинади ва амалга оширилади. “Фуқароларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги Қонуннинг ҳуқуқий тартибга солиш предметини фақатгина фуқаролар мурожаатлари ташкил этганлиги, юридик шахсларнинг давлат органларига мурожаатларини кўриб чиқиш эса мазкур қонун билан қамраб олинмаганлиги ушбу соҳадаги мавжуд ҳуқуқий механизмларни янада такомиллаштириш зарурлигини тақозо этди. Дарҳақиқат, фуқаролар билан бир қаторда юридик шахсларнинг ҳам ўз ҳуқуқлари ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш учун давлат органлари ва бошқа ташкилотларга мурожаат қилиш институтидан фаол фойдаланиши, мазкур масалани ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишнинг долзарблигидан далолат беради. Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, давлат органлари томонидан юридик шахсларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш бўйича ҳуқуқий механизмлар етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги ҳамда ушбу соҳани ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишда бўшлиқ мавжудлиги турли хил қонун бузилиш ҳолатлари келиб чиқишига сабаб бўлмоқда. Бу эса ўз навбатида, давлат органлари ва бошқа ташкилотларга ўз ҳуқуқларини ҳимоя қилишни сўраб мурожаат этган юридик шахсларнинг бузилган ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини ўз вақтида ҳамда самарали ҳал этишда қийинчиликлар келтириб чиқаради.

Халқаро тажрибани ўрганиш шуни кўрсатдики, хорижий мамлакатларда (Германия, Канада,

Норвегия, АҚШ, Швейцария, МДХнинг айрим давлатлари) давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш масалаларини тартибга солишчи махсус қонун ҳужжатлари қабул қилинган. Масалан, Канадада “Квебекнинг юридик шахсларнинг махсус ваколатлари тўғрисида”ги қонун, Беларусда “Фуқаролар ва юридик шахсларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги қонун, Қозғистон Республикасида “Жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш тартиби тўғрисида”ги қонунлар шулар жумласидандир. Айрим хорижий давлатлар томонидан эса, мазкур масаланинг ечими маъмурий тартибот соҳасида қабул қилинган қонун ҳужжатлари доирасида акс этирилиб, уларда нафақат фуқаролар, балки юридик шахсларнинг мурожаатларини кўриб чиқиш билан боғлиқ масалалар ҳам тартибга солинганлигини кўришимиз мумкин. Масалан, Германия ва Швейцарияда “Маъмурий тартибот тўғрисида”ги, Озарбайжон Республикасида “Маъмурий иш юритиш тўғрисида”ги, Арманистонда “Маъмурий фаолияти ва маъмурий иш юритиш асослари тўғрисида”ги каби қонун ҳужжатларида юридик шахсларнинг мурожаатларини тақдим этиш, уларни давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан кўриб чиқиш тартиботлари, мурожаатлар шакллари, уларни кўриб чиқишнинг ўзига хос хусусиятлари ва муддатлари аниқ белгилаб берилган.

Демак, янги “Жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги Қонун лойиҳаси амалдаги “Фуқароларнинг мурожаатлари тўғрисида”ги қонун нормалари ва қоидалари

(Давоми 2-бетда).

## Қонун лойиҳаси муҳокамада

## ҲАР ҚАНДАЙ МУРОЖААТ ЖАВОБСИЗ ҚОЛМАЙДИ

Улар бўйича ҳуқуқий механизмлар такомиллаштирилмоқда

негизда ишлаб чиқилган бўлиб, 6 боб, 33 моддадан иборат. Қонун лойиҳасида давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан юридик шахсларнинг муурожаатларини кўриб чиқиш билан боғлиқ масалаларни тартибга солиш, шунингдек фуқароларнинг давлат органларига муурожаатлари тартибини янада такомиллаштириш назарда тутилганлиги билан аҳамиятлидир.

Мамлакатимизда ахборот технологиялари ривожланиши билан боғлиқ кенг тарқалаётган муурожаат сифатида "электрон муурожаат" турининг ҳуқуқий мустаҳкамланиши қонун лойиҳасининг муҳим янгилиги бўлиб ҳисобланади. Бундан ташқари, амалдаги "Фуқароларнинг муурожаатлари тўғрисида"ги Қонунда муурожаатларнинг айрим турлари тўлиқ қамраб олинмаган. Амалиётда эса давлат органлари ва бошқа ташкилотлар муурожаатларнинг бундай турларига дуч келмоқдалар. Такрорий муурожаат, муурожаатнинг дубликати ва кўшимча муурожаатлар шулар жумласидан. Мазкур муурожаатларнинг аниқ таърифи йўқлиги ва уларни кўриб чи-

(Давоми. Боши 1-бетда).

қишнинг тартиби белгиланмаганлиги давлат органлари ва бошқа ташкилотларнинг иш юритувида турли амалиётнинг юзага келишига олиб келмоқда. Таклиф этилаётган кўшимчалар мазкур муурожаатларнинг ҳуқуқий мақомини аниқлаштириш, шунингдек уларни кўриб чиқишнинг алоҳида тартибини белгилашга қаратилган. Бу эса давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан муурожаатларни кўриб чиқишда ҳуқуқни қўллашнинг ягона амалиётини жорий қилиш имконини беради. Ушбу қонун лойиҳасининг субъекти сифатида фуқаролар билан бир қаторда юридик шахсларнинг ҳам назарда тутилганлиги инobatга олиб, муурожаатларга ҳамда уларда кўрсатиладиган реквизитларни аниқлаштиришга қўйиладиган талаблар қайта кўриб чиқиши назарда тутилган. Бундан ташқари, турли хил амалиёт шаклланишининг олдини олиш мақсадида муурожаатларни кўриб чиқиш билан боғлиқ муддатларни ҳисоблаш тартиби аниқлаштирилади.

Қонун лойиҳасининг 4-бобида муурожаатларни кўриб чиқишда фуқаролар ва юридик шахсларнинг ҳуқуқлари, шунингдек давлат органлари ва бошқа таш-

килотларнинг мажбуриятлари ифодаланган. Масалан, лойиҳада фуқаролар, юридик шахсларнинг ўз муурожаатларини қақриб олиши ва амалиётда мазкур ваколатни амалга ошириш тартиботи, шунингдек ушбу ҳолатда давлат органлари ва бошқа таш-

**Мамлакатимизда ахборот технологиялари ривожланиши билан боғлиқ кенг тарқалаётган муурожаат сифатида "электрон муурожаат" турининг ҳуқуқий мустаҳкамланиши қонун лойиҳасининг муҳим янгилигидир.**

килотларнинг мажбуриятларини ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солиш назарда тутилган. Бироқ Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодекснинг ва Жиноят кодексининг кўрсатилган моддалари диспозицияси юридик шахсларнинг муурожаатларини кўриб чиқишдаги қонунга хилоф хатти-ҳаракатларни қамраб олмаган, бу эса давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан муурожаатларни кўриб чиқишда қонунийликни таъминлаш аҳолини мураккаблаштирамоқда. Шуларни ҳисобга олган ҳолда, қонун

лоийҳасида юридик шахсларнинг муурожаатларини кўриб чиқишдаги қонунбузарлик учун тегишли маъмурий ва жиноий жавобгарликни белгилаш мақсадида Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодекснинг 43-моддасига ва Жиноят кодексининг 144-моддасига тегишли ўзгартиришлар киритиш назарда тутилганлиги мазкур моддаларнинг янги таҳрири диспозициясида фуқаролар каби юридик шахсларнинг муурожаатларини кўриб чиқишда қонун ҳужжатлари талабларини бузганлик учун жавобгарликнинг белгиланиши ушбу йўналишдаги муаммо ва тўсқинликларга барҳам беради.

Қонун лойиҳаларининг қабул қилиниши фуқароларнинг муурожаатларини кўриб чиқиш билан бир қаторда юридик шахсларнинг ҳам муурожаатларини кўриб чиқишда қонунийлик ва қонун устуворлигини таъминлашнинг самарали ҳуқуқий механизмларини яратишга хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида давлат органлари ва бошқа ташкилотлар томонидан юридик шахсларнинг муурожаатларини кўриб чиқиш жараёнида вужудга келадиган ижтимоий муносабатларни тартибга солишдаги ҳуқуқий бўшлиқни тўлдириш

имконини беради. Шу билан бирга, қонун лойиҳаси билан фуқароларнинг муурожаатларини кўриб чиқиш ва ҳал қилиш бўйича амалдаги тартибга сезиларли таҳририй ўзгартиш ва аниқликлар киритилиши тўғрисидаги давлат органлари ва бошқа ташкилотларнинг муурожаатларни кўриб чиқиш борасидаги ишлари янги сифат босқичга кўтарилиши кутилмоқда. Умуман, қонун лойиҳасининг қабул қилиниши фуқароларнинг қонуний ҳуқуқ ва эркинликларини, шунингдек юридик шахсларнинг қонуний манфаатларини ҳимоя қилишнинг кўшимча кафолатларини яратишга имкон беради. Бундан ташқари, улар давлат органларида маъмурий амалиётнинг қонунийлигини ошириш ҳамда мансабдор шахсларнинг фуқаролар ва юридик шахсларнинг муурожаатлари билан ишлаш борасидаги масъулиятини янада кучайтиришнинг таъсирчан чораси бўлиб хизмат қилади.

**Хафиза ҚАРИМОВА,**  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Олий Мажлиси  
Қонунчилик  
палатаси депутати.

## СОҲА ФАОЛИЯТИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ўзбекистон анестезиолог ва реаниматологлари  
IV съездининг бош мавзусига айланди

Съезднинг асосий мақсади, тиббиёт соҳасининг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланган анестезиология ва реаниматология бўйича қилинган ишлар самарадорлигини ошириш, халқаро тажрибаларни амалиётга татбиқ этиш, замонавий ташхислаш-даволаш стандартларини ишлаб чиқиш ва бу борада мутахассислар малакасини бойитиш ишларига эътибор қаратишдир.

Съездни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари А. Худаяров кириш сўзи билан очиб, тиббиёт тизимида мазкур йўналишда олиб борилаётган илгор тажрибалар, шунингдек, соҳада эришилаётган ютуқлар ва кутилаётган натижалар тўғрисида атрафлича тўхталиб ўтди. Шунингдек, анестезиология-реаниматология хизматида кадрлар салоҳияти ошириб бораёт-

(Давоми. Боши 1-бетда).

гани ва айни кунда республика бўйича мазкур соҳада 3,5 мингдан зиёд шифокорлар хизмат қилаётгани, шулардан мингдан ортиги болалар анестезиолог-реаниматологлари эканлиги ҳамда мамлакатимизда 385 та анестезиология-реаниматология ва интенсив терапия бўлимлари фаолият кўрсатаётганини эътироф этиб ўтди. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенатининг Фан, таълим, маданият ва спорт масалалари қўмитаси раиси М. Хўжамбердиев юртимизда ислохотлар жараёнида тизимда босқичма-босқич амалга ошириб келинаётган самарали ишларга алоҳида урғу берди. Ўзбекистон Анестезиологлари ва реаниматологлари Ассоциацияси раиси, профессор Ж. Собиров ҳозирги кунда республикада фаолият олиб бораётган Шошилич тиббий ёрдам илмий маркази, унинг филиалларининг анестезиология-реаниматология ва интенсив терапия бўлимлари янги замонавий юқори технологияли "VELA", "FABIUS", "FABIUS

plus", "Babylog", "EVITA2+", "Fabian", "I-Vent" аппаратуралари билан таъминланган бўлиб, аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатаётганини таъкидлади.

Яна шуни айтиш жоизки, сўнгги йилларда анестезиология ва реаниматология соҳасида анча ютуқларга эришилди. Жумладан, тез ва бир хилда наркоз-нафас ускуналарини замонавий технологиялар билан таъминлаш, соҳада мониторинг олиб бориш, амалиётда янги технологиялар жорий этилиши ҳамда интенсив терапия ва анестезиологиянинг замонавий услубларидан кенг фойдаланиш, Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида ва Европа таълим фондининг СЕЕА регионал марказида анестезиолог ва реаниматологларни ихтисослаштириш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича узлуксиз ўқитишни таъминлашга эришилди.

Нуфузли тадбир режасидан ўрин олган "Ривожланишнинг замонавий босқичида анестезиология ва реаниматологиянинг долзарб муаммолари", "Критик ҳолатларда анестезия ва жадал даволаш", "Клиник токсикология ва эфферент терапия", "Ёш олимлар конкурси", "Акушерлик-гинекологияда ва педиатрияда анестезия ва жадал даволаш", "Анестезиология ва реаниматологиянинг ташкилий ва таълим масалалари" таркибига кирувчи долзарб мавзулар бўйича мамлакатимизнинг юқори малакали анестезиолог-реаниматологлари ва 9 дан ортик мамлакатдан таширғу буюрган соҳа вакиллари, етук мутахассис ҳамда олимлар маъруза қилиб, ўзаро фикр алмашдилар. Уч кун давом этадиган ушбу ан-



жуманда иштирокчилар секцияларга бўлинган ҳолда йўналишнинг муҳим масалаларига ҳам эътибор қаратадилар. Ундан ташқари, анжуман доирасида "Шошилич педиатрияда нутритив ва инфузион ёрдам", "Операциядан кейинги оғриқ: профилактикаси ва даволаш", "ЎНЕ ва операция олди даврида респиратор кўмак", "УТД назорати остида регионар анестезия" мавзуларида маҳорат мактаблари ҳам иш олиб бормоқда.

– Нуфузли даражада ўтказилган ушбу съездимиз анестезиология ва реаниматологиянинг муҳим масалаларини қамраб олган бўлиб, унда мамлакатимиз мутахассислари билан бир қаторда хорижлик ҳамкасбларимиз ҳам соҳада эришилаётган ютуқлар, шунингдек, ечимини кутаётган муаммоларга алоҳида тўхталиб, мазкур йўналишни янада такомиллаштириш йўлида керакли тавсия ва маслаҳатларини ўртага ташладилар. Шуни алоҳида қайд этишим ло-

зимки, бу соҳада ишлаш учун мутахассисдан катта масъулият, касбий маҳорат, ҳушёрлик талаб этилади. Бунинг учун изланиш ва тажриба қўламини доимий бойитиб бориш зарур деб биламан. 2009 йилда Ўзбекистон Анестезиолог ва реаниматологларининг III съезди бўлиб ўтган эди. Орадан тўрт йил ўтиб, бу борада ютуқли натижаларга эришилди. Анжуман давомида мазкур давр ичида амалдаги фаолиятларга ҳам эътибор қаратилди. Эндиликда соҳа ривожини янада шакллантиришимиз учун замонавий усулларни қўллашимиз муҳим, – дейди академик В. Воҳидов номиди Иختисослаштирилган хирургия марказининг анестезиология-реаниматология бўлими раҳбари, тиббиёт фанлари номзоди Людмила Назирова.

**Ибодат СОАТОВА,**  
Суратлар муаллифи  
**Жасур ЖАЛИЛОВ.**



## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ: ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИЙ МЕЗОНИ

*Инсон саломатлиги тиббиёт йўналишининг асосий омили бўлган соғлом турмуш тарзига боғлиқлигини ҳаммамиз яхши биламиз. Шундай экан, давлатимиз, республика тиббиёт тизими, қолаверса барча халқаро ташкилотлар томонидан аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга катта эътибор қаратилаётганлиги бежиз эмас. Жумладан, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, «Саломатлик – 1, 2, 3» лойиҳаларининг ҳамкорликдаги фаолиятлари ҳам бу борадаги ишлар кўламини янада кенгайтириб, аҳоли орасида касалликларнинг олди олиниб, саломатлик кўрсаткичлари ижобий томонга ўзгармоқда. Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва «Саломатлик-3» лойиҳаси ҳамкорлигидаги узлуксиз таълим жараёнлари ва ўқув семинарларининг мунтазам тарзда долзарб мавзуларда олиб борилаётганлиги соҳа мутахассисларининг касб малакасини оширишда муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда.*

Жорий йилнинг 14-18 октябрь кунлари Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда «Саломатлик-3» лойиҳаси томонидан Жаҳон соғлиқни сақлаш ташки-

**Мавжуда АБДУЛЛАЕВА,**  
Андижон Давлат тиббиёт институти госпиталь ва педиатрия кафедраси доценти, супервайзер:



лоти ишлаб чиққан STEPS услуби асосида юқумсиз касалликлар хавфи омилларининг эпидемиологик мониторинги ҳамда клиник-биохимик текширувларни ўрганиш бўйича ўқув-амалий семинар бўлиб ўтди. Унда Республика саломатлик ва тиббий статистика институти, унинг вилоятлардаги филиаллари ҳамда туман саломатлик марказлари мутахассислари, Тошкент врачлар малакасини ошириш институти, тиббиёт олийгоҳлари ўқитувчилари, шунингдек, республика тиббиёт тизимидаги лаборант-хамширалар иштирок этдилар.

Семинар давомида тингловчилар ўқув жараёни билан бир қаторда Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек туманидаги 4-, 7- ҳамда Юнусобод туманидаги 50-, 53-, 56-оилавий поликлиникалар ва ушбу ҳудудлардаги аҳоли орасида бўлиб, ЖССТнинг STEPS саволномаси бўйича амалий фаолият олиб бордилар.

– Ўқув семинар давомида танлаб олинган мавзу бўйича чуқур маълумотларга эга бўлдик. Шунингдек, гуруҳларга бўлинган ҳолда Тошкент шаҳридаги бир қанча оилавий поликлиникалар ҳамда аҳоли орасида бўлиб, олган билимларимиз бўйича амалиёт ўтадик. Поликлиникага ташриф буюрган бемор билан унинг саломатлиги бўйича савол-жавоб жараёнларини ўтказдик. Суҳбат чоғида STEPS саволномасидан фойдаландик. Шу билан бирга, ЖССТ томонидан берилган РДА компютери, тонометр, тарози, ростометр ва ўлчагич ленталардан ҳам фойдаландик.

**Синдор КАРИМОВ,**  
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Жиззах филиали мониторинг бўлими бошлиғи:

– Семинарда тажрибали мутахассислар томонидан олиб борилган мавзулар долзарблиги билан диққатимизни тортди. Нафақат назарий билимлар, балки



гуруҳларга бўлиниб оилавий поликлиника ҳамда аҳоли орасида ўтказган саволномаларимиз ўқув семинарининг асосий мақсадини очиб берди десам, янглишмаган бўламан. Гуруҳимиз билан 53-оилавий поликлиника ҳудудидаги Ц-4, 30-уй, 15-хонадонда яшовчи Жамила Қосимова хонадонда бўлиб, ЖССТнинг юқумсиз касалликлар хавфи омилларининг эпидемиологик мониторинги бўйича STEPS саволномасини ўтказдик. Жараёнда ЖССТ томонидан берилган РДА компютери, тонометр, тарози, ростометр ва ўлчагич ленталардан фойдаланган ҳолда икки қадам, яъни демографик ҳамда жисмоний кўрик маълумотлари бўйича оила аъзосининг саломатлигини кузатдик. РДА компютерига иштирокчининг идентификация рақами ва барча маълумотлари киритилади. Демографик маълумотда фуқаронинг демографик ҳолати бўйича 118 та саволга жавоб олинди. Иккинчи қадам, яъни жисмоний кўрик бўйича оила аъзосининг

қон босими, томир уриши, бўй, вазн ва бел айланаси узунлигини ўлчаш амалга оширилди. Учинчи қадам, яъни биохимёвий кўрсаткичлар унда қанд даражаси ва умумий холестерин миқдори бўйича муҳим саволлар берилиб, амалиёт бажарилади. Буни лаборантлар амалга оширишади. Мутахассис сифатида айтмоқчиманки, бундай ўқув семинарлари ҳар бир тиббиёт ходими аҳоли билан чуқур ишлашга, шунингдек, оила аъзоларининг ўз саломатлигига бўлган эътиборини ошириш билан бир қаторда, касалликларнинг олдини олиш ва хасталик тўғрисида керакли маълумотларга эга бўлишларига катта замин яратади.

**Жамила ҚОСИМОВА,**  
Юнусобод тумани:

– Агар инсон соғлом бўлса, оиласига хотиржамлик, ишига унум ва рўзғорига барака кирар экан. Оллоҳга шукрки, турмуш ўртоғим билан уч нафар фарзандни соғлом вояга етказмоқдамиз. Аввало, бахтимизга тиб-

биёт ходимлари омон бўлишин. Инсон дунёга келибдики, умрининг охиригача шифокорлар назоратида бўлади. Халқимиз саломатлигини муҳофаза қилишда Президентимизнинг одилона сиёсати оилаларда тинчлик-тотувлик ва турмуш фаровонлигини таъминламоқда. Айниқса, биз оналар бундай гамхўрлик ва эътибордан беҳад миннатдоримиз. Соғлигимиз учун оилавий поликлиника, туғруқ мажмуаси, етакчи клиникаларга мурожаат қилганимизда у ердаги шароит ва имкониятлар, замонавий аппаратуралар ҳамда юқори малакали шифокорларнинг кўрсатётган тиббий хизматлари хорижий давлатлар тиббиётидан қолишмайди, десам хато бўлмайди. Ўқув семинарига келган соҳа мутахассисларининг уйимизга ташрифи оила аъзоларимиз учун яна бир қарра тиббиётнинг инсон ҳаётида нечоғлик муҳим эканлигини кўрсатди. Мутахассислар томонидан берилган саволлар соғлигимизга бефарқ бўлмамлигини лозимлигини эслатди. Бундан ташқари, уларнинг махсус аппаратуралар ёрдамида қон босим, бўй-вазнимизни ўлчаганликларни, лаборатория таҳлилларини текширганликлари ҳам саломатлигимиз қай даражада эканлигини аниқлаб берди. Юқоридаги фикрларимдан хулоса қиладиган бўлсам, аввало оилада соғлом турмуш тарзини тўғри шакллантиришимиз ўзимизга боғлиқ экан. Ана шундагина бебаҳо неъмат – саломатлигимизни қадрлаган бўламиз.

**Суҳбатдош**  
Ибодат СОАТОВА.



**В настоящее время в Узбекистане, как и в других развитых странах, основное бремя заболеваемости и преждевременной смертности составляет группа неинфекционных заболеваний. Основными причинами смерти явились ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертензия (в том числе инфаркт миокарда и мозговой инсульт). Второе и третье места попеременно делят между собой заболевания органов дыхания и злокачественные новообразования. Эти заболевания являются основными причинами преждевременной смерти и ухудшения качества жизни.**

Широкую группу неинфекционных заболеваний объединяют общие факторы риска, общие социально-экономические детерминанты и общие возможности предупреждения. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 80% сердечно-сосудистых заболеваний, 80% сахарного диабета 2 типа и 40% заболеваний раком поддаются предупреждению и предотвращению преждевременной смертности.

В странах Европейского региона причинными факторами риска развития вышеуказанных заболеваний в 60% случаях связаны с 7 основными причинами: повышенное артериальное давление (12,8%), употребление табака (12,3%) и алкоголя (10,1%), повышенное содержание холестерина в крови (8,7%), избыточная масса тела (7,8%), низкий уровень потребления фруктов и овощей (4,4%) и малоподвижный образ жизни (3,5%).

Основой профилактики неинфекционных заболеваний являются определение наиболее существенных факторов риска, их профилактика и контроль. Данные об основных причинных факторах риска являются частью эпидемиологического мониторинга неинфекционных заболеваний, что позволяет совершенствовать процесс принятия стратегических решений, разрабатывать программы действий по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний, определить приоритетные направления по фор-

мированию здорового образа жизни и планированию медицинских услуг.

В нашей стране существует хорошо отлаженная система мониторинга распространения инфекционных заболеваний. Одно из основных различий между мониторингом распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний заключается в том, что в первом случае основное внимание уделяется выявлению случаев заболевания и подсчету их количества, а во втором – определению бремени заболевания в масштабе населения страны, распределения факторов риска и заболеваний.

Принцип поэтапного осуществления мониторинга (STEPS) рекомендован Всемирной организацией здравоохранения как инструмент контроля за распространением неинфекционных заболеваний и успешно проведен в более чем 100 странах мира.

В настоящее время Министерством здравоохранения в рамках проекта «Здоровье-3», реализуемого совместно со Всемирным банком, при поддержке Всемирной организации здравоохранения проводится подготовительная работа для проведения исследования STEPS на страновом уровне. В частности, адаптирована методология исследования STEPS, отобраны по республике 4350 домохозяйств.

Учитывая, что на многие факторы, ассоциирующиеся с тем или иным заболеванием, повлиять невозможно, основное внимание будет обращено на поддающиеся воздействию факторы риска.

#### Основные предотвратимые факторы риска неинфекционных заболеваний

Факторы риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Диабеты	Рак	Состояние дыхательной системы
Употребление табака	✓	✓	✓	✓
Употребление алкоголя	✓	✓	✓	
Недостаточное употребление фруктов и овощей	✓	✓	✓	✓
Недостаточная физическая активность	✓	✓	✓	✓
Ожирение	✓	✓	✓	
Повышенное артериальное давление	✓	✓		
Повышенное содержание глюкозы в крови	✓	✓	✓	
Отклонение от нормы уровня липидов в крови	✓	✓	✓	

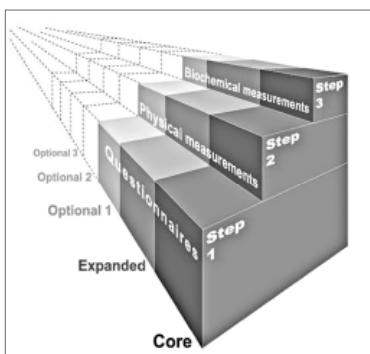
## ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Источник: Данные ВОЗ**  
В рамках исследования STEPS будут изучены такие факторы риска:

оказывающие наибольшее воздействие на показатели заболеваемости и смертности;  
поддающиеся воздействию эффективных мер первичной профилактики;  
имеющие положительный опыт их изучения и контроля;  
представляющие возможность получения данных с соблюдением соответствующих этических норм.

В соответствии с рекомендацией ВОЗ в нашей стране исследование STEPS будет осуществляться среди населения в возрасте 18-64 лет в три этапа:

1. На первом этапе проводится



опрос респондентов по основным факторам риска: употребление табака, вредное употребление алкоголя, недостаточное употребление овощей и фруктов, чрезмерное употребление соли, недостаточная физическая активность.

2. На втором этапе проводятся антропометрические (измерение роста, веса, окружности талии и бедер) и физикальные обследования (измерение артериального давления, частоты пульса) респондентов.

3. На третьем этапе у респондентов определяется уровень глюкозы и холестерина в крови натощак.

**С 14 по 18 октября 2013 г. был проведен тренинг для сотрудников Института здоровья и медицинской статистики и его территориальных подразделений, врачей и лаборантов учреждений первичной медико-санитарной помощи, преподавателей медицинских институтов, сотрудников социологического центра «Шарх ва тавсия». Участники тренинга были обучены сбору данных (опрос, измерение антропометрических, физических и биохимических показателей) среди респондентов.**

**тов согласно методологии исследования STEPS.**

В период ноября 2013 г – январь 2014 г. планируется проведение по всей стране сбора данных среди отобранных домохо-



зяйств. Исследование будет проведено сотрудниками социологического центра «Шарх ва тавсия». В качестве интервьюеров будут выступать специалисты Института здоровья и медицинской статистики, его территориальных подразделений и врачи учреждений первичной медико-санитарной помощи. Биохимические анализы будут проведены лаборантами учреждений первичной медико-санитарной помощи.

В обеспечении участия всего населения в исследовании STEPS особую роль играют медицинские работники. Информирование медицинскими работниками населения о проведении исследо-

вания STEPS способствует их активному участию в данном исследовании, что обеспечит необходимый объем и качество собираемой информации.

Особую роль в информировании населения через средства массовой информации о проведении исследования играют сотрудники Института здоровья и медицинской статистики, его территориальных подразделений. Медицинские работники семейных поликлиник и сельских врачебных пунктов информируют население при приеме и патронировании пациентов.

После окончания полевых работ результаты исследования совместно с экспертами ВОЗ будут проанализированы и будет подготовлен отчет.

Полученные данные в ходе исследования позволяют оценить распространённость основных факторов риска, состав-

вить общую картину о состоянии здоровья населения на данный период и тенденциях на будущее, отслеживать изменения во времени, сравнить данные с другими странами, а также оценить эффективность реализуемых программ в республике по формированию здорового образа жизни, профилактике и контролю неинфекционных заболеваний.

**Ш. ШУКУРОВ,**  
координатор компонента «Укрепление системы профилактики и контроля неинфекционных заболеваний» ЦБРП «Здоровье-3». (Статья подготовлена по материалам ВОЗ).

Ота-оналарга маслаҳат

# ЧАҚАЛОҚ ВА УНИНГ ЕТТИНЧИ, САККИЗИНЧИ ҲАМДА ТҮҚҚИЗИНЧИ ОЙЛАРИ

**Бола йиғисининг  
тўрт сабаби**

Гарчи бу ёшдаги кўпчилик болалар анча кам йиғласа-да, барибир бу бўлиб туради. Кич-

кўрқиб йиғлай бошлайди. Болани иложи борича кўрқитадиган нарсалардан эҳтиёт қилинг, уни қанча кам кўрқитсангиз, кўркуви шунча тез йўқолади.

мумкин. Бола кўнглини би-лишга ва унинг диққатини ўзингизга тортишга ҳаракат қилинг, бу нарсаларга сизнинг хотир-жам муносабатда бўлаётганин-гизни кўрсин. Шунда сиз орқали тажриба орттиради.

**В. Чорасизликдан йиғлаш**

Бола ҳали гапиришни ўрганмаганидан, уни нотаниш киши кўлига олганини у йиғи билан ифодалайди. Ёки хонадан чиқиб кетишингизни қандай ман эта олсин? Унинг ўз норозилигини ҳозирча тинчгина намоён этишига ҳушёр бўлишга ҳаракат қилинг ва шунда чинқариб йиғлаётган болани овутишингизга ҳоҳат қолмайди.

**Г. Жаҳл ва ғазабдан йиғлаш**

Ночорликдан йиғлаш одатда бир ёшга етганда қолади. Унинг ўрнига ғазаб ва жаҳлдан йиғлаш келади. Уйингизни тадқиқ қилувчи қизиқувчан бола мутасил сизда ғазаб уйғотишга шай туради. Уни музлаткич эшигидан бир неча марта судраб олиб кетганингиздан чарчайсиз. Аммо нима учун бундай қилмаслик кераклигини тушуниб олишига камида бирикки ой керак бўлади. Жанжалдан қочиш учун узоқ вақтгача тегиш мумкин бўлмаган буюмларни бола кўзидан нари кўйинг.

**Ўйинчоқлар**

Олдинги ўйинчоқларга пахмокли дўстлар қўшилади. Етти ойдан болаларда майда мото-



лингизда, уйингиз олдида...) айлантинг. Болангизга кутубхона йиғишга киришинг. Унга энг дастлабки картон ҳамда ўйинчоқ, буклама ва чийилдоқ китобчалар беришингиз мумкин. Китобчаларни томоша қилаётиб, болажонингизга у ердаги суратларни гапириб беринг. Шу билан болангизнинг сўз бойлигини оширган бўласиз.

**Куйидаги ҳолларда шифокорга мурожаат қилинг**

1. Тўққизинчи ой охирига келиб ҳам бола эмаклашни ўрганмаганда.
2. Фақат бир томонга қараб эмаклаганда.
3. Бола кўл ишораларидан фойдаланмаганда (хайрлашганда кўлини силкимайди, сўрашмайди, чапак-чапак қилмайди).
4. Ўзи ҳолатини ўзгартиролмаганда: ўтирган ҳолатдан эмаклашга ўтолмаганда.
5. У жароҳатланганда (йиқилса, бошини уриб олса, кўл ё оёғи лат еганда, куйдириб олганда).
6. Бола бирон нарсани ютиб юборганда.
7. Боланинг тиш ёриши оғир кечганда (ҳарорати кўтарилса, ичи кетса, милки оғир-са).
8. Оёқ таянчлари суст бўлса ёки оёғининг учида тура-са.



кинтойнинг мусибати шундаки, унинг нутқи йўқ ёки ривожланмаган ва унга нима кераклигини сиз ҳар доим ҳам тушунавермайсиз. Бола йиғиси сабабини билишга ва уни бартараф этишга ҳар доим ҳаракат қилинг. Болангиз узоқ йиғлашига асло йўл қўймаг.

**А. Кўрқанида йиғлаш**

Бу ёшда бола маълум нарсадан, масалан: кийим кийишдан, чангютич шовқинидан, бош ювишдан ва ҳ.к.

(Давоми. Боши 41-сонда).

**Б. Кутилмаган нарсадан йиғлаш**

Бу ёшда болада кўплад одатлар пайдо бўлади. Уйғонганида каравотчаси олдига ҳар доим ойиси келишига ўрганиб қолган бўлиши мумкин. Бордию унинг олдига бошқа одам келиб қолса, бола чинқариб йиғлайди. Агар сиз болага иссиқ эмас, совуқ сут аралашмаси берсангиз, у йиғлайди. Ёқмагани учун эмас, у буни кутмаганидан йиғлайди. Болага ёт нарсалар билан биринчи танишув унда йиғи пайдо қилиши

Одатда, кўп оналар бола бир ёшга тўлганда кўрак беришни тўхтатади ёки кўшимча овқатларга ўтади. Бу борада педиатр билан маслаҳатлашиб, тахминий таомномалар туздириб, болангизни тартибли овқатлантиришни давом эттиришингиз мақсадга мувофиқдир.

**Чўмилтириш**

Аввалгидек болангизни чўмилтириш учун болалар ванаҳасидан фойдаланинг. Кунни боланинг юз-кўлларини ювишдан бошланг.

Бу ёшда бола зўр қувонч билан чўмилади: ювиш учун дам кўлини, дам оёқчасини ўзи тутади, сувда шалоплатишни севади, қаттиқ кулади ва ўзича бидиллайди. Болани кун ора, агар кўп терласа ҳар кунни чўмилтирсангиз ҳам бўлади. Чўмилиш ваннасига унинг яхши кўрган ўйинчоқларини солиб қўйсангиз, суюниб, мазза қилиб чўмилади ва ўйинчоқларини чўмилтиради.

**Уйку**

Ўн ойликдан бошлаб болани кунда икки марта ухлашга ўтказинг. Бедорлик оралиғи 3,5-4 соат, кундузги уйку 1,5 соат бўлишига ҳаракат қилинг. Ҳўш, агар болангиз 7.30 да турса, унинг биринчи уйкуси 13 дан 14.30 гача, иккинчиси эса 16.30 дан 18.00 гача бўлиши мумкин. Кундузги ва тунги уйку оралиғи тўрт соатдан кам бўлмаслиги керак. Акс ҳолда бола "уйинга тўймай" қолиши мумкин ва ухлаши қийин бўлади. Шу боис агар болангиз кундуз-

# ЧАҚАЛОҚ ВА УНИНГ ЎНИНЧИ, ЎН БИРИНЧИ ВА ЎН ИККИНЧИ ОЙЛАРИ

ги уйқудан 18.00 да турса, уни 22.00 да ётқизинг. Гоҳо бола кундузи жуда узоқ ухлайди ва қоидадаги бир ярим соатдан кейин уйғонини истамайди. Буни кузатиб бориш. Агар бола уйқудан тургиси келмаса, яна ярим соат сабр қилиб кейин уйғотинг. Агар кундузги уйку учун болага бу вақт камлик қилса, у инжиқланиб ва қайсарлик билан уйғонади, унинг кундузги уйқусини соат иккигача, энг кечи билан икки ярим соатгача узайтиринг. Табиийки, ундай болалар тунда камроқ ухлайдилар.

10 дан 12 ойликкача бўлган боланинг ўртача тунги уйқуси 9,5-10 соат бўлиши керак, аммо агар тунда бор-йўғи саккиз соат ухлаб, тетик, яхши кайфият ва иштаха билан уйғонса, демак у қанча талаб қилинган бўлса, шунча ухлаган. Доимо болангизга алоҳида шахс сифатида эътибор қилинг! Умумий қоидаларга қараб иш тутманг. Кўпинча боланинг ухлаши қийин бўлади. Бунинг сабаблари кўп бўлиши мумкин: балки "тўйиб" ўйнай олмагандир ёки қандайдир асаб касаллиги ўз ишини қилаётгандир. Тунги уйқудан бир соат олдин барча зўриқтирувчи ўйинларни тўхтатинг ва боланинг тинч ўйинлар билан чалғишига ҳаракат қилинг. Гоҳо бола тинч ухласин

деб, унинг овқатланиш тартибини неча марталаб ўзгартиришга ва уйқугача кефир эмас, тўйимлироқ, дейлик бўтқа беришга тўғри келади. Айрим болалар қоронғидан кўрқанидан ёмон ухлайди ёки ойисини олдида кўйиб юборишни истамайди. Болангиз кўрқмаслиги учун тунчироқ ёқиб қўйинг ва у билан бир оз ўтиринг, унга алла айтиб беринг. Болангиз қандай ухлаётганидан кўз-қулоқ бўлинг. Айрим болалар кўзларини ярим юмиб ухлайдилар. Боланинг қовоқларига разм солинг: улар тўғри тушганми. Агар тўғри бўлмаса, бирон шамоллаш асорати юз асабларини қамраб олган деб ўйлаш мумкин. Агар қулганда ва йиғлаганда юз ифодаси нотекис кўринса, бу шубҳа рост бўлиб чиқади. Бундай маҳал болани, албатта, неврологга кўрсатинг. Баъзи болалар уйқусида сесканиб кетади. Аммо қачон ва қандай? Агар бехос шовқиндан чўчиса, бу табиий, ухлашдан ва уйғоншдан олдин сесканса, бу ҳам табиий, бироқ агар бола ярим тунда сескана бошласа, бунинг устига чўчиш 2-3 ёки ҳатто 5-6 мартадан сурункасига юз берса, невропатолог маслаҳати керак бўлади. Уйғотиш вақтида бола кайфиятини кузатинг. Ахир уйку – унинг руҳияти, асаб тизими ҳолатининг



кўзгусику. Агар бола жилмайиб, хушчақчақ ва қувноқ бўлиб турса – хотиржам бўлаверинг. Бордию йиғлаб, кичқариб, инжиқланиб, хафа бўлиб уйғонса – унга нима бўлганини билиш керак. Гоҳо бола ёлғиз уйғоншдан, онаси ёнида йўқлигидан хафалигини ана шундай ифода қилади, гоҳо бунга бошқа патологик сабаблар булиши мумкин. Бундай ҳолда, табиийки, невролог маслаҳати керак бўлади.

**Янги тишлар**

Болаларнинг тишлари турли вақтларда чиқади, аммо ўртача

ўн ойликка келиб, боланинг юқориги ва пастки курак тишлари чиқади, ҳатто тўртта юқориги тиши ёриб чиқиши ҳам мумкин. Агар шу пайтгача болангизнинг битта ҳам тиши чиқмаган бўлса, врачингиз билан маслаҳатлашинг. Балки болага кальций, фосфор ёки Д

дармондориси етишмаётгандир. Ўн бирдан ўн икки ойликкача бўлган боланинг олтигача тиши чиқиши мумкин: иккита пастки ва тўртта юқориги. Лекин шуни инобатга олиш керакки, тиш чиқиш муддати бироз у ёқ-бу ёққа сурилиши мумкин. Энди-энди тишлари чиқаётган тўрт мучали соғлом болалар бўлади. Агар болангизнинг тиш чиқиши кечикаётган бўлса, врач соғлом деса, демак, сиз ҳеч нарсдан кўрқмасангиз бўлади.

(Давоми 6-бетда).



Меҳнати таҳсинга лойиқ



# УМРНИНГ НУРЛИ МАНЗИЛЛАРИ

## Тиббиёт фанлари номзоди Шавкат Раззоқов илмий фаолиятига чизгилар

– Меҳнат инсонни эзгуликка, янгиликлар яратишга ва ундан бахт топишга ундайди, – дейди қаҳрамонимиз. Албатта, бунинг замирида инсон тақдири, унинг орзу-хаваслари ва эртанги кундан умидлари бисёр. Шавкат Раззоқовнинг босиб ўтган ҳаёт йўли эса ана шу довларнинг инъикоси, бугунги авлод учун ибрат мактабидир.

Болалигидан шифокорликни орзу қилган Шавкат Раззоқов 1962 йилда Самарқанд Давлат тиббиёт институтига ўқишга кирган куниде, инсонларга таҳдид солаётган касалликлардан батамом халос бўлишлари йўлида бутун умр хизмат қилиши лозимлигини ўз олдига мақсад қилди. 1968 йилда институтни муваффақиятли тамомлагач, билимга чанқоқлиги, илмий изланишларга иштиёқи баландлигини кўрган раҳбарият уни патофизиология кафедрасига изланувчи-тадқиқотчи сифатида қабул қилди.

– Илмий изланишлар олиб боришимда, айниқса, 1972-1975 йилларда Москвадаги Е. И. Марциновский номидаги паразитология ва тропик тиббиёт институтига мақсадли аспирантурани ўташим катта мактаб бўлди, – деб хотирлайди Шавкат Облоқулович. – Бу мутлақо янгича тадқиқот йўналишларининг эшигини очди ва мени янада чуқур илмий изланишлар сари ундади.

Шавкат Раззоқов аспирантурани тамомлагач, ўз фаолиятини Самарқанд шаҳридаги Л. Исаев номи тиббий паразитология илмий-текшириш институтида давом эттириб, ушбу даргоҳда кичик илмий ходим, протозой касалликлар эпидемиологияси бўлими мудири, клиник бўлим мудири, илмий ишлар бўйича директор ўринбосари ва директор лавозимларида узоқ йиллар меҳнат қилиб келди.

Фидойи инсоннинг хизматлари билан Ўзбекистонда паразитар касалликларга қарши курашиш, уларнинг олдини олиш бўйича илмий-амалий услубий қўлланмалар ишлаб чиқилди. Шу билан бирга Шавкат Раззоқов 2009 йилда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг эксперти сифатида Марказий Осиё ва Кавказ давлатларида лейшманиозлар бўйича эпидемиологик вазиятни баҳолашда иштирок этди.

Республикамизда паразитар касалликларга қарши кураш ва уларнинг олдини олиш бўйича дастурларни амалга оширишда даволаш-профилактика муассасалари ва давлат санитария-эпидемиология назорати марказларида катта услубий ва амалий ёрдам кўрсатди. Жумладан, унинг бошчилигида институт мутахассислари ОИТС, сил ва безгакка қарши кураш Глобал фонди маблағи ҳисобидан республикада безгак-

ни бартараф этишга қаратилган лойиҳаларни амалга оширишда фаол қатнашмоқда.

Ш. Раззоқов хорижий мамлакатларда ўтказилаётган халқаро илмий анжуманлар ва Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти сессиялари, симпозиумларида ўз маърузалари ва илмий хулосалари билан қатнашиб келмоқда.

Таърибали олим узоқ йиллик самарали хизматлари туфайли бир неча бор давлатимизнинг фахрий ёрлиқлари ва "Соғлиқни сақлаш аълоҳиси" кўкрак нишони билан тақдирланди. "2005 йилнинг энг яхши шифокори" Республика танловининг ғолиби бўлди.

Шавкат Раззоқов доимий елкадоши, турмуш ўртоғи Шоира опа билан уч фарзандни тарбиялаб, комил инсон қилиб вояга етказдилар. Айни кунларда саккиз набиранинг сеvimли бобонониси Шавкат Раззоқов етмиш ёшни қаршилаб, яқинлари, дўсту ёрларининг меҳру эътиборидан мамнун. Ушбу кутлуғ ёш билан институт жамоаси ҳам у кишини табриклаб, сиҳат-саломатлик, узоқ умр тилайди.

**Г. ШАМГУНОВА,**  
Республика санитария-эпидемиология назорати маркази безгак бўйича миллий эксперти.

Тиббиёт илми фанлар ичида энг мураккаб ва машаққатли бўлсада, ammo ундан бахт топиш, эл назарига тушиш, сеvimли ва эътиборли фидойи касб эгаси бўлиб етишиш ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Сизга ҳикоя қилмоқчи бўлган қаҳрамонимиз кўп йиллардан буён халқ саломатлиги йўлида меҳнат қилиб келаётган камтарин инсон, тиббиёт фанлари номзоди Шавкат Раззоқов ҳам ана шундай эл ардоғидаги шифокорлардан биридир. Ҳар бир ишга ўзгача меҳр, садоқат билан ёндашадиган, бемор қалбларга наҳот улашиб, чарчоқ нималигини билмайдиган Шавкат Раззоқов қарийб умрининг ярмини ушбу савобли касбга бағишлади. Шогирдлар тарбиялади, тиббиёт илми йўлида изланишлар олиб борди.

Бу қизиқ

# БАЛИҚ – ЕТТИ ХАЗИНАНИНГ БИРИ

Ўн саккиз минг оламнинг ажойиб-гаройиб жонзотларидан бири, етти хазинанинг вакили ҳисобланган балиқ ҳақида истаганча гапириш мумкин. Денгиз жонзотини инсоният қадим-қадимдан истеъмол қилиб келади. Унга поклик рамзи – сувда яшаганлиги учун "луқмаи ҳалол" деган таъриф ҳам берилган.

Сув ҳавзаларида балиқнинг 80 дан ортиқ тури мавжудлиги қайд қилинган. Балиқнинг баъзи турлари – Орол мўйлабдори, куракбурун, паррак, чўртан-марка ноёб бўлиб, фақат Марказий Осиё сув ҳавзаларида учраши қувонарли ҳолдир. Кўпгина балиқ турлари Ўзбекистон ихтиофаунасини ХХ асрнинг иккинчи ярмида тўлдирди. Дўнгпешона, оқ амур, пэляд, севан гулбалиги каби турлар иқлимлаштирилган бўлиб, буқабалиқ, амур чебакчаси, илонбош балиқ ва бошқа турлар сув ҳавзаларимизга тасодифий равишда кириб келган.

Статистик маълумот: Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳозирги даврда инсон саломатлиги 55 фоиз ҳолатда унинг яшаш тарзига, (бунда овқатланиш рационали муҳим омил), 25 фоиз ҳолатда эса ташқи таъсирларга, 8-12 фоиз ҳолатда эса тиббиёт соҳасининг хизмати билан боғлиқ эканлиги бўйича ўз хулосасини берган. 55 фоизлик кўрсаткич замирида овқат рационали билан боғлиқ таҳлил борлигини тан олиш керак. Россиялик тадқиқотчиларнинг фикрича, балиқ маҳсулотларини доимий равишда истеъмол қилиш инфаркт ва қон босими ошиши билан боғлиқ касалликларга дуч келиш хавфини камайтиради экан.

Дунё мамлакатлари орасида Америка Қўшма Штатлари балиқ истеъмол қилиш ва бу билан ўз саломатлигини мустаҳкамлаш борасида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Бу давлат ҳудудидаги аксарият оилаларда ҳафтасига уч мартаба ушбу жонзот таомномага киритилади. Дания аҳолиси ҳам балиқни сеvimб ейдиганлар қаторидан ўрин олади. Шунинг учун ҳам бу мамлакатда инфаркт, инсульт, псариаз, склероз касаллиги билан оғрийдиганлар жуда кам қайд қилинади. Японияда ўртача умр кўрувчилар 95-100 ёш эканлигининг сири нимада, деб сира ажабланманг. Улар дунё бўйича балиқни энг кўп истеъмол қиладиганлар, дея қайд қилинган. Токио шаҳри улгуржи бозорида тирик балиқ 100 баллга, совутилгани 50, музлатилгани 25, тузлангани эса 20 баллга баҳоланади.

Хўш, Ўзбекистонда аҳоли жон бошига балиқ истеъмол қилиш кўрсаткичи қандай? Бир йилда аҳоли жон бошига балиқ маҳсулотлари 0,5 кг.га тўғри келиши қувонарли кўрсаткич эмас. Япония, Фарбий Европа, Шимолий Америка, Австралия каби узоқ умр кўрувчилар мамлакатларида одам бошига бир йилда 25-45 кг. балиқ тўғри келатган бир пайтда бу кўрсаткич қанчалик даражада паст эканини тасаввур қилиш қийин бўлмас керак. Кейинги йиллар

ичида дунё бўйича ҳисобланса, аҳоли жон бошига 16,6 кг. балиқ маҳсулоти тўғри келмоқда.

Балиқчилик соҳасида илмий тадқиқот олиб бораётган олимларнинг фикрича, Ўзбекистон аҳолисининг балиқ истеъмол қилиш кўрсаткичини дунё мамлакатлари даражасига олиб чиқиш учун ҳар йили камида 200 минг тонна маҳсулот тайёрланиши керак. Ҳозирги вақтда эса бу кўрсаткич бир йилда 3-5 минг тоннадан ошаётгани йўқ. Балиқчиликни ривожлантиришнинг замонавий технологиялари ишлаб чиқилган тақдирда ҳам бу рақам нари борса 10-15 минг тоннага етиши мумкин. Бизда денгизлар йўқ, мавжуд 4 та дарё эса асосан қишлоқ хўжалик маҳсулотлари етиштиришга хизмат қилади. Шундай экан, мамлакатимизда балиқчиликни ривожлантиришга йўналтирилган лойиҳалар амалиётга татбиқ этилиши керак.

Денгиз, дарё, анҳор ва сунъий сув ҳавзаларини макон айлаган жонзот юқорида таъкидлаганимиздек, жуда кўплаб хусусиятларни ўзида мужассам этган. Бу эса бевосита унинг таркибидан ўрин олган турли фойдали озик моддалар билан боғлиқдир. Парранда, мол, қўй гўшти билан солиштириганда, балиқда фойдали микроэлементлар жуда сероблиги равшанлашади. Агар балиқнинг маълум миқдоридан кальций 40-140 гр. бўлса, гўштда бу рақам 7-13 граммни ҳосил қилади. Фосфор моддаси 220-280 грамм кўрсаткичда фақат балиқда қайд қилинган. Гўштдаги



фосфор моддаси эса 150-190 фоизни ташкил этади.

Сувда яшовчи тирик организм куруқликда ҳаёт кечирадиган ҳайвонларга нисбатан фойдали ёғларга бой бўлиб чиқади. Мутахассисларнинг таъкидлашига қараганда, балиқ мойи инсон организмга бошқа ёғларга қараганда жуда тез сингади. Бундан ташқари, балиқ ёғи ўз таркибидаги холестерин миқдори (20-30 мг.) билан сариеғ (180-200 мг) ҳамда ҳайвон (100 мг) ёғларидан кейинги ўринда туради. Шунинг учун ҳам сариеғ ва ҳайвон ёғларидан кўра балиқ мойини доимий равишда мутахассислар тавсиясига кўра қабул қилиб туриш фойдасдан ҳоли эмас. Айниқса, 40 ёшдан кейинги даврда ҳар кун ва кунора балиқ ёғи унинг ёғини истеъмол қилиб туришнинг аҳамияти каттадир.

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти гўшт, тухум ва сут маҳсулотларидан кейинги ўринда овқатланиш рационалида балиқ маҳсулотлари туриши

кераклигини алоҳида таъкидлайдилар. Ушбу ташкилот томонидан денгиз маҳсулотини ёшга қараб кунлик миқдорда қанча ейиш кераклиги бўйича тавсия ишлаб чиқилган. Бунга кўра, ҳомиладор аёллар бир кеча-кундузда 5 граммдан кўпроқ ейиши керак, эмизикли оналар эса 8-10 грамм балиқ еган тақдирдагина сути орқали боласининг кальций, фосфор ва бошқа озик моддаларга бўлган талабини қондирган бўлади. 3-7 ёшдаги болалар бир кеча-кундузда 40 гр., 7-11 ёшдагилар 50 гр., 11-14 ёшдаги ўспиринлар 55 гр., 15-18 ёшдаги ўсмирлар 50 гр., 40 ёшгача бўлган кишилар эса 40 гр., қариялар 50 гр. миқдорда балиқ истеъмол қилишлари мақсадга мувофиқдир. Айниқса, ақлий ва жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган кишиларга балиқни кўпроқ истеъмол қилиш буюрилади.

**Хулқар КУЗМЕТОВА.**

## Фестиваль

## ОРАСТА ҚИЗЛАР ЮРТИМИЗ КЎРКИ

Айниқса, 2011 йилда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан республикадаги ўқув муассасалари қошида «Ораста қизлар» тўғаракларини ташкил этиш тавсия қилинган эди. Халқ таълими ҳамда Олий

ва ўрта махсус таълим вазирлиги ушбу таклифни қўллаб-қувватлади. Ҳозирда ҳар бир ўқув муассасаларида мазкур тўғараклар фаолият юритмоқда. Тўғаракнинг асосий мақсади болалар, ўсмирлар ва ёшларда шахсий гигиеник соғлом

турмуш тарзи кўникмаларини тўғри шакллантириш, хонадон, маҳалла ва атроф-муҳит тозаллигига эътиборни кучайтириш, эрта турмуш қуришнинг олдини олиш, оила муқаддаслиги ҳамда ўзаро муносабатлар ҳақида кенг тушунча беришдан иборат бўлиб, шу билан бирга ғоявий тарғибот ишларини ҳам олиб боради.

2013 йил Давлат дастурининг 79-бандида Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрининг умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчи қизлари ўртасида «Ораста қизлар» республика фестивалини ўтказиш вазифаси белгиланган эди.

Жорий йилнинг апрель ойида умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчи қизлари ўртасида ўтказилган ушбу фестивалнинг мантиқий давоми сифатида 19 октябрь куни Ўзбекистон Давлат консерваториясининг катта залида академик лицей ҳамда касб-хунар коллежлари ўқувчи қизлари ўртасида «Ораста қизлар» республика фестивали бўлиб ўтди.



Ўзига хос кўтаринки руҳда ўтказилган фестивалда иштирокчиларнинг сиёсий, ҳуқуқий, тиббий саводхонлик, миллий одоб-ахлоқ меъёрларига оид билимлари рангбаранг сахнавий кўринишлар, тезкор савол-жавоблар ёрдамида синовдан ўтказилди.

Тошкент шаҳар коллеж ва лицейлари қизларидан иборат жамоа биринчи ўринга лойиқ топилди.

Сирдарё вилоятининг «Ораста қизлар» жамоаси иккинчи ўринга сазовор бўлди. Учинчи ўрин Навоий вилояти жамоасига насиб этди.

Фестивалда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика Хотин-қизлар кўмитаси раиси Э. Боситхнова иштирок этди.

Намоз ТОЛИПОВ.



(Давоми. Боши 1-бетда).

## Семинар

## МИЛЛИЙ АХБОРОТ МАКОНИНИНГ РИВОЖЛАНИШ КАФОЛАТИ

Ўзбекистон мустақил босма ОАВ ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди томонидан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги ННТ ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди маблағларини бошқариш бўйича Парламент комиссияси билан ҳамкорликда «Оммавий ахборот воситаларининг давлат томонидан қўллаб-қувватланиши – миллий ахборот маконининг жадал ривожланиши кафолати» мавзусида семинар бўлиб ўтди.

Тадбирда соҳа мутахассислари «Давлат ҳокимияти ва бошқарув органлари фаолиятининг очиқлиги тўғрисида»ги қонун лойиҳасини синовдан ўтказиш бўйича ҳудудий экспериментнинг бориши, оммавий ахборот воситаларининг мустақиллиги ва молиявий барқарорлигини таъминлаш,

мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини моддий-техник базасини модернизация қилиш ва мустақамлашга қаратилган давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан амалга оширилаётган чора-тадбирларни кенг жамоатчиликка етказиш масалалари хусусида тўхталиб ўтди.



Таъкидлаш жоизки, Жамоат фонди томонидан миллий матбуот сифати, маҳорати ва самарадорлигини изчил ошириш, амалга оширилаётган ислохотлар сиёсати ошқоралиги ва очиқлигини таъминлашда нодавлат матбуот фаолиятини жадаллаштиришга кўмаклашувчи ижтимоий аҳамиятга эга бўлган лойиҳалар ҳаётга татбиқ этилаётганлиги эътирофга лойиқдир.

Семинар якунида 24 та ҳудудий босма ОАВ таҳририятларига техник воситаларни олиш учун сертификатлар топширилди.

Диёра БОЗОРОВА.

## Эзгулик ва саховат

## «САЛОМАТЛИК ПОЕЗДИ» ОЛИС МАНЗИЛЛАР САРИ



(Давоми. Боши 1-бетда).

аёллари ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, ижтимоий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш ҳамда мурувват ҳаракатини ривожлантириш ишига кенг жамоатчилик эътиборини қаратишдан иборатдир.

Бундай эзгулик ва саховатга йўғрилган мазкур хайрия тадбири иштирокчилари кенг жамоатчилик томонидан кутиб олинди, акция доирасида ўнта ихтисослик бўйича юқори малакали шифокорлар аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатмоқдалар. Шу билан бирга, даволаш-профилактика муассасаларига озиқ-

овқат, кийим-кечак, дори-дармон ва тиббиёт анжомлари, санитария-гигиена воситаларидан иборат мурувват ёрдамлари кўрсатилди. Бунинг баробарида соҳа мутахассислари Мурувват ва Меҳрибонлик уйлари, шифохоналар, туғруқ мажмуалари, махсус мактаб-интернатларда ҳам бўлиб, амалий ёрдам бермоқдалар.

Ушбу хайрия акциясида бир қатор халқаро ташкилотларнинг эзгулик йўлида берган беминнат хизматларидан аҳоли мамнун бўлмоқда.

Жасур ЖАЛИЛОВ.  
Муаллиф олган суратлар.

## Обуна – 2014

## Ҳурматли муштарийлар!

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2014 йил учун обуна мавсуми бошланди.

Республика тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз таҳрибаси билан танишишни, шунингдек, тиббиёт янгиликларидан хабардор бўлишни истасангиз, сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг!

Нашр индекси: 128.

## Объявление:

Продаётся универсальное дезинфекционное средство «CRISTALL-2200». Активность хлора 60%, расход 3 гр. на 8 л. воды. Тел: (+99894) 603-24-60; e-mail: CRISTALL-2200@yandex.ru

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир Асилбек ХУДАЯРОВ  
Нашр учун масъул  
Бош муҳаррир ўринбосари  
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт.  
Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга «@» шартли белгиси қўйилади.

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

Газета материаллари таҳририят  
компьютер марказида  
терилди ва саҳифаланди.

Адади 5893 нусха.  
Буюртма Г-1045.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.



