

ЎЗБЕКИСТОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ СОҲАСИ ХОДИМЛАРИГА

Хурматли соғлиқни сақлаш тизими ходимлари!

Ушбу қутлуғ айёмда халқ саломатлигининг посбонлари бўлган сиз, азизларни мамлакатимизда кенг нишонланаётган касб байрамингиз — Тиббиёт ходимлари кунин билан чин қалбимдан табриклаб, барчангизга ўзининг юксак хурматини ва эзгу тилакларини изҳор этаман.

Ҳаммамизга аёнки, сиҳат-саломатлик ҳар бир инсон, бутун жамият учун бебаҳо бойлик, улугъ неъматдир. Фақат соғлом инсон ва соғлом халқ мислсиз ишларга қодир эканини барчамиз яхши англаймиз.

Шу маънода, Мир Алишер Навоий бобоимизнинг “Даврон элнинг жисмида ҳам жон бўлгил, Ҳам жонларига мояи дармон бўлгил”, деган ҳикматли даъвати айнан сизлар каби жонқуяр ва фидойи инсонларга бағишланган, десак, адашмаган бўламиз.

Биз сизларнинг Янги Ўзбекистонда янги тиббиёт тизimini ривожлантириш йўлидаги самарали фаолиятингизни юксак қадрлаймиз ҳамда шарафли ва масъулиятли меҳнатингиз учун эл-юртимиз номидан самимий ташаккур билдираимиз.

Азиз шифокорлар!

Мамлакатимизда инсон қадрини улуғлаш, унинг ҳаётий манфаатларини амалда таъминлашга қаратилган давлат сиёсатида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш устувор йўналишлардан бири сифатида белгилангани сизларга яхши маълум, албатта.

Бу ҳақда сўз юритганда, кейинги йилларда давлат бюджетидан тиббиёт соҳаси учун йўналтирилаётган маблағлар ҳажми 6 қарра оширилгани, соғлиқни сақлаш муассасаларининг моддий-техник базаси

ва кадрлар салоҳияти тубдан яхшиланганини таъкидлаш лозим. Тиббий хизматлар аҳолига янада яқинлаштирилиб, сифатли тиббий хизматлар маҳаллагача туширилмоқда. Энг муҳими, бундай ўзгаришлар натижасини ҳар бир юртдошимиз ўз ҳаётида ҳис этмоқда. Масалан, илгари фақат пойтахтда кўрсатилган 400 дан зиёд юқори технологик тиббий хизматлар ҳозирги вақтда вилоят ва туманларнинг ўзида ҳам амалга оширилмоқда.

Бирламчи тиббий-санитария ёрдами бўйича халқаро тажрибага асосланган янги модел жорий этилмоқда. Қисқа муддатда ҳудудларимизда 490 та муассаса қайта ташкил этилиб, юридик мақомга эга бўлган 350 та мустақил оилавий поликлиника фаолияти йўлга қўйилгани бу борадаги ишларимизнинг натижасидир.

Юртимизда 2017 йилдан буён оналар ўлими кўрсаткичи 21 промилледан 11 промиллега, гўдаклар ўлими эса 11,5 промилледан 7,8 промиллега камайгани ҳам соҳада амалга оширилаётган ислохотларимизнинг самарасидир.

Жорий йил биринчи марта давлат тиббиёт муассасаларига робот технологиялари кириб келди. Ўтаётган йилда тиббиётни рақамлаштириш ишлари бутунлай янги босқичга кўтарилди.

Соҳада DMED ягона электрон ахборот платформаси ишга туширилиб, унга 36 миллион нафардан зиёд аҳолининг тиббий маълумотлари киритилди. Вазирлик тизимида “Рақамли соғлиқни сақлаш” маркази очилди.

Сунъий интеллект асосида бажарилаётган тиббий текширув ва муолажанинг турлари 43 тага етди.

Тез тиббий ёрдам хизматида қақирқиларни электрон бошқариш тизими ўрнатилгани ҳам муҳим янгилик бўлди. Давлат тиббий сўғурта механизмларини жорий этиш ишлари изчил давом эттирилмоқда.

Тиббиётда хусусий сектор улуши ортиб бормоқда. Ўтган саккиз йилда юртимизда хусусий клиникаларнинг сони 3,5 мингтадан 9 мингтага, улар томонидан кўрсатилаётган тиббий хизмат турлари эса 50 тадан қарийб 130 тага етгани бунинг яққол тасдиғидир.

Мамлакатимиз фармацевтика бозорида миллий маҳсулотларнинг ҳажми кўпайиб, 2017 йилдан буён ишлаб чиқариш 1,4 триллион сўмдан 6,3 триллион сўмга, экспорт миқдори эса 6,3 миллион доллардан 250 миллион долларга ўсди.

Соҳа учун кадрлар тайёрлаш тизimini такомиллаштириш мақсадида мавжуд учта олий ўқув юрти негизда Тошкент давлат тиббиёт университети ташкил этилди. Ўрганич давлат тиббиёт институти фаолияти йўлга қўйилди. Самарқанд давлат тиббиёт университети нуфузли халқаро “Times Higher Education” (THE) рейтингидан жой олди. Халқаро аккредитациядан ўтган тиббиёт олий таълим муассасаларининг сони 8 тани ташкил этмоқда.

Бу йил 300 нафарга яқин мутахассисларимиз ўнлаб ривожланган хорижий мамлакатларда ўз билим ва малакасини ошириб келди.

Юртимиз аҳолисининг турмуш шароитлари яхшиланиб, ўртача умр кўриш даражаси 73,8 ёшдан 75,1 ёшга узайганида сиз, ўз касби ва хизмат вазифасига содиқ, заҳматқаш соҳа ходимларининг муносиб

ҳиссангиз бор, десак, айна ҳақиқатни айтган бўламиз.

Хурматли шифокорлар!

Бугунги кунда биз ўз олдимизга қўйган улкан марраларга эришишда халқимизнинг тинчлиги ва соғлигини асраш ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Чунки тинчлик ва соғлиқни мустаҳкамлаб, ўз куч ҳамда имкониятларига ишониб, доимо олдинга интилиб яшайдиган халқ ва миллат эзгу мақсадларига албатта эришади.

Сиз, азизлар бундан буён ҳам бой билим ва тажрибангиз, малака ва маҳоратингиз билан соҳа ривожини янги босқичга кўтариш, Ўзбекистон тиббиётининг шонли анъаналарини изчил давом эттириш, жаҳон тиббиётининг илғор ютуқларини ўзлаштириш учун янада катта куч-ғайрат билан меҳнат қиласиз деб ишонаман.

Ўз навбатида, соҳа ходимларининг хизматларини муносиб қадрлаш, улар учун ҳар томонлама қулай шароитлар яратиб бериш масалалари бундан буён ҳам давлатимиз ва жамиятимизнинг эътибор марказида бўлиб қолади.

Сизларни касб байрамингиз билан яна бир бор муборакбод этиб, барчангизга сиҳат-саломатлик, иш фаолиятингизда улкан муваффақиятлар, оилавий бахт-саодат, хонадонларингизга тинчлик ва файзу барака тилайман.

Ҳамиша соғ-омон бўлинг, қўлингиз дард кўрмасин, азиз шифокорлар!

Шавкат МИРЗИЁЕВ,
Ўзбекистон Республикаси
Президенти

ЎЗБЕКИСТОН ВА АҚШ ЎРТАСИДАГИ АЛОҚАЛАР ЮКСАК ДАРАЖАГА КЎТАРИЛМОҚДА



АҚШ Ўзбекистоннинг Ғарбий ярим шардаги асосий ва ишончли ҳамкорларидан. Сўнгги йилларда расмий Тошкент ва Вашингтон ўртасидаги алоқалар сифат жиҳатидан янги босқичга кўтарилди. Бу эса мамлакатимиздаги ислохотлар ва очиқлик сиёсати билан боғлиқ.

Икки давлат ўртасидаги муносабатлар кейинги йилларда сифат жиҳатидан янгилаш мазмун касб этиб, ўзаро муносабатларда фаоллашув кузатишмоқда. Бугун иқтисодий ва инвестициявий ҳамкорлик изчил ривожланиб бормоқда. Йил сайин икки томонлама товар айланмаси ҳажми ва инвестиция лойиҳалари сони ўсмоқда. Айна чоғда Ўзбекистонда “Air Products”, “General Electric”, “General Motors”, “Boeing”, “Honeywell”, “Coca-Cola”, “John Deere” ва бошқа нуфузли компаниялар фаолият юритяпти. Сўнгги 8 йилда АҚШ билан товар айирбошлаш ҳажми 4 баробар

ошгани, мамлакатимизда мазкур давлатнинг 300 дан ортиқ компанияси муваффақиятли ишлаётгани таҳсинга сазовор.

Ўзбекистон учун АҚШ билан муносабатларнинг кучайиши қатор муҳим устуворликларни таъминлайди. Хусусан, иқтисодий диверсификация йўналишидаги ҳамкорлик юртимизнинг ташқи иқтисодий алоқалар географиясини кенгайтиради. Европача йўналган экспорт билан бир қаторда Америка бозорига ҳам кенг йўл очилади.

Давоми 2-бетда

ИННОВАЦИОН
ТИББИЁТ ҲОЯЛАРИ
ИЛМ ВА ТАДБИРКОРЛИК УЧРАШГАН
ЖОЙДА ТУҒИЛАДИ

Юксалиш палласи



Тиббиёт соҳаси доимо юксак аниқлик, юқори масъулият ва узлуксиз янгиланишни талаб қилади. Шу боис, олимлар ишлаб чиқаётган инновацион технологиялар, янги диагностика усуллари ёки дори-дармонлар корхоналар, фармацевтика компаниялари ва инвесторларга таништирилганда, уларнинг тижорийлашуви тезлашади. Бу жараён, ўз навбатида, илмий ғоя ва тажрибанинг ҳаёдаги амалий натижасини кўрсатади.



Шу кунларда пойтахтимизда Ўзбекистон Савдо-саноат палатаси ташаббуси билан йўлга қўйилган “Ўзбек олимларининг инновацион ғоялари” лойиҳаси доирасида қатор соҳа ва тармоқларда фаолият юритаётган олимлар ва тадбиркорлар ўртасида мулоқот ташкил этилмоқда. Тиббиёт, хусусан, фармацевтика йўналишига қизиқиш юқори бўлгани сабабли талаб ва таклифларни инобатга олган ҳолда, мазкур соҳада алоҳида учрашув ўтказилди. Тадбир доирасида фармацевтика йўналишидаги 10 та етакчи компания вакиллари ҳамда 20 дан зиёд олим иштирок этди. Учрашувдан асосий мақсад олимлар яратган илмий ва инновацион ишланмаларни тижорийлаштириш, соҳага инвестиция жалб этиш, шунингдек, тадбиркорлар билан узвий ва тизимли ҳамкорликни йўлга қўйишдан иборат бўлди.

Давоми 5-бетда

ТИЗИМДАГИ ТАШАББУСЛАР — ИНСОН ҚАДРИ УЧУН



Аёқчи қишлоғи Китоб туман марказидан анча олисда жойлашган. Бу тоғли қишлоқда яшовчилар марказга бориб қайтгунча ярим кун ўтади. Илгари беморлар ҳам шунча йўлни минг азобда босиб ўтишга мажбур эди. Ҳозир вазият ўзгарди. Бу — “Инсон қадри учун” тамойили асосида қилинаётган ишлар натижаси. Ҳа, олис қишлоқда ҳам тиббиёт аҳолига янада яқинлашапти. Одамларнинг узоғи яқин, ташвиши енгиллашмоқда. Муҳими, ўз вақтида саломатликни тиклаш учун имконият кенгаймоқда.

Зебинисо опа яқинда пенсияга чиқди. Анча йил шу қишлоқдаги мактабда ўқитувчилик қилди. Пенсияга чиққач, соғлиғида муаммо сезила бошлади. Одамлар орасида юриб, билинмаган экан чоғи, қон босими кўтариладиган бўлиб қолди. Буни ўзи ҳам яқинда билди. Уйига қишлоқ ҳамшираси келганида ҳайрон бўлганди. Келгани яхши бўлган экан. Опа билан дилдан суҳбатлашди. Соғлиғи ҳақида суриштирди. Қон босимини ўлчади. Бир оз юқори

экани маълум бўлди. Ҳамшира нафақадаги муаллимага тез муолажа олиши кераклигини тушунтирди. Бу гапларни эшитган Зебинисо опанинг энаси қотди. Ҳаёлидан “Текширувдан ўтиш учун туман марказига бориш, бир соат йўл юриш керак. Яна эшикма-эшик кириб, навбат кутишга тўғри келади. Эҳ-ҳе, шунча саргардонлик кимга зарил”, деган ўй ўтди.

Давоми 2-бетда

Нуқтаи назар “C5+1” ФОРМАТИ: МАРКАЗИЙ ОСИЁ ВА АҚШ ҲАМКОРЛИГИНИНГ ЯНГИ ДАВРИ

Вашингтонда бўлиб ўтган “C5+1” форматидаги саммит Марказий Осиё мамлакатлари ва АҚШ ўртасидаги муносабатлар ривожига янги босқични бошлаб бермоқда. Бу — мулоқотдан амалиётга ўтиш палласи. Жаҳонда геосиёсий рақобат кучайиб, транспорт-коммуникация йўналишлари ва энергия таъминоти занжири ўзгараётган бир пайтда ўтказилаётгани мазкур учрашувнинг аҳамиятини янада оширди. Бундай шароитда Марказий Осиё давлатлари ташқи сиёсатда мувозанатни сақлаш ва халқаро ҳамкорлик географиясини диверсификация қилишга алоҳида эътибор қаратмоқда.

АҚШ Давлат департаменти “C5+1” платформасини “адолатли ва ўзаро манфаатли иқтисодий шерикликни ривожлантириш, энергетика хавфсизлигини мустаҳкамлаш ва минтақавий барқарорликни таъминлаш” воситаси сифатида таърифламоқда. Шу боис, бу форматга рақобат эмас, имконият архитектура сифатида қарашимиз лозим. Бу, аввало, минтақа ресурс ва стратегик

имкониятларининг юқори экани билан боғлиқ. Қозғоғистон ва Ўзбекистонда уран ва нодир металллар, Қирғизистон ва Тожикистонда сув-энергетика қувватлари, Туркменистонда эса йирик газ захиралари мавжуд. Бу ресурслар “яшил иқтисодиёт” ҳамда юқори технологиялар саноатида асосий аҳамиятга эга.

Давоми 2-бетда

Ислохотлар остонаси МАҲАЛЛАДА ЎЗГАРИШ БЎЛСА — БУТУН ЖАМИЯТ ЎЗГАРАДИ

Маҳалла — тинчлик, осойишталик, аҳиллик ва ҳамжиҳатлик, маърифат ва тарбия кўргони. Ҳар биримизнинг ҳаётимиз ана шундай бетакрор маскан билан чамбарчас боғлиқ. Шу боис, маҳаллада рўй бераётган туб ислохотлар инсонни эзгу мақсадлар сари руҳлантиради.

Кейинги йилларда барча ресурс ва имкониятлар маҳалла даражасига туширилиб, халқимиз билан ҳамжиҳатликда бажарилаётган ана шундай ишлар натижасида 7,5 миллион фуқаро камбағалликдан чиқарилди. Ишчилик даражаси 2 баробар қисқарди. Шунингдек, 3500 маҳалла қиёфаси замонавий кўринишга эга бўлди.

Давр шиддат билан илгариллаб, ҳар бир соҳа туб ўзгариш ва янгиланишларга юз тутаятган бугунги даврда бундай ютуқлар билан қифояланиб бўлмайди. Маҳалла фаолиятини ривожлантириш борасидаги дастур ва лойиҳаларни доимий такомиллаштириб бориш долзарб вазифа. Зеро, маҳалла обод бўлса, юрт равнақи янада юксалади.

Президентимиз раислигида маҳалла тизimini янада такомиллаштириш ва жойларда ишларни самарали ташкил этиш масалалари юзасидан ўтказилган видеоселектор йиғилишида ана шу йўналишдаги ислохотлар натижаси таҳлил этилиб, амалга оширилиши лозим бўлган устувор вазифалар белгилаб берилди.

Ўзбекистон маҳаллалари уюشمаси ва қатор ташкилотлар масъулларининг маҳалла тизимидаги ислохотлар самараси ва видеоселектор йиғилишида берилган топшириқлар ижросини таъминлаш юзасидан қилинаётган ишлар хусусидаги фикри билан қизиқдик.

Давоми 3-бетда



ЎЗБЕКИСТОН ВА АҚШ ЎРТАСИДАГИ АЛОҚАЛАР ЮКСАК ДАРАЖАГА КЎТАРИЛМОҚДА



Равшан ФОЗИЛОВ,
Олий Мажлис Қонунчилик
палатаси депутаты

Бошланиши 1-бетда

Маданий-гуманитар соҳани ҳамкорликнинг муҳим таркибий қисми сифатида қайд этиш жоиз. Тошкент — Сизтл, Бухоро — Санта-Фе, Зарафшон — Клинтон шаҳарлари ўртасида шериклик алоқалари ўрнатилган. Бу муносабатлар маданий ва таълимий лойиҳалар, сайёҳлик ва бизнес ҳамкорлигини ривожлантиришга хизмат қилади.

2025 йилда Ўзбекистон — АҚШ муносабатлари тарихида янги саҳифа очилди. Икки мамлакат стратегик шерикликнинг сифат босқичига қадам қўймоқда. Олий даражадаги ўзаро ишончга асосланган ҳамкорлик ришталари иқтисодий ўсишга замин яратмоқда.

Мамлакатлар ўртасидаги муносабатлар фақат имзоланаётган расмий ҳужжатлар ёки баёнотлар билан эмас, балки давлат раҳбарларининг самимий мулоқоти орқали мустаҳкамланади. Ўзбекистон ва АҚШ Президентлари ўртасидаги мулоқотлар икки давлат алоқаларининг сиёсий пойдеворини яратди. Жумладан, сентябрь ойида БМТ Бош Ассамблеясининг 80-юбилей сессияси доирасида давлатимиз раҳбари ва АҚШ етакчиси ўртасида бўлиб ўтган музокаралик икки томонлама муносабатларда янги даврни бошлаб берди.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг АҚШ Президенти Дональд Трампнинг таклифига биноан шу йил 4-6 ноябрь кунлари Вашингтон шаҳрига ташрифи эса барча соҳадаги икки томонлама муносабатларда янги саҳифа очди.

Хусусан, Оқ уйда бўлиб ўтган музокаралик чоғида Ўзбекистон билан АҚШ ўртасидаги стратегик шериклик муносабатларини янада ривожлантириш, сиёсий мулоқотни мустаҳкамлаш, савдо-иқтисодий, инвестициявий ва маданий-гуманитар ҳамкорлигини кенгайтириш масалалари кўриб чиқилди. Шунингдек, жорий йил сентябрда Нью-Йорк шаҳрида олий

даражада эришилган келишувларни амалга оширишга алоҳида эътибор қаратилди. Учрашув Ўзбекистон — АҚШ муносабатларида иқтисодий, инвестициявий, маданий-гуманитар соҳаларда ҳамкорлик кенгайтириш ҳамда АҚШ билан муносабатларни стратегик даражасига кўтариш йўлида муҳим қадам бўлди. Зеро, у Вашингтон ташрифининг энг муҳим ва сиёсий жиҳатдан самарали воқеаси сифатида тарихга кирди.

Икки мамлакатнинг кўп қиррали ҳамкорлигида парламентларо алоқалар ҳам муҳим ўрин тутди. Сўнгги йилларда парламентларо мулоқот ва алмашинувлар жадал ривожланиб бормоқда. Масалан, Конгресс Сенати ва Вакиллар палатаси аъзолари Ўзбекистонга мунтазам келмоқда. “Ўзбекистон билан ҳамкорлик бўйича кокус” фаол ишламоқда, унинг таркиби кенгаймоқда.

Ташриф доирасида АҚШ Конгресси Вакиллар палатаси аъзолари Билл Хайзенга, Кэрл Миллер ва Сидни Камлагер-Давни билан учрашув ҳам мамлакатларимиз парламентлари ўртасидаги алоқаларни тизимли асосда ривожлантиришга хизмат қилади.

“Ўзбекистон ва АҚШ ўртасидаги муносабатлар янги стратегик босқичга кўтарилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг океанортига ташрифи савдо-иқтисодий ҳамкорлигини кенгайтириш, икки томонлама муносабатларини янада ривожлантириш билан бирга Ўзбекистоннинг тинчликпарвар, очиқ ташқи сиёсатда содиқ эканини, жаҳон ҳамжамияти билан ҳамкорликликка тайёрлигини яна бир бор намоиш этди.



Бинобарин, учрашувда Ўзбекистон билан АҚШ ўртасидаги стратегик шериклик муносабатларини янада мустаҳкамлаш, икки мамлакат парламентларининг амалий ҳамкорлигини кенгайтириш масалалари кўриб чиқилиб, қонун чиқарувчи органлар ўртасидаги алоқалар жадал ривожланиб бораётгани, АҚШ Конгрессига Ўзбекистон билан ҳамкорлик бўйича кокус самарали фаолият юритаётгани қайд этилди.

Мамлакатимиз етакчисининг АҚШ Конгресси Вакиллар палатаси аъзолари билан учрашуви Ўзбекистон учун ташқи сиёсатда, инвестиция ва парламентларо ҳамкорликда муҳим босқичдир. Бу — икки томонлама муносабатларнинг сиёсий, парламент, минтақавий ва бизнес қирраларини яқинлаштириш учун муҳим сигнал вазифасини ўтайди.

Шу нуқтаи назардан, Ўзбекистон ва АҚШ ўртасидаги сиёсий ва иқтисодий ҳамкорлигининг янги босқичи мамлакатимизда эркин бозор муносабатларини янада ривожлантириш, янги иш ўринларини очиш ва аҳоли фаровонлигини оширишга хизмат қилади. Асосийси, бу учрашув давлатларимиз ўртасидаги жадал ҳамкорлигини янги босқичга олиб чиқишда муҳим аҳамият касб этади.

Давлатимиз раҳбарининг АҚШ Сенатидаги Марказий Осиё бўйича кокуснинг ҳамраиси, сенатор Стив Дэйнс билан учрашувда эса икки давлат ўртасидаги стратегик шериклик муносабатларини янада мустаҳкамлаш ва кўп қиррали ҳамкорлигини кенгайтириш масалалари кўриб чиқилди.

Мазкур учрашув Ўзбекистоннинг АҚШ билан муносабатларини фақат дипломатик даражада эмас, балки амалий кенгаш ва бизнес ҳамкорликка олиб чиқишга хизмат қилади. Хусусан, Монтана штати билан бизнес миссиясини ташкил этиш келишуви ҳудудларо динамикани яратишда муҳим қадам бўлса, Сенатдаги Марка-

форматнинг 10 йиллиги нишонлини ҳам унинг халқаро майдондаги аҳамиятини янада оширмоқда.

Давлатимиз раҳбарининг АҚШга ташрифи ҳамда “C5+1” саммитидаги иштироки икки ва кўп томонлама йўналишларда амалий лойиҳаларни жадаллаштиришга кучли туртки беради. Ташриф, шунингдек, сиёсий мулоқотни мустаҳкамлайди, аввал имзоланган инвестиция келишувлари амалга ошишини тезлаштиради.

Вашингтонда Президент Дональд Трамп раислигида ўтган Марказий Осиё мамлакатлари ва АҚШ етакчиларининг “C5+1” форматидagi саммит Президентимиз ташрифининг марказий воқеаси бўлди. Айниқса, бу саммит минтақа давлатлари билан АҚШ ўртасидаги стратегик мулоқотни янги босқичга олиб чиқди.

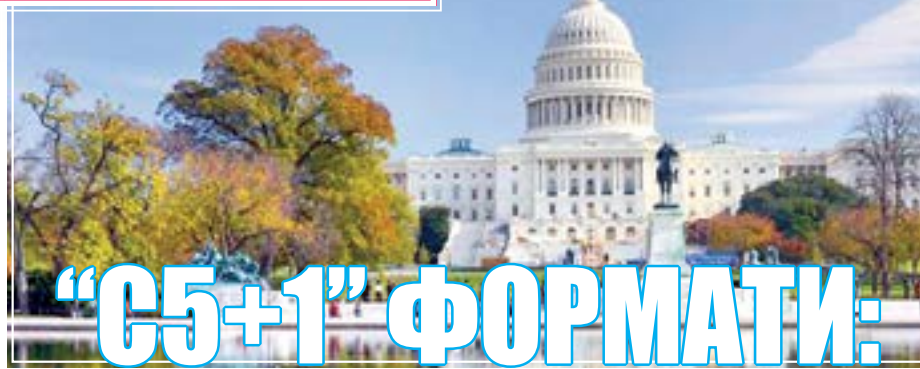
Оқ уйда Дональд Трамп билан ўтган самарали музокаралик ва “C5+1” саммитида илгари сурилган ташаббуслар нафақат икки томонлама муносабатлар, балки бутун Марказий Осиё минтақасидаги ҳамкорлик архитектурасини янги босқичга кўтарди.

“C5+1” формати доирасидаги ҳамкорлигини янада кенгайтириш мақсадида давлатимиз раҳбари қатор ташаббусларни илгари сурди. Аввало, иштирокчи мамлакатларда навбати билан жойлаштирилган доимий фаолият юритадиган котибиятни таъсис этиш таклифи қилинди. Бу таклиф барча иштирокчи давлатларнинг тенглиги ва фаол иштирокини таъминлашга қаратилган долзарб ташаббусдир. Котибият ташкилотнинг кундалик ишлари бажаради, қарорлар бажарилишини мувофиқлаштиради ва давлатлар ўртасидаги маълумот алмашинуви ҳамда ҳамкорлигини таъминлайди.

Президентимизнинг давлат идоралари, компаниялар ва молия институтлари ўртасида тизимли мулоқотни таъминлаш мақсадида вазирлар даражасида Инвестициялар ва савдо бўйича мувофиқлаштирувчи кенгаш тузиш таклифи ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундан асосий мақсад давлат идоралари, хусусий компаниялар ва молия институтлари фаолиятини мувофиқлаштириш орқали инвестиция ва савдо сиёсатини самарали бошқаришдир. Яъни турли соҳалардаги манфаатдор томонлар ўртасида тизимли мулоқот майдони яратиш орқали қарор қабул қилиш жараёнини тезлаштириш.

Қисқаси, Ўзбекистон ва АҚШ ўртасидаги муносабатлар янги стратегик босқичга кўтарилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг океанортига ташрифи савдо-иқтисодий ҳамкорлигини кенгайтириш, икки томонлама муносабатларини янада ривожлантириш билан бирга Ўзбекистоннинг тинчликпарвар, очиқ ташқи сиёсатда содиқ эканини, жаҳон ҳамжамияти билан ҳамкорликка тайёрлигини яна бир бор намоиш этди.

Нуқтаи назар



“C5+1” ФОРМАТИ: МАРКАЗИЙ ОСИЁ ВА АҚШ ҲАМКОРЛИГИНИНГ ЯНГИ ДАВРИ



Элдор ТУЛЯКОВ,
“Тараққиёт стратегияси” маркази
ижрочи директори

Бошланиши 1-бетда

Ўзбекистон нуқтаи назаридан C5+1 формати ташқи сиёсатда конструктив, прагматик ва ўзаро манфаатли шериклини ривожлантиришга хизмат қилмоқда. Мамлакатимиз бутун ташқи иқтисодий алоқаларни кенгайтириш, глобал таъминот ва логистика занжирларига интеграциялаш, инвестиция муҳитини яхшилаш ва давлат бошқарувини модернизация қилиш бўйича изчил ислохотларни амалга оширмоқда. Мамлакат шариога мослашяпти, давлат шариоит яратяпти.

Жумладан, бу борада қуйидаги йўналишлар муҳим аҳамиятга эга. Биринчидан, инфратузилма ва транзит салоҳияти. Ўзбекистон денгизга чиқиш имкониятига эга бўлмаса-да, минтақадаги муҳим транспорт узели ҳисобланади. АҚШ билан ҳамкорлик Транскасий йўлагини ривожлантириш, Шарқ — Ғарб йўлакларини кенгайтириш, темир йўл ва порт инфратузилмасини интеграциялашга хизмат қилади.

Иккинчидан, қайта тикланувчи энергия ва саноат модернизацияси. Ўзбекистон 2030 йилгача энергия мувозанатида қайта тикланувчи манбалар улушини 40 фоизга етказишни мақсад қилган. Шамол ва қуёш энергетикаси, энергияни сақлаш



УШБУ МАҚОЛАНИ ҚОРАҚАЛПОҚ ТИЛИДА ҲАМ
ЎҚИШ УЧУН QR-КОДНИ СКАНЕР ҚИЛИНГ!



Бошланиши 1-бетда

— Устоз, аввалгидек сарсонгарчилик йўқ, — деди ҳамшира унинг ўйларини ўқитгандай. — Туман марказидаги шифоналарга боришингиз шарт эмас. Кишлоғимиздаги оилавий поликлиникага борасиз, у ерда махсус электрон навбат йўлга қўйилган. Навбат оласиз. Телефонингизга SMS орқали олас нечада, қайси шифокорга учрашингиз ҳақида хабар келади. Уша вақтда бемалол борасиз, ортиқча кутмайсиз.

Бу гапларни эшитган кекса ўқитувчи аввалига ишонади. Яхшиси, буни ўз кўзи билан кўриш истигади йўлга тушиди. У поликлиника эшиги олдида илқ кутиб олинди. Муаллимага навбат олиш ҳақида тушунча берилиб, рўйхатдан ўтказилди. Шу вақтнинг ўзига телефонига маълумот келди. Электрон хабарга кўра, соат 11:00 да шифокор кўригига келиши мумкин. Опа айтилган вақтда келиб, шифокор маслаҳатини олди. Айрим тиббий ускуналар текширувидан ўтди. Муолажа эртадан поликлиниканинг ўзига оладиган бўлди.

— Шунча қўлайлик яратилган билса-хабар эканман. Бунчалик шариоит бўлмаса керак деб ўйлагандим, — дейди Зебинисо Сатторова. — Аслида, барчаси кўнгилдагидек бўлибди. Янги оилавий шифохонамизда барча шариоит, текширувлардан ўттиш, даволашни учун етарли имконият бор. Давола-нишим учун узоққа борамани деб хавотир олиб юргандим. Билсам, кишлоғимиздан чиқишим шарт эмас экан. Хизмат кўрсатиш сифати ҳам яхши. Ҳамширалар доим хабар олиб турибди. Соғлом турмуш кечиришимиз учун кераклик тавсияларни бермоқда.

Бу ҳолат нафақат Аёкчи кишлоғида, балки туман миқёсида жорий этилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг жорий йил 19 майдаги “Республикада соғлиқни сақлаш тизимини ва аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш тамо-йилларини тақомиллаштириш орқали соҳани ислоҳ қилишни изчил давом эттириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармониди қатор вазифалар белгиланган. Жумладан, соғлиқни сақлаш тизимини энг илғор хорижий тажриба асосида ислоҳ қилиш назарда тутилган. Шу орқали аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизматлар сифати оширилади.



ТИЗИМДАГИ ТАШАББУСЛАР — ИНСОН ҚАДРИ УЧУН

Бирламчи тиббий-санитария ёрдамини кўрсатишнинг замонавий тизими шакллантирилади. Мухими, соҳага янги бошқарув тамойиллари жорий қилинади. Шунингдек, фармонда 2025 йил 1 июлдан бошлаб соғлиқни сақлаш тизимини ташкил этишнинг янги модели тажриба-синов тарихида жорий қилинадиган туман (шаҳарлар) рўйхати кўрсатиладиган. Ушбу рўйхатда Китооб тумани ҳам бор. Бутун ушбу ҳудудда ҳам қатор ишлар бажарилмоқда.

— Асосий ишларимиздан бири — халқаро тажрибага асосланиб аҳолига бирламчи тиббий-санитария ёрдам кўрсатишнинг янги моделини жорий қилиш. Шунингдек, олдимизга тиббиётни аҳолига янада яқинлаштириш вазифаси қўйилган. Бунинг учун туман кўп тармоқли марказий поликлиникаси, оилавий шифокорлик пунктлари, оилавий поликлиникалар ва маҳалла тиббиёт пунктлари фаолияти ягона ёндашув асосида ташкил қилинади. Яна бир муҳим вазифамиз аҳолига тиббий ёрдам кўрсатишда оилавий шифокор улушини 70 фоизга етказишдир, — дейди Китооб тумани марказий шифохонаси бош шифокори Улугбек Носиров. — Ҳозиргача



туманимиздаги барча тиббиёт муассасаси таъмирланди. Уларда аҳолига қўлайлик яратиш учун рўйхатга олиш хоналари янги тартибда, тўлиқ рақамлаштирилган ҳолда иш бошлади. Шу тариха навбат куттишга, айрим камчиликларга барҳам берилди. Имконияти чекланган фуқаролар учун қўлайлик яратилди. Куттиш хоналарида етарлича ўриндик қўйилди. Даволаш хоналарида чақирув тутмалари ўрнатилди. Аравачида ҳаракатланиш учун махсус пандуслар жойлаштирилди. Патронаж ҳамшираларга планшет берилди. Ҳамширалар ундан фойдаланиб, аҳолининг саломатлигига доир маълумотларни киритиб боради. Шу тариха ҳар бир патронаж ҳамшираининг иши онлайн кузатиб борилади. Уларнинг кунлик вазифаси амалда баҳоланади. Бундан ташқари, оилавий шифокорларнинг иши ҳам доим назоратда. Ҳудудда иш самарадорлигига эришган шифокорлар кўпроқ ойлик маош олади.

Янги лойиҳа асосида соғлиқни сақлаш тизимини рақамлаштириш, соҳада қўғозбозликни камайтириш белгиланган. Шу тарзда тиббиёт ходимининг иш юклагиси 30 фоизгача камайтирилади. Жараёнда оилавий шифокорлар улуши ортиб бориши аҳоли учун

муҳим. Бойси, ҳудуддаги одамларнинг саломатлигига қараб шифокорга баҳо берилиши уни янада масъулиятли бўлишга ундайди. Демак, соҳа вакиллари касални даволашдан кўра, унинг олдини олиш учун кўпроқ курашади. Масалан, биринчи навбатда, скрининг текширувларини мунтазам ташкил этади ва касалликнинг олдини олишга интилади. Одамларни тўғри оқватланиш, спорт билан шугулланишга ундайди. Эрта турмуш, қариндошлар ўртасидаги никоҳ қабилиларинг оқибати ҳақида кўпроқ маълумот беради. Натижада икки томонлама мақсадли манфаатлар амалга ошади.

— Бир неча йилдан бери аҳолига тиббий хизмат кўрсатиб келаман, — дейди тумандаги 3-оилавий поликлиника бош шифокори Фахриддин Рустамов. — Одамларимизнинг тиббий маданияти йилдан йилга ошиб бора-пти. Бугун кўпчилик тартибли ҳаёт кечириш ҳақида етарлича тушунчага эга. Аммо ҳали қиладиган ишимиз кўп. Биргина тўғри оқватланишга эътиборсизлик оқибатида турли касалликлар келиб чиқаётгани ҳақида кўпроқ тушуниришлар беришимиз зарур. Айниқса, тонгдан бошланадиган тўйларни, кечки пайтда қуввати юқори оқват ейишни тартибга солиш керак. Аҳоли ўртасида оқум-сиз касалликлар кўпроқ учрайди. Бунинг олдини олишда патронаж ҳамшираларининг ўрни катта. Шу боис, режа асосида хонадонларга кириб, оила вакиллари билан алоҳида суҳбатлар уюштириляпти. Кекса ёшлилар, болалар билан доимий учрашувлар ташкил этиб келинмоқда. Соҳада рақамлаштириш бошлангач, ҳар бир фуқаро ҳақида электрон маълумот шакллантирилди. Энди бирор кишининг касаллиги ҳақида маълумот олмоқчи бўлса, қисқа муддат етарли бўлади. Бу ишми унумдорлигини ошириш учун муҳим.

Мутахассислар тажриба-синов жараёнида бўлган мазкур лойиҳа ўзини тўлиқ оқла-шига ишонмоқда. Жараён давом эттирилиб, 2026 йил 1 январдан Самарқанд вилоятида амалиётга тўлиқ жорий этилади. Мухими, тиббиёт аҳолига яқинлашади. Натижада оқибат эмас, сабаблар билан кураша бошлаймиз ва соҳада самарадорлик ошади.

Акбар РАҲМОНОВ,
“Янги Ўзбекистон” мухбири



Бу йўналишда қилинаётган амалий ишлар-
ни кенгайтиришда маҳаллалардаги оилавий
қадриятлари мустаҳкамлаш бўйича комиссия-
лар фаолиятини алоҳида эътироф этиш жоиз.
Мазкур комиссия аъзолари тегишли давлат ва-
нодават тузилмалар мутахассислари билан
қамқорликда жорий йилнинг ўтган 8 ойида
оилаларда маънавий муҳитни яхшилаш, ўзаро
меҳр-оқибат ришталарини мустаҳкамлаш
мақсидида кенг қамровли ишларни бажарди.
Натижада 20 мингдан зиёд оилаларга ўзаро низо

Бошланиши 1-бетда

Зеро, тадбиркорлар билан ўтказилётган бундай учрашувлар тиббиёт илмий марказлари учун янги имкониятлар эшигини очади. Чунки кўплаб тадқиқотлар молиявий ва техник ресурсларга таянади. Бу эса фақат давлат грантлари ёки бюджет маблағи билан чекланиб қолмаслиги керак. Иш-билармон доиралар илм-фан натижасига манфаат нуқтан назаридан қарайди. Шунинг учун улар инновацион лойиҳаларга сармоя кириштириб, келажакда ижтимоий аҳамиятли маҳсулот олишга интилади. Бундай механизм илмий ишланмаларни иқтисодиётнинг фаол сегментига айлантиради. Мисол учун, янги тиббий ускуналар ёки биотиббий технологиялар ишлаб чиқарувчилар билан ҳамкорликда синовдан ўтказилса, маҳсулотнинг сифат кўрсаткичи, хавфсизлик даражаси ва тижорий қиймати кескин ошади.

Бундай ҳамкорликнинг давлат ва жамият ҳаётидаги ўрни кенгрок ижтимоий фойда билан белгиланади. Инновацион тиббиёт ғоялари амалиётта жорий этилиши орқали соғлом авлодни шакллантириш, профилактика тизимини

Юксалиш палласи



ТИББИЙ ЁРДАМЧИ РОБОТ

Шифокорлар оиласида улғайганман. Ҳар куни оила даврасида тиббиётдаги янгиликлар, муаммолар, инсон саломатлиги билан боғлиқ масалалар ҳақида суҳбатлашамиз. Ана шу суҳбатлар орасида энг кўп такрорланадиган муаммо шифокорга мурожаат қилган беморларнинг соатлаб навбат кутишидир. Бу ҳолатни ўзим ҳам бошдан кечирганман. Шифокор маълумотларини қоғозга ёзиб олган. Кейинги сафар борганимда эса шу жараён яна такрорланган. Ушбу оддий ҳолат бутун тизимнинг самарадорлиги ҳақида ўйлаб қўришим учун туртки берди.

инсоннинг бўй ва ёшига нисбатан халқаро стандартларга асосланган ҳолда тавсиялар беради. Барча маълумотни бор-йўғи бир ярим дақиқа ичида тақдим қилиб, чек қоғози кўринишида шахсий кабинетсиз онлайн тавсиянома ҳам беради. Энг муҳими, бу қурилма одамларнинг соғлигини кундалик ҳаётда назорат қилишни осонлаштиради. Биз уни сунъий интеллект билан боғлаш устида ишляпмиз. Бу орқали тиббий кўрсаткичлар асосида яқин ўн йилликда пайдо бўлиш эҳтимоли мавжуд касалликларни прогноз қилиш имконияти яратилади. Шундай қилиб, касалликнинг илк аломатларини эрта аниқлаш ва шифокорга вақтида мурожаат этиш мумкин.

Бугунча 15 та қурилмамиз сотилди, умумий қиймати 50 минг доллардан ошди. Фойдаланувчилар сони 7000 дан ортқ. Яна 200 дан зиёд харидор навбат кутяпти. Қурилмани такомиллаштириш учун икки босқичли режа ишлаб чиққанмиз. Ҳозир биринчи босқич амалда. Кейинги босқичда юзни аниқловчи камера орқали шахсий кабинет очиш имконияти пайдо бўлади. Масалан, фойдаланувчи махсус сайт ёки илова орқали қурилманинг инсталган жойдаги локациясини топа олади. Илк бор фойдаланганда тизим уни ёслаб қолиб, маълумотларни тўплаб боради. Келгусида фойдаланувчининг тиббий кўрсаткичларида фарқ аниқланса, қурилма уни огоҳлантиради. Бу юрак-қон

томир касалликлари каби хавфли ҳолатларни эрта босқичда олдиндан билиш имконини беради.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, тиббиёт тизимини рақамлаштириш ва одамлар соғлигини назорат қилиш маданиятини оширишга ҳисса қўишнинг асосий максалларимдан деб билсаман. Аини максадда ишлаб чиқилган бизнес моделимиз уч йўналишда фаолият олиб боришни назарда тутди: биринчиси, хусусий клиникалар, ишлаб чиқариш корхоналари ва фитнес заллари учун; иккинчиси, давлат муассасалари ва шифохоналар учун; учинчиси эса жамоат жойларида бир мартали фойдаланувчилар учун. Ҳозир дастлабки икки йўналиш фаол ишламоқда. Кейинги босқичда эса премимум обуна тизими, ижарага бериш ва аъзолик хизматларини йўлга қўйишни режалаштирганмиз.

Ўзбекистон учун янгилик бўлган қурилманинг чет элда, хусусан, Япония ва Хитой компанияларида муқобили мавжуд бўлса-да, улар жуда қиммат. Шунингдек, маълумотлар базасини юритиш, сервис кўрсатишда катта қийинчиликлар юзага келади. Худди бизники каби имкониятга эга қурилмалар 10 минг доллар атрофида баҳоланади. Биз эса атиги 45 миллион сўм эвазига ўша функцияларни бера оламиз. Бу лойиҳа Ўзбекистонда илм ва ишлаб чиқариш ўртасидаги ҳамкорликнинг янги босқичини ифодалайдиган ишланмалардан бири сифатида эътибор қозонади деб

мустаҳкамлаш, даволаш усулларини оптималлаштириш мумкин. Шу билан бирга, илмий муҳитда янги иш ўринлари очилади, ёш мутахассислар амалий кўникмасини оширади, тадқиқот институтлари фаолиятини замонавий талаблар асосида ташкил этади. Бу эса мамлакатнинг илмий салоҳиятини ошириш билан бирга соғлиқни сақлаш тизимини барқарор иқтисодий модель сифатида шакллантиришга хизмат қилади.

Тиббиёт соҳаси глобал миқёсда ҳам инновацион тафаккур майдони саналади. Бугун ривожланган мамлакатларда тиббиёт технологияларини яратиш, синовдан ўтказиш ва бозорга олиб чиқиш жараёни бир неча институт ва хусусий сектор ўртасидаги узвий ҳамкорлик орқали амалга оширилади. Ўзбекистон шароитида ҳам шундай тизимни кучайтириш йўлида бошланган ишлар тиббиёт илмий марказларининг тадбиркорлар билан тўғридан тўғри мулоқот ўрнатиши орқали рўёбга чиқмоқда. Бу учрашувлар фақат янги маҳсулот тақдими эмас, балки стратегик тафаккур, инновацион сиёсат ва соғлом рақобат муҳити шаклланишига сабаб бўлади.



умид қиламан. Ҳамкасбарим билан тадбиркорлар иштирокидаги учрашувда қатнашдик. Тадбир давомида олимларнинг амалий ишланмалари бозорга қандай кириб бориши, инвестиция жалб этиш имкониятлари муҳокама қилинди. Инновацион ғоя лаборатория деворларидан чиқиб, ҳаётга татбиқ этилмаса, ҳеч қачон қиймати кўрсата олмайди. Тадбиркорлар билан бундай мулоқот янги ҳамкорлик эшикларини очади, ёш олимларнинг ташаббусини кучайтиради, тиббиёт соҳасида эса янги технология ечимларга замин ҳозирлайди. Бизнинг лойиҳамиз ҳам соғлом жамият қуриш йўлидаги муҳим қадамлардан бири бўлади. Зотан, инсон саломатлиги ҳар қандай иқтисодий ёки сиёсий муваффақият асосидир. Шу маънода, ҳар бир янгилик, ҳар бир технология инсон ҳаётини энгиллаштириш, унинг вақти ва нақдини тежаш ҳамда саломатлигини муҳофазалаш учун хизмат қилиши керак. Биз бу йўлда ҳамisha ҳаракатда, доимий изланишдамиз.

ишлаб чиқариш базасида тайёрланапти. Ҳозир уни ишлаб чиқариш қуввати йилга 100 тоннани ташкил этади. Маҳсулот “Полиардэз” номи билан ишлаб чиқарилмоқда. У жамоат жойлари, транспорт воситалари, авиайўналишлар, ишлаб чиқариш корхоналари, таълим ва тиббиёт муассасаларини дезинфекция қилишга мўлжалланган. Бу восита бактериялар ва вируслар ривожланётган ҳар қандай муҳитда самара беради.

Масалан, самолёт ёки беш юддузли меҳмонхоналарда хлорли дезинфекцияловчи воситалардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Чунки улар юқори токсикликка эга. “Полиардэз” эса бу жиҳатдан хавфсиз, инсон соғлигига зарар етказмайди, нафас йўллари тирнаш хусусиятидан химоя қилади. Шунингдек, уни шифохоналар, мактаблар, ишлаб чиқариш цехлари, офислар, ҳатто ҳарбий қисмларда қўллаш мумкин.

Ушбу воситадан фойдаланиш учун Соғлиқни сақлаш вазирлиги рухсатномасини олдик. Бу эса унинг клиник жиҳатдан синовдан ўтгани, санитария ва гигиена талаблари асосида тасдиқланганини билдиради. Шундан сўнг дезинфекцияловчи воситани янада кенг мақсадларда синовдан ўтказдик. Ҳарбийлар учун ишлаб чиқилган вариант, масалан, пойабзал ва ички кийимларга ишлов бериш, бактериялардан тозалаш, ноҳуш ҳидларнинг олдини олиш учун қўлланоқда. Институт базасида бактерицид пайпоқлар ишлаб чиқаришни ҳам йўлга қўйдик. Улар оёқдаги замбуругли касалликларни йўқотишга ёрдам беради, 24 соат давомида ноҳуш ҳид пайдо бўлишни бартараф этади. Шунингдек, мазкур бактерицид қўшимчани шампунь ва совун таркибига кириштириш имкониятини ҳам синовдан ўтказдик. Натижалар гигиеник воситаларнинг антибактериал самарадорлиги бир неча баравар ошганини кўрсатди.

Энди асосий масала — бундай илмий натижаларни кенгрок тармоқларга ёйиш. Яқинда тадбиркорлар билан учрашув ўтказдик. Бу мулоқот илм ва бизнеснинг бирлашуви манфаат келтиришини кўрсатди. Олимлар илмий ечим беради, тадбиркорлар эса уни иқтисодий механизмга айлантиради. Шу тарзда янги иш ўринлари очилади, импорт ўрнини босувчи маҳсулот ишлаб чиқариш имконияти кенгайди, ички бозор мустаҳкамланади.



ТАБИЙ, ХАВҒСИЗ ВА САМАРАЛИ ДОРИ-ДАРМОН ИШЛАБ ЧИҚИШДА ДАВОМ ЭТАМИЗ

Менимча, бугун тиббиёт ва тадбиркорлик ўртасидаги ҳамкорлик инсон саломатлигини химоя қилиш, айниқса, экологик мувозанат бузилаётган, озик-овқат ва дори-дармонлар сифатига ишонч пасаяётган бир пайтда нихоятда муҳим. Чунки олимларнинг тадқиқоти қоғозларда чанг босиб ётаверса, иши рақамлар йиғиндисига айланади. Тадбиркор эса илмий асосдан йироқ ишлаб чиқариш билан шўғулланса, натижаси қисқа муддатли бўлади. Шу сабабли биз, Ўзбекистон илмий муҳитида фаол бўлган ёш тадқиқотчилар илмий изланишларимизни амалиётга татбиқ этиш, аҳолининг соғлом турмуш тарзига фойда келтирадиган маҳсулотлар ишлаб чиқишга интиляпмиз.

Менинг тадқиқот йўналишим ҳам ана шу ғоядан илҳомланиб бошланган. Охириги йилларда экологик муҳит ёмонлашуви, атмосфера ифлосланиши, озик-овқатдаги кимёвий қўшимчалар миқдори ортиши инсон организмда турли ялғиланиш касалликларини келтириб чиқармоқда. COVID-19 пандемияси бу жараёни янада тезлаштирди: одамлар табиий воситаларга, организмга зарар етказмайдиган биологик фаол моддалар асосидаги дори-дармонларга эътибор қаратмоқда. Айнан шу жараён мени табиий хомашё асосидаги, ялғиланишга қарши хусусиятга эга янги дори шаклини ишлаб чиқишга ундади.



Биз ўтказган илмий тадқиқот Ўзбекистонда илк бор маҳаллийлаштирилган Астилбе чиненис ўсимлиги асосида биологик фаол қўшимча яратишга қаратилди. Бу ўсимлик таркибида табиий полифенол, флавоноид ва танинлар мавжуд бўлиб, улар ялғиланиш жараёнини секинлаштириш, иммун тизимини мустаҳкамлаш, томоқ ва нафас йўлидаги оғриқларни энгиллаштириш хусусиятига эга. Аввалбошданок максадимиз нафақат янги препарат ишлаб чиқиш, балки маҳаллий хомашё базасини кенгайтириш, хориждан келтирилатган ўхшаш воситаларга муқобил, сифатли ва арзон маҳсулот яратиш бўлган.

Илмий тажрибалар давомида ушбу ўсимлик асосида “Лединес” биологик фаол дори шаклини ишлаб чиқдик. У томоқ касалликлари, шамоллаш ва вирусли инфекцияларда фойда берадиган, ялғиланишга қарши табиий воситадир. Клиниколди синовлар ўтказилган ва ижобий натижалар қайд этилган. Энг муҳими, бу воситани ҳар қандай ёшдаги инсон бемалол қўллаши мумкин.



Шоҳиста ЖАББОРОВА, Вакцина ва зардоблар илмий-тадқиқот институти мустақил тадқиқотчиси

Тажриба жараёнида препарат таркибини такомиллаштирдик. Чунки ҳозир қандли диабет билан оғриганлар сони ортиб бормоқда. Шу боис, “Лединес” таркибида одатдаги глюкозани изомальтоза билан алмаштирдик. Изомальтоза шаклар ўрнини босувчи, глюкозага нисбатан организмда секин парчаланадиган модда бўлиб, қандли диабет билан оғриган беморлар учун хавфсиз. Шу сабабли ушбу воситани диабетта чалинганлар ҳам бемалол истеъмол қилиши мумкин. Бу ўзгариш бизга дорининг таъсирини янада кенгайтириш, аҳолининг кенг қатламига мослаштириш имконини беради.

Астилбе чиненис ўсимлиги бўйича хомашё базаси етарли. “Замона Равон” корхонаси бу ҳақда расмий ҳужжат тақдим этган. Бу эса ишлаб чиқаришни кенгайтириш, келгусида дори воситасини мунтазам етказиб бериш учун ишончли асос яратди. Куз-қиш мавсуми яқинлашиши билан ялғиланишга қарши дори-дармонга талаб ортади. Демак, “Лединес” ўз вақтида ишлаб чиқилган



муҳим маҳсулот сифатида тиббиёт амалиётига киритилиши мумкин. Мазкур лойиҳа ҳам тиббиёт учун, ҳам мамлакат иқтисодиёти учун фойдали. Зеро, Ўзбекистонда таркибида табиий полифенол, флавоноид ва танинлар мавжуд бўлиб, улар ялғиланиш жараёнини секинлаштириш, иммун тизимини мустаҳкамлаш, томоқ ва нафас йўлидаги оғриқларни энгиллаштириш хусусиятига эга. Аввалбошданок максадимиз нафақат янги препарат ишлаб чиқиш, балки маҳаллий хомашё базасини кенгайтириш, хориждан келтирилатган ўхшаш воситаларга муқобил, сифатли ва арзон маҳсулот яратиш бўлган.

Илмий тажрибалар давомида ушбу ўсимлик асосида “Лединес” биологик фаол дори шаклини ишлаб чиқдик. У томоқ касалликлари, шамоллаш ва вирусли инфекцияларда фойда берадиган, ялғиланишга қарши табиий воситадир. Клиниколди синовлар ўтказилган ва ижобий натижалар қайд этилган. Энг муҳими, бу воситани ҳар қандай ёшдаги инсон бемалол қўллаши мумкин.

АСОСИЙ МАСАЛА – ИЛМИЙ НАТИЖАЛАРНИ КЕНГ ЁЙИШ



Ҳайдар ЮНУСОВ, Фанлар академияси Полимерлар кимёси ва физикаси институтининг илмий ходими

Бугун дунё миқёсида энг долзарб муаммолардан бири — бактерияларнинг тез сурьатларда ривожланиб бориши. Уларнинг антибиотик ва антибактериал препаратларга сезувчанлиги камайган. Илмий тилда айтганда, бактериялар резистентлик касб этмоқда, яъни оддий антибиотиклар уларга таъсир қилмай қўйган. Бу эса соғлиқни сақлаш тизими учун жиддий хавф тугдиради. Шу сабабли институтда янги авлод дезинфекцияловчи воситасини яратиш устида иш бошланди. Мақсадимиз инсон саломатлигига зарар етказмаган ҳолда бактерияларга қарши юқори самарали восита ишлаб чиқиш эди.

Изланишлар давомида нанотехнология асосида, полимер тизимларида нанойлчамли кумуш зарраларини шакллантириш йўли билан юқори бактерицид хоссага эга антисептик ва дезинфекцияловчи восита ишлаб чиқдик. Бу восита ўзида янги технологик ёндашуви мужассам этади. Чунки кумуш

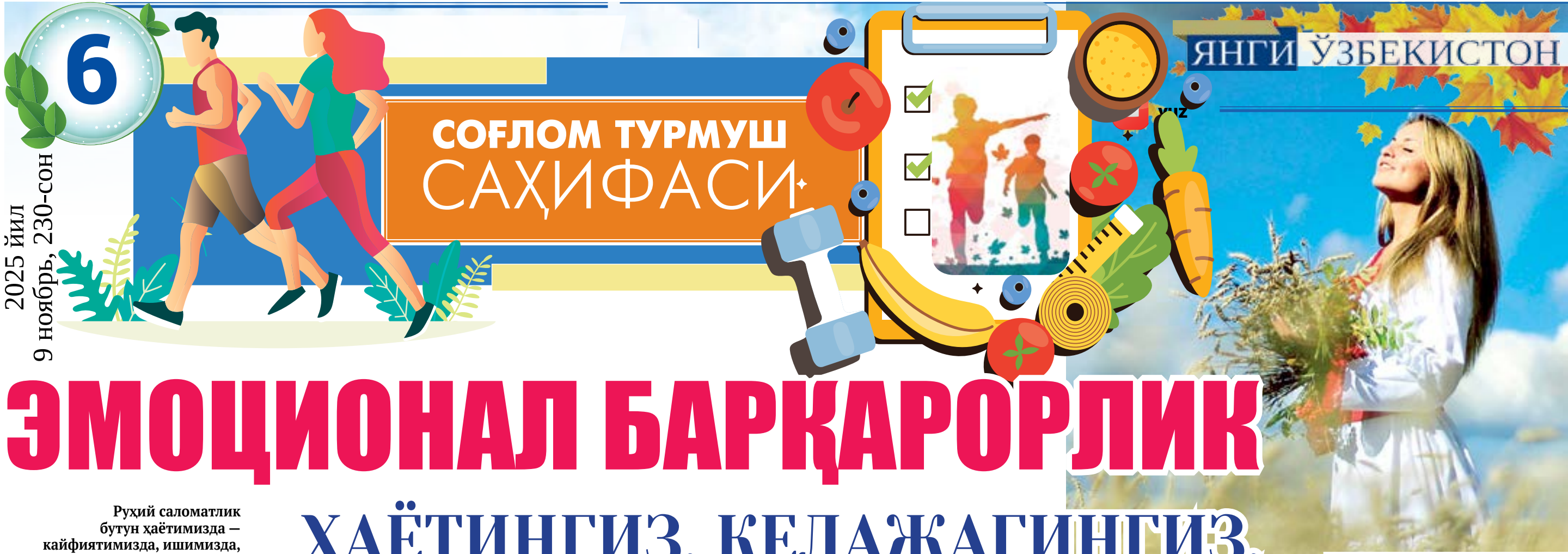


зарралари бактерияларнинг ҳужайра девори-га кириб, кўпайишини тўхтатади, вирусларнинг ташқи қобиғини емиради. Шу билан бирга, инсон териси ёки нафас тизимига зарар келтирмайди, яъни хавфсизлик даражаси юқори.

Ҳозир юртимизда ишлатилаётган кўплаб дезинфекция воситалари импорт қилинади. Уларнинг асосий қисми хлор ва бирикмаларидан ташкил топган. Бундай воситалар арзон бўлиши мумкин, аммо салбий таъсири

катта: хлорли модда ҳавода тарқалгач, нафас йўллари зарарлайди, терида аллергик таъсир кўрсатади, металл юзаларни емиради, экологик мувозанатни бузади. Шу туфайли уларни жамоат жойларида, айниқса, одам гавжум маканларда қўллаш чекланган. Биз ишлаб чиққан восита эса хавфсиз, экологик тоза, шу билан бирга, бактерицид хоссаси юқори.

Мазкур дезинфекцияловчи восита Полимерлар кимёси ва физикаси институтининг



2025 йил
9 ноябрь, 230-сон

СОҒЛОМ ТУРМУШ САҲИФАСИ

ЭМОЦИОНАЛ БАРҚАРОРЛИК

ҲАЁТИНГИЗ, КЕЛАЖАГИНГИЗ, БАХТИНГИЗ ДЕМАК

Рухий саломатлик бутун ҳаётимизда — кайфиятимизда, иштимизда, мулоқотимизда, қарор қабул қилишимизда, ўзимиз ва атрофга муносабатимизда намоён бўлади. Аммо шиддатли даврга хос юқори талаблар, доимий стресс ва ҳаётдаги ўзгаришлар рухий саломатликка ҳам сезиларли таъсир кўрсатишини инкор эта олмаймиз.

Бугун ташвиш, депрессия ва сурункали чарчоқ каби муаммолар ҳақида тез-тез эшитяпмиз, ўқияпмиз. Тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар бажариш, ҳис-туйғуларни бошқариш, дам олиш ва стрессдан йироқ бўлиш соғлом турмуш тарзининг асосий тамойиллари экани ҳақида қанчалик бонг урилмасин, бунга ҳамма бирдек эътибор қаратапти деб айта олмаймиз. Кўпчилик ҳиссий зўриқишни чарчоқ сифатида кўради. Бироқ бу тушқунлик, хотира бузилиши ва ҳатто юрак-қон томир, қандли диабет, саратон касаллиги каби жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.



қиладиган қарорларимиз, муносабатларимиз ва фикрлаш услубимиз асосида қурилади.

Ҳаётда автоматик реакциялардан кўра онгли танлов қилиш муҳим. Масалан, кимдир сизни танқид қилганда дарҳол хафа бўлиш ўрнига “Мен бу танқиддан нимани ўрганишим мумкин?” деб ўйлаш керак. Шундай фикрлаш тартибига ўтиш одати инсонни ички тинчликка олиб боради. Чунки бунда инсон, аввало, ечимни ўзидан топишга қарата олгани учун ички безовталиқдан халос бўлади, масъулиятни зиммасига ола бошлайди.

Одамлар билан муносабатда самимийлик ва чегара муҳим. Ҳаддан ташқари хушомад ёки бошқалар фикрига боғлиқлик ички хотиржамликни йўқотади. Рухий соғлом одам “йўқ” дейишни, ўз эҳтиёжини билдиришни, ўз шахсий чегараларини тўғри ўрната олишни билади.

Фақат иш ёки оила билан яшаш ҳар икки ҳолатда ҳам чарчоқ келтиради. Эмоционал барқарор одам вақтни тўғри тақсимлайди, ўз вақтида меҳнат қилади, дам олади ва ички завқланишни тўлиқ ҳис қилиб яшайди.

Агар инсон қарорларни “қўрқаман”, “Мен ҳақли бўлишим керак” ёки “Одамлар нима дейди?” каби саволлар асосида қилса, у доим ички зиддиятда ашайди. Рухий барқарор одам эса “Мен учун энг тўғриси нима?” деган саволга таянади.

“Аксарият одамлар психологик ёрдам ёки спортни “муаммоси борлар учун” деб ўйлайди. Аслида, бу профилактика. Шунинг учун тарғиботда “даволаниш эмас, кучга тўлиш” ғояси илгари сурилиши керак. “Спорт стрессни йўқотиш эмас, энергияни қайта тиклаш учун”, “Психолог заифлар учун эмас, ўзини яхши англашни хоҳлайдиганлар учун”, таълим ва иш жойларида “рухий гигиена маданияти” каби тамойилларга амал қилинса, кўзланган натижага эришиш мумкин.

Рухий саломатлик — инсоннинг дунёга ва ўзига муносабати. Инсон ҳар куни ўз ҳиссиётларини тингласа, шахсий чегараларини тўғри ўрната олса, ўзига меҳр билан қараса ва қарорларини қийматларидан келиб чиқиб қабул қилса, у нафақат руҳан соғлом бўлади, балки ҳаётдан маъно ҳам топади.

— **Эмоционал барқарорликда ижтимоий тармоқларнинг таъсири нечоғлиқ?**

— Ижтимоий тармоқларнинг руҳиятга таъсири замонавий инсон учун “огриқли нуқта”га айланган. Чунки эмоционал барқарорлик нафақат ички дунёмизга, балки экран орқали кириб келаётган ахборот оқимига ҳам боғлиқ. Ижтимоий тармоқлар оданим илҳомлантириши ҳам, руҳан синдириши ҳам мумкин. Илҳомлантириши билим ва ижобий тажриба манбаи бўлиш,

ёлғизлик ҳиссини камайтиришда (яъни инсонлар ўз фикри билан бўлишда, жамоага тегишлилик ҳисси пайдо бўлади) кўринади.

Салбий жиҳати эса “солиштириш тузғи” — бошқаларнинг “идеал” ҳаётини кўриб, инсон ўзини ожиз ҳис қилади, доимий ахборот оқими таъсирида миядаги стресс гормони (кортизол) кўпаяди. Натижада эмоционал барқарорлик бузилади, уйқу ва диққат пасаяди, ҳаёл тарқоқ бўлади. Ижтимоий тармоқларда чегара қўя олиш керак.

— **Уйқу, овқатланиш ва жисмоний фаолликнинг таъсири-чи?**

— Уйқу миянинг “қайта юкланиши”, эмоционал тизимнинг табиий тикланишидир. Агар уйқу 6 соатдан кам бўлса, мия стресс гормонларини кўп ишлаб чиқаради, эмоционал реакциялар тезлашади, ҳиссиётларни бошқариш қийинлашади. Меъёрий уйқу 7-8 соат, бир вақтда ётиш ва туришга одатланиш керак.

Пассив хотиржамлик ёки уйқу билан стрессни енгиш қийин. Бошқа даражадаги қувват манбаини топиш зарур. Энг яхшиси — бандлик. Мия ҳар доим мушакларга ўхшаб чиникишга муҳтож. Бунинг ягона йўли фаолиятдир.

Кайфият нечоғлиқ бўлиши овқатланиш билан ҳам боғлиқ. Мия фаолияти

вақт ҳам спорт учун вақт топа олмаймиз. Вақтни қандай тақсимлаш ва машгулотларга улгуриш мумкин?

— Вақт йўқ эмас, режа йўқ, десак тўғрироқ бўлади. Аксарият одамлар спортга вақт топа олмаслигининг сабаби уни режага киритмаслигида. Ҳақиқат шунки, вақт топилайди, вақт яратилади. Масалан, телефонда 20 дақиқа ўйин ўйнаш ёки ижтимоий тармоқларда банд бўлиш ўрнига 10 дақиқа юриш, тушликдан кейин 5 дақиқа чўзилиш машқи ёки уй ишларидан кейин 15 дақиқа енгил ҳаракатлар ҳам тетиклашишга ёрдам беради. Мухими, “кам бўлса ҳам мунтазам” тамойилига амал қилиш.

Спорт машгулотларини иш жадвали билан уйғунлаштиринг. Агар эрталаб машқ бажара олмасангиз, ишгача пиёда бориш, лифт ўрнига зинадан чиқиш, офисда 3-4 дақиқа “чўзилиш” мумкин. Буларнинг ҳаммаси ҳаракат ҳисобланади. Кунлик 15-20 дақиқали жисмоний фаоллик мияда қон айланишини яхшилайди, стрессни камайтириб, диққатни оширади.

Спортни мажбурият эмас, кайфият ва энергия манбаи сифатида кўриш керак. Эрталаб нонуштадан кейин 10 дақиқа ҳаракатда бўлиш кони фойда. Ёки кечқурун мусиқа билан енгил юриш кайфиятингизни кўтарини баробарида жисмоний ҳолатингизни

“оддий ҳаётнинг бир қисми” сифатида кўрсатиш ҳам самара бериши мумкин.

Аксарият одамлар психологик ёрдам ёки спортни “муаммоси борлар учун” деб ўйлайди. Аслида, бу профилактика. Шунинг учун тарғиботда “даволаниш эмас, кучга тўлиш” ғояси илгари сурилиши керак. “Спорт стрессни йўқотиш эмас, энергияни қайта тиклаш учун”, “Психолог заифлар учун эмас, ўзини яхши англашни хоҳлайдиганлар учун”, таълим ва иш жойларида “рухий гигиена маданияти” каби тамойилларга амал қилинса, кўзланган натижага эришиш мумкин. Мактаб, университет ва ташкилотларда қисқа психодокатив семинарлар, “эмоционал соғлом ҳафта” акциялари ташкил этиш ҳам жамият саломатлигини оширади.

— **Инсоннинг психосоциал ҳолати атроф-муҳит омилларига боғлиқлигини инкор этиб бўлмайди, шундай эмасми?**

— Табиат руҳий мувозанат, саломатлик ва ҳаётлиликнинг муҳим манбаидир. Тасаввур қилинг, шовқин ва диққинафас офисдан сўлим ва баҳаво боққа чиқдингиз. Ўзингизни яхши ҳис қилишингиз аниқ. Шу боис, шаҳарларни кўкаламзорлаштириш нафақат атроф-муҳит, балки одамлар рухий саломатлиги учун ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Табиат қўйида вақт ўтказиш ўз-ўзини ҳурмат қилиш ҳиссини оширади, диққатни яхшилаб, ўзга ишончини уйғотади. Ўзини кашф этиш ва ҳис-туйғуларини тушунишга, ҳалоллик, самимийлик каби фазилатлар шаклланишига ёрдам беради. Стресс, ҳавотир ва руҳий тушқунлик аломатларини камайтиради.

Фаолият соҳаси, даромади, об-ҳаво ёки бошқа ташқи омиллардан қатъи назар, одамлар доимо табиатдаги ҳаётдан кўпроқ қониқиш ҳис қилади. Бундан ташқари, бахтиёрлик ҳисси нафақат табиий муҳитда, балки яшил, эстетик жиҳатдан ёқimli жойларда ҳам туғилади. Шу сабабли шаҳар меъморлиги билан шугулланадиганлар аҳолининг психологик саломатлиги учун табиий жойларни сақлаш ва қўпайтириш ҳақида ўйлаш керак.

Тоza ҳавода сайр қилиш жисмоний саломатлиқни мустаҳкамлашнинг аjoyиб усули. Бу қон айланиши, (айниқса, юрак-қон томир тизими саломатлиги учун фойдали), метаболизмни яхшилайди ва ортиқча ёғларни йўқотишга ёрдам беради.

Табиат билан боғланиш, айнаикса, куёшли ҳавода сайр қилиш танани D витамини билан таъминлайди. Асосийси, эҳтиёт чораларини кўриш ва терини ультрабинафша нурлардан ҳимоя қилишни унутмаслик шарт.

Куз кунлари дарахт япроқлари тилларанг, қизғиш тусга қиради, фаслага ҳос бу гўзалликка соатлаб тикилиб туриш ижодий кайфият уйғотади. Сокинлик ва уйғун ранглар кишига илҳом бахш этади. Бу ижодий кўтаринкилик руҳга озуқа беради.

Агар сиз шаҳарда яшасангиз, рухий саломатлигингизни ҳимоя қилиш учун ётишдан олдин ёмғир ёки барглар шивирини, қушлар овозини тингланг. Сизни тинчлантирадиган нимаики бўлса, унга вақт топинг. Баъзан ёлғиз қолиш ҳам фойдали.

— **Ҳиссий беқарорлик жисм саломатлигига қандай таъсир кўрсатади?**

— Агар бу беқарорлик бир неча ой давом этса, организмда турли ўзгаришлар бошланади. Масалан, бош ёки оёқ, бел огриши мумкин. Шифокор текширувида эса касаллик сабаби топилабди.

Айни пайтда бундай инсонлар шифокорга мурожаат қилаётганларнинг 70 фоиздан

ортигини ташкил қилмоқда. Бу одамлар турли ташхислар билан юради, аммо огриқ сабабини аниқлаш қийин бўлади. Шундай пайтда инсон ўзида эмоционал барқарорлиқни шакллантиришга эътибор қаратиши керак. Оғриқларини тушуниш учун психосоциал ҳолатида барқарорлиқни йўлга қўядиган тавсияларга амал қилин.

Рухий барқарорлик туғма сифат эмас — одатлар мажмуаси. Ҳар куни кичик, лекин онгли ҳаракатлар билан ички иммунитетингизни мустаҳкамласангиз, ҳаётдаги ҳеч қандай стресс сизни синдира олмайди.

“Аввало, инсон ўзини тушуниши керак. Бу психологик барқарорликнинг асосий шартидир. Ҳис-туйғуларингизни, эҳтиёжларингизни яхшироқ тушуниш учун ўзингизни англаши машқ қилинг. Ўзингиздан қучли ва заиф томонларингиз ҳақида сўранг, макссад ва интилишларингизни аниқланг.

“Эмоционал барқарорлиқни нима учун шакллантиришим керак?” деган саволга жавоб изланг. Бу рухий барқарорликка ёрдам бериб, организмда турли психосоматик синдром ёки касалликлар келиб чиқишининг олдини олади. Чунки бирор касаллик йўқки, этиологияси омилда стресс турмаган бўлсин. У миокард инфаркти ёки қандли диабет, ошқозон-ичак ёки неврологик касалликлар бўладими, этиологияси ўқиб кўрилса, биринчи ўринда “стресс” деб ёзилган бўлади. Мана шу стресс узоқ вақт давом этса, касалликлардан олдин психосоматик бузилишларга олиб келади.

Бундан сақланиш учун ҳиссий интеллектни ривожлантиринг. Бу ўз ҳис-туйғуларингизни, шунингдек, бошқаларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш, назорат қилиш ва ифодалаш қобилияти дегандир. Ҳиссий интеллектни ривожлантириш ҳис-туйғуларингизни яхшироқ бошқаришга ва бошқалар билан оқилона муносабатлар ўрнатишга ёрдам беради.

Жисмоний ва рухий саломатлик бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Мисол учун, салбий ҳис-туйғуларни бошдан кечирганимизда танамиз юракка салбий таъсир кўрсатадиган тарзда реакцияга киришади. Жисмоний фаоллик, соғлом овқатланиш ва етарли уйқу руҳ ва жисм саломатлигига ёрдам беради.

Муносабатларимиз ва ижтимоий алоқаларимиз ҳиссий саломатликка катта таъсир кўрсатади. Айнаикса, ҳар қандай қарорингизга ҳурмат билан қарашлари, қўллаб-қувватлашлари ўзингизни тушунишга ёрдам беради. Атрофингизда сизга ҳамкор, ҳамфикр одамлар бўлсин. Улар билан муносабатларни сақлаб қолинг.

Бирор “хобби” ёки бошқа сеvimли машгулотингиз билан шугулланишни қанда қилманг. Сизни бахтли қиладиган, қувонч ва ҳаётдан мамнулик бағишлайдиган барча ҳаракат охир-оқибат ҳиссий саломатлигингизни барқарор қилади.

Эмоционал саломатлиқни асраш шунчаки гап эмас. Бу ҳаётингиз, келажагингиз ва бахтингиз демак. Ўзингиз ва ички дунёнгиз билан уйғун бўлиш ҳаётдан тўлиқ завқланиш, ўзлгингизни ифода этиш, яқинлар билан ишончли муносабатлар ўрнатиш имконини беради.

“Янги Ўзбекистон” муҳбири
Рисолат МАДИЕВА
суҳбатлашди.



ҳам яхшилайди. Ёки фарзандларингиз билан бирга машқ бажаришга ҳаракат қилинг. Шунда у “спорт” эмас, балки “ҳаётнинг бир қисми”га айланади.

Мия “қўлдан келадиган мақсад”ни қабул қилади. Шунинг учун жисмоний фаолликда секинлик билан мунтазамликка ўтинг.

Мақсад қўйинг, агар ҳар куни 1 соат вақтингизни спорт машгулотларига ажрата олмасангиз, ҳафтада 3 марта 15 дақиқадан машқ қилинг, бу ҳаётингизда яхшигина ўзгаришларга сабаб бўлади.

— **Спортнинг, жисмоний машгулотларнинг инсон руҳиятга ижобий таъсирини одамлар онгига сингдирганинг қандай йўллари бор? Рухий саломатлиқни тарғибот қилишининг таъсирчан усуллари нималардан иборат?**

— Инсонни фақат “фактлар” эмас, ҳиссиётлар ҳам ҳаракатга келтиради. Шунинг учун тарғиботда “спорт фойдалари” деган гапдан кўра, “Юриш орқали чарчоқ кетади, фикрлар тиниқлашади, кайфият яхшиланади” деган ҳиссий ифода кучлироқ таъсир қилади.

Ижтимоий тармоқларда визуал ва қисқа форматда роликлар бериш мумкин. Ҳозир одамлар матнни эмас, ҳиссиётни кўради, 30-60 сонияли видеоларда “спорт орқали кайфият ўзгариши”ни кўрсатиш, “аввал ва кейин” шаклидаги реал видеолар, инфографика ёки “бир жумлада” ҳикматли фикрлар тез таъсир қилади. Рухий саломатлиқни

учун оқсил, омега-3, B витамини ва сув жуда муҳим. Қандли, тез тайёрланадиган овқатлар ҳиссий “кўтарилиш” ва кейинги “қулаш”ни келтириб чиқаради. Бу эса кайфиятдаги кескин ўзгаришга сабаб бўлиши мумкин.

Жисмоний фаоллик табиий антидепрессант ҳисоблангани учун ҳаракат вақтида эндорфин ва серотонин ажралади — бу табиий “бахт гормонлари”дир. Ҳатто 20 дақиқа юришининг ўзи стрессни 30 фоиз камайтиради. Агар инсон ижтимоий тармоқдан онгли фойдаланса, етарли ухласа, соғлом овқатланса, ҳаракатни ҳаёт услубига айлантирса, унинг рухий саломатлигига на стресс, на ҳавотир раҳна солади.

— **Жисмоний фаоллик соғлом руҳ ва иш унумдорлигига асоси. Аммо ҳамма**

“Янги Ўзбекистон” ва “Правда Востока”
газеталари тахририяти” ДМ

МУАССИС:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси

Бош муҳаррир:
Салим ДОНИЁРОВ

Тахририятга келган қўлғемалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.
Газетанинг етказиб берилиши учун обунани расмийлаштирган ташкилот жавобдор.
Газета тахририят компьютер марказида саҳифаланди.
Газетанинг полиграфик жиҳатдан сифатли чоп этилишига “ШАРҚ” НМАК масъул.
Босмахона телефони: (71) 233-11-07.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги
Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги
томонидан 2020 йил 13 январда 1047-рақам билан рўйхатга олинган.
Нашр индекси — 236. **Буюртма** Г-1146.
34685 нусхада босилган.
Ҳажми — 3 табоқ. Офсет усулида босилган. **Қоғоз бичими** А2.
Баҳоси келишилган нархда.

“ШАРҚ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси
босмахонасида чоп этилди.
Босмахона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Навбатчи муҳаррир: Санжар Эшмуродов
Мусахҳис: Шерзод Маҳмулов
Дизайнер: Зафар Рўзиев

Манзилимиз:
100060, Тошкент шаҳри,
Шаҳрхасбад кўчаси, 85-уй