

ЯГОНАСАН, МУҚАДДАС ВАТАНИМ, СЕВГИ ВА САДОҚАТИМ СЕНГА БАХШИДА, ГЎЗАЛ ЎЗБЕКИСТОНИМ!

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2014 йил 11 июль • № 27 (996)

ИСТИҚЛОЛ ИМКОНИЯТЛАРИ

ҳар бир кишига ғурур ва ифтихор бағишлайди



Истиқлол ҳар бир юрт, фуқаро учун энг олий неъмат, уларнинг барча соҳадаги эркинлиги, ҳуқуқларининг кафолати, ўз интилишлари, қизиқиши ва ҳаракатларини мутлақо эркин, мустақил амалга ошириш демакдир. Шу боис, унинг шуқуҳи ҳар йили инсонлар қалбига ўзгача байрамона кайфият олиб киради.

Сир эмаски, ҳар йили анъанавий тарзда Юртбошимиз томонидан ушбу энг улуғ, энг азиз байрамни тантанали равишда, кўтаринкилик билан муносиб нишонлаш бўйича қарор қабул қилинади. Эътироф этиш жоиз, бу ҳам истиқлол йилларидаги гўзал анъаналаримиздан бирига айланди. Мазкур қарорнинг бажарилишида давлат ва нодавлат

ташкilotлари, ижтимоий институтлар, жамоатчилик, қолаверса, ҳар бир фуқаро фаол иштирок этиши замирида айнан истиқлолга ҳурмат, мустақилликни мустаҳкамлашга ўз хиссасини қўшишдек улуғ мақсадлар муржассам.

Мустақиллик йилларида Юртбошимиз раҳнамолигида эришилган ютуқлар замирида айнан халқимизнинг ўзаро бирдамлиги,

меҳнати ётганлиги, халқаро миқёсда алоҳида эътироф этилаётган натижалар осонлик билан қўлга киритилмаётганлиги, мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар, янгиланиш ва демократик жараёнларнинг барчаси халқимиз ҳаёти ва унинг турмуш фаровонлигини юксалтиришга қаратилганлиги каби муҳим жиҳатлар тарғиботига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Албатта, ўтган йигирма уч йил ичида халқимиз қўлга киритган бекиёс ютуқлар хурлик, озодлик ва эркинлик шарофатидандир.

Давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, Ўзбекистон танлаган ўзига хос ва ўзига мос тараққиёт

йўли – “Ўзбек модели” бугун мамлакатимизнинг ҳар соҳада юксак натижаларга эришишида муҳим омил бўлмоқда. Ушбу модель бозор муносабатларига асосланган ҳуқуқий демократик давлат қуриш стратегияси сифатида юртимиз тараққиётининг асосий ҳаракатлантирувчи кучига айланди. Узоқни кўзлаган, пухта ва ҳаётийлиги исботланган бу стратегия бошқа мамлакатлар учун ҳам ўрнак олса арзигуликдир.

Юртимизда соғлиқни сақлаш соҳасини ислоҳ этишни янада чуқурлаштириш бўйича жорий этилаётган чора-тадбирларнинг натижаси ҳам аҳоли сиҳат-саломатлигини, турмуш фаровонлигини таъминлашга қаратилганлиги билан муҳим аҳамият касб этади. Бундай ислохотлар бугунги кунда қишлоқ жойларида, айниқса, чекка туманларда яшаётган 14 миллион 600 минг нафар аҳолига малакали тиббий ёрдамдан фойдаланиш имконини бермоқда.

Айниқса, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, баркамол авлодни тарбиялаш масалалари бугун муҳим аҳамият касб этмоқда. Тарихга назар ташласак, ўтган давр мобайнида соғлиқни сақлаш тизими тубдан ўзгарди, “Соғлом онадан – соғлом бола” тамойили том маънода ҳаётимизнинг узвий бирлигига айланди. Қишлоқ жойларидаги шифо масканларини бугун шаҳардаги муассасалардан деярли ажратиб бўлмайди. Хизмат кўрсатиш даражаси нафақат сон жиҳатидан, балки сифат нуқтаи назаридан ҳам яхшиланди, тобора ўсди. Амалиётда хориж технологиялари қатори ўзимизда ишлаб чиқилаётган инвентарь тиббий асбоб-ускуналар, жиҳозлар кенг қўлланилмоқда. Чуқур

изланишлар, тиббиёт фани тараққиётига муносиб ҳисса қўшилмоқда. Хориждан ташриф буюрган меҳмонларнинг халқаро эътирофига сазовор бўлмоқдамиз. Айнан мустақиллик йилларида қўлга киритаётган ютуқларимизнинг натижалари мамлакатимизда шундай нуфузли халқаро анжуманлар ўтказишга замин яратмоқда. Шу ўринда Президентимиз ташаббуси билан ташкил этилган “Ўзбекистонда таълим ривожини ва халқаро тажрибалар”, Самарқанд шаҳрида ўтказилган “Ўрта асрлар Шарқ алломалари ва мутафаккирларининг тарихий мероси, унинг замонавий цивилизация ривожига даги роли ва аҳамияти” ва “Ўзбекистонда озик-овқат дастурини амалга оширишнинг муҳим захиралари”, соғлиқни сақлаш мавзусида ўтказилган халқаро конференцияларни мисол тариқасида келтириб ўтиш мумкин.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистон эришган ютуқлардан яна бири юртдаги тинчлик ва барқарорликдир. Зотан қисқа давр – 23 йил давомида эришилган ютуқлар ўзининг оламшумуллиги билан киши қалбига фахр-ифтихор туйғуларини уйғотади. Шу билан бирда, Ўзбекистон босиб ўтган йўл, бир мақсад йўлида собитқадамлик, қатъият ва ҳамжиҳатлик билан узоқни кўзлаб, пухта ўйланган ислохотлар натижаси қисқа вақтга нисбатан каттароқ ютуқларни қўлга киритиш мумкинлигини жаҳон ҳамжамиятига исботлаб берди.

Зулфия МАКСУДОВА,
Ўзбекистон
Республикасида хизмат
кўрсатган соғлиқни
сақлаш ходими.

Жараён

МАЛАКАЛИ ТИББИЙ ХИЗМАТ



Бухоро вилояти Бухоро туманидаги “Шергирон” қишлоқ врачлик пункти беш мингдан зиёд аҳолига малакали тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Тажрибали тиббиёт ходимларининг астойдил меҳнатлари туфайли ҳудудда турли касалликларнинг олди олинмоқда. Шунингдек, ташхис қўйиш ва даволашда илгор тиббий технологиялардан самарали фойдаланилмоқда. Айниқса, дорихона ва фитобар фаолиятдан ҳам аҳоли мамнун.

Тоҳир ИСТАТОВ.



Нигоҳда – бирламчи бўғин

ЭЗГУ МАҚСАД ЗАМИРИДА**она ва бола саломатлиги**

Мамлакатимизда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасида амалга оширилаётган сай-ҳаракатлар ўз самарасини бериб келмоқда. Айниқса, "Соғлом бола йили" Давлат дастурида белгиланган вазифаларни тўлақонли ижро этиш бу борадаги ишларни янада такомиллаштиришни ва янгиланишни тақозо этади.



Андижон шаҳридаги 3-оилавий поликлиникада ҳам соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, халқимиз саломатлигини сақлаш ва энг муҳими Давлат дастурини бажаришда муайян ютуқлар кўлга киритилмоқда. Шифокорлар уларнинг саломатлигини сақлаш борасида доимо изланишдалар.

Жорий йилнинг олти ойи давомида поликлиникада амалга оширилаётган ишларга эътибор қаратадиган бўлсак, "Ўзгариш", "Қаландархона", "Майдонбозор" маҳалла фуқаролар йиғинлари аҳолиси тиббий кўриқдан ўтказилди. Шифокорлар маҳаллаларда бўлишиб, болалар, хотин-қизлар, ҳомиладор аёллар орасида юзага келаётган касалликларни бартараф этиш ва уларнинг олдини олиш борасида кенг тарғибот ишларини олиб боришди.

Поликлиникада меҳнат қиладиган 33 нафар умумий амалиёт

шифокори ҳамда 69 нафар патронаж ҳамшираси ҳудудда истикомат қиладиган 53 минг нафардан ортиқ аҳолига, яъни 7 та мактабгача таълим муассасаси, 8 та умумтаълим мактаби, 13 та маҳалла фуқаролар йиғини аҳлига хизмат кўрсатади.

Ҳозирги кунда шифокорлар ва ҳамширалар болаларни 10 та хавfli касалликка қарши эмлаш ишларини олиб боришяпти. Жумладан, яқинда амалиётга жорий этилган ротарикс вакцинаси билан ҳудуддаги 2 ойлик чақалоқлар эмланди. Бу жараёнда маҳалла фуқаролар йиғинлари, умумтаълим мактаблари, мактабгача таълим муассасалари яқиндан ёрдам беришмоқда ва тарғибот-

ташвиқот ишларини ўтказишмоқда.

Маълумки, бугун "Саломатлик-3" лойиҳаси доирасида умумий амалиёт шифокорлари тайёрланмоқда. Жумладан, 2011-2013 йиллар давомида 3-оилавий поликлиниканинг 10 нафар шифокори УАШ бўйича 10 ойлик ўқув курсларида таҳсил олишди. Уларнинг асосий вазифаси – ўзига бириктирилган ҳудуддаги оилаларнинг саломатлигига масъуллик. Шунингдек, юқумли касалликларнинг олдини олиш мақсадида профилактик тадбирлар ўтказиш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, уй-жойларнинг умумий санитария-гигиена назорати ва аҳоли ўртасида эпидемиологик вазиятни барқарор сақлаб туриш, болалар ва аёлларнинг рационал ва тўғри овқатланишини ташкил

Поликлиникада профилактика ишларини ўз вақтида тўлақонли таъминлашга устувор вазифа сифатида қаралади. Шифокорлар томонидан даволаш ва диагностика стандартларига амал қилган ҳолда

боис ҳудуддаги кам таъминланган оилалар ва ноғиронлар ҳар йили 2 марта тиббий кўриқдан ўтказилади. Ўтган 3 йил ичида 30 нафардан ортиқ шундай оила фарзандларига даволаниш учун



этиш, зарарли одатларга қарши курашиш, ёшларни спорт машғулотларига жалб қилиш каби вазифаларни таъминлашдир.

Соғлом онадан соғлом фарзанд туғилиши учун никоҳланувчи ёшлар тўйдан олдин тиббий кўриқдан ўтказилаяпти. Айниқса, соматик касалликлар билан хасталанган ёшлар учун алоҳида соғломлаштириш ишлари ташкил қилинган.

беморларга сифатли тиббий ёрдам кўрсатилиб, натижада юқумли касалликлар билан касалланиш кўрсаткичи 2011-2013 йиллар давомида 2 баробар камайган.

Патронаж тизими янада сифатли олиб борилиши натижасида охириги 3 йилда интенсив кўрсаткич 19,3 фоиздан 16,7 фоизга камайган. Аҳоли жон бошига қатнов кўрсаткичи эса 8,7 фоиздан 8,9 фоизга кўтарилган. Бирламчи ноғиронлик кўрсаткичи 2,3 фоизга қисқарди. Тиббий муассасада ички инфекция ва ОИВ тарқалишининг олдини олиш мақсадида зарарсизлантириш хоналари ташкил этилган.

Поликлиника шифокорлари ижтимоий ҳимоя масаласига ҳам алоҳида эътибор қаратиб келади. Шу

имтиёзли йўлланмалар берилди.

2013 йилда давлат ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолининг тиббий маданиятини ошириш, юқумли касалликларнинг олдини олиш мақсадида "Саломатлик – туман бойлик", "Соғ танда соғлом ақл", "Саломатлик омиллари" каби мавзуларда 135 маротаба давра суҳбатлари ва учрашувлар ташкил этилди.

Қисқа қилиб айтганда, Андижон шаҳридаги 3-оилавий поликлиникада аҳолининг саломатлигини сақлаш борасида олиб борилаётган ишлар эътиборга лойиқ. Бу эса "Соғлом бола йили" Давлат дастури ижросини таъминлашга имкон яратаяпти.

Муҳаррам РАҲМОНОВА,
Андижон вилояти
3-оилавий поликлиника
бош шифокори.
Тўраҳон ҒАФУРОВ,
журналист.

Ибрат

МАШАҚҚАТЛИ КАСБ ОРТИДАГИ ФИДОЙИЛИК

Инсон умри давомида қанчадан-қанча бекату манзиллардан ўтади. Манзилдан ўтаётганда уларни обод этиб борган одамдан албатта чаманлар қолади. Шунинг учун ҳам ақли расо одам ҳеч қачон умрини еб-ичишга, дунё тўплашга, ўткинчи ишларга сарф қилмайди. Шундай экан, ҳаётда кўрган-кечирган, тажриба ва саботга эга бўлган инсонлар, умринг тугагунча яхшилик нурини соч, дея бежиз айтмайдилар.

Чиндан ҳам дунё яхшиликлар билан обод. Яхшилик эса ҳеч қачон оёқ ости бўлмайди. Мен ҳар сафар турли вилоятларда ижодий сафарда бўлганимда, касбим тақозоси билан турли касб эгалари, пиру бадавлат отахону онахонлар билан учрашиб, суҳбат кураман.

Яқинда Самарқанд вилоятининг Каттақўрғон тумани, Мундиён қишлоғида бўлдим. У ерда бутун қишлоқнинг меҳрибон онасига айланиб улгурган нафақадаги ўқитувчи Сайёра ая билан қилган суҳбатим мазмунга бой бўлди. Чунки, Сайёра ая турмуш ўртоғи Ҳамидулла ота билан етти фарзандни тарбиялаганликлари ва уларнинг ҳаммасини олий маълумотли қилганликлари, уч нафари фан номзоди бўлганини айтдилар. Шу билан бирга

оиланинг тўнғичи Ҳамза Ҳамроевни алоҳида тилга олиб, уни узоқ дуо қилдилар. Ҳамза Ҳамидуллаевич тумандаги касалхона бош врачлари бўлиб ишлаётгани ҳақида эшитдим ва ота-онаси, қишлоқдошларию, қариндош-уруғлари ва беморларнинг дуосини олаётган шифокор билан кўришиш, суҳбатлашиш истагида касалхонага бордим. У ерда ҳам бир-икки бемор билан танишиб, сўзлашиб қолдим. Ана шунда ҳақиқатдан ҳам бемор кўнгли гулдан нозик бўлишига амин бўлдим. Суҳбатимиз қизиқ борарди, улар ўта синчков, меҳр ва бир оғиз ширин сўзга, яхши тилакка муҳтож эканликлари шундоққина юзларидан, нигоҳларидан, умид билан боқаётган кўзларидан сезилиб турарди. Буни англаш, нима демоқчи эканликларини тушуниб

олиш қийин эмасди. Мени бу касалхонага бошлаб борган беморлардан бири дурбешлик Мирходи ака эди.

– Инсон ҳалол меҳнати ва атрофидагиларга кўрсатган оқибати билан оламга танилади. Биз танийдиган оққунгил шифокор ана шундай инсонлар сирасига кирди. У қишлоқда вояга етгани учунми, кўпчиликни танийди. Қабулга келган беморларнинг аҳолини сўраб, эътибор билан эшитида ва узоқ суҳбатлашади, хаста бўлган одамларга ёрдам беради.

"Яхши" деган сўзнинг ўзи дилга малҳам. Мирходи ака сўзлар экан, касалхона биносига бир қараб олди. Кўпни кўрган кексалар бежизга дилни нозик гул, сўзини дуру гавҳар деб билинг, демас эканлар. Агар сиз ҳам меҳр-оқибат ва садоқат истасангиз, ўзингиз ҳам шу фазилатларнинг эгаси бўлмоғингиз керак экан. Шу ақидага амал қилган, кўп йиллик тажрибага эга бўлган шифокор, тиббиёт фанлари номзоди, ревматолог Ҳамза Ҳамроев 2003 йилдан буён Каттақўрғон туман касалхонасида бош шифокор лавозимида фаолият юритиб келмоқда. У ҳақида ҳам-

касблари шошилини тиббий ёрдам бўлими бошлиғи Алишер Тошмаматов, кардиолог Абдужалол Абдирахимов ва ҳамшира Дилором опадан ҳам илиқ фикрлар эшитдим.

Ҳамза Ҳамидуллаевич тўрт фарзанднинг отаси. Бугунги кунда унинг ўғли Ҳумоюн, қизи Гулнора ҳам Самарқанд тиббиёт институти талабаси. Ҳамза Ҳамидуллаевич фарзандларига ҳам талабчан ота, улар ҳаётда ўз ўринларини топишлари учун тинимсиз ўқиб, изланишлари кераклигини ўқтиради. У жамоада ҳам ўз ўрни ва ҳурматига эга, деган фикрларни эшитгач, мен Ҳамза Ҳамроевнинг ўзи билан суҳбатлашишга ошиқдим.

– Бу ёруғ дунёга фақат бир мартагина келиш имконимиз бор, инсон умри эса жуда тез ўтиб кетаркан. Демак, вақт ганимат, ўзимиздан яхши ном қолдиришга улгуришимизнинг ўзи катта гап. Афсуски, яхши бўлиш жуда қийин, бунинг уддасидан ҳамма ҳам чиқа олмайди. Ҳаётим давомида турли феъл-атворга эга бўлган инсонларни кўрдим. Мевали дарахтга тош отилади, шунинг учун

ҳам кўрган-кечирганларимиздан хулоса чиқариб, пишиб, тобланиб борамиз. Ҳақиқат эгилгани билан ҳеч қачон синмаслигини ҳаммамиз яхши биламиз. Бир умр ўқитувчилик қилган ота-онам бизга ҳаммаша, ҳар бир нарсанинг акс садоси бор: яхшиликдан яхшилик, ёмонликдан ёмонлик қайтади, дея қайта-қайта такрорлайдилар. Мен ҳам бу ҳаётда яхшилик умидида яшайман, – дейди тиббиёт фанлари номзоди, шифокор Ҳамза Ҳамидуллаевич фахр ила.

Мен аслида Сайёра она ҳақларида ҳам ёзишни мақсад қилгандим. Афсуски, улгурмадим. Ширинсўз ва дилкаш, камтарин инсон Сайёра ая билан қилган суҳбатим охириги бўлган экан...

Юртимизда ўзининг ҳалол меҳнати, самимий муносабати билан эл назарига тушаётган Ҳамза Ҳамроевдек шифокорлар борлигидан фахрланиб, ана шундайлар сафи кенгайишини тилаб қоламиз.

Шокиржон СИДДИҚОВ
журналист.

Шарҳ

ТИББИЙ ТЕКШИРУВ ҚОИДАЛАРИ АМАЛИЁТДА

Одамнинг иммунитет танқислиги вирус оқибатида келиб чиққан касаллик, яъни ОИВ касаллиги бугунги кунда барча мамлакатлар учун муҳим муаммага айланган. Унинг таъсири соғлиқни сақлаш тизимида эмас, балки мамлакатнинг иқтисодий ва миллий хавфсизлигига жиддий хавф туғдирмоқда.

Сўнги йилларда халқаро миқёсда ОИВ касаллиги тарқалишига қарши кураш масаласига ёндашувлар кескин ўзгарди. Дунёда, шу жумладан республикамизда ОИВ инфекцияси бўйича вазият ўзгариб бормоқда, бу эса ўз навбатида ушбу инфекцияга қарши чоратadbирларнинг мукамал, замон талабларига мос ҳолда бўлишини талаб этади. Бу чора-таadbирларнинг ҳар томонлама мукамаллигини, улар асоси саналган меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар таъминлаб беради. Шу нуқтаи назардан аҳолини ОИВга текширувни бугунги кун талабларига мос равишда ҳуқуқий асослаш талаби юзага келди.

Шундай ҳужжатлардан бири Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2014 йил 15 апрелдаги "Одамнинг иммунитет танқислиги вирусига тиббий текширувдан ўтказиш қоидалари тасдиқлаш тўғрисида"ги 5-сонли буйруғидир. Мазкур буйруқ Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 2014 йил 15 майда 2584-сон билан рўйхатдан ўтказилган.

Мазкур қоидалар Ўзбекистон Республикасининг "Одамнинг иммунитет танқислиги вирусига келтириб чиқарадиган касаллик (ОИВ инфекцияси) тарқалишига қарши курашиш тўғрисида"ги Қонунига мувофиқ, барча шахсларни шу йўналишда тиббий текширувдан ўтказиш тартибини белгилайди.

ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш шахснинг соғлиги ҳолатини ўрганиш ва баҳолаш ҳисобланади, ОИВ инфекциясига барвақт ташхис қўйиш, бошқаларга юқишининг олдини олиш, тарқалганлик даражасини ҳамда бунга қарши кураш таadbирлари самарадорлигини баҳолаш, профилактик ва эпидемияга қарши чора-таadbирларни белгилаш, эпидемиянинг ривожланишини прогноз қилиш, донорлар қони ва унинг таркибий қисмлари хавфсизлигини таъминлаш мақсадларини қамраб олади.

Қоидаларда таъкидланишича, даволаш-профилактика муассасалари тиббиёт ходимлари ОИВга тиббий текширувдан ўтаётган шахслар тўғрисидаги маълумотлар махфийлигини таъминлашлари шарт.

ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш барча даволаш-профи-

лактика муассасаларида ихтиёрий, мажбурий ёки ғайриихтиёрий тартибда амалга оширилади. Республикаимизда ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш паспорт ёхуд шахсни тасдиқловчи бошқа ҳужжат асосида амалга оширилиб, текширувдан ўтаётган шахснинг илтимосига кўра ихтиёрий равишда ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш аноним бўлиши мумкин.

Шунингдек, ушбу қоидаларга асосан шахс билан қайси тартибда текширув ўтказилишидан қатъи назар, дастлабки ва кейинги маслаҳатлашув амалга оширилиши белгилаб қўйилган. Дастлабки ва кейинги маслаҳатлашув амалга оширилганлиги тўғрисидаги маълумотлар шахсга даволаш-профилактика муассасасида очилган тиббий ҳужжатга ёзиб қўйилади.

Даволаш-профилактика муассасаси тиббиёт ходимлари ОИВни юктириб олган шахсни даволашда ҳамда профилактик чора-таadbирларни амалга оширишда шифокор сирини сақлаган ҳолда шахсга нисбатан инсонпарварлик муносабатида бўлиб, унинг ҳуқуқларини поймол қилмасдан зарур тиббий ёрдам кўрсатиши шартлиги кўрсатиб ўтилган.

Мазкур қоидаларга асосан даволаш-профилактика муассасаларида ОИВга тиббий текширувдан ўтаётган шахслардан қон олиш тартиби, тегишли лабораторияларга етказиб бериш, қон намунасини лабора-

торияда таҳлилдан ўтказиш учун лозим бўлган талаблар ҳам ёритиб ўтилган.

Агарда текширувдан ўтаётган шахсда ОИВ аниқланган тақдирда, у билан кейинги маслаҳатлашув ўтказилиб, диспансер ҳисобига қўйилиши ва мазкур шахс ўзга шахсларга ОИВ инфекциясини юктирганлик учун жиноий жавобгарлик тўғрисида ёзма равишда огоҳлантирилиши белгилаб қўйилган.

Қоидаларда ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш натижалари шифокор сирини бўлиб, уни шахс ёки унинг қонуний вакилининг розилигисиз ошкор қилишга йўл қўйилмаслиги таъкидланади.

ОИВнинг юқиш хавфи юқори деб ҳисобланган шахсларга даволаш-профилактика муассасалари тиббиёт ходимлари томонидан ихтиёрий равишда тиббий текширувдан ўтиш шартлиги тушунтирилади. Инфекциянинг клиник кўрсатмалари мавжуд бўлган шахслар ихтиёрий равишда ОИВга тиббий текширувдан ўтиши мумкин.

Шахс аноним равишда текширувдан ўтказилиб, унда мусбат натижа аниқланганда, шахснинг қон намуналарини лаборатор таҳлил қилиш тўхтатилиши ва шахс билан кейинги маслаҳатлашув ўтказилиши ҳамда шахсини тасдиқловчи ҳужжат асосида ихтиёрий равишда ОИВга тиббий текширувдан ўтказилиши тавсия этилиши мумкин.

Ушбу қоидаларга асосан қайси шахслар мажбурий равишда ОИВга тиббий текширувдан ўтказилиши ва қандай ҳолатларда шахснинг ғайриихтиёрий равишда ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш тартиби белгилаб қўйилган.

Амалиётга татбиқ этилаётган янги ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш қоидаларига асосан, текширувдан ўтаётган шахснинг илтимосига кўра, ОИВ мавжуд эмаслиги тўғрисида тасдиқланган шаклдаги сертификат берилиши таъминланади. Ушбу сертификатни бериш қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда, фақат ОИТСга қарши курашиш марказларида тўлов эвазига амалга оширилиши ва бошқа тиббий муассасалар томонидан берилган ОИВ мавжуд эмаслиги тўғрисида сертификат ҳақиқий эмас, деб ҳисобланади.

ОИВга тиббий текширувдан ўтказиш қоидалари ушбу масалаларга оид муносабатларни тартибга солишнинг муҳим жиҳатларини ўзида мужассамлаштириб, мазкур муаммо бўйича фаолият олиб борувчи мутахассисларга амалиётдаги фаолиятлари учун самарали ёрдам беради.

Ш. РАШИТОВА,
Республика ОИТСга
қарши курашиш
маркази врач-
эпидемиологи.

Ота-оналар учун тавсия

РОТАВИРУС ИНФЕКЦИЯСИ:

фарзандингизни қандай сақлашингиз керак?

Ротавирус инфекцияси – одам ва жониворларда учрайдиган ўткир оқумли касаллик бўлиб, уни вируслар кўзгатади ва ошқозон-ичак йўлига зарар етказиши, оқибатда ошқозон фаолияти кескин бузилади.

Ротавирус инфекцияси қандай тарқалган?

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, дунё бўйича ҳар йили 275 миллион ёш болалар ва катта ёшдаги кишилар диарея касаллигига чалиниши қайд этилади ва шуларнинг тахминан ярми ротавирус хасталиқларидир. Масалан, АҚШда ҳар йили камида 3,5 миллион касалланиш ҳолатлари қайд этилади ва бунинг оқибатида 5 ёшгача бўлган болаларнинг 120 дан ортиғи нобуд бўлади. Ўзбекистонда, хусусан, Ташкент шаҳрида вақти-вақти билан ротавирус инфекциясига чалиниш ҳолатларининг кўпайиши кузатилади. Жумладан, 90-йилларнинг бошида ҳар 100 минг аҳоли бошига 17 та ҳолат қайд этилган бўлса, 2011 йилда бу кўрсаткич 74 та ҳолатни ташкил этди.

Ушбу инфекцияга, айниқса, 1-6 ёшдаги болалар кўпроқ чалинади. Бир ёшгача кўрак сутти билан озиқланадиган чақалоқларда мавжуд бўладиган она ҳимоя кучлари вирусни бола организмига кириб боришига тўсқинлик қилади ёки касаллик жараёнини енгил кечишига ёрдам беради. Кўрак сутти билан боқилган болага нисбатан кўшимча овқатлар билан озиқлантирилган болалар ротавирус инфекциясини юктириш хавфи бир мунча юқори бўлади.

Одатда, уч ёшга тўлгунча болаларнинг 90 фоизи ушбу касаллик билан хасталаниб бўлади. Ротавирус хасталиги билан катта ёшдагилар ҳам касаллани-

ши мумкин. Лекин уларда бу касаллик енгил кечади. Кўпинча, ота-оналар ўзлари ҳам билмаган ҳолда болаларига ушбу хасталикни юктириб қўйиши мумкин.

Ротавирус инфекциясининг манбалари ва касалликнинг юқиш йўллари

Инфекцияни XX асрнинг 70-йилларида Австралиядан кашф қилинган ротавируслар кўзгатади. Электрон микроскоп остида уларнинг "ташқи кўриниши" ротор-ғилдиракни эслатади. Кейинроқ ротавирусларнинг А, В, С, Д ва Е каби бешта гуруҳи кашф қилинди. Касалликларнинг аксариятини А гуруҳига мансуб вирус кўзгатади.

Инфекция манбаи – бу касалликнинг клиник аломатлари яққол намоён бўлган ёки яширинча кечадиган беморлар бўлиб, улар тиббиётда вирус ташувчилар деб юритилади.

Бу "ифлос қўллар" касаллиги – чунки бир одамдан бошқа одамга маиший жиҳозлар, уй-рўзғор буюмлари, тайёрланган овқатлар орқали ўтади.

Инфекция дарё, кудуқ ва водопровод сувларидан ҳам юқиши мумкин. Ушбу вирус совуққа чидамли бўлиб, ҳаво ҳарорати ноль даражасига тенг бўлганда ҳам тирикчилиги қолади ва сувда узок муддат сақланиб, сўнг овқатга ўтиши мумкин.

Ротавирус инфекциясига чалиниш ҳолатларининг кўпайиши йилнинг совуқ мавсумларида, яъни январь-март ойларига тўғри келади. Баъзи ҳолларда ротавирус инфекцияси ёзнинг совуқ ва ёмғирли кунларида ҳам учраб туриши мумкин.

Ротавирус инфекциясининг аломатлари қандай?

Бемор инфекцияни юктирган дан сўнг хасталикнинг аломатлари пайдо бўлгунча, ўрта ҳисобда 1-4 кун вақт ўтади. Касаллик кескин бошланади, тана ҳарорати тўсатдан кўтарилиб (38-39°C гача), 1-2 кун тушмайди.

Касаллик бошланиш пайтида оддий тумов ва томоқ оғриши кўринишида намоён бўлиши мумкин ва бундай пайтда даволовчи шифокор ротавирус инфекциясини нафас йўллари касаллиги, бунга иситма ҳам қўшилса, грипп деб хато ташхис қўйиши ҳам мумкин.

Вирус асосан ошқозон-ичак йўлида тарқала бошлайди, у овқат ҳазм қилиш ферментларини ишдан чиқаради ва бу ҳолат кўнгил айниши ва ич кетишига сабаб бўлади.

Кўп ҳолларда касаллик қайт қилишдан бошланади. Бу эса инфекцияга чалинишнинг асосий белгиларидан бири саналади. Ўша куннинг ўзида ёки эртасига ич кетиш бошланади, бир кунда 20 мартагача суюқ, сувсимон суюқлик келади. Жуда кам ҳолларда қорин оғриши кузатилади.

Ич кетиши тез-тез рўй берганда (1 кеча-кундузда 15 марта ва ундан ортиқ) бола бир суткада 1 литрдан кўпроқ суюқлик йўқотиши мумкин. Бу эса, тананинг сувсизланишига олиб келади. Тана оғирлигининг 8 фоиздан ортиқ миқдорда суюқлик йўқотилиши хавфли ҳисобланади, 10 фоиздан ортиқ йўқотилиши эса ўлимга олиб келиши мумкин.

Касаллик қандай даволанади?

Ҳозирча бошқа ичак вируслари сингари ротавирусларга ҳам қарши даволаш воситаси топилгани йўқ, шунинг учун инфекция

юққанда бемор табиий тарзда соғаяди. Шу билан бирга, боланинг тезроқ тузалиши ота-она шифокорга қанчалик эрта мурожаат қилишига боғлиқ. Касалликнинг юқоридан қайд этилган илк аломатлари пайдо бўлган тақдирда ҳамда чақалоқлар тағлигининг маълум муддат қуруқ бўлиши, кўзёшисиз йиғлаши, оғиз қуруқлашиши, тери эгилувчанлигининг йўқолиши ва ташқи таъсирларга бефарқ бўлиши сингари хавфли аломатлар пайдо бўлганда зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш керак. Фақат шундагина касалликнинг ноҳуш оқибатлари ва зўрайишининг олдини олиш мумкин. Шифокор ташхис қўяди ва бемор боланинг хусусиятларини ҳисобга олиб, унга даволаш муолажасини белгилайди. Касаллик нормал тарзда кечганда бола 10-12 кунда соғайиб кетади.

Касалликнинг олдини олиш ва ҳимояланиш таadbирлари

Касалликнинг олдини олиш чораларини кўришда энг муҳими вирус юқори ҳароратдан кўрқиниши ҳисобга олиш, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш ва уйда тозаланиш сақлаш лозим.

Ротавирус 1-3 дақиқа қайнатилганда нобуд бўлади. Барча оила аъзолари, айниқса, ёш болалар учун мўлжалланган сув билан хом сутни албатта қайнатиш талаб этилади. Болаларга янги соғилган сутни ҳам қайнатмай бериш мумкин эмас.

Мева ва сабзавотларга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Чунки улар кўпинча вирус билан зарарланган бўлади. Уларни тоза сувда яхшилаб ювиш, сўнгра қайноқ сув билан чайиб ташлаш керак.

Болалар учун мўлжалланган аралашмалар ва бошқа озиқ-овқатлардан фойдаланишда уларни фақат қайнатилган сув билан су-

юктириш ва ва фақат бир марта овқатлантириш учун етадиган миқдорда тайёрлаш керак.

Болани овқатлантириш учун фақат тоза идишдан фойдаланиш лозим.

Кўчадан уйга киргандан сўнг, овқатланишдан олдин, болага таом тайёрлашдан ва уни озиқлантиришдан аввал қўлларни совунлаб ювиш зарур.

Барча оила аъзолари болани фақат тоза кийимда қўлга олишлари мумкин, уни ишчи кийим ёки овқат тайёрлашда кийиладиган кийимда қўлга олиб бўлмайди.

Тураржой тозаланиши сақлаш лозим, вирус мебель, кийим-кечак, маиший техника, ўйинчоқлар, эшик тутқичлари, бет-қўл ювгич жўмрақлари, унитазнинг сувни оқизувчи қранларига ўрнашиб олган бўлиши мумкинлигини ёдда тутинг.

Барча оила аъзоларининг саломатлигини қатъий қўзатиб бориш шарт. Улардан бирортасининг ичи бузилиши қолган барча оила аъзоларига оғоҳ бўлиш лозимлигидан дарак беради. Касалликка дучор бўлиб, ичи бузилган тақдирда, ўз-ўзини билганича даволамасдан, зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш керак.

Беморни соғлом оила аъзоларидан ва биринчи навбатда ёш боладан ажратиб қўйиш лозим, унга алоҳида идиш, кийим, сочик ва х.к. ажратиш керак.

Дилором ТУРСУНОВА,
Ўзбекистон
Республикаси Соғлиқни
сақлаш вазирлиги
санитария-
эпидемиология назорати
бош бошқармаси
бошлиғи ўринбосари.

Қарор ва ижро

НИКОҲОЛДИ ТИББИЙ КЎРИГИ

СОҒЛОМ АВЛОДНИ ВУЖУДГА КЕЛТИРИШНИНГ МУҲИМ ШАРТИДИР

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг XIV боби оила мавзусига бағишланган бўлиб, жумладан 63-моддада шундай сўзларни ўқишимиз мумкин: "Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга. Никоҳ томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилигига асосланади".

Дарҳақиқат, жамият минглаб оилалардан ташкил топади. Агар ана шу кичик кўрғонда барқарор ва соғлом муҳит ҳукм сурса, ўша давлат шунчалик мустаҳкам ва унинг гуллаб-яшнашига оила кўшадиган ҳисса шунчалик улкан бўлади. Мустақиллик йилларида жамиятнинг ана шу кичик бўғини ҳар жиҳатдан мустаҳкам қилиш, соғлом наслни вужудга келтириш, уларни жамият тараққиётининг ҳар бир соҳасига муносиб қилиб тарбиялаш масалаларига давлат миқёсида жиддий эътибор қаратилмоқда. Агар яқин ўтмишда никоҳ ва оила масаласига икки ёшнинг оддий қовушуви, деб мантиқ берилган бўлса, ҳозирги даврда оила кураётган ёшлар олдида жуда улкан вазифалар қўйилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августда қабул қилинган "Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида"ги 365-сонли қарори оилавий муносабатларни мустаҳкам асосга қилишнинг асосий ҳужжатларидан бири бўлиб хизмат қила болади. Ушбу қарорга кўра, оила қуриш арасида турган барча йигит-қизлар никоҳолди тиббий кўриқдан ўтишлари мажбурийдир.

Республика "Оила" илмий-амалий маркази томонидан мамлакатимизда аҳолининг оилавий таркиби маънавий, ҳуқуқий, мафқуравий, ижтимоий, демографик, психологик ҳамда тиббий томондан ўрганиб келинмоқда. Ушбу тадқиқотларда асосий диққат-эътибор халқимизнинг кўп асрлик тарихида синовдан ўтган, кўпчилик томонидан эътироф этилган қараш, урф-одат, расм-русум ва анъаналарга қаратилаётган оилавий аҳамиятга эгадир. Ўзбек оилаларидаги ўзига хослик аввало, юртдошларимизнинг оилавий муҳитда камол топиши, бу масканга умрбод боғланишида яққол намоён

бўлар экан. Статистик маълумотларга қараганда, Ўзбекистон аҳолисининг 64 фоизини 30 ёшгача бўлган фуқаролар ташкил этади. Бу, оила қуриш орқали жамиятимиз ривожига ҳисса қўшиш, эгаллаган касби, билим даражасини юрт тараққиётига сафарбар этиш ёшлар турмуш тарзининг мазмунига айланганини ифода қилиб турибди. Шуниси қувонарликки, никоҳдан ўтаётган йигит-қизлар оилавий муносабатларнинг пухта ўйланган тартиб-қоидаларини чуқур англаб етмоқдалар.

Никоҳ ва оила масаласи ҳар бир инсоннинг шахсий ҳаётини, кейинги тақдирини белгилайди. Бир-бирига муносиб жуфтликлар кўпайса, ўз-ўзидан жамиятда ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий иқлим вужудга келади, мамлакатнинг ривожланиш имкониятлари кенгайди. Шундай бўлган, жамиятнинг гултожи бўлган, уни тараққиёт босқичига олиб чиқадиган соғлом ва барқарор оилалар қурилишига барчамиз хайрихоҳимиз. Никоҳолди тиббий кўриқда бўлғуси келин-куёв Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти экспертлари томонидан оилавий ҳаётни таназзулга олиб келувчи бир нечта хавfli касаллик турлари бўйича текширувдан ўтказилиши керак.

**Жумагул ЖЎРАЕВА,
Тошкент шаҳри Мирзо
Улуғбек тумани тиббиёт
бирлашмаси умумий
амалиёт шифокори:**

– Оила кураётган ёшларга қарата "Кўша қариш, ували-жували бўлиш, бахту саодатга эришиш" деган дуо айтилади. Бу ўз-ўзидан амалга ошиб қолмайди. Никоҳ жисмонан ва руҳан соғлом йигит-қизларнинг розиризолиги билангина мустаҳкам пойдеворга эга бўлади. Тўғри, келин-куёв болалик, ўсмирлик даврида хавфсиз айрим касалликлар билан оғриган, бу эса сурункали кўриниш касб этган бўлиши мумкин. Аммо сил, гиёҳвандлик, жинсий йўл билан юқадиган тери-таносил ҳамда

руҳий хасталиклар, ОИВ инфекциясига чалинган шахсларнинг никоҳга кириши фожиали яқун топиши кузатилган. Шу боис ҳам, Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августда қабул қилинган қароридан ана шу хавfli касаллик турлари бўйича никоҳланувчи шахсларнинг тиббий кўриқдан ўтиши муҳим банд сифатида белгилаб қўйилган. Туманимиздаги барча оилавий поликлиникаларда никоҳолди тиббий кўриги белгиланган тартиб-қоидага мувофиқ ташкил қилинмоқда. 2014 йилнинг тўрт ойи мобайнида Мирзо Улуғбек туманида истиқомат қилувчи 666 нафар ёш (341 нафар йигит), (325 нафар қиз) никоҳдан ўтиш бўйича ариза билан мурожаат қилган. Биз уларнинг аризаларига мувофиқ, аввал 5та диспансер кўриқдан ўтишлари учун йўлланма берган бўлсак, кейинги босқичда тор доирадаги мутахассис шифокорлар қабулига йўллади. Йигит-қизда учраган хавfli касаллик бўйича йўлланмага қизил чизиқ тортиб қўйилади. Биларбилмас ёки кўр-кўрона тартибда хавfli касалликка чалиниб қолган айрим ёшлар ўз хатоликларини англаб етган ҳолатда никоҳга кирадилар. Албатта, бундай никоҳ фожиали яқун топиши мумкин. Шунинг учун оналар, педагоглар, маҳалла фаоллари, умуман кенг жамоатчилик вакиллари ўсиб келаётган фарзандларимизни оилавий ҳаётга соғлом, бенуқсон тайёрлаши никоҳолди тиббий кўригининг муваффақиятли яқунини таъминлайди.

"Оила" илмий-амалий марказидан олинган энг сўнгги статистик маълумотларга кўра, республикамиз бўйича жами 7 миллионга яқин оила мавжуд бўлиб, улар орасида биринчи расмий никоҳда бўлган, эр ва хотиннинг ёши 30 ёшдан ошмаган ёш оилалар 14,6 фоизни ташкил этади.

Барча туман, вилоят, шаҳар ФХДЁБлари томонидан қайд қилинаётган никоҳ муносабатлари натижасида соғлом, аҳил ва барқарор оилалар сони йилдан йилга кўпайиб, жамиятимизнинг улкан тиргагига айланади.

Жиззах вилояти Зомин тумани фуқаролик ҳолатлари далолатномаларини ёзиш бўлими томонидан қайд қилинаётган ни-

коҳлар аввало, тиббий кўриқ хулосаси, келин-куёвлар розилиги, куда томонларнинг ўзаро келишувига асосланмоқда. **Бўлим катта инспектори Сайёра Хоринованинг бу ҳақдаги фикрини келтириб ўтмоқчимиз:**

– Гарчанд никоҳи расмийлаштириладиган бўлса-да, оила остонасига илк бор қадам қўяётган ёшлар ҳали ҳаётнинг паст-баландини билмайди. Улар оила мустаҳкамлигини таъминлашда тиббий кўриқ ҳамда шунга мувофиқ тарзда амалга ошириладиган никоҳни қайд қилиш жараёни кейинги ҳаётларида пойдевор бўлиб хизмат қилишини тушуниб етишлари керак. Бўлимимизга шу масалада мурожаат қилаётган йигит-қизлар аввало, биз берган йўлланмага мувофиқ, тиббий кўриқдан ўтиб, яқуний маълумотномани тақдим этишади. 2013 йилда 1662 та никоҳ қайд қилинди. Туман тиббиёт бирлашмасининг тор доирадаги мутахассислари кўриқдан ўтган йигит-қизларнинг аксарияти соғлом бўлиб, аниқланган айрим хавфсиз касалликлар бўйича никоҳланувчи шахсларга тегишли маслаҳат ва йўл-йўриқ берилди. Энг муҳими, аҳоли ўртасида олиб бориладиган тарғибот-ташвиқот ишлари натижасида йигитлар 24-25, қизлар эса 20-21 ёшда никоҳга кирмоқдалар. Никоҳ қайд қилинганлиги тўғрисидаги гувоҳнома олиган, келин-куёвга маҳаллий имом-хатиб шаръий никоҳ ўқийди. Демак, никоҳолди тиббий кўриги, ёшлар розилиги, ота-оналар ўртасидаги қатъий келишув, шаръий никоҳ соғлом ва барқарор оилани вужудга келтиришнинг гарови бўлмоқда.

Қашқадарё вилоятининг Китоб туманидаги турли маҳалларда истиқомат қилувчи аҳоли ўсиб келаётган фарзандларини оилавий ҳаётга тайёрлашда ўз тажрибаларига эгадир. Бунга кўра, қизлар сизиги соғиш, кир ювиш, нон ёпиш, таом тайёр-

Мустақил ҳаёт остонасида турган фарзандларимизнинг келажақда ибратли оила соҳиблари бўлиши мамлакатимизда инсон ва унинг манфаатларини ҳимоя қилишда эзгу мақсад билан ҳамоҳанг бўлиб кетади. Соғлом ота-онадан жисмонан ва руҳан тетик фарзанд дунёга келади. Бўлғуси ота-оналарни тиббий кўриқдан ўтказиш, никоҳларини қонуний расмийлаштириш жараёни ана шу жиҳати билан аҳамиятлидир.

Хулкар КУЗМЕТОВА.

ЭНГ ФАОЛ ЁШЛАР ТАҚДИРЛАНИШДИ

Пойтахтимиздаги Муқимий номидаги ўзбек давлат муносиқли драма театрида «Йилнинг энг фаол ёш мутахассиси» кўриқ-танловининг Тошкент шаҳар босқичи ғолиблари ва 2-3-ўрин соҳибларини тақдирлаш маросими бўлиб ўтди.

Тошкент шаҳар касаба уюшмалари ташкилотлари бирлашмаси кенгаши, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати шаҳар кенгаши, Савдо-саноат палатасининг шаҳар ҳудудий бoshқармаси, Тошкент шаҳар ўрта-маҳсус, касб-хунар таълими бoshқармаси ва Тошкент шаҳар халқ таълими бosh бoshқармалари томонидан ташкил этилган тадбир, айтиш жоизки, жуда кўтаринки ва қизиқарли тарзда ўтказилди.

Таъкидлаш керакки, мазкур кўриқ-танловнинг 1-2-босқичлари турли соҳалар бўйича апрель-май ойларида ўтказилди. Жумладан, таълим, фан ва маданият ходимлари касаба уюшмаси туман кен-

гашларида – жами 209 та муассасада «Энг фаол ёш ўқитувчи», «Энг фаол ёш тарбиячи» танловлари ташкил этилиб, уларда иштирокчилар ўз имкониятларини синовдан ўтказишди.

Шунингдек, истеъмол товарлари ишлаб чиқариш, савдо ва хизмат кўрсатиш ташкилотлари ходимлари касаба уюшмаси туман кенгашлари корхона ва ташкилотларида 300 нафар ёш ходимлар «Энг фаол ёш тадбиркор», «Энг фаол ёш хунарманд» ва «Энг фаол ёш коммунал соҳа мутахассиси» номинациялари бўйича иштирок этдилар.

Ўзбекистон Фанлар академияси тизимидаги 30 дан зиёд илмий муассасаларда «Энг

фаол ёш олим» номинацияси бўйича 80 нафар изланувчи ёш олим беллашди. Шу каби «Энг фаол ёш энергетик», «Энг фаол ёш қурувчи», «Энг фаол ёш транспортчи», «Энг фаол ёш алоқачи», «Энг фаол ёш дастурчи», «Энг фаол ёш шифокор» каби ўнлаб номинациялар бўйича қатор энергетика, қурилиш, транспорт, алоқа саноати, тиббиёт муассасаларида танловнинг ғолиблари шаҳар босқичига кўтарилди.

– Мазкур кўриқ-танлов ёш ходимларни қўллаб-қувватлаш, уларнинг фаолиятига яқиндан ёрдам бериш каби мақсадларга қаратилгани билан аҳамиятлидир, – **дейди Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ва фармацевтика касаба уюшмаси Республика кенгаши Тошкент шаҳри бўйича масъул ходими Гул-**



ноза Тошпўлатова. – Пойтахтимиздаги тиббиёт муассасаларидаги ёш шифокорлар ҳам бу танловда муносиб иштирок этишди. Уларнинг гоёлари, изланишлари, фикр-мулоҳазалари билан ҳакамларда катта таассурот қолдиришди. Пироваврида, ҳакамлар ҳайъати хулосасига кўра, 1-ўрин шаҳар тез тиббий ёрдам клиник шифохонаси врач-офтальмологи Акмал Матқаримовга, 2-ўрин

Шайхонтохур тумани 6-сон стоматология поликлиникаси врач-стоматологи Нигора Убайдуллаевага, 3-ўрин Юнусобод тумани 1-сон болалар шифохонаси педиатри Дилором Ёдгоровога насиб этди. Улар бугунги тадбирда муносиб равишда тақдирланди.

**Элмурод ЭГАМҚУЛОВ,
Сурат муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.**

Мутахассис маслаҳати

ШОВҚИНЛАРДАН АСАБИНГИЗ БУЗИЛДИМИ?

Шифокор маслаҳатларига қулоқ тутинг

Меҳнат қилиб чарчасак, одатда тинчлик ва осойишталикни, сокинлик ва жимликни истаб қоламиз. Таътилга чиққанда эса санаторий ва дам олиш масканларида чарчоғимизни чиқаргимиз келади. Бобо ва момоларимиз дуога қўл очишса, Оллоҳдан тинчлик, осойишталик сўрайди. Чунки азал-азалдан одамзотга шовқин-сурон, жанжал-тўполон, ур-йиқит ёқмайди. Шеър, ҳикоя, қисса ва романларда албатта ўқигансиз. Кўпинча табиатдаги гўзал манзаралар тасвирланади: майин шабаданнинг эсиши, дарахт япроқларининг шитирлаши, тоғу тошлар орасидан шилдираб оқаятган булоқ сувлари, қушларнинг чуғурлаши, дилтортар мусиқа, дарё ва денгиз тўлқинлари... нақадар ёқимли. Аксинча бўлса-чи, сўжети ур-йиқит, тўс-тўполон, зиддият асосига қурилган бадий асарларни ўқиб, китобхоннинг асаби толиқади. Демак, осойишталик, ёқимли товушлар ҳар биримизга хуш ёқади. Шовқин ва тўполон эса – асабининг эгови.

Турли товушларнинг қоришмасидан ҳосил бўладиган шовқиннинг саломатликка етказадиган зарари ҳақида кўпинча ўйламаймиз. Бутун дунёда техник тараққиёт жадал суръатлар билан кечаётган бир даврда ишлаб чиқариш, транспорт воситалари, ҳар хил овоз кучайтиргичлар кундан-кунга кўпайиб, янгидан-янги русумлари пайдо бўлмоқда. Улардан чиқаётган шовқин даражаси айниқса, марказий шаҳарларни қуршаб олгани ташвишланарли ҳолдир.

Аҳоли истиқомат ва меҳнат қиладиган уйларни ташқи шовқиндан сақлаш мақсадида эшик ва деразалар учун замонавий пластик материаллар ишлаб чиқарилмоқда. Ишлаб чиқариш корхоналарида шовқиннинг таъсир доирасини камайтириш учун қулоқчин берилиши, товушни ўзига сингдирувчи қопламанинг ўрнатилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. Сершовқин шаҳар кўчаларида гала-говурнинг даражаси айрим маълумотларга қараганда, 80 децибелдан 100 децибелгача етганлиги ана шундай чора-тадбирларнинг кўрилишига замин бўлмоқда.

Ҳозирги вақтда айрим Европа мамлакатларининг улкан майдонларида намоёиш этилаётган концертларни кўриб, ҳайратда қоласиз. Мусиқа ва кўшиқ кўнгилга завқ бағишлаши кераклигини инобатга оладиган бўлсак, концертнинг ҳаддан ташқари бетартиб, гала-говур, бақир-чақир, беўхшов хатти-ҳаракатлар, кўзни қамаштириб юборадиган ёриткичлар билан ўтиши кимга маъқул келар экан? “Оммавий маданият”нинг бундай кўринишлари нафақат саломатликка, балки ёшлар маънавий дунёсига ҳам акс таъсир кўрсатишини тан олмай иложимиз йўқ.

Ўзбек халқи – болажон, фарзандининг орзу-ҳавасини кўрай, деб йиллар мобайнида топганини тежаб-тергаб, уй-жой қуради, пул жамғаради. Ўғли ёки қизи воёга етгач, жамғармасини унинг бахту саодати учун сарфлайди, каму кўстига яратади. Барчамизга таниш бўлган манзара: қарин-

дош-уруғи ёки танишининг тўйига бордингиз, ҳаддан ташқари баланд овоздаги мусиқа, кўшиқдан қулоғингиз қоматга келгудек. Анчадан бери дийдорлаша олмай юрган кадрдонингиз билан очилиб-сочилиб гаплашиш имкониятидан маҳрумсиз. Сабаби, шовқиннинг тарқалиши даражаси меъёридан ошиб кетган. Ваҳоланки, тўйга одамлар дам олиш учун, дўстлари билан дийдорлашиш, суҳбатлашиш учун борадилар. Энди тўйга ҳам қулоқчин қийиб бориш керакми, деб ўйлаб қоласан, киши.

Кўп қаватли уйларда, кўчаларда, енгил машиналарда, жамоат транспортларида ҳаддан ташқари мусиқани баланд кўйиш ҳолатига дош бериш қийин. Илгари шовқиннинг фақат эшитиш аъзоларига салбий таъсири ўрганилган бўлса, бугун унинг бошқа аъзоларга ҳам кўрсатилган зарари аниқланмоқда. Жумладан, сезги аъзолари, юрак қон-томирлари ҳамда марказий асаб тизимига, овқат ҳазм қилиш аъзоларига етказадиган зарарини ҳеч нарса билан қоплаб бўлмайди.

Кўчада, жамоат транспортларида ва ҳатто ўқув масканларида махсус мослама (наушник)ни икки қулоғига тиқиб, чет эл мусиқасини баланд овозда тинглаётган ўғил-қизларни ҳар куни учратамиз. Бу мосламани қулоғига тиқиб олган киши биринчидан ёнидаги одамнинг гапини эшитмайди, баланд товушда гапиринишга мажбур, иккинчидан, ҳушёрликни сақламаса, бирор фалокатнинг эҳти-моли ошади. Учунчидан, кучли децибел билан қулоқ орқали урилаётган мусиқа товуши бош миани остин-устун қилиб ташлайди. Ёшлик даври романтик кечинмаларга бой бўлгани учун йигит-қизларимиз наушникнинг “роҳати”дан воз кечгилари келмайди, саломатлигига кўрсатилган салбий таъсир эса орадан кўп йиллар ўтиб намоен бўлишини англамайдилар. Бу ҳолатни катталар ҳам ўзида синаб кўриши мумкин. Аввало, наушник эшитиш анализаторига тиқилганда, кишининг гаши келади, беихтиёр вағир-вуғур мусиқа асабга тега бошлайди, сиз зарб билан уни қулоғингиз-

дан суғуриб оласиз. Кучли шовқиндан сўнг ташқарига чиққанда, эшитиш қобилияти маълум вақтгача пасаяди. Онгли равишда буни мунтазам давом эттирсак, оқибати нима бўлишини тасаввур қилиб кўринг.

Фуқаролар турли иш жойларида меҳнат қиладилар. Шовқин кузатилмайдиган ишхона бор, гала-говур билан кечадиган корхона ва муассасалар ҳам йўқ эмас. Таассуфлар бўлсинки, шовқин баланд даражада сақланиб турса, эшитиш қобилияти секин-аста пасаяди ва буни пасайтириш чоралари кўрилмаса, одамда умуман эшитмай қолиш ҳолати юз бериши ҳам мумкин. Одатдаги товуш меъёридан 10 децибелга ошганда, эшитиш аъзоларида сезиларли ўзгариш кузатилмайди. 20 децибелда унча катта бўлмаган ўзгариш, аммо бу кўрсаткичдан ошганда, шовқиннинг ёши катта кишиларга кўрсатилган салбий таъсири аниқ ва яққол сезила бошлайди. Натижада бош оғриги, бош айланиши, хотиранинг, иш қобилиятининг пасайиши, уйку бузилиши, уйкусузлик, иштаҳасизлик, юрак санчиши ва бошқа белгилар кузатилади.

Илмий хулосаларга қараганда, иш жойларида шовқин 10 децибелга ошса, касалликлар даражаси 20-30 фоизга кўпаяди. Гигиеник талабларга кўра, шовқиннинг йўл кўйиладиган энг юқори даражаси – 75-80 децибелга дош бериш мумкин эмас. Австриялик олим Гриффитнинг хулосасига қараганда, шовқин оғушида яшаётган шаҳарлик фуқаролар умри 8-10 йилга қисқариши мумкин экан.

Шовқиннинг шу даражада умрга етказадиган заволи бор экан, буни бартараф этиш, таъсир даражасини камайтириш чора-тадбирлари борми, деган савол кўндаланг бўлади. Тўғри, ишлаб чиқариш корхоналарида, кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик субъектларида, қишлоқ хўжалигининг шовқин билан кечадиган соҳаларида уни камайтиришга қаратилган чора-тадбирлар ишлаб чиқилган. Бу муаммо устида муҳандис-конструкторлар, олимлар турли хил тебранишларни камайтиришга мўлжалланган мосламалар, товушни ўзига сингдирувчи аппаратлар, химоя воситаларини ишлаб чиқмоқдалар. Кўрилатган бу чора-тадбирлар шовқиннинг таъсир даражасини маълум фоизга камайтирадими, ундан оқилона фойдалана билиши керак. Шу боис махсус санитария гигиена ва касб касалликлари илмий-тадқиқот институти, давлат санитария-эпидемиология назорат марказлари ҳодимларидан иборат мутахассислар шовқиннинг саломатликка етказадиган зарари тўғрисида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бормоқдалар.

Саноатлашган марказий шаҳарларда



автомашина, трамвай, троллейбус, самолёт, поезд каби транспорт воситаларидан чиқадиган шовқинни камайтириш учун хиёбон ва йўлакларни кўкаламзорлаштириш, тўғри ва баланд ўсадиган дарахтларни кўпайтириш ҳисобига бу муаммони 70 фоизгача камайтириш мумкин экан.

Тўйхона ва ресторанларда тартиб сақлаш, овоз кучайтиргичларни меъёрида, рухсат этилган децибелда қўйиш мавриди келмадимикан? Биринчи галда санъаткорлар, тўй соҳиблари, маҳалла фуқаролар йиғинлари раислари, махсус комиссия масъуллари, қолаверса, мутасадди ташкилотлар бу борада назоратни сусайтирмасликлари керак. Меҳнат фаолияти шовқин билан боглик ишчи-хизматчилар ишга киришдан олдин белгиланган тартибда мунтазам жорий тиббий кўрикдан ўтиб туришлари фойдадан ҳоли бўлмас эди.

Хаётда инсоннинг ақл-заковат маҳсули сифатида яратилган, ҳузурланиш ва лаззатланиш мумкин бўлган неъматлар жуда кўп. Бирини кўз билан кўрамиз, иккинчисини татиб кўрганда, дилимиз яйрайди, учинчисини қўл билан ушлаб, биттасини эшитиб роҳатланамиз. Эшитиш инсонга Яратган томонидан инъом этилган улкан бахт. Тинглаш орқали одамзотда забон шаклланади. Табиат ва жамият гўзалликлари билан ошно бўламиз. Умримизни эшитиш органи – қулоқнинг иштирокида тасаввур қилмоқ мушкул. Демак, бу аъзо организмга табиатдаги гўзал товушларни узатса, мия тиникади, асаб тинчланади, умримиз узун ва мазмунли кечади. Шундай имкониятни яратишимиз керакки, шовқин биздан нари бўлсин, ундан имкон қадар халос бўлиш, зарари ва салбий таъсири ҳақидаги тушунчани фарзандларимиз онгига сингдирайлик. Ахир, соғлигимиз ўз қўлимизда.

Ибодулла АБДУЛЛАЕВ,
тиббий фанлари
доктори, профессор.

Саломат бўлинг

ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШ ОҚИБАТЛАРИ

Шифохонага оғир ҳолатдаги бемор келтирилди. Текшириб кўрилганда у сифатсиз тайёрланган озик-овқат маҳсулотларини истеъмол қилгани сабабли заҳарланганлиги аниқланди.

Хўш, заҳарланиш қандай рўй беради, сабаблари нима-ларга боглиқ?

Озик-овқат маҳсулотларидан заҳарланиш касаллиги содир бўлишига асосан сифатсиз, эскирган маҳсулотларни истеъмол қилиш сабабдир. Озик-овқат маҳсулотларининг заҳарли бўлиши эса турли омилларга боглиқ.

Баъзи маҳсулотлар, масалан, балиқ, кўзикоқорин, резавор тушиб қолган зарарли моддалар орқали заҳарланади. Статистик маълумотларга кўра, овқатдан заҳарланиши

микроблар чиқарар экан. Инсон таом истеъмол қилганида микробларнинг алоҳида турлари ёки уларнинг токсинлари билан заҳарланганлиги боис касалликка чалинади.

Заҳарланиш овқатдан сўнг одатда бир неча соат ичида намоен бўлади ва жуда оғир кечиши билан характерланади. Бу энг аввало, озик-овқат маҳсулотларига ишлов берилганда қўллар, чанг ва ҳаво, қисман тупроқ ёки сақлаш учун ишлатиладиган сув ҳамда музнинг ифлослиги орқали маҳсулотга ўтиши туфайли содир бўлиши

мумкин. Шунинг учун гўшт ва сут маҳсулотлари касалланган ёки бацилла ташувчи ҳайвонлардан олинган бўлса, улар токсиген микроблар билан заҳарланганлиги боис маҳсулотларни тарқатиш ва сақлаш билан шуғулланувчи кишиларда касаллик келиб чиқиши мумкин.

Озик-овқат маҳсулотларидан заҳарланиш унинг пайдо бўлиш белгиларига кўра, икки гуруҳга бўлинади. **Биринчиси, озукавий инфекция ва иккинчиси, озукадан заҳарланишдир.** Озуқавий инфекцияларга юқумли касалликлар кирди. Бунда озик-овқат маҳсулотлари патоген микробларни касалланган организмдан (ёки бацилла ташувчилардан) соғлом танага ташувчи ҳисоблана-

ди. Улар сув, ҳаво, рўзғордаги алоқа йўллари орқали ўтиши аниқланган. Касаллик содир бўлиши учун овқатда оз миқдордаги тирик ҳужайраларнинг мажрудлиги кифоя. Озуқавий заҳарланишни уйғотувчи микрорганизмлар маҳсулотларда токсинлар ҳосил қилиб ривожланади ва кўпаяди. Бироқ юқумли эмас. Бемор билан мулоқотда бўлган соғлом организмга касаллик ўтмайди.

Лекин озукавий инфекцияларни уйғотувчилар инсон организмга тушиб, ичак инфекциялари касалликлари, яъни дизентерия, тиф, паратиф, ботулизм, ҳатто холера (ўлат)ни ҳам келтириб чиқариши кузатилган. Шундай экан, энг аввало, ҳар бир оилада санитария-гигиена

қоидаларига қатъий риоя этилиши лозим. Ҳовлиларда чиқиндилар учун махсус жойлар бўлиши, фақат тоза ичимлик сувидан фойдаланиш шарт. Ариқ, ҳовуз сувларини ишла-тиш асло мумкин эмас. Ёз фасли бошланганлиги боис, пашша, чивинлар кўпаяди. Уларга қарши курашда ҳам энг аввало тозалик муҳим. Истеъмолдан ортиб қолган таомни албатта музлаткичда сақлаш керак. **Саломатлик ҳар биримизнинг ўз қўлимизда эканини унутмайлик.**

Отабек РАҲИМОВ,
Республика саломатлик
ва тиббий статистика
институти Наманган
вилояти филиали
бўлим мудир.

Актуальная тема

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

В жаркий период года вероятность заболеть острыми кишечными инфекциями возрастает.

Возбудителями острых кишечных инфекций являются различные болезнетворные микробы: дизентерийная палочка, сальмонелла, кишечная палочка, энтеровирусы, стафилококки, клебсилелла, ротавирусы и многие другие. Все эти микробы вызывают схожие клинические признаки заболевания: общую слабость, отсутствие аппетита, боли в животе, тошноту, рвоту, понос, повышение температуры тела.

Часто причиной тяжелых желудочно-кишечных заболеваний у младенцев и маленьких детей во всем мире является ротавирус.

Ротавирусные заболевания – это диарейные заболевания, вызванные ротавирусами. Это очень контагиозные заболевания. Распространяются путем передачи вируса через инфицированные экскременты одного ребенка на слизистую ротовой полости другого.

Основными симптомами ротавирусной инфекции являются: лихорадка, рвота, водянистый стул, боли в животе, а также могут быть симптомы со стороны верхних дыхательных путей в виде насморка, болей в горле.

Диарея обычно проходит через 3-7 дней, но у маленьких детей быстро может наступить обезвоживание, и это требует срочного лечения.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Чтобы предотвратить заболевание ротавирусной диареей, с июня 2014 г. в Узбекистане включена в календарь прививок ротавирусная вакцина.

Вакцинация проводится детям с 2-месячного возраста, она защищает от тяжелых форм ротавирусного заболевания. Ротавирусная вакцина применяется перорально (через рот), является безопасной, не вызывает никаких серьезных побочных эффектов.

Также профилактика острых кишечных заболеваний основывается на соблюдении правил личной и общественной гигиены:

– прежде всего, тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением пищи, кормлением ребенка;

– выделение отдельной посуды для приготовления детского питания;

– готовить пищу ребенку необходимо только на одно кормление;

– перед разливом готовой пищи (каши, соки, бульон) бутылки, соски обязательно прокипятить;

– необходимо также следить, чтобы готовая пища не соприкасалась с сырыми продуктами;

– для сырых и вареных продуктов должны быть отдельные разделочные доски, которые после каждого использования следует обдавать кипятком;

– овощи и фрукты перед употреблением нужно обязательно промывать в проточной воде и ошпаривать кипятком.



Если все же, несмотря на все меры предосторожности, человек (малыш) заболеет и у него появятся признаки острого кишечного заболевания, такие как рвота, понос, не занимаясь самолечением, в первые же часы обращайтесь за советом и помощью к врачу.

Помните! Своевременное проведение прививок против ротавирусной инфекции и соблюдение личной и общественной гигиены предупредят возникновение острых кишечных заболеваний.

А. МУСАЕВА,
зав.отд. ООИ ЦГСЭН г.Ташкента.

Объявление для принятия на вакантные должности Министерства здравоохранения Республики Узбекистан

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан осуществляет реализацию проекта “Модернизация онкологических учреждений Республики Узбекистан”, финансируемого Исламским банком развития (ИБР). В рамках проекта будет осуществляться оснащение диагностическим и радиологическим оборудованием и проведены соответствующие тренинги. Для достижения целей проекта Министерство здравоохранения приглашает работников для прохождения открытого отбора на следующие вакантные должности:

Бухгалтер проекта

Должностные обязанности: под руководством руководителя Группы реализации проекта (ГРП) бухгалтер проекта отвечает за поддержку системы бухгал-

терского учёта и отчётности, что обеспечивает чёткое и адекватное отражение в книгах и записях всех операций в финансовой деятельности проекта в соответствии с соответствующими нормами и правилами Министерства здравоохранения Республики Узбекистан и процедурами ИБР.

Требования к квалификации

Опыт:

– 3-летний опыт работы в сфере бухгалтерии;

– опыт работы в проектах, финансируемых за счёт международных финансовых институтов приветствуется;

– опыт работы и умение работы с программой для бухгалтерии 1С версии 8.1.

Образование:

– высшее образование в области экономики и/или финансов и/или бухгалтерии;

– владение бухгалтерскими квалификациями и/или прохождение специализированных тренингов в сфере финансов или бухгалтерии приветствуется.

Другие навыки:

– высокий уровень владения устным и письменным узбекским, русским и английским языками;

– умение качественно работать с текстовыми файлами, таблицами и графическими программами (например, MSWord, Excel, PowerPoint), а также 1С версии 8.1.

Продолжительность работы:

Период реализации проекта с 2013 г. по 2016 г. **Контракт с бухгалтером будет заключён сроком на один год.** Первые три месяца работы являются испытательным сроком. Контракт будет

продлеваться в зависимости от удовлетворительного исполнения должностных обязанностей, что ежегодно будет оцениваться Министерством здравоохранения с учетом мнения ИБР.

Заинтересованные кандидаты должны направить письмо (в запечатанном конверте) с вложенным резюме по нижеуказанному адресу до **15 августа 2014 года.**

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.

Отдел координации инвестиционных проектов.

100011, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Навои, 12.

Тел./факс: (99871) 239-44-10, e-mail: idb.onco@gmail.com

Job vacancy announcement from Ministry of Health of Uzbekistan

Ministry of Health of Uzbekistan is implementing a Project on modernization of oncology centers throughout the country under the financing by Islamic Development Bank (IDB). The Project Scope encompasses provision of diagnostic and radiology equipment, spare parts and related training. Ministry of Health, for the achieving of the Project's goals and objectives, would like to recruit employees through open competition and merit based selection for the following positions:

Accountant of the Project

Duties & Responsibilities: Under the general supervision of the Director of Project Management Unit (PMU), the

incumbent is responsible for, but not limited to, maintain a system for accounting and reporting to ensure a clear and adequate reflection in the books and records of all disclosures in the financial activities of the project in accordance with the applicable regulations of the Republic of Uzbekistan and the procedures of the IDB.

Qualification requirements

Experience:

– At least 3 years of experience in the maintaining of accounting system;

– Experience in projects financed by international financial institutions is an advantage;

– A working knowledge of software for accounting 1C version 8.1.

Education:

– Higher education in economic, financial and accounting field or related fields;

– Ownership of accounting qualifications and/or specialized training in finance and accounting are a significant advantage.

Other skills:

– Must possess excellent communication skills in Uzbek, Russian and English, both written and spoken;

– Working skills for working with Word, Excel, version 8.1 1C and other applications.

Assignments' duration:

Project implementation period is 2013-2016. The contract with Project Accountant will be concluded for the period

of one year. First three months will be a probation period. The contract will be extended depending on satisfactory performance of the functions as it will be annually certified by the Ministry of Health, with input from the IDB.

Interested candidates should submit their letter of interest (cover letter) along with the updated resumes to the address below by **August 15, 2014.**

Ministry of Health of Uzbekistan. Department for Coordination of Investment Projects.

100011, 12 Navoi str., Tashkent, Uzbekistan.

Tel./fax: 99871-2394410, e-mail: idb.onco@gmail.com

ЭНГ САМАРАЛИ ВОСИТА

Президентимиз раҳнамолигида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, тиббий хизмат самарадорлигини юксалтириш, аҳолининг тиббий маданиятини ошириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Наманган вилоятида ОИВ инфекцияси тарқалишининг олдини олиш бўйича Президентимизнинг 2008 йил 26 декабрдаги “Узбекистон Республикасида ОИВ инфекциясининг тарқалишига қарши курашнинг самарадорлигини ошириш бўйи-

ча қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 5 январда қабул қилинган “ОИТСга қарши кураш марказларининг ташкилий тузилмаси ва фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғриси-

да”ги қарорлари асосида тизимли иш олиб борилмоқда.

– Фаол ёшлардан иборат “Биз – соғлом турмуш тарзи тарафдоримиз” кўнгиллилар гуруҳини шакллантирдик, – дейди “Камолот” ЁИХ вилоят кенгаши раиси Иброҳим Ҳожиёв. – Мазкур гуруҳ вилоят ОИТСга қарши кураш маркази билан тузилган қўшма тадбирлар режасига мувофиқ жойларда ёшлар ўртасида ўтказилаётган тарғибот-тушунтириш тадбирларида мунтазам иштирок этиб келмоқда. Учкўрғон, Чуст, Тўрақўрғон туманларида ташкил этилган шундай тадбирларга

4 мингдан ортиқ ёшлар жалб этилди.

Вилоятнинг барча шаҳар ва туманларида ОИТС маркази, “Маҳалла” хайрия жамоат фонди ҳамда бошқа ташкилот ва муассасалар билан ҳамкорликда долзарб мавзулардаги давра суҳбатлари, семинарлар, фестиваллар ўтказилмоқда. Уларда ёшларнинг бу борадаги билимлари оширилмоқда.

Ёшларни салбий иллатлардан ҳимоя қилиш, турли юқумли касалликлар ҳақида билимини ошириш мақсадида “Ёшлар орасида ОИВ/ОИТС, гиёҳвандлик ва юқумли касалликларнинг олди-

ни олиш” лойиҳасига талаба ва ўқувчилар, маҳалла ёшлари кенг жалб қилинмоқда. Лойиҳа доирасида ўтказилган тадбирларда уларга мавзуга оид тушунчалар берилиб, буклетлар тарқатилмоқда.

“Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорида белгиланган йўналиш ва вазифалардан келиб чиқиб, бу борадаги тарғибот ишлари янада кучайтирилмоқда.

Аҳоли кенг қатлами учун

ОФТОБ НУРИДАН МЕЪЁРИЙ ТОБЛАНИШ

Инсон организмига ижобий таъсир кўрсатади

Ёз келиши билан барчамиз сув ҳавзаларида чўмилишни, офтоб нуридан тобланишни хоҳлаб қоламиз. Лекин мутахассислар кўёшда тобланишнинг саломатликка фойдаси билан биргаликда зарари борлигини ҳам таъкидлашади. Офтоб нури инсон организмига, унинг умумий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатиб, инсонга ҳаёт бағишлайди, тери соғлом ва чиройли тус олишига олиб келади. Офтоб чарақлаши билан биз борлиқ чиройлилиги, унинг гўзаллигини ҳис қиламиз.

Офтоб нури бир неча қисмдан иборат бўлиб, бу: кўринувчи – кундузги нурлар; кўринмайдиган – инфрақизил ва ультрабинафша нурлардир. Ультрабинафша нурлар ўз навбатида бир неча қисмларга бўлинади. Ультрабинафша нурларнинг А ва В нурлари инсон организмига таъсир қилиб, ушбу нурларнинг меъёридан ортиги организмда салбий оқибатларга олиб келади. **Офтоб нуридан тобланиш инсон организмига ижобий таъсир кўрсатади. Булар:**

- инсон организми учун энг зарур витамин Д моддаси синтезини таъминлайди;

- суюқ ва мушак тўқималари яхши ривожланишини таъминлаш учун кальций моддаси сўрилишини яхшилади;

- терининг химоя вазифасини кучайтиради;

- қон айланишини таъминлайди;

- организм иш қобилиятини оширади.

Серкўёш юртимизда эрта баҳордан кеч кузгача офтоб нуридан баҳра оламиз. Айниқса, ёз фаслининг иссиқ палласи каттаю кичикни чўмилиш ҳавзаларига чорлайди. Танани яйратадиган сувда чўмилгач, офтобда тобла-

нишни ҳамма хуш кўради, албатта. Офтоб нуридан тобланиш албатта инсон организми учун фойдалидир. Организм офтоб нуридан ижобий таъсир олиши учун эрталаб соат 11 гача ва тушдан сўнг 16 дан кейин тобланиш мақсадга мувофиқдир. Чунки ушбу вақтда офтоб нури таркибидаги ультрабинафша нурлар организмга тик тушмайди ва оқибатда терига чуқур кириб бормайди. Бу эса терига куйиш ва турли тери касалликлари ривожланишининг олдини олади. Офтоб нурида тобланиш ҳар бир инсон учун индивидуал ҳолатда бўлиб, бу терининг рангига, баъзан эса қабул қилаётган дори воситаларига ҳам боғлиқ. Чунки бир гуруҳ дори воситалари организмнинг офтоб нурига сезувчанлигини оширади. Шу сабабли бундай ҳолатда шифокор маслаҳати билан иш олиб борилади. Умуман офтоб нурида тобланиш ўртача 15-20 дақиқага тенг.

Сўнги пайтда мутахассислар кўёш нурининг салбий таъсири ҳақида ҳам бот-бот гапиришмоқда. Кўёш нуридан керагидан ортик тобланиш кўйидаги салбий оқибатларга олиб келиши мумкин:

- терининг турли даражада куйиши;

- тери қуриши ва тез қариши;

- теридаги рак касалликлари ривожланиши;

- турли тери касалликлари ривожланиши (фотодерматозлар, хуснбузар ва бошқ.);

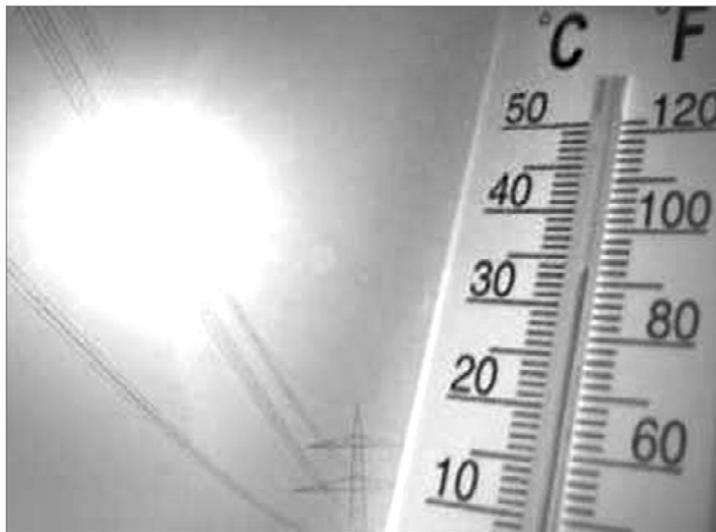
- теридаги табиий холлар катталашиши;

- кўз тўр пардасининг маълум даражада куйиши;

- сочларнинг турли даражада тўкилиши.

Ушбу салбий оқибатлар ривожланмаслиги учун зарур таъсирларга амал қилиш ва офтобдан сақланувчи воситаларни қўллаш ижобий натижаларга олиб келади.

Кўёшнинг салбий таъсиридан сақланиш учун аввало соябонлар, турли бош кийимлари ва махсус офтобдан сақловчи кўзойнақлардан фойдаланамиз. Тананинг барча қисмини ёпиб турувчи енгил табиий матодан тикилган кийимлар кийиш ҳам ўз самарасини кўрсатади. Бундан ташқари, офтобдан сақланиш учун турли табиий ва синтетик крем ва косметик воситалар мавжуд. Бу воситалар: ультрабинафша Б ва ультрабинафша А нурлардан химоя қилишига қараб фарқланади. Бу воситалар фотопротекторлар деб аталади. Фотопротекторлар таъсир механизмига қараб кимёвий (филтрлар) ва минерал (экран) турларга бўлинади. Нурлардан химояланиш даражаси – офтобдан сақланиш фактори, яъни SPF билан ўлчанади. Бизнинг иқлим шароитимизда, албатта, SPF 50 дан паст бўлмаган офтобдан сақланувчи



воситаларни ишлатиш мақсадлидир. **Бу воситаларни ишлатиш тартиби куйидагича:**

- кўчага чиқиш ва офтобда юришдан 30-40 дақиқа олдин тананинг очиқ қисмидаги тоза терисига суртилади;

- агар инсон чўмилиш ҳавзаларида бўлса, у ҳолда чўмилгандан сўнг албатта яна ушбу воситалардан фойдаланилади;

- офтобдан сақловчи воситаларни парфюмер ишлатгандан сўнг қўллаш қатъиян ман этилади, чунки бунинг натижасида офтоб нури таъсирида аллергия реакциялар келиб чиқади;

- офтоб нуридан сақловчи воситаларни ҳар йил мавсумда алмаштириш лозим.

Ҳозирги пайтда дунёнинг кўпгина мамлакатларида қиш фаслида тобланиш урфа айланган қолди. Соляри – бу офтоб

нурига ўхшаш нур ишлаб чиқарувчи мослама бўлиб, меланцит ҳужайралар ишлаб чиқаришни таъминлайди, аммо бу кўёш нури ўрнини боса олмайди. Соляри ҳақида маълумотларни илк бор Германиялик олим Фридрих Вольф очиб берган. Соляри умуман олганда қиш кунини қисқа вақтда организмда бўладиган депрессив ҳолатларнинг олдини олиш учун қўлланилиб, бу кўпроқ шимолий минтақаларда ишлатилади.

Илҳом РАХИМОВ,
Республика
ихтисослаштирилган
дерматология ва
венерология илмий-
амалий тиббиёт маркази
илмий ишлар бўйича
директор ўринбосари,
тиббиёт фанлари
номзоди.

Болалар ёзи – 2014

ОРОМГОҲ БАҒРИДА

Ёз гаштининг завқи ўзгача. Бу фаслда беғубор табиат қўйнида зилол сувлардан баҳра олиб, марокли дам олишга нима етсин?

Халқ таълими вазирлигига қарашли Қувасой шаҳрининг Лашкар қишлоғида жойлашган "Меҳнат-роҳат" соғломлаштириш оромгоҳи Марғилон шаҳридаги 1-Меҳрибонлик уйининг 135 нафар тарбияланувчиларини ўз бағрига олди. Жорий йилда оромгоҳ барча бинолари, хоналари қайтадан таъмирланиб, атроф-худудни ободонлаштириш, кўкаламзорлаштириш, гулзорга айлантириш чора-тадбирлари

кўрилди. Болалар саломатлиги 3 нафар малакали тиббий ходим назоратида. 8 нафар тарбиячи болалар кўнгилдагидек дам олиши учун турли кўнгилочар, қизиқарли тадбирлар, мусобақалар, викториналар, ўйинлар ўтказишмоқда.

– Оромгоҳимизда шинам ётоқхона, мўъжазгина ошхона, кутубхона, сув ҳавзалари, спорт майдончалари, тиббиёт пункти болалар хизматида, – дейди оромгоҳ раҳбари Каримжон Рўзиев. – Дам олиш масканимизда рассомчилик, моҳир қўллар, компьютер саводхонлиги, меҳнат, мусиқа

каби тўғараклар фаолият кўрсатмоқда. Шунингдек, шахмат-шашка, теннис, волейбол, баскетбол, футбол, сузиш, енгил атлетика бўйича секциялар ишлаб турибди. Тажрибали ошпазлар раҳбарлигида 4 маҳал иссиқ овқат тайёрланяпти, оромгоҳ худудида пишиб етилган хилма-хил ёз мевалари, полиз маҳсулотлари болажонлар дастурхонига тортиляпти. Муассаса тарбиячилари болалар атрофида доимо парвона.

Яқинда оромгоҳ тарбияланувчиларидан 30 нафари Фарғона ҳарбий техника лицейда бўлиб, ўқув хона-

лари, ҳарбий техника воситалари билан яқиндан танишишди. Лицей ўқувчилари билан спортнинг бир неча турлари бўйича мусобақалар ўтказишди.

Қувасой, Марғилон шаҳарлари маданият ва аҳоли дам олиш марказлари, Марғилон шаҳридаги 9-,10-сонли мусиқа мактаблари бадиий ҳаваскорлик жамоалари болалар учун концерт дастурлари намойиш қилиб уларнинг кўнглини шод этишди. Бундан ташқари, Марғилондаги мактаблар бадиий жамоалари навбатма-навбат оромгоҳда турли концерт дастурларини намойиш этмоқда.

Муҳаммаджон МАҲМУДОВ.
Марғилон шаҳри.

Фестиваль

СПОРТ – САЛОМАТЛИК ОМИЛИ



Қорақалпоғистон Республикасида "Соғлом она – соғлом бола" шiori остида аёллар спорт фестивали бўлиб ўтди. Президентимизнинг 2004 йил 25 майдаги "Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги фармони ва "Соғлом бола йили" Давлат дастури ижроси доирасида спортнинг волейбол, енгил атлетика, стол тенниси, шахмат, дартс, сузиш ва гимнастрада турлари бўйича ўтказилган фестивалнинг туман ва шаҳар босқичларида 6 мингдан зиёд хотин-қиз иштирок этди.

– Нукусда ўтган тадбирда қуйи босқичларда ғолиб бўлган 315 аёл ўз чақонлиги ва маҳоратини намойиш этди, – дейди Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши раисининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Зухра Иброҳимова. – Хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, уларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш, шу орқали маҳаллаларда спортнинг оммавийлигини таъминлашга хизмат қиладиган ушбу фестивалга қизиқиш тобора ортиб бормоқда.

Нукус шаҳри жамоаси биринчи ўринни қўлга киритган бўлса, мўйноқлик аёлларга иккинчи ва ҳўжайилиқларга учинчи ўрин насиб этди.

Ғолиблар ташкилотчиларнинг диплом ва қимматбаҳо совғалари билан тақдирланди.

Мақсад **ҲАБИБУЛЛАЕВ. Ўза.**

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Жазони ижро этиш бош бошқармаси тизимидаги 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, Фарғона йўли кўчаси, 25-уй. Телефон: 291-59-02.

2014 йил – Соғлом бола йили

КЕЛАЖАК АВЛОД МАСКАНИ

Хар қандай давлатнинг маданияти, ижтимоий онгининг баландлиги шу халқнинг руҳий соғломлиги, ақлий қуввати ва юқори даражадаги тарбияси билан белгиланади. Маълумки, мактабгача ёш даври бола шахси ривожланишида муҳим давр бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасалари таълим-тарбиянинг кенг дастурини амалга оширади ва болаларни мактаб таълимига тайёрлашда муҳим роль ўйнайди.

саднинг муҳимлигини тушуниши лозим. Шу боис бу мақсадга эришишда бизга “Соғлом бола йили” Давлат дастурида белги-ланган вазифалар дастуриламал бўлапти ва Дастур ижросини таъминлаш мақсадида қатор чора-тадбирларни амалга ошириб келаямиз. Хусусан, шу пайт-



Айтиш жоизки, мактабгача таълим муассасасида болаларнинг билимларни пухта ўзлаштириб олишлари ҳамда таълим жараёнини фаоллаштириш мақсадида амалий, ўйин, кўргазмалар усуллар катта аҳамиятга эга. Ўйин методлари, таълимий ўйинлар, айниқса, дидактик ўйинлар орқали олиб борилган машғулотларда болалар ўқув вазифасини яхшироқ англа оладилар. Бу эса улардаги ихтиёрий диққатни оширади. Болалар онгини фаоллаштирадиган ва қизиқишини уйғотади.

Пойтахтимизнинг Ҳамза туманидаги “Айиқча” номли 557-сонли мактабгача таълим му-

ассасаси ҳам худди шу тамойил асосида фаолият олиб бораётгани диққатга сазовордир.

– Таълимнинг асосий вазифаси ўқувчиларни билим, кўникма ва малака билан қуроллантириш бўлса, тарбия ёш авлодни жамиятимизда қабул қилинган одоб-ахлоқ қоидаларига мос келадиган эътиқодни, ахлоқий кўникма ва малакаларни, эҳтиёж ва интилишларни таркиб топтиришдан иборат, – дейди **боғча мудири Ойгул Тўхташева**. – Таълим-тарбия билан шуғулланадиган ҳар бир тарбиячи биринчи навбатда ўз фаолияти ва унда кўзда тутилган мақсадни аниқ тасаввур эта олиши, бу мақ-

гача “Соғломжон – полвонжон” спорт мусобақаси, “Мен бахтли бўламан” расм танлови, “Аждодларимиз – фахримиз”, “Навоий бобом 573 ёшда”, Муҳаммад Юсуф таваллуд кунларига бағишлаб “60 ёшинг муборак, азиз юртдошим!” каби ўнлаб тадбирларни ташкил этдик. Ушбу тадбирлар болаларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий-иродавий, маънавий ривожланишларига қаратилган, шу билан бирга уларнинг янги мазмундаги билимларни эгаллашга ёрдам беради.

Яқинда таълим масканида 6 ёшли қизларнинг маънавий-ахлоқий тарбиясини шакллантириш, улар орасида соғлом тур-

муш тарзини тарғиб этишга қаратилган “Зумрадойлар давраси” тўғараги ташкил этилди.

Биз гувоҳи бўлган куни боғчанинг 8-гуруҳ тарбияланувчилари, яъни тўғарақ аъзолари “Биз қиз болаларга хос фазилатлар” мавзуси бўйича тайёрланган сахна кўринишини намойиш этишди.

– “Зумрадойлар давраси” тўғарагининг мақсади қизларни миллийлигимизга хос бўлган фазилатларни эгаллашга ундашдир, – дейди **боғча услубчиси О. Маликова**. – Жумладан, уялмоқ, тортинмоқ, ўзини сипо тутиш, баланд овозда гапирмаслик, қаттиқ кулмаслик, дилдаги ғазаб ва нафратни юзага чиқармаслик каби

фазилатларга риоя этишни ҳар бир машғулотида қизларга тушунтириб ва уқтириб борамиз. Шунингдек, қизларнинг тоза ва озода юришлари борасида ҳам тарбия берамиз.

Албатта, мамлакатимиздаги барча мактабгача таълим муассасаларида ўтказилаётган ана шундай тадбирлар ёш авлодни эзгуликка, қолаверса, Ватанимиз келажаги учун хизмат қила оладиган фарзандларимизни ҳар томонлама комилликка етаклайди десак, асло янглишмаймиз.

Элмурод ЭГАМҚУЛОВ.
Суратлар муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

Признание**ПУТЬ, ДЛИННОЙ В СТО ЛЕТ**

Не каждому человеку удается прожить жизнь, длиною в целый век. В основном средний возраст человека колеблется в 75-80 лет, а вот прожить сто лет – просто редкость. Таким долгожителем является Луценко Антонина Калиновна, проживающая в Ташкенте в махалле “Урда”. Родилась она в далеком 1914 году в с. Николаевка Иссык-Кульской области в Киргизии. Окончила начальную школу, педагогический техникум. Затем был Среднеазиатский геологоразведочный институт, горный факультет по специальности инженерная гидрогеология, расположенный в Ташкенте.

После окончания института благодаря своей специальности поработала и в Иркутске, и в Читинской области, и в Афганистане. Вся профессиональная деятельность А. Луценко была связана с геологией. Читая автобиографию таких людей, видишь, что все свои силы и знания они отдавали на благо своей Родины, создавая мощную индустриальную базу своей страны.

Но не только работой занимается человек. Много времени она также посвящала и общественной жизни. На протяжении многих лет Антонина Калиновна

вела Кружок лекарственных растений в клубе “Ветеран геологии”, основная задача которого заключалась в оказании моральной и материальной помощи пенсионерам, работавшим в области геологии, в целях оздоровления и культурно-просветительного общения.

Годы летят, возраст, конечно, напоминает о себе. Но, к счастью, у нас в стране не забывают стариков, а тем более таких долгожителей. В день юбилея Антонину Калиновну посетили представители махалли “Урда”, председатель профсоюза Министерства здравоохранения И. Железняк и другие. Антонина Калиновна от всей души была благодарна всем, пришедшим поздравить ее с юбилеем. Она поблагодарила министра здравоохранения А. Алимова, первого зам. министра А. Худаярова, начальника Главного управления экономики и программирования Минздрава Б. Хашимова и других за то, что у нас в республике всегда помнят о пожилых людях и никто из них не остается без заботы и внимания.

Мы от лица редакции также желаем здоровья героине нашего рассказа.

Е. СЕМИЛЕТОВА.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

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

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

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

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 5601 нусха.
Буюртма Г-759.

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.

