

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

Ўзбекистонда sogʻliqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgz.uz, info@uzssgz.uz • 2013 йил 4 январь • № 1 (918)

МУСТАҚИЛ ЮРТИМИЗДА БАЙРАМ ШУКУҲИ



Болажонларимиз Янги йил, безатилган арча атрофидаги Қорбобою Қорқиз, эртақ оламидаги ажойиб қаҳрамонлар, бир-биридан қизиқ томошаларни катта қувонч ва ҳаяжон билан кутади. 2013 йил ҳам ана шундай унутилмас лаҳзалар билан бошланди.

Мустақиллик майдонида қад ростлаган ўттиз етти метрлик арча атрофида жўшқин куй-қўшиқлар, театрлаштирилган томошалар ҳар бир болажон қалбига олам-олам қувонч олиб кириши, шубҳасиз. Камалакранг чироқлар, заррин безаклар, турли аттракционлар, аргимчоғу мўъжаз ўйингоҳлар фарзандларимиз хизматида. Улар учун турли ўйинчоқлар, ширинликлар, байрам совғалари савдоси ташкил этилган. Ёрқин чироқлар нурида безаклар билан товланаётган бу маскан оқшом чоғи янада жозибали, фусункор манзара касб этаётгани кишини ҳайратта солади.

Қувончи ичига сиғмай ўйнаёт-

ган болалар, уларга мамнун боқиб турган ота-оналарнинг юз-кўзида мамлакатимизда инсон манфаатларини таъминлаш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, Ватанимизни ҳар томонлама обод қилиш, тинч ва фаровон ҳаётимизни барпо этиш йўлида амалга оширилаётган ислохотлар самараси ўз ифодасини топган.

Юртбошимиз Ўзбекистон аҳлига йўллаган Янги йил табригида мустақиллик йилларида қўлга киритилган ютуқлар, эришилган муваффақиятларга урғу бериб, эзгу ишлар 2013 йилда ҳам бардавом бўлишини эътироф этди. Жумладан, Президентимизнинг Янги йил табригида “Бугун, мана шу му-

наввар дақиқаларда янги йилга пок ва қутлуг ниятлар билан қадам қўяр эканмиз, Оллоҳдан аввало ўз марҳамати ва назарини аямасдан, бебаҳо неъмат бўлмиш тинчлик ва осойишталикни, аҳиллик ва бағрикенгликни, қут-баракани янада зиёда қилишини, бундан буён ҳам доимо йўлимизни очиб беришини сўраймиз”, дея таъкидланади.

Дарҳақиқат, мамлакатимизда Мустаҳкам оила йилида оилаларни ҳар жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, даромади ва ҳаёт фаровонлигини ошириш, ёш оилаларга моддий ва маънавий кўмак кўрсатиш, хотин-қизлар саломатлигини янада мустаҳкамлаш, улар учун муносиб турмуш шароитлари яратиш бўйича қўллаб хайрли ишлар амалга оширилди.

Байрам шодиёнларига ташриф буюрган ҳар бир Ватандошимизнинг қалбида ана шу туйғу, самимий эътироф ифодасини кўриш

мумкин. Тинч ва осуда юртда бугун фарзандларимиз ўйнаб-қулиб, бахтиёрлик нашидасини сурмоқда. Уларнинг қувончини ҳеч бир сўз билан ифодалаб бўлмайди.

Янги йил шодиёнларига ташриф буюрар экансиз, байрам тантаналари учун махсус барпо этилган катта сахнада театрлаштирилган томошага кўзингиз тушади. Ранг-баранг ва бетакрор мусиқий дастурларда бадиий жамоалар бирлашмаси, академик ва халқ бадиий жамоалари дирекцияси ижодий гуруҳлари ва хонандалари, театр ва цирк санъати усталари, элимиз ардоғидаги санъаткорлар, ёш ижрочилар ўз салоҳиятини намойиш этмоқда.

– Арча байрамига келганларнинг аксарияти кичкинтойлар, ёшларимиз, мустақил ҳаётга эндигина қадам қўйган ёш оилалар. Дарҳақиқат, айнан улар учун Мустақиллик майдони ажойиб безатил-

ган, – дейди Самарқанд вилояти ўсмирлар диспансери бош шифокор ўринбосари Назира Султонова. – Концерт дастурлари, қизиқарли томошалар каттао кичика бирдек манзур бўлмоқда. Мамлакатимизда айниқса ёшларга кўрсатилаётган чексиз меҳр ва эътиборни мана шу тантаналар мисолида яққол ҳис этиш мумкин.

– Мустақиллик майдонидаги Янги йил тантаналарига ҳар йили оиламиз билан келамиз, – дейди Термиз шаҳар болалар юкумли касалликлар шифохонаси реанимация бўлими бошлиғи Шухрат Рўзикулов. – Фарзандларимиз бу гал ҳам унутилмас таассурот олмоқда. Шунинг ҳам алоҳида айтмоқчиманки, тинчлик-осойишталик, тўқин ва фаровон ҳаёт, аҳиллик, меҳр-оқибат ва тотувлик муҳити барчамизнинг энг катта бойлигимиздир.

Намоз ТОЛИПОВ.

Год благополучия и процветания

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ

В эти дни повсюду царит праздничный настрой. А ведь это самое главное – встречать праздники, и особенно Новый год, с улыбкой, радостью, весельем, когда каждый из нас с уверенностью смотрит в завтрашний день, в будущее, ибо нас окружают мир и стабильность, а значит, и в семьях царят благополучие и спокойствие.

Календарь начал отсчет нового времени. Наступивший 2013-й год, обозначенный Президентом страны Годом благополучия и процветания, нацеливает каждого из нас на новые устремления, новые планы и задачи, залогом которых, несомненно, станут достигнутые результаты, тот огромный потенциал, который сформирован за годы неза-

висимости. Наша страна с первых дней независимости, взяв курс на строительство правового демократического государства и сильного гражданского общества, во всех процессах реформирования строго и последовательно следует стратегии "Все во имя человека, все во имя его будущего". В Конституции страны человек, его права, интересы, свободы возведены в ранг высшей ценности. Реализуются сотни законодательных и нормативных документов, каждый из которых напрямую или в конечной цели предусматривает интересы человека. Наконец, само государство, являясь главным реформатором, выступает гарантом обеспечения законных прав и интересов людей.

Безусловно, и в нынешнем году, когда мы будем отмечать двадцать вторую годовщину нашей независимости, будет продолжена созидательная работа во всех сферах развития, предусматривающая дальнейшее улучшение жизненных условий, повышение благосостояния народа. В данном контексте стоит отметить и позитивные перемены в области здравоохранения.

Укрепление здоровья нации, воспитание здорового и гармонично развитого поколения всегда были в центре внимания политики государства. С учетом этого коренное реформирование системы здравоохранения, формирование эффективного механизма защиты здоровья населения с первых дней независимости стали приоритетными задачами. И сегодня мы – очевидцы немислимых перемен в этой важной социальной сфере.

В результате последовательного осуществления мер по реформированию системы создана целостная организационная структура оказания медицинской помощи населению, охватывающая все уровни – от сельских врачебных пунктов по оказанию первичной медико-санитарной помощи, районных, городских медицинских объединений, региональных многопрофильных центров до республиканских специализированных комплексов, предоставляющих высокотехнологичные медицинские услуги.

На модернизацию и оснащение лечебно-профилактических учреждений самым современным лабораторным, диагностическим и лечебным оборудованием за последние десять лет направлено бюджетных средств и привлечено льготных кредитов и грантов на сумму свыше 750 миллионов долларов. Расходы на здравоохранение за годы независимости возросли в 3,8 раза и составляют более четырех процентов к внутреннему валовому продукту, а в Государственном бюджете – свыше 15,7 процента. Несмотря на продолжа-

ющийся мировой финансово-экономический кризис за последние три года объемы финансирования сферы здравоохранения выросли в 2,5 раза.

Физически здоровое и гармонично развитое поколение способно на великие свершения. Этот принцип заложен и в осно-



ву созданной в нашей стране эффективной системы воспитания молодого поколения. А весомые результаты в этом направлении дает программа "Здоровая мать – здоровый ребенок", нацеленная на укрепление генофонда нации и превратившаяся сегодня поистине в общенародное движение.

На это было акцентировано особое внимание и Президентом нашей страны на международном симпозиуме "Национальная модель охраны здоровья матери и ребенка в Узбекистане: "Здоровая мать – здоровый ребенок". В частности, глава государства подчеркнул, что получивший всеобщее признание лозунг-принцип "Здоровая мать – здоровый ребенок" по своей сути явился объединяющим и мобилизующим обращением к населению, стал тем приоритетом, который был поднят на государственный и общественный уровень.

Действительно, сегодня у нас есть все основания сказать, что за годы независимости создан практически капитальный фундамент всех сфер развития. На этой прочной основе продолжает укрепляться и обновляться на уровне требований современности и сфера здравоохранения. Сформирована принципиально новая единая система по оказанию бесплатной неотложной медицинской помощи, состоящая из специализированных региональных служб на уровне международного стандарта, координацию которых осуществляет Республиканский научный центр экстренной медицинской помощи.

Чрезвычайно важную роль играет создание даже в отдаленных сельских районах первичных врачебных пунктов. Их сегодня открыто более 3200, каждый из которых оборудован современной медтехникой, а первичную помощь оказывают врачи

общей практики.

Осуществлена оптимизация сети учреждений здравоохранения на районном и областном уровне, созданы компактные, оснащенные современным оборудованием, а также квалифицированными кадрами районные медобъединения и областные многопрофильные больницы и поликлиники.

Функционируют десять республиканских специализированных центров на базе признанных научных школ по таким направлениям медицины, как кардиология и кардиохирургия, акушерство и гинекология, урология, офтальмология, пульмонология и фтизиатрия, эндокринология, другие, где сосредоточены профессионально подготовленные специалисты, оказываю-



тров. За последние годы почти в каждом регионе созданы подобные учреждения, и по сравнению с прошлыми годами сегодня в них проходят обследование в десять раз больше матерей и детей.

Все предпринятые меры способствовали тому, что за последние двадцать лет материнская и детская смертность снизилась более чем в три раза. Узбекистан в мировом рейтинге 161 государства, составленном международной организацией "Спасем детей", занял девятое место среди стран, где лучше всего заботятся о здоровье подрастающего поколения. Кроме того, увеличилась средняя продолжительность жизни по сравнению с 1990 годом в семь раз.

Огромный объем работы осуществлен в сфере здравоохранения и в рамках реализации Государственной программы "Год семьи". В целом на реализацию этой Государственной программы за счет различных источников финансирования было израсходовано свыше 2 триллионов сумов и 100 миллионов долларов США, что, безусловно, подчеркивает масштабность проделанных мероприятий.

В прошлом году на совершенно новый этап поднята реализация программы "Здоровая мать – здоровый ребенок". В частности, в рамках проекта "Здоровье-3" по конкретному плану осуществлена последовательная работа по повышению квалификации медицинских кадров, ранней диагностике и лечению заболеваний с помощью современных технических средств, особое внимание обращено на всеобщий охват населения профилактическими мероприятиями. Проведено медицинское обследование 8,3 миллиона женщин фертильного возраста и восьми миллионов детей. Наряду с этим медицинский осмотр прошли около пяти тысяч пожилых и людей с ограниченными возможностями, которым также оказана необходимая помощь в укреплении здоровья.

Большая работа осуществлена по дальнейшему укреплению материально-технической базы учреждений сферы. Так, в Ташкенте сдан в эксплуатацию Республиканский специализирован-

ный кардиохирургический центр, оснащенный современным оборудованием последних модификаций. На эти цели было направлено 21,5 миллиарда сумов и почти 23 миллиона долларов США.

В Год семьи в целом в рамках инвестиционной программы освоено более 241,7 миллиарда сумов. За счет этих средств построены и отреконструированы 110 лечебных учреждений. Введены в строй действующих многопрофильные центры, родильные комплексы, центральные поликлиники также в Сурхандарьинской, Самаркандской, Сырдарьинской и Андижанской областях.

Продолжена созидательная работа и в области развития детского спорта. Так, построено 168 объектов детского спорта, что открыло возможность заниматься физической закалкой более 1,6 миллиона детям от шести до 15 лет. Ярким проявлением заботы о здоровье молодого поколения, активного его привлечения к спорту стало возведение комплекса "Бунедкор" в Ташкенте, явившегося еще одним ярким проявлением приумножающегося социально-экономического потенциала нашей страны.

Кроме того, 2,6 миллиарда сумов направлено на строительство спорткомплекса "Медик" и главного учебного корпуса Ташкентской медицинской академии.

Созидательная работа будет продолжена и в Год благополучия и процветания. В целом в социальную сферу выделяется более 59 процентов бюджетных средств. В расходной части госбюджета предусматривается строительство трех инфекционных больниц на 130 мест, пяти специализированных санаториев на 400 мест, 54 районных медучреждений. В рамках проекта "Здоровье-3", финансируемого за счет льготных кредитов международных финансовых учреждений, планируется оснащение 150 районных центральных больниц 96 наименованиями современного диагностического и лечебного оборудования.

Все перечисленное, конечно же, мы рассматриваем прежде всего как фактор благополучия и здоровья населения, а также как один из ключевых показателей роста нашей экономики и устойчивого прогресса общества. И пусть благие устремления в области охраны и укрепления здоровья людей служат достижению Целей развития тысячелетия.

Достигнутые успехи и перспективные задачи есть яркое проявление того, что реформы в нашей стране осуществляются не ради реформ, а прежде всего для человека, во имя его благополучия и процветания.

Ильмира ЗАЙНУТДИНОВА.

Ёшлар – келажагимиз пойдевори

САЪЙ-ҲАРАКАТЛАР ДАВОМИЙ БЎЛСИН

“Саховатли Ўзбекистон заминида яшаётган ҳар қайси одам олиб борилаётган ва кўзда тутилаётган барча ислохотлар, авваламбор, унинг манфаати, унинг оиласи ва фарзандлари учун, шу юртининг фаровонлиги ва тараққиёти учун амалга оширилаётганини аниқ-равшан англаб етиши ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади. Бунинг учун ҳаммамиз ўз устимизда ишлашимиз, аввало, ҳуқуқий маданият, ҳуқуқий онгимизни юксалтиришимиз, сиёсий фаоллигимиз ва фуқаролик масъулиятимизни оширишни бугунги кунда олдимизда турган энг муҳим вазифалардан бири сифатида қабул қилишимиз даркор. Чунки онги, тафаккури, эътиқоди мустаҳкам бўлган, ўз мустақил фикри билан яшаётган одамни чалғитиб ҳам, кимлардир хоҳлаган томонга оғдириб ҳам бўлмайди. Бу ҳақиқатни барчамиз, аввало, бугун ҳаётга кириб келаётган ёшларимиз яхши англаб олганига ишонаман”. Давлатимиз раҳбарининг ушбу чуқур маънони англашувчи сўзлари, шубҳасиз, ўсиб келаётган авлодга бўлган юксак ғамхўрликнинг ёрқин ифодасидир.

Дарҳақиқат, давлатимиз ва жамиятимизнинг бугунги кунини ҳамда келажаги учун гоёт муҳим бўлган баркамол авлодни тарбиялаш вазифасини ўз олдимизга мақсад қилиб қўяр эканмиз, ҳозирги кунда тараққиёт йўлидан изчил ривожланиб боришимизда, эзгу мақсадларимизни рўёбга чиқаришда замонавий билим, касб-хунарларни эгаллаган, юрт истиқболи учун масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир, ҳаётга дадил қадамлар билан кириб келаётган ёшларимиз борлигига ишонч ҳосил қилишимиз керак.

Ёшларни ҳар томонлама етуқ қилиб тарбиялаш масаласи Юртбошимиз томонидан давлатнинг дастурий вазифаси этиб белгиланди, бу борада амалий ишлар бажарилди ва саъй-ҳаракатлар давом этаётди. Президентимиз ташаббуси билан 2008 йил “Ёшлар йили”, 2010 йил “Баркамол авлод йили” деб эълон қилинишининг ўзи келажагимиз пойдевори ҳисобланмиш ўғил-қизларимизга бўлган катта эътибор ва ишончдан далолатдир. Ушбу йиллар мавзусига бағишлаб алоҳида Давлат дастурлари ишлаб чиқилиб, кенг қамровли амалий ишлар бажарилгани ҳам фикримизга яққол мисол бўла олади.

Ушбу дастурларнинг маъно-мазмунини ва асосий мақсадлари ҳақида гапирганда, авваламбор ўсиб келаётган фарзандларимизга янада кенг йўл очиб бериш, уларнинг баркамол бўлиб вояга етиши, замонавий билим ва тараққиёт чўққиларини эгаллаши, қобилияти, имкониятлари, куч-қувватини намоён этиши учун давлат томонидан зарур шарт-шароитлар яратиш, ёшларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини тўлиқ таъминлаш, бир сўз билан айтганда, навқирон авлодни барпо этилаётган янги жамиятнинг ҳал қилувчи кучига айлантириш вазифаси белгиланганлигини таъкидлаш зарур.

Бу борада авваламбор ёшларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни

баркамол ривожлантиришнинг ҳуқуқий асосларини мустаҳкамлашга қаратилган меъёрий-ҳуқуқий негизни янада такомиллаштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди. Бугунги кун талабларидан келиб чиққан ҳолда ўтган вақт давомида 600 дан ортиқ меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар тўлиқ ўрганилиб, амалдаги қонунлар ва меъёрий ҳужжатларга тегишли ўзгартиш ва қўшимчалар киритилди.

Жумладан, Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги Кодексга вояга етмаган болаларнинг жиноий муҳитга тортилишининг олдини олиш мақсадида ёшларга мўлжалланган турли хил ҳордиқ чиқариш муассасалари раҳбарлари ва бошқа масъул шахсларнинг ўрнатилган меъёрларга риоя қилиш бўйича жавобгарлигини кучайтириш ва ҳуқуқ-тартиботни мустаҳкамлашга қаратилган қўшимчалар киритилди. “Вояга етмаганлар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарликларнинг профилактикаси тўғрисида”ги Қонун қабул қилиниши эса тегишли тизимдаги идора ва муассасаларнинг зиммасидаги вазифаларни бажариш юзасидаги масъулиятини ошириш, болаларнинг ҳулқ-атворини эрта аниқлаш ва бартараф этиш борасидаги тадбирлар самарадорлигини оширишга хизмат қилаётди.

“Алкоголь ва тамаки маҳсулотларини тарқатиш ва истеъмол қилишни чеклаш тўғрисида”ги Қонун ҳам соғлом авлодни шакллантиришда, фарзандларимизни болалик давридан бошлаб саломатликка путур етказадиган зарарли одатлардан ҳимоя қилишда муҳим омил бўлмоқда.

Ёшларга замонавий ахборот технологиялари асосида ахборот-кутубхона хизмати кўрсатишни янада яхшилаш мақсадида “Ахборот-кутубхона фаолияти тўғрисида”ги Қонун қабул қилинганини алоҳида таъкидлаш жоиз. Ушбу қонун моҳияти ахборот-кутубхона фаолиятини қонунчилигимиз тамойил ва меъёрларига асосан ҳуқуқий бошқариш ва ривожлантириш, миллий электрон ресурсларни шакллантириш, ёш авлоднинг

интеллектуал эҳтиёжларини қондириш, маданий, маънавий-ахлоқий қадриятларни сақлаб қолиш, аҳолини янада кенгрок ҳамда тизимли ахборот билан таъминлашга қаратилган.

Бундан ташқари, Давлат дастурларини амалга оширишда таълим соҳасини ривожлантириш, авваламбор, унинг моддий-техник негизини мустаҳкамлаш, янги ўқув муассасалари куриш ва замонавий ускуналар билан жиҳозлаш масаласига эътибор янада кучайтирилди. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва Мактаб таълимини ривожлантириш давлат умуммиллий дастури ижроси таъминлаши натижасида 1536 та академик лицей ва касб-хунар коллежлари, 9 мингга яқин мактаблар, 1800 дан ортиқ спорт зали намунавий лойиҳалар асосида барпо этилди ёки капитал реконструкция қилинди.

Давлат дастурларининг устувор йўналишларидан бири – бу ёшларимиз эгаллаётган замонавий билим ва кўникмалари асосида кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик соҳаларига кенг жалб қилишдир. Ушбу йўналишда мамлакатимиз Президентининг “Таълим муассасаларининг битирувчиларини тадбиркорлик фаолиятига жалб этиш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармони муҳим қадам бўлди. Битирувчиларга ўз бизнесини ташкил этиши учун имтиёзли кредитлар бериш бўйича банклар томонидан амалга оширилган ишлар ҳам эътиборга сазовордир.

Яна бир муҳим масала муҳим аҳамиятга эгаки, бу инновацион технологияларни янада кенг татбиқ этиш, иқтидорли ёшларни илмий фаолиятга жалб қилиш, ижодий ва интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши учун зарур шарт-шароитлар яратиш. Бу борада олий малакали илмий ва илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштиришга қаратилган амалий ишлар олиб борилмоқда.

Ёш авлод тарбиясида, унинг таълим олиш жараёнида аждодларимиз меросига таянган ҳолда эътибор қаратилаётгани ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу борада айниқса тегишли қонунчилик негизига экологик таълим соҳасини ислоҳ қилиш масаласи устундир.

Бугунги кунда дунёда кечаётган глобаллашув жараёнида экологик муаммоларни ҳал этишда фақат хўжалик фаолиятида ресурсларни тежовчи ва экологик тоза технологияларни жорий этиш, табиатни муҳофаза қилиш тадбирларини амалга ошириш, шу қаторда соҳага оид қонунчиликни такомиллаштириш билан ҳал этиш мумкин эмаслигини кўрсатмоқда. Бу борада аҳолининг экологик маданиятини ошириш, ҳар бир инсонда атроф-муҳитга эҳтиёткорона муносабатда

бўлиш, табиатнинг ноёб имкониятларини келгуси авлодлар учун асраб-авайлаш ҳиссини шакллантириш асосий омиллардандир.

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, “Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги ва “Таълим тўғрисида”ги Қонунлар, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, бошқа бир қатор ҳужжатлар экологик таълим-тарбия тизимининг ҳуқуқий асосларини ташкил этади. Жумладан, “Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги Қонуннинг 4-моддасида “...табиатни муҳофаза қилиш мақсадларига эришиш учун барча турдаги таълим муассасаларида экология фанини ўқитишнинг мажбурийлигини таъминлаш” белгиланган.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастури таълим тизимининг жаҳон андозалари ва миллий таълимнинг кўп йиллик тажрибалари асосида ишлаб чиқилган бўлиб, узлуксиз таълимнинг яхлит ҳамда ягона тизимини такомиллаштиришга, юксак касб-хунар маданиятига, ижтимоий ва сиёсий жиҳатдан фаол, мустақил фикрлаш қобилиятига эга ёш авлодни шакллантиришга йўналтирилган.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари билан тасдиқланган Мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастури, Ўрта махсус, касб-хунар таълими тизимининг давлат таълим стандартлари ва олий таълимнинг давлат таълим стандартларида экология ва табиатни муҳофаза қилиш соҳасида муайян билим ва маданиятга эга бўлган, табиат ҳамда жамиятнинг ўзаро таъсири, унинг оқибатларини тушунадиган, табиий фанларнинг ўзаро фундаментал бирлигини англаб етган, экологик ҳуқуқдан хабардор, табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш, экология соҳасидаги қонунларни бузганлик учун жавобгарликни ҳис қиладиган ўқувчи-ёшларни тарбиялаш лозимлиги белгилаб қўйилган.

Бугунги кунда ёшларга кўрсатилаётган эътибор ҳар жаҳада яққол акс этаётган экан, бу борада айниқса ўсиб келаётган авлоднинг келажагини белгилашга йўналтирилган дастурлар давомийлиги давлат ва жамиятнинг узоқ истиқболга мўлжалланган устувор вазифаларида ҳам ҳар доим намоён бўлиб бормоғи лозим.

Худойберди АЗЗАМОВ,
Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати.

(Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фондининг молиявий кўмаги остида тайёрланди).

Хотира

СЕРҚИРРА
ИЖОД
НАМУНАСИ

Тошкент педиатрия тиббиёт институтида тиббиёт фанлари доктори, профессор Ҳаким Зоҳидов таваллудининг 100 йиллигига бағишланган анжуман ўтказилди. Тадбирда сўзга чиққанлар олимнинг ҳаёти ва ижоди ҳақида алоҳида тўхталиб ўтишди.

Ҳаким Зоҳидов аввал Тошкентдаги тиббиёт билим юрти, кейинчалик Самарқанд тиббиёт институтида таҳсил олиб, меҳнат фаолиятини Нурота тумани касалхонасида оддий врач вазифасидан бошлади ва шу ернинг ўзида бош шифокор лавозимида ҳам ишлаган.

1938 йилда Самарқанд тиббиёт институти одам анатомияси кафедраси ассистенти сифатида илмий изланишлар олиб борди ва номзодлик диссертациясини ҳимоя қилди. Тошкент Давлат тиббиёт институти одам анатомияси кафедрасида докторлик диссертациясини ёқлагандан сўнг эса профессор сифатида ҳам илмий, ҳам педагогик фаолиятини давом эттирди.

Иккинчи жаҳон уруши йилларидаги хизматидан сўнг Ҳаким Зоҳидов Самарқанд тиббиёт институти ректори лавозимига тайинланди. Шу ўринда айтиш жоизки, ўша йилларда айниқса илмий ва амалий йўналишдаги малакали кадрларни тайёрлаш, олий ўқув юрти моддий-техник негизини ривожлантириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиларди.

Бир вақтнинг ўзида Ҳ. Зоҳидов илмий ва педагогик фаолиятини ҳам давом эттирар экан, ёш мутахассисларни жалб этган ҳолда болалар анатомиясини чуқур ўрганишга киришди. Унинг раҳбарлигида бу йўналишда саккизта номзодлик диссертацияси ёқланди. Шу билан бирга олим ҳаммуаллифликда «Одам анатомияси» дарслигини ёзган, лотинча-русча ўзбекча атамалар луғатини тузишда фаол иштирок этган.

Ҳаким Зоҳидов адиб сифатида ҳам ном таратган. Унинг “Гавҳарим”, “Икки қахрамон”, “Ватан учун” пьесалари вилоят театрлари сахналарида ҳануз намоёиш этиб келинади. Бундан ташқари, кўплаб юмористик ҳикоялар муаллифи ҳамдир.

Тадбирда Ўзбекистон Фанлар академияси академиги Т. Даминов, профессорлар Э. Турсунов, Ш. Аҳмедов устози ҳақидаги хотиралари билан ўртоқлашишди.

Эркин ТУРСУНОВ.

Пациентка неврологического отделения республиканской клиники № 1 М. Бекташева выражает слова искренней благодарности Министерству здравоохранения Республики Узбекистан и всем специалистам данной клиники. В частности, ее руково-

Благодарность
Спасибо за заботу и участие

дителю А. Ибрагимову, а также заведующей неврологическим отделением Ф. Саидазимовой. Она, со слов Бекташевой, прекрасный врач, профессионал с большой бук-

вы, относящийся ко всем больным с душой и назначающий актуальное лечение, которое помогает людям восстанавливать здоровье. М. Бекташева желает всем медикам, помога-

ющим обрести больным людям смысл жизни, в Новом году крепкого здоровья, счастья и дальнейших успехов в нелегком, но благородном труде.

Хурматли муштарийлар!

Агар Сиз обуна бўлган ҳудудда газетанинг кечикиб бориш ҳолатлари кузатилса, таҳририятнинг куйидаги рақамларига мурожаат қилишимиз мумкин: (8371) 233-13-22, 233-57-73.

Янги йилда болажонлар қувончи ва кулгуси оппоқ қор каби беғубор бўлсин!

Колонка депутата

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА – ТРЕБОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

С первых дней независимости в нашей стране осуществляются глубокие и широкомасштабные реформы практически во всех сферах жизни. Особенно наглядно позитивные изменения проявляются в сфере здравоохранения.

Отрадно отметить, что наряду с реформами, осуществляемыми в системе практического здравоохранения, параллельно ведется динамичная и активная работа по совершенствованию законодательной базы отрасли.

За годы независимости было принято 14 законов, непосредственно регулирующих вопросы в этой социальной сфере.

Благодаря последовательной и целенаправленной работе по дальнейшему совершенствованию системы здравоохранения в нашей стране достигнуты существенные результаты по увеличению средней продолжительности жизни населения, сокращению показателей материнской и детской смертности, улучшению материально-технической базы медицинских учреждений и повышению профессионального мастерства работников сферы.

Коренные изменения произошли также в первичном звене здравоохранения. Вместо бывшей малоэффективной многоступенчатой системы создана принципиально новая система оказания первичной помощи населению сельских районов.

Безусловно, в том немало важное значение имеет сформированная законодательная база.

Стоит подчеркнуть, что в процессе формирования граждан-

ского общества и модернизации страны все действия должны иметь надежную правовую основу. С учетом этого постоянно совершенствуется законодательная база медицинской сферы с целью регулирования отношений, непосредственно или же опосредованно связанных с охраной здоровья населения.

На это нацелен разработанный и внесенный Кабинетом Министров Республики Узбекистан в Законодательную палату Олий Мажлиса Республики Узбекистан новый законопроект "О противодействии распространению заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека".

Известно, что заболевание СПИДом, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), в современной эпохе явилось глобальной проблемой для всех стран планеты. Это заболевание порождает угрозу не только для системы здравоохранения, но и экономической и национальной безопасности страны. Последствия ВИЧ/СПИДа негативно влияют на национальное развитие и стабильность путем нанесения ущерба трудоспособной части населения, огромными затратами по обязательствам социальной защиты заболевших, а также угрозой экономическому развитию через влияние на демографическое положение государства, возможность дискриминации инфицированных и угрозой безопасной

здоровой жизни населения.

Из года в год в республике проводится системная работа по профилактике этого заболевания, в том числе и в правовом отношении путем поэтапного совершенствования законодательства. Действующий Закон "О профилактике заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)", принятый 19 августа 1999 года, на сегодняшний день является единственным и основным законом, направленным на регулирование отношений в этой области.

Надо сказать, что в последние годы с учетом сложившейся ситуации и накопленного в данном направлении опыта на отечественном и международном уровнях резко изменились подходы к вопросу противодействия распространению ВИЧ-инфекции. Это и способствовало совершенствованию действующего закона, регулирующего отношения, связанные с ВИЧ-инфекцией. В частности, необходимо было привести нормы закона в соответствие с Постановлением Президента от 26 декабря 2008 года "О дополнительных мерах по повышению эффективности противодействия распространению ВИЧ-инфекции в Республике Узбекистан". Напомним, что данное постановление направлено на решение вопросов противодействия распространению ВИЧ-инфекции. Понятие "противодействие распространению ВИЧ-инфекции", являясь по своему содержанию намного шире чем,

"профилактика ВИЧ-инфекции", вбирает в себя такие аспекты, как профилактика, диагностика и лечение заболевания. А действующий закон направлен в основном на профилактику заболевания.

Новый законопроект состоит из 27 статей. Отдельной статьей изложены основные понятия терминологии. Важные моменты в законопроекте – в отдельных статьях четко закреплена государственная политика в области противодействия распространению ВИЧ-инфекции, а также государственные органы, осуществляющие деятельность по противодействию распространению ВИЧ-инфекции, полномочия министерств здравоохранения, внутренних дел, органов государственной власти на местах в сфере противодействия распространению ВИЧ-инфекции, учитывается и деятельность органов самоуправления граждан, негосударственных некоммерческих организаций в этой области, кроме того, нашли отражение вопросы оказания медицинской помощи ВИЧ-инфицированным лицам, социальной защиты медицинских работников, подвергающихся риску заражения при исполнении ими служебных обязанностей, что, конечно же, пока остается актуальным.

В законопроекте предусмотрены основные требования международных норм по правам ВИЧ-инфицированных граждан, в отдельных главах подробно описаны конкретные нормы, направленные на урегулирование отношений, связанных с мероприятиями по противодействию рас-

пространению ВИЧ-инфекции и оказанию медицинской помощи ВИЧ-инфицированным, по социальной защите ВИЧ-инфицированного, его обязанности и по предупреждению заражения ВИЧ-инфекцией других лиц, и естественно, ответственность за нарушение законодательства по противодействию распространению ВИЧ-инфекции.

Законопроект "О противодействии распространению заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека" принят при первом чтении Законодательной палатой Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Необходимо сказать и о том, что с точки зрения законодательной техники в проекте есть ряд недостатков, требующих пунктуального изучения зарубежного опыта по аналогичному законодательству. Несомненно, неучтенные проблемы будут устранены в ходе подготовки проекта ко второму чтению, над чем ныне активно работает специально созданная рабочая группа при Комитете по труду и социальным вопросам Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан. В рабочую группу наряду с депутатами включены опытные специалисты в области здравоохранения, юстиции, внутренних дел.

Зухра БОТИРОВА,
заместитель
председателя Комитета
по труду и социальным
вопросам
Законодательной палаты
Олий Мажлиса
Республики Узбекистан.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

ЭЗГУЛИК ЙЎЛИДА

Тошкент шаҳридаги 106-интернат-мактаб эшитиш ва талаффузида нуқсонли бўлган болажонларга чекланган жисмоний имкониятларни енгиб ўтишда ва шу қаторда қобилиятини юзага чиқариб, ривожлантиришга кўмакдош даргоҳдир. Бу мактабда мен деярли 24 йилдан буён ишлаб келаман. Шунинг билан айта оламанки, мустақиллик шарофати билан бундай махсус таълим-тарбия муассасаларида ҳам мутлақо шароитлар ўзгарди. Болажонларимиз билим олиши, қизиқишлари бўйича бир хунар ўрганиши учун замонга монанд имкониятлар яратилди.

Мактабда 250 дан зиёд ўринга мўлжалланган болажонлар яшаш жойи тубдан таъмирдан чиқарилиб, зарур жиҳозлар билан таъминланди. Ҳозирда эса мактабимиз худудида алоҳида спорт майдончаси қурилмоқда.

Оила шароитида яшовчи болалар ҳам замонавий аппаратлар билан таъминланмоқда. Ўқув жараёнига келсак, тарбияланувчиларимиз билан имкон қадар индивидуал равишда иш олиб боришга ҳаракат қиламиз. Машғулотлар турли хил расмлар кўргазмаси тарзида, ўйинлар орқали ўтказилади. Айни кунда Халқ таълими вазирлиги томонидан ишлаб чиқилган лойиҳа бўйича ноанъанавий услубда дарс ўтиш, янги технологияларни жорий этиш устида ишлар олиб бориляпти.

Мактабимиз ўқитувчилари томонидан давлат стандартлари бўйича ўқув-услубий қўлланмалар ва дарсликлар ишлаб чиқилмоқда. Ихтисос-



лаштирилган "Она тили" дарслиги ва "Талаффуз" қўлланмаси улар жумласидандир.

Саъй-ҳаракатларимиз ўз ижобий натижасини бермоқда. Яқинда бошланғич синф ўқувчимиз Гулсеварнинг онаси келиб, қизининг жисмоний нуқсон-

ларида ижобий ўзгаришлар бўлаётганини хурсанд бўлиб гапирди. Болажонларимиз соғлом муҳитга мослашишида кўмак бўлаётганимиздан биз ҳам хурсандмиз. Мактабда улар нафақат билим олади, балки бичиштиқиш, дуррагдорлик хунарларини ҳам яхши ўзлаштирмоқда.

Энг қувонарлиси шуки, шу йил ўтказилган "Янги авлод" фестивалида 5-синф ўқувчимиз Отабек Абдурахмонов расм чиқиш йўналиши бўйича иккинчи ўринга сазовор бўлди. Кўпчилик биладики, шахмат-шашка бўйича жаҳон чемпиони Сироҳиддин Зайниддинов мактабимиз битирувчиси. Айни пайтда Тошкент Давлат педагогика университетида таҳсил олмоқда. Бундай ижобий ютуқларни қўлга киритган ўқувчиларимизнинг яна қанчасини мисол қилишимиз мумкин! Ўқитувчи бўлиш ҳам масъулиятли, ҳам шарафлидир. Бунинг замирида катта машаққатлар ётади. Ана шу машаққатларни енгишда, келажак авлодга яхши таълим-тарбия беришда барча ҳам-касбаларимизга омад ёр бўлсин.

Ноиба АДИЛОВА,
106-интернат-мактаб
йўриқчиси.

Қизил ярим ой жамияти Мирзо Улуғбек тумани бўлимининг асосий мақсад ва вазифалари инсонпарварлик тамойилларига йўғрилган бўлиб, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшлар онгига эзгулик ҳиссини сингдириш масалаларида ҳам саъй-ҳаракатлар кўламини кенгайтирмоқда.

ИНСОНПАРВАРЛИК САРИ БИРДАМЛИК

Жумладан, яқинда Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтлари билан ҳамкорликда талаба-ёшларнинг тиббий маданиятини янада ривожлантириш, ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялаш масалаларига бағишланган семинар-тренинглар ташкил этилди. Бундан ташқари, ушбу жамоат ташкилоти ташаббуси билан Республика ихтисослаштирилган касб-хунар коллежида Халқаро ногиронлар куни муносабати билан саховат кечаси уюштирилиб, ўқув муассасаси тарбияланувчиларига совғалар улашилди.

Шунинг ҳам эътирофи этиш жоизки, "Инсонпарварлик сари бирдамлик" шиори остидаги маънавий-маърифий тадбирларга бош-қош бўлаётган Анара Иргашеванинг ибратли ишларидан айниқса кексаларимиз миннатдор. Отахону онахонларимиз номидан қалб меҳри билан ардоқлаб, кўпчиликка беминнат хизмат қилаётган ушбу жамият жамоасига хайрли ишларида омад тилаб қоламиз.

Мухаррам БОЗОРОВА.

Одамлар орасида /

ШИФОКОРЛИККА БАХШИДА УМР

Юз-кўздан нур ёғилиб турган бу инсонни кўрганимда, Яратган эгам яхши кўрган бандасига ақл-идрок билан бирга ҳусн ҳам берар экан, деган фикрлар ҳаёлимдан ўтади. Узун бўйли, қарашлари ўткир, зукко ва билимдон бу киши шифокорликка бутун умрини бағишлаб келаётган Маҳмуджон Ҳамидовдир.

Етмиш беш ёш остонасида турган Маҳмуджон Ҳамидов шу довонга етгунча узоқ ва машаққатли, аммо шарафли йўлни босиб ўтди. У Шаҳрисабз туманидаги Уйчилик қишлоғида туғилган. Ёшлиқдан ўқишга қизиққан, келажакда шифокор бўлишга астойдил аҳд қилган Маҳмуджон 1957 йилда Самарқанд тиббиёт институтининг даволаш факультетига ўқишга кирди. Ўша пайтларда номи танилган олимлар Субҳонкул Орипов, Маҳмуд Аҳмедов, Ўктам Каримова, Баҳром Вафоқуловлардан сабоқ олди. 1963 йилда институтни аъло баҳоларга тугатиб, Шаҳрисабз шаҳар шифохонасида терапевт бўлиб ишлаш бошлади. Ўз соҳасини пухта ўзлаштиргани, ташкилотчилик қобилияти ҳам ҳисобга олинган ҳолда М. Ҳамидов 1964 йилда шаҳар сил касалликларига қарши кураш диспансерига бош шифокор этиб тайинланди. 1966-1984 йилларда эса – қарийб йигирма йил давомида шаҳар марказий шифохонасида даволаш ишлари бўйича бош

шифокор ўринбосари, 1987 йилгача Шаҳрисабз тиббиёт билим юрти директори сифатида фаолият юритди.

Жонкуяр шифокор Маҳмуджон Ҳамидов шу йилларда фидокорона хизмат қилиб, кўпгина ибратли ишларни амалга оширди. Тиббий хизмат кўрсатишни юқори поғонага кўтариш, юқумли касалликларнинг олдини олиш, малакали кадрлар тайёрлаш, амалиётга келган талабаларга устозлик қилиш борасида унинг ҳиссаси кўп. Шифокорликда эришган ютуқларида ҳамкасб дўстлари ва устозлари С. Кулинич, М. Хатмулина, Н. Нуриддин, Ж. Жалилов, С. Сидеянинов, С. Хайриддинов, Т. Ардашевларнинг ёрдамлари катта бўлди.

– Шифокорлик халатини кийганимга ҳам 56 йил бўлибди, – дейди Маҳмуджон Ҳамидов. – Шу касбни танлаб, хато қилмаган эканман – элга танилдим, обрў-этибор топдим. “Ўзбекистон Республикаси Мустақиллигининг йигирма йиллиги”, “Соғлиқни сақлаш аълочилиги” кўкрак нишонлари, бир неча бор республика, вилоят, туман соғлиқни сақлаш



тизимининг фахрий ёрликлари ва қимматбахо совғалари билан тақдирландим. Мустақиллик берган бахтдан, ҳаммага, айниқса биз, шифокорларга кўрсатилаётган катта ғамхўрликдан доимо миннатдор бўлиб, фахрланиб юраман.

1987 йилдан 2011 йилгача шаҳар марказий шифохонасининг қабул бўлимини бошқарган Маҳмуджон Ҳамидов айна пайтда шу бўлим шифокори бўлиб хизмат қилмоқда.

– Шифохонамизда Китоб, Якабоғ, Чирокчи, бошқа туманлар аҳолисига ҳам тиббий хизмат кўрсатилади, – дейди суҳбатимиз давомида Маҳмуджон Ҳами-

дов. – Ҳар йили 11-13 мингдан зиёд беморлар қабул қилинади. Катта билим ва тажрибага эга Жўра Соҳибов раҳбарлик қилаётган мазкур шифохонада ҳозирда шошилиш тез тиббий ёрдам, кардиология, урология, туғруқ, лор, физиотерапия, жарроҳлик, травматология, эндокринология, неврология, гинекология бўлимлари бўлиб, Самарқанд шаҳри тиббиёт муассасалари билан ҳамкорлик ишлари ҳам изчил йўлга қўйилган.

Ҳали ҳам чаққон, китоб ўқишдан, ёшларга маслаҳат беришдан чарчамайдиган Маҳмуджон Ҳамидов жамоат ишларида фаол қатнашиб келмоқда. У жумладан, туман шифокорлар уюшмаси, шифохона фахрийлар жамоатчилиги маркази раиси, ХДП бошланғич ташкилоти котиби сифатида ибратли ишларни амалга оширмоқда. Шу каторда матбуот орқали ҳам саломатликка оид чиқишларини давом эттираётир.

Маҳмуджон Ҳамидов бахтли инсонлардан. Унинг барча фарзандлари ва неваралари олий ўқув юрларини битириб, турли соҳаларда ишламоқда.

Халқ саломатлиги йўлида касбига садоқат билан хизмат қилаётган Маҳмуджон Ҳамидовга узоқ умр, мустақкам соғлиқ тилаб қоламиз.

Қаршибой БЕРДИЕВ.

ТИББИЁТИМИЗ ФИДОЙИСИ

Ҳаётда шундай инсонлар борки, улар ўз танлаган касбларининг чинакам ошиғи ва фидойиси сифатида доимо эл-юрт назари, иззат-икромиди бўлади. Ана шундай азиз ва табаррук инсонлардан бири олий тоифали шифокор, соғлиқни сақлаш аълочилиги Носир Жўраевдир.

Тошкент шаҳрида таваллуд топган қаҳрамонимиз ёшлигидан ўткир зеҳнли, меҳнатқаш, тиришқоқ, билимга чанқоқ бўлиб ўсди. Мактабни тугатган, 1955-61 йилларда ҳозирги Тошкент тиббиёт академиясида санитария-гигиена йўналиши бўйича таҳсил олди. Иқтидорли талаба бу даргоҳда устозлардан сабоқ олиб, мустақил равишда ўз устида ҳам тинимсиз ишлаб, тиббиётнинг сир-асрорларини пухта-пишиқ ўрганди, бўлажак ҳаёт синовлари, юксак парвозларга шайланди.

Институтни имтиёзли шаходатнома билан тугатган Носир Жўраев беш йил давомида Самарқанд вилояти Фаллаорол тумани санитария-эпидемиология станцияси шифокори, бўлим мудири, бош шифокори лавозимларида ҳалол меҳнат қилди. Кейинчалик Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш институти ўта хавфли касалликлар бўлими илмий ходими, клиниканинг диспансер бўлими мудири лавозимларида қизғин иш олиб борди.

Устозлари тавсияси билан унинг илмий-таҳлилий ишлари, изланишларга астойдил қизиқиши, тиниб-тинчимаслиги, ташаббускорлиги, ажойиб ташкилотчилик қобилияти инobatга олиниб, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг

Санитария-эпидемиология назорати бош бошқармаси шифокор-назоратчиси, кейинчалик бошқарма бошлиғи ўринбосари лавозимларига тайинланди. Бошқармада 1976-1993 йилларда Носир Жўраев ўта масъулиятли соҳанинг етук мутахассиси ва толмас тарғиботчиси, жонкуяри, вазирлик бошланғич касба уюшмаси сардори сифатида фаолият юритди. Шунингдек 1995 йилгача Республика санитария ва эпидемиология станцияси бош шифокори бўлиб ҳам ишлади, мутахассислиги бўйича Россия, Беларусь, Украина, Қозоғистон, Болтиқбўйи республикалари, Болгария, Италия, Эрон, Ҳиндистон, Туркия давлатларидаги етакчи илмий-текшириш институтларида маҳорати ва малакасини оширди.

Ҳозирда Носир Жўраев нафақад бўлсада, Республика ОИТСга қарши кураш маркази етакчи ташкилотчи ва мутахассиси сифатида ўзининг бой билими, ҳаётий тажриба, кўникмаларини ҳамкасблари, шогирдлари билан ўртоқлашмоқда.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, жаҳон миқёсида биринчи марта 1981 йилда аниқланган ортирланган иммунитет танқислиги синдроми (ОИТС) ва ОИВ инфекцияси пандемияси инсоният тарихида энг даҳшатли ва ҳалокатли юқумли иллат XXI аср вабоси бошлангандан бери бу касалликка



қарши кураш, унинг олдини олишда жонбозлик кўрсатаётган мутахассислар сафиди Носир Жўраевнинг алоҳида ўрни ва мавқеи бордир.

Этибор берсангиз, бу соҳага оид ўта мураккаб ҳамда масъулиятли ҳужжатларни нафақат республикамиз, балки халқаро ташкилотлар учун ҳам ўзбек ва рус тилларида маромига етказиб тайёрлаш, шунингдек ОИВ инфекцияси тарқалиши билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш борасида ижтимоий тадқиқотлар, илмий-амалий анжуманлар ўтказиш, илмий тўплам чоп этиш, халқимиз қадриятлари, маънавий-ахлоқий қарашларини ҳисобга олган ҳолда юқумли касалликлар профилактикаси, шахсий гигиена масалалари тўғрисида ўқув қўлланмалари, услубий таълим материаллари, фильмлар яра-

тиш, ахборот воситаларида кенг аҳоли оммаси учун тушунтириш тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказишда ҳам лавҳамиз қаҳрамонининг хизмати бор, албатта.

Мухтасар қилиб айтганда, ҳозирги кунда табаррук 75 ёшида ҳам навқирон йигитлардек елиб-югуриб, янги-янги илмий-амалий ғоя ва ташаббуслар билан тўлиб-тошиб, давраларининг файзу кўрки бўлиб юрган устоз Носир Жўраевга узоқ ва баракали умр, мустақкам соғлиқ, бардамлик, оилавий бахт-саодат, ижодий баркамоллик тилаймиз.

Искандар РАҲМОН,
Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси аъзоси,
Куролли Кучлар фахрийси.
СУРАТДА: Носир Жўраев ҳамкасблари билан.

Благодарность

БУДЬТЕ
ВСЕГДА
НА СЛУЖБЕ
ЛЮДЕЙ

От группы ветеранов выражаем благодарность главному врачу многопрофильной больницы № 5 Гульнаре Кенжаевой, главным врачам семейных поликлиник № 52 и № 54 Киме Шакировой и Наргизе Юнусовой, начальнику горздрава столицы Бахтиеру Мамаджанову, начальнику спецотдела Минздрава республики Мукарам Алимжановой, а также коллективу редакции газеты “Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана” за особое внимание и заботу о нас, пожилых людях. В их лице поздравляем всех работников здравоохранения с Новым, 2013 годом.

За годы независимости под руководством главы государства произошли огромные изменения и в сфере здравоохранения. Они прежде всего отразились на качестве обслуживания, укреплении здоровья людей. Пусть Год благополучия и процветания приумножит наши достижения в здравоохранении.

Желаем всем счастья, успеха и самое главное – здоровья.

Юрий ЧИРКУНОВ,
Абдукаҳхар КАМОЛОВ,
Лев СЛУЦ, Гузаль
ДЖУРАЕВА, Машарип
ЗАКИРОВ, Юлия
РАЙКОВА, Артем
ГОРХАНИК.

Слова признательности за постоянное внимание, искреннее и теплое отношение к человеку, нуждающемуся в медицинской помощи и просто моральной поддержке, выражаю персоналу столичной городской больницы № 5, в лице главврача Гульноры Кенжаевой, а также руководству и всему коллективу спортивно-оздоровительного комплекса при Налоговом комитете республики.

Хочу также отметить замечательные организаторские способности начальника горздрава хокимията города Ташкента Бахтиера Мамаджанова и старейшего работника этой организации Хикматулло Абдуллаева.

И. ПЯГАЙ,
инвалид первой группы.

Прошу через газету передать благодарность главному врачу и врачам семейной поликлиники № 48 за их доброе отношение к больным. В Новом году желаю всему коллективу этой поликлиники крепкого здоровья и семейного благополучия.

Л. СУХОВА.

Ҳурматли муштарийлар!
Сизга маълумки, расмий веб-сайтимиз (www.uzssgzt.uz) фаолият бошлагандан буён доимий равишда газетадаги мақолаларни интернет саҳифаларида эълон қилиб келмоқдамиз. Сиз Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармон ва Қарорлари, шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг барча буйруқ ва меъёрий ҳужжатлар матнини «Расмий ҳужжатлар» бўлимидан топиш имкониятига эгасиз. Агарда таҳририят билан яқин ҳамкорлик қилиш истагидида бўлсангиз, info@uzssgzt.uz, uzss@yandex.ru манзилига хатлар йўллашингиз мумкин.

Детский спорт

ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ И НОВЫХ ПОБЕД

Надо признать, что вырастить детей здоровыми не легко. Но вот есть один надежный способ закалки – это спорт. Занимаясь спортом, мальчишки и девчонки обретают физическую силу и выносливость, а заодно крепнут духом и учатся побеждать.



Действительно, дорога в спорт начинается с детства. И проложить ее юному поколе-



нию нашей страны помогают учителя физкультуры и тренеры детских спортивных школ.

В том, что спорт дает шанс быть здоровым, сделать жизнь интереснее, насыщеннее, убеждены 35 тренеров и 446 воспитанников столичной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 22.

Данное учебно-спортивное заведение образовано в 1987 году, а с 2000 года за достигнутые результаты в подготовке высококвалифицированных спортсменов оно получило статус школы олимпийского резерва.

В школе действуют 58 учебно-тренировочных групп по семи

видам спорта (художественная гимнастика, стрельба из лука, таэквондо, теннис, регби, футбол, восточное единоборство). А за яркими победами воспитанников ДЮСШР стоит кропотливая работа не только по обучению, но и подготовке ребят к спортивным состязаниям различного уровня, воспитанию у них целеустремленности, благородных чувств.

В течение года гимнастики занимаются в спортивном зале при школе, а вот будущие теннисисты набираются мастерства на кортах стадиона "Пахтакор", стрелки из лука – в комплексе "Олимпия умидлари". Тренировки по другим видам спорта проходят как на базе собственной школы, так и в других столичных спорткомплексах города.

Тесное сотрудничество налажено с городским физкультурно-

спортивным обществом "Ешлик", отделением Фонда развития детского спорта, где школе оказывается всесторонняя поддержка в проведении состязаний, обеспечении специнвентарем.

Мастерство педагогов, неиссякаемый потенциал коллектива, старания учеников, их любовь к выбранному направлению спорта, желание быть здоровыми, сильными, крепкими, в единении дают соответствующие результаты. Так, Яйра Серданова и Ольга Кирьянова – воспитанницы Людмилы Поливановой и Галии Абдурахмановой год назад стали бронзовыми призерами континентальных турниров, а Гузаль Норбабаева, Владислав Хан, Зафар Саттаров завоевали второе и третье места в Азии по таэквондо. В целом на сегодняшний день 38 воспитанников школы являются

чемпионами и призерами различных соревнований на Кубок Узбекистана.

Особая гордость школы – молодые тренеры, за плечами которых – профессиональный спорт. В их числе Жамшид Садыков, который в двадцать один год стал неоднократным чемпионом республики по стрельбе из лука. Сегодня он готовит подрастающую смену, у него шесть учеников. А Тимур Курбанов подготовил брата и сестру Масловых – Игоря и Надежду, ставших призерами страны по теннису. Игорь к тому же ныне стажер сборной команды Узбекистана.

Необходимый душевный настрой, целеустремленность и логическую завершенность тренировок придает подготовка к очередным спортивным соревнованиям. В школе не привыкли почевать на завоеванных лаврах, здесь всегда думают о завтрашнем дне и новых победах.

Ребята приняли участие в Гран-при Азии по стрельбе из лука, чемпионатах по художественной гимнастике, в соревнованиях на первенство города по футболу.

Тем не менее воспитанникам школы предстоит еще много и усилительно работать над собой, чтобы участвовать в предстоящих состязаниях. Они настроены на победу. Ведь в спорте побеждает только сильнейший.

Инна КОГАН.

На снимках: воспитанники столичной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 22.



Мутахассис маслаҳати

БОТУЛИЗМ КАСАЛЛИГИ
ҲАҚИДА БИЛАСИЗМИ?

Ҳар йили ёз ва куз ойлари давомида уй шароитида турли мевва-сабзавот ҳамда полиз маҳсулотларидан оммавий тарзда консерва тайёрланиши ҳаммамизга яхши маълум.

Шу ўринда таъкидлаш лозимки, бундай маҳсулотлар аслида махсус технологиялар асосида тайёрланиши талаб этилсада, лекин уй шароитида бундай имкониятлар, албатта, мавжуд эмас.

Аксарият ҳолларда тайёрлаш жараёнида санитария қоида-меъёрлари ва шахсий гигиена талабларига ҳам риоя этилмайдди. Қолаверса, йигирма ва ундан юқори ҳароратда сақланган консерва маҳсулотлари истеъмол учун ярқли ҳисобланмайдди. Ботулизм касаллиги айнан шундай шароитда тайёрланган консерва маҳсулотларидан тарқалади.

Ушбу касаллик споралари ташқи муҳитда, яъни тупроқ ва сувда кенг тарқалган бўлиб, маҳсулотларни консервация қилиш жараёнида ривожланади.

Уй шароитида тайёрланган, лекин сифати кафолатланмаган консерва маҳсулотлари истеъмол қилиниши сабаб захарланиш, яъни ботулизм касаллиги деярли барча вилоятларда кузатилади. Кейинги пайтда айниқса бундай ҳолатлар Қашқадарё, Самарқанд, Жиззах, Фарғона, Тошкент вилоятлари ва Тошкент шаҳрида кескин кўпайган.

Касалликни келтириб чиқарадиган консерва маҳсулотининг ташқи қўри-

ниши, ҳиди ва таъмида деярли ўзгаришлар бўлмасда, аммо уни очаётган пайтда босим остидаги ҳаво чиқиши кузатилади.

Касаллик белгилари маҳсулот истеъмол қилингандан сўнг тўрт-олти соатдан бир неча кундан кейин ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Захарланишнинг дастлабки клиник белгилари ҳолсизлик, кўнгил айнаш, қусиш, қориндаги оғриқ билан ифодаланди. Кейинчалик ботулизм захари марказий нерв тизимига таъсир қилиши натижасида беморда овоз ўзгариши, ютиниш қўйинлашуви, томоқ оғриши, кўз қовоқлари тушиши, жисмлар иккита бўлиб кўриниши каби белгилар кузатилади. Агарда шундай вазиятда ҳам бемор шифохонага мурожаат этмаса, у юрак қон-томир ва ўпка етишмовчилигига чалиниши мумкин.

Консерва маҳсулотларидан захарланишнинг олдини олиш учун сифати ва хавфсизлиги кафолатланмаган озик-овқат, шу жумладан консерва маҳсулотларини истеъмол қилмаслик лозим. Агарда овқатдан захарланиш гумон қилинса, албатта зудлик билан ҳудудий тиббий муассасага мурожаат қилишни унутманг.

**Дилором ТУРСУНОВА,
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Санитария-эпидемиология
назорати бош бошқармаси
етакчи мутахассиси.**

Мероприятие

Только появившись на свет, маленький человечек уже представляет собой личность, а его всевозможные права призваны защищать нормативные документы, принятые не только на уровне одного государства, но и международные. Фотоэкспозиция "Все права – всем детям", организованная Национальной библиотекой Узбекистана имени Алишера Навои совместно с представительством ЮНИСЕФ в нашей стране, превратилась для гостей выставки в яркое и увлекательное путешествие. Лаконичные и выразительные снимки красноречивее любых слов в доступной и легкой форме раскрыли собравшимся основные положения Конвенции о правах ребенка.

ОКНО В МИР РАВНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Как известно, данной Конвенцией, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года, установлен ряд основных прав для детей и подростков. В настоящее время этот международный документ является наиболее широко ратифицированным соглашением по правам человека в мире. Республика Узбекистан присоединилась к Конвенции по правам ребенка в числе первых, взяв на себя обязательство обеспечить полное уважение прав детей в стране.

Фотоработы, объединенные тематически в пятнадцать панно, отражают основные статьи Конвенции по правам ребенка. Автором снимков, сделанных в различных частях мира, является известный фотограф ЮНИСЕФ Джакомо Пироцци.

Как отмечалось на церемонии открытия, главная цель выставки, которая впервые представлена широкому кругу зрителей, – привлечь внимание общественности к актуальной теме защиты прав несовершеннолетних, еще раз подчеркнуть, что права ребенка являются универсальными, взаимосвязанными и распростра-

няются на каждого маленького жителя планеты независимо от его национальности, вероисповедания, других социальных факторов.

– Место проведения экспозиции выбрано не случайно, – отметил глава представительства ЮНИСЕФ в Узбекистане Жан-Мишель Дельмот. – Национальная библиотека Узбекистана является кладезем знаний, способствует широкому обмену ими особенно среди молодежи. Знаменательно и то, что выставка организована в рамках празднования Дня Конституции Узбекистана и Международного дня прав человека. Если посмотреть на снимки внимательно, перед зрителем как бы открывается окно в мир. Фотоработы дают возможность соприкоснуться с культурой разных народов, увидеть страны мира глазами фотографа и, самое главное, повысить свою осведомленность о Конвенции по правам ребенка.

Посетить экспозицию могут все желающие. Выставка продлится до 10 января 2013 года.

Оксана КАДЫШЕВА.

Мутахассис тавсияси

Ташқи ҳарорат пасайиб, кун совиб кетиши киши организмга, айниқса ёш болалар ва мўтабар қарияларимизга ёмон таъсир кўрсатиши табиийдир. Совуқ инсон танасидаги мураккаб жараёнлар меъёрида кечигишга салбий таъсир кўрсатади. Бунинг оқибатида организмнинг совуққа чидамлилиқ қобилияти, касалликларга қарши курашиш фаолияти сезиларли даражада пасайиб кетади.

СОВУҚ ТАЪСИРИДАН
САҚЛАНИНГ

Совуқ таъсирида қон томирлари тораяди. Натижада тўқималарнинг нормал озиқланиши камаяди, улар заифлашади. Қон томир деворчалари совуқ таъсиридан мўртлашиб, синувчан бўлиб қоладики, бу ҳол турли хил касалликка сабабчи бўлувчи бактериялар, микроблар организмга ўтишига шароит туғдиради. Демак, организмни совуқ олдиришдан сақлаш катта аҳамиятга эга.

Фаслга қараб тўғри кийинишни унутмаслик керак. Устимиздаги кийим-бош танамизни ташқи муҳитдан сақлайди. Тўғри танлаб кийилган кийим орқали биз танамиз учун совуқда ҳам зарур микроклимат ҳосил қиламиз. Иссиқ юриш мақсадида юнг астарли ёки юнгдан тўқилган кийимлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, чунки табиий иссиқ кийим ўзида



инерт ҳавони сақлаш хусусияти билан ажралиб туради. Юнгли уст-бош бўлмаган тақдирда, кийимларни аралаш қилиб кийиш, яъни тўр майка устидан қалин кўйлак, сўнг куртка ёки пальто кийган ҳолда ҳам совуқ таъсиридан яхши сақланиш мумкин. Оёқ кийимни тўғри танлашда ҳам гап кўп. Яхшиси жунли, чармдан тикилган оёқ кийим кийиш маъқул. Чарм ғовакли бўлиши бир томондан оёқни терлашдан асрайди, иккинчидан, ўзида иссиқликни яхши сақлайди. Бу борада аёлларимиз узун этик кийишни фақат қўллаб-қувватлаш керак. Эркаклар ҳам оёқ киймига эътибор қилиши лозим. Яхшиси юнгли пайпоқ кийиш керак, бўлмаган тақдирда, икки қават оддий пайпоқ ҳам оёқни иссиқ сақлайди. Агарда икки пайпоқ ўртасига юмшоқ қоғоз ёки газета қўйилса, яна ҳам яхши бўлади.

Ўспиринлар ўртасида бошланг юриш ҳоллари кўп учраб туради. Бу, албатта, уларнинг саломатлигига жуда катта зарар келтириши мумкин. Бошқийимсиз юриш совуқ таъсирида бош қон томир тизими торайишига олиб келади. Қон айланишининг издан чиқиши эса бора-бора соч сийраклишига ҳам сабаб бўлади.

Совуқ таъсиридан сақланишнинг яна бир муҳим омили – бу тўғри овқатланишдир. Совуқ кунлари камида тўрт маротаба, энг совуқ кунларда беш-олти маротаба иссиқ овқатланиш зарар қилмайди. Яна шуни унутмаслик керакки, совуқ кунлари овқат калорияси одатдагидан 15-20 фоиз юқори бўлиши лозим. Бунда эрталаб ва кечкурун овқатланишга айниқса катта эътибор берилади. Рационда қанд, шакар, асал, карбонсувлар кўп бўлгани маъқул. Буларнинг ҳаммаси организмнинг совуққа қарши курашиш қобилиятини оширади.

Юқорида эслатиб ўтилган гигиеник талабларга тўғри риоя қилиниши организмни совуқдан сақлаш имконини беради.

Абдувахоб ТОҲИРИЙ,
Тошкент врачлар малакасини ошириш институти
катта ўқитувчиси.

Уроки здоровья

Бронхит, кашель

500 г. очищенного репчатого лука измельчить, смешать с 50 г меда и 2 ст. ложками сахарного песка, залить 1 л. воды, поставить на умеренный огонь и варить около трех часов. Затем сироп остудить, перелить в бутылку с притертой пробкой. Принимать по 1 ст. ложке сиропа 4-5 раз в день в промежутках между едой.

Сироп способствует отхождению мокроты, очищению бронхов и легких и обладает заживляющим и противовоспалительным действием. На вкус не очень приятный, но эффективный и не имеет побочных действий. Курс лечения – неделя.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

Матбуот конференцияси

«ДОРИ-ДАРМОН»:
ФАОЛИЯТ САРҲИСОБИ

Мустаҳкам оила йилида махсус рецептлар бўйича деярли 2,4 миллиард сўмга тенг дори воситалари бепул тарқатилди. Бундан ташқари, узоқ қишлоқ ҳудудларида кўчма дорихоналар орқали 1,4 миллиард сўмлик дори воситалари ва тиббий буюмлар савдоси ташкил этилди.

“Дори-дармон” акциядорлик компанияси томонидан уюштирилган галдаги матбуот анжуманида бу ҳақда маълумот берилар экан, кейинги йилларда соғлиқни сақлаш тизими, шу жумладан фармацевтика соҳасида амалга оширилган изчил ислохотлар хусусида алоҳида тўхталиб ўтилди.

Ўтган йиллар давомида “Дори-дармон” акциядорлик компаниясида ҳам ташкилий-тузилмавий ўзгаришлар рўй берди. Бугунги кунда компания тасарруфида 17 та омборхона, 15 та назорат-таҳлил лабораторияси, 1,3 мингга яқин дорихона муассасалари фаолият юритмоқда. Алоҳида урғу бериб ўтилганидек, дорихоналарнинг 73 фоизи қишлоқ жойларида, 730 га яқин дорихона шохобчаси қишлоқ врачлик пунктлари қошида жойлашган.

Чекка ҳудудлардаги қишлоқ аҳолиси дори воситалари билан таъминланишини янада яхшилаш мақсадида ҳукумат қарори билан 2010 йилдан бошлаб махсус жиҳозланган “ISUZU” русумли изотермик автофургонларда 14 та кўчма дорихона фаолияти йўлга қўйилди. Биргина 2012 йилда кўчма дорихоналар ёрдамида, юқорида таъкидлаб ўтилгани-

дек, қишлоқ аҳолисига 1,4 миллиард сўмлик дори воситалари савдоси амалга оширилди.

“Дори-дармон” акциядорлик компанияси маҳаллий ишлаб чиқарувчи корхоналарни қўллаб-қувватлаш ва импорт ўрнини қоплашга йўналтирилган республика кооперация биржасида мунтазам иштирок этиб келмоқда. Биржа орқали тузилган шартномалар асосида 2012 йилда 29,4 миллиард сўмлик фармацевтика маҳсулотлари харид қилинган бўлса, бу кўрсаткич аввалги йилга нисбатан деярли 41 фоизга ортганидан далолат беради.

Компаниянинг омборхона ва дорихона муассасалари кенг асортимент ва арзон нархлардаги дори воситалари билан таъминланаётганида ҳам ўрни сезиларлидир. Бунинг натижасида, хусусан, даволаш-профилактика муассасалари 21,1 миллиард сўмлик дори воситалари ва тиббий буюмлар билан таъминланишига эришилди.

Вазирлар Маҳкамасининг қарори билан тасдиқланган 13 турдаги имтиёзга эга касалликлар ҳамда шахслар рўйхати бўйича ўтган йил давомида 2,4 миллиард сўмлик фармацевтика маҳсулотлари бепул рецептлар асосида тарқатилди. Бундан ташқари, аҳоли эҳтиёжини тўлароқ қондириш мақсадида компания дори-

хоналари рецепт бўйича 1,6 миллиард сўмлик 64 турдаги экстенпорал маҳсулотлар тайёрлаган.

“Дори-дармон” АК раиси ўринбосари Оқил Ҳожиметов маълумотига кўра, ҳар йили ижтимоий муассасалар ҳамда беморларга ҳомийлик ёрдами ҳам кўрсатиб келинади. Жумладан, ҳисобот даврида 1,2 миллиард сўмга тенг дори воситалари бепул тарқатилган. Иккинчи жаҳон уруши фахрийлари анъанавий тарзда Хотира ва қадрлаш куни муносабати билан биринчи тиббий ёрдам кутучалари билан таъминланган.

Матбуот анжуманида компаниянинг нуфузи ва келгусидаги режалари ҳақида ҳам маълумотлар алмашилди. “Дори-дармон” АК Давлат мулкни бошқариш қўмитаси томонидан “Энг яхши листинг компанияси” номинациясига лойиқ деб топилган. Бундан ташқари, қимматли қоғозлар соҳасидаги “Олтин портфель” жамоатчилик мукофоти ташкилий қўмитаси эътирофи билан “Бозордаги энг яхши акция” сертификати ҳам сазовор бўлган. Кўп йиллар давомида фармацевтика бозорида барқарор иштирок этиб келаётган “Дори-дармон” компанияси келгусида ҳам салохиятини янада ошириш мақсадида авваламбор эзгу савий-ҳаракатларини кенгайтиришга алоҳида эътибор қаратишни режалаштирмоқда.

Диёра БОЗОРОВА.

Комментарий специалиста

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ
ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Есть такое понятие в онкологии, как **онкомаркеры** – специфические вещества, образующиеся в результате жизнедеятельности раковых (а иногда и нормальных) клеток. Обычно они обнаруживаются в крови и моче онкологических пациентов. Онкомаркеры чрезвычайно многообразны по своей структуре, хотя в большинстве случаев являются белками или их производными. Некоторые из них обладают высокой специфичностью и характерны для одного вида опухоли, а отдельные могут проявляться и при различных типах рака.

Для ранней диагностики первичной опухоли и ее метастаз, а также мониторинга лучевой- и химиотерапии, по мнению большинства онкологов, определение онкомаркеров (веществ белковой природы, присутствующих в биологических жидкостях организма) является наиболее приемлемым методом.

Как известно, онкомаркер позволяет дифференцировать злокачественную опухоль от доброкачественной на основе количественных отличий в содержании соответствующего антигена – опухолевого маркера в сыворотке крови вне зависимости от локализации опухолевого очага. Опухолевая клетка способна выделять 1 пикограмм (10-12 г) онкомаркера в кровь 1 мг антигена, что в пересчете на концентрацию составляет около 200 нг/мл. Методы тестирования зачастую превосходят по своей чувстви-

тельности эту концентрацию. Таким образом, повышенный уровень маркеров обнаруживается уже при малых размерах опухоли.

Определение большинства онкомаркеров позволяет решать в настоящее время такие задачи, как выявление группы повышенного риска развития рака, указание предполагаемого источника опухоли у пациентов еще до начала углубленного обследования (то есть помогает определиться с перечнем действительно необходимых диагностических методов), диагностика рецидивов рака (признается не всеми специалистами, поскольку нередко появление симптомов рака и рост маркеров в крови часто совпадают по времени), оценка радикальности проведенного оперативного лечения, а именно удалена или нет вся опухоль (чаще при раке простаты, гестационной трофобластической

неоплазии, раке яичников и яичек из эмбриональных и эпителиальных клеток), а также контроль эффективности лечения вообще (намного проще и дешевле оценить концентрацию маркеров в крови, чем многократно повторять различные лабораторные и инструментальные методы диагностики). Однако следует знать, что в тех случаях, когда опухоль оказывается чувствительной к химиотерапии, в результате быстрой и массивной гибели раковых клеток в кровяное русло поступает большое количество онкомаркеров. А потому повышение уровня онкомаркеров в крови на фоне химиотерапии может быть и благоприятным прогностическим признаком.

При Ташкентском областном онкологическом диспансере, начиная с 2010 года, функционирует служба по определению опухолевых маркеров. Работа ведется на аппарате “Элсис Дуо” методом ИФА. За истекший период проведено более трех тысяч исследований.

Г. ЭГАМБЕРДИЕВ,
Н. СУЛТАНОВА,
Д. ИШАНХОДЖАЕВА,
специалисты
Ташкентского областного
онкологического
диспансера.



Полезные советы

НАРОДНЫЕ
СРЕДСТВА В
ПОВЫШЕНИИ
ИММУНИТЕТА

Общепризнанным народным средством повышения иммунитета считается шиповник. Его ягоды и листья входят в состав большинства рецептов. А один из самых простых способов повышения иммунитета – это добавка листьев шиповника или сиропа этого растения в чай.

Приведем несколько способов повышения иммунитета народными средствами.

1 чайная ложка аптечного сиропа шиповника, 2 столовые ложки кефира, 0,5 чайной ложки меда, 1 банан, щепотка корицы.

Банан взбить в пену, перемешать с остальными ингредиентами, выпить. Принимать один раз в день в течение 1-3 недель.

* * *

Корень копеечника – 4 столовые ложки, корень девясила, плоды или листья шиповника – по 3 столовых ложки, корни родиолы розовой и солодки – по две столовые ложки.

Травы смешать. Две ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь в термосе. Утром процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Можно добавить мед, варенье, сахар для улучшения вкуса. Курс – 3-4 недели два раза в год.

* * *

Две части плодов можжевельника, по две части корней цикория, дягиля, по две части травы полыни и шалфея.

Травы измельчить, перемешать. Одну столовую ложку сбора отварить в стакане горячей воды 15 минут. Принимать по одному стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс 10-14 дней. Проводить рекомендуется два-три раза в год. Сбор противопоказан беременным женщинам и при заболеваниях почек.

* * *

Горсть ягод рябины, по две столовые ложки протертой клюквы, свекольного и чесночного сока, пять ложек меда.

Ягоды рябины промыть, обсушить, измельчить. Добавить клюкву, мед, свекольный и чесночный сок, перемешать и залить двумя стаканами водки. Настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по одной столовой ложке два-три раза в день до еды в течение месяца. Курс проводить дважды в год – весной и осенью. Данный рецепт противопоказан детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам, при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при склонности к тромбообразованию.

Подготовила
Л. ВОЛОШИНА.

А еще
подарки будут?

БАХТ-ОМАДГА
ТЎЛИБ КЕЛДИ ЯНГИ ЙИЛ

Чорлаб бизни янги-янги зафарларга,
Қанот қоқиб кириб келди Янги йил.
Бошлаб бизни янги бахт ва омадларга,
Шунқор каби елиб келди Янги йил.

Табиатни безаб оппоқ қори билан,
Дилларга куй солиб олтин тори билан,
Қиши ҳамда ёз ва куз, баҳори билан,
Ўз вақтида етиб келди Янги йил.

Оппоқ қорлар шуълаланиб учкунлар,
Янги йил олдидан қалблар тўлқинлар,
Дилда янги орзулар учқуни ёнар,
Қалбларга завқ солиб келди Янги йил.

Совға сотиб олгандай кенг бозорларда,
Чарчамай йўл босиб изғирин, қорларда,
Қорқиз билан чанада, оқ тулпорларда,
Қорбони бошлаб келди Янги йил.

Арча гўё гўзал келиндай товланар,
Безаклари ялт-юлт ёниб, жиловланар,
Шўх болалар куй-қўшиқ куйлаб қувонар,
Қўнгилларни хушлаб келди Янги йил.

Қўм-қўк арча турар салобат билан,
Қорқиз бўлиб ҳамроҳи, латофат билан,
Елкада совға тўла қоп савлат билан,
Қорбобони олиб келди Янги йил.

Қутлуг бўлсин пойқадаминг, эй Янги йил,
Қувончларга ҳамроҳ бўлсин ҳар бир кўнгил,
Қутли келсин ҳар битта кунинг муттасил,
Бахт-омадга тўлиб келди Янги йил!

Эшнӣз БУРХОНОВ,
Қашқадарё вилояти Чироқчи туманидаги
34-мактаб касаба уюшмаси раиси.

Билиб қўйган яхши

ЛИМОН ФОЙДАЛИМИ?

Лимоннинг беминнат ёрдами ниҳоятда катта. Наҳорда бир япроқ лимонни чойга солиб ичсангиз, кайфиятингиз кўтарилиб, иштаҳангиз очилади. Бунинг боиси лимон инсон қон томирларига жуда тез таъсир кўрсатади. Қон томир кенгайиб, нормал ишлаши кайфиятингиз кўтарилишига сабаб бўлади. Лимонни ишлатишдан олдин қайноқ сувга ботириб олсангиз, хушбўйлиги ортади ва мазаси яхши бўлади. Лимонда витаминлардан В1, В2, РР, қанд моддаси, калий, кальций, магний, фосфор ва темир тузлари мавжуд, органик кислоталар ва С витаминига ҳам жуда бой. Бош оғриганда, юрак қисилганда, тумов бўлганда, лимонли чой ичиш ниҳоятда фойдали.

Грипп, шамоллаш

Шамоллашнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлганда, лимонли лимонад тайёрлаш мумкин. Бунинг учун бир дона лимонни майда кесиб, икки стакан қайноқ сув қуясиз. Ширин бўлмасин.

Гриппга қарши яна бир самарали дори.

Лимонни газ пещида 20 дақиқа давомиде пиширасиз, сўнг уни икки бўлакка бўлиб, ярмининг шарбатини бир стакан қайноқ сувга сиқиб оласиз. Бу ичимликни ҳар ярим соатда иситмалаш тўхтаб, тана ҳарорати туш-

гунча ичиб туриш керак бўлади.

Агар томоғингиз оғриётган бўлса

Лимон сувини сиқиб олинг ва 24 соат қоронғи жойда, вақти-вақти билан аралаштирган ҳолда тиндириг. Ушбу шарбат катталарга ҳар соатда бир ош қошиқдан, болаларга – бир чой қошиқдан ичиб турилиши тавсия этилади. Даволаниш курси бир ҳафта. Зарурат бўйича ушбу жаранни икки ҳафтадан кейин такрорлаш мумкин.

Аммо шуни ҳам эслатиб ўтмоқ лозимки, буйраги касаллар лимонни шифокор маслаҳати билан истеъмол қилиши керак.

«Танангизда дард бўлса...» китобидан.

Знаете ли вы?

А У НИХ...

Простуда и простудные заболевания прослеживаются в подавляющей части стран мира и протекают у всех одинаково. Но справляется с ними каждый народ по-своему. Вероятно, что-то можно использовать и нашим читателям.

По-японски. Загрипповавший японец выпивает 10 чашек горячего зеленого чая, содержащего катехины, которые обладают противовирусной активностью. Жители района Сизуоки, славящегося чайными плантациями, почти не знакомы с респираторными инфекциями.

По-китайски. В Китае, где практически не пользуются лекарствами от простуды, целиком и полностью полагаются на точечный массаж. Трижды в день кончиками указательных пальцев простуженный китаец делает 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста волос, у внутренних концов бровей; сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы вперед прощупывается остистый отросток седьмого шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами, и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

По-американски. Жители США при первых признаках простуды принимают коктейль такого состава: заливают чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревают 3-5 минут на медленном огне, затем процеживают и размешивают в настое чайную ложку меда. Мелко нарезают маленький зубчик чеснока, кладут в чашку и растирают ложкой. Отжимают в нее четверть небольшого лимона, вливают мятный настой с медом, все смешивают и пьют в теплом виде на ночь – наутро просыпаются здоровыми!

По-итальянски. Жители Апеннинского полуострова от респираторных инфекций лечатся пиццей: стандартная начинка (сыр, яйца, зелень, помидоры и другие овощи) содержит уникальный набор витаминов, макро- и микроэлементов, повышающих устойчивость организма к гриппу и простуде.

Подготовила
Л. ВОЛОШИНА.

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.

Манзилемиз: 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 9048 нусха.
Буюртма Г-145.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚЎШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.
Босмаҳонага топшириш вақти – 20.00.

