

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2014 йил 7 февраль • № 6 (975)

## 2014 йил – Соғлом бола йили

Мана, жорий йилимизни ҳам қалбларимизда қувончу кўтаринки кайфият билан кутиб олдик. Айниқса, Президентимиз томонидан Соғлом бола йили деб эълон қилинган ушбу йил оилаларга бахт келтирувчи, болажонларимизнинг эртанги куни мужассам этган истиқболли орзу-умидлари ётганлиги ҳар бир ота-она, қолаверса, барчамизга фахр ва ифтихор бағишлайди.

Йил бошиданок, барча соҳалар каби республика тиббиёт тизмида ҳам Соғлом бола йили муносабати билан бу йўналишдаги ишлар қамрови янада кенгаймоқда. Эътирофлиси шундаки, юртимизда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, фарзандларимиз саломатлиги, шунингдек, уларнинг таълим ва тарбияси мамлакатимизда ўтказилган халқаро анжуманларда хорижий давлатларнинг таниқли олимлари томонидан муносиб баҳолашиб, ҳатто, ютуқларимиз хорижий давлатларда ҳам татбиқ қилинаётганлиги, бу албатта, Ўзбекистон тиббиётининг жаҳон ҳамжамиятида ўз ўрнига эга эканлигидан далолатдир.



Бугунги кунда замон талабига жавоб бера оладиган Республика перинатал, она ва бола скрининг, акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт марказлари ҳамда уларнинг вилоят филиаллари, туғруқ мажмуаларида бўлар эканми, у ердаги шароит ва имкониятлар кенглигини кўриб, Юртбошимиз: «... Соғлом бола – аввало, соғлом ва ахил оиланинг мевасидир...» дея бежизга айтмаганликларига амин бўлдик.

Чунки туғруқ мажмуаларига ташриф буюрсангиз, соғлом ва баркамол авлоднинг эртасини акс эттирувчи беғубор гўдакни кўриб, унинг меҳр тафтида юртимиз тинч, осмонимиз мусоффолигидан завққа тўласиз. Оналик бахтига муяссар бўлган аёл табассумини кўриб эса, дунёдаги жамики эзгу ниятларни унга баҳишда этгингиз келади...

Ҳа, инсон учун бунданда ортиқ шодлигу бунданда ортиқ бахт борми?!

## Муносабат

### АМАЛИЙ САЪЙ-ҲАРАКАТЛАР САМАРАСИ

Президентимиз Ислоҳ Каримов раҳнамолигида болалар спортини ривожлантириш, ёшлар, айниқса, қизларни спортга кенг жалб этиш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишлар юксак самаралар бермоқда. Нафақат шахар ва туманларда, балки олис қишлоқ ва овулларда ҳам бунёд этилган замонавий, кўркам спорт мажмуаларида фарзандларимиз спортнинг кўплаб турлари билан мунтазам шуғулланиб, саломатлигини мустаҳкамламоқда, жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлиб улғаймоқда.



болалар спорт мажмуаси, учта болалар мусиқа ва санъат мактаби янгидан қурилиб, фойдаланишга топширилди. Иккита болалар ва ўсмирлар спорт мак-



**Бугун мамлакатимизда  
2 000 000  
нафарга яқин бола спортнинг  
30 дан зиёд тури билан  
мунтазам шуғулланмоқда.**

– Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида бўлгани каби Қорақалпоғистон Республикасида ҳам болалар спорт объектлари, мусиқа ва санъат мактабларини барпо этиш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ишларига алоҳида эътибор қаратилмоқда, – дейди Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Қорақалпоғистон Республикаси филиали директори Бухорбой Қалабоев. – 2013 йилда битта

таби капитал реконструкция қилинди. Барча спорт мажмуалари мамлакатимизда ишлаб чиқарилган замонавий спорт инвентарлари билан таъминланиб, машғулотларга малакали мураббийлар жалб этилмоқда. Бугунги кунда Қорақалпоғистон Республикасида 109 мингдан зиёд болалар, жумладан, 46 мингга яқин қизлар спортнинг йигирмадан ортиқ тури билан мунтазам шуғулланмоқда. Қизлар орасида спортнинг тобора оммалашиб бораётгани уларнинг соғлом, бақувват камолга етишида

тайёрлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Энг олис овулларда ҳам бадиий гимнастика тўғрқлари ташкил этилиб, спортнинг бу нафис тури билан 2 мингдан ортиқ қизлар мунтазам шуғулланмоқда.

– Нукус шаҳрида олти бадиий гимнастика секцияси фаолият кўрсатмоқда, – дейди тажрибали мураббий Нигора Полвонова. – Қизларимизнинг мамлакат ва халқаро миқёсдаги мусобақаларда эришаётган натижалари йилдан-йилга юксалиб бораётгани барчамизни мамнун этади.

муҳим омил бўлмоқда.

Қизлар учун миллий менталитетимизга мос спорт либослари ишлаб чиқарилиб, аёл мураббий ва ўқитувчилар

Президентимиз Ислоҳ Каримов раислигида шу йил 28 январь куни Оқсаройда бўлиб ўтган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида ёшларимизнинг жаҳон спорт майдонларида қўлга киритаётган ютуқлари салмоғи тобора ошиб бораётгани таъкидланди. Бунинг исботини қорақалпоғистонлик ёш спортчилар эришаётган муваффақиятлар мисолида ҳам кўриш мумкин. Масалан, улар 2012 йилда турли халқаро мусобақаларда 32 та медални қўлга киритган бўлса, 2013 йилда 16 та олтин, 8 та кумуш ва 21 та бронза – жами 45 та медалга сазовор бўлди. Бу мамлакатимизда ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялаш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишларнинг юксак самараларидир.

**А. ОРТИҚБОЕВ,  
М. ҲАБИБУЛЛАЕВ  
олган суратлар.**

## УШБУ СОНДА:

### МУҲИМИ: ФАОЛИЯТГА ЖИДДИЙ ЁНДОШМОҚ ЗАРУР

Мамлакатимизда инсон тақдири, унинг ҳаёти, шаъни, қадр-қиммати, эркинлиги ва бошқа дахлсиз ҳуқуқлари олий қадрият ҳисобланади.

2

### БУЮК АЖДОДЛАРИМИЗ МЕРОСИ

Шу кунларда ўзбек адабий тили тараққийотининг асосчиси, буюк шоир ва мутафаккир олим Алишер Навоий таваллудининг 573 йиллиги юртимизда кенг нишонланмоқда.

3

### ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРГА РУЖУ ҚЎЙМАЙЛИК

унинг оқибати ёмон бўлади

Тамаки таркибида кўп-далар бор, улардан 60 таси рақ касаллигини чақиради. Чекиш ҳалқум, оғиз бўшлиғи, қизилўнғач, ошқозон ости бези, буйрак ва сийдик пуфағи касаллиқларини ривожлантиради.

5

## Таҳлил ва хулоса

МУҲИМИ: ФАОЛИЯТГА  
ЖИДДИЙ ЁНДОШМОҚ ЗАРУР

**Бугунги кунда одам савдоси бутун жаҳонни ташвишга солаётган жиддий муаммолардан бири бўлмоқда. Афсуски, бундай ҳолат юртимизни ҳам чеклаб ўтаётгани йўқ, шу боис, алдов ва фирибгарлик қурбонига айланган шахслар учраб турибди. Айтиш жоизки, инсон эркинлиги, ҳуқуқ ва манфаатлари дахлсизлиги қонунчилигимизда мустаҳкам белгилаб қўйилган.**

Дарҳақиқат, мамлакатимизда инсон тақдири, унинг ҳаёти, шаъни, кадр-қиммати, эркинлиги ва бошқа дахлсиз ҳуқуқлари олий кадрият ҳисобланади. Шунингдек, Бош қомусимизга мувофиқ, ҳеч бир фуқаро қийноққа солинмаслиги ҳамда унинг кадр-қиммати камситмаслик, зўравонлик ва шафқатсизлик каби ҳолатларга йўл қўйилмаслиги кафолатланган. Ушбу ҳуқуқий ка-

бундай долзарб муаммоларни ҳал қилишда соҳа мутахассислари ўз ишларига жиддий ёндошиб келмоқдалар.

2013 йил давомида хорижда бўлиб қайтган фуқароларнинг 300256 нафари ҳудудий бирламчи тиббий санитария муассасалари томонидан тиббий кўриқдан ўтказилди ва кўрик натижасига кўра касаллиги аниқланган шахсларга амбулатор ва стационар даволаш ишлари

мақсадида ихтисослашган етакчи клиникалар бириктирилган бўлиб, ўтган давр мобайнида ва ҳозирги вақтда мурожаатлар бўйича ёрдам кўрсатиб келинмоқда.

Одам савдосидан жабрланган фуқароларни ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармалари томонидан реабилитация марказига юбориш бўйича ҳамкорлик йўлга қўйилган. 2013 йил давомида 245 нафар одам савдосидан жабрланган фуқаролар ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармаларида марказга юборилишидан олдин тўлиқ тиббий кўриқдан ўтказилди ва реабилитация марказида соғломлаштирилди.

Одам савдосига қарши курашиш бўйича Республика идораларо комиссиясининг 2013 йил 28 январдаги йиғилиш қарори билан тасдиқланган "Одам савдосига қарши курашиш самарадорлигини янада ошириш борасида 2013-2014 йилларга мўлжалланган чора-тадбирлар" режасига асосан, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2013 йил 11 февралдаги 36-сонли буйруғи қабул қилиниб, вазирлик тизимида амалга

портация қилинган фуқароларнинг тиббий кўриги тўғрисидаги электрон рўйхати" ишлаб чиқилди.

Режанинг 3-бўлим 1-бандида хорижий тажрибани ўрганган ҳолда одам савдоси жабрдийдаларига тиббий ва психологик ёрдам кўрсатиш, реабилитация қилиш услубларини янада такомиллаштириш ҳамда бу борадаги тадбирлар самарадорлигини ошириш мақсадида услубий қўлланма ишлаб чиқиш белгиланган бўлиб, вазирлик томонидан "Одам савдоси жабрдийдаларига тиббий ва психологик ёрдам кўрсатиш, реабилитация қилиш услубларини янада такомиллаштириш" бўйича услубий қўлланмалар чоп этилди ва аҳоли кенг қат-

Бош прокуратураси томонидан ташкил этиб борилаётган одам савдосига қарши курашиш бўйича ҳудудий идораларо комиссиялари масъул котиблари ўқув курсларида маъруза билан иштирок этиб, режага мувофиқ, 2013 йил давомида Андижон, Бухоро, Самарқанд, Наманган, Жиззах вилоятлари ва Тошкент шаҳрида одам савдосига қарши курашиш бўйича амалга оширилган ишлар ҳолати мониторингида ишчи гуруҳ таркибидан қатнашди.

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг йиллик режасига асосан, вазирлик ишчи гуруҳи томонидан тизимда одам савдосига қарши курашиш бўйича режага муво-

**2013 йил давомида хорижда бўлиб қайтган фуқароларнинг 300256 нафари ҳудудий бирламчи тиббий санитария муассасалари томонидан тиббий кўриқдан ўтказилди ва кўрик натижасига кўра касаллиги аниқланган шахсларга амбулатор ва стационар даволаш ишлари амалга оширилди. Яшаш манзилларидаги даволаш-профилактика муассасалари томонидан уларнинг барчаси диспансер назоратига олиниб, соғломлаштириш ишлари режа асосида олиб берилмоқда.**

фолатлар амалда тўлиқ ифодасини топиши учун мамлакатимизда изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шундай экан, мамлакатимизда ҳам одам савдосининг олдини олишга қаратилган фаолиятлар кўлами янада кенгайди ва жиноят оқибатида жабрланаётган инсонларни аниқлаш, уларга зарур ёрдам кўрсатиш ишлари мунтазам давом этмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг "Одам савдосига қарши курашиш тўғрисида"ги Қонуни ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 8 июлдаги "Одам савдосига қарши курашиш самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 911-сонли Қарори ижросини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2010 йил 3 ноябрдаги 311-сонли, 2011 йил 13 апрелдаги 110-сонли буйруқлари ишлаб чиқилди, Одам савдосига қарши курашиш бўйича Республика идораларо комиссия раиси томонидан тасдиқланган "Одам савдосига қарши курашиш самарадорлигини янада ошириш борасида 2013-2014 йилларга мўлжалланган чора-тадбирлар режаси"га мувофиқ, 2013 йил 11 февралдаги 36-сонли буйруқ ишлаб чиқилди ва ҳудудий соғлиқни сақлаш тизимларига етказилди. Шу жумладан, республика соғлиқни сақлаш тизимида ҳам изчил ислохотлар амалга оширилиб,

амалга оширилди. Яшаш манзилларидаги даволаш-профилактика муассасалари томонидан уларнинг барчаси диспансер назоратига олиниб, соғломлаштириш ишлари режа асосида олиб берилмоқда.

Шунингдек, 2013 йил давомида одам савдосидан жабрланган 849 нафар фуқаро тиббий кўриқдан ўтказилиб, 195 нафарида касаллик борлиги аниқланди. 166 нафари амбулатор ва 39 нафари билан стационар даволаш ишлари амалга оширилди. Бундан ташқари, улар истиқомат қилаётган ҳудудлардаги шифо масканларида доимий назоратга олиниб, белгиланган режа асосида соғломлаштирилмоқда.

Тиббий кўриқлар давомида айрим шахсларнинг ОИВ инфекцияси, таносил ва сил касаллиги билан хасталанганлиги аниқланди. Жумладан, ОИТС/ОИВга қарши курашиш бўйича кенг қамровли ишлар олиб борилиши натижасида 2013 йил мобайнида хорижга чиқиб қайтган 310715 нафар Ўзбекистон Республикаси фуқаролари ОИВ инфекцияси бўйича текширилди, уларнинг айримларида мусбат натижа қайд этилди ва айни вақтда ушбу шахслар диспансер назоратига олинган.

Одам савдоси жабрдийдаларига ёрдам бериш ва уларни ҳимоя қилиш бўйича Республика реабилитация маркази фаолиятига амалий ёрдам кўрсатиш

**Одам савдосидан жабрланган фуқароларни ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармалари томонидан реабилитация марказига юбориш бўйича ҳамкорлик йўлга қўйилган.**

ошириладиган чора-тадбирлар режаси тасдиқланган эди. Республика идораларо комиссияси томонидан тасдиқланган чора-тадбирлар режасининг 1-бўлим 4-бандида «Одам савдоси жабрдийдаларига ёрдам бериш ва уларни ҳимоя қилиш» бўйича Республика реабилитация маркази йўлланмаси асосида соғломлаштириш учун даволаш-профилактика муассасаларига юбориладиган фуқароларга навбатсиз ва юқори малакали тиббий хизматни ташкил этишга оид Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори лойиҳасини тайёрлаш белгиланган бўлиб, бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги билан ҳамкорликда ишлаб чиқилган лойиҳага муҳим тақлифлар берилди.

Республика соғлиқни сақлаш муассасалари томонидан амалга оширилаётган ишлар ҳисоботини тўғри ва аниқ юритиш мақсадида, такомиллашган "Одам савдосига қарши курашиш бўйича амалга оширилган ишлар тўғрисида", "Одам савдосига қарши курашиш борасида амалга оширилган тарғибот тадбирлари тўғрисида", "Норасмий ва узоқ муддат чет давлатларда бўлиб қайтган, одам савдосидан жабрланган ва де-

**Республика соғлиқни сақлаш муассасалари томонидан амалга оширилаётган ишлар ҳисоботини тўғри ва аниқ юритиш мақсадида, такомиллашган "Одам савдосига қарши курашиш бўйича амалга оширилган ишлар тўғрисида", "Одам савдосига қарши курашиш борасида амалга оширилган тарғибот тадбирлари тўғрисида", "Норасмий ва узоқ муддат чет давлатларда бўлиб қайтган, одам савдосидан жабрланган ва депортация қилинган фуқароларнинг тиббий кўриги тўғрисидаги электрон рўйхати" ишлаб чиқилди.**

ламларига тарқатилди.

Одам савдосига қарши курашиш, унинг оқибатлари, тиббий асоратлари тўғрисида кенг оммага етказиш, аҳоли ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини ташкил қилиш бўйича Республика саломатлик ва тиббий статистика институти, унинг ҳудудий филиаллари ҳамда туман саломатлик марказлари томонидан 2013 йил давомида 72275 та маъруза, суҳбатлар, савол-жавоб кечалари каби тадбирлар амалга оширилиб, мазкур тадбирларда 134758 фуқаролар иштирок этди, шу билан бирга матбуотда 140 та мақола чоп этилган, радиода 643 та ва 108 маротаба телекўрсатувлар амалга оширилди.

Ўзбекистон Республикаси

**Хулоса қиладиган бўлсак, инсон саломатлиги ва турмуш фаровонлиги, аввало, унинг ўзига боғлиқ. Шундай экан, Юртбошимиз ҳар бир йилга ном беришда оила мустаҳкамлиги, фарзандларимиз соғлиги ҳамда юртимиз тинчлиги ва осойишталигига бежиз эътироф қаратмаётганини, Чунки уларнинг замирида халқимизнинг келажак орзу-умидлари, жамиятимиз равнақи ётар экан, бу тўғрида чуқур мулоҳаза қилиб, доимо хушёр ва огоҳ туришимиз керак. Бундан ташқари, ён-атрофимизда рўй бераётган ҳар қандай омивий таҳдидларга эътиборсиз бўлмай, серкуёш Ўзбекистонимизда тинч ва осойишта яшаётганлигимиздан фخرланган ҳолда ўсиб келаётган ёшларни ҳар томонлама маънавий ва баркамол ўстиришга ўз ҳиссамизни қўшмоғимиз лозим.**

**Ботир ОМОНОВ,**  
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Даволаш-профилактика ёрдамини ташкиллаштириш Бош бошқармаси мутахассиси.

## Хабар

## ЗАМОНАВИЙ АППАРАТЛАР ТОПШИРИЛДИ

лойиҳаси доирасида замонавий, юқори технологик рақамли рентген аппарати топширилди.

– Японияда ишлаб чиқарилган, кенг имкониятларга эга рақамли рентген аппарати ва бошқа тиббий жиҳозлар туман

аҳолиси, айниқса, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, касалликларни ўз вақтида аниқлаш, тиббий хизмат сифатини юксалтиришга хизмат қилади, – дейди туман тиббиёт бирлашмаси раҳбари

Абдурахим Турғунов. – Ушбу замонавий жиҳозларнинг муҳим жиҳати вақтни тежайди.

Ўзбекистон Республикаси ҳамда Жаҳон банкининг Халқаро тараққиёт уюшмаси иштирокида амалга оширилаёт-

ган "Саломатлик-3" лойиҳаси доирасида умумий қиймати 1 миллиард 400 миллион сўм бўлган ана шундай замонавий тиббий аппаратлар Олтинкўл, Бўз ва Избоскан туманлари тиббиёт бирлашмаларига ҳам етказиб берилди. Бундай аппаратлар йил давомида вилоятнинг барча туманларига топширилади.

**Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида тиббиёт муассасалари моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, аҳоли саломатлиги, оналик ва болаликни муҳофаза қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда ва бу юксак самаралар бермоқда.**

Андижон вилоятининг Балқич тумани тиббиёт бирлашмасига "Саломатлик-3"

9 февраль — Алишер Навоий таваллуд топган кун

**БУЮК АЖДОДЛАРИМИЗ МЕРОСИ**

**Шу кунларда ўзбек адабий тили тараққиёти асосчиси, буюк шоир ва мутафаккир олим Алишер Навоий таваллудининг 573 йиллиги юртимизда кенг нишонланмоқда. Унинг илм-фан ривожига қўшган ҳиссаси, қолдирган нодир асарлари замирида ҳам барча йўналишлар қатори табобат илми алоҳида аҳамият ва эътиборга эга. Табобат тараққиётининг кўп йиллик тарихи ўрта асрлардаги Шарқ уламолари номлари билан боғлиқки, бунда Алишер Навоийнинг табобат тарғиботчиси сифатида тугган ўрнига алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз.**

Тарихдан маълумки, Алишер Навоий ўз фаолияти давомида табиблик ишони ривожлантириш ва беморлар соғлигини тиклаш мақсадида махсус шифохона қурдиради. Унинг номи Хондамир таъбири билан айтганда «Дор-уш-шифо» дея аталади. Энг муҳим жиҳатлардан бири, шифохона таркибида

каттагина дорихона ҳам бўлган. Хондамир мазкур шифохона ҳақида: «Кишилар зарур дори-дармонларни ҳамма вақт ўша жойдан топиб келадилар», деб ёзади. Навоий ўрта аср Шарқ табобатининг қуёши Абу Али ибн Синони ўзининг «Ҳайратул Аброр» асарида ақл рамзи, яъни «Алийи фикрат» деб улуғлайди. У табобат намоендаларини қўллаб-қувватлабгина қолмай, балки уларнинг ёрдамга муҳтож халққа хайрли хизмат кўрсатиши учун ҳам қулай шарт-шароит яратиб берган. Навоий Ҳиротда алоҳида жамоа шифохонаси ташкил этиб, унда табиблар беморларни даволаш ва талабаларга тиббиёт илмидан дарс бериш билан ҳам машғул бўлган.

Алишер Навоий инояти билан ўша даврда Мавлоно Низомиддин Абдулҳай табиб, Мавлоно Муъин, Мавлоно Фиёсиддин Муҳаммад табиб Сабзаворий, Мавлоно Дарвишали табиб ва Мавлоно Абдулҳай Туний каби машҳур табиблар етишиб чиққанки, улар тиббиёт илмини ривожлантиришда ушбу «Шифоия»да узоқ вақт фаолият кўрсатганлар. Таъкидлаш жоизки, Ҳиротда Навоий даврида ва унга қадар ҳам халқ саломатлиги йўлида ҳурматга лойиқ бўлган хайрли ишлар бажарилган.

Ҳазрат Навоий ўзининг «Маҳбуб ул-қулуб» асарида: «Табиб-шифокор ўзининг асл илмини яхши билмоғи, табиатан ҳам, муомалада ҳам раҳм-шафқатли бўлмоғи лозим. Устозлари сўзига риоя қилмоғи, уларга эргашмоғи даркор. Мулойим сўз билан бемор кўнглини кўтариб, муолажага киришмоғи керак», деб ёзади. Лекин шу ўринда Навоийнинг яна бир фикри эътиборимизни ўзига жалб этади: «Табиб ўз касбига моҳир бўлса-да, бунинг баробарида бадфеъл, лоқайд ва кўполлик билан беморни ҳар қанча даволаса ҳам нажот кутган инсон соғлигида ҳеч қандай ўзгариш бўлмайди», деган эди.

Ёки шоирнинг мана бу байтига эътибор беринг:

**Агар ҳикматга бўлса илтифотинг,  
Ки бўлсин Нух умрича ҳаётинг.**

Ёки

**Ва локин тиббу ҳикмат ҳам эрур кўп,  
Ки сиҳатдир киши жисмида матлуб.**

Демак, Навоий тиббу ҳикматни киши жисмида саломатлиқни сақлаш заруриятларидан бири, деб ҳисоблайди. Унинг фикрича, киши саломат бўлиши учун биринчи галда ўз миҳозини билиши ва мўътадил тутиши керак. Миҳозининг бузилиши касалликни пайдо қилади. Киши соғлом бўлиши учун аввало тўғри овқатланишни билиши зарур. Зарарли нарсаларни ейиш ва ичишдан доимо тийилиш керак. Навоий еб-ичишнинг қандай бўлиши ва бу соҳада энг тўғри йўл қайси эканини ажойиб мисралар орқали баён қилади. Яъни, овқатланиш қондаси шуки, киши роса тўйиб қолмасдан ейишни бас қилиши, еган таоми ҳазм бўлмасдан ус-тига овқат емаслиги лозим.

Бундан ташқари, Навоий табиб қандай бўлиши кераклиги, одамлар саломатлигини муҳофаза қилиш қандай ташкил этилиши лозимлиги ҳақида ҳам кўплаб асарларида мухтасар фикрларни билдирган. Фақат табобат тўғрисида фикрлар билдириб қолмасдан амалда бу борада катта ишларни ҳам бажариб, улуг инсонийлик намунасини кўрсатган.

Инсоннинг хулқ-атвори, рухий олами тадқиқига бағишланган адабиётларга кўра, одамзотда 128 та яхши хислат ҳамда 76 та ёмон хулқ мавжуд. Навоий шунча хислат ичида инсонийликнинг биринчи шарт сифатида сабрни қайд этади. Одатда, сабр деганда, мушкул вазиятларда бардошли бўлиш тушунилади. Аммо сабрнинг маъно қамрови ниҳоятда кенг бўлиб, нафс кутқусига учмаслик, яхши ҳоллар шукронаси, ёмонликлардан изтироб чекмаслик ва умидсизланмаслик унинг асосий хусусиятлари ҳисобланади.

Ҳаётда фаолиятсизлик, кадр-қиммат ва ҳақ-ҳуқуқлар оёқости қилинишига лоқайд қараш, кўрқув ва журъатсизлик ҳолатлари ҳам учраб туради. Сабр – мутелик ва қарамликнинг бир кўриниши

эмас. Сабр – муайян воқеа-ҳодиса натижасида бир-бири билан ихтилофда бўлган туйғу ва кечинмалардан юзага келадиган инсоний фазилат. Бир умр ҳақиқат йўлида курашган Алишер Навоий ҳам бу йўлнинг машаққатлари, эзгу мақсад-муддаоларга эришишнинг қийинчиликлари, нафс деган ашаддий душмани бор кўнгил ҳамма вақт ҳам бу қийинчиликларга бардош беролмай маҳзун бўлиши ва ҳатто айрим ҳолларда ирода заифлик қилиб, виждонга хилоф иш тутиш ҳолатларига ҳам дуч келган. Шоир ҳар қандай ҳолатда эзгулик йўлидан чекинмаслик, шу орқали сабр – кўнгилнинг изтироб ва умидсизликдан холи бўлиши, мақсадга етиш йўлида ҳар қандай мусибат ва кулфатларга бардош бериши, охир-оқибат, бахт ва шодликка эришиш лозимлиги, бу йўл оғир бўлганига қарамасдан, эзгулик ва саодат манзили эканини ўз газалларида ифода этган.

Инсонийликнинг иккинчи шарт – ҳар инсон қалбида шукроналик туйғусининг устувор бўлишидир. Навоий башарият тараққиёти учун шукроналик туйғуси нечоғли аҳамият касб этишини теран англаган зотлардан эди. Унинг талқинича, тинчлик, саломатлик, барқарорлик каби бебаҳо неъматларнинг қадрига етмаслик жамиятда но-соғлом муҳитни вужудга келтириб, ривожланиш ва тараққиётга ҳавф солади. Шукроналик туйғуси барқарор бўлган жамият ҳам моддий фаровонлик, ҳам маънавий тараққиёт марраларини забт эта олади.

**Демак, Навоий том маънода табобатнинг ҳақиқий тарғиботчиси ва моҳир билимдони эди. Маърифатпарвар шоир, сўз мулкининг султони Алишер Навоийнинг табобат ва табиблар ҳақида ёзган байт, доно фикр ва мулоҳазалари замондошларимизгагина эмас, балки кейинги авлодлар учун ҳам бой мерос бўлиб қолади.**

Намоз ТОЛИПОВ.

**Болалар спорти****ЁШЛАР УЧУН КЕНГ ИМКОНИЯТЛАР**

**Спорт – саломатлик гарови. Унинг бирорта тури билан шуғулланган бола эгчил, энг муҳими соғлом бўлиб ўсади. Шунинг учун ҳам Ўзбекистон мустақиллигининг дастлабки йилларида ноқ соғлом авлодни ривожлантиришнинг муҳим омили сифатида спортнинг оммавийлигини таъминлаш кераклиги давлат миқёсидаги асосий масалага айланди. Ана шу мақсадда ташкил қилинган республика Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг куйи бўлинмалари томонидан жойларда мактаб ўқувчиларининг жисмонан соғлом бўлиб ўсишини таъминлашга қаратилган ишлар амалга оширилмоқда.**

Самарқанд вилояти Қўшрабат тумани халқ таълими муассасалари фаолиятини таъминлаш ва ташкил этиш бўлими қошида иш олиб бораётган Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси мавжуд имкониятлардан оқилона фойдаланган ҳолда туман аҳолисининг фарзандларини жисмоний ва рухий жиҳатдан соғломлаштириш жараёнига жиддий эътибор қаратмоқдалар. Жамғарма тасарруфидаги 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактаби 2012 йилда ишга туширилган бўлиб, унда спортнинг 8 турига 609 нафар мактаб ўқувчиси жалб қилинган. Ушбу таълим даргоҳида 26 нафар мураббий фаолият олиб боради.

– Қишлоқ шароитида мактаб ўқувчиларининг спорт билан оммавий равишда шуғулланишларига замонавий спорт мажмуалари имконият яратади. Юртбошимиз ташаббуслари ва раҳнамолигида узоқ ва чекка туманлар-



дан бири бўлган Қўшрабатда шундай замонавий кўринишдаги спорт мажмуаси қурилганидан барчамиз хурсандмиз. Бизда асосан, 62-умумтаълим мактаби ўқувчилари шуғулланишмоқда. Асосий диққат-эътибор тўғарак машғулотларини ўз вақтида ташкил этишга қаратилмоқда. Табиийки, ҳар бир спорт турининг бола саломатлигида ўзига хос томонлари бор. Масалан, футбол ўғил болалар учун, бадий

гимнастика қизлар учун. Мактабимизнинг спорт тўғаракларидан 5 тасига аёллар мураббийлик қилади. Шуғулланувчилардан 181 нафари 6-16 ёшдаги қизлардан иборат, – дейди таълим маскани раҳбари Тўлқин Туропов.

Ушбу болалар ва ўсмирлар спорт мактабида футбол, бадий гимнастика, баскетбол

дов шундай дейди:

– Тўғарак аъзоларимиз сони 32 нафар, уларни икки гуруҳга ажратганмиз. Ўқувчиларнинг ёш ва психофизиологик ривожланишини инobatга олган ҳолда ҳафталик машғулотларнинг асосий қисмини амалий турга сарфлаймиз. Чунки бола футбол элементларини пухта ўзлаштириш орқали ҳам соғлом ўсади, ҳам мускулларини мустаҳкамлайди. Ўқув йили охирига қадар мавзуларни 308-312 соатлик ўйин машғулотлари орқали ўзлаштириш кўзда тутилган.

Спортнинг нафис ва жозибador тури – бадий гимнастиканинг қизлар учун жорий қилиниши натижасида кўплаб ютуқлар қўлга киритилмоқда. 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида бадий гимнастика тўғаригини Дилфуза Намозова бошқаради. У Самарқанд шаҳридаги Сиеб педагогика-спорт коллежини 2006 йилда тамомлаган. Бадий гимнастика машқларини ўқувчи қизларга ўргатиш жараёнида у бунинг моҳиятини янада чуқур англаб етди.

– Бадий гимнастика билан шуғулланган қиз соғлом ва сарвқомат ўсади, иммунитети

бир маромда бўлиб, агар бирор касалликка чалинса, уни осон енгади. Ҳозирча тўғаракимизда 16 нафар 8-9 ёшдаги қизлар шуғулланмоқда. Обруч, лента, тўп, мейзбол каби спорт анжомлари етарли. Ўқувчи қизларга “Бадий гимнастика тарихи”, “Овқатланиш гигиенаси ва рацион”, “Оддий юриш”, “Саф машқлари”, “Оёқ учиди юриш”, “Товон билан юриш”, “Буюмларсиз юриш”, “Ўмбалоқ ошиш” каби мавзулар ҳақида умумий тушунча бериб, амалий машғулотларни бошлайман. Шуғулланиш жараёнида қизларнинг умуртқа поғонаси тўғри ўсади, вазни меъёрлашади. Айни пайтда бадий гимнастиканинг эшитиш ва кўриш органларига ҳам ижобий таъсири бор. Қизлар лента ёки обручни олиб, кўз орқали чамалашни ўрганишади. Биз кейинчалик машғулотларни мусиқа садолари остида олиб боришни режалаштиряпмиз. Ёқимли куйни тинглаган боланинг асаб тизими тинчланиди, ўзидаги айрим ҳолатларни бартараф этади, – дейди бу ҳақда мураббий Дилфуза Намозова.

**Дарҳақиқат, ҳар бир оила учун бола саломатлигини таъминлашдек улугвор вазифа бўлмагани сингари бу эзгу мақсад спортга ихтисослаштирилган махсус мактаб педагогик жамоасини ҳам эзгу ишга сафарбар этади. Бунга асло шакшубҳа йўқ.**

Хулқар КУЗМЕТОВА.

## Қарор ва ижро

## ХИЗМАТ СИФАТИНИ ОШИРИШГА МАСЪУЛМИЗ

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинган куннинг 21 йиллигига бағишланган тантанали йиғилишда Юртбошимиз томонидан 2014 йилнинг "Соғлом бола йили" деб эълон қилиниши биз тиббиёт ходимлари зиммасига янада масъулият юклайди. Ушбу шиор халқимизнинг соғлом ва баркамол авлодни вояга етказишдек эзгу ниятларига жуда ҳамоҳанг бўлиши билан бирга, тиббий хизмат даражасини янада юксалтириш вазифасини ҳам қўяди. Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек: "Азал-азалдан ҳар қайси ота-она ўз боласининг соғлом ва баркамол, ақл-заковатли, бахтли бўлишини истайди. Шундай фарзандни вояга етказиш, унинг ҳаётда муносиб ўрин эгаллашига эришиш ота-онанинг энг улуғ, энг муқаддас орзуси десак айни ҳақиқатни айтган бўламиз". Соғлом бола тарбияси соғлом онага, улар саломатлигини муҳофаза қилиш эса тиббиёт ходимларига боғлиқ экан, бу жараёнда ҳар бир мутахассиснинг ўз ўрни ва масъулияти бор.

Давлат миқёсида қўйилаётган бу вазифаларни амалга ошириш жараёни Наманган шаҳридаги даволаш муассасаларида ҳам намунали ташкил этилмоқда. Туман тиббиёт бирлашмалари таркибидаги кўп тармоқли марказий поликлиникалар, қишлоқ врачлик пунктлари ва тиббий санитария ёрдами муассасаларида профилактик йўналишдаги тадбирларни такомиллаштириш, янги технологияларни амалиётга татбиқ этиш, патронаж ҳамшираси фаолиятини ташкиллаштириш, бирламчи тиббий хизмат кўрсатиш тизимида ҳамширалик иши сифатини янада оширишга жиддий эътибор қаратилмоқда.

Бугунги тиббиёт республикамиз истиклолга эришган дастлабки йилларданок, соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш, уни жаҳон андозалари даражасига олиб чиқиш масаласига давлатимиз раҳбарияти томонидан алоҳида эътибор қаратилган боис, ўз самарасини бермоқда. Нафақат пойтахт, вилоят, балки энг чекка туман ва қишлоқлардаги даволаш-профилактика муассасалари ҳам замонавий тиббий асбоб-ускуналар

билан таъминлангани ҳар биримизнинг тиббиётга бўлган ишончимизни янада оширади десак, муболаға бўлмайди. Бу эса даволаш, даволаниш жараёни учун кўплаб имкониятлар яратмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги "Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги 1096-сонли ҳамда 2009 йил 1 июлдаги "2009-2013 йилларда аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари Дастури тўғрисида"ги 1144-сонли Қарорлари ижросини таъминлаш мақсадида Наманган шаҳар соғлиқни сақлаш тизимида ҳам фаолиятлар изчиллик билан олиб борилмоқда. Айниқса, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси билан ташкил этилган "Саломатлик ҳафталиги"нинг мунтазам тарзда давом этаётганлиги муҳим аҳамият касб этмоқда. Мазкур тадбир сифатли ва кенг миқёсда ўтказилиши

да Тошкент тиббиёт академияси, республика илмий-текшириш институтлари, етакчи клиникалар, марказлар ҳамда оилавий поликлиникаларнинг юқори малакали мутахассислари фаол иштирок этиб, туғиш ёшидаги аёллар, ўсмирлар ва болалар саломатлигини чуқур тиббий кўриқдан ўтказиб, керакли тавсия ва маслаҳатларни бермоқдалар.

Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Наманган вилояти филиали ходимлари ҳам барча ҳафталикларда қатнашиб келишмоқда. Вилоятнинг энг чекка Учқўрғон, Поп, Чуст, Косонсой, Янгиқўрғон ва бошқа туманларида, қишлоқ ҳамда маҳалла фуқаролар йиғинлари, умумтаълим мактаблари, лицей, коллеж, институт ва университетларда ҳафталикнинг аҳамияти, турли касалликларнинг олдини олиш, даволаш бўйича давра суҳбатлари ва учрашувлар ўтказиб, маърузалар ўқилди. Уйчи, Чортоқ, Чуст туманларида соғлом турмуш тарзига амал қилиш, оналик ва болаликни муҳофазалаш, спорт-соғломлаштириш мавзуларида ташкил қилинган амалий анжуманларда турли ёшдаги фуқаролар иштирок этиб, саломатликларни тўғрисида чуқур маълумотга эга бўлдилар.

Янги йилнинг дастлабки ойидаёқ тарғиботчи шифокор ва мутахассислар, услубчи ҳамширалар вилоятимизнинг Уйчи ва Наманган туманларида аҳоли билан тиббий саводхонликни ошириш, ОИВ/ОИТС касаллигига қарши курашиш, қиш мавсумида учрайдиган ўткир респиратор вирусли хасталиклар, сил, ботулизм, ошқозон-ичак, кутуриш касалликларни тўғрисида тушунтириш ишларини олиб бордилар. Тумандаги Тошбулоқ саноат касб-хунар коллежи ўқувчилари учун ўтказилган тад-



бирда тамаки чекиш ва унинг зарarli оқибатлари, ёшлар ўртасида спорт-соғломлаштириш ишларини кучайтириш мавзуларида маъруза ўқилиб, бу зарarli одатдан воз кечиш бўйича тавсиялар ҳавола этилди. Филиал бош мутахассислари эрта турмуш куриш ва қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари, мавсумий касалликлар бўйича учрашув ташкил этганлиги ўз таъсирини кўрсатди. Аҳоли ўртасида бундай ҳолатлар кескин камайди.

Уйчи туманидаги Файрат педагогика, Жийдакапа қурилиш касб-хунар коллежларида ва 22-умумтаълим мактабида, "Дехқон" маҳалла фуқаролар йиғинида ўтказилган тадбирларда сил, грипп, камқонлик касалликлари, кийиниш маданияти, одам савдосининг салбий оқибатлари бўйича қизиқарли маърузалар ўқилди. Бундай тадбирлар филиал тизимидаги барча туман саломатлик марказлари томонидан ҳам уюшқоқлик билан ташкил этилмоқда. Улар тиббиёт бирлашмалари шифокорлари, диспансерлар, ДСЭНМ ходимлари ва тажрибали мутахассислар билан ҳамкорликни йўлга қўйишган.

Келгусидаги мақсадимиз вилоят аҳолиси орасида тиббий

саводхонликни ошириш ва шу орқали маънан етук, жисмоний бақувват, баркамол ва соғлом авлодни тарбиялашга ҳисса қўшиш ҳамда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга кўмаклашишдан иборат экан, жорий йилда бу ишларни амалга ошириш учун тарғибот усулларида кенг фойдаланамиз. Аҳолини гигиеник ўқитиш, соғлом турмуш тарзига ўргатиш, жисмоний тарбияни кучайтириш, зарarli одатларга қарши курашиш, оналик ва болаликни ҳимоялаш, бўлажак оналарни соғломлаштириш, тиббий хуқуқларни ўрганиш, тиббий профилактика соҳасида ишлаб чиқилаётган ва бажарилаётган дастурларни мувофиқлаштириш, соғлом авлодни тарбиялашда саломатликка зарар келтирадиган омилларни аниқлашдек муҳим масалаларга эътибор қаратиш ва уларни амалиётда жорий этиш филиалимиз ходимларининг асосий вазифаларидан биридир.

**Рустамали МАМАДАЛИЕВ,**  
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Наманган вилояти филиали ходими.

## Давра суҳбати

## ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДАГИ МУҲИМ УСТУВОРЛИК



Пойтахтимиздаги Миллий матбуот марказида Ўзбекистон Журналистлар ижодий уюшмаси ва "Сиёсат" ахборот-таҳлил маркази билан ҳамкорликда "Оммавий ахборот воситаларида шарҳловчилар минбари: муаммо ва ечимлар" мавзуида давра суҳбати бўлиб ўтди.

Мазкур тадбирда Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Мудофаа ва хавфсизлик масалалари қўмитаси аъзолари, "Сиёсат" ахборот-таҳлил маркази экспертлари, босма ва электрон ОАВнинг сиёсий ва халқаро шарҳловчилари, "Жаҳон" ахборот агентлиги вакиллари, вазирлик ва идораларнинг ахборот хизматлари ходимлари, олий таълим муасса-

салари профессор-ўқитувчилари, талабалар, журналистлар қатнашдилар.

Давра суҳбатини Ўзбекистон Журналистлар ижодий уюшмаси раиси Шерзод Фуломов кириш сўзи билан очиб, мамлакатимизда ахборот соҳасига оид қонунчилик янада такомиллашга ётгани, фуқароларнинг ахборот ва сўз эркинлигини таъминлаш, миллий медиатизим замон талабига мос тарзда ривожланаётган

ни, мутахассислар малака ҳамда маҳоратини оширишда самарали фаолият изчил давом этаётганлигини алоҳида таъкидлаб ўтди. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Мудофаа ва хавфсизлик масалалари қўмитаси раиси Қодир Жўраев давлатимиз раҳбари томонидан илгари сурилган «Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси»нинг мазмун-моҳиятидан келиб чиққан ҳолда "Ўзбекистон Республикаси ташқи сиёсатининг устувор йўналишлари" мавзусида маъруза қилиб, юртимизнинг тинчликпарвар ташқи сиёсати, мамлакатимизда қарор топган тинчлик-осойишталик, турли соҳаларда эришилаётган улкан ютуқларнинг мазмун-моҳиятини халқимиз ва дунё жамоатчилигига етказиш муҳим аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида атрафлича тўхтади.

Бундан ташқари, тадбирда "Оммавий ахборот воситаларида шарҳловчилар минбари: муаммо ва ечимлар" ва "Сиёсий шарҳловчиларнинг янги авлодини тарбиялашнинг долзарб ва-



зифалари" мавзуларида мамлакатимизнинг кўзга кўринган сиёсий шарҳловчилари томонидан маърузалар қилинди. Қайд этилдики, кейинги йилларда мамлакатимиз ОАВдаги шарҳловчилар фаолиятида жонланиш кўзга ташланиб, улар томонидан бериб борилаётган халқаро ҳаётга оид шарҳ ва таҳлилий материалларнинг сифати ошмоқда.

Маълумки, ахборот алмашишувида интернет тармоғи мавқеи тобора юксалиб бормоқда. Юртимизда ҳам ушбу тизим жадал ривожланиб, бугунги кунда миллий "Uz" домени сони 16 мингдан ортди. Уларнинг 260

дан зиёди оммавий ахборот воситаси сифатида фаолият юритмоқда.

Тадбир доирасида ушбу соҳадаги яна бир янги веб-сайт – "sharh.uz"нинг тақдими бўлиб ўтди. Унда юртимиз ва жаҳонда юз бераётган ижтимоий-сиёсий жараён шарҳлаб борилади.

Тадбир якунида журналистларни қизиқтирган саволларга мутахассислар томонидан батафсил жавоблар берилди.

**Ибодат СОАТОВА,**  
Суратлар муаллифи  
**Анвар САМАТХОДЖАЕВ.**

## Долзарб мавзу

**ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРГА  
РУЖУ ҚЎЙМАЙЛИК****унинг оқибати ёмон бўлади**

**Инсон қайси ҳолатда ва вазиятда бўлмасин, бир дақиқага ҳам ўз соғлиги ва унга салбий таъсир қилувчи омилларни унутмаслиги керак. Бунда гап кўп. Биз одатда кунига ўнлаб, юзлаб кишилар билан бевосита ёки ҳар хил техник воситалар орқали саломлашамиз, ҳол-аҳвол сўраймиз. Бу – яхши одат!**

Жамиятда шундай бир салбий одатлар шаклланганки, унга нисбатан баъзида ўзимиз ҳам кўникаб қолганимизни сезмаймиз. “Бўладиган ишга эгаси сабабчи” деган мақол шу ўринда қўл келади.

Кўпчилик замондошларимиз касалликларини кўпроқ ташқи муҳит ва ноқулай экологик вазият таъсири билан боғлайдилар! Айниқса, Қорақалпоғистон Республикаси, Хоразм ва Бухоро вилоятида, шунингдек, қўшни республикаларнинг Орол денгизига яқин ҳудудларида экологик вазият айтарли даражада яхши эмас. Давлатимиз томонидан Орол денгизи ва унинг атрофида юзага келган ноҳуш экологик вазиятни имкон даражасида яхшилашга қаратилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Аммо юзага келаётган касалликларнинг ҳаммасини ҳам Орол фожиаси билан бевосита боғлаш тўғри бўлмас керак. Инсон саломатлиги кўп ҳолларда ташқи муҳитга, шунингдек ирсиятга, тиббий тизимнинг ривожланганлик даражасига, кўп жиҳатдан эса (49-53 фоиз ҳолатда) ўз турмуш тарзимизни оқилона ташкил этишимизга боғлиқ. Шундай экан, ўзимизда кечаётган айрим касалликларга экологик вазият сабаб бўлаётми, деган тасалли ўринлимикан! Турмуш тарзимизда айрим зарарли одатларнинг соғлигимизга таъсир қилиб, умримизга завол бўлаётганлигини кеч англаб етамиз. Ана шундай зарарли одатлардан бири чекишдир. Айниқса, бугунги кунда ёшлар орасида чекиш ҳажмининг ортиб бораётганлиги ҳар биримизни ташвишга солмоқда.

**Чекишнинг иқтисодий зарарини таҳлил қилиб кўрсак, кунига битта қутидан тамаки чеккан киши ҳозирги баҳо билан бир йилда 1 млн. сўмдан кўп пул сарфлар экан.**

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, бугун ер юзидан эркаклар 60 фоиз, аёллар 20 фоиз ва ўртача 40 фоиз аҳоли сигарета чекади ва бахтга қарши бу иллат йил сайин ошиб, ёшларни ўз гирдобига кўпроқ тортмоқда. Чекувчиларнинг 1/3 қисми бу одатни зарарли, деб ҳисобламайдилар. Чекувчи эркакларнинг 1/5 қисми 8-9 ёшдан чека бошлаган бўлса, 92 фоизи 19 ёшгача бўлган даврдан ўрганган. Тўғриси айтганда, чекишни ўйлаб топган мамлакатларнинг ўзида бу иллатга қарши кескин кураш олиб борилади. Мамлакатимизда бир қатор дастур ва қонунлар қабул қилиниб, унинг назорати қутулган даражада эмаслигини таъкидласак, унча хато бўлмайди. “Чекса ўз пулига чекади, менга нима” дея эътиборсизлик кўрсатиш ёки баъзи ота-оналарнинг: “Ҳа энди, ўғил бола бўлгандан кейин чекади-да”, дея бунга нисбатан совуққонлик билан ёндашишлари нотўғри албатта.

Ер куррасида экологик вазиятнинг издан чиқиши, техноген цивилизация кузатилаётган бир пайтда чекувчилар ҳар йили ҳавога 550 минг тонна ис газга, 720 тонна цианид кис-

лотаси, 108 минг тонна никотин, 384 минг тонна аммиак ва 600 минг тонна қурум чиққанини билмайди. Чекишнинг иқтисодий зарарини таҳлил

**Ер куррасида экологик вазиятнинг издан чиқиши, техноген цивилизация кузатилаётган бир пайтда чекувчилар ҳар йили ҳавога 550 минг тонна ис газга, 720 тонна цианид кислотаси, 108 минг тонна никотин, 384 минг тонна аммиак ва 600 минг тонна қурум чиққанини билмайди.**

қилиб кўрсак, кунига битта қутидан тамаки чеккан киши ҳозирги баҳо билан бир йилда 1 млн. сўмдан кўп пул сарфлар экан. Агар шу маблағ оила фаровонлиги учун сарфланса, қанча маҳсулот сотиб олиш мумкинлигини кўз олдингизга келтиринг.

Чекишнинг нафақат иқтисодий, балки саломатлик учун келтирадиган тиббий зарарини Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти жуда кўп мартаба таҳлилдан ўтказган. Юрак ишемик ка-



саллиги туфайли 45 ёшгача ҳар 100 минг аҳолидан 7 киши ўлса, чекувчилар орасида бу кўрсаткич 20 мартаба кўп учрайди.

Олимлар ўпка ракиннинг чекувчиларда пайдо бўлишига асосий сабаб, никотин эмас, балки тамаки ёниши жа-

**Чекишдан ўпканинг анчагина қисми шикастланади, ўпка альвеола ва майда бронхлари зарарланади. Кислород етишмаслиги ва бронхлардаги шомоллаш сабабли, кучли, узоқ давом этувчи йўтал безовта қилади. Натижада обструктив нафас йўллари касаллиги – оғир сурункали ўпка хасталиги ривожланади.**

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ташаббуси билан 1980 йилдан бошлаб 31 май жаҳонда – Тамаки чекишга қарши кураш кунига сифатида ўтказилади. Аслида тамаки чекишга на-

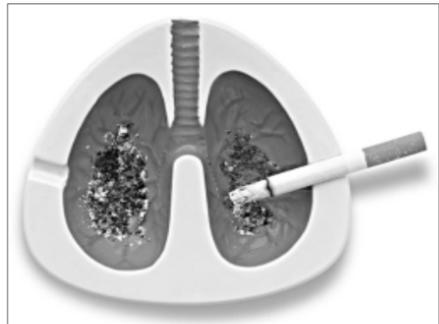


фақат бир йилда бир кун, балки ҳар кун, ҳар соатда кураш олиб бориши керак.

Ҳар қандай ижтимоий одатни ёшлар биз катталардан кўриб ўзлаштириб оладилар. Шу боисдан биз катталар фарзандларимиз ва ўсиб келаётган ёшлар учун шундай ўрнатилган бўлишимиз керакки, кейинчалик ўзимиз пушаймон ботқоғига ботиб қолмайлик.

**Тамаки таркибида кўплаб кимёвий захарли моддалар бор, улардан 60 таси рақ касаллигини чақиради. Чекиш ҳалқум, оғиз бўшлиғи, қизилўнғач, ошқозон ости беши, буйрак ва сийдик пуфағи касалликларини ривожлантиради.**

Кейинги йилларда ёшлар орасида чекишнинг кенг кўламли тус олишига яна бир сабаб – у донлаб сотилмоқда. Бу чекувчилар учун балки қулай-

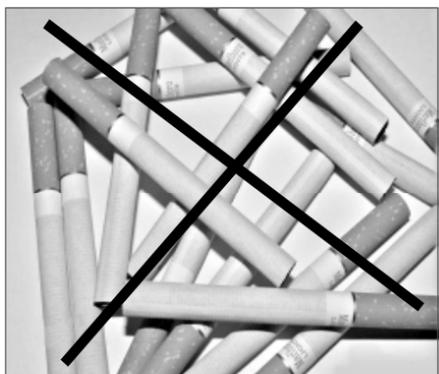


Бугун жамиятимизда барча соҳалар сингари тиббиёт тизимида ҳам бозор муносабатлари шаклланиб, бу жараён изчил давом этмоқда. Албатта, йўқотилган соғлиқни катта маблағ сарфлаб ҳам жойига тиклаш қийин. Шундай экан, ота-оналар, ўқитувчи ва мураббийлар, маҳалла фаоллари бозорларда, аҳоли гавжум жойларда ноқонуний тамаки сотиш билан шуғулланаётган кимсаларнинг хатти-ҳаракатини назоратга олиб, фарзандларимиз саломатли-

**Чекишнинг нафақат иқтисодий, балки саломатлик учун келтирадиган тиббий зарарини Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти жуда кўп мартаба таҳлилдан ўтказган. Чунки кашандалик инсон умрини 15-20 йилга қисқартиради. Юрак ишемик касаллиги туфайли 45 ёшгача ҳар 100 минг аҳолидан 7 киши ўлса, чекувчилар орасида бу кўрсаткич 20 мартаба кўп учрайди.**

гини сақлашга ҳисса қўшишлари керак. Боланинг бегонаси йўқ. Ўспирин сигарета сотиб олаётганда, биринчи галда ўз фарзанд ва невараларимизни кўз олдимизга келтирайлик! Агар улар чекишни ўрганса, бу ҳолатга қандай муносабатда бўлар эдингиз?

Мамлакатимизда фаолият кўрсатаётган даволаш муассасалари – поликлиника, қишлоқ врачлик пун-



ктлари, клиник шифохоналарда тамаки чекишнинг зарари ҳақида санитария варақалари, деворий газеталар чиқарилиб, кўринарли жойга осиб қўйилса, мақсадга мувофиқ бўлар эди.

**“Соғлиқми ёки чекиш? Ўзингиз танланг!”, “Тамакисиз ҳаёт тарзи” шioriни кундалик ҳаётимизда дастуриламал қилиб олсакки, на ёшлар жисмонан баққуват, ақлан теран, билимга, илмга, комилликка интилувчан баркамол авлод бўлиб шаклланади!**

**Ибодулла АБДУЛЛАЕВ,**  
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти мутахассиси, профессор.

**Чекишни қандай ташлаш мумкин?  
БУ ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛАДИ**

**Чекишни ташлаш учун қуйидаги тавсияларга амал қилсак фойдадан ҳоли бўлмайди.**

**Тамакини рад қилиш кунини белгилаймиз!**

Уй, иш, машинадаги барча сигарета, қулдон, заҳиқалардан халос бўлинг. Бошқаларга уйингизда, иш жойингизда, машинангизда чекишни ман этинг. Чекишдан ўзингизни чалғитишга ҳаракат қилинг. Агар ҳумори тугса, ёқимли бирон-бир иш билан шуғулланинг, нонушта ва тушлик вақтини ўзгартиринг. Алкоголли ичимликлар ичманг. Агар сиз қаҳва ичишга одатланган бўлсангиз, уни чой билан алмаштиринг. Стрессни камайтириш учун иссиқ ванна қабул қилинг, жисмонан фаол бўлинг, китоб ўқинг. Кўпроқ сув ва шарбат ичинг. Шунингдек, бу иллатни дори-дармон билан ёки уларсиз даволаш усуллари ҳам бор. Қайси бир усул сизга тўғри келишини мутахассис-шифокор ҳал қилади. Агар чекишни ташлолмасангиз, руҳингизни туширманг. Бундай тартибга ҳали кўника олмагансиз. Бу узоғи билан 3 ой давом этиши мумкин. Ёдда тутинг: кўпчилик инсонлар чекишни бир неча мартаба ташлашга ҳаракат қилганларидан сўнггина ўз мақсадларига эришишади. Яқин, дўст ва ҳамкасабаларингизга чекишни ташлашмоқчи эканлигингизни айтинг, сизни қўллаб-қувватлашларини сўранг. Улардан олдингизда чекмасликларини илтимос қилинг.

Чекишни ташлаш осон эмас, лекин сиз бунга эгласиз!

раёнида пайдо бўладиган қатрон деб аталадиган захарли модда эканлигини аниқлади. Бу захарли модда узоқ йиллар нафас йўллари, бронх шиллик пардаларига ўрнашиб олиб, тўқима-ларга салбий таъсир кўрсатади.

дир, аммо бу бир қути сигарета сотиб олиш имкони бўлмаган ўспирин ёшлар учун ҳам айти мудаодир. Сигаретанинг бу усулда сотилиши ноқонуний бўлиб, ҳуқуқ-тартибот органлари бундай ноҳушликка йўл қўймасликларини зарур.

## Долзарб мавзу

## АСОСИЙ МАҚСАД — АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ САҚЛАШ

Шу кунларда дунёнинг бир қатор давлатларида овқатдан захарланиш, жумладан, ботулизм касаллигига чалиниш ҳолати кузатилмоқда. Ўтказилган таҳлилларга кўра, овқатдан захарланиш ҳолатларининг аксарияти уй шароитида тайёрланган сифатсиз консерва маҳсулотларини истеъмол қилиш оқибатида юз берган. Бундай муаммога қарши курашда аҳолининг хушёрлиги, тиббий мадания-

ти, ботулизмга қарши амалга оширилаётган профилактика чора-тадбирлари муҳим аҳамият касб этади. **Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш институти директори ўринбосари, тиббиёт фанлари доктори, профессор Сирожиддин Бобоҳўжаев бу хусусда қуйидагиларни сўзлаб берди:**

кўнгил айнаши, қайт қилиш, қорин оғриғи, дастлаб ич кетиши, сўнгра ич қотиши касалликнинг дастлабки клиник белгиларидир. Бундай ҳолатлар аниқланганда, зудлик билан тез тиббий ёрдамни чақириш ёки оила шифокорига мурожаат қилиш керак. Уй шароитида ўзи билганча даволаш натижасида касалликнинг оғир шакллари – юрак-томир ва ўпка хасталиғи юзага келиши, беморнинг ҳаёти хавф остида қолиши мумкин. Бинобарин, ботулизм билан хасталанган беморлар албатта юқумли касалликлар шифохонасида ётиб даволашни мақсадга мувофиқ. Ушбу шифохоналарда беморларга юксак даражада тиббий ёрдам кўрсатиш учун барча шароит мавжуд. Мазкур тиббиёт муассасаларида ботулизмни даволаш учун ишлатиладиган антиотоксин зардоби ва

теъмол қилмаслик зарур.

Мамлакатимиз санитария-эпидемиология соҳаси мутахассислари тегишли давлат ва жамоат тузилмалари вакиллари билан ҳамкорликда бозорлар, савдо мажмуалари ҳамда белгиланмаган жойларда бундай маҳсулотлар сотилишининг олдини олиш, озик-овқат хавфсизлигини таъминлаш мақсадида мунтазам рейдлар ўтказмоқда. Таълим муассасалари ва жамоат жойларида фаолият юритаётган кафелар, овқатланиш шохобчаларида санитария-гигиена талабларига тўлиқ риоя этилишини таъминлаш – доимий эътиборда.

Касаллик диагностикаси ва даволаш усуллари, бу борада профилактик тадбирларни юқори савияда ташкил этишда тиббиёт ходимларининг хушёрлигини ошириш мақсадида жойларда махсус семинар машғулоти ўтказилмоқда. Бу жараёнда ботулизмнинг келиб чиқиш сабаблари, даволашнинг замонавий усул ва воситалари, жаҳон тиббиёти ютуқлари бўйича илғор тажрибалар оммалаштирилмоқда.

Озик-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқарувчи корхоналар, умумий овқатланиш ва савдо шохобчаларида фаолият юритувчи ишчиларнинг ўз вақтида тиббий кўриқдан ўтишини ташкил этиш ҳам муҳим профилактик тадбирлар сирасидандир.

Ботулизмнинг олдини олиш ўз кўлимизда. Бунинг учун уй шароитида санитария-гигиена қоидаларига тўлиқ риоя қилмай тайёрланган консерваларни, ботулизмга, кўча-кўйда ноқонуний сотилаётган, сифати ва хавфсизлиги кафолатланмаган озик-овқат маҳсулотларини ис-

бошқа дори-дармонларнинг етарли миқдорда захираси яратилган.

**Буларнинг барчаси мамлакатимизда инсон манфаатларини таъминлаш, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, юқумли касалликлар бўйича санитария-эпидемиологик муҳит барқарорлигини сақлашга хизмат қилмоқда.**

**Баҳор ХИДИРОВА.**



**Ботулизм ўткир юқумли хасталик бўлиб, уни кўзгатувчилар табиатда кенг тарқалган ва узоқ сақланиш хусусиятига эга. Ушбу касалликни микроблар эмас, балки ундан ажралиб чиқувчи токсинлар келтириб чиқаради.**

– Президентимиз Ислон Каримов раҳнамолигида аҳоли саломатлигини асрашнинг самарали механизмини шакллантириш давлат сиёсатининг устувор вазифаларидан этиб белгиланган. Бу жараёнда хавфли юқумли касалликларга барҳам бериш ҳамда уларни камайитириш борасида қатъий чоралар кўришга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Овқатдан захарланиш инсониятнинг глобал муаммоларидан бири бўлиб, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, икки юзга яқин хасталик сифатсиз озик-овқат маҳсулотлари ва сифатсиз сув истеъмол қилиш оқибатида юзага келади. Овқатдан захарланишнинг энг оғир шакллари билан бири ботулизмдир. Бу хасталик оғир кечиши, ҳатто ўлимга олиб келиши боис мазкур муаммога қарши курашиш долзарб масалага айланмоқда.

Ботулизм билан касалланиш ҳолатлари мамлакатимизда ҳам учраб турибди. Бундай ҳолатларнинг олдини олишда аҳоли ўртасида тушунтириш ишларини янада кучайтириш, оилада тиббий маданиятни юксалтириш, ҳар бир инсоннинг ўз саломатлигига масъулият билан

ёндашиши муҳим аҳамиятга эга. Одатда уй бекалари ёз-куз ойларида мева-сабзавот ва бошқа маҳсулотлардан ҳар хил тузлама ва консервалар тайёрлайди. Бу жараёнда маҳсулотларни яхши ювмаслик, уни қайнатишда белгиланган талабларга тўла риоя этмаслик ботулизм касаллиги келиб чиқишига сабаб бўлади.

Ботулизм ўткир юқумли хасталик бўлиб, уни кўзгатувчилар табиатда кенг тарқалган ва узоқ сақланиш хусусиятига эга. Ушбу касалликни микроблар эмас, балки ундан ажралиб чиқувчи токсинлар келтириб чиқаради. Бу микробларнинг ривожланиши ва экзотоксин ажратиш чиқариш учун анаэробик шароитлар айнан консерва маҳсулотларида бўлади. Шу боис консерва тайёрлашда маҳсулотни 120 даражадан юқори ҳароратда уч соатдан кўпроқ қайнатиш, шиша идишни ва қопқоғини яхшилаб зарарсизлантириш, ёпилган шиша идишни 20 даражадан юқори бўлмаган ҳароратда сақлаш лозим.

Консерва маҳсулотларини истеъмол қилишдан олдин уни яна

бир марта яхшилаб қовуриш ёки қайнатиш, ортиб қолганини музлаткичда сақлаш мақсадга мувофиқ. Қопқоғи кўтарилиб қолган консерваларни асло истеъмол қилмаслик тавсия этилади. Уларни татиб кўришнинг ўзи хатарли, шу боис бундай консерваларни ташлаб ёборган маъқул.

Бироқ ҳамма уй бекалари ҳам бунга тўла риоя этади, деб бўлмайди. Шундай вазиятларда ботулизм споралари билан зарарланган маҳсулотни истеъмол қилиш оқибатида мазкур касаллик келиб чиқади.

Бош оғриғи, иштаҳасизлик,

## Кўрик-танлов

**Фаргона вилояти Тошлоқ тумани тиббиёт бирлашмаси касаба уюшмаси кўмитаси ташаббуси билан туман марказий шифохонаси бўлимлари, қишлоқ врачлик пунктлари ўртасида тиббий хизматга бағишланган кўргазмали плакатлар кўрик-танлови бўлиб ўтди.**

МУНОСИБ  
РАҒБАТЛАР

Жамоалар томонидан тайёрланган плакатлар, расмларда халқимизга кўрсатилган тиббий хизмат ифода этилган бўлиб, танлов иштирокчиларининг шарҳлари ҳам тингланди.

Кўрик-танлов ҳайъати қарорига асосан – 1-ўринга марказий шифохона 1-ички касалликлар, 2-ўринга режали жарроҳлик, 3-ўринга шошилинч тез тиббий ёрдам бўлимлари сазовор бўлди. Шунингдек, болалар, хаста ҳомиладорлар, туғруқхона бўлимлари томонидан тайёрланган плакат ва расмлар энг сара ишлар қаторида эътироф этилди.

Ғолиб жамоалар ташкилотчилар томонидан эсдалик совгалари, фахрий ёриқлар билан тақдирланди.

**Муҳаммаджон МАҲМУДОВ,**  
**Марғилон шаҳри,**  
**меҳнат фахрийси.**

## Огоҳ бўлган яхши

## ТАБИЙ ВА ИС ГАЗИНИНГ ЗАРАРИ

**Қалин қор ёғиши муносабати билан ҳаво ҳарорати кескин пасайди. Бу эса аҳоли тураржой мавзеларида, кўп қаватли уйларда, маҳалла ва қишлоқларда кўпчиликнинг иссиқлик энергиясига бўлган эҳтиёжини оширади. Айниқса, табиий газ билан иситиладиган иншоот ва хонадонларда айрим фуқаролар бу иссиқлик манбасидан ҳуда-бехуда фойдаланиб, ўз соғлиқларини хавф остига қўяётганини билмайдилар. Хўш, табиий ва ис газининг таркиби ҳақида биласизми, бу саломатлик учун қанчалик даражада зарар етказишини? Шу ҳақда фикрлашсак, фойдадан ҳоли бўлмас эди.**

Ёқилғи маҳсулотлари ичида бошқаларига нисбатан хавфлироқ бўлгани бу табиий газ ҳисобланади. Табиий газдан фойдаланганимизда, гўёки у тўлиқ ёнаётгандек тасаввур уйғотади. Аслида у тўлиқ ёнмаслиги натижасида хона ичида газ тўпланиб, газ оқими беҳосдан узилиб қолиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Айримлар газ плитасини ёқиб, қаровсиз қолдиради, иситиш тизимларига газни улашда хавфсизлик қоидаларига риоя қилмаслик оқибатида портлаш ва ёнғин содир бўлиши ҳамда табиий ва ис газларидан захарланиш ҳолатлари билан боғлиқ фавқулодда вазиятлар содир бўлиши мумкин. Натижада кишилар турли хил тан жароҳатлари олиб ёки ҳаётдан кўз юмишгача борадилар.

Ис газини истеъмолчилар фойдаланаётган табиий газнинг тўлиқ ёнмаслиги, кўмир ва органик моддаларнинг чала ёнишидан ҳосил бўладиган бирикмадир. У юқори нафас йўллари ва аъзоларига кучли таъсир қилиб, нафас йўллари орқали бутун организмни, ху-

сусан, марказий асаб тизимини зарарлайди. Бу кимёвий бирикмадан қатор органик моддалар синтез қилинувчи корхоналарда, гаражларда вентиляция ёмон бўлганда, эшик, ром, поли янги бўялган, шамоллатилмаган хоналарда, шунингдек, уй шароитида табиий газ ёниб турганда, печка билан иситиладиган уйда ва печка қопқоғи ўз вақтида ёпилмаганда захарланиб қолиш мумкин. Захарланиш ис газининг ҳаводаги концентрацияси ва таъсир муддатига боғлиқ бўлиб, енгил, ўрта ва оғир даражада кечади. Қайси даражада бўлишидан қатъи назар, захарланган одамнинг боши қаттиқ оғрийди, айланади, кўнгли айнаб, қайт қилади, баъзан ҳуддан кетиб, нафас олиши секинлашади. Касалманд кишилар, қариюлар ва болаларга ис газини тезлик билан таъсир қилиб, кўнглисиз ҳолатларга олиб келади.

Захарланиш жараёни содир бўлса, биринчи тез тиббий ёрдам кўрсатишда нималарга эътибор қаратиш керак? Беморни зудлик билан тоза ҳавога олиб чиқиш зарур. Агар у

юзаки нафас олаётган ёки нафас олиши тўхтаб қолган бўлса, сунъий нафас олиши учун шартшароит яратилади. Агар бемор хушида бўлса, танасининг юқори қисмидаги кийимларидан бўшатилади, иссиқ чой ва қаҳва ичирилади.

**Табиий ва ис газини билан захарланишга қуйидагилар сабаб бўлиши мумкин:**

- табиий газ тўлиқ ёнмаслиги оқибатида ҳосил бўладиган ис газининг салбий таъсири;
- хонадонлар иситиш тизимида табиий газ билан уланишда меъёрий талабларга риоя этилмалиги;
- табиий газдан фойдаланишда техника хавфсизлиги қоидаларига риоя қилинмаслиги;
- иситиш учун мўлжалланган печка ҳамда муриларнинг соз ҳолатда эмаслиги, яхши тозаланмагани ва бошқалар.

**Хонада табиий газ йиғилиб қолса, зудлик билан қуйидагиларни амалга ошириш зарур:**

- хона деразаларини очиб, шамоллатиш;
- хонадаги электр жиҳозларни ёқмаслик, ёниқ бўлса ўчирмаслик;
- газ жўмрақларини беркитиш;
- газни беркитишнинг иложи бўлмаса, ёрилган, синган ва тешилган жойлар аниқланса, газ таъминоти авария хизматига хабар бериш.

**Табиий ва ис газларидан захарланиш ҳолатлари билан боғлиқ нохуш вазиятлар юз берса:**



- захарланган кишига биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш;
- «103» телефон рақами орқали «Тез тиббий ёрдам»га хабар бериш;
- «104» телефон рақами орқали ҳудудий газ таъминоти идораси навбатчи ходимига кўнғироқ қилиш;
- фавқулодда вазиятлар бошқармасининг авария-қутқарув хизматига мурожаат қилишни ёдда тутиш муҳим.

Шундай экан, ҳудудий оилавий поликлиникалар, қишлоқ врачлик пунктларида ишлаётган умумий амалиёт шифокорлари, педиатр, тор доирадаги мутахассис, ўрта маълумотли тиббиёт ходимлари, қолаверса, кенг жамоатчилик аҳоли ўртасида табиий газдан тўғри фойдаланиш қоидалари, шунингдек, унинг саломатлик учун хавфли эканлигини ўз вақтида тушунтириб, тарғибот ишларини олиб борсалар бундай кўнглисизликларнинг олдини олишга эришган бўламиз.

**Азизбек НИЗОМОВ,**  
**Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар бўлими шифокори.**

◎ За здоровый образ жизни ◎

## СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

**Жизненный цикл человека начинается еще в утробе матери – человек существует, несмотря на то, что его никто не видит и он не видит никого. С момента появления на свет, с первой минуты на земле, с первого вдоха – начинается его земная жизнь. Проходят месяцы, годы, десятилетия... Человек растет, изменяется, развиваются его психические функции. Развитие функций высшей нервной деятельности достигает своего апогея к периоду поздней юности. Затем наступает латентная фаза, в процессе которой не происходят никакие изменения. С момента средней зрелости в организме человека наблюдаются постепенное убывание физических сил, ухудшение психических реакций, которые продолжают до конца жизни.**

Человек со времени возникновения цивилизации, на протяжении всей ее истории стремился продлить жизнь, отодвинуть смерть, вернуть молодость – “вернуть реку времени вспять”, вместо того, чтобы принять наступающую старость, воспринимать ее не как нечто страшное, а как само собой разумеющийся процесс, как неотъемлемую составляющую человеческой жизни. Шагнуть в старость с радостью – именно такого лозунга должен придерживаться каждый человек для того, чтобы не терять позитивный жизненный настрой.

Для начала следует отметить тот факт, что, согласно возрастной периодизации, до того, как человек переступит 75-летний рубеж, он считается пожилым. Старость как таковая наступает с 75 лет и длится до 90. Человек, достигший 90-летнего возраста, входит в разряд долгожителей. Но все это лишь рамки, установленные наукой, в которые может не вписываться тот или иной человек.

Говоря о старении, мы выделяем два его типа: физиологическое старение, когда наблюдается ухудшение физиологических составляющих человеческого организма, таких как ухудшение зрения, слуха, быстрая утомляемость; психологическое старение, включающее в себя ухудшение настроения, неприятие собственной старости, упадок жизненных сил, а также невротические состояния. Теряя физические силы, индивид может сохранить способность прогрессивно развиваться как личность.

Стимулятором невротического состояния в этом возрасте выступает сам факт старения, который становится психологическим кризисом. Но это не единственный кризис, переживаемый человеком за его жизнь, а один из многих. Американский психолог Эрик Эриксон называл восемь психосоциальных кризисов, с которыми сталкивается человек на своем жизненном пути. Каждый из них специфичен для определенного возраста. Первый – на первом году жизни. Второй кризис связан с первым опытом обучения. Третий соответствует второму детству. Четвертый кризис происходит в школьном возрасте. Пятый кризис переживает подросток. Шестой кризис свойственен молодым взрослым людям. Седьмой кризис переживается человеком в соро-



калетнем возрасте. В конце пути человек подходит к последнему восьмому кризису – кризису старости. В этот период многие люди перестают преследовать цели, которые они поставили перед собой в юности. Оставшиеся силы они тратят на досуг, спокойно проживая последние годы. Люди обзрывают свою жизнь, испытывая удовлетворение или разочарование. Невротическая личность обычно испытывает разочарование, потому что невротики вообще не умеют радоваться успехам; они никогда не бывают довольны своими достижениями.



Особое значение для психологии пожилого человека имеют самооценка и самоощущение возраста. Самооценка у людей каждого возраста может быть завышенной и заниженной, но на старости лежит груз субъективных оценок всех жизненных периодов. Те, кто легко преодолел психологические кризисы детского и юношеского возрастов, приобретают пожизненно высокие амбиции и зачастую не соотносят высокие притязания со своими рядовыми возможностями. Другие люди, которые с большим трудом или неудачами перешагнули первые ступени, на всю жизнь становятся людьми, с недоверием относящимися к окружающему миру, с неуверенностью в собственных силах, с чувством постоянной вины, со всем тем, что принято называть комплексом неполноценности. Они и в старости все время на кого-то оглядываются, кого-то и чего-то опасаются. В самоощущении

старости люди с завышенной самооценкой идентифицируют себя с более молодым поколением, их антиподы – с более старшим.

На начальных этапах процесса старения, после выхода на пенсию, сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, этот вид деятельности был непос-

редственно связан с профессией пенсионера. Эта связь может быть непосредственной, в форме эпизодического участия в выполнении прежней работы. А может быть опосредованной через чтение специальной литературы, написание статей на профессиональные темы. Далее наблюдается сужение круга интересов за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими уже преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков. В группах таких людей уже трудно различить, кто был инженером, а кто врачом.

На последующих этапах главным становится забота о личном здоровье. Оно становится любимой темой для разговора.

Итак, восьмой кризис знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, и разрешение этого кризиса зависит от того, как этот путь был пройден. Человек подводит жизненные итоги, и если воспринимает их как целостность, то он уравновешенно и спокойно смотрит на будущее, понимая, что смерть – естественный конец жизни.

Поэт и мудрец Расул Гамзатов в одном из интервью заметил: “Бесспорно, Бог создал мир совершенным, но лично я предпочел бы, чтобы люди рождались стариками, потом делались молодыми и оставались детьми – проходили бы свой путь наоборот”. Человек не рождается пожилым, а становится им. Все те же этапы, но в обратном порядке, он проходит от рождения до старости. Только в наших руках обеспечить полный душевный комфорт нашим родителям, бабушкам и дедушкам, поддерживая их и не оставляя в одиночестве.

**Абдувахоб ТАХИРИЙ,**  
старший преподаватель  
ТашиУВ.

Специалист предупреждает

## БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

**К паразитарным болезням относятся протозоозы, вызываемые патогенными простейшими (амебиаз, токсоплазмоз, малярия и др.), и гельминтозы, называемые также глистными инвазиями. В настоящее время известно более 250 видов гельминтов, паразитирующих в организме человека.**

По оценкам Всемирной организации здравоохранения каждый четвертый житель Земли поражен кишечными паразитами. В Узбекистане распространены 6 видов гельминтов, паразитирующих у человека (острицы, карликовый цепень, аскариды, власоглавы, эхинококки, бычий цепень). В структуре заболеваемости гельминтозами доминируют контактные инвазии – 97,7% (энтеробиоз – 79%, гименолепидоз – 18,7%); на долю аскаридоза приходится 2,2%, прочих гельминтозов около 1%. Особенность большинства паразитарных болезней – длительное, многолетнее присутствие возбудителя в организме больного (при отсутствии специфического лечения), что определяется продолжительностью жизни многих гельминтов или частыми повторными заражениями. Многолетнее хроническое течение многих паразитарных болезней большой трудоспособности и социальной активности взрослого населения. Для паразитарных болезней характерна высокая частота различных специфических клинических проявлений. Наиболее общим патологическим воздействием практически всех возбудителей паразитарных болезней человека являются аллергия и подавление иммунологической реактивности организма. Наличие гельминтоза снижает эффективность вакцинопрофилактики.

### Как паразиты попадают в организм?

Заразиться паразитом можно не только через грязные руки. Шерсть животных является переносчиком яиц глистов. Яйца остриц, упавшие с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, постельное белье и руки попадают в пищевую тракт. Собака через влажное дыхание рассеивает яйца на расстоянии до 5 метров. Блохи собак также переносят яйца глистов. Яйца аскариды попадают в организм через плохо вымытые овощи, фрукты, ягоды, грязные руки, а также разносятся мухами. А неправильно приготовленный шашлык – это путь заражения тениаринхозом, плохо просоленная рыба, икра или “строганина” – опистрхоза и лентеца широкого. Наиболее восприимчивы к глистным заболеваниям дети, и они же являются основными источниками загрязнения окружающей внешней среды – их ежедневное оздоровление, включающее гельминтологическое обследование и лечение широкоспектрными антигельминтиками, является в настоящее время основным направлением профилактической работы.

**Обследованию на гельминтозы и кишечные протозоозы подлежат:** – дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения;

- персонал дошкольных образовательных учреждений;
- школьники младших классов;
- дети, подростки, декретированные и приравненные к ним контингенты при диспансеризации и профилактических осмотрах;
- дети и подростки, оформляющиеся в дошкольные и другие образовательные учреждения (организации), приюты, дома ребенка, детские дома, школы-интернаты, на санаторно-курортное лечение, в оздоровительные лагеря, в детские отделения больниц;
- дети всех возрастов детских учреждений закрытого типа и круглосуточного пребывания;
- амбулаторные и стационарные больные детских и взрослых поликлиник, больниц;
- лица, общавшиеся с больным (паразитоносителем).

**Вот несколько правил, которым нужно следовать, чтобы не допустить проникновения в организм паразитов:**

● Необходимо воспитывать устойчивые гигиенические навыки у детей: мыть руки не только после туалета и перед едой, но и после возвращения с работы (учебы) или с прогулки.

● Не рекомендуется пить не кипяченую воду из природных источников и в незнакомой местности, в сельской местности и на дачных участках следует пить кипяченую воду, производственно очищенную воду в специальных пластиковых упаковках.

● Нельзя есть немытые овощи и фрукты.

● Не разрешайте детям обнимать и целовать домашних животных.

● Соблюдайте правила личной гигиены, поддерживайте чистоту дома.

● Не допускайте использования на огородах в качестве органического удобрения небеззараженных фекалий из надворных туалетов (наиболее доступные способы обеззараживания: внесение аммиачной селитры перед очисткой выгребов надворного туалета из расчета 1 кг на 1 м<sup>3</sup> нечистот – эффект достигается за 3 суток).

● Защищать от мух и других синантропных насекомых пищевые продукты и особенно те, что употребляются в пищу без термической обработки.

● Никогда не пробуйте сырой фарш.

● Приобретайте мясо и мясoproductы в торговой и рыночной сети, где они реализуются после прохождения ветеринарно-санитарной экспертизы.

● Употреблять хорошо термически обработанное мясо.

● Вести борьбу с бродячими собаками и кошками.

**Соблюдение этих правил позволит предотвратить заражение гельминтами вас и ваших детей. При подозрении на заболевание гельминтозами следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью в медицинские учреждения здравоохранения по месту жительства, учебы или работы.**

**Светлана ЦАЙ,**  
специалист Республиканского ЦГСЭН МЗ РУз.



Наконец-то зима порадовала. Снег, мороз и солнце – все на радость детворе, весело звенят детские голоса на заснеженных улицах, в садах и скверах.

## Полезные советы

### КАРИЕС

Метод полоскания рта по утрам растительным маслом считается в аюрведической медицинской практике средством профилактики самых разных заболеваний. В частности, специалисты из стоматологического центра в Ченнае (Индия) в ходе экспериментов установили, что этот древний обычай чрезвычайно полезен для здоровья зубов и всей полости рта. Полоскание рта маслом кунжута не только предотвращает развитие кариеса, но и снижает воспаление десен. Кроме того, через капилляры полости рта из масла в кровь поступают омега-3 жирные кислоты, витамины А, В, Е и микроэлементы.

Процедуру проводят следующим образом: 0,5 ст. ложки растительного масла 10-20 минут держат во рту, ополаскивая зубы и десны, после чего выплевывают и споласкивают рот теплой подсоленной водой. За неимением масла кунжута можно использовать подсолнечное масло.

### ТРЕЩИНЫ НА СТУПНЯХ, НАТОПТЫШИ, МОЗОЛИ

Еще один проверенный веками рецепт, на сей раз из практики индийских йогов. Перед сном взять 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку уксусной эссенции, смешать, добавить 1 сырое яйцо. Полученную кремообразную смесь нанести на предварительно распаренные в горячей воде ступни, надеть носки из натуральной ткани. Утром ноги ополоснуть чистой водой. Если останется не очень приятный запах, которым обладает смесь, наносимая на ступни, то его при желании можно нейтрализовать несколькими каплями любого ароматического масла с ярко выраженным приятным запахом, нанесенным на кожу ступней. Курс – 10 дней. Ступни, утверждается, будут как у младенца.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

## Здоровое поколение – будущее страны

# В ПОМОЩЬ ЮНЫМ ДАРОВАНИЯМ

В этом году Республиканскому специализированному музыкальному академическому лицей имени Успенского исполнилось 70 лет. Столько же лет в нём функционирует медицинский пункт,

предназначенный следить за здоровьем учащихся, – это оказание первой медицинской помощи, контроль за заболеваниями, профилактика простудных заболеваний.



Работают в медицинском пункте врач-педиатр Дильбар Абдувахобовна Ташпулатова и две медицинские сестры: Дилором Таджибаева и Рано Камилова. Все они профессионалы своего дела, любящие детей и готовые всегда прийти на помощь.

– В нашем учебном заведении обучаются 656 детей, – рассказывает врач Д. Ташпулатова, – из них только в интернате для областных проживают 172 человека. Мы постоянно делаем обход классов и комнат для проверки чистоты помещений, выявления больных детей, профилактики простудных, грибковых и инфекционных заболеваний. Работаем в тесном сотрудничестве с райздравом, проводим 2 раза в году медосмотр. Медпункт наш полностью обеспечен всеми нужными медикаментами, появился компьютер, обновили кварцевую лампу. В неделю раз осматриваем наших детей в классах, а в случаях обнаружения признаков болезни, отправляем в изолятор, где уже обеспечиваем необходимый режим. Главное в нашей работе, – продолжает Дильбар Абдувахобовна Ташпулатова, – это внимание к детям, любовь, тёплое отношение и индивидуальный подход к ним. Поэтому мы прикладываем все усилия, чтобы наши питомцы меньше болели и полностью отдавались учёбе.

А. ПОПОВ. Фото автора.



## Обуна – 2014

Хурматли муштарийлар!

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

Республикаимиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз тажрибаси билан танишишни, шунингдек, тиббиёт янгилекларидан хабардор бўлишни истасангиз, севимли газетангизга обуна бўлишни унутманг! Нашр индекси: 128.



Хурматли муштарийлар!

Сизга маълумки, расмий веб-сайтимиз ([www.uzssgz.t.uz](http://www.uzssgz.t.uz)) фаолият бошлагандан буён доимий равишда газетадаги мақолаларни интернет саҳифаларида эълон қилиб келмоқдамиз. Сиз Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармон ва Қарорлари, шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг барча буйруқ ва меъёрий ҳужжатлар матнни «Расмий ҳужжатлар» бўлиmidан топиш имкониятига эгасиз. Бундан ташқари, сизга тахририят билан яқин ҳамкорлик қилиш истиаги бўлса, [info@uzssgz.t.uz](mailto:info@uzssgz.t.uz), [uzss@yandex.ru](mailto:uzss@yandex.ru) манзилига хатлар йўллашингиз мумкин.

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

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

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

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

Газета материаллари тахририят  
компьютер марказида  
терилди ва саҳифаланди.

Адади 8590 нусха.  
Буюртма Г-259.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

