

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2014 йил 27 июнь • № 25 (994)



«Хамшира – 2014»

БИЛИМ, МАҲОРАТ ВА ЮКСАК ИСТЕЪДОДЛАР ТАНЛОВИ



Президентимиз Ислон Каримов раҳнамолигида тиббий хизмат сифатини ошириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, юқори малакали тиббиёт ходимларини тайёрлаш ва тизимни такомиллаштириш борасида изчил ислохотлар амалга оширилмоқда. Дарҳақиқат, бугунги кунда 310 мингга яқин ҳамшира республика тиббиёт муассасаларида касбий маҳорат, меҳри-

бонлик, чаққонлик, самимийлик ва камтарлик фазилатлари билан халқимиз саломатлиги йўлида астойдил хизмат қилиб келмоқдалар. Шундай экан, «Хамшира» кўрик-танловининг анъанавий тарзда ўтказиб келинаётгани ҳамшираларнинг малакасини ошириш ҳамда улар меҳнатини рағбатлантиришда муҳим аҳамият касб этаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас.

17 йилдан буён ўз нуфузи билан нафақат юртимиз, балки дунё ҳамжамиятида эътироф этилаётган «Хамшира» кўрик-танловининг анъанавий тарзда ўтказиб келинаётганлиги ҳамшираларнинг билим, истеъдод ва маҳорат бобида нималарга қодир эканлигини намойиш этмоқда. **Жорий йилнинг 24-26 июнь кунлари Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Сирдарё вилояти ҳокимлиги, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси марказий кенгаши, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати марказий кенгаши ҳамкорлигида «Хамшира – 2014» республика кўрик-танловининг якуний босқичи Сирдарё вилоятида бўлиб ўтди.** Унда Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятлар тиббиёт муассасаларида фаолият юритаётган республика кўрик-танловининг якуний

босқичига етиб келган 14 нафар ҳамширалар тадбирнинг бешта шarti бўйича ўзаро беллашди.

Сирдарё вилоятига ташриф буюрган меҳмонларни Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, вилоят хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилшода Ҳайдарова ҳамда Сирдарё вилояти соғлиқни сақлаш бош бошқармаси бошлиғи Самариддин Тилавов бошчилигидаги гуруҳ хуш кайфият билан кутиб олишди ва иштирокчиларни Гулистон шаҳрида бўлиб ўтадиган кўрик-танлов билан самимий кутлаб, уларнинг барчасига омадлар тиладилар.

24 июнь кuni эса Республика шoшилiнч тиббий ёрдам илмий маркази Сирдарё филиалида танловнинг тўртинчи шarti бўйича амалиёт қисми бўлиб ўтди. Ўз касбининг моҳир усталари бўлган 14 нафар ҳамшира қизлар ҳайъат аъзолари ҳамда филиалнинг тажрибали мутахассислари кузатуви остида беморни қабул қилиш, анамнез йи-

гиш, муаммоларни аниқлаш, этика-деонтологияга эътибор қаратиш, асептика-антисептика қоидаларига риоя қилиш, муолажаларни бажариш техникаси ҳамда бемор аҳволини баҳолаш мезонлари асосида беморларга биринчи ёрдам кўрсатишга ҳаракат қилдилар.

Иштирокчилар тадбир доирасида Гулистон шаҳридаги хотира майдонидаги «Мотамсаро она» ҳайкали пойига гул қўйдилар.

Кўрик-танловга ташриф буюрган 14 нафар ҳамширалар Сирдарё вилояти ҳокимлигида Ўзбекистон Республикаси Бош вазири ўринбосари, Республика Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова ва Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, вилоят хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилшода Ҳайдаровалар қабулида бўлдилар.

Ўзбекистон Республикаси Бош вазири ўринбосари,

(Давоми 2-бетда).

Семинар Самарқанд вилояти

ФАОЛИЯТГА ЖИДДИЙ ЁНДАШУВ ЗАРУР

2014 йилнинг 24 июнида Самарқанд шаҳрида «Самарқанд ва Навоий вилоятларида «Соғлом бола йили» Давлат дастури доирасида аҳоли репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш ва профилактик йўналишдаги тадбирларни такомиллаштириш юзасидан амалга оширилаётган ишлар» мавзусида республика семинари бўлиб ўтди.

Семинар мақсади асосан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 19 февралдаги «Соғлом бола йили» Давлат дастури тўғрисида»ги 2133-сонли Қарори ижросини таъминлаш ҳамда бирламчи тиббий санитария ёрдами муассасалари томонидан аҳолига кўрсатилаётган профилактик йўналишдаги тадбирларни такомиллаштириш бўйича Самарқанд ва Навоий вилоятлари соғлиқни сақлаш бошқармалари ва маҳаллий ҳокимликлар билан ҳамкорликда амалга оширилаётган ишлар сифат ва самарадорлигини янада оширишга қаратилди.

Унда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг мутасадди раҳбарлари, Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш ва-

зирлиги, Тошкент шаҳар ҳамда вилоятлар соғлиқни сақлаш бошқармалари бошлиқларининг ўринбосарлари ва бош мутахассислари ҳамда Самарқанд ва Навоий вилоятларининг тиббиёт ходимлари иштирок этишди.

Семинарни Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари Асилбек Худаяров кириш сўзи билан очиб, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ва Вазирлар Маҳкамасининг соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишга қаратилган Фармон ва Қарорлари ҳамда 2014 йил «Соғлом бола йили» Давлат дастури ижросига дахлдор бўлган устувор вазифалар билан бир қаторда ечимини кутаётган масалаларга батафсил тўхталиб ўтди.

(Давоми 3-бетда).

Эътироф

КАСБГА МЕҲР ВА МАСЪУЛИЯТ ҲИССИ

Ҳар йили давлатимиз раҳбарининг 27 июнь – Матбуот ва оммавий ахборот воситалари ходимлари кuni муносабати билан йўллаган байрам табригини эшитганимизда унда журналистлар олдида масъулиятли вазифалар қўйилиб, матбуот сўзининг таъсирчанлигини ошириш, энг муҳим чиқишларга жамоатчилик эътиборини қаратиш, жамиятда демократик ислохотларни очиклик ва ошкоралик тамойили асосида ёритилишини таъминлаш бўйича устувор мақсадлар белгилаб олинганлигининг гувоҳи бўламиз.

Дарҳақиқат, мамлакатимизда мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб ахборот соҳасидаги ислохотлар тадрижий ва тизимли равишда олиб борилмоқда. Пировардида Ўзбекистонда оммавий ахборот воситаларини қўллаб-қувватлаш ҳамда уларни демократик ва либерал ислохотларнинг ҳаракатлантирувчи кучига айлантириш бўйича ўзига хос тажриба тўпланди. Соҳада амалга оширилган ислохотлар самараси ўлароқ, юртимизда босма ва электрон оммавий ахборот воситалари сони кўпайиб, нодавлат сектор вакиллари сони ҳам ошди. Айни чоғда

эфир маҳсулотларини тайёрлаш жараёнларига замонавий ахборот технологиялари фаол жорий этилмоқда.

Юртимизда оммавий ахборот воситалари ривожланиш даражасининг муҳим кўрсаткичларидан бири, шубҳасиз, ахборот соҳасининг учун зарур тарққиёти ҳамда ҳар кимнинг ҳеч қандай тўсиқ ва монеликсиз ахборот олиши, ундан фойдаланиши учун зарур шароитларни таъминловчи такомиллашган ҳуқуқий майдоннинг мавжудлигидир. Умуман айтганда, мамлакатимизда

(Давоми 3-бетда).



«Хамшира – 2014»

БИЛИМ, МАҲОРАТ ВА ЮКСАК ИСТЕЪДОДЛАР ТАНЛОВИ

Республика Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова республика босқичига етиб келган «Хамшира – 2014» кўрик-танлови иштирокчиларини чин дилдан қутлаб, мамлакатимиз тиббиёт муассасаларида 310 мингдан зиёд меҳнат қилаётган ҳамшираларимизнинг кўпчилиги оилавий поликлиника, қишлоқ врачлик пунктларида тиббий профилактика ишларини йўналтириш билан бирга патронаж ҳамшира сифатида хонадонларга чуқур кириб бораётганлигини эътироф этиб ўтди. Шунинг-

ганлигини алоҳида таъкидлаб ўтдилар. Бунинг баробарида истиқлол йилларида тиббиётнинг мазкур йўналишини янада такомиллаштириш мақсадида 1999 йилдан бошлаб Тошкент тиббиёт академияси ва тиббиёт олийгоҳлари қошида «Олий ҳамширалик иши» бўлимлари очилганлигига алоҳида эътибор қаратиб, танлов иштирокчиларига муваффақиятлар тиладилар.

Бири-бирдан чаққон, билимга чанқоқ, зукко, янгилик сари интилувчан 14 нафар ҳамшираларнинг ўзига ярашиб турган оқлибоси томошабинлар қалбини

лар диспансери стационар бўлими ҳамшираси Соҳиба Раимжонована, иккинчи ўрин Наманган вилояти Уйчи туман тиббиёт бирлашмаси ички касалликлар бўлими ҳамшираси Умида Обидовага, учинчи ўрин эса пойтахтимизнинг Ҳамза туманидаги 27-оилавий поликлиника ҳамшираси Нилуфар Нуритдиновага насиб этди. Шу билан бирга мазкур финалда иштирок этган қолган ҳамшираларимиз 11 та номинация бўйича лауреат деган номга сазовор бўлишди.

Кўрик-танлов ғолиблари ва иштирокчилари Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг махсус диплом ва сертификатлари, вилоят ҳокимлиги ҳамда Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касабаси уюшмаси марказий кенгаши ва Ўзбекистон «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаркати марказий кенгашининг қимматбахо совғалари билан тақдирландилар.

Ботир ДАМИНОВ,
Тошкент педиатрия тиббиёт институти ректори, профессор:

– Ҳар йили ўтказиб келинаётган «Хамшира» кўрик-танловида ҳайъат раиси сифатида иштирок этман. Ушбу кўрик-танлов йилдан-йилга ўз нуфузига эга бўлаётганлигига гувоҳман. Дарҳақиқат, ҳамшираларнинг

савияси ва касбий маҳоратини ошириш, меҳнатларини қўллаб-қувватлаш ва улар ўртасидаги дўстлик ришталарини мустақкам боғлашдан иборатдир. Кўрик-танловнинг ижобий маънодаги рақобат майдонига айланишида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар, вилоят ҳокимликлари, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касабаси уюшмаси марказий кенгаши ва «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаркати марказий кенгашининг муносиб ҳиссалари борлигини ай-

сазовор бўлди. Ана шундай зукко, чаққон, шижоатли ҳамшираларимиз борлиги тиббиётимизнинг фахридир.

Сафураҳон КОМИЛЖОНОВА,
танлов иштирокчиси (Андижон вилояти):

– Аввало, «Хамшира – 2014» республика кўрик-танловида иштирок этганлигимдан жуда хурсандман. Гўзал ва мафтункор Сирдарё вилояти аҳолисининг самимийлиги, меҳмондўстлиги кайфиятимизни янада кўтарди. Айниқса, Сирдарё вилояти ҳокимлигида Ўзбеки-



Амалий билимлар синови



Назарий билимлар синови

дек, бугунги кунда Президентимиз томонидан аёлларимизнинг оила ва жамиятдаги ўрнига берилган эътибор ва ғамхўрлик келажакда ўзининг маҳсулини бериши учун ҳар бир ҳамшира ўз касбига янада масъулият билан ёндошиб, яратилаётган барча имкониятлардан оқилона фойдаланган ҳолда аҳоли саломатлиги йўлида астойдил меҳнат қилишлари муҳимлигини таъкидлади. Сўнгра Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, вилоят хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилшода Хайдарова ҳам сўзга чиқиб, вилоят миқёсидаги эришилаётган ютуқларда хотин-қизларнинг ўз ўрни борлигига алоҳида тўхталди. Шу билан бирга вилоятда меҳмон бўлган иштирокчилар меҳнати нечоғлиқ машаққатли эканлигини ҳамда бу борада кўп сонли ҳамшираларимизнинг тиббиётдаги роли муҳим аҳамият касб этишини айтиб ўтди. Иштирокчиларга Республика Хотин-қизлар кўмитаси дипломи ҳамда вилоят ҳокимлигининг қимматбахо совғалари топширилди.

25 июнь кун Гулистон шаҳридаги О. Хўжаев номи драма театрида «Хамшира – 2014» кўрик-танловининг якуний босқичи бўлиб ўтди. Танловда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ўринбосари Лазиз Тўйчиев, Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилшода Хайдаровалар сўзга чиқиб, йилдан-йилга ўз нуфузига эга бўлиб, кенг аудиторияни қамраб олаётган республика «Хамшира» кўрик-танловининг нечоғлиқ муҳим аҳамиятга молик эканлигини ва давлатимиз томонидан улар меҳнати қўллаб-қувватланаётганлиги ана шундай тадбирларда ўз ифодасини топаёт-

(Давоми. Боши 1-бетда).

янада завққа тўлдирди. Танлов Низомига кўра, иштирокчилар бешта шарт асосида ўз билимларини синадилар. Танловнинг биринчи шартига кўра, ҳамширалар ўзлари фаолият олиб бораётган тиббиёт муассасалари, у ердаги шароитлар, келажак орзулари ҳақида ҳикоя қилувчи шеърый мисралар ҳамда сахна кўринишлари орқали топшириқларни аъло даражада бажардилар. Шунингдек, назарий ҳамда ижтимоий-сиёсий саволларга зукколик ва чаққонлик билан жавоб беришга ҳаракат қилдилар. Эркин мавзу бўйича улар иккинчи истеъдод қирраларини намойиш этиб, нафақат томошабинлар, балки адолатли ҳакамлар ҳайъати аъзоларининг ҳам муносиб эътирофларига сазовор бўлидилар.

Таъкидлаш жоизки, вилоятларда ғолибликни қўлга киритган ҳамширалар билим ва маҳорат борасида бир-бирларидан асло қолишганлари йўқ. Энг муҳими, кимдир амалиётда, кимдир назарий, ижтимоий-сиёсий, кимдир эса эркин мавзуда ўз билим ва истеъдодини қойилмақом даражада кўрсата олди. Бу албатта уларда камтарлик, инсонийлик, самимийлик ва меҳрибонлик фазилатлари муҳимлигини ифода этди.

Ҳаяжонли дақиқалар... Танлов иштирокчилари ва уларни қўллаб-қувватлаб елкадош бўлган устозлар ҳайъат аъзолари жавобини интиқлик билан кутишарди. Ва ниҳоят кутилган дақиқалар келди. Ҳайъат аъзоларининг кузатув натижаларига кўра, биринчи фахрлий ўрин Сирдарё вилояти тери-таносил касаллик-

«Хамшира – 2014» республика кўрик-танловининг иштирокчилари



ўрни қанчалик масъулиятли эканлигини жуда яхши биламан. Ҳатто улар меҳнатсиз тиббиёт муассасаларидаги фаолиятни тасаввур этиш қийин. Бугунги кўрик-танловда бири-бирдан чаққон, интилувчан ва шижоатли ҳамшираларни кўриб мамнун бўлдим. Айниқса, уларнинг амалий жараёндаги фаолиятларини кузатиб, касбларини мукамал эгаллаганликлари, шунингдек, таништирув, эркин мавзудаги чиқишлар ҳамшираларнинг иккинчи истеъдод эгаси эканлигини намойиш қилган бўлса, назарий ва амалий кўникмалари улардаги касбий маҳоратни, ижтимоий-сиёсий даражадаги билимлари эса Ватанимизга бўлган меҳр-муҳаббатларини ифода этди. Бундай кўрик-танловнинг ўтказилиши ҳамшираларнинг билим савияси ҳамда ўз касбига бўлган меҳрини оширишда муҳим аҳамият касб этиши табиийдир.

Рихси САЛИХОДЖАЕВА,
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги бош мутахассиси:

– «Хамшира» кўрик-танлови соғлиқни сақлаш тизимида аънага айланган муҳим тадбирлардан биридир. Бундан асосий мақсад, ҳамшираларнинг билим

тиб ўтишим жоиз. Бундай тадбирда янги истеъдод эгаларини кашф этаётганлигимиз ҳам катта фахр. Мазкур кўрик-танлов узлуксиз тарзда давом этиб, умид қиламанки, келажакда иқтидорли ҳамшираларни аниқлашга хизмат қилади. Ушбу вилоятда ўтказилган «Хамшира – 2014» кўрик-танловининг кўтаринки руҳда ўтишида бош бўлган Сирдарё вилояти ҳокимли-

Дилшода ХАЙДАРОВА,
Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси:

– Бетакрор аҳамиятга эга бўлган «Хамшира» кўрик-танловида иштирок этганлигимдан ниҳоятда мамнунман. Ҳамшира қизларнинг шартлар бўйича ўзаро беллашувлари мени ҳайратга солди. Айниқса, уларнинг сўзга бойлиги, шеърый мисралар ва кўшиқларни маромига етказиб айтишлари, дилтортар рақсларни ижро этиши ҳамда касбларга бўлган маҳоратларини кўриб, қалбим қувончга тўлди. Бири-бирдан гўзал ҳамшира қизларнинг кийган оқ либослари ўзларига ярашиб турганини айтмайсизми? Бир сўз билан айтганда, ҳамшираларимизнинг сахнадаги чиқишлари биргина мени эмас, балки ҳайъат аъзолари, қолаверса, танлов меҳмонларининг олқишларига

стон Республикаси Бош вазир ўринбосари, Республика Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова ва Сирдарё вилояти ҳокими ўринбосари, вилоят хотин-қизлар кўмитаси раиси Дилшода Хайдаровалар қабулида бўлганимизда, уларнинг бизга билдирган ишончлари ҳамда ҳамшираларнинг жамиятдаги ўрни тўғрисидаги эътирофли фикрлари ҳар биримизнинг касбимизга бўлган меҳримизни янада оширди. «Энг жозибали иштирокчи» номинациясига муносиб баҳолашгандан фахрландим. Энг асосийси ажойиб дўстлар орттирганлигим ҳамда Сирдарё вилояти аҳлининг кўрсатган меҳрибонликлари хотирамда муҳрланиб қолади.

Соҳиба РАИМЖОНОВА,
танлов иштирокчиси (Сирдарё вилояти):

– Ҳар биримизнинг республика босқичига етиб келишимиз осон кечмади. Аввало, туман, сўнгра вилоят миқёсида ҳамкасбларим билан ўзаро беллашдим. Республика кўрик-танловида чиқишда албатта устозларим, ҳамкасбларимнинг ҳиссалари катта бўлди. Танловнинг беш босқичи бўйича вилоятимизга ташриф буюрган ҳамкасбларим билан ўзаро беллашганлигимиз, бу орамиздаги дўстлик ришталарини боғлаш билан бирга, назарий ва амалий кўникмаларимизни бойитди. Ҳакамлар ҳайъати томонидан фахрлий биринчи ўринга муносиб деб топилганлигим қалбимда чексиз фахр уйғотди. Албатта, ана шундай муносиб ўринга эга бўлишимда устозларимнинг ҳиссалари каттадир. Менга берилган бундай рағбат ва ишонччи оқлашга астойдил ҳаракат қиламан.

Ниҳоятда кўтаринки руҳда ўтган «Хамшира – 2014» республика кўрик-танлови ҳамда Гулистон шаҳрининг бетакрор кўёғаси ҳар бир иштирокчида, қолаверса, ташриф буюрган меҳмонларда ҳам катта таассурот қолдирди.

Ибодат СОАТОВА.

Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

Семинар

Самарқанд вилояти

ФАОЛИЯТГА ЖИДДИЙ ЁНДАШУВ ЗАРУР

Вазирнинг биринчи ўринбосари Асилбек Худаяров ҳудудларда ўтказилаётган "Маҳорат дарслари" тўғрисида тўхталиб, жорий йилнинг март ойидан бошлаб шу кунга қадар бутун мамлакатимиз бўйлаб бўлиб ўтаётган "Маҳорат дарслари"да 12 та ихтисослаштирилган тиббиёт марказлари, 4 та илмий-текшириш институтлари ва тиббиёт олий таълим муассасаларининг кафедралари мутахассисларидан иборат 110 нафардан зиёд етакчи фан докторлари профессор ва доцентлар ҳамда 200 нафардан зиёд ҳудудий шифохоналарнинг мутахассислари иштирок этаётганлигини ва шу кунга қадар бажарилмаган 80 та янги замонавий даволаш ва ташхис усулларини ҳудудий шифохоналарда тадбиқ этилганлигини таъкидлади.

Самарқанд вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Баҳром Игамбердиев ўз маърузасида аҳолига кўрсатилаётган биринчи ёрдам ҳамда тиббий-санитария ҳолати ва мавжуд муаммолар хусусида тўхталиб ўтди.

(Давоми. Боши 1-бетда).

Семинарда тиббиёт тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш, тиббиёт муассасалари фаолияти самарадорлигини ошириш, замонавий талаблар ва стандартларга мувофиқ аҳолига юқори сифатли тиббий ёрдам кўрсатишни таъминлашнинг янада илғор шакл ҳамда услубларини жорий этиш масалалари муҳокама этилди. Шунингдек, "Соғлом бола йили"да соғлиқни сақлаш тизимининг асосий йўналишлари ва ҳаракат дастури баён қилинди.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги мутасаддилари ва тегишли идораларнинг 800 нафардан зиёд вакиллари иштирокида бўлиб ўтган семинар пленар ва секцион йиғилишлардан иборат бўлди.

Тадбирнинг амалий қисмида эса семинар иштирокчилари шаҳарларда умумий амалиёт шифокори фаолияти тамойилига асосан аҳолига бирламчи тиббий санитария ёрдами ташкиллаштириш юзасидан Самарқанд шаҳридаги марказий кўптармоқли ва 1-оилавий поликлиникалар фаолияти билан таништирилди. Шунингдек, аҳолини чуқурлаштирилган тиббий кўрикларини ташкиллаштириш ва тиббий ҳуж-

жатларни тўғри расмийлаштириш юзасидан амалга оширилган ишлар вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаларининг амбулатор-поликлиника хизмати бўйича бош мутахассислари иштирокида бевосита таҳлил ва муҳокама қилинди.

Секцион йиғилишлар 2 та йўналишда ўтказилиб, аҳоли репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда аҳолига бирламчи тиббий санитария ёрдами ташкиллаштириш масалаларига бағишланиб, ушбу йўналишда республиканинг барча ҳудудларида, жумладан Самарқанд ва Навоий вилоятларида амалга оширилаётган ишлар, мавжуд муаммолар бевосита ижрочилар (туман тиббиёт бирлашмаси бошлиқлари, туман бош акушер-гинеколог ва педиатри, кўптармоқли поликлиника мудирлари ва ҚВП координаторлари) иштирокида чуқур таҳлил қилинди ҳамда уларни бартараф этиш юзасидан чоралар белгиланди.

Шунингдек, вазирлик мутахассислари томонидан 19-21 июнь кунлари Самарқанд вилояти қишлоқ врачлик пунктлари, кўптармоқли ва оилавий поликлиника ходимлари учун "Аҳо-

лига кўрсатилаётган профилактик йўналишдаги тадбирларни такомиллаштириш чора-тадбирлари" мавзусида 4 та ҳудудий амалий семинарлар ўтказилди ва уларда 2 мингга яқин тиббий ходим қатнашди.

Ҳудудий семинар йиғилишлари бирламчи тиббий санитария ёрдами муассасалари тиббий ходимларининг аҳолига бирламчи тиббий санитария ёрдами кўрсатишда билим ва кўникмаларини такомиллаштиришга хизмат қилади. Иштирокчилар томонидан маърузачиларга тизимга оид қатор саволлар берилиб, аниқ ва мавжуд муаммолар ечимини кўрсатиб берувчи жавоблар олинди.

Семинарда Самарқанд вилояти ҳокимининг ижтимоий ва иқтисодий масалалар ҳамда хотин-қизлар масалалари бўйича ўрин-

Хулоса қилиб айтганда, бундай мақсадли семинарларнинг ўтказилиши нафақат амалий ишларни таҳлил қилиш эмас, балки ечимини кутаётган муаммоларни жойида самарали ҳал этиш ҳамда уларнинг ижросини бажаришдан иборатдир.

Барно ОДИЛОВА,
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги даволаш-профилактика ёрдами ташкиллаштириш Бош бошқармаси бош мутахассиси.

Эътироф

КАСБГА МЕҲР ВА МАСЪУЛИЯТ ҲИССИ

демократик ислохотларнинг янги даврини бошлаш учун зарур шароитлар яратилди. Энди янги босқичдаги ислохотлар даври, замонавий воқелик ва интилиш ахборот соҳасини либераллаштириш жараёнларини янада чуқурлаштириш, жамият ҳаётида ОАВ ролини кучайтиришга қаратилган самарали ҳуқуқий механизмларни яратиш бўйича кўшимча чораларни қабул қилиш ва амалга оширишни талаб этади. Бу ўринда ҳар бир оммавий ахборот воситаси олдида ахборот бозорида ўз ўрнини топиш, тараққиёт йўлидан дадил қадамлар қўйиш, фуқаролик институтлари тизимида ўз мавқеини мустақамлаш борасида долзарб масалаларни ҳал этишдек асосий вазифалар турибди. Бундай шароитда ўз қатъий позициясини фақат иқтисодий жиҳатдан эркин ва молиявий мустақил бўлган оммавий ахборот воситасигина сақлаб қолади.

Бинобарин, мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепциясида ахборот соҳасини ислоҳ қилиш, ахборот ва сўз эркинлигини таъминлаш мақсадида "Оммавий ахборот воситалари фаолиятининг иқтисодий асослари тўғрисида", "Оммавий ахборот воситаларини давлат томонидан қўллаб-қувватлаш кафолатлари тўғрисида"ги Қонунларни қабул қилиш тақлиф этилди. Бу қонунлар ахборот бозори иштирокчилари фаолияти самарадорлигини кучайтириш ва уларнинг иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилиш, қўшимча иқтисодий преференциялар яратиш ҳамда миллий ахборот маконини изчил ривожлантиришни таъминлашга

(Давоми. Боши 1-бетда).

қаратилган бошқа ташкилий-ҳуқуқий чора-тадбирларни амалга оширишни назарда тутди.

"Оммавий ахборот воситалари фаолиятининг иқтисодий асослари тўғрисида"ги Қонунда, авваламбор, оммавий ахборот воситалари мулкнинг ҳуқуқий тартибини белгилаш, хусусан, оммавий ахборот воситаси таҳририяти мулкдорининг иқтисодий ҳуқуқ ва мажбуриятлари қайд этилиши кўзда тутилмоқда. Бунинг учун қонунда оммавий ахборот воситаси таъсисчиси ва мулкдорининг ҳуқуқий ҳолатини аниқ белгилаш мақсадга мувофиқдир. Шунингдек, ушбу қонунда мулкдорнинг мажбуриятлари ҳам белгиланиши назарда тутилмоқда. Чунончи, мулкдор томонидан таҳририятни молиялаштириш миқдорлари унинг ўзини ўзи маблағ билан таъминлай олиши даражасига чиқиши учун етарли бўлиши, олинган даромадлар, биринчи навбатда, ходимларни моддий жиҳатдан рағбатлантириш, таҳририятнинг моддий-техник базасини мустақамлаш, бозор рақобати шароитларида оммавий ахборот воситасининг барқарор ривожланишига хизмат қилувчи шарт-шароитларни яратиш учун сарфланиши лозим.

"Оммавий ахборот воситаларини давлат томонидан қўллаб-қувватлаш кафолатлари тўғрисида"ги Қонун лойиҳасида эса, миллий ахборот маконини тобора ривожлантириб боришга қаратилган иқтисодий, молиявий имтиёзлар ва преференциялар тизимини, шу жумладан, солиқ, божхона, ташқи иқтисодий фаолият бўйича имтиёзлар тизимини яратишнинг ҳуқуқий нормалари ўз аксини топиши мўлжалланмоқда. Шу билан бирга, оммавий ахборот воситаларининг "ижтимоий буюртмаси"ни шакллантириш, ижтимоий жиҳатдан долзарб аҳамиятга эга бўлган мақоалар, телекўрсатув ҳамда радиоэшитти-

ришларни мақсадли молиялаштириш, оммавий ахборот воситаларига давлат томонидан субсидиялар, манзилли дотациялар ва грантлар ажратиш, ижара бўйича имтиёзлар бериш каби масалаларни қонун нормаларида тартибга солишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Яна шуниси муҳимки, бугунги глобаллашув замонида интернет журналистикаси ҳам жадал ривож топмоқда. Миллий матбуотимизда муносиб ўрин топаётган бу жараёндаги янгилик ва интилишлар ҳақида сўз борганда, интернет, шубҳасиз, энг ривожланган ахборот манбаидир дея эътироф этамиз. Шиддат билан ривожланиб бораётган ҳозирги даврда инсон ўз ҳаётини тезкор ахборотсиз тасаввур қила олмайди. Нафақат ён-атрофимизда, балки жаҳонда рўй бераётган янгиликлардан бохабар бўлиш кўпчилик учун сув ва ҳаво каби заруратга айланди. Телевидение, радио, газета ва журналлар сафига интернетнинг қўшилиши оммавий ахборот воситалари оламида улкан янгилик бўлди ва жамиятимизга "электрон оммавий ахборот воситаси" тушунчасини олиб кирди. Интернет тармоғидан бугунги кунда мамлакатимизнинг 7 миллиондан ортиқ аҳолиси фойдаланаётгани ҳам глобал тармоқ юртдошларимиз ҳаётининг узвий бир қисмига айланганининг ўзига хос далилдир. Улкан имкониятларга эга бўлган, жамият тараққиёти, халқларнинг яқинлашуви ва бир-биридан хабардорлигини ошириш ва ахборот алмашinish мақсадида яратилган интернетдан турли ахборот хужжатларига қарши курашиш ҳамда ҳуқуқий демократик давлат ва эркин фуқаролик жамияти барпо этиш борасида эришилаётган ютуқларни тарғиб этиш, баркамол авлоднинг янада шакллантириш мақсадида фойдаланиш – бугунги кундаги энг



муҳим вазифалардан биридир. Бу эса интернет журналистикасини янада ривожлантиришни тақозо этади.

Миллий журналистикада амалга оширилаётган янгиликлар, эришилаётган ютуқлар замирида албатта, соҳа ходимлари, журналист кадрларнинг иқтидори, ўткир қалами, фидойи меҳнати мужассам. Бугун журналист қадами етмаган ёхуд қаламига тушмаган бирон соҳа йўқ. Уларнинг жамиятдаги фаоллигини янада ошириш, рағбатлантириш, янгидан-янги ижодий парвозлар сари даъват этиш, касб малакаси ва маҳоратини юксалтириш мақсадида турли кўрик-танловлар, ижодий беллашувлар, грант-лойиҳалар, ижтимоий дастурлар амалга оширилмоқда.

Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек: "Эл-юртимиз, жамиятимиз журналистлар фаолиятига, авваламбор, уларнинг ўз Ватани, ўз халқи ҳаётига дахлдорлик туйғуси, фуқаролик позицияси, ижтимоий масъулиятига қараб баҳо беради ва ўйлайманки, бу энг тўғри ва ҳаққоний баҳодир. Шу нуқтаи назардан қараганда, бугунги нотинч ва таҳликали замонда юртимиздаги тинч ва осуда, эркин ва фаровон ҳаётни асраш ва мустақамлашда Сиз, азиз журналистлардан халқимиз янада кўпроқ фаоллик ва жонбозлик кўрсатишни кутишга ҳаққидир".

Намоз ТОЛИПОВ.

26 июнь – Бутунжаҳон гиёҳвандликка қарши кураш куни

ТАТИБ КЎРИШДАН АВВАЛ, ОҚИБАТИНИ ҲАМ



Гиёҳвандлик ва ичкиликбозликка мубтало бўлганлар яхшилик ва ёмонлик, ҳаёт ва ажал тушунчалари ўртасидаги фарқни ажратолмай қолади. Бундай одамлар содир этаётган хатти-ҳаракатлар улар умрининг «мазмунига», ажал сари элтувчи йўл эса ҳаётнинг «лаззати»га айланмоқда. Тошкент вилоятининг Қибрай туманида жойлашган Республика наркология марказида боши берк кўчага кириб қолган бундай шахсларга бегараз ёрдам кўрсатилиб, улар ҳаётга қайтарилмоқда, ўзини яна инсон сифатида ҳис этишига кўмаклашилмоқда.

Ким айбдор ва нима қилиш керак?

Санжар (исми ўзгартирилган) зиёли оилада туғилиб, вояга етди. Мактабни аъло баҳолар билан тамомлагач, архитектура мутахассислиги бўйича олий ўқув юртига ўқишга кирди. Зукколиги ва ўз мақсади сари интилувчанлиги туфайли йирик қурилиш фирмасига ишга жойлашди ва муваффақият билан ишлаш бошлади. Ота-онаси ва сингиллари унинг муваффақиятидан хурсанд бўлиб, ҳар доим бошқаларга ўрнак қилиб кўрсатарди. Санжарга муносиб келин топишни ният қилиб қўйишганди. У эса ҳали ёшлигини, бунинг устига иши кўплигини баҳона қиларди.

Уйдагилари Санжарнинг ишдан кеч қайтишига кўникиб қолишганди. Ваҳоланки, у янги дўстлари, яъни ишбилармон шерикларим, деб атайдиган танишлари билан вақтинчалик қиларди. Хаттоки, баъзида ҳамкасблари билан навбатдаги лойиҳа якунлангани ёки янги шартнома имзоланганини нишонлаб, маст ҳолда келганида ҳам индашмади. Фирма иши кун сайин ривожланиб, бундай «сана»лар кўпайди, у уйда ҳам кам кўринадиган бўлиб қолди.

Шу тариқа, вақт ўтиши билан аввалги Санжар аста-секин ўзлигини йўқота бошлади. Ўз мақсади сари интилувчан, кўнгулчан, хушмуомала, ота-онасини беҳад ҳурмат қиладиган йигит қибрили, жабдор, тошбағир ва масъулиятсиз одамга айланди. Ота-онаси ўғлини бу йўлдан қайтартиришга қанчалик уринмасин, барчаси беҳуда кетарди. Оилавий тadbирларда иштирок этмай қўйди. Узоқ йиллардан сўнг фарзандли бўлган опасини лоақаб табрикламади ҳам. Онасининг қон босими ошиб, шифохонага олиб кетишганда ҳам иш билан бандлигини рўқаб қилиб, уни кўргани бормади.

Ота-онасининг айтишича, ўшанда ҳам ўғлининг ўзини бундай тутишдан хавотирга туширмаган ва бу ўзгаришларни унинг иши оғирлигига йўйишган. «Уйланса, ақли кириб қолар» деб ўйлаб, тўй тардудини бошлаб юборишди. Бу орада Санжар таниб бўлмас даражада ўзгарди. Ишга кеч борадиган, туни билан ҳовлида юриб чиқадиган ёки ўз хонасида бир нуқтага тикилган ҳолда соатлаб ўтирадиган, кеч-қурунлари эса бедарак йўқолиб қоладиган одат чиқарди. Ишида унга ҳайфсан беришиб, кўп ўтмай лавозимдан бўшаптиди. Орадан бир неча кун ўтгач, уйдан унинг машинаси ҳам йўқолди. Шундай кунларнинг бирида эрталаб ота-онаси Санжарнинг инграшидан уйғониб, ўғилларининг талвасага тушиб ётганини кўришганида кўз олдилари қоронғулашиб кетди.

Шифокорлар йигитнинг гиёҳвандлик иллатига чалингани

ни айтишди. Агарда ўз вақтида даволанмаса, касаллик ўткир В гепатитига айланиб, ўлим билан тугаши мумкинлигидан огоҳлантиришди. Бу хабардан ота-онанинг қадди букилди. Улар бу ҳолат қандай рўй бергани, гап уларнинг ўғли ҳақида бораётганини сира ақлларига сиғдира олишмасди. Санжарни тарбиялашда қандай хатоларга йўл қўйишгани, нима учун вақтида чора кўришмаганини ўйлашиб, бошлари қотди. Лекин бу саволларга сира ҳам жавоб топиб бўлмасди. Бунинг йўли эса битта – ўғлини ажал чангалдан қутқара оладиган юқори малакали мутахассисларга мурожаат қилиш кераклигини англашди.

Ёрдам кўрсатиш кафолатланган

Санжар каби гиёҳвандлик балосига чалинганлар дунёда оз эмас. БМТнинг икки таркибий тузилмаси – Наркотикларни назорат қилиш бўйича халқаро кўмита ва Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, дунёда 16 ёшдан 64 ёшгача бўлган 210 миллион нафар одам нотиббий мақсадда бир йилда камида бир марта наркотик модда қабул қилади. Уларнинг ҳар бири 15-20 кишини «захри қотил»дан татиб кўришга ундайди.

Ўзбекистонда наркотик моддалар контрабандаси ва уларнинг ноқонуний айланишига қарши кураш, гиёҳвандлик тарқалишининг олдини олиш, касалликка чалинганларга тиббий ва ижтимоий ёрдам кўрсатишга қаратилган давлат стратегияси амалда қўлланилмоқда. Мамлакатимиз БМТнинг наркотик моддалар, психотроп моддалар ҳамда гиёҳвандлик воситалари ноқонуний айланишига қарши кураш тўғрисидаги конвенцияларига қўшилган. 1999 йилда Ўзбекистон Республикасининг «Гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддалар тўғрисида»ги Қонуни ва кейинчалик гиёҳвандлик ва наркожиноятчиликка қарши курашга қаратилган меъририй-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинди.

Мамлакатимизда тиббий ва ижтимоий йўналишлари билан ажралиб турадиган замонавий наркология ёрдами моделининг яратилиши бу борадаги кенг қўламли тadbирлардан биридир. Бунинг самарасида инсон ақл-идрокини захарлайдиган моддаларга тобеликни эрта аниқлаш яхшиланмоқда, комплекс реабилитация амалиётидан фойдаланиш кенгаймоқда, наркотик моддаларга мубтало бўлган ва ОИВни юқтирган гиёҳвандлар билан ишлашнинг самарали шакллари яратилмоқда.

Республика наркология маркази, ҳудудий наркология диспансерлари, руҳий касалликлар шифохоналари таркибидаги наркология бўлимлари, марказий поликлиникалар ҳузуридаги наркология хоналари, психоневрологик диспансерлардаги наркология хоналари гиёҳвандлик ил-

латига чалинганларга ёрдам кўрсатмоқда. Беморлар хусусий клиникаларда ҳам тиббий ёрдам олмақда. Ушбу тиббиёт муассасаларида текшириш, маслаҳат бериш, ташхис қўйиш, даволаш ва тиббий-ижтимоий реабилитация хизматлари кўрсатиш кафолатланган. Диспансерларда кеча-кундуз ишлаб турган «ишонч телефон»лари орқали малакали маслаҳат, ижтимоий-психологик ва ҳуқуқий ёрдам олиш мумкин.

2003 йилнинг октябрь ойида ташкил этилган Республика нар-

кология маркази бу борада самарали фаолият кўрсатмоқда. Шошилиш тиббий ёрдам кўрсатиш учун реанимация ва экстраркорпорал детоксация бўлимларига эга ушбу муассасада ичкиликбозлик ва гиёҳвандликка мубтало бўлган беморлар махфий ва ихтиёрий асосда даволанмоқда. Бу ерда Тошкент тиббиёт академияси, Педиатрия тиббиёт институти, Врачлар малакасини ошириш институтининг наркология кафедралари жойлашган. Буларнинг барчаси наркология марказининг ташкилий ва услубий жиҳатдан мувофиқлаштирилган ишларни амалга ошириши ва мамлакатимиз наркология хизматида маслаҳат ёрдамлари кўрсатиши учун имкон яратмоқда.

Хар ким қурбонга айланиши мумкин

Республика наркология марказининг ташкилий-услубий бўлими бошлиғи Жўра Тоировнинг таъкидлашича, жамиятимизда фақат нотинч оилалардан чиққан инсонлар бу иллат қурбонига айланади, деган нотўғри тушунча бор. Маълум бир ҳолатларда ҳар бир инсон – ёши, ижтимоий келиб чиқиши, касбидан қатъи назар, ушбу «оқ ажал» гирдобига тушиб қолиши мумкин. Одатда ҳаммаси «бир марта татиб кўрса, ҳеч нарса қилмайди», «ҳаётда ҳамма нарса синиб кўриш керак», «наркотикларнинг қайсида бир тури саломатликка зарар етказмас эмиш» деган нотўғри фикрлардан бошланади. Зеро, инсонни жисман емириб, қатор жиноятлар содир этишга ундайдиган бу иллат умидсизлик, тушкунлик, ишончсизлик гирдобига улақтиради. Бу инсоннинг чинакам ҳалокати ва фожиасидир.

Инсоннинг нафақат ақл-идрокини маҳв этадиган, балки бутун жисмини чулғаб оладиган моддалар кўп. Улар истеъмол қилинганда оғриқ босилади, кайфият кўтарилади, руҳий ва жисмоний фаоллик ошади ва ақл заифлашади. Ушбу моддалар таъсирида юзага келадиган вақтинчалик ҳузур инсоннинг ҳам жисмоний, ҳам руҳий ҳолати учун салбий оқибатларга олиб келади. Тиббий мақсадда қўлланилмаётган ҳар қандай наркотик модда, уни қабул қилиш услуби ва шартларидан

қатъи назар, ҳеч қандай фойда бермаслиги мутахассислар томонидан аллақачон исботланган.

Шу сабабли бу иллат тўрига тушиб қолганлар ҳар доим хавфли шахслар ҳисобланади. Руҳий ҳолатнинг бузилиши оқибатида бундай инсонлар ҳаёти тубдан ўзгариб, улар ўқиш ва ишга берадир бўлиб қолади, қариндошлари, оиласи, дўстлари билан муносабатини узади ва бунинг ўрнига ўзига ўхшаган одамлар билан дўст тутинади. Шу тариқа кечагина ҳаётдан баҳра олиб юрган инсон ўз қиёфасини йўқо-

тамури хазонга айланиб бораётганини ва зудлик билан бунинг олдини олиш зарурлигини тушунириш осон эмас. Асосий сабаб шундаки, бемор бундай хасталик билан боғлиқ муаммолар борлигини умуман инкор этади. Ўз аҳволини нормал деб ҳисоблайди ва унинг ҳаёт тарзини яхши томонга ўзгартиришга ҳар қандай уришлар руҳий томондан қатъий қаршиликка учраши ва бу даволашга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Шу боис марказнинг тажрибали психолог ва психотерапевтлари беморлар билан алоҳида ва уларни гуруҳларга ажратган ҳолда маслаҳат ишларини олиб бормоқда. Бундан кўзланган мақсад уларни «оқ ажал» чангалдан буткул қутқариш, соғлом турмуш тарзини кечириб истагини пайдо қилишдир. Ҳар кун йўқозилмайдиган бундай машғулотлар давомида беморлар «томир отган» бундай сурункали касаллик хусусиятларини ва ўзини ишонтириш ҳамда аутотренинг ёрдамида касалликка қарши мустақил курашни ўрганишга ҳаракат қилмоқда. Бундай босқичма-босқичли психологик реабилитация жараёни дастлаб оғир руҳий ҳолатдан чиқиш ва кайфиятни кўтаришга, сўнгра эса инсон онгини қайтадан шакллантиришга ёрдам беради.

Соғлом ҳаётга қайтиш

Афсуски, гиёҳвандликка чалинган беморлар жамиятда шахс сифатида ўз ўрнини йўқотади. Уларнинг аксарияти ҳаётни ҳис қилиш ва ички туйғуларини намоеън этиш, атрофдаги инсонлар билан мулоқот қилиш, бирон-бир иш билан шуғулланиш каби оддий нарсаларни бошқатдан ўрганишига, яъни гиёҳванд моддаларсиз ҳаёт кечириб нақадар яхшилигини тушунишига тўғри келмоқда. Сўнгра шифокорлар беморлар онги ўзгаришига қараб, уларни арттерапия ёрдамида кузатиб боради. Бу жараёнда беморларга бўёқлар билан расм чизиш тақлиф этилади. Одатда ушбу бўлимга ётқизилган беморлар чизган расмларда қора ранг кўп бўлади. Вақт ўтиши билан қора ранглар йўқолиб, ёрқин ранглар пайдо бўлади, расмларда акс эттирилган лавҳалар бемор янги ҳаётга тайёр эканидан далolat беради.

Республика наркология марказида беморларга жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш туйғусини сингдиришга катта эътибор қаратилмоқда. Беморлар даволанишнинг дастлабки босқичида энгил соғломлаштирувчи машқларни бажарса, тиббий-ижтимоий реабилитация бўлимига ўтказилгандан сўнг ҳар кун эрталаб бадантарбия билан шуғулланади ва кун давомида спорт майдончасида спорт машғулотида қатнашади. Бунинг учун даволаш муассасасида барча зарур шартлар яратилган. Беморлар теннис, футбол, баскетбол, волейбол билан шуғулланмоқда, тажрибали инструкторлар раҳбарлигида организмни соғломлаштирувчи ва мустаҳкамловчи турли машқларни бажармоқда.

Дунё наркологларининг таъкидлашича, наркотикларга боғланиб қолиш ҳолатлари пайдо бўлганда тўлиқ соғайиб кетиш ҳақида гапириш қийин. Бундай

(Давоми 5-бетда).



Мастер-класс

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕРМАТОМИКОЛОГИИ

В последние годы уделяется большое внимание внедрениям новейших технологий диагностики и лечения кожных и венерических заболеваний в практическое здравоохранение. В связи с этим по инициативе Министерства здравоохранения Республики Узбекистан (Постановление № 10-5/1144 от 04.04.2014г.) и РСНПМЦДиВ МЗ РУз (Приказ № 0109/507 от 27 мая 2014г.) в июне в г.Самарканде был проведен семинар-тренинг, в работе которого приняли участие врачи дерматовенерологи, акушер-гинекологи, урологи, врачи-лаборанты и другие.

С приветственным словом к собравшимся обратился директор РСНПМЦДиВ МЗ РУз У. Сабиров, который подчеркнул важность проведения подобных мероприятий с целью повышения квалификации врачей разных специальностей, которые имеют непосредственное отношение к проблемам дерматовенерологии. Затем директор центра У. Сабиров представил свой доклад "Дерматовенерологическая служба Узбекистана: вчера, сегодня и завтра", в котором прозвучали основные вехи становления дерматовенерологической службы республики, направления научной и практической деятельности сотрудников центра и основные технологии, предлагаемые практической дерматовенерологии. Была подчеркнута роль центра, как основного методологического, научно-практического и организационного органа по оказанию дерматовенерологической помощи населению республики. Директор центра указал на важность продвижения дерматокосметологии в нашей республике, которая стала активно развиваться после выхода приказа № 20 МЗ РУз (2012 г.). Подготовка соответствующих кадров из числа дерматовенерологов и открытие кабинетов дерматокосметолога на базе областных кожно-венерологических диспансеров являются доказательством активного развития данного направления, что позволит значительно повысить поступление внебюджетных средств. Было подчеркнуто, что для унифицированного подхода к диагностике и лечению кожных и венерических заболеваний созданы "Стандарты", "Протоколы", "Приказы" и другие дирек-

тивные документы, позволяющие на высоком уровне проводить лечебно-диагностические манипуляции. Во втором своем выступлении "Новый метод лечения витилиго" директор центра У. Сабиров рассказал собравшимся о проблеме лечения больных витилиго и внедрении нового, инновационного метода – пересадке меланоцитов в очаги поражения, используя донорские участки видимо неизмененной кожи самого пациента. Были раскрыты некоторые особенности данной манипуляции и показаны фотодокументы, свидетельствующие об эффективности и целесообразности меланоцитарной пересадки у больных витилиго.

Далее были выступления руководителя отдела дерматомикологии, доктора медицинских наук З. Абидовой "Состояние и общие проблемы диагностики микозов в Узбекистане", "Трихофития – как инфекция, передающаяся половым путем", "Антигистаминные препараты в дерматологии", "Клинические случаи ошибок в диагностике микозов", "Актуальные проблемы кожного лейшманиоза". З. Абидова указала на значительный рост грибковых заболеваний, особенно трихомикозов (трихофития, микроспория, фавус), которые требуют координированной работы с органами санитарно-эпидемиологического надзора. Особо обстоят дела с проблемой регистрации и лечения кожного лейшманиоза, трансмиссивного заболевания, встречающегося в определенных регионах Узбекистана и имеющего установившиеся природные очаги. З. Абидовой был представлен инновационный метод лечения больных кожным лейшманиозом с использованием лимфотропно-

го введения антибактериальных средств. Рассматривая проблему лобковой трихофитии, довольно часто сочетающейся с разнообразными ИППП, особенно II поколения, она предлагает рассматривать данный микоз, как заболевание, передающееся половым путем с вытекающими отсюда противозидемиологическими мероприятиями, без осуществления которых довольно сложно решать проблему лобковой трихофитии.



го введения антибактериальных средств. Рассматривая проблему лобковой трихофитии, довольно часто сочетающейся с разнообразными ИППП, особенно II поколения, она предлагает рассматривать данный микоз, как заболевание, передающееся половым путем с вытекающими отсюда противозидемиологическими мероприятиями, без осуществления которых довольно сложно решать проблему лобковой трихофитии.

Профессор А. Рахматов раскрыл многие моменты диагностики и лечения в основном кожных заболеваний. Так, в своем выступлении "Актуальные проблемы психодерматологии" он ознакомил собравшихся с современными проблемами психодерматологии, указав на важность выявления психосоматических нарушений у больных с различными кожными заболеваниями. В основе возникновения и рецидивов большинства дерматозов лежат значительные отклонения со стороны ЦНС, которые должны корректироваться с помощью современных антипсихотических и антидепрессивных препаратов. Далее А. Рахматов остановился на серьезной дерматокосметологической проблеме – выпадении волос (алопеции) и изменении ногтевых пластин (онихопатии). Проблема выпадения волос сама по себе может приводить к серьезным психо-эмоциональным отклонениям, т.е. может рассматриваться как проблема психодерматологии. Для решения

этих вопросов на сегодняшний день разработаны специальные алгоритмы результатов трихоскопии, и сотрудниками центра предлагаются разнообразные методы как топической, так и системной терапии данной категории больных. В случаях диагностики онихопатий рекомендуется использовать доступный метод лечения с использованием препарата "Пантогар". Кроме того, профессором А. Рахматовым были затронуты такие важные аспекты дерматологии, как принципы наружной терапии дерматозов, включая и использование топических иммуномодулирующих средств, использование противовирусных препаратов в дерматологии и другие аспекты дисциплины. Большой раздел в семинар-тренинге был посвящен лабораторной диагностике наиболее часто встречающихся ИППП (бактериальный вагиноз, урогенитальный трихомониаз и кандидоз), который был раскрыт перед слушателями заведующим бактериологической лабораторией центра А. Разыковым. Теоретические данные по каждой инфекции сопровождались практическими занятиями, что наиболее важно для врачей-лаборантов. При проведении мастер-классов А. Разыков продемонстрировал все процессы приготовления микро-препаратов и их последующей интерпретации. А. Рахматов и З. Абидова провели показательные обходы больных, находящихся на стаци-

онарном лечении в Гор.КВД и Обл.КВД, а также многочисленных амбулаторных больных.

Следует указать, что подобный семинар-тренинг, организованный РСНПМЦДиВ МЗ РУз по инициативе Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, проводится в регионах впервые. Предоставление большого теоретического материала с проведением осмотра больных позволяет на совершенно другом уровне повышать знания практикующих врачей, тем более, что были задействованы врачи разных специальностей, которые редко получают необходимую информацию по дерматовенерологии.

Таким образом, проведение семинар-тренингов в различных регионах республики имеет большое преимущество, так как позволяет сочетать обсуждение теоретических и практических вопросов дисциплины с врачами разных специальностей, имеющими определенное отношение к дерматовенерологии.

**У. САБИРОВ,
З. АБИДОВА,
Республиканский
специализированный
научно-практический
медицинский центр
дерматологии и
венерологии
Министерства
здравоохранения
Республики Узбекистан.**

2014 йил – Соғлом бола йили

ТИББИЙ ХИЗМАТ СИФАТИ ОШМОҚДА

Наманган шаҳар 2-туғруқхона мажмуаси вилоятдаги намунали тиббий муассасалардан бири.



230 ўринга мўлжалланган мазкур муассасанинг моддий-техник базаси тубдан янгиланиб, замонавий ускуналар билан жиҳозлангани тиббий хизмат сифатини янада яхшилаш имконини берди. Шифокор ва ҳамширалар ҳомиладорларга малакали тиббий ёрдам кўрсатиш, она ва чақалоқларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш баробарида оилавий поликлиникалар билан бирга туғруқ ёшидаги аёлларни тиббий кўриқдан ўтказиш, аҳоли ўртасида "Соғлом она – соғлом бола" тамойилининг моҳияти, эрта никоҳ ва эрта туғруқнинг олдини олиш мавзуларида тушунтириш ишлари олиб бормоқда.

Хоразм вилоятида "Соғлом бола йили" Давлат дастури доирасида соғлом оилани шакллантириш, оилаларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Соғлом зурриётни дунёга келтириш, оилани, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ёшларимиз, айниқса, қизларнинг жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлиши, замонавий билим ва касб-ҳунар сирларини пухта эгаллаши, ўз иқтидор ва қобилиятини рўёбга чиқариши учун кенг имкониятлар яратиш борасидаги саъй-ҳаракатлар шулар жумласидандир. Ёшларни турмушга тайёрлаш, тиббий кўриқдан ўтказиш борасида вилоят хотин-қизлар кўмитаси ва бошқа ташкилотлар ҳамкорлигида муайян чора-тадбирлар олиб борилмоқда. "Ёш оила" марказларида турмуш қураётган йигит-қизлар ва ёш оилаларга тиббий ва психологик ёрдам кўрсатилмоқда. Умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида таш-

ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИ – МИЛЛАТИМИЗ БОЙЛИГИ

кил этилган факультатив дарслар ёшларни оила қуришга тайёрлашда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Конституциямизнинг 63-моддасида «Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга. Никоҳ томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилиги асосларида», деб белгилаб қўйилган. Мазкур тамойил асосида оилаларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, унга моддий ва маънавий кўмак бериш чоралари кўрилмоқда.

Мутахассисларнинг фикрича, йигит-қизларнинг турмуш қуриши ёши оила мустаҳкамлигига таъсир кўрсатувчи асосий омиллардан биридир. Афсуски, айрим ота-оналар кўпинча фарзандининг келажак тақдири, бахт-саодати ҳақида ўйламай, ҳали балаоғат ёшига етмаган қизини узатиш ёки қариндошимнинг

қизи бегона бўлмасин, деб ўғил уйлантириш тараддудига тушади. Оқибатда қизларни ўн олти, баъзан ундан кичик ёшда турмушга узатиб юбориш ҳоллари, афсуски, ҳанузгача учраб турибди. Аммо бу бўлғуси онанинг саломатлиги ва руҳиятига, қолаверса, ёш оиланинг мустаҳкамлиги, туғилмажак фарзанднинг соғлом ўсишига салбий таъсир кўрсатишини зинҳор унутмаслик керак.

Туманда бу борада олиб борилаётган ишлар турмуш қураётган йигит-қизларнинг ўз саломатлиги, оила олдидаги масъулиятини теран англаши, жамият ҳаётидаги ислохотлар жараёнига дахлдорлик туйғусини тобора кучайтиришда муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда.

**Аҳмаджон ШОКИРОВ,
Хоразм вилояти.**

Актуальная тема

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ

Сальмонеллез – инфекционная болезнь животных и человека. Заболевание относится к группе кишечных инфекций, вызываемых различными представителями бактерий рода сальмонелла.

Основным источником инфекции являются сельскохозяйственные животные и птицы (больные и переболевшие – сальмонеллоносители, включая грызунов и диких птиц), а также больные и хронические сальмонеллоносители среди людей.

Сальмонеллы сравнительно устойчивы во внешней среде. В комнатной пыли возбудители сохраняют жизнеспособность от 80 до 547 дней, сухом кале различных животных до 4 лет, колбасных изделиях от 60 до 130 дней, замороженном мясе от 6 до 13 месяцев, яичном порошке до 6 месяцев, скорлупе яиц до 30 дней. Отдельные виды сальмонелл могут оставаться жизнеспособными на тканях и бумаге от 7 до 12 месяцев.

Оптимальной температурой для размножения возбудителя является температура 35-37 градусов. Рост сальмонелл могут подавлять или ограничивать высокие концентрации соли или сахара. Кипячение убивает возбудителей заболевания мгновенно. При замораживании, наоборот, они могут оставаться жизнеспособными длительное время. Растворы дезинфицирующих средств действуют на сальмонеллы губительно. Так, например, обеззараживание сточных вод дезинфицирующими средствами снижает количество возбудителей в 6 раз.

Возбудители попадают в организм человека преимущественно через пищевые продукты. Люди заражаются сальмонеллезом при употреблении продуктов питания, обсемененных сальмонеллами в процессе их получения, переработки, транспортировки, при недостаточной кулинарной обработке или нарушении установленных режимов хранения. Из пищевых продуктов чаще всего заболевание передает-

ся через молочные и мясопродукты, яйца и яйцепродукты. Для профилактики заболевания нужно быть осторожным при употреблении в пищу яиц, мяса птицы, продуктов с куриным желтком (заварной крем, бэзе). Следует помнить, что при хранении более 25 дней, сальмонеллы, находящиеся на скорлупе яиц, могут проникнуть в желток. Наиболее часто факторами передачи могут служить полуфабрикаты, мясной фарш, мясной студень, сосиски, сардельки, блюда из субпродуктов и рубленого мяса. Кроме того, в летнее время в молочных и мясных продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и размножаются. Примечательно, что даже обильное размножение сальмонелл в пищевых продуктах не сопровождается изменением их вкусовых качеств, запаха и внешнего вида. Возможно заражение данной инфекцией через предметы бытовой и производственной обстановки, а также через воду. Передача сальмонеллеза контактно-бытовым путем наблюдается сравнительно часто, особенно среди детей. Наиболее восприимчивы к данному заболеванию дети до 2-х лет, а также взрослые ослабленные и люди пожилого возраста. Грудные дети могут заразиться от больных матерей не только через инфицированные руки, белье, но и употребляя грудное молоко.

Передача заболевания через воду происходит при загрязнении источников водоснабжения сточными водами, фекалиями больных птиц и различными нечистотами. Кроме того, в жаркое время люди употребляют в большом количестве воду, прохладительные напитки, купаются в водоемах.

Наиболее серьезным и опасным последствием сальмонеллеза является потеря организмом жидкости и солей. Без пищи че-

ловеческий организм более-менее благополучно может просуществовать пару недель, но без адекватного обеспечения водой и солями калия, натрия и кальция счет может пойти на часы. Запасы воды и солей особенно невелики в организме ребенка, и именно для детей это состояние представляет реальную угрозу здоровью и жизни.

Основные признаки сальмонеллеза

Заболевание начинается через 6-48 часов после попадания микробов в организм. Больной жалуется на озноб, недомогание, головную боль, слабость, боли в мышцах, суставах, пояснице, могут быть судороги мышц конечностей. Температура тела повышается до 38-39 градусов. Поражение желудочно-кишечного тракта сопровождается схваткообразными болями в эпигастриальной области, обильной рвотой, расстройством стула. Выделения большого количества характерный вид, они обильные, водянистые, часто зелено-го цвета со зловонным запахом. У многих больных отмечаются урчание и вздутие живота.

Лечение больных с сальмонеллезом при среднетяжелых и тяжелых формах заболевания должно осуществляться в специальных лечебно-профилактических учреждениях – инфекционных стационарах под наблюдением врача.

Для того, чтобы уберечь себя и своих близких от сальмонеллеза, необходимо соблюдать предельно простые правила профилактики:

- приобретать яйца и птицу только в местах санкционированной торговли;
- при покупке яиц обращать внимание на то, что срок годности яиц с даты сортировки – 25 дней, диетического – 7-10 дней;
- в магазине и на базарах обращать внимание на товарное соседство сырых и готовых продуктов. Их продажа должна производиться в разных отделах, разными продавцами, взвешивание должно осуществляться на разных весах;
- птицу в домашнем холо-



дильнике хранить в упакованном виде, желателно на отдельной полке морозильника;

– куриные яйца необходимо хранить в холодильнике в специальных ячейках, которые нужно мыть как можно чаще для исключения попадания сальмонеллы из ячеек холодильника на яйцо;

– перед приготовлением блюд из яиц тщательно мыть яйца с мылом под проточной водой. Варить их нужно не менее 15-20 минут с момента закипания. Готовить глазунью желателно под крышкой в течение 15 минут. От употребления сырых яиц лучше вообще воздержаться;

– птицу варить не менее 40 минут после закипания. Жареная птица считается готовой, если при полном прокалывании куска выделяется светлый, без примесей, сок;

– при разделке птицы в домашних условиях использовать отдельную доску и нож. Эти предметы в дальнейшем ни в коем случае не должны использоваться для резки готовых продуктов: хлеба, овощей, сыра;

– соблюдать правила приготовления и хранения пищевых продуктов (строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм технологии приготовления);

– употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду;

– соблюдать правила личной гигиены, особое внимание уделять гигиене рук;

– проводить регулярную уборку и очистку жилых помещений и прилегающих территорий;

– не допускать скопления мусора и различных нечистот, проводить своевременный вынос мусора на специализированные площадки и отведенные места;

– своевременно выявлять и проводить необходимые мероприятия по обезвреживанию основных источников инфекции – больных животных, птиц;

– при появлении симптомов с подозрением на заболевание своевременно обращаться за медицинской помощью;

– родителям и лицам, ухаживающим за грудными детьми, помнить о необходимости соблюдения гигиенических навыков при кормлении и проведении туалета;

– не загрязнять воду открытых водоемов различными нечистотами;

– уничтожать мух и других переносчиков возбудителей инфекционных болезней.

– не купаться в непроверенных и загрязненных водоемах. Помните! При первых признаках заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу, так как только специалист может своевременно установить диагноз и назначить необходимую терапию.

Мargaritta AKILOVA,
врач-эпидемиолог,
Республиканский ЦГСЭН.

Маҳорат мактаби

ДОЛЗАРЬ МАВЗУЛАР МУҲОКАМАСИ

Аввал хабар берганимиздек, пойтахтимизда “Микронутриентлар танқислиги ва камқонлик билан курашишда Халқаро ва Ўзбекистон Республикаси тажрибаси” мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция бўлиб ўтди.

Соғлиқни сақлаш вазири ва Гематология ва қон қуйиш илмий-текшириш институти томонидан ташкил этилган тадбирнинг иккинчи кунини институтнинг ўзида маҳорат мактаби ўтказилди. Унда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳридан келган гематологлар ва трансфузиологлар, институт ходимлари иштирок этишди.

Маҳорат мактабини дастлаб АҚШдаги Стенфорд университети тиббиёт маркази профессори Петер Гринберг ўзининг “МДС синдромнинг молекуляр-генетик аспекти ва давосига замонавий ёндашиш” мавзусидаги маърузаси билан бошлаб берди. Айтиш жоизки, П. Гринбернинг фикр-мулоҳазалари иштирокчиларда катта қизиқиш уйғотди.

Иккинчи маъруза Қозоғистон миллий тиббиёт университети нутрициология кафедраси доценти, тиббиёт фанлари номзоди Елена Ушанская то-

монидан ўқилди. У “Қозоғистон Республикасида репродуктив ёшдаги аёллар орасида темир танқислиги ва камқонликнинг олдини олиш чоралари” мавзуси доирасида тўхталиб ўтди, шунингдек, темир танқислиги ва камқонликнинг олдини олиш учун сеплементация (яъни микронутриент ва витамин билан бойитилган таблетка, сироп, капсулаларни қабул қилиш), озуквий диверсификация (аҳолининг соғлом овқатланиш боразидаги фикрларини ривожлантириш) ва фортификация (озик-овқат маҳсулотларини витаминлар ва микроэлементлар билан бойитиш) каби усуллар жуда яхши самара беришини алоҳида таъкидлади.

Гематология ва қон қуйиш илмий-текшириш институти директори ўринбосари Азиза Маҳмудова ҳам ўз маърузасида мамлакатимизда ҳомиладор аёллар орасида темир танқислиги ва унинг оқибатлари хусусида тўхталиб, бу борадаги амалий фаолиятларга алоҳида урғу қаратди.



Шунингдек, институтнинг врач-гематологи Зулхумор Юнусова “Анемия синдром билан кечаётган жигар патологияси бўлган беморларда фитотерапия” мавзусида тўхталиб, мазкур глобал муаммо нафақат юртимиз, балки дунё микросидаги барча мутахассисларни ташвишга солаётгани ва соҳа вакиллари ҳамкорликда ишлашлари муҳимлигини айтиб ўтди.

– Маҳорат мактабида муҳокама этилган мавзулар нафақат институтимиз мутахассислари, балки ҳар бир гематолог ва трансфузиологлар учун жуда аҳамиятли, – дейди Гематология ва қон қуйиш

илмий-текшириш институти директори Аълонур Саидов. – Чунки соҳада олиб борилган бир неча йиллик изланишлар, янгиликлар бу ерда тилга олинди. Уйлайманки, бугунгидек тадбирлар гематология соҳасида изчил ҳамкорлик ўрнатиш ва таҳриба алмашиш жараёнини янада такомиллаштирилади.

Маҳорат мактаби якунида маърузалар муҳокама этилиб, фикр-мулоҳазалар билдирилди.

Элмурод ЭГАМКҮЛОВ.
Суратлар муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.



Соғлом танда соғ ақл.

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Жазони ижро этиш бош бошқармаси тизимдаги шифокорлик лавозимларига ишга қабул қилишни **ЭЪЛОН ҚИЛАДИ**

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Жазони ижро этиш бош бошқармаси Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида жойлашган жазони ижро этиш муассасаларида мавжуд бўлган бўш шифокорлик лавозимларига ҳарбий хизматни ўтаган ёки захирадаги офицер унвонига эга бўлган, ёши 35 дан ошмаган, жисмонан ва руҳан соғлом, ички ишлар идоралари сафида хизмат қилишга лаёқатли, олий маълумотли, шифокорлик дипломига эга бўлган Ўзбекистон Республикаси фуқароларини ишга таклиф қилади.

Ишга қабул қилиш ички ишлар идоралари хизмати талаблари асосида амалга оширилади.

**Манзил: Тошкент шаҳри, Ҳамза тумани,
Фаргона йўли кўчаси, 25-уй.
Телефон: 291-59-02.**

Здоровье в наших руках **ПРОСТОЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ**

Гимнастика для похудения – популярный способ борьбы с лишним весом. Результат от занятий вполне ощутимый, так как интенсивные движения способствуют сжиганию лишних калорий и делают фигуру более стройной и привлекательной.

Гимнастику рекомендуют не только при избыточном весе. Внедрение её в ежедневный режим дня положительно сказывается на устойчивости к болезням, повышает работоспособность и жизненный тонус.

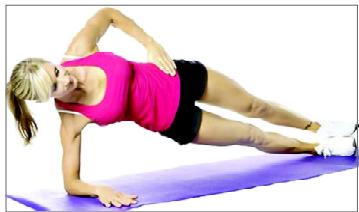
Выполнение физических упражнений укрепляет мышечный каркас, ускоряет обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.



их количество увеличивают.

В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, совершают повороты вправо и влево (2-3 минуты). Прыжки со скалкой (на носочках) в течение 2-3 минут.

Бег на месте в быстром темпе под энергичную музыку 2-3 минуты.



Такая гимнастика хорошо дополняет комплекс утренней разминки, ее продолжительность может быть в пределах 15 минут, и здесь важна даже не силовая нагрузка, а регулярность выполнения и время от времени замена одного из упражнений на новое.

Примеры упражнений

Начинается гимнастика для похудения с медленной ходьбы, колени при этом следует высоко поднимать и постепенно увеличивать темп.

Упражнение с гантелями – попеременное сгибание рук в локтевых суставах, по 15 раз для каждой руки. Приседания, не отрывая ступней от пола, руки при этом согнуты в локтях, на поясе, сначала достаточно 10 приседаний, постепенно

вести до 25 наклонов.

Китайская гимнастика для похудения

Китайская гимнастика для похудения – это особая система упражнений, копирующих движения различных животных. Они не очень интенсивные, но позволяют даже людям, далеким от гимнастики, похудеть эффективно и надолго.

“Лисица”

Нужно присесть на корточки и руками опереться в пол так, чтобы тело наклонилось вперед (пятки немного оторваны от пола), взгляд направить в пол, опуская верхнюю часть тела на пол, опереться локтями в колени. Медленно передвигать руки вместе с телом вперед, имитируя движения крадущейся лисицы, проползающей под препятствием.

“Медведь”

Упражнение выполняется, стоя на четвереньках, одновременно правой рукой и ногой, затем левой рукой и ногой. Тело должно быть расслаблено, голова опущена. Потом повторить движения, давая задний ход.

“Черепашка”

Сесть на пол и согнуть в коленях ноги, ступня полностью касается пола, ладони упираются в пол. Из этого положения необходимо приподнять поясницу над полом как можно выше и в этой позе сделать несколько шагов влево, а затем вправо. Преимуществом китайской гимнастики, помимо снижения веса, является и то, что она помогает выводить из организма вредные шлаки и токсины.

**По материалу
Интернета подготовила
Малохат НАЗАРОВА.**

Гимнастика для стройных ног

Также существует и гимнастика, которая корректирует форму полных ног. Хорошим упражнением, помогающим убрать жировые отложения на ногах, являются выпады вперед поочередно на правой и левой ноге. Приседать следует как можно ниже, за один подход следует сделать по 30 выпадов для каждой ноги.

Гимнастика для тонкой талии

Чтобы с помощью данной гимнастики похудеть в талии, следует выполнять такое упражнение с гимнастической палкой: взять палку за концы и положить ее на плечи (ноги на ширине плеч), согнуться в наклоне вперед и при этом поворачивать туловище то влево, то вправо до упора. На начальном этапе достаточно 10 таких наклонов, так как выполнять их довольно сложно, потом постепенно до-

101 хизмати **БЕФАРҚ БЎЛМАЙЛИК**

Курилишлар беҳисоб, интилиш ва орзу-умидлар билан яратилаётган тураржойлар кўркам ва муҳташам, лекин шу билан бирга, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига зид равишда барпо этилаётган бино ҳамда қурилмалар ҳам йўқ эмас. Бундай ҳолатларни кўпроқ уй-жой мулкдорларига қарашли кўп қаватли уйларда, уларнинг теварак-атрофи ва йўлларидан учратишимиз мумкин.

Булардан ташқари, фуқароларимиз томонидан кўп қаватли уйлар атрофларига ўзбошимчалик билан томорқа хўжаликлари қуриб олинганлиги, йўллар бошларига темир қоziқлар, газ баллонлар ва бошқа сунъий тўсиқлар қоқиб қўйилганлиги ҳам салбий ҳолатлар сирасига киради. Шу-



жойига ўтиб сув манбаларини узатиш имкониятлари йўқотилишига ва бошқа хунук оқибатларга олиб келиши турган гап.

Тилга олинган ва шунга ўхшаш нуқсонларни бартараф этиш борасида Миробод тумани ИИБ ёнгин хавфсизлиги бўлими томонидан коммунал

Ёнгин содир бўлганда “101” рақами орқали ёнгин хавфсизлиги хизматига хабар беришни ва аниқ манзилни айтишни унутманг.

нингдек, хонадонлар олдида энгил темир соябонлар ўрнатилганлиги, кичик омборхоналар қурилганлиги, қурилиш қоидалари ва меъёрларига зид равишда кўп қаватли уйларнинг лойиҳасига ўзгариш киритиб олиш ҳолатларини ҳам учратиш мумкин. Бу эса ўз ўрнида кўп қаватли уйларда фавқулодда ҳодисалар, жумладан, ёнгин содир бўлганда юқорида таъкидланган тўсиқлар туфайли ёнгин ўчириш автомашиналарининг ҳаракатланиши ва ёнгин

хизмат кўрсатиш ташкилотлари, турли муҳандислик хизматлари, маҳалла фаоллари ҳамда ҳокимият ва жамоатчилик вакиллари билан ҳамкорликда аҳоли ўртасида тушунтириш ишлари ва суҳбатлар олиб борилмоқда. Шунингдек, тураржойлар ва аҳоли кўп йиғиладиган масканларни ўрганиш юзасидан амалга оширилиши лозим бўлган кенг қамровли тадбирлар режаси ишлаб чиқилиб, шу асосда қатор ишлар амалга ошириб келинмоқда.

Шунингдек, корхона-ташкilotлар биноларида ҳам кўпинча ёнгин хавфсизлиги қоидаларига амал қилмаслик ҳоллари учрамоқдаки, бу жуда қатта йўқотишларга олиб келиши мумкин. Бундай кўнгилсизликларнинг олдини олиш мақсадида ёнгин хавфсизлиги хизмати ходимлари барчани хавфсизлик қоидаларига амал қилишга чақириб, огоҳликка чорлайди.

**С. ДЖУМАНОВ, Х. СОБИРОВ,
Миробод ТИИБ ЁХБ инспекторлари.**

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 таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 7896 нусха.
Буюртма Г-659.

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 ҚўШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

