

# O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH ЗДРАВООХРАЖДЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy  
maqsadi – inson  
salomatligiga  
erishishdir.



Высшее благо  
медицины –  
здоровье.

❖ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqqa boshlagan. ❖ № 15 (427) 2005-yil 19-25 aprel ❖ Seshanba kunlari chiqadi. ❖ Sotuvda erkin narxda.

**Аҳоли кенг қатламларининг жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишини, айниқса, болаларни спортга жалб этишни фаоллаштириш, мусобақалар, оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ишларини амалга ошириш.**

«Сихат-саломатлик йили» Давлат дастуридан.

## Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлис Сенатида

**Оммавий ахборот воситаларини ривожлантириш учун демократик андозаларни жорий этишга қаратилган аниқ ва изчил чораларни амалга ошириш, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг Олий Мажлис палаталарининг қўшма маърузасида айтилгандек, Ўзбекистонда демократик янгиланишлар жараёнини чуқурлаштириш ва фуқароларнинг эркинликларини таъминлашнинг гоят муҳим шартидир.**

2005 йил 14 апрель куни Олий Мажлис Сенатида «Ўзбекистон журналистикаси. Муаммолар ва истиқболлар» мавзусига бағишланган конференция бўлиб ўтди. Унда Президентимизнинг ана шу дастур маърузасидан келиб чиқадиган вазифалар, хусусан, оммавий ахборот воситалари фаолиятининг ҳуқуқий таъминоти борасида атрафлича сўз юритилди. Конференция ишида сенаторлар, депутатлар, марказий газеталар ва журналларнинг бош муҳаррирлари, «Ўзтелерадио» компанияси раҳбарлари, Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги ҳамда Ўзбекистон Журналистлари ижодий уюшмасининг минтакавий вакиллари, журналист кадрлар тайёрловчи олий ўқув юрталари профессор-ўқитувчилари ва оммавий ахборот воситаларининг ходимлари иштирок этдилар.

Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенатининг Фан, таълим, маданият ва спорт масалалари қўмитаси раиси Эркин Воҳидов кириш сўзи билан очиб, журналистиканинг тарақиёт босқичи, унинг майдонга келиш жараёнидаги муваффақият ва камчиликлари ҳамда бугунги даврга тўғрисида тўхталиб ўтди.

Шунингдек, йиғилиш давомида оммавий ахборот воситаларининг ҳуқуқий асослари: муаммо ва ечимлар, уларни эркинлаштириш жараёнида журналист масъулияти, иқтисодий асослар ҳамда бу каби муаммоларнинг ечими, замонавий ахборот технологиялари ривожланиши жараёнида нодавлат ва электрон оммавий ахборот воситаларининг ўрни, айниқса, журналист кадрларни тайёрлашнинг янги босқичлари, журналистика соҳасини ривожлантириш, улар мавқеини ошириш масалалари хусусида маърузалар тингланди. Анжуман иштирокчилари эса ўз фаолиятларига танқидий муносабат билдириб, ишда ҳамон ўтмиш андозалари сезилиб қолаётганлигини, журналистикада ички цензуранинг давом этаётганлиги, янги етишиб чиқаётган журналистларни касбга тайёрлаш масалалари жиддий эмаслиги, кадрлар масаласининг эртанги келажаги тўғрисида ҳам кенг мулоҳазали фикрлар билдириб ўтдилар. Сўзга чиққан журналистлар, таҳририят муҳаррирлари оммавий ахборот воситалари соҳасида ўзгаришларни амалга ошириш, ўзбек журналистикаси олдида турган муаммоларни ҳал этиш, таҳририятлардаги иқтисодий шароитларни яхшилаш масалалари ҳақида танқидий ва кескин фикрларини, шунингдек, тақлиф ва мулоҳазаларини ўртага ташлаб, муҳокамага киришдилар.

Мазкур конференция ва амалдаги қонунлар мамлакатимизда, унинг сарҳадларидан ташқарида содир бўлаётган воқеалар тўғрисида ҳолис ҳамда ҳаққоний ахборотларнигина эмас, балки ҳокимият органлари ва бошқарув тузилмалари фаолияти ҳақида танқидий фикрларни, ҳаётимиз ҳақидаги долзарб муаммолар хусусидаги ошқора, профессионал таҳлилий материаллар ва баҳоларни ҳам кенг жамоатчиликка етказиш учун катта имкониятлар эшигини очиб беришига шубҳа йўқ.

Намоз ТОЛИПОВ.

## ЧИНАКАМ БЕЛЛАШУВ



**Спорт – танада чинакамига соғлиқ инъом этиб, руҳни тетиклаштирувчи қудрат ва жасоратга бой илоҳий куч бахш эта олади.**

Бу йилнинг «Сихат-саломатлик йили» деб аталишининг ўзида мужассам маънолар борлиги, инсонлар саломатлигига бўлган эътиборнинг энг юқори босқичи десак, янглишмаган бўламиз. Дарҳақиқат, Давлат дастурида спорт ишларига алоҳида урғу берилганлиги ҳам фикримизнинг эркин далилидир. Мазкур дастур юзасидан амалга оширилаётган ишлар бундан муस्तасно эмас. Айниқса, республикамизнинг ҳамма спорт мажмуаларида турли хилдаги спортга бағишланган тадбир ва спартакиадалар ўтказиб келинмоқда. Шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига



қарашли тиббиёт муассасаларида соғломлаштиришга доир «Саломатлик байрамларини» ўтказиб туриш доимий аъёнага айланиб бормоқда.

2005 йилнинг 16 апрель куни Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш Бош бошқармасига қарашли Мирзо Улўғбек туман ҳудудий

бирлашмаси таркибига кирувчи 17 та тиббиёт муассасалари ўртасида спартакиада мусобақалари бўлиб ўтди. Тадбир М. Улўғбек туман ҳудудий бирлашмаси, туман хотин-қизлар қўмитаси ҳамда Тошкент шаҳар тиббиёт ходимлари касба уюшмаларининг ҳамкорлигида ўтказилди.

Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш Бош бошқармасининг

бошлиғи А. Исломов, Ўзбекистон Республикаси Касаба уюшма Федерацияси тиббиёт ходимлари касба уюшмаси Кенгагининг раиси О. Муҳитдинова, туман ҳудудий бирлашмасининг бош шифокори Б. Дадамухаммедов, Тошкент

(Давоми 2-бетда).

## Ташаккур

## СЕВИНЧ ЁШЛАРИ

**Фарзандли бўлиш! Ойла қувончига қувонч олиб кириш қандай катта бахт-а! Бу бебаҳо, олтинга қиммат шодлик замирида жажжи чақалоқнинг жарангли «ингаси»-ю, онанинг севинчли кўз ёшлари уйғун ётади. Кечаю-қундуз, тўққиз ою, тўққиз кун, тўққиз дақиқалик лаҳзаларни интизорлик билан кутиб онанинг бахтиёрлик онларини қалам нури билан сугориш мушкул, ал-**

Ёшлигимдан юрак туғма хасталигига чалинган эдим. Ун уч ёшимда ихтисослаштирилган жаррохлик марказининг (марҳум) тажрибали жарроҳи, профессор Дарвин Ғуломов операция қилиб, мени ҳаётга қайтарган эди. Ниҳоят, йиллар ўтиб, турмушга чиқдим. Шифокорларнинг айтишига қараганда менга фарзанд кўриш мумкин эмас экан. Лекин турмуш ўртоғим билан фарзандимиз бўлишини орзу қилардик.

Шифокорларнинг маслаҳати билан Республика акушерлик-

батта, Бугун дунёга янги гўдак қутлуг қадамлар билан кириб келди. У йиғлаб, гоҳи ингалаб, ёруғ дунё нафасидан роҳатланиб кўз очди. Бахтиёрлик ҳиссига меҳр улашган жажжи меҳмонни бағрига босиб, суюқлаган доянинг шодликларини айтмайсизми?

Ҳа, бу бахтли дамларни биз ҳам орзиқиб кутган эдик.

гинекология илмий-текшириш институтига мурожаат этганимизда, улар келгусида оналик бахтига муассар бўлишимни айтишди. Етти йил олдин мазкур институтнинг тажрибали шифокорлари ёрдами билан биринчи фарзанд дунёга келган эди. Иккинчи фарзандимга ҳомиладор бўлганда яна ушбу муассаса шифокорларига мурожаат қилдим. Тажрибали, қўли енгил шифокорларнинг юксак ишонч билан кўрсатган ёрдамлари туфайли иккинчи кизалоғим соғ-саломат дунёга келди. Қўлим кўқсимда

бўлиб, ушбу институтнинг малакали тиббиёт ходимлари З. Неъматова, Г. Бахтиёрова, Ш. Муҳаммедова, М. Исломова, К. Тошмухаммедова, Н. Исомилова, З. Холитова, А. Подпоренко сингари акушер-гинекологларнинг беминнат хизматлари олдида доим таъзимданман. Ойлам бахтига бахт улаша олган бу каби меҳри дарё шифокорларга тани соғлиқ, омонлик тилаб қоламан.

Шоира ҲИНОВА.  
Навоий вилояти.



# ЧИНАКАМ БЕЛЛАШУВ

(Давоми. Боши 1-бетда).

шаҳар тиббиёт ходимлари касабаси уюшмаси раисининг ташкилий ишлар бўйича бўлими мудири Г. Тулаганова, туман хотин-қизлар кўмитасининг раиси Г. Бурхоновалар ўшбу тиббиёт

экан, қалбларидан қувонч ҳислари балкиб турган иштирокчилар спортнинг волейбол, эстафета, футбол, шахмат, стол тенниси, арқон тортиш, стритбол ва шашка турлари бўйича мусобақаларга киришиб кетдилар. Қизгинлик билан давом этаётган му-



бир тўғрисида ўз фикрларини билдириб, иштирокчиларни қизгин кулган ҳолда уларга омадлар тиладилар.

Исми-жисмига монанд бўлган Мирзо Улуғбек туманидаги «Умид» болалар спорт мажмуаси спортга ташна бўлган 240 нафар тиббиёт ходимларини ўз бағрига олар

собақа иштирокчиларининг ҳаракатларини кузатар экансиз, уларнинг спортга бўлган қизиқишларини англаб олиш қийин эмас эди. Иштирокчилар орасида бош шифокордан тортиб, кичик тиббиёт ходимларининг қатнашуви спартакиаданинг янада кўтаринкилик руҳида ўтишига сабаб бўлди. Ўтказилган спартаки-

адада ҳеч ким мағлуб бўлгани йўқ. Чунки, уларнинг ҳар бири ўз тиббиёт муассасаларида турли хилдаги спорт босқичлардан ўтиб, ўшбу спартакиадада қатнашиш ҳуқуқини кўлга киритганлар. Ана шундай бахтни ҳис этган ҳар бир иштирокчи шижоат билан берилган босқичлардан муваффақиятли ўтиб, ўз жамоалари шайини ҳимоя қила олдилар. Айниқса, галаба сари интилган ТТЗнинг тиббий санитария қисми, 6-туғруқхона мажмуаси, 14-шаҳар болалар шифохонаси, 20-оилавий поликлиника, сил диспансери, ташхис поликлиникаси ва шу каби бир қанча тиббиёт муассасаларининг жамоалари беллашувда голибликни қўлдан бермасликка ҳаракат қилардилар. Ҳакамлар ҳайъати кузатув мобайнида иштирокчилар меҳнатини одилона баҳолаб бордилар. Спартакиаданинг ақуний босқичида иштирокчиларга ташкилотчилар томонидан қимматбаҳо совғалар тақдим этилар экан, мазкур спартакиада жамоалар ўртасидаги дўстлик ришталари билан ўз няхорисига етди.

**Ойдин КАРИМОВА,**  
Тошкент шаҳар тиббиёт  
ходимлари касабаси уюшмаси  
Кенгашининг Мирзо  
Улуғбек тумани вакили.

– Ўшбу тadbир няхоратда кўтаринки руҳда ўтди. Айниқса, жамоаларнинг фаоллик билан қатнашишлари уларнинг спортга бўлган қизиқишлари юқори эканлигини кўрсата олди. Бу албатта, тиббиёт ходимларининг давлат дастурига бўлган ёндошувларининг асосий омилларидан бирidir. Иштирокчилар спортнинг 8 тури бўйича ўзаро беллашиб, ўз маҳоратларини намоиш эта ол-

нинг директори Анварбек Набиевнинг ҳам қўллаб-қувватлаши иштирокчиларимизнинг спортга бўлган қизиқишини оширди. Бундан ташқари, туман маданият ва спорт ишлари бўлими жамоасининг ёрдамлари ҳам катта бўлди. Умид қиламанки, ана шундай тadbирлар ҳали узлуксиз давом этади.

**(Иштирокчилар тadbирга яқиндан ёрдам берган туман ҳудудий бирлашмаси, Тошкент шаҳар касабаси уюшмаси ходимлари кенгаши, туман хотин-қизлар кўмитаси, ту-**



дилар. Тadbирни ташкил этиш, ҳаммани бу жараёнга жалб эта олиш осонликча кечгани йўқ. Туман ҳудудий бирлашмасининг бош шифокори Баҳодир Дадамедовнинг ҳиссаси бениҳоя катта бўлди. Шунингдек, ўшбу тadbирни янада файзли ўтишида «Умид» болалар спорт мажмуаси-

ман маданият ва спорт ишлари бўлими ҳамда «Умид» болалар спорт мажмуаси жамоаларига ўз миннатдорчиликларини билдириб қоладилар).

**Ибодат СОАТОВА,**  
Суратлар муаллифи  
Асен НУРАТДИНОВ.



## БЕХАТАР ОНАЛИК ВА...

Жорий йилнинг 14-15 апрель кунлари Тошкент шаҳридаги «Пойтахт» меҳмонхонасининг мажлислар залида мамлакатимизда фаолият юритаётган «Соғлом оила» лойиҳаси ташаббуси билан ХОУП лойиҳаси, Save the Children, Abt Associates, Америка қизил икс, Узбекистон ва Тожикистон Қизил Ярим Ой жамиятлари ҳамда JНPIEGO ташкилотлари ҳамкорлигида «Тиббиёт институтлари ва коллежларнинг ўқув дастурларига «Бехатар оналик» ва «Юқумли касалликлар профилактикаси» дастурини киритиш» бўйича илмий-амалий анжуман бўлиб ўтди.

Анжумани Узбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари А. Комилов кириш сўзи билан очиб, юқоридаги дастурлар тиббиёт даргоҳларида таълим олаётган талабалар учун келажакда катта ёрдам беришини ва ўшбу ташкилотлар билан доимий ҳамкорликда ишлашларини алоҳида таъкидлади. Сўнгра Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти ва ЮСАИД халқаро ташкилотларининг вакиллари ҳам сўзга чиқиб, келажакда бу дастур Узбекистон халқи учун, бўлажак акушер-гинеколог-врач ва акушер ҳамширалар фаолиятида ўзининг ижобий самарасини кўрсатишига ишонч билдирдилар.

Шундан сўнг, Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш Бош бошқармасининг бошлиғи К. Ёдгоров, «Соғлом оила» лойиҳасининг

Узбекистондаги менежери М. Бобомуродова, JНPIEGO ташкилотининг маслаҳатчиси Л. Агабабян, I ТошДавТИнинг Акушерлик ва гинекология кафедраси мудири



М. Каттахўжаева ва бош-қалар «Бехатар оналик» ва «Юқумли касалликлар профилактикаси» ҳамда шу дастурлар бўйича дипломгача ва дипломдан кейинги амалиётлар мавзуларида ўзларининг фикр-мулоҳазаларини билдириб, тақлифларини ўртага ташладилар.

Анжуман илк кунининг иккинчи ярмида ва иккинчи кунда иштирокчилар кичик гуруҳларга бўлиниб, Тошкент врачлар малакасини ошириш институти, Тошкентдаги тиббиёт институтлари ва коллежларида юқоридаги дастурлар бўйича ўзаро фикр алмашиб, унинг келажакдаги самараси ҳақида келишиб олдилар.

Ўз ишига яқун ясаган икки кунлик мазкур анжуман барча қатнашчиларда катта таассурот қолдирди.

**Холмурод РАББАНАЕВ.**



## «САЛОМАТЛИК БАЙРАМИ»

2005 йилнинг 15 апрель кунини 2-ТошДавТИда «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастури асосида «Саломатлик байрами» ташкил этилди. Мазкур тadbирни ўтказишдан асосий мақсад жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлоднинг тарбиялашдан иборатдир.

Спорт эстафетасини ўтказиш профессор-ўқитувчилар ва талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишни оммавийлаштириш, соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, талабаларнинг бўш вақтини унумли ўтказиш ва талабалар қалбига спорт турлари билан шугулланишга иштиёқ уйғотиш орқали улар саломатлигини мустаҳкамлашда асосий аҳамият касб этади. Мусобақа ўн босқичдан иборат бўлиб, 2-ТошДавТИ раҳбарияти, жисмоний тарбия кафедраси, деканатлар ва «Талаба» спорт клуби томонидан уюштирилди.

Мусобақа якунида эстафета голиблари аниқланиб, институт раҳбарияти, «Ёшлик» талабалар шаҳарчаси ҳокимияти, Касаба уюшмаси, Олий ва ўрта махсус таълим, Спорт ва маданият вазирилари ҳамда бошқа ташкилотлар голибларга ўзларининг қимматбаҳо совға ва фахрий ёрликларини топширдилар.

**Асен НУРАТДИНОВ.**



# «ЗАХРИ ҚОТИЛ» ГИРДОБИГА ҒАРҚ БЎЛГАНЛАР

**Биз фақатгина бугун эмас, балки бир неча йиллардан буён ичкиликбозлик иллатига қарши бонг уриб келмокдамиз. Тарғибот ишларини қанчалик қучайтирмайлик, бу борада ҳар хил мавзудаги тадбирларни уюштирмайлик, барибир захри қотил гирдобига ғарқ бўлаётганлар сони камаймаётганлигининг гувоҳи бўламиз. Республикамаизнинг виждотларидаги туманларнинг чекка-чекка қишлоқларида фаолият юритаётган савдо дўконларида бўлганмисиз? У ерда сотилаётган оқ арокнинг қора қилмишларини текшириб кўрганмисиз? Ёки бўлмаса ўтказилаётган тўй-ҳашамларда, тадбирларда дастурхон беэзаги бўлиб турган арзон нархдаги кўлбола ароқларнинг ҳуфёна тарзда тайёрланаётганидан хабарингиз борми?**

**Асида савдо дўконларининг пештоқларида қотил бўлиб турган турли хилдаги спиртли ичимликларга барчамизнинг кўзимиз тушади. Бири-бирдан бежирим бўлиб, савлат тўкиб турган захри қотилининг сифатига ким қаролат бера олади. Савол туғилади: ишлаб чиқарилаётган ушбу спиртли ичимликларни халқ истеъмолига яроқли ёки яроқсизлигини мутасадди раҳбарлар ўз назоратларига олганлар-ку! Ҳўш, сизу биз ўйлаганчалик назорат ишлари қўнғилдагидек олиб борилаётганими? Шубҳасиз ҳа, дейишга тилимиз бормади. Чунки, ҳар қандай йўллар билан чиқарилаётган ичкиликларнинг инсонлар ҳаётига ҳарф солаётганлиги сир эмас. Хаттоки, айрим савдо дўконларида «кўлбола» ароқлар сотилаётганлиги ҳам юқоридаги фикрларимизнинг ёрқин далилидир. Келинг яхшии инсонларни ўз гирдобига ғарқ қилаётган оқ арокнинг қора қилмишлари тўғрисидаги ҳаётий воқеаларга эътиборингизни қаратайлик.**

Комил эндигина 33 ёшни қаршилаган эди. У вақти-вақти билан захри қотилини ичиб турарди. Бугун унинг рафиқаси Нафисанинг тузилган кун. Комил эрталаб уйқудан уйғонган, кечқурунги тадбирга бозор-ўчар қилгани кетди. Ниҳоят бозорни айланиб, дастурхонга тортиладиган нозу неъматларни харид қилди. Охирида тадбирлар учун «мода» бўлган, ҳар кимнинг соғлиги дея кўтариладиган захри қотилини олдидан ўтиб кета олмади. Уйланиб турди. Қараса савдо дўкони пештахтасида арзон нархдаги ароқлар сотилаётди. Оғуни керагидан ортиқча харид қилди.

Тузилган кунга меҳмонлар кела бошлади. Утириш авжнда қадаҳларнинг бир-бирига урилиши гўёки улар учун давргага фэйз қиратиётгандек эди. Кимлардир меъёрида ичди, кимлардир кайфинг таъсирида ароқнинг кучини сезмаётгандек, яна ва яна қадаҳларни баралла кўтариб, поккиза тилақларга уйғун ҳолда тинмай ичардилар. Хўш, тадбир тугаб, ҳамма ўй-уйига қайтди. Меҳмонларни қузатган Комил гандирақлаган ҳолда уйига кирди. Нафиса дастурхонларни йиғиштириш билан банд эди. Сегингизга ўринга қўзилган Комилнинг юраги безовта бўла бошлади. Бунга сезган Нафиса дарҳол тез ёрдамга кўнжирок қилди. Тез ёрдам келгунча Комилнинг борган сайин аҳоли оғирлаша борди. Бу ҳолатини кўрган Нафиса, оила аъзолари, фарзандлари бир зумда саросимага тушиб қолди. Захри қотил ўз ишини аллақачон бажариб бўлган эди. Комил эса юрагини чангаллаганича ҳаёт билан видолашарди. Кечкичи келган тез ёрдам ҳеч қандай ёрдам бера олмади. Унинг жасадини тумонат халқ кўтариб кетар экан, ҳаммининг ҳаёлидан ҳар хил фикр ўтарди. Айниқса, оила аъзоларининг фарёди бутун оламини ларзага келтирди. Осмондан жала мисол қўйилаётган ёмғир эса икки гўдагининг йиғисига ҳамоҳанг бўлиб, барчаннинг қалбини жумбушга келтирди. Кимларнингдир томониндан тайёрланган захри қотил тинч-тотув оилага раҳна солди. Нафиса эса икки гўдагини бағрига босиб, суюнган тоғидан ажралиб қолди.

Комил ўлимидан олдин безовта бўлаётганлигини сезиб, ичи ёнаётганлиги ва юраги сиқилаётганлигини Нафисага айтганда етти ёшли ўғли Абборжон эшитиб турганди. Улимидан беҳабар бўлган Комил ўғли

ни ва кичкинтой қизини қучоқлаб эркалади. Бу унинг фарзандлари учун ота меҳрининг сўнги дақиқалари эканлигини ким билибди дейсиз...

Бахтиёр савдо тизимида фаолият юритади. У сахармардондан туриб, улғуржи бозордан савдо дўкончасига мева-сабзавот маҳсулотларини олиб келарди. Кун сайин унинг савдо тизимидаги ишлари бароридан кела бош-

бий натижа бермас эди. Орадан тўққиз кун ўтган Бахтиёрнинг танаси сарғайиб, шиша бошлади. Касаллик билан олишиб, алаҳсираётган ўлини кўрган онаси батамом ўзини йўқотиб қўйди. У фақат онажон деб инграр, дарднинг зўрлигидан, ичининг ёниб кетаётганлигидан қийналиб, ўзини ҳар томонга ташларди. Ҳар бир гапининг орасида нега ўша ароқни ичдим. Бу жонимга бало бўлди, дея оғир хўрсинарди. Афсуски, энди кеч эди. Шифокорларнинг айтишига қараганда Бахтиёр бундан бир неча ой олдин вирусли гепатитнинг Б гуруҳини оёйда ўтказганлиги ва захри қотилини ингандан сўнг, унинг тасвири натижасида жигар циррози аж

олаган. У жон талвасасида ётар экан, ёнида ўтирган укасига бир оғизгина сўзини айта олди холос. Укажоним Шодиёр, қизим Зебони отасиз ўқитиб қўйманглар... Эндигина 35 баҳорни кўрган Бахтиёр бир оғунинг қасрига қолиб, ҳаётдан бевақт кўз юмди. Балки ўша «кўлбола» ароқ биргина Бахтиёрнинг эмас, балки қанчадан-қанча инсонларнинг ҳаётига зомин бўлгандир.

Отасининг жасади ётган ўйга кирган тўққиз ёшли Зебо: «Дадажон кўзингизни очинг! Сиз ўлмагансиз! Мени ёлғиз онамга ташлаб кетман! Бир мартагина кўзингизни очинг», дея юзларидан ўпди. Бу айрилиқнинг гувоҳи бўлиб, жажжи қизалоқнинг кўзларидан селдек куйилиб келаётган ёшларни кўриб турган тумонат халқнинг бағридаги вайрон бўлди. Айниқса, муштариф она ва меҳрибон отанинч аламзада дилларидан кечаётган оҳу ноталарини кўрган инсон чидаб туролмас эди...

**Азиз муштариф! Биз эътиборингизга фақат иккита ҳаётий мисолни ҳавола этдик. Агар кўпбал далилий ашёларга мурожаат этадиган бўлсак, бу мавзуну яна давом эттиришимиз мумкин. Ушбу ҳаётий мисолларни ёзишимиздан мақсад, маъсул бўлган мутасадди раҳбарлар истеъмолдаги спиртли ичимликларнинг қаттиқ тарзда тайёрланаётганлигини виждонан назорат қилиб бурсалар, бундай нохуш ҳолатларнинг олди олинган бўлармиди...**

**Ибодат СОАТОВА,**  
журналист.

**Спиртли ичимликлар истеъмоли қилиш жамиятга қатта зарарлиги, кишиларни кўп-кам-ғуссага солишини ҳеч ким инкор қилмайди. Аммо кишиларни бу иллатдан соқит қилиш оддий масала эмас. Чунки, спиртли ичимликларнинг зарарли оқибатлари ҳақида аҳолининг таассуротлари етарли даражада эмас...**

Баъзи бировлар спиртли ичимликларни ичиш санъатини «маданийлаштириш» тарафдори бўлиб, хаттоки болаларни бу «санъатга» ёшлигидан ўрганишни тарғиб қилсалар, бошқа бировлар энгил, кўчсиз винолар ичиш тарафдори бўлиб, бу фақат зарарсиз эмас, балки фойдалигини таъкидлаганлар, учинчилар эса ароқни меъёрида ичишлик фойдалигини исбот қилишган ва ҳрказо... Бундай бир-бирига қарама-қарши фикрлар кишиларни нотўғри хулосаларга олиб келади. Алкогол таъсирида киши организмидо содир бўладиган ҳужур ва қайтмас ўзгаришларни шифокор-патолого-анатом сифатида ўттиз йилдан буён қузатиб ва кўриб келмокдаман. Бу захри қотил жуда ҳам хавфли. Узоқ муддат давомида спиртли ичимликлар ичиш ўзининг ёмон оқибатларини ташқаридан тез кўрсатмайди. Кишиларга кайф берувчи бу ичимлик энгил ва ёқимли, қувонч кел-

либ турган ўлим жараёнининг тугаланишига туртки бўлади, холос.

Этил спирти билан захарланган кишиларни амалиётда қузатиб, унинг одамлар учун токсик (захар) эквиваленти аниқланган ва бу кўрсаткич тана оғирлигининг 1 килограммига 7-8 грамм тўғри келади. Бу кўрсаткич билган ҳолда, уни одам оғирлигига қўйатилади, этил спиртининг ўлимига олиб келувчи меъёрини аниқлаш мумкин. 70 кг оғирликдаги одам учун тоза 96 градусли этил спиртининг олиб келувчи меъёри тахминан 550 граммга тенг. Захарланаётганнинг ривожланиши ва ичкиликнинг қанча муддатда истеъмоли қилишлик қатта таъсир кўрсатади. Бир соатдан кўпроқ вақт давомида секин-астаки билан ичиш ўлим хавфини камайтиради. Одам этил спиртининг ўлимига олиб келувчи миқдорини ингча, тана харорати 3-4 даражага пасаяди, 12-40 соатдан сўнг ўлим юз беради.

Тажриба ва қузатувлар натижасига кўра алкогольнинг захарли даражаси кўндир. Юқори даражали ичимликлар тез муддатда алкогольли касаллигига мубтало қилиши шу билан боғлиқ. Кўтилмаган ва тасодифан юз берадиган ўлим сабабларининг тахлили шуни кўрсатадики, бу вақтда алкоголь ўлим сабаби сифатида асосий ўрин эгаллайди.

Ичкиликбозлик билан оғиргина кишилар камдан-кам ҳолатда рулга ўтирадилар. «Мадааний» равишда, «озгина» ичиб олганлар одатда автомобилни бошқарадилар. Мана шундан сўнг авария ҳолатлари содир бўлади. Ҳар қандай ичиган захри қотил ўзи учун ҳам, атрофдагилар учун ҳам хавфли.

Алкогол таъсирида биринчи навбати одамнинг олий асаб тизими фаолияти, эслаш-фикрлаш, ўз-ўзини танқид, диққат қилиш, уят, виждон, қўрқув ҳиссиётлари бузилади. Бунга хар бир спиртли ичимлик истеъмоли қилган киши яқин билади. Академик В. Бехтеров шундай дедан эди: «Хар юзта ичкиликбоздан ўн туга тугма нуқсонлар, саккизта ақли паст, ўн бешта ноўрин ҳатти-ҳаракатларга ва бешта ичкиликбозликка мойил болалар туғилар экан. Юзта ўз жонига қасд қилганлардан ярминисини ичкиликбозлар ташкил қилади...» Одам пушти учун ҳозирги вақтда фанга маълум бўлган энг оғир ва зарарли захар этил спирти ҳисобланади. Бола туғилмасдан олдин алкоголь унга ўзининг захарли таъсири кўрсатади. Демак, ичкилик ружу қўйган ота-оналардан жамият ҳамда ўзлари учун бир умр юк бўладиган ақлан захир, руҳан носоглом болалар туғилади.

Соғлом ҳаёт тарзи учун курашни аввало ўзимиздан бошлашимиз керак. Шу боис, ҳар қандай шартда ҳам ўз соғлигимизга ўзимиз эътибор берган ҳолда захри қотилининг бир қултиמידан ҳам вожа кечайлик. Ана шундагина келажак буюк давлатнинг соғлом ворисларига эришамиз.

**У. ТАШТАМОВ,**  
Тошкент вилояти,  
Бўстонлиқ туман марказий шифохонасининг патология-анатомия бўлими мудири.



**ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ**  
**ВА ИЧКИЛИКБОЗЛИК**



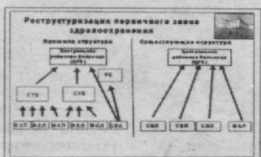
Шаги реформы

Итоги реформирования системы здравоохранения  
Республики Узбекистан в 1998-2004 гг.

(Продолжение.  
Начало в №№ 13, 14).

Дало возможность упростить организацию первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) в сельской местности и перейти от многоступенчатой (ФАП, СВА, СУБ, ЦРБ) к двухступенчатой (СВП - ЦРБ) форме первичного здравоохранения (таблица № 3).

Таблица № 3



В настоящее время в пилотных областях сданы в эксплуатацию и функционируют 712 СВП, в том числе в Ферганской области - 214 СВП, Сырдарьинской - 135 СВП, Навоийской - 118 СВП, Хорезмской - 137 СВП и в Республике Каракалпакстан - 108 СВП.

В соответствии с Указом Президента № УП-2107 и постановлением Кабинета Министров № 182 «О программе развития социальной инфраструктуры села на период 1996-2001 гг.» за 1996-2005 гг. в республике должны быть введены в строй всего 2823 сельских врачебных пунктов, в том числе 1699 за счет нового строительства и 1124 за счет реконструкции.

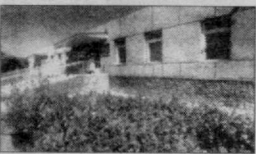
К 1.01.2005 г. всего введено в строй 2606 СВП, в том числе за счет нового строительства 1196, и за счет реконструкции 1410 объектов. В 2004 г. введено в эксплуатацию 243 СВП (при годовом плане 250 СВП), в том числе за счет нового строительства 77 и за счет реконструкции 166 СВП.

Из числа оснащаемых - 214 СВП в Ферганской области, 121 в Сырдарьинской, 89 в Навоийской, 121 в Хорезмской области и 108 в Республике Каракалпакстан. Кроме этого, по предложению Правительства оснащаются 20 СВП в Самаркандской области и по два СВП в Бухарской и Ташкентской областях. Данные учреждения оснащаются современным оборудованием для оказания квалифицированной помощи сельскому населению (фото - 1,2).



(Фото 1)

СВП «Бужай» Ферганская область (новое строительство).



(Фото 2)

СВП «Дурмен» Навоийская область (реконструкция).

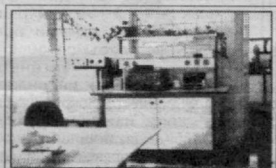
В перечне медицинского оснащения СВП предусмотрено оборудование, необходимое для физической оценки пациента, лабораторного исследования и оказания терапевтической, педиатрической, акушер-гинекологической, офтальмологической и отоларингологической помощи. Впервые врачи первичного звена здравоохранения имеют возможность использовать офтальмоскопы, фетальные Допплеры, флуометры, гинекологические и хирургические наборы.

Для 210 СВП, получивших оборудование по первой партии закупки, были поставлены медикаменты для оказания неотложной помощи.

Кроме того, учитывая неразрывную связь между ЦРБ и СВП, проектом осуществлены реконструкция и оснащение лабораторий ЦРБ. В настоящее время 59 лабораторий ЦРБ оснащены современным лабораторным оборудованием и обеспечены расходными материалами к ним, что в два раза больше от предусмотренного проектом плана (32).

ЦРБ оснащены современным лабораторным оборудованием (фото-5).

(Фото 5)



В целях повышения доступности населения из отдаленных и труднодоступных районов к медицинской помощи, проектом закуплено и доставлено 98 единиц специальных высоко проходимых автомобилей (70 УАЗ и 28 ДАМАС).

Таблица № 4

**Использование средств займа ВБ**

**Поставлены 70 единиц высоко проходимых автотранспортных средств:**

- Навоийская область - 18
- Сырдарьинская - 10
- Ферганская область - 9
- Республика Каракалпакстан - 17
- Хорезмская область - 12
- Институт «Здоровье» и его филиалы - 4

**Автотранспорт марки ДАМАС (28 единиц) - в ЦРБ пилотных областей**

Для своевременного оказания экстренной и неотложной медицинской помощи сельскому населению предусмотрено создание в Навоийской и Сырдарьинской областях системы радиосвязи, которая могла бы обеспечить оперативную радиосвязь отдаленных СВП этих территорий с районными, областными и республиканскими центрами. Завершен монтаж 55 стационарных и 16 мобильных станций радиосвязи в Навоийской и 39 стационарных и 4 мобильных станций радиосвязи в Сырдарьинской областях (фото-6).



(Фото 6)

Кроме того, в соответствии с обращением Правительства республики во Всемирный банк об оказании помощи пострадавшим от маловодья регионам, поставлены медикаменты для неотложной помощи, акушерские наборы, рентген пленки, наркозно-дыхательная аппаратура, ЭКГ аппараты и реактивы для лабораторий ЦРБ за счет экономии заемных средств.

Дополнительно к вышеперечисленному в последний год реализации проекта по результатам экономии средств займа для ЦРБ пяти регионов закуплено 13 УЗИ аппаратов, 16 гастрофиброскопов, 15 наркозно-дыхательных аппаратов, 16 электрических отсосов, 62 больших хирургических набора и для СВП, имеющих перебор в электроснабжении, 60 электрогенераторов.

Реформирование системы здравоохранения, в том числе медицинского образования, включая последипломную подготовку медицинских кадров, в Узбекистане началось с первых лет независимости. Закон «Об образовании» и Государственная программа реформирования системы здравоохранения, подвели законодательную базу для внедрения реформы медицинского образования. В основу реформы медицинского образования легли такие положения, как: обеспечение непрерывности и многоступенчатости образования; интеграция медицинского образования с наукой и практикой;

деленное время. Наиболее храктерными из них являются:

==> *Нерациональное использование медицинских кадров, избыточное число врачей в городах и недостаточное в сельской местности;*

==> *Избыточное число медицинского персонала в больницах, недостаточное в амбулаторно-поликлинической системе, особенно в учреждениях первичной медико-санитарной помощи (ПМСП);*

==> *Недостаточный уровень квалификации большинства практикующих врачей из-за отсутствия материальных стимулов и оплаты по должностным окладам, из-за нехватки диагностического оборудования, устаревших схем лечения и недостатка современной медицинской информации.*

Учитывая вышеизложенное, проводимые реформы здравоохранения предусматривают совершенствование учебных программ по подготовке медицинских кадров и направлены на укрепление первичного звена здравоохранения с внедрением общей врачебной практики. Поэтому центральным элементом реформ первичного звена здравоохранения (ПЗЗ) является обучение врачей и медицинских сестер общей практики (ВОП) как основных поставщиков услуг в сфере здравоохранения.

Для достижения этих целей были организованы 16 учебно-врачебных центров при медицинских институтах на базе действующих городских поликлиник, что составляет в 1,6 раза больше от предусмотренного проектом плана (10) и 8 учебных СВП или в 1,5 раза больше от плана (5), которые оснащены медицинским, учебным, компьютерным оборудованием и медицинской литературой.

Также проведено оснащение 15 медицинских колледжей и училищ или 214% от плана (7) современным учебным, медицинским и компьютерным оборудованием, которое позволяет проводить обучение на самом современном уровне.

Совместно с участием международных специалистов разработана 10-месячная учебная программа (1 академический учебный год) по подготовке преподавателей медицинских институтов и врачей СВП в качестве врачей общей практики. Обучение преподавателей в основном проводилось специалистами из Великобритании за счет безвозмездного вклада Департамента по международному развитию Великобритании (DFID).

На сегодняшний день по данной программе прошли обучение: 105 преподавателей медицинских вузов или в 1,6 раза больше от предусмотренного проектом плана (64). 71 преподаватель прошел 2-недельную стажировку в Великобритании, 34 преподавателя - в Эстонии; подготовлено

32 преподавателя для медицинских колледжей пилотных областей и г. Ташкента, 14 из них прошли 2-х недельную стажировку в Копенгагене (Дания); 898 врачей СВП и 61 врач для городских поликлиник или в 4,7 раза больше от предусмотренного проектом плана (200), из которых 94 прошли стажировку в Эстонии. Также программой непрерывного медицинского образования охвачены 1500 врачей СВП и 585 медицинских сестер СВП.

Организован центр по лицензированию врачей и фармацевтов, а также создана комиссия по аккредитации учебных программ, которые оснащены соответствующим офисным и компьютерным оборудованием.

Совместно со специалистами ВОЗ разработаны стандарты по диагностике и лечению наиболее часто встречающихся заболеваний на уровне ПЗЗ. Выпускается бюллетень врача общей практики, целью которого является непрерывное повышение квалификации врачей СВП. Совместно с Институтом здоровья издано 27 видов буклетов для населения, излагающих основные методы предупреждения и оказания первой помощи по наиболее часто встречающимся заболеваниям.

Выпущено руководство по стандартным программам ВОЗ для врачей и руководство для преподавателей медицинских колледжей и медсестер СВП.

Регулярно, раз в месяц выпускается в газете «Узбекистонда согликни сақлаш - Здравоохранение Узбекистана» приложение о реализации проекта «Здоровье». Также о ходе реализации проекта «Здоровье», при финансовой поддержке проекта ЮСАИД «ЗдравПлюс», снят документальный видеofilm.

Действующая система управления и финансирования характеризовалась остаточным принципом финансирования учреждений первичной медико-санитарной помощи (ПМСП). Зачастую полученных денег учреждениям ПМСП хватало только на выплату заработной платы их сотрудников. Недостаточный уровень финансирования учреждений ПМСП не позволял оказывать качественную медицинскую помощь населению села. Неравномерное и несправедливое финансирование учреждений ПМСП без учета половозрастной структуры обслуживаемого населения, отсутствие механизма приоритетного финансирования учреждений ПМСП, несоответствие объема финансирования учреждений ПМСП их реальной потребности - все это не позволяло повысить эффективность использования бюджета здравоохранения.

(Продолжение следует).



**Варикозная болезнь является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний сосудов. Ею страдают каждая третья женщина и каждый шестой мужчина. В основе варикозной болезни лежит развитие недостаточности клапанов глубоких, поверхностных и соединяющих их вен.**

Но, увы, клапаны изнашиваются, поверхностные вены перегибаются и образуются застои крови. Вены расширяются, кровь в них застаивается, нарушается питание и обмен кислородом, в тканях накапливаются шлаки. В результате появляются боль, судороги, отеки, воспаление кожи, синюшные, причудливо извивающиеся, выбухающие вены, трофические язвы. За сутки по венам к сердцу передается до 7 тысяч литров крови, причем с преодолением силы тяжести! Чтобы кровь не застаивалась, а могла из нижних конечностей подниматься вверх, природа придумала гениальную систему мышечной подкачки и венозных клапанов. Но система эта не всегда действует идеально: причиной могут быть слабость соединительной ткани, излишняя нагрузка, гормональные изменения, избыточный вес, неправильный образ жизни... Во всех этих случаях стенки вен расширяются, венозные клапаны не могут правильно закрываться и подаваемая вверх кровь попадает «в тулик». Нарушения обратного потока крови приводят к неприятным ощущениям, описанным в начале статьи. Варикозная болезнь не появляется вдруг. Есть ряд типичных признаков, предупреждающих об опасности: тяжесть, усталость, чувство «жара» в ногах, судороги, ноющая или колющая боль в икроножных мышцах, стеснение и стоп, маленькие варикозные узлы и синюшно-красная сеть капилляров. В таком случае, чем быстрее вы обратитесь к врачу, тем больше у Вас будет шансов на быстрое выздоровление.

Варикозные вены - «глацдарм для развития тромбозов». А там недалеко и до тромбозов и легочной гипертензии (высокого легочного давления) - состояния, которое,

Уроки здоровья

# БЕРЕГИТЕСЬ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

если не оперировать, неминуемо приводит к гибели. По данным медицинской прессы, около 90% населения рано или поздно попадает в ситуации, связанные с повышением риска развития венозных тромбозов. Это хирургические операции, травмы и ранения мягких тканей, переломы костей, роды и послеродовой период, прием оральных контрацептивов. По мнению ученых риск возникновения венозных тромбозов значительно выше у пожилых, пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, по тем или иным причинам прикованным к постели.

Тромбоз глубоких вен (ТГВ) и связанная с ним тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА) представляют серьезную проблему современного здравоохранения и, по оценке врачей, столь же серьезную, как и онкология, СПИД, атеросклероз, туберкулез. Тромбофлебит - это воспаление стенки вены с образованием в ее просвете быстро растущего тромба. Как правило, тромбофлебит - это осложнение запущенной варикозной болезни. Иногда опухшая болезненная вена видна под кожей, это значит, что тромбофлебит поверхностный. Если же опухшая вена не прощупывается, а боль не проходит, возможно, болезнь захватила глубокие вены. Однако в любом случае, чтобы поставить диагноз, следует обратиться к врачу-флебологу. Варикозные болезни ног - бич парикмахеров, продавцов, официантов, воспитателей, хирургов, журналистов, бухгалтеров, водителей, учителей и всех тех, кому приходится много стоять или сидеть в течение рабочего дня.

Глубокие вены ног чрезвычайно остро реагируют на малейший спазм кровотока в органах малого таза, половых органах (особенно у женщин), в мочевом пузыре, толстой кишке (грыжа, варикоцелез, геморрой).

**Основными факторами риска варикозной болезни и тром-**

**боза глубоких вен нижних конечностей являются:**

- Возраст старше 30 лет;
- Особенности труда (стоячая, сидячая, с перегрузкой);
- Избыточный вес, ожирение;
- Многократные беременности и послеродовые периоды;
- Наследственная предрасположенность. Известно, что ген варикозной болезни обычно передается женщинам через поколение;
- Состояния и заболевания, приводящие к повышению внутрибрюшного давления (тяжелая физическая работа, занятия силовыми видами спорта, хронические болезни дыхательных путей, запоры и др.);
- Постоянные травмы ног (у спортсменов, рабочих). Операции;
- Прием гормональных контрацептивов;
- Онкологические заболевания;
- Длительный постельный режим;
- Увечение корсетами и ношение тесной одежды и обуви на высоких каблуках.

Следует помнить, что варикозная болезнь носит явно прогрессирующий характер (не имеет обратного развития) и наилучшие результаты диагностики и лечения могут быть получены только на ранних стадиях болезни. Женщины, в большинстве случаев, особенно молодые, обращаются к врачам достаточно рано, можно сказать своевременно. Их настоятельно рекомендуют профилактические косметические процедуры, такие, как «венозный паунок» на ноги, расширенные вены, пугают судороги ночью. Мужчины добровольно к врачу не идут вообще. Это дикость - доводить заболевание до трофической язвы... Не надо заранее бояться, но желательнее постоянно помнить о том, что тромбы имеют очень неприятную особенность отрываться и закупоривать сосуды и артерии, что может привести к самым печальным последствиям. Опытный врач может поставить диагноз и без инструментальных спо-

собов, но для того, чтобы точно определить, что нужно делать с конкретным больным, какая у него степень поражения, какое лечение следует предпочесть, применяют специальные методы обследования. В настоящее время основным методом диагностики заболевания вен нижних конечностей является ультразвуковой метод. Существует множество способов лечения болезни (традиционные, нетрадиционные), однако основным местом среди них занимает хирургическая операция. До и после операции важное значение имеют методы консервативной терапии. Возможно, кому-то покажется операция, а кто-то ограничится лечебными трикотажными (гольфы, чулки, колготы) или ему (ей) надо будет провести курс склеротерапии. Подход должен быть индивидуальным.

Выбор методики лечения болезни зависит от стадии и формы заболевания. Словом, если победить свою лень, удастся избежать многих неприятностей со здоровьем.

**Полезные советы:**

1. Во всех случаях ощущимого дискомфорта сосудов ног необходимо обратиться к врачу и начинать профилактику и лечение, постоянно следить за уровнем свертываемости крови.
2. Применение эластической компрессии с использованием специальных бинтов и лечебного трикотажа (гольфы, чулки и колготы) под контролем врача.
3. Всем пациентам с высоким риском или уже развившейся болезнью придется каждый день есть сырые овощи и фрукты, чем больше - тем лучше. А вот жирное, острое и соленое придется резко ограничить.
4. Следует бороться с запором, так как трудности опорожнения кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.
5. Не сидите «нога на ногу».
6. Не носите тесной и облега-

ющей одежды. Тесная одежда, особенно ниже пояса, слишком сжимает область промежности и может действовать как жгут, отчего кровь будет накапливаться в ногах.

7. Не курите и не пейте спиртных напитков. Курение и алкоголь могут быть факторами риска для тех, у кого уже имеются варикозные вены.

8. Носите удобную обувь. Варикозные вены препятствуют собой достаточное неудобство для ног. Не доставляйте им дополнительные хлопоты, надевая туфли на высоком каблуке или «ковбойские сапоги».

9. Во время длительных перелетов или поездок в автобусе, поезде желательно встать и несколько минут походить по салону. Кроме этого, полезны периодические энергичные сгибания и разгибания ног в голеностопном суставе.

10. Во время ночного или дневного отдыха подкладывайте под ноги подушку, чтобы стопы и колени оказались немного выше уровня сердца.

11. При длительном сидении, например за столом, кладите ноги на маленькую скамеечку, а также при вынужденном длительном пребывании в положении стоя, переминайтесь с ноги на ногу.

12. Путешествуя на машине, останавливайтесь каждые 1,5-2 часа, выходя из машины, делать несколько приседаний и 10-15 минут походить вокруг.

13. Если у вас велика вероятность проявления болезни, не принимайте горячих ванн, не посещайте баню и сауну.

14. Избегайте перегрева ног и солнечных ожогов.

15. Если вы намерены пройти курс массажа, особенно «в борьбе с целлюлитом», предварительно посоветуйтесь с врачом-флебологом.

16. Для оздоровления венозной системы полезны и необходимы подвижные виды спорта - бег, велосипед, спортивная ходьба и в особенности плавание.

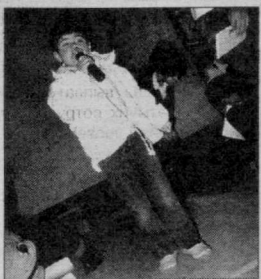
17. Категорически запрещено заниматься самолечением.

**Сафар МУХАММАДИЕВ,**  
доцент.

За светлое будущее

## «ЕСЛИ НЕ МЫ, ТО КТО?»

**Очень часто мы, взрослые, склонны сомневаться в молодежи: а смогут ли, получится ли, доведут ли до конца, - ведь у них нет опыта, знаний, как это сделать...**



Но как часто мы, взрослые, излишне опекаем молодежь и стараемся чаще подставить свое плечо! Нужно ли это делать или отдать бразды в руки молодежи?

Хороший опыт плодотворной работы по разработке и проведению идей ЦРТ (Цели развития тысячелетия) прошел сначала в Ташкенте, в здании

театра им. Мухими, а потом в Самарканде, в здании кукольного театра в начале 2005 года, где выступали рядом молодежная театральная труппа и студенты-волонтеры самаркандского ННО под руководством Т. Низовой.

Несколько слов о глобальной программе ЦРТ. Цели третьего тысячелетия - одна из основных задач выполнения, как взрослыми, так и молодежью и детьми, программы, которую обозначила ООН во всех странах мира.

Декларация тысячелетия, принятая лидерами государств на Саммите тысячелетия в сентябре 2000 года, отражает общее видение государствами - членами ООН миролюбивого, процветающего и справедливого мира.

Цели развития заключаются в следующем: это большая программа по сокращению бедности и улучшению жизни людей.

К 2015 году, когда заканчивается работа программы, ЦРТ должна быть достигнута. Восемь основных целей, обеспечивающих общую оценку и понимание статуса выполнения Целей развития

тысячелетия охватывают все пункты на глобальном, региональном и национальном уровнях.

Эти все восемь целей направлены на:

1. Ликвидацию крайней нищеты и голода.
  2. Обеспечение всеобщего начального образования.
  3. Поощрение равенства женщин и мужчин и расширение прав и возможностей женщин.
  4. Сокращение детской смертности.
  5. Улучшение материнского здоровья.
  6. Борьбу с ВИЧ/СПИДом, малярией и другими заболеваниями.
  7. Обеспечение экологической устойчивости.
  8. Формирование глобального партнерства в целях развития.
- Дети со всей республики (500 школьников из 13 областей) приняли участие в этой акции. Были награждены 23 победителя памятных подарками ООН. Восемью отобранным рисункам, отражающим все 8 целей ЦРТ, были опубликованы в виде красочных



плакатов и открыток на узбекском, английском и русских языках и широко распространены в республике и за ее пределами.

Большим подарком для школьников Ташкента стало театральное представление «Пинокио», организованное в театре им. Мухими, где в доступном детском пониманию спектакле были озвучены программы по ЦРТ. Презентацию этого спектакля в театре им. Мухими, под руководством ООН и ННО «Болалар ва Катталар», проводили активисты общественной организации с сотрудниками ООН.

В продвижение целей ЦРТ, в Самарканде, в здании кукольного театра с 12-15 января 2005 года, побывали более 15000 детей и школьников.

Выступившие разъясняли школьникам самаркандских школ цели третьего тысячелетия. После спектакля «Пинокио» ребята

в интерактивных играх закрепляли эти знания посредством рисунков, соревнований, загадок. Работал весь зал, никто не остался равнодушным к проблеме здоровья, прав, мира, бережного отношения к семье.

Плакаты детей - победителей республиканского конкурса плакатов украсили дизайн-сцены кукольного театра, вызывая повышенный интерес и внимание.

Представители ООН в Республике Узбекистан, Министерство народного образования, облюбо Самарканд координации эти действия.

Акция, как отметили все, имела большое значение, так как 8 целей, намеченных до 2015 года, очень важны для нашей страны. Все участники так и говорили: «ЕСЛИ НЕ МЫ, ТО КТО ЖЕ» эти вопросы будет реализовывать в нашей республике? Нам здесь жить, учиться и мы хотим, чтобы все эти восемь целей к 2015 году реализовались в нашем солнечном Узбекистане».

**Т. ЧАБРОВА.**  
На снимках: награждение детей памятными подарками, выступает школьник.





## Иккинчи жаҳон урушининг 60 йиллиги олдида ЭЗГУЛИККА БАХШИДА УМР

раларимизнинг файзи ва кўрки бўлиб юришгани, нақадар буюк неъмат ва бойлик эканлигини бир оғиз сўз билан ифода этишга қалам ожизлик қилади. Биз бундай фахрларимиз билан албатта фахрланамиз, уларни эъзозлаймиз.

«Алифбе» дарслиги муаллифларидан бири, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ўқитувчи, меҳнат қаҳрамони, устоз ва мураббий Оқилхон Шарофидиновнинг 1941-45 йиллардаги урушда қатнашган фарзандларидан шифокор Орифхон Оқилов ана шундай инсонлар сирасига киради.

Ота ўғитларига қўлак тутган Орифхон ёшлигиданок билимга ташна бўлиб ўсди. Шу боис, ўрта мактабни тугатгач, Тошкент давлат тиббиёт институтининг даволаш факультетига ўқишга кирди. Орифхон тиббиёт сирларини

синчковлик билан ўрганар экан, беморларни дарддан фориғ этиш, уларнинг дардига малҳам бўлиш, одамлар ташвиши билан яшаш, халққа кўпроқ наф келтириш орзулари дилига тинчлик бермасди. Лекин тўсатдан бошланган уруш ёш йигит орзуларининг рўёбга чиқишига раҳна солди. У 1941 йили ўқишни битириб, шифокорлик гувоҳномаси билан ҳарбий хизматга сафарбар бўлди.

– Мен ҳарбий хизматни Москвада, ҳаракатдаги армиянинг 415-дивизиясига қарашли ўқчи полкида бошладим, – дея хотиралирайди сўхбатдошим. – Душман тиш-тирноғигача қуролланган бўлиб, уни даф этиш осон эмасди. Қанчадан-қанча юртдошларимиз ҳар бир қарич ер учун олиб борилган аёвсиз жангларда ҳаётдан бевақт кўз юмдилар. Биз ши-

фокорлар ярадорларни жанг майдонидан олиб чиқиб, уларга шошилиб ёрдам кўрсатиш билангина кифояланиб қолмай, ўрни келганда қўлимизга қурол олиб, ёвга қаршилик ҳам кўрсатардик.

Орифхон Москва остоналариндан Берлингача бўлган оғир устида галаба байроғи марғур ва голибона ҳилпираб турарди. Лекин дилларда ҳамон нотинчлик, безовталик, аллақандай гашлик ҳукм суради. Ана шундай таҳликали кунларнинг бирида дафъатан қўққисдан пайдо бўлган душман танки тиббий хизмат машинасига келиб урилгач, кўпчилик қатори Орифхон ҳам оғир

шикастланди. Унинг оёқ суякларини синган эди. Олти ой госпиталда даволаниб, 1945 йилнинг охириларида қадрдон Ватани – Ўзбекистонга, оиласи бағрига қайтди.

Орифхон бироз саломатлигини тиклаб олди, ўзини меҳнат қучоғига отди. У дастлаб Қўнраб туманидаги Троицкий посёлкасида врачлик амбулаториясини бошқарди. Кейинчалик, қарийб қирқ беш йилдан зиёд Тошкент тумани қишлоқ меҳнатқашларига малакали ва самарали тиббий хизмат кўрсатди, эл-юрт назарига тушди. Унинг кўксини жанговар орденлар қатори тинчлик фронтининг эсдалик нишонлари ҳам беэди.

Элга зиё таратган ота фарзанди Орифхон Оқилов ўзини ҳамон жанговар сафда сезиб, ўзи яшаб турган Юнусобод даҳасидаги Астробод маҳалласида нуруний оқсоқол бўлиб, қилган меҳнатлари нашидасини шукроналик билан сурмоқда.

Искандар РАҲМОН.

**Бепоеён диёримизнинг ҳар бир бурчагида ўзининг ибратли ҳаёт йўли, ахлоқ-одоби билан эл-юрт ҳурматиغا сазовор бўлган, жангтоҳларда мислсиз мардлик, матонат кўрсатган оқ либосли халоскорларимиз, ажойиб инсонлар яшамокда.**

Бу азиз ва табарруқ зотлар бугунги фаровон ва дориломон кунларга етиб келишгани, дав-

**Физиотерапия муолажаларида ишлаётган ҳамшира қизларнинг кўли-қўлига тегмайди. Уларнинг самимий, ширин муомаласи-ю, чаққонлиги одамнинг завқини келтиради.**

Ушбу келажакги порлоқ Андижондаги 4-поликлиника жамоасининг бундай инқилби ва ўз вазифаларига масъуляти билан ёндошишини боиси нимада эканлигини тушуниб етдик. Вилоят 4-поликлиникасига раҳбарлик қилаётган олий тоифали шифокор Раънохон Носировна Сотволдиеванинг ишбилармонлиги, ходимларга талабчанлиги ва ишни тўғри ташкил қила олиши унинг ҳақти-ҳаракати ҳамда сўзларидан кўриниб турибди.

Дилором Кўчқорова 1971 йилнинг 1 март куни Қирғизистон Республикаси Уш шаҳрида хизматчи оиласида туғилган. У

## Ибрат ҚўЛИ ЕНГИЛ ҲАМШИРА

1986 йил ўрта мактабни тамомлаб, И. Зияев номидаги Андижон тиббиёт билим юртига ўқишга кириб, 1989 йили болалар ҳамшираси мутахассислигини эгаллади. Ўқини тамомлаган ёш ҳамшира илк фаолиятини болалар шифонасисининг реанимация бўлимидан бошлади ва шу ерда саккиз йил меҳнат қилди. Ўз касбини севиб ардоқлаган Дилором, янада юксак чўққиларга эришиш мақсадида Андижон Давлат тиббиёт институтини клиникаси қошидаги уч ойлик уқалаш курсида Азим Азимовдан тахсил олди. У уқалаш сирларини чуқурроқ ўрганиш ниятида, шу клиникада ишлаётган балнеология массажи-уқаловчиларга шоғирд тушди.

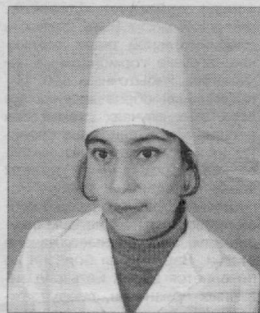
2000 йилдан бошлаб, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармасига қарашли 4-поликлиникада яна ўз фаолиятини давом эттира бошлади. II Жаҳон уруши қатнашчилари, Чернобил АЭС фожиаси иштирокчилари ва барча ҳамюртларимизга сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келаётган олий тоифали массажи Дилором Кўчқорова бурчи ва вазифасига масъулия билан ёндошиши, инсон қадрини юқори тутиб, ўз ишини сидқидилдан адо этиши билан беморлар ва жамоаси орасида обрў-эътиборга сазовор бўлди.

– Дилором ўзининг тиришқоқлиги, масъулиятлиги ҳамда меҳнатсеварлиги тўғрисида аттестациядан муваффақиятли ўтиб,

олий тоифали ҳамшира деган номини олди. У чинакам тажрибали ҳамшира, – дейди физиотерапия бўлими мудириси Мавлуда Набиевна, – Дилором нафақат малакали мутахассис, балки ўзига ва бошқаларга талабчан ҳамширадир. У «Сихат-саломатлик йили» дастурини ўзи учун дастуриламал қилиб, бор билим ва салоҳиятини ишга солиб, шоғирларини ҳам касбига содик, меҳнатсевар бўлиб этишишларига кўмак бериб келмоқда.

– Дилоромхоннинг ўзи чаққон, шуниг учун ҳаммага ёққан, қўллари енгил, – дейди бемор Боходиржон Низомов ўзaro сўхбатда.

Шунингдек, Андижон туманидан бемор Акбаржон Абдуллаев



дил сўзларини изҳор қилиб, шундай дейди: «Оёқ томирларим, тиззам тортишиб оғир эди. Мана, саккиз кун давомида Дилоромхондан муолажа олиб, шифо топдим. Бундан ташқари асаб тизимларини ҳам яхши билар экан. Раҳмат. Барака топсин. Қўллари асло дард кўрмасин».

## ЎЗГАЧА ШУКУҲ

**Мана, бир неча йилдирки, анъана тусига кирган «Ҳамшира» кўрик-танлови республикамиз миқёсида ўзгача шукуҳ ва кўтаринкилик руҳида ўтказиб келинмоқда. Айниқса, «Сихат-саломатлик йили» муносабати билан ўтказилаётган «Ҳамшира – 2005» кўрик-танлови республикамиз виллоятларида ўзига хос тарза нишонланмоқда.**

Жумладан, Андижон виллоятининг сил касаллигига қарши қураш диспансеринда ҳамширалар ўзарo беллашдилар. Улар бешта шарт, яъни маънавият ва маърифат, Ўзбекистон байроғини таърифланг, 2004-2005 йилларда тиббиётдаги ангилқлар, Наврўз тарихини биласизми, пазандликда ким чаққон каби мавзулар бўйича куч синашдилар.

Ниҳоят танлов шартлари тугаб,

### Ҳамшира — 2005



ҳаяжонли дақиқалар бошланди. Ҳакамлар ҳайъати сўз олиб, голиблар номини ўқиди. Хуллас, ушбу танловда 3-ўрин Гулмира Хонназаровага насиб этди. 2-ўрини бўлим ҳамшираси Ҳаитун Холматова эгаллаган бўлса, танловнинг мутлақ голиби, яъни 1-ўрин совриндори, қабулхона бўлим ҳамшираси Муфаззархон Аҳмедова деб топилди.

Шунингдек, шу куннинг ўзида туман муассасасида фаолият юритаётган фаррошлар ўртасида ҳам мусобақа бўлиб ўтди.

Унда 3-ўрин соҳибаси 1-бўлим фарроши Матлуба Худойбердиева, 2-ўринга йўта бўлим фарроши Хилола Ўрдашова ва 1-ўрин совриндори ошхона бўлим фарроши Ойдиной Ўринбоева деб эълон қилинди. Голибларга фахрий ёрлик ва қимматбаҳо совғалар топширилди. Ушбу ўтказилган танлов Наврўз шодиёнасига улашиб кетди.

**Жалолiddин ТУРДИЕВ,  
уруш ва меҳнат  
фахрийси.**

### 2005 йил — Сихат-саломатлик йили

## ЯНГИ ШИФО МАСКАНЛАРИ ЭЛ ХИЗМАТИДА

**«Сихат-саломатлик йили» самарқандлик тиббиёт ходимлари учун чинакамига қўтул ва шодиёналарга бой бўлмоқда. Соғлиқни сақлаш посбонлари амалга оширилаётган эзгу ишлар, яратилаётган қулайликлардан ҳар қанча фахрлансалар арзийди.**

Дастурга мувофиқ қилинаётган бу ютуқлар нафақат тиббиёт ходимларини, балки бутун виллоят ахлини мамнун этмоқда. Яқинда фойдаланишга топширилган қатор иншоотлар ҳам фикримизнинг ёрқин далилидир. Оқдарё тумани маркази Ло-

йиш шаҳарчасида янги шифо маскани очилди. Шошилиб тез тиббий ёрдам бўлими учун ажратилган замонавий бинода беморларга барча шарт-шароит яратилган. Реанимация, шошилиб ва режалли жароҳлик бўлимлари дунёнинг ривожланган мамлакатларида ишлаб чиқарилган энг сўнгги асбоб-ускуналар билан жиҳозланди. 276 миллион сўмлик маблағ сарфланган маскан бир вақтнинг ўзида 65 нафар беморни қабул қилиш имкониятига эга.

Собик «Боғишамол» меҳмонхонаси қайта таъмирдан чиқарилиб, туғруқ уйига айлантилди. 400

миллион сўмлик сарф-ҳаражат орқали барло этилган мазкур муассасада оналар ва болалар соғлигини муҳофаза этиш жаҳон андозалари даражасида ташкил этилиши режалаштирилган. Шунингдек, республика «Меҳр нури» жамғармаси томонидан бу ерга 240 миллион сўмлик сўнгги русумдаги тиббиёт жиҳозлари совға қилинди. Аёллар соғлигига эътибор эса келажак авлодга, тугилаётган фарзандлар эртасига фамхўрлик белгисидир.

Самарқанддаги юрак хасталиқнаси қайта таъмирдан чиқарилиб, туғруқ уйига айлантилди. 400



олди, яъни йирик даволаш бинаси барча шароитлар яратилган ва замонавий тиббий жиҳозлар билан таъминланган ҳолда кардиологларга тортиқ қилинди.

Шуни айтиш лозимки, дастлабки чорак якуни бўйича виллоятда яна ўнлаб ҚВП ва амбулаториялар иш бошлади.

**Ҳамза ШУКУРОВ.**



Хотира уйғонса гўзал

## САХОВАТ ОРТИДАГИ УМР

... Кенг айвон саҳнидаги табиат манзараларидан тўйиб-тўйиб нафас олаётган беморларнинг олдида бир лаҳза ўзини қадрдон дўст каби кўрган меҳрибон шифокор Рўзали Қамбаровнинг ҳаёти саховат нурларидан тирик эканлигини ва унинг умри ширин хотираларга айланиб қолишини ким ҳам ҳаёлига келтирибди дейсиз? Юрагида не-не орзулар оғуши билан яшаётган замондошимизнинг кўз очиб юмгунчалик вақт ичида руҳсиз вужуддан макон топиши йўқотишларимизнинг аччиқ қисматиدير.

Яна бир янги тонг отди. Армон билан тун ботиб, орзу билан кўз очган Рўзали Қамбаров яна жаннат боғларини эслатувчи гўзал маскани томон шошилади. Уни оғриқ нималигини билмай даво топаётган наҳотқалб инсонлар гоҳи мунгли, гоҳида нурилу юзлари билан очик кутиб оладилар. Йулақларда тоза ва мусафо ҳаво бағридан антикиб, завқланиб нафас олаётган беморларни кўрган шифокор улардан бир дақиқа бўлса ҳам ўзининг илиқ ва самимий сўзларини дариг тутмайди. Ҳол-аҳвол сўраб, меҳри иссиқ нурга муҳтож хаста дилларга малҳам бўлишни, меҳр улашини асло унутмайди. Даволаниш хоналарида муолажа олаётган инсонларни кўриб, муаммолар ва фикр-мулоҳазалар билан дўстона уртоклашадиган шифокор-жарроҳ Рўзали қабулхонага келган оғир бемор аёл ҳақида эшитди-ю, шошилганча, беморларни саросимига солмай, одоб нуқтаи назаридан олға ҳаракатланди. Эл соғлигидан доим ташвишланиб юрган шифокор қабулхонадаги ёш аёлнинг кўзларига боқиб, унинг дарди оғирлигини дилдан ҳис этди ва ташвишланиш ишларини кечиктирмай бошлаб юборди. Вужудини дард қийнаётган аёл сўнгги нажотни малакали жарроҳ қўлларидан умидвор кутарди. Хавотир тўла юракларга таскин бера олган Рўзали Қамбаров бой тажрибасига таянган ҳолда аёлни бир ярим соат давомида операциядан муваффақиятли олиб чиқди. Танаси жиққа ҳўл бўлган захматқаш инсоннинг меҳнатлари зое кетмай, бир зум ҳаёллар оғушида қолди. «Инсон ҳаёти жуда сирли, унинг умри эса абадий эмас, гоҳи шод юрса, гоҳи гамдан юраги аланга ичида қоларкан. Дард... Унинг қадами бесўроқ. У доим сизнинг ҳамроҳингиз бўлиб юриши мумкин. Агар унга дўст тутинсангиз, токи умрингиз тугагунча у билан қадрдон бўлиб қолиш мумкин ёки аксинча... Аёлнинг дардлари оғир эди. Яна ва яна бир кун чеккичанда, балки бир инсон ҳаёти билан эрта видолашган бўларди» деган ҳаёллар қуршоғида қолган Рўзали Қамбаровнинг ширин

ўйларини бир қизалоқнинг жарангдор овози тўлқинлантириб юборди. Қизалоқ волидасининг аҳолини билмоқ учун тинимсиз саволлар бериб, жарроҳни ҳоли-жонига қўймак, онасини кўрмоқ истаги борлигини илтимоқ қилиб сўрарди. Ҳаммаси жойида, хавф-хатар ортда қолди. Муҳими янги умид ва ишонч, дилдаги далдалар, қизалоқни хотиржам қилди.

Бемор аёлнинг ҳаёли уйдаги ёлғиз қизининг ташвишлари билан чулғаниб кетди. Чунки, она-ю бола оилада ёлғиз эдилар. Буларнинг баридан хабар топган Рўзали Қамбаров бемор ва қизчадан инсонийлик туйғусини айри тутмади. Доим уларга кўмаклашишни, қанот бўлишини айтди. Ширинсўз ва ширин муомаладан шифо топган аёл кўзларидан севинч ёшлари оқди. Энди ҳаммаси ортда қолди, унут бўлди. Яримта қалби меҳр кўшидан озуқа олди. Ризолик ёшлари билан дилдаги изҳорларини шифокор Рўзали Қамбаровга айтиб адо қила олмади. Қайта кўришиш умиди билан хайрлашган она-ю, қиз бу кун улар учун бир умр сўнгги учрашув бўлиб қолишини ҳаёлларига келтиришмаганди.

Бу воқеалардан сўнг, Рўзали Қамбаров юрак касаллиги туфайли бу фоний дунёдан дорул бақога сайр қилдилар. Рўзи пок юраклар каби бегубор инсонни борлиқдан буткул узоклаштирган ҳаёт 30 йил Фарғона вилояти, Учкўприк тумани шифохонасида бош шифокор бўлиб ишлаб келётган Рўзали Қамбаровни ҳам четлаб ўтмади. Эл хизматидаги меҳрибон инсонлардан айрилиш эса барчамиз учун буюк йўқотишдир. Бу инсонларнинг пок руҳи доим қалбларда мангу ва ёрқин хотираси ҳалқ юрагидида абубабад нафас олиб туради.

**О. ШЕРМАТОВА,**  
Қўжон шаҳри,  
«Саломатлик маркази».

Бу оламга кимлар  
келиб, кимлар кетмади,  
Барча ишлар чала  
қолди, умр етмади.



Инсоннинг болалиги ниҳоятда бегубор бўлади. Ана шу бегуборлик тимсоли гам-алам, андух нималигини билмайди. Болалиқнинг шодон давлари ҳар бир инсоннинг қалбида ҳис-туйғуларни уйғотади. Бу туйғулар орзу сари интилган кишини беҳиётёр ўзига мафтун этади. Ушбу мафтункорликнинг бетакорр соҳибаси бўлган Мавжуда Эргашова ёшлиғиданоқ болалар шифокори бўлишни орзу қилган эди. Ниҳоят Мавжуда 1974 йилда Тош-

кент Педиатрия тиббиёт институтини тугатиб, илк иш фаолиятини Тошкент шаҳар Шайхонтоҳур туманидаги 15-сон болалар поликлиникасида бошлади. Ўз дардини бировга айта олмайди-ган болажонларнинг қалбига йўл топган ёш шифокор ўзининг ширинсуханлиги ва меҳрибонлиги билан ота-оналар ҳамда жамоа орасида обрў-эътиборга сазовор бўлди. Тиббиёт муассасасида ишлаш у қадар қийин бўлмасда, мактаб ва мактабгача тарбия муассасаларида фаолият юритиш бир мунча қийин кечади. Мавжуда опанинг қасбига бўлган иштиёқи ана шу муассасаларга етаклади. Мазкур мас-

## ҚАЛБИМИЗДА МАНГУ ЯШАЙДИ

Ҳар бир инсон ҳам ҳаёти давомида ўз касби бўйича тинимсиз ҳаракатда бўлиб, имконият даражасида саховат эшикларини сари интилади. Бу албатта унинг муштакам иродаси ҳамда шижоатига боғлиқ. Лекин айни вужудингда меҳнатнинг қайнок даври бўлиб турган бир пайтда, бедаво дардининг тўсатдан чангал солиши муҳиш оқибатга олиб келишини олдиндан билиш қийин экан. Ана шундай бедаво хасталик қалби меҳрга тўла, юзларидан нур ёғилиб турган оқилга бир инсонни бевақт ҳаётдан олиб кетди...

канларда фаолият бошлаган Мавжуда она бор меҳрини кичкинтой ва ўсмирларга бағишлади. Айниқса, мактабгача тарбия муассасаларида ишлаганида болалардаги бегуборликнинг нақадар нафис эканлигини кўриб, ушбу касбни танлаганидан хурсанд бўларди. Лекин уларнинг соғлигини назорат қилиш, гуруҳларда бўлиб тарбиячи ва энгагаларнинг қай тарзда иш олиб боришларини кузатишнинг ўзи бўлмас эди. Ёки бўлмаса муассасадagi 300-400 дан ошиқ болаларни тиббиёт кўриқдан ўтказиш ҳам осон кечмаган. Боласининг соғлиги учун ўз вақтида масъул бўлмаган отанонинг ноўрин шикоятлари шифокор қалбига оғир ботса-да, унинг ширинсўзлиги ва меҳрибонлиги ўз қасбига садоқатли болажон инсон эканлигини кўрсатарди.

Мавжуда опада шундай педагогик қобилият бор эдики, унинг ҳар бир айтган гаплари инсон қалбини тезда забт этарди. Шу боис, М. Эргашова тиббиёт билим юрти талабаларига сабоқ бериб, уларни етук кадрлар қилиб тайёрлашда ўзининг муносиб хиссасини қўшди. Ҳар томонлама истеъдодга эга бўлган инсонни 1991 йилда Тошкент шаҳар Собир Раҳимов туманидаги 5-болалар оромгоҳига болалар шифокори лавозимига

таклиф қилишди. Тажрибали шифокор бу ерда ҳам бир қанча болажонларни соғлигини тиклашда ўз билим ва маҳоратини аямади. 1998 йилда фидойий инсон Тошкент вилоят марказий шифохонасининг болалар бўлимида навбатчи шифокор бўлиб меҳнат фаолиятини давом эттирди.

Мавжуда Эргашова 2001 йилдан то умрини охириг қунларигача Республика Саломатлик институтининг Тошкент вилоят филиали директори вазифасида ишлаб келди. Шу давр мобайнида инсонларнинг саломатлиги йўлида хизмат қилган Мавжуда Эргашова аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш борасида кўпгина муваффақиятли ишларни амалга оширди.

Қўллаб инсонлар қалбидан ўрин олган, Ватан равнақи учун муносиб хизмат қила олган, уч фарзандни тарбиялаб вояга етказган Мавжуда Эргашова бугун орамизда йўқ. Гарчанд ана шундай қалби пок, меҳрибон, муштипар инсон биз билан бирга бўлмаса-да унинг ёрқин хотираси қалбларимизда мангу яшайди.

Республика Саломатлик  
институтининг  
Тошкент вилоят  
филиали жамоаси.

Дил изҳори

## МИНГ ТАСАННО

Инсон доимо ҳаёт ташвишлари-ю, қувончларидан баҳраманд бўлиб яшайди. У ташвишларни бир четга суриб, фақат қувончлар оғушида бўлгиси келади. Лекин ҳар доим ҳам бир хил, яъни қувончларга лиммо-лим ҳаёт кечириб мумкин эмас. Чунки, ўша қувончнинг ҳам ўзига яраша ташвиши бор. Хуллас, мен бу гапларим билан ҳаётдан завқланиб яшанг, бироқ соғлигингизни ҳам унутиб қўйманг демокчиман.

Мана, салкам 60 ёшни қарши олдим. Бу ҳам бир бахт десам хато қилмаган бўламан. Мен ана шу ёшга киргунимча оғриқ нимма, касаллик нимма билмаган эдим. Ҳаётнинг ширин, тотли ва қувончли дәмларидан завқланиб яшадим. Лекин барчаси мен ўйлагандек эмас экан. Яқинда оёқларимда оғриқ пайдо бўлиб, азоб бера бошлади. Ўтиб кетар дея, бепарво юравердим. Борган сайн оғриқлар кучайиб, гўёки оёқларим ўзимга бўйсинмаётгандек эди. Дарҳол тез ёрдамга мурожаат қилдим. Улар бир

зумда худудимиздаги, яъни Учкўрғон туман марказий шифохонасига олиб келди ва муолажаларни бошлаб юборди. Минг афсуслар бўлсинки, бу ерга келиб соғайиш ўрнига дардим оғирлаша борди. Шундан сўнг Наманган вилоят кўптармоқли шифохонасига мурожаат қилишга мажбур бўлдим. У ерда мени йирингли жарроҳлик бўлими мудирини Комилжон Ёқубжонов илиқлик билан кутиб олиб, «Ўнг оёқ диабетик тоvon синдроми» деб ташхис қўйди ва муолажаларни бошлашди.

Хуллас, К. Абдуллаев етакчилик қилаётган шифохонанинг барча ходимларига, айниқса, К. Ёқубжонов, Н. Аҳмедова, М. Жалилова сингари тиббиёт ходимларига самимий миннатдорчилигимни «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетаси орқали билдириб, келгусидаги ишларига омад, оилавий бахт, тани-соғлиқ тилаб қоламан.

Абдувоҳид ШЕРМАТОВ,  
Наманган вилояти.



## СОҒЛОМ ҲАЁТ САРИ

Ибн Сино халқаро жамғармаси ва Республика Саломатлик институтининг Тошкент шаҳар филиали ҳамкорлигида «Соғлом турмуш тарзи, зарарли одатларнинг ёшларга таъсири» мавзусида Шайхонтоҳур туман 102-умумтаълим мактабининг ўқувчи ёшлари ўртасида учрашув бўлиб ўтди.

Мазкур тадбирда мутахассислар «Соғлом бўлай десанг — соғлом ҳаёт кечир», «Сил касаллигининг олдини олиш», «Гибевандлик иллат», «Ибн Сино таълимотида ижтимоий-иктисодий масалалар» каби мавзуларда сўз юритиб, ушбу касалликлар хусусида батафсил маълумот бердилар.

Учрашув сўнггида тадбир иштирокчиларига мавзуга доир турли хил плакат, буклет ва бошқа қўлланмаларни топширдилар.

Асен НУРАТДИНОВ, муаллиф олган сурат.



## Галаба нашидаси



Тошкент шахар Мирзо Улугбек туманида жойлашган «Умид» болалар спорт мажмуасида ўтказилган спартакиадада ТТЗ тиббий санитария қисмининг тиббий ходимлари голибликини қўлга киритдилар. Бу лаҳзалар галаба нашидасининг қувончли онларидир.

## Билиб қўйган яхши

**Табибларнинг айтишича, корин қозонга ўхшайди, ўсимлик юрак остида доим қайнаб туради. Ундан чиқаётган ҳарорат ва буғ юракка таъсир қилиб, унинг фаолиятида нуқсонлар ҳосил қилади. Олимларнинг айтишича, кишининг мияси, гўё бир уй бўлса, ақл — уни ёритиб турувчи чирокдир.**

Меъдада ҳосил бўлувчи ҳарорат ва буғ мияга кўтарилган, ақл чирогининг нурини камайтириб қолмайди. Одам кўп еб, кўп овқатланишга урганган сари иштаҳаси ошаверади. Шунинг учун ҳам буюк табиблардан Абу Жаъфар: «Ошқозон ажаб аъзоки, оч қўйган саринг тўқдлик ҳолати ошади, тўйдирган саринг очлиги кўпаяваради», деган эди. Кўп ейишдан ҳар хил иллат ва вазвасага тушиш ҳолатлари юз беради ва фахму фаросат пасаяди.

Шунинг учун олимлар: «Кўп ейиш зийраклик ва доноликнинг кушандаси», дейишди.

Табиблар қадимдан очликни турли касалликларга даво сифатида қўллаб келганлар. Очлик билан даволаш касалнинг аҳволига қараб, мутахассислар иштирокида олиб борилади. Очлик билан даволаш муддатини 1 кундан 10 кунгача қилиб белгилаш мумкин. Бемор очлик билан даволашни бошлаган куннинг эрта тонгидан бошлаб овқат емайди. У фақат ҳар кун, ҳар соатда 100 граммдан сув ичиб туради. Бунинг учун қайнаган сувни сирли идишга солиб, музлатгичнинг музхонасига 12-15 соатга қўйиб қўйлади. Яхлагандан кейин унинг тагида қолган сувни оқизиб ташлайди, яхлаган сув пастга да иситилади ва қайнамадан олдинроқ олиб, шу сувдан

ичилади. Бошқа сувлар, жумладан, дистрилланган сув ҳам бўлмайди. Очлик билан даволаш давомида ҳар кун эрталаб ва кечкурун икки маҳал ичаклар орқа чиқарув аъзоси орқали 2 литр сув билан ювилади (қлизма қилинади). Мазкур сувга бир ош қошиқ олма шарбати ёки энг яхшиси сиқилган лимон суви қўшилади. Бу аччиқ таъм беради. Меъда эса чучуқлик макони. Шунинг учун қўйилаётган сув чучуқликни тезда эритиб, бор қолдик ахлатни захарлари билан ташқарига чиқаради. Маълумки,

лаб 3 маҳал овқат ейилади. 4-кунги гуруч микдорини 2,5 ош қошиққа кўпайтириб, 3 маҳал ейилади ва ҳар хил шарбатлар ичмлади. 5 кун гуруч 3 қошиққа етказилади ва 3 маҳал ейилади, уни ейишдан 2 соат олдин озгина димланган қарам, шолғом, сабзи, баклажан помидор, қўкатлар, қизил лавлаги ейиш мумкин. Шу усулда очликдан чиққандан кейин 10-15 кунгача ейилади. Шу муддат давомида қовурилган ва қайнатилган нарсаларни емаслик керак. Агар очлик билан даволашни ўтказишнинг иложи бўлмаса, унда қуйидаги усулни тавсия этиш мумкин. Бунда 15 кун давомида қуйидаги таомни тайёрлаб ейилади: 5 та ярим литрлик шиша банка олиниб, улар номерлаб қўйилади. Шундан сўнг 1 шиша банкага 2 ош қошиқ бозор гуручи солиб, устига тўлгунча иллик сув қўйилади, бир кун тургач сувини тўкиб ташлаб, устига яна иллик сув солиб, музлатгичга қўйилади. Орадан тўрт кун ўтгандан кейин олиб, 10 дақиқа қайнатилади, сўнгра сувини тўкиб ташлаб гуручи ейилади. Худди шу усулда иккинчи, учинчи, тўртинчи ва бешинчи банкала тайёрланади. Бундаги даволаш усули амалга оширилаётганда бўлак нарса ейилмайди. Сув юқорида ёзилган усулда тайёрланиб, ичиб турилади. Ушбу усул 15 кун қўлланилса, одам ичаклари яхши тозаланади ва касаллик ўз-ўзидан шифо топади. Бу усулни бош оғриги, ичак, нафас сиқиси (астма), юрак ва бошқа касалликларда қўллаш тавсия этилади.

Шуни унутмаслик кераки, очлик билан даволанаётганда, аввало врач билан маслаҳатланиши ва унинг назорати остида бўлиш лозим.

## ОЧЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ

ичак деворларига кўп йиллар давомида қолдик ахлатлар ёпишиб қолиб, ундаги озқаларни ҳазм қиладиган сўргичларни беркитиб қўяди ва ейилган кўп таомлар инсон танасига яхши ҳазм бўлмадан, тўғри ўтиб кетаверади. Қлизма биринчи 3 кун 2 маҳал эрталаб ва кечкурун қилинади. 4 кундан бошлаб 7 кунгача бир маҳал, иккинчи ҳафтадан бошлаб 7 кунгача бир маҳал, иккинчи ҳафтадан бошлаб кунора қилиб борилади. 3 кунлик, 5 кунлик ёки 7-10 кунлик очлик билан даволашни тўхтатгандан кейин очликнинг охириги кунги кечкурун, бир ош қошиқ бозор гуручидан бўтқа қилиб ейилади. Бўтқага туз солинмайди. Эртасига икки ош қошиқ гуручдан эрталаб ва кечкурун бўтқа тайёрлаб ейилади. Тарвуз, олма, помидор ва бошқа меваларнинг шарбатларидан илжроқ қилиб ичиб турилади. 3 кундан бош-

## Қутлов!

ДИЛАФРЎЗХОН!

Сени 18 баҳоринг билан самимий қутлаймиз! Сенга доимий бахт, омад, тани сизатлик, ўқш ва ишларингда муваффақиятлар ёр бўлишини тилаб, дўстларинг ва онажонинг Ойша!

## Весеннее меню

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10-15 минут, воду сливают, соединяют с одной частью зерен граната, из остальной части граната приготавливают сок, которым поливают салат. Редька 900, гранат 210. Выход 1000 г.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной воде (подсоленной) на 10-15 минут, воду сливают. После чего перемешивают с нарезанным соломкой сыром, шинкованным укропом. Заправляют сметаной. Перед подачей на стол салат украшают веточкой зелени.

Редька 500, сыр 345, сметана 150, укроп (зелень) 15. Выход 1000 г.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОРЕХАМИ

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10-15 минут, воду сливают. Жареные ядра фисташек или грецкого ореха, или миндаль измельчают и смешивают с редькой.

Редька 840, фисташки или грецкий орех, или миндаль 170. Выход 1000 г.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10-15 минут, воду сливают, смешивают с нарезанной соломкой морковью, шинкованным репчатым луком. Заправляют уксусом, маслом растительным и посыпают зеленью. Салат можно подавать с красным молотым перцем.

Редька 400, морковь 300, лук репчатый 220, уксус 3%-ный 15, масло растительное 60, укроп, кинза (зелень) 15. Выход 1000 г.

### САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И БОБОВЫХ

Очищенные вареные репу и морковь нарезают кубиками, репчатый лук и зелень шинкуют. Горох или фасоль замачивают в холодной воде на 5-6 часов, затем варят. Овощи соединяют с отваренным горохом (нутом) или фасолью (ловией).

Перед подачей на стол заправляют сметаной, оформляют веточкой зелени.

Репка 400, морковь 190, лук репчатый 100, горох (нут) 110, или фасоль (ловия) 110, сметана 100, укроп (зелень) 20. Выход 1000 г.

### САЛАТ «НАВРУЗ»

Подготовленные редис или огурцы, вареные яйца, салат латук нарезают мелкой соломкой, лук зеленый шинкуют, зелень мелко нарезают, все смешивают вместе со специями и заправляют 1/2 частью сметаны.

Перед подачей на стол поливают оставшейся сметаной и посыпают тертым сыром.

Редис красный или огурцы свежие 290, яйца 3 1/2 шт., лук зеленый 35, укроп (зелень) 35, кинза (зелень) 70, салат латук 15, сыр 225, сметана 200. Выход 1000 г.

### САЛАТ «ЯНГИЛИК»

Огурцы соленые или маринованные, очищенные от кожицы и семян, отварной картофель и лук репчатый нарезают мелкими кубиками, смешивают с зеленым горошком, шинкованной зеленью.

Перед подачей на стол заправляют растительным маслом, украшают веточкой зелени.

Огурцы соленые 400, картофель 230, лук репчатый 100, горошек зеленый консервированный 200, укроп (зелень) 20, масло растительное 60. Выход 1000 г.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» тахририяти жамоаси Республика Саломатлик институти Тошкент вилоят филиали директори

Мавжуда ЭРҒАШОВАнинг вафоти муносабати билан унинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур ҳамдардлик билдиради.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОСЛАНИЕ  
ВОШТАНКИМИ СМЪЛЪАШЕ  
СЪРАФЪОҚЪРАСЕННЕ  
ЎЗБЕКЪСТАНА

Gazeta muassisi:

O'zbekiston  
Respublikasi  
Sog'liqni saqlash  
vazirligi

Bosh muharrir:  
Po'lat MIRPO'LATOV.  
Ijrochi muharrir:  
Ibodot SOATOVA.

Tahrir hay'ati raisi: F. NAZIROV.

Tahrir hay'ati a'zolari: B. ARIPOV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. BALIMOV, G. ISLOMOVA, O. MIRTAZAYEV, M. MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. NIYAZMATOV, F. OQILOV, N. OTABEKOV, X. RABBANAYEV, R. SOLIXO'JAYEVA, M. TURUMBEYOVA, N. TOLIPOV, A. UBAYDULLAYEV, F. FUZAYLOV.

Manzilimiz: 700060, Toshkent, Oxunboboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/faks: 133-57-73; tel. 133-13-22. Gazeta O'zbekiston Respublikasi Matbuot va axborot agentligida 2003-yilning 17-noyabr kuni ro'yxatga olingan, guvohnoma raqami 211. Adadi 12,850 nusxa. O'zbek va rus tillarida chop etiladi. Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda «O'zbekistonda sog'liqni saqlash» dan olindi deb ko'rsatilishi shart. Buyurima G-355.

Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi. Korxonaning manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taqob. Format A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dalillarining to'g'riligi ushbu reklama va e'lon beruvchilar mas'uldir.

Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.  
Bosmaxonaga topshirilish vaqti 19.00.