Қадр-қимматим, таянчим ва ифтихоримсан, мустақил Ўзбекистон!

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

O`zbekistonda sog`liqni saqlash
Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2013 йил 12 июль • № 27 (944)

Мустақиллигимизнинг 22 йиллиги олдидан

ФАРЗАНДЛАРИ СОҒЛОМ ЮРТ

“Жамиятнинг ҳақиқий бойлиги, бу – инсон, инсон авлодидир. Кишилик жамияти эл-юртига, Ватанига садоқатли, иймон-эътиқоди бутун, мард ва жасур, малакаси етук, маънавияти юксак инсонлар билан ҳақли равишда фахрланади. Бу улуғвор, бетимсол бойлик ҳар қайси давлатнинг қудратли салоҳият манбаидир”. Дарҳақиқат, Президентимиз Ислом Каримовнинг мустақил давлатимиз тарихидаги илк юксак нишон – «Соғлом авлод учун» орденини топшириш маросимидаги бу сўзларида мамлакатимизнинг стратегик мақсади, давлат сиёсатининг устувор йўналиши ўз ифодасини топган.

Албатта, бундай улуғвор мақсадга бирданига эришиб бўлмайди. Бунинг учун узоқ вақт ва кенг миқёсдаги кўпдан-кўп вазифаларни бажариш талаб этилади.

“Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида” китобида қайд этилган қуйидаги фикрлар бу ҳақда яққол тасаввур беради. 1990 йил 4 июнда бўлиб ўтган йиғилишда Ўзбекистон раҳбари Ислом Каримов ўша пайтдаги долзарб масалаларга эътиборни қаратган эди: “Ижтимоий инфраструктура тармоқлари: соғлиқни сақлаш, халқ таълими, мактабгача болалар муассасалари жуда оғир аҳволга тушиб қолган. Мактаб ва касалхоналарнинг 60 фоизи нобоп биноларда жойлаштирилганини айтишнинг ўзи кифоя. Жуда ўткир иқтисодий ва ижтимоий муаммолар рўйхатини яна давом эттириш мумкин. Буни аввало шундан кўрса бўладики, инсоннинг ҳар томонлама уйғун камол топиши, унинг шахс сифатида маънавий ривожланиши у ёқда турсин, кўпинча яшаши учун керак бўлган энг оддий нарсалар ҳам етишмаяпти”.

Бу ўша даврда иқтисодий-ижтимоий аҳвол, халқ дарди, инсон қадр-қимматига эътиборсизлик қай даражада бўлганини кўрсатади.

... Яқинда фарзандларимнинг шўх-шодон ўйинларини кузатиб, завқ туйган отам: “Худо мени шу кунларни кўришим учун қайтиб берган экан-да”, деб қолди. Сабабини сўрасам, чуқур хўрсиниб жавоб берди:

– Илгари ҳамма аёллар далада ишлар эди, – дея болалик йилларини хотирлади отам. – У пайтлар ҳозиргидек она ва бола саломатлиги, туғруқ таътили деган гаплар йўқ, оналар чақалоғининг чилласи чиқар-чиқмас яна далага чиқиб кетарди. Мен ҳам дала четидаги толбеланчакда катта бўлганман. Момонг раҳматлининг айтишича, мени икки ойлик чоғимда қаттиқ иссиқ урган, қандайдир мўъжиза туфайли омон қолган эканман. Онам бечора шундан кейин ҳам даладан бери келолмай, заҳар сепилган пахтазорда ишлаб, мени эмизиб кетаверган. Чунки у пайтлар шароит шундай бўлган. Одамлар эркин фикрлаш, эркин касб танлаш ҳуқуқидан маҳрум, адолатсиз меҳнат шароитларида ишлашга маҳкум эди.

Табиийки, бундай оғир вазият аҳоли саломатлигига, ёш авлод камолотига таъсир этмай қолмаган. Ўтган асрнинг 80-йилларида аҳолининг касалланиш кўрсаткичлари, аёллар ва болалар ўлими ғоят юқори даражага етган. Юртбошимиз мустақиллигимизнинг илк кунларидан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, миллат генофондини соғломлаштириш масаласини давлат сиёсати даражасига кўтарди. Ўзбекистон фарзандларининг соғлом туғилиши ва соғлом улғайишига шароит яратиш учун катта куч ва маблағлар йўналтирилди.

Ўтган йиллар давомида бу олижаноб мақсад йўлида улкан ишлар амалга оширилди.

(Давоми 2-бетда).

ЯНГИЛИКЛАР
• хабар
• шарҳ
• таҳлил

АҲОЛИГА НАМУНАЛИ ХИЗМАТ

Мамлакатимизда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, қишлоқ жойларда тиббий хизмат сифатини янада ошириш мақсадида олиб борилаётган кенг кўламли ишлар бераётган юксак самараларни Қашқадарё вилоятининг Деҳқонобод тумани мисолида ҳам кўриш мумкин.

Туман тиббиёт бирлашмасида юздан ортиқ врач ва мингга яқин ҳамшира меҳнат қилади. Мазкур шифо маскани капитал реконструкция қилиниб, шундан 35 ўринли юқумли касалликлар бўлими ҳам замонавий усулда барпо этилди. Кўп тармоқли поликлиниканинг янги биноси фойдаланишга топширилиб, илғор тиббиёт ускуналари билан жиҳозланди.

МУТАХАССИСЛИККА ЭГА БЎЛИШДИ

Бухоро Давлат тиббиёт институти битирувчиларига бакалаврлик дипломи топширилди.

Институтни бу йил 318 нафар йигит-қиз даволаш иши, стоматология, тиббий педагогика ҳамда олий ҳамширалик иши йўналишлари бўйича тамомлаб, тегишли мутахассисликка эга бўлди.

СПОРТГА МЕҲР ҚЎЙГАНЛАР

Наманганлик ака-укалар – Шоҳназар ва Шоҳжаҳон Назаралиевлар қўл жанги билан шуғулланади. Болаликдан спортга меҳр қўйган Шоҳжаҳон тўрт карра Наманган вилояти чемпиони, Шоҳназар эса Ўзбекистон чемпионлигини қўлга киритган.

Наманган шаҳридаги 32-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида таҳсил олаётган бу ёш спортчилар қўл жангини пухта ўрганиб, жисмоний, руҳий, техник-тактик маҳоратини ошириб боришида тажрибали мураббийларнинг кўмаги катта бўлаётир.

Замонавий шароитга эга ушбу спорт мактабида бугунги кунда 500 нафардан ортиқ бола қўл жангидан ташқари футбол, кураш ва волейбол бўйича маҳорат машғулотларида мунтазам қатнашиб келмоқдалар.

Бу албатта, ёшларнинг спортга бўлган қизиқишларини орттириш баробарида мард, жасур ва шижоатли қилиб тарбияланишига замин яратади.

Ахборот агентликлари ва ўз мухбирларимиз материаллари асосида тайёрланди.

Мустақиллигимизнинг 22 йиллиги олдидан

ФАРЗАНДЛАРИ СОҒЛОМ ЮРТ

(Давоми. Боши 1-бетда).

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, таълим тизимини такомиллаштириш, болалар спортини ривожлантириш каби йўналишлардаги изчил ислоҳотлар бир-бирини тўлдириб, узвий тизим шаклини олди. Бугун юртимизнинг барча ҳудудларини қамраб олган замонавий тиббий марказлар, таълим муассасалари, спорт иншоотлари ҳар жиҳатдан соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилмоқда.

Давлатимиз раҳбари томонидан илгари сурилган “Соғлом она – соғлом бола” ғояси асосида амалга оширилаётган кенг кўламли чора-тадбирлар репродуктив саломатликни мустаҳкамлаш, соғлом оилани шакллантириш, ирсий касалликларнинг олдини олишда муҳим омил бўлмоқда. Юртимизнинг барча ҳудудларида ташкил этилган замонавий скрининг марказлари, Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази ва Репродуктив саломатлик маркази, уларнинг минтақавий филиалларида оналар ва чақалоқларга юқори малакали тиббий ёрдам кўрсатилмоқда.

Ёш авлодни комил инсонлар этиб тарбиялаш, жамиятда соғлом муҳитни қарор топтиришнинг асосий воситаси сифатида мамлакатимизда спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Президентимиз томонидан асос солинган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг фаолияти умуммиллий ҳаракатга айланди. Айни пайтда бу жараён таълим-тарбия тизими билан мутаносиб равишда олиб борилаётгани унинг аҳамиятини янада оширмоқда.

Барча ҳудудларда, хусусан, чекка-чекка қишлоқларда ҳам замонавий спорт мажмуаларининг бунёд этилаётгани ва зарур анжомлар билан таъминланаётгани натижасида болаларнинг спорт билан шуғулланиш имкониятлари тобора кенгаймоқда. Бугунги кунда таълим тизимидаги спорт иншоотлари, мактаб спорт заллари ва сузиш ҳавзаларининг умумий сони 10 мингдан ошиб кетди.

Уларнинг сифати, жиҳозланиши ва фойдаланиш самарадорлиги каби масалалар ҳам борки, бу жиҳатларни илгари тасаввур ҳам қилиб бўлмасди. Спорт мажмуаларимиз 120 турдаги спорт анжомлари ва жиҳозлари билан таъминланган. 1 миллион 800 минг нафардан зиёд бола спорт билан мунтазам шуғулланмоқда.

Бу борадаги кенг кўламли саъй-ҳаракатлар самараси фарзандларимиз саломатлигида, жисмоний кўрсаткичларида ҳам намоён бўлмоқда. Ҳар йили мактаб ёшидаги болалар ўртасида ўтказиладиган профилактик кўрик натижаларига кўра, сўнгги ўн йилда ўқувчилар ўртасида ўткир респиратор вирусли инфекциялар, пневмония, бронхит, сколиоз билан касалланиш ҳолатлари кескин камайган.

Ўртача вазн кўрсаткичи 14 ёшгача бўлган ўғил болалар ўртасида 43 килограммдан 47 килограммга, қизлар ўртасида эса 44 килограммдан 48 килограммга ортган. Болаларнинг бўйи ўғил болалар ўртасида ўртача 3 сантиметрга, қизлар ўртасида эса 2,9 сантиметрга ўсган. Ҳозирги вақтда 92 фоиз ўғил-қизларимизнинг вазни ва бўйига доир кўрсаткичлари Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти стандартларига тўла мос келади.

Энди бир мулоҳаза қилиб кўрайлик: бундан 20-25 йил олдин болалар саломатлиги қай аҳволда эди-ю, бугун қай даражага етди? Илгари болалар қай ҳолатда улғаярди-ю, бугун қандай шароитларда вояга етмоқда? Кеча ким эдиг-у, бугун ким бўлдик?

Бу саволлар бизни бир ҳақиқат сари бошлайди – мустақилликнинг қадр-қимматини, бу неъмат бугунимиз ва келажак авлодларимиз учун нақадар муҳим эканини теранроқ англаймиз, ҳис этамиз.

Президентимиз, Қуролли Кучларимиз Олий Бош Қўмондони Ислом Каримов раҳнамолигида амалга оширилаётган изчил ислоҳотлар самарасида миллий армиямизнинг жанговар имкониятлари, ҳарбий жамоалардаги маънавий-ахлоқий муҳит тубдан ўзгарди. Қуролли Кучларимиз ёшларда мустаҳкам ирода ва характерни шакллантирадиган, жисмоний чиниқиш ва юксак инсоний фазилатлар камол топадиган ўзига хос мактабга айланди.

Эътиборлиси шундаки, мамлакатимизда бу талабларга жавоб берадиган ёшлар сафи тобора кенгайиб бормоқда. Хусусан, 2003 йилда ҳарбий хизматга яроқли деб топилган йигитлар 67,6 фоизни ташкил этган бўлса, 2012 йилда бу кўрсаткич 82,5 фоизга етган.

Бу шунчаки оддий рақамлар эмас. Уларнинг замирида мустақиллик йилларида юртимизда дунёда ҳеч кимдан кам бўлмаган соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ва изчил ишлар, тинимсиз меҳнат мужассамдир. Айни пайтда бу спорт ёш авлоднинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишига нақадар ҳаётбахш таъсир кўрсатаётганининг яна бир ёрқин далилидир.

Албатта, бугун спорт билан шуғулланаётган ёшларнинг ҳаммаси ҳам ҳарбий касбни танламас ёки етук спортчи бўлмас. Аммо жисмоний машқларда тобланган ҳар бир ўғил-қиз келажакда ҳаётнинг турли синовларига чидамли, мард ва қатъиятли бўлиб камолга етади. Ўз олдига қўйган мақсадларга эришади. Турмушидан, Ватанидан рози бўлиб яшайди, бунёдкорлик билан машғул бўлади. Келажакда ўз фарзандларини ҳам ана шундай руҳда тарбиялайди.

Бундай ноёб фазилатларга эга авлодни тарбиялаб вояга етказаётган халқ келажакка катта ишонч билан қараши табиий. Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек, фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлади.

Анвар САМАДОВ, ЎзА.

Жаҳон универсиадаси – 2013

ВАТАНИМИЗ ШАРАФИНИ ҲИМОЯЛАШ – МУҚАДДАС БУРЧИМИЗДИР

дейди XXVII Жаҳон универсиадаси кумуш медали соҳиби Зайлобиддин Ортиқов

Хабарингиз бор, шу кунларда Россиянинг Қозон шаҳрида бўлиб ўтаётган XXVII Жаҳон универсиадасида дунёнинг 170 га яқин мамлакати талабалари спортнинг 27 тури бўйича ўзаро кураш олиб бормоқдалар.

Жаҳон универсиадалари тарихида энг йириги ҳисобланган ушбу нуфузли мусобақада Ўзбекистоннинг 55 нафар талаба-спортчилари бокс, белбоғли кураш, бадиий гимнастика, байдарка ва каноэда эшкак эшиш, дзюдо, самбо, оғир атлетика, эркин ва юнон-рум кураши ҳамда енгил атлетика бўйича баҳсларда қатнашмоқдалар.

Дарҳақиқат, юртимизда навқирон авлоднинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини таъминлаш борасида амалга оширилаётган ислоҳотлар кўлами йил сайин кенгайиб бормоқда. Президентимиз таъбири билан айтганда, спорт нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга эришишда ҳам муҳим омилдир. У иродани тоблайди, аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгишга ўргатади. Инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди. Шу боис, мамлакатимизда мазкур масалага давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Буни биргина республикамизнинг энг олис ҳудудларида ҳам қад ростлаган замонавий спорт мажмуалари, спорт саройлари, стадионлар, гимнастика марказлари, кортларнинг спортга иштиёқманд ўғил-қизлар билан гавжумлигини кўриш мумкин. Давлатимиз раҳбари ташаббуси билан ташкил этилган уч босқичли узлуксиз спорт тизими – "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада" спорт ўйинлари навқирон авлоднинг жисмонан соғлом, маънан етук бўлиб вояга етишига хизмат қилиши баробарида, жаҳон спорт майдонларида Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир ўғил-қизларни тарбиялаш йўлида ҳам аҳамият касб этмоқда.

Қозон шаҳрида давом этаётган Жаҳон универсиадасида юртимиз шарафини ҳимоя қилишга бел боғлаган спортчиларимиз орасида уч босқичли спорт тизими мусобақаларидан етишиб чиққан йигит-қизлар кўпчиликни ташкил этади. Жумладан, Жаҳон универсиадасининг белбоғли кураш ва дзюдо беллашувларида гиламга чиқадиган талаба-спортчиларимиз яқинда Бухоро шаҳрида ўтган Универсиаданинг ғолиб ва совриндорлари бўлишган эди.

Мазкур нуфузли мусобақанинг биринчи куни 31 мамлакат вакиллари медалларга сазовор бўлишди. Улар орасида юртимиз шарафини ҳимоя қилаётган спортчиларимиз ҳам борлиги ҳамда дастлабки медаллар дзюдо ва белбоғли кураш беллашувларида қўлга киритилганлиги барчани бирдек қувонтиради.

Дзюдо бўйича 64 мамлакатнинг тўрт юз нафарга яқин талаба-спортчиси ғолиблик учун курашаётган бир пайтда 100 килограмм вазн тоифасида майдонга чиққан полвонимиз Сойиб Қурбонов германиялик, қирғизистонлик, Япония ҳамда жанубий кореялик рақиблари устидан ғалаба қозониб, Ўзбекистон ҳисобига дастлабки бронза медалини келтирди. Шунингдек, Тошкент Давлат иқтисодиёт университети талабаси, 81 килограмм вазн тоифасидаги Яҳё Имомов эса дзюдо бўйича барча рақибларини мағлубиятга учратиб, кумуш медални қўлга киритди. Истеъдодли полвонимиз ҳал қилувчи беллашувда япониялик Таканори Нагасега кичик ҳисобда ютқазган Яҳё полвон иккинчи ўриндан жой олди.

Бухорода ўтган "Универсиада – 2013" мусобақаси ғолиби, жаҳон чемпиони Зайлобиддин Ортиқов эса белбоғли курашнинг эркин йўналишида бронза медалига сазовор бўлди. Моҳир полвонимиз беллашувлар давомида мўғулистонлик Темуулен Саранхуу, япониялик Даисуке Фукагава ва грузиялик Омари Ниазашвилининг курагини ерга текказди. Белбоғли кураш бўйича спортчимиз Нозимжон Иброҳимжонов ҳам арманистонлик, грузиялик ва мўғулистонлик рақибларидан устун келиб, бронза медални қўлга киритди.

Хотин-қизлар ўртасидаги оғир атлетика баҳсларида Навоий Давлат педагогика институти талабаси Маҳлиё Тоғаева тўртинчи ўринни эгаллади. Дунёда етакчилардан ҳисобланган ўзбек бокс мактаби тарбияланувчилари ёзги Универсиада мусобақаларида ҳам зафарли одимларини давом эттирмоқда. Терма жамоамизнинг ёш аъзоларидан Ҳасанбой Дўстматов 49 килограмм вазн тоифасидаги жангларда озарбайжонлик ва тожикистонлик вакилни енгиб, ярим финалга чиқди.

Бокс бўйича Осиё ўйинлари ғолиби Элшод Расулов, жаҳон чемпионати совриндори Жасурбек Латипов, Осиё чемпиони Санжарбек Раҳмонов, мамлакатимиз чемпионлари – Фазлиддин Ғойибназаров, Рустам Тўлаганов, Абдулқодир Абдуллаев, ёш боксчи Азизбек Абдуғофуровлар ўз рақибларини мағлубиятга учратиб, кейинги босқичга йўлланма олишди.

Белбоғли курашнинг эркин йўналиши бўйича хотин-қизлар ўртасидаги мусобақаларда Урганч Давлат университети талабаси Замирахон Аҳмедова шоҳсупанинг учинчи поғонасига кўтарилди. У латвиялик Каралина Тжапко ва россиялик Алана Лазарова устидан зафар қозонди.

Таъкидлаш керакки, дунёнинг кўплаб мамлакатлари олий ўқув юртлари талабаларининг ўзига хос Олимпиадаси сифатида эътироф этиладиган ёзги Универсиадага 1959 йилда асос солинган. Бир йилдан сўнг эса қишки спорт турлари бўйича ҳам талабалар ўйинларини ўтказиш йўлга қўйилган. Бу нуфузли мусобақалар Бельгиянинг Брюссель шаҳрида жойлашган Халқаро университет спортлари федерацияси – FISU томонидан ташкил этилади.

Ўзбек спортчилари ёзги универсиадаларда ўн йилдан буён муваффақиятли иштирок этиб келмоқда. Жумладан, 2003 йили Жанубий Кореянинг Тэгу шаҳрида ўтказилган Универсиадада илк маротаба қатнашган дзюдочиларимиздан Абдулла Тангриев ва Эгамназар Акбаров олтин, Мурод Холиқулов кумуш, Михаил Соколов ва теннисчи Оқгул Омонмуродова бронза медални қўлга киритишган эди. Бу галги Жаҳон универсиадаси ўзбек спортчилари учун 2016 йили Бразилияда бўладиган XXXI ёзги Олимпия ўйинларига ўзига хос тайёргарлик вазифасини ўтайди. Президентимиз Ислом Каримовнинг 2013 йил 25 февралда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2016 йил Рио-де-Жанейро шаҳри (Бразилия)да бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёрлашга оид қарори бунда муҳим дастуриламал бўлмоқда.

– Халқаро спорт майдонларида Ватан шарафини муносиб ҳимоя қилиш ҳар бир ўзбек спортчиси учун эзгу мақсад, катта бахтдир, – дейди 2013 йилги Жаҳон универсиадасининг дзюдо бўйича кумуш медали совриндори Яҳё Имомов. – Йирик спорт анжуманларида қатнашар эканмиз, Ватанимиз, халқимиз, Президентимиз бизни қўллаб турганини, яратилаётган шароитларнинг барчаси истиқлолимиз шарофати эканини чин дилдан ҳис қиламиз. Ушбу Жаҳон универсиадасида ҳам биз мамлакатимиз ёшлари ҳеч кимдан кам эмаслиги ва кам бўлмаслигини яна бир бор исботлаймиз, Президентимиз ва халқимизнинг юксак ишончини оқлаймиз.

Албатта, ушбу нуфузли мусобақада бор куч ва имкониятларини ишга солаётган спортчи ёшларимиздан бугун халқимизнинг умидлари катта. Улар бу ишончни оқлаган ҳолда юртимиз довруғини, байроғини баланд кўтариб, Ватанимиз олдидаги бурчларига содиқ қолиб, қўлга қиритилган совриндорлик медаллари билан юзларини ёруғ қиладилар. Бу йўлда эса уларга зафарлар тилаймиз.

Намоз ТОЛИПОВ, журналист.

Қонун ва ижро

ҚОНУН ТАЪСИРЧАНЛИГИНИ ОШИРИШ – СОҒЛОМ ТУРМУШ АСОСИ

«Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига бир назар

Хабарингиз бор, 2012 йилнинг 6 апрелида «Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни кучга кирди. Ушбу қонун алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш соҳасидаги муносабатларни тартибга солишга қаратилгани билан алоҳида аҳамиятга эга. Шу боисдан бўлса керак, бугунги кунда мазкур қонун ижросини таъминлаш, унга амал қилиш, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш каби чора-тадбирларни амалга ошириш имконияти юзага келмоқда. Хўш, халқимиз бугун ушбу қонун талабларидан қай даражада хабардор?

ЗАҲРИ ҚОТИЛНИНГ АЯНЧЛИ ОҚИБАТЛАРИ

Мазкур мақолани чоп этишимиздан мақсад – аҳоли орасида ушбу қонундан тўлиқ хабардор бўлмаган айрим фуқароларимиз ўртасида турли кўнгилсизликлар юз бермоқда. Жорий йилнинг май ойида республикамиз ҳудудларининг бирида ичкилик оқибатида ўта мудҳиш воқеа рўй берди. Натижада икки инсон ҳаёти ўлим билан тугади. Воқеа тафсилотларига эътибор қаратайлик:

Раҳим ака ва Мухтабар опа хонадонида никоҳ тўйи. Тўйхона эгаларининг қувончи бир олам, хонадонга яхши ниятлар билан келинни ёр-ёр билан олиб келишди. Даврада ўйин-кулгу қизғин давом этарди. Дастурхондаги ноз-неъматлар қаторига инсон умрининг заволи бўлган спиртли ичимликлар тортила бошлади. Ана шундай заҳри қотилдан истеъмол қилган Бекзод тўй тугамасдан аввал ширакайф ҳолатда ота-онаси ва қўшниларини «DAMAS» русумли машинасида манзилга элтиб қўяди. Тўйхонага қайтиб келиб, опасининг турмуш ўртоғи – поччасини уйига кузатиш илинжида йўлга отланади. Унинг ичига кирган оқ арақнинг қора қилмишлари ўз таъсирини кўрсатиб, уларни ажал домига тортади. Ҳушёрликни йўқотган Бекзод машинани бошқара олмай, юқори тезликда автоҳалокатга учрайди. Улар зудлик билан шифохонага олиб борилади. Афсуски, тиббиёт ходимлари қанча ҳаракат қилишмасин икки инсон ҳаётини ҳам сақлаб қолишолмайди. Бекзод шифохонага келган заҳоти ҳаётдан кўз юмади. Поччаси Акром эса тонгга бориб шифокорлар назоратида бўлишига қарамай, ҳаёт билан видолашади. Ачинарлиси шундаки, Бекзод унаштирилган, тез кунда никоҳ тўйи бўлиши керак эди. Фарзандининг ўлимидан қадди букилган ота-онанинг оҳу ноласига чидаб бўлмасди. Акромнинг эса икки фарзанди етим қолди...

Бир куннинг ўзида оқ арақнинг қора қилмишлари туфайли тўй азага айланди. Ичкилик оқибатида келиб чиққан ушбу ҳолат ҳар қандай кишини теранроқ ўйлашга, чуқур мулоҳаза юритишга ундаши табиий, албатта.

Шунингдек, аҳоли орасида тамаки чекиш меъёр даражасида бўлмай, яъни қонунга зид равишда дуч келган жойларда истеъмол қилиш ҳолатлари кузатилмоқда. Айниқса, жамоат жойларида, ҳатто транспортлар, қолаверса, кўп қаватли уйларда тамаки чекилаётганлиги боис, Соғлиқни сақлаш вазирлигига фуқаролар томонидан хат ва мурожаатлар бўлиб турибди. Шундай экан, мавзумизнинг асл мақсадини янада очиб бериш учун қуйидаги мутахассисларимизнинг фикрини эътиборингизга ҳавола этмоқчимиз.

Ушбу ҳолатга умумий тавсиф бериш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги мутахассиси Гулбаҳор Пўлатова шундай дейди:

– Дарҳақиқат, спиртли ичимлик ичиш ва тамаки чекишнинг зарари, хусусан, алкоголь ва никотинни «маданий» заҳарга қиёслаб, киши бошига келтирадиган мусибат ва кулфатлар ҳақида кўп гапирилади. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг маълумотларига кўра, мастлик ҳолати билан боғлиқ касалликлар ва шикастланишлар оқибатида ҳар йили ер юзида 2,5 млн. киши ҳаётдан кўз юммоқда. Улардан 15-29 ёшлилар сони ўрта ҳисобда 320 минг нафарни ташкил этади. Бутун жаҳонда катта ёшлилар ўлимининг 12 фоизи кашандалик оқибатлари туфайли юз берар экан. Тамаки тутунидаги заҳарли моддаларнинг айнан ён-атрофдагилар соғлиғига салбий таъсири жуда ҳам кучли. Маст ҳолатдаги одам олдида нафақат яшаш, балки ҳозир бўлиш ҳеч кимга хуш келмайди. Зотан, алкоголь, кашандалик ва насл тозалиги – бир-бирига мутлақо зид тушунчалардир. Соғлом зурриётга эга бўлиш ота-онанинг соғлом турмуш тарзига боғлиқ. Шу нуқтаи назардан юқоридаги қонун том маънода келажак авлод саломатлигини кўзловчи муҳим ҳуқуқий ҳужжатдир. Ушбу қонун фуқаролар, аввало, йигирма ёшга тўлмаган шахсларнинг соғлиғини алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишнинг зарарли таъсиридан, шу билан боғлиқ ижтимоий ва бошқа салбий оқибатлардан ҳимоялашга, энг муҳими, жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиришнинг ташкилий ва ҳуқуқий шарт-шароитини яратишга хизмат қилади. Одатда, киши 20 ёшга тўлгандагина шахс сифатида тўлақонли шаклланган ҳисобланади. 20 ёшгача барча зарарли таъсирлар (жумладан, алкоголь ва тамаки) инсонда уйғун ривожланиш жараёнининг сезиларли даражада бузилишига олиб келади. Бунинг оқибатида нафақат шахснинг жисмоний ривожланиши заифлашади, балки бундан оила ва жамият зарар кўради.

Юқоридагиларнинг фикрига ҳамоҳанг равишда Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Дилбар Холиқова қонунга изоҳ берар экан, қуйидагича мулоҳаза юритади:

– Қонуннинг 13-моддасига биноан, алкоголь ва тамаки маҳсулотларини йигирма ёшга тўлмаган шахсларга, таълим, спорт муассасалари ва диний муассасалардан беш юз метрдан кам радиусда жойлашган савдо объектларида, улар техник жиҳатдан тартибга солиш соҳасидаги норматив ҳужжатларга, қонун ҳужжатларида белгиланган бошқа талабларга мувофиқ бўлмаса, акциз маркалари билан тамғаланмаган ҳолда (пиводан ташқари) ёки акциз маркалари қалбаки бўлганда, уларнинг ишлаб чиқарувчисини аниқлаш имконини берадиган тарзда аниқ тамғаланмаган бўлса, доналаб, қутисиз (тамаки маҳсулотига нисбатан), уларни ишлаб чиқариш учун лицензияга эга бўлмаган Ўзбекистон Республикаси ишлаб чиқарувчиси томонидан ишлаб чиқарилган бўлса, уларни етказиб бериш ҳуқуқига эга бўлмаган ёки етказиб беришни қонун ҳужжатларини бузган ҳолда амалга оширган маҳсулот етказиб берувчидан олинган бўлса, реализация қилиш мумкин эмас. Бундан ташқари, мазкур ҳуқуқий ҳужжатнинг 15-моддасида алкоголь ва тамаки маҳсулотлари реализация қилинадиган жойларда уларни йигирма ёшга тўлмаган шахсларга сотишга йўл қўйилмаслиги, шунингдек, алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг инсон соғлиғига салбий таъсири тўғрисидаги огоҳлантирувчи ёзув жойлаштирилиши зарурлиги белгилаб қўйилган. Қолаверса, қонунда алкоголь ва тамаки маҳсулотлари савдосини амалга оширувчи шахслар мазкур маҳсулотларни йигирма ёшга тўлмаган шахсларга сотганлиги учун жавобгарлик мустаҳкамлангани ҳам мақсадга мувофиқдир. Маҳаллий давлат ҳокимияти органларига алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишнинг салбий таъсиридан фуқаролар саломатлигини ҳимоялаш, жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш масалалари юзасидан нодавлат нотижорат ташкилотлари ва бошқа ташкилотлар билан ҳамкорликни таъминлаш вазифалари ҳам қонун нормаларида белгилаб қўйилди. Эътиборлиси, мазкур қонуннинг алоҳида моддаси билан фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, хусусан, маҳаллалар шунингдек, корхона, муассаса ва ташкилотларни алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш, уларнинг салбий таъсири профилактикаси соҳасидаги иштироки ҳам белгиланган. Жумладан, 10-моддада фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, корхона, муассаса ва ташкилотлар ўз ваколатлари доирасида алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш, уларнинг салбий таъсири профилактикаси соҳасидаги Давлат дастурларининг, ҳудудий ва бошқа дастурларнинг бажарилиши устидан жамоатчилик назоратини амалга ошириш, шунингдек, аҳоли, аввало, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этишга ҳамда алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишнинг зарари тўғрисидаги билимларни ёйишга қаратилган профилактика тадбирларини амалга ошириш вазифаларига алоҳида эътибор қаратилгани айни муддаодир. Боиси, бугун маҳаллалар давлат дастурларининг бажарилиши устидан жамоатчилик назоратини амалга оширишда энг таъсирчан институтга айланди. Қолаверса, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида инсон саломатлигига салбий таъсир ўтказадиган, улар онгини ёт иллатлар билан заҳарловчи турли оқимларга қарши курашиш, изчил тарғибот-ташвиқот, тушунтириш ишларини олиб борувчи фаол ва мустақил институтдир.

Шунингдек, қонуннинг 19-моддасига кўра, иш жойларида, кўчалар, стадионлар, хиёбонлар, истироҳат боғларида, жамоат транспортининг барча турларида ва бошқа жамоат жойларида алкоголь маҳсулотини истеъмол қилишга йўл қўйилмайди. Алкоголь маҳсулотини қуйиб реализация этишга рухсат берилган савдо ва умумий овқатланиш объектларига, тўйлар, юбилейлар ва бошқа тантаналар ҳамда маросимлар ўтказиладиган жойлар бундан мустасно. Иш жойларида, соғлиқни сақлаш, таълим, спорт-соғломлаштириш муассасаларида, ёнғин чиқиш хавфи бўлган жойларда, шу жумладан, автомобилларга ёнилғи қуйиш шохобчаларида ва бошқа жамоат жойларида, шунингдек, жамоат транспортининг барча турларида тамаки маҳсулотини истеъмол қилишга йўл қўйилмайди.

Аҳмад ИНАЗАРОВ,
Тошкент шаҳридаги 16-мактаб ўқитувчиси:

– Авваллари, кўча-кўйларда, бекатлар ва ҳатто таълим даргоҳларида ҳам сотувчи аёллар ўтиришарди. Улар доналаб тамаки маҳсулотларини, турли ширинлик ва бошқа турдаги ичимликларни сотиш билан шуғулланиб келишган бўлса, бугун улар фаолиятига чек қўйилди. Тўғрироқ қилиб айтганда, ёшларга доналаб сигарета сотиш тақиқланди. Аммо шунга қарамай баъзи жойларда, хусусан бозорларда бу ҳолатга дуч келиш мумкин. Аксарият вазиятларда фуқароларимиз қонуннинг мақсад-вазифаларини, чекловчи нормалари борлигини ва маъмурий жавобгарлик чоралари ҳақида маълумотга эга бўлмасликлари мумкин. Тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтириш мақсадида оммавий ахборот воситаларида, матбуотларда мазкур масала юзасидан турли муносабат, фикр-мулоҳаза ва чиқишлар ташкил этилмоқда. Лекин қонунни чуқурроқ ўрганиш ва унинг таъсирчанлигини ошириш – давр талаби экан, атрофимиздагиларга ва соғлигимизга бефарқ бўлмай ушбу жараёнда ҳаммамиз фаол бўлишимиз мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблайман.

Мазкур қонун мамлакатимизда фуқаролар соғлиғини сақлашга оид давлат сиёсатини белгилаши, мавжуд қонунчилик базасини тўлдириши баробарида эзгу мақсадлар учун хизмат қилиши тайин. Қонун ижросини таъминлаш нафақат давлат, нодавлат ва жамоат ташкилотлари, балки ҳар биримизнинг инсоний, фуқаролик бурчимиз.

Бир сўз билан айтганда, жамиятимиз, аввало, оилаларда, маҳаллаларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, қонун мазмун-моҳиятига доир аҳоли ўртасида кенг тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш долзарб вазифа.

Ибодат СОАТОВА.

Фахрийлар – фахримиз

УЛАР ҲАМИША БИЗ БИЛАН БИРГА:
таянчимиз, юпанчимиз, қувончимиз, дуогўйларимиз

Азиз умримизнинг азиз онлари,
Азиз одамлардан сўрайди қадрин.
Фурсат ғаниматдир шоҳ сатрлар-ла,
Безамоқ чоғидир умр дафтарин.

Ғафур ҒУЛОМ,
Ўзбекистон халқ шоири.

Дарҳақиқат, отахон шоиримизнинг бу ўчмас, бетакрор сатрларида олам-олам кўтаринки руҳий кайфият, шукроналик, орзу-армонлар, маъно-мазмун яширин эканлигига тасаннолар айтасан киши. Чунки, Инсон бу оламда қадр-қиммат, эъзоз, эҳтиром билан азиз ва мукаррамдир. Агар Инсон ўз умри мобайнида ҳалол пешона тери, ибратли турмуш тарзи билан яшаса, эл-юрт орасида ўз ўрни, обрўси, иззат-ҳурмати, мавқеига эга бўлсагина, ҳақиқий қадр-қимматини топади. Дарҳақиқат, мустақиллигимиз шарофати билан эзгу мақсад йўлида жон фидо қилган, аммо орзу-армонларига ета олмаган минг-минглаб аждод-авлодларимизни хотирлаш ва қадрлаш давлатимиз сиёсатининг энг устувор вазифаларидан бирига айлангани бежиз эмас. Мана, эндиликда у ўзининг юқори самарасини бераётгани ҳақиқат.

Шуларни ўйлар эканман, муҳтарам Юртбошимизнинг Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг тўққиз йиллигига бағишланган тантанали маросимда, 2001 йилнинг 7 декабрида сўзлаган нутқи ёдимга тушди. Ўша тарихий ҳужжатни китоб жавонимдан топиб, уни диққат билан ўқиб чиқдим. Ишонасизми, бу ҳайратомуз сўзларнинг аҳамияти ва моҳияти худди бугунгидай баралла ва дадил жаранглаб, олдимиздаги долзарб муаммолар ечимини оқилона топишга даъват этаётгандек, дастуриламал бўлаётгандек туюлди менга. Мазкур нутқда жумладан шундай жумлалар борлигига аҳамият бердим: “Инсон зоти борки, дунёга орзу-умид билан келади. Аллоҳ берган куч-қувват ва ақл-заковатини эзгулик йўлида намоён қилиб, оила, уй-жой қуради, фарзандлар ўстиради. Ҳар бир ота-она ўз зурриётининг ҳеч кимдан кам бўлмаслигига, уларни ўзи бошлаган ишларнинг давомчиси этиб тарбиялашга интилади. Мана шундай олижаноб интилишлар инсонни инсон қилади, уни доимо виждони олдида ҳисоб бериб яшашга ундайди.

Ҳаётда ўзидан бирон-бир из, яхши ном қолдириш туйғуси одамни куч-қувватга тўлган, навқиронлик пайтида ҳам, кексайган чоғида ҳам тарк этмайди. Ҳаётга муҳаббат, ҳаётга ташналик ҳисси одамзод қалбидан бир умр ўчмайди. Лекин табиат қонуни шундайки, ойлар, йиллар ўтиши билан одам балоғат, камолот даврларидан ўтиб, кексалик палласига қадам қўяди. Шундай пайтда у, аввало ўз оиласи, фарзандлари, керак бўлса, маҳалла-кўй, жамиятнинг эътибори ва кўмагига кўпроқ муҳтожлик сезади.

Шунинг учун биз бугунги камолимизда, ҳаёт йўлларида эришаётган ютуқларимизда ота-оналаримизга, мўътабар қарияларимизнинг беқиёс хизмати борлигини унутмаслигимиз, уларнинг оғирини енгил, ҳаётини фаровон қилишга интилишимиз лозим. Бу азиз инсонлар биз барпо этаётган янги жамиятни қуришда ўзларининг бой ҳаётий тажрибаси, ибрати ва ўгитлари билан катта ҳисса қўшишаётганини, айниқса қадрлашимиз даркор. Халқимиз: “Қариси бор уйнинг париси бор”, дейди. Ҳақиқатан ҳам, қаерда кексалар бўлса, уларга эътибор бўлса, шу жойда файз бор, барака бор. Бундай хонадонни Аллоҳнинг ўзи асрайди. Шунинг учун ҳам мана шу заминда истиқомат қилаётган, ўз меҳнати билан даромад топиб, фаровон ҳаётга қадам қўяётган ҳар қайси инсон ўз оиласини таъминлаб, иморатлар қуриш, мол-мулк орттириш билан бир қаторда ота-онасига ҳам хизмат қилиш, уларнинг дуосини олиши ниҳоятда муҳимдир. Шундай олижаноб интилиш, пок туйғу билан яшайдиган одамлар ҳеч қачон кам бўлмайди. Ўйлайманки, биз мана шу қадриятларни ёшларимиз қалбига ҳам сингдира олсак, бу фазилатлар уларнинг инсоний эътиқодига айланса, юртимиздаги барча оилалар аҳил, осойишта ва бахтли ҳаёт кечиради, жамиятимизда доимо тинчлик ва барқарорлик ҳукм суради”.

Ҳеч муболағасиз шуни айтиш мумкинки, биз бугун шукроналик билан яшаётган озод, обод ва фаровон, тинч ва осуда кунларимизга ўша яхши ниятларимиз, хайрли ва савобли амалларимиз ажри, ижобати туфайли етиб келдик. Иншоолло, ҳали бундан-да юксак чўққи ва марраларга чиқамиз, албатта.

Расмий маълумотларга кўра, жорий йилда юртимизда яшаётган уч миллион нафарга яқин пенсионерлар, шу жумладан, 5180 нафар Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари ва ногиронлари, 91440 нафардан зиёд фронт орти меҳнат фахрийлари, 1806 нафар ҳалок бўлган жангчи оилалари, 1590 нафар юз ва ундан юқори ёшдаги нуроний отахону онахонлар бизнинг доимий ва узлуксиз меҳр-муҳаббат, эъзоз ва эҳтиромимиз қуршовида яшамоқдалар. Улар бизнинг нафақат фахримиз ва кўркимиз, бахтимиз, балки, бебаҳо бойлигимиз, беминнат ва беназир таянчимиз, юпанчимиз, қувончимиз, дуогўйларимиздир. Токи улар сафларимизда биз билан бирга ва ҳамиша эзгулик ишларга тайёр, ҳамкор, мададкор эканлар, юртимиз янада тинч ва фаровон бўлаверади. Бунга асло шак-шубҳа йўқ.

Юқорида айтганимиздек, истиқлол, энг аввало Инсон қадр-қимматини янада сарбаланд этди. Катталарга ҳурмат, кичикларга иззат кўрсатиш, ёшларнинг сидқидилдан уларнинг хизматида бўлиши эзгу анъанага айланди. Кексаларни эъзозлаш, моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш, уларга тиббий-ижтимоий кўмак кўрсатиш ўзбекона, азалий қадриятларимизнинг амалий ифодаси сифатида улкан самаралар бермоқда.

Буни истиқлол йилларида тўлиқ шаклланган, элу юрт эътиборини қозонган Ўзбекистон Фахрийларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш “Нуроний” жамғармаси Марказий Кенгаши, унинг Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва барча вилоят, шаҳар, туманларидаги бўлинмалари фаоллари олиб бораётган ибратли тадбирлар мисолида яққол кўриш мумкин. Жумладан, жойлардаги Мудофаа ишлари бошқармалари, Хотин-қизлар қўмиталари, Касаба уюшмалари, “Ватанпарвар” ташкилоти, “Маҳалла” хайрия жамоат фонди, “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати билан яқин ҳамкорликда йил давомида турли таълим масканлари, ҳарбий бўлинмалар, маҳаллаларда долзарб мавзуларда “Уч авлод учрашувлари”, маданий-маърифий тадбирлар ўтказилмоқда. Бундай йиғинларда нуронийларимиз ўз ҳаётлари, ўтмишларининг оғир кунлари мисолида бугунги тинч, фаровон кунларимиз қадрига етиш, уни асраб-авайлаш ҳақида сўзлаб беришмоқда. Бунга жавобан эса, ёшлардан ташкил топган “Нуронийларга мадад ва ғамхўрлик гуруҳлари” қизғин фаолият кўрсатмоқда. Улар ёлғиз яшаётган кексалар, Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари ва ногиронлари, шунингдек, фронт ортида меҳнат қилган фахрийларнинг хонадонларига бориб, уй-рўзғор ишларида кўмаклашишмоқда, зарур ҳолларда уй-жойларини таъмирлаб беришмоқда. Обод турмуш йилида жойларда Иккинчи жаҳон уруши қатнашчилари ва ногиронлари, меҳнат фахрийларининг саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни моддий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ишлари йилдан-йилга яхшиланмоқда, хайрли ва савобли ишлар кўлами тобора кенгаймоқда. Бундан нафақат Ватан обод, балки кўнгиллар ҳам обод ва шод бўлмоқда.

Зотан, Президентимиз таъкидлаганларидек, биз мамлакатимизда умргузаронлик қилаётган уруш ва меҳнат фахрийлари, нуроний отахон ва онахонларимиз олдида умрбод қарздормиз. Бу фидойи инсонларни янада кўпроқ қадрлашимиз, уларга нафақат байрам кунлари, балки ҳар куни, ҳар соат, ҳар дақиқада ҳурмат-эҳтиром кўрсатишимиз зарур. Шунда биз Ўзбекистонимиздек Инсон қадри ва қадди буюк юртимизни гуллаб-яшнатган, унинг мустақиллигини янада мустаҳкамлаган бўламиз.

Искандар РАҲМОН,
Қуролли Кучлар фахрийси.

Кун мавзуси

СОҒЛОМ ОИЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ:
жамият тараққиётининг муҳим омили

2011 йилнинг ноябрь ойида пойтахтимиз Тошкент шаҳрида "Ўзбекистонда соғлиқни сақлашнинг миллий модели: соғлом она, соғлом бола" мавзусида бўлиб ўтган халқаро конференция ҳали кўпчиликнинг хотирасидан кўтарилгани йўқ. Ўзбекистонда амалга оширилаётган тиббиёт соҳасидаги ислоҳотлар Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти экспертлари томонидан юксак баҳоланди ва эътироф этилди. Айниқса, она ва бола саломатлигини сақлаш билан боғлиқ кенг миқёсдаги ишлар "Болаларни асрайлик" халқаро уюшмаси томонидан тузилган жаҳон рейтингида 10 та нуфузли давлат қаторидан Ўзбекистоннинг ҳам жой олишига имкон туғдирди.

Баркамол авлодни вояга етказиш масаласига мамлакатимизда устувор вазифа деб қаралаётган экан, бунинг замирида оилавий ҳаётни бошқаришга ҳар томонлама тайёр бўлган ёшлар тақдири туради. Амалдаги "Оила кодекси"да йигитлар 18, қизлар эса 17 ёшдан никоҳга кириши белгилаб қўйилган. Кодексда белгилаб қўйилган никоҳ ёшини қатъий талаб деб қабул қилмаслик кераклигини глобаллашув давридаги шиддатли ҳаёт кўрсатиб турибди.

Тиббиёт фани ёшларнинг оилавий ҳаётга кириш даврини ҳаётий кузатишлар асосида белгилаган бўлиб, 21-27 ёш оралиғида оила қурган қизларнинг ҳам физиологик, ҳам руҳий ҳолати нормал кечади. Ҳозирги вақтда кенг жамоатчиликнинг диққат-эътиборида турган масала қизларнинг эрта турмуш қуришига йўл қўймасликдан иборат бўлиб, жойларда айнан шу мавзудаги суҳбат ва учрашувлар ташкил этилмоқда. Маҳалла фуқаролар йиғинлари, оилавий поликлиникалар, қишлоқ врачлик пунктлари, ҳуқуқ-тартибот органлари ходимлари томонидан уюштирилаётган тадбирларда бу масаланинг ҳаётий, ҳуқуқий, тиббий жиҳатлари муҳокама қилинмоқда. Аммо йигитларнинг неча ёшдан уйланиши мумкинлиги тўғрисида кам гапириляпти. Аслида бу икки масала бир-бирига узвий боғлиқ эканлигини инкор қилиб бўлмайди. Йигитлар учун уйланишнинг энг оптимал даври 24-26 ёш бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Келин-куёвларнинг ёш тафовути 3-6 йил бўлгани маъқул. Турмуш қуришга аҳд қилган ёки ота-оналари розилиги билан никоҳдан ўтишга жазм айлаган йигит-қизларнинг тиббий кўрикдан ўтиши Ўзбекистонда амалга оширилаётган "Соғлом она – соғлом бола" сиёсатининг амалдаги бош талаби сифатида қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги "Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказиш Низоми тўғрисида"ги 365-сонли қарори шу йўналишдаги ишларни тартибга солишнинг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжати ҳисобланади. Ушбу қарор никоҳ қуриш арафасида турган ёшларнинг ўз саломатликлари тўғрисида муайян маълумотга эга бўлишинигина таъминлаб қолмай, ирсий ва хавфли касалликлар туфайли қуриладиган оиланинг охири "вой" бўлишидан ҳар иккала томонни огоҳ этади. Ирсий касалликлар кўпинча яқин қариндошлар ўртасида тузиладиган никоҳ муносабатларида кўзга ташланади. Бундай оилаларда кўпинча ақлий ва жисмоний нуқсонлари бор, яъни ногирон болалар дунёга келади. Бундай гўдакнинг туғилиши жамиятимиздаги инқирозлардан биридир. Шунингдек, спиртли ичимлик истеъмол қиладиган, тамаки чекадиган ёки гиёҳвандликка ружу қўйган ота-оналардан ҳам нуқсонли болалар туғилиши ҳеч биримизга сир эмас. Вазирлар Маҳкамасининг ушбу қарорида фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш бўлимига ариза берган келин-куёвнинг бешта хавфли касаллик тури бўйича оғримаганлиги ёки тегишли диспансерда ҳисобда турмаганлиги тўғрисидаги маълумотнома илова қилинади. Бунга руҳий, гиёҳвандлик, сил, жинсий йўл орқали юқадиган, орттирилган иммунитет танқислиги синдроми билан кечадиган касалликлар киритилган. Бўлажак эр-хотинни тиббий кўрикдан ўтказиш икки ҳафта муддат ичида маҳаллий поликлиника шифокорлари томонидан олиб борилади. Бундай фаолиятлар замирида соғлом онадан соғлом фарзанд туғилиши кутилади. Демоқчимизки, уларнинг тиббий кўрикдан тўлиқ ва чуқур ўтказилишида тиббиёт ходимлари хатоликларга йўл қўймасликлари муҳим. Шундай экан, соғлом она – соғлом бола. Бу айтишга осон ибора. Юқорида таъкидлаганимиздек, соғлом бола дунёга келишининг асосий шарти бекаму кўст тузилган никоҳ муносабатларига бориб тақалади. Шунинг учун ҳам мамлакатимиздаги барча тиббиёт муассасалари аҳоли ўртасида айнан шу мавзуга оид тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришлари аввало, Юртбошимизнинг, қолаверса, халқимизнинг соғлом ва баркамол авлодни орзу қилиш ва кўриш йўлидаги ниятига ҳамоҳанг бўлар эди.

Азизбек НИЗОМОВ,
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар филиали мутахассиси.

Счастливое детство

ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОТДЫХА

В живописных окрестностях Бостанлыкского района поселка Хондайлык Ташкентской области состоялось открытие I смены летнего сезона детского оздоровительного лагеря "Хумо" завода «Узбекхиммаш» г.Чирчика, который является одним из лучших в республике. Сегодня здесь созданы все условия для отдыха детей, укрепления их здоровья. "На территории оздоровительного лагеря имеются современный плавательный бассейн, футбольная и волейбольная площадки, секции и кружки по интересам, – говорит начальник ДОЛ "Хумо" Шорахимова Нафиса Исановна, – так как мы готовились к открытию заблаговременно". О здоровье детворы заботятся опытные медработники. Должным образом продуман и план организации досуга детей, включающий в себя различные конкурсы и викторины, спортивные турниры и ряд других мероприятий, направленных на расширение кругозора детей, их интеллектуальное и физическое развитие.

Укомплектованной библиотекой с богатой коллекцией произведений художественной литературы как отечественных, так и зарубежных писателей заведует М. Шерова, о которой дети отзываются с восторгом, так как она умеет привить им любовь к книгам.

Оснащенный компьютерный кружок "Байт" ведет Г. Тюришева с большим опытом работы в этой сфере, здесь детям очень интересно и увлекательно, они постигают азы компьютерной грамотности, а уверенные пользователи совершенствуют свои знания. Работают кружки ИЗО – Т. Бисерова обучает детей навыкам композиции рисунка, технике работы акварелью, гуашью, лепке и др. "Умелые ручки" – кружковод М. Фомина – ребята делают мягкие игрушки, вышивают, занимаются бисероплетением и др.

Кружок "Английского языка" ведет опытный педагог М. Эргашева, которая выпустила для самых маленьких детишек книгу "Малышок" на трех языках: английском, узбекском, русском. За короткое время дети научились свободно общаться на английском языке и уже участвовали в инсценировках.

Старший воспитатель Ходжаханова Умида и старшая вожатая Корабаева Умида, работающие немало лет, воспитатели и вожатые отрядов совместно разрабатывают план занятий, не дают детям скучать. Здесь каждый день расписан строго по определенному графику, и каждый ребенок находит увлечение по душе. Отдыхают дети как из близких городов – Чирчика, Ташкента, так и из отдаленных: Бухары, Каракалпакии, Хорезма, Самарканда и др.

Дети, подружившись друг с другом, чувствуют себя как в единой семье, дружно участвуя во всех мероприятиях, таких как "Алло, мы ищем таланты!", хорошо подготовились ко Дню борьбы против наркотиков – с плакатами, инсценировками, спартакиадами "Алпомиш и Барчиной" под руководством опытных тренеров Аметова Олега и Кана Виктора, "День Нептуна" и др. На день именинника приезжают артисты Театра кукол из Ташкента с интересными представлениями, от которых дети были в полном восторге.

Одним из самых любимых детьми занятий является плавание, здесь плаврук Пак Евгений учит азам плавания, есть бассейн и для самых маленьких.

За правильным и полноценным питанием следят диетолог Л. Корытова, шеф-повар Фаррух Асомов и другие работники общепита.

Словом, хорошо подобранный коллектив старается, чтобы детям было хорошо и комфортно отдыхать. Наиболее отличившиеся – это воспитатели Хамдамова Хилола, Эрназарова Олмахон, Реймов Бердимурод, Абдурахманова Гавхар, из вожатых – Асанова Доно, Колесникова Рита, Мирзакаримов Эдем и Дашкинова Ирода награждены грамотами и подарками.

Руководство и профсоюзная организация завода "Узбекхиммаш" в лице директора Б. Розиева и начальника лагеря Н. Шорахимовой делают все возможное, чтобы дети за время своего отдыха не испытывали ни в чем нужду, почувствовали себя после длительной учебной нагрузки вполне отдохнувшими, набравшимися сил и энергии, завели новых друзей, набрались ярких впечатлений о таком замечательном лагере как "Хумо", которому в прошлом году исполнилось 50 лет.

В нашей стране, говорит начальник лагеря Н. Шорахимова, дети растут гармонично развитыми и здоровыми, ибо они окружены любовью не только родителей, но и государства в целом, заботящегося о полноценном досуге маленьких граждан страны, о проявлении их творческих способностей.

Чувствуя неотъемлемую помощь, постоянную заботу и огромное внимание к детям, хочется выразить большую благодарность нашему Президенту Исламу Каримову, работникам здравоохранения, Совету федерации профсоюзов, Республиканскому координационному центру по организации отдыха детей, которая организовала штаб по координации деятельности детских оздоровительных лагерей, основой которой является разностороннее развитие подрастающего поколения, а участие детей в разных конкурсах, встречах с деятелями науки, искусства, спорта приумножат знания и обогатят мировоззрение ребят.

Что может быть лучше улыбки ребенка, задорного детского смеха?

Дети – это цветы жизни, в них находим мы свое вдохновение, а они одаривают нас своей искренней и нежной любовью. Если летние каникулы проходят для школьников содержательно, интересно и с пользой, то это становится важным фактором оздоровления, глубокого освоения ими предметов в новом учебном году.

Малохат НАЗАРОВА.

НА СНИМКЕ: *дружный коллектив сотрудников детского оздоровительного лагеря "Хумо".*

Дил изҳори

Бахтимизга омон бўлинг

Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳри туғруқ мажмуасида оналар ва болалар учун яратилган барча шароитлардан ҳамда меҳрибон, жонкуяр, ўз касбининг билимдони бўлган аҳил жамоанинг тиббий хизматларидан мамнунлигимни изҳор қилмоқчиман. Улар оиламизга катта қувонч бахш этишди. Тиббиёт ходимларининг астойдил меҳнатлари туфайли оналик бахтига муяссар бўлиб, ўғилчамни соғ-омон бағримга босдим. Айниқса, мажмуа бош врачи Лола Карабаеванинг меҳнатларини алоҳида эътироф этмоқчиман. Шунингдек, патология бўлими бошлиғи Лилия Аметова, акушеркалар Линура Кенжали, Клара Тиябова, Раъно Шонадирова, ҳамшира Раъно Султонова, гинеколог-врач Рихсиниса Асаеваларга ҳам самимий миннатдорчилигимни билдириб, уларнинг шарафли ва масъулиятли ишларига омадлар тилаб қоламан. Яна бир истагим ана шундай шифокорларимизнинг қўллари дард кўрмай, бахтимизга омон бўлишсин.

Феруза ИСМАТУЛЛАЕВА,
Қибрай тумани,
Байтқўрғон қишлоғи.

Бирламчи тизим

МУҲИМИ ТИББИЙ ХИЗМАТ СИФАТИНИ ОШИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 28 ноябрдаги "Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"-ги 1652-сонли Қарори ижросини таъминлаш мақсадида жойларда бирламчи тиббиёт тизимини кенг қамраб олиш ишларига катта эътибор қаратилиб, бу борада муайян ишлар амалга оширилмоқда.

Айниқса, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2012 йил 11 октябрдаги 263-сонли ҳамда Сурхондарё вилояти соғлиқни сақлаш бошқармасининг 2012 йил 15 ноябрдаги 344-сонли буйруқлари асосида қишлоқ врачлик пунктларида фаолият кўрсатаётган тиббиёт ходимлари аҳолининг саломатлигини сақлаш ва уларнинг тиббий маданиятини оширишга хизмат қилиш билан бир қаторда, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиб келмоқдалар. Шу ўринда айтиш лозимки, қишлоқ врачлик пунктларида олиб борилаётган изчил фаолиятлар ҳудудларда турли касалликларнинг олдини олиш ҳамда айрим хасталиклар кўрсаткичини камайтиришга олиб келмоқда. Бундай натижаларга эришишда ҚВПдаги шифокор ва ҳамширалар фақат тиббий муолажа билан шуғулланиб қолмасдан, ҳар бир оилага унинг яқин аъзоси сифатида кириб бориши, оила аъзоларининг тиббий муаммоларини бирга ҳал этишида муҳим аҳамият касб этмоқда. Бунинг учун тиббиёт ходимларидан фақатгина билим ва тажрибадан ташқари, кенг тафаккур, инсоний фазилатлар, маънавий баркамоллик ҳамда ҳар бир инсоннинг ёшидан, жинсидан, эътиқодидан қатъи назар, қалбига йўл топа олишдек касб маҳорати ҳам талаб этилади. Чунки соғлом турмуш тарзи тарғиботчилари маънавий дунёқарашлари билан атрофдагиларга ибрат бўла олиши, ўз фикрини уқтира билиши лозим.

Шундай экан, Денов туманидаги барча қишлоқ врачлик пунктларида "Саломатлик ҳафталиклари" тўғри йўлга қўйилганлиги, Юртбошимизнинг соҳага оид, яъни она-бола саломатлигини муҳофаза қилиш, фертиль ёшдаги аёллар саломатлигига эътибор қаратиш, соғлом оилани шакллантириш масалалари бўйича амалдаги фаолиятлар ўз ифодасини бериб, оналар ва болалар орасида камқонлик, ҳар қандай юқумли касалликлар кўрсаткичи камаймоқда. Бундан ташқари, аҳоли орасида қандли диабет, буқоқ, саратон, сил, гипертония, гиёҳвандлик, ОИТС каби касалликлар бўйича назоратда турувчи беморларга, қолаверса, мурожаат этиб келувчиларга ўз вақтида даво муолажалари ҳамда керакли маслаҳат ва тавсиялар бериб борилаяпти. Бунинг баробарида вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси, Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Сурхондарё филиали ҳамда марказимиз томонидан касалликларга оид буклет ва плакатлар тайёрланиб, тарқатилмоқда. Шунингдек, ҳар бир қишлоқ врачлик пункти ҳудудида жойлашган маҳалла, мактабгача тарбия муассасалари, корхона ва ташкилотларда муҳим мавзулар бўйича учрашув, семинарлар ташкил этилган бўлиб, касалликлар бўйича соҳа мутахассислари маърузалар қилиб келмоқдалар.

Таъкидлаш муҳимки, инсон саломатлигини авваламбор бирламчи тиббий тизимда муҳофаза қилиш ҳар қандай касалликнинг олдини олишда муҳим омил бўлиб хизмат қилишини жуда яхши биламиз. Шундай экан, бу борада тиббиёт ходимлари томонидан фуқаролар соғлиги назорат қилинганда улардан беморга тўғри ташҳис қўйилиши мутахассисдан билим ва тажриба талаб этса, аҳолидан соғлом турмуш тарзига риоя этишлари асосий ўрин тутади. Бунинг учун барчамиз ҳамкорликда тарғибот ишларига катта эътибор қаратишимиз зарур деб биламан.

И. ХУДОЙНАЗАРОВ,
Сурхондарё вилояти, Денов тумани "Саломатлик маркази" директори.

Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128

Мутахассис маслаҳати

БОЛАЛАРДА ХАВФЛИ ЎСМА

Шифокор ота-оналарни ваҳимадан халос қилиши лозим

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тарқатган маълумотларга кўра, бир йилда дунё бўйича 10 миллионтагача ўсма касалликларининг янги ҳолати ташҳисланади. Номини эшитиши билан ҳар бир киши таҳликага тушадиган саратоннинг олдини олишга қаратилган тадбирлар кенг қамровли бўлишига қарамай, статистика беморлар сони камаймаганини кўрсатмоқда.

Замонавий технологиялар кўпайгани, ташҳис қўйиш жараёнини енгиллатиш учун яратилаётган имкониятлар, умуман, аҳоли саломатлигини сақлаш билан боғлиқ профилактик тадбирлар мунтазам равишда амалга оширилса-да, саратон касаллигини даволаш муаммоligича қолмоқда. Айниқса, болаларда учрайдиган ўсма турларининг каттагина қисмини даволаш мумкин бўлса ҳам, бу жараён осон кечмаслигига шифокорлар тўлиқ амин бўлишмоқда. Гемангиома, лимфангиома, полип ва папиллома, кистанинг болалар организмида кўп учраши уларнинг туғма эканлигидан далолат беради. Вақт ўтиши билан бу ўсма турлари катталашиб бориши мумкин. Боласида салбий ҳолатни кузатган ота-оналар шифокорга мурожаат қилиб, аксарият пайтларда муваффақиятга ҳам эришадилар. Боладаги туғма ўсмани даволашга қанчалик эрта киришилса, шунчалик жароҳат ўсишининг олди эрта олинади ва у тез битади.

Ёмон сифатли ўсмалар болаларда кўп учрамайди. Бундай ўсмаларда пайдо бўладиган клиник белгилар болаларда учрайдиган бошқа касалликларда ҳам кузатилиши мумкин. Масалан, асабийлик, тез чарчаш, тана ҳарорати кўтарилиши, лимфа тугунлари катталашишида худди ўсма касаллигида қайд қилинадиган белгилар бошдан кечирилади.

Бемор бола ота-она учун бир умрлик муаммодир. Ўз фарзандини вақтида овқатлантириб, чиниқтириб, соғлигини мустаҳкамлаш ҳақида қайғурган ота-оналар аввало, бундай мусибатга дуч келмайдилар. Бола касалланганида унга ташҳис қўйиш ва даволаш жараёни ота-онадан жуда катта ирода ва матонат талаб қилади. Бемор бола атрофида ижобий муҳит ҳосил қилиш, шифокор маслаҳат ва тавсияларини сўзсиз уддалаш лозим. Худди катта ёшли бемор билан мулоқотда талаб этилувчи **деонтология принципи** ўз навбатида бемор бола билан мулоқотда ҳам унга хос тушунчалар доирасида таъминланиши керак. Унинг олдида тушунарсиз, қўрқувга сабаб бўладиган иборалар ишлатмаслик, яхши кайфият билан тез орада тузалиб кетишига умид уйғотиш керак.

Болаларда учрайдиган хавфли ўсмаларнинг 50 фоизи қон яратувчи система ва аъзоларга тегишли бўлиб, буларга лейкоз ва лимфомаларнинг ҳар хил турлари мисол бўлиши мумкин. Беморда тез толиқиш, иштаҳа пасайиши, тана ҳарорати ошиши, кўп терлаш, терида қон қуюлиш ўчоқлари пайдо бўлиши, бурундан қон кетиши, суяк ва бўғимларда оғриқ, бошда ва бўйин соҳаларида лимфа тугунлари катталашиши, талоқ кенгайиши кузатилади. Катталашган лимфатугунлар асосан, клиник белгиларсиз, оғриқсиз ҳолатда беморга сезилмаслиги мумкин. Аммо у вақт ўтиши билан катталашиб, қўшилиб конгломерат пайдо қилишга олиб келади. Оғриқлар тарқоқ бўлгани учун бола аниқ қаери оғриётганини айтиб бера олмайди. У кундан кунга инжиқлашаверади. Боланинг қон таҳлили ва ультратовуш текшируви натижаси мутахассис-шифокорга тақдим этилгачгина касаллик аниқланади.

Боланинг нерв системаси билан боғлиқ равишда учрайдиган ўсма касаллиги ҳам бош мия фаолиятини издан чиқаради. Бош мия ўсмаси, нейробластома жараёни шулар жумласидандир. Иштаҳасизлик, инжиқлик, чарчоқнинг устун келиши туфайли бола кўп қайт қилади, уйқуси бузилади, анемиянинг белгилари яққол кўзга ташланади. Унинг қорин соҳасида пайпасланадиган шиш пайдо бўлиши мумкин.

Суякнинг хавфли ўсмалари болаларда кўпроқ учрайди. Бунда остеоген саркома, Юинг саркомаси каби турлар фарқланади. Жароҳатланган суяк соҳасида оғриқ пайдо бўлиши, кучайиши, шу жойнинг аста-секин шишиб бориши, терининг устки қисми қизариши, ҳаракат чекланиши билан тавсифланади. Бу белгилар ривожланиб борган сари интоксикацияга хос умумий ҳолатлар қўшилади. Оғир ҳолатда суякларнинг патологик синиб, унинг бошқа аъзоларга таъсир кўрсатиш жараёни кузатилади.

Болаларда учраши мумкин бўлган хавфли ўсма турларидан яна бири нефробластомалар ҳисобланади. Бу буйрак тўқимаси ривожланишида кузатилиши мумкин бўлган бузилишлар сабабли пайдо бўладиган ўсма туридир. У тез катталашиши билан характерланади. Шу сабабли зарарланган буйрак тарафда ҳосила ўсиши билан бир вақтда интоксикация белгилари ҳам намоён бўла бошлайди. Аввал тери ранги оқимтир тусга киради, бола камҳаракат бўлиб қолади, кўпроқ ўтиришга, дам олишга уринади, яхши кўрган ўйин ва ўйинчоқларидан юз ўгира бошлайди.

Болаларда эрта кузатиладиган яна бир гуруҳ хавфли ўсмалар жинсий аъзоларда, яъни мояк ва тухумдонда учрайди. Бундай пайтда аъзоларнинг катталашиб бориши, қаттиқлашиши ва оғримаслиги кузатилади. Замонавий таҳлил усуллари ёрдамида бундай беморлар қонига онкомаркер деб аталадиган оқсил қуйилса, ташҳис қўйиш осонлашади.

Айтиб ўтилган касалликлар қанчалик хавфли бўлмасин, бугунги кун тиббиётининг ривожланиш даражаси бемор болаларни улардан халос қилиш имкониятини беради. Бу борада дуне миқёсида амалга оширилаётган ишлар кўлами кундан-кунга кенгайиб бормоқда. Хусусан, Ўзбекистонда болалар саломатлигини асраб-авайлаш, уларни илк ёш давридан бошлаб ҳар томонлама ҳимоя қилиш масалаларига давлат миқёсида катта эътибор қаратилмоқда. Бир қанча давлат ва нодавлат ташкилотлари, тиббиёт муассасалари, махсус фондлар, марказлар, жамоат бирлашмалари, қолаверса, ривожланган давлатлар билан ўрнатилган ҳамкорлик натижасида нафақат хавфли ўсма, балки бошқа хавфли касалликларга қарши курашиш, уларнинг олдини олиш ва самарали даволаш чораларини ошириш бўйича муайян ютуқларга эришяпмиз. Лекин шуни таъкидлаш лозимки, тиббиёт ходимлари томонидан болалар саломатлигини муҳофаза қилишга эътибор қанчалик катта бўлмасин, отаоналар фарзанди саломатлигига иккинчи даражали иш деб қараса, ҳаракатларимиз бесамар кетиши мумкин. Аксарият ҳолатларда ота-оналарнинг лоқайдликлари, ўз вақтида болаларида кузатилаётган салбий ўзгаришларга эътиборсизлиги, тегишли мутахассисларга мурожаат этмаслиги, айниқса, билиб-билмай ўзбошимчалик билан нотўғри даволаш усулларидан фойдаланиши бемор болаларда оғир асоратларни келтириб чиқаради. Пировард натижада даволаш имкониятлари чегараланиб қолади.

Ота-оналарнинг, айниқса, оналарнинг давлат миқёсида қабул қилинган "Соғлом она – соғлом бола" дастурига мос ҳолда ўз фарзандлари саломатлиги ҳақида қайғуриши, тиббий билим ва тажрибаларини ошириб бориши барчамизнинг умумий мақсадларимизга ҳамоҳанг бўлар эди.

А. АБДУРАСУЛОВА,
Тошкент шаҳар онкология диспансери болалар бўлими онкожарроҳи, тиббиёт фанлари номзоди.

Фаолият

ҲУШЁРЛИК ВА ОГОҲЛИК САБОҚЛАРИ

Аҳоли ва раҳбар ходимларнинг малакасини ошириш, кўникмаларини мустаҳкамлаб бориш ҳамиша ўзининг ижобий самарасини бериши табиий. "Офат рўй бермай туриб унинг олдини олган афзал" дейдилар. Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги ва унинг қуйи тизимларида фуқаро муҳофазасини таъминлаш борасида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда.

Хусусан, пойтахт ҳудудида фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш, оқибатларини бартараф этиш ва бундай вазиятларда аҳолини тўғри ҳаракат қилишга ўргатиш мақсадида Тошкент шаҳар фавқулодда вазиятлар бошқармаси аҳоли ва раҳбарлар таркибини тайёрлаш маркази томонидан шу вақт мобайнида тингловчиларни фуқаро муҳофазаси соҳаси бўйича тайёргарликдан ўтказиш машғулотлари режа асосида олиб борилмоқда. Ўтган ҳафта мобайнида Тошкент шаҳар туманлари ҳудудида жойлашган тиббиёт муассасаларининг бош шифокорлари ва ўринбосарларидан 145 нафари иштирокида фуқаро муҳофазасига оид меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти, фавқулодда вазиятларнинг таснифи, оқибатларини бартараф этиш, фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилиш давлат тизимининг мақсад ва вазифалари ҳамда жабрланганларга тиббий ёрдам кўрсатишда бошқарув мавзуларига оид назарий ва амалий машғулотлар ўтказилмоқда. Тошкент шаҳар фавқулодда вазиятлар бошқармасининг мутасадди ходимлари томонидан олиб борилаётган ўқув машғулотлари тингловчиларда қизиқиш уйғотмоқда.

Фавқулодда вазиятлар ўчоқларида қутқарувчилар ҳаракат қилиши, жабрланганларга зудлик билан ёрдам кўрсатиш мақсадида, Тошкент шаҳар ФВБ махсус қутқарув отрядининг асбоб-ускуналари ва техникалари кўргазмаси ташкил этилиб, унда қутқарувчиларнинг мазкур техника воситалари билан ишлаш қоидалари аҳоли ва раҳбарият таркибини тайёрлаш марказида бўлиб ўтаётган ҳар бир ўқув машғулотларида тингловчиларга намойиш этилмоқда. Бошқарма офицерлари, подполковниклар Элдор Орипов, Раҳмутдин Нуралиев ва хизматчилар Уммат Сувонов, Бахтиёр Мирзаевлар томонидан олиб борилаётган ўқув машғулотлари назарий ҳамда амалий қисмлардан иборат бўлиб, тингловчиларнинг бу борадаги амалий кўникмалари ва тажрибалари синов қилиниб, машғулотлар катта баҳс-мунозара тарзда ўтказилди ва машғулотлар якунида тингловчиларга гувоҳномалар тарқатиляпти.

– Аҳолига намунали тиббий хизмат кўрсатиш асосий бурчимиз, муқаддас вазифамиздир. Айни пайтда тиббий муассасамизда 260 нафар малакали тиббиёт ходимлари хизмат қилади, – дейди Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 2-сонли оилавий поликлиника бош врачи Шоира Қобилова. – Тошкент шаҳар фавқулодда вазиятлар бошқармаси аҳоли ва раҳбарлар таркибини тайёрлаш марказида икки кун давом этган машғулотлар давомида биз тингловчилар 14 соатлик дастур асосида етарли кўникмалар ҳосил қилдик. Энг муҳими, тингловчилар фавқулодда вазиятлар чоғида қандай ҳаракат қилиш зарурлигини, жабрланган аҳолига зудлик билан тиббий хизмат кўрсатишнинг айрим усуллари хусусида баъзи маълумотларга эга бўлдик.

Ўзбекистон Республикаси "Аҳоли ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида"ги Қонунининг 18-моддаси, "Фуқаро муҳофазаси тўғрисида"ги Қонунининг 16-моддаси ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 7 октябрдаги "Ўзбекистон Республикаси аҳолисини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишга тайёрлаш тартиби тўғрисида"ги 427-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Бош вазири – Фуқаро муҳофазаси бошлиғининг буйруғи ижросини таъминлаш ва фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ҳамда бундай вазиятларда ҳаракат қилишга аҳолини тайёрлаш ишларининг Тошкент шаҳри ҳудудидаги корхона, муассаса, ташкилотларда фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилиш режаларини қайта кўриб чиқиш мақсадида муайян ишлар амалга оширилмоқда. Хусусан, пойтахт туманлари ҳудудида жойлашган тиббиёт муассасаларида "Фуқаро муҳофазаси" бўйича машғулотларнинг ўқитилиши, мутахассислар малакаси, хоналарнинг жиҳозланиши, кўргазмали ва ўқув қўлланмалари билан таъминланганлиги ва фавқулодда вазиятларда тўғри ҳаракат қилиш режаси ишлаб чиқилиб, муассаса ходимлари билан 14 соатлик дастур асосида олиб борилаётган машғулотлар тўғрисида тўлиқ маълумотлар беришлари ҳақида хат билан мурожаат этиляпти. Ҳозирги кунга қадар барча маълумотлар олинмоқда ва қўйилган талабларнинг бажарилишини таъминлаш, камчиликларни тузатиш борасида таълим муассасаларида ташкилий ва амалий ишлар бажарилмоқда.

Аҳоли ва раҳбарлар таркибини тайёрлаш марказида ўқув машғулотларини сифатли ва тўлақонли ўтказиш, тингловчиларни ўқув-услубий адабиётлар ва кўргазмали қуроллар билан таъминлаш мақсадида фуқаро муҳофазасига оид турли мавзуларда қўлланмалар ишлаб чиқилди.

Таъкидлаш жоизки, белгиланган режага асосан, ўқув машғулотлардан ташқари Тошкент шаҳри туманлари ҳудудидаги тиббиёт муассасалари, корхоналар ва аҳолининг иш билан банд бўлмаган тоифалари билан маҳаллаларда машғулотлар ва суҳбатлар ўтказиш давом этмоқда.

Азамат СУЮНОВ,
журналист.

Долзарб мавзу

БУ ЙЎЛДА ХАТО ҚИЛМА...

ОИВ инфекциясининг инсониятга келтираётган кулфатлари ҳақида эшитганимизда бундай иллатлар биздан йироқдек, ҳаётимизга хавф солмаётгандек туюлади. Аммо мамлакатимиз дунёга юз очиб, юртдошларимизнинг хорижга эркин чиқиши ва ахборот алмашиши давомида тараққиётнинг кўплаб ютуқлари билан бирга турмушимизга, ахлоқимизга ёт бўлган иллатлар ҳам кириб келаётганидан кўз юмиб бўлмайди.

Жиззах вилояти ОИТСга қарши кураш маркази томонидан ушбу касалликнинг олдини олиш бўйича олиб борилаётган тадбирларда бунга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Яшаш жойидан узоқ муддатга чиқиб кетиб қайтиб келган фуқаролар зудлик билан тиббий кўрикдан ўтказилмоқда.

Давлатимиз раҳбари раҳнамолигида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишга қаратилаётган алоҳида ғамхўрлик туфайли марказнинг моддий-техник базаси йил сайин мустаҳкамланиб бормоқда. Жумладан, бу ерда ОИВнинг барча босқичини ишончли аниқлайдиган диагностик лаборатория мавжуд. Ушбу лаборатория мураккаб занжирли реакция ўтказувчи, серологик, иммунитетни, ҳужайраларни таҳлил қилувчи энг замонавий ускуналар билан жиҳозланган. Жорий йилда ҳукуматимиз томонидан мазкур муассасада клиник-биокимё лабораторияси очиш ва уни жиҳозлаш учун 35 миллион сўм ажратилди. Бундан ташқари, марказ қошида 12 та ишонч хонаси ва 5 та лаборатория фаолият кўрсатмоқда.

– Айни пайтда дунёда шу хасталик бўйича эпидемик вазият мураккаблиги ҳисобга олиниб, унинг олдини олиш чоралари кучайтирилмоқда, – дейди марказ бош шифокори Илҳом Норбоев. – Хусусан, оила қураётган ёшлар, хориждан қайтган меҳнат мигрантлари тўлиқ тиббий текширувдан ўтказилмоқда. Зарур ҳолларда тегишли маслаҳатлар берилмоқда.

– Бугунги кунда барча ФҲДЁ бўлимида никоҳланувчи шахсларнинг тиббий кўрикдан ўтгани тўғрисидаги маълумотномалар тақдим этиш тартиби жорий қилинган, – дейди вилоят адлия бошқармаси нотариал идоралар, адвокатура, фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш бўлими бошлиғи Дилмурод Эгамов. – Шу йилнинг биринчи чорагида никоҳдан ўтган келин-куёвларнинг барчаси тиббий кўрикдан ўтиши таъминланди. Вилоятда оилани мустаҳкамлаш, никоҳланувчи ёшларни тиббий кўрикдан ўтказиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга эътибор кучайтирилмоқда. Шаҳар ва туман ФҲДЁ бўлимлари қошида оила мактаблари фаолият кўрсатмоқда. Туман тиббиёт ходимлари, “Соғлом авлод учун” жамғармаси фаоллари билан ҳамкорликда ОИВ хасталигидан сақланиш, эрта никоҳнинг олдини олиш бўйича тушунтириш ишлари олиб борилмоқда.

Президентимиз Ислом Каримовнинг 2008 йил 26 декабрдаги “Ўзбекистон Республикасида ОИВ касаллигининг тарқалишига қарши курашнинг самарадорлигини ошириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Қарори ижроси юзасидан вилоятда ОИВ инфекцияси кириб келишининг олдини олиш бўйича кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Бунда, айниқса, аҳоли ўртасида маънавий-маърифий, ахлоқий тарбияни яхшилашга катта эътибор қаратилмоқда. Жумладан, тиббиёт, ички ишлар ходимлари, хотин-қизлар, ёшлар ташкилотлари билан ҳамкорликда “Биз ОИТС ва гиёҳвандликка қаршимиз”, “Огоҳлик – давр талаби”, “Ёшлар, огоҳ бўлинг, ОИТС!” каби мавзуларда маърифий тадбирлар ўтказиб келинмоқда. Шу йилнинг ўтган даврида олий ўқув юртлари, касб-ҳунар коллежлари, ташкилот ва муассасалар, фуқаролар йиғинларида ОИВ хасталигининг олдини олишга қаратилган 1 минг 77 суҳбат ўтказилди, мутахассисларнинг маърузалари тингланди. Буларнинг барчаси аҳоли, айниқса, ёшларнинг хавфли иллатдан огоҳ бўлиши ва унинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

– ОИВга қарши одамларни огоҳликка чорлашда маҳалланинг имкониятларидан самарали фойдаланишга ҳаракат қиляпмиз, – дейди Жиззах шаҳридаги “Олмазор” маҳалла фуқаролар йиғинининг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Офтобой Нишонова. – Кимнинг нима билан шуғулланаётгани, қайси оилада болалар тарбияси ўз ҳолига ташлаб қўйилгани маҳалланинг назаридан четда қолмайди. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, маънавий-маърифий ишлар ана шу амалий ҳаракатлар билан мустаҳкамланаётгани туфайли маҳалламиз тинч-осойишта, хавфли юқумли касалликка чалинганлар йўқ.

Бундай бедаво дардларнинг олдини олишда, аҳолига соғлом турмуш тарзи ҳамда айрим хорижий давлатларда кузатилаётган юқумли касалликлар ва уларни келтириб чиқарувчи омиллар ҳақида маълумот беришда маҳаллаларда ўтказилаётган учрашувлар самарали ёрдам бермоқда. Бу тадбирларда аҳоли, биринчи галда, ёшлар огоҳликка, ҳушёрликка, ҳар бир қадамини ўйлаб босишга даъват этилмоқда.

Зеро, биргина ўйламай босилган қадам оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Буни ҳеч ким ҳеч қачон унутмаслиги даркор.

Тошқул БЕКНАЗАРОВ.

Советы специалиста

«ВАМ НАЗНАЧЕНА ХИМИОТЕРАПИЯ...»

В настоящее время онкологические заболевания занимают второе место среди причин смертности населения. Основными методами лечения злокачественных новообразований являются хирургический метод, химиотерапия и лучевая терапия. Для достижения полного эффекта, обычно применяются два или все три метода лечения.

Социологические исследования, проведенные в экономически развитых странах, показали, что наибольший страх у населения вызывают именно онкологические заболевания. Это, прежде всего, связано с отсутствием полноценной информации о болезни и методах лечения как у самих пациентов, так и у их близких. Особенное беспокойство пациентов вызывает назначение им химиотерапии, которая, по неправильно сформировавшемуся мнению, рекомендуется уже безнадежным больным. На современном этапе развития онкологии данная точка зрения абсолютно ошибочна. Благодаря существующим противоопухолевым препаратам, которые включают в себя кроме химиопрепаратов, также гормональные, иммунные, таргетные и другие группы препаратов, более чем у половины пациентов с распространенным процессом отмечается выздоровление. А выявление опухоли на ранней стадии обеспечивает 100-процентный результат.

Если пациенту рекомендуется химиотерапия, то обычно это ведет к сбору информации со стороны родственников и самого больного о данном методе лечения и применяемых препаратах, причем, информация из уст неграмотных в онкологическом плане лиц еще более дезориентирует пациентов. Информация, полученная из газет, журналов, телевидения, радио, Интернета, очень объемна и не всегда достоверна. Представленные данные носят характер рекламы, порой даже исключающей друг друга.

В связи с этим, основной задачей врачей онкологов-химиотерапевтов является аргументированное объективное обоснование необходимости химиотерапии, ее плюсах и минусах, эффективности и побочных эффектах. На сегодняшний день успехи химиотерапии, заключающиеся в обеспечении продолжительной качественной жизни пациентов, обеспечены появлением новых современных противоопухолевых препаратов. В последние годы стало очевидным, что ранее сложившееся отрицательное мнение о химиотерапи, как бесперспективном методе лечения, в корне ошибочно. Об этом свидетельствует тот факт, что 75-80% онкологических больных на том или другом этапе специального лечения получают противоопухолевую лекарственную терапию.

Проведение химиотерапии до и/или после операци или лучевой терапии обеспечивает хорошие результаты лечения. Проведение противоопухолевого лекарственного лечения способствует уничтожению как первичного очага, так и вторичных (метастазов). Химиотерапия до операции позволяет перевести неоперабельный процесс в операбельный, облегчить техническое выполнение операции. Химиотерапия после операции (профилактическая) обеспечивает устранение субклинических, не проявляющих себя метастазов. В любом случае правильно выбранная схема химиотерапии и адекватно проведенная сопроводительная симптоматическая терапия, устраняющая или уменьшающая нежелательное побочное действие препаратов, обеспечивает продолжительную безрецидивную жизнь пациентов. Кроме этого, сопроводительная фармакотерапия необходима для поддержки функциональной активности жизненно важных органов и систем, оптимальная деятельность которых необходима для проведения адекватной химиотерапии.

Эффективным локальным методом противоопухолевого лечения является лучевая терапия. Включение ее в комплексное или комбинированное лечение приводило к длительной ремиссии. В ряде случаев, когда основным методом лечения является лучевая терапия, химиопрепараты применяются в виде модификаторов лечения, повышающих эффективность лечения.

Еще одним важным фактором успешности лекарственного противоопухолевого лечения является чувствительность опухоли к лечению. Низкая чувствительность опухоли к лечению определяется как химиорезистентность, которая, в свою очередь, зависит от ряда биологических свойств опухолевых клеток. Эти свойства определяются молекулярными, генетическими, иммунологическими особенностями злокачественных клеток. Данный факт объясняет различную чувствительность к лечению одинаковых по морфологическому строению опухолей. Индивидуализация противоопухолевого лекарственного лечения, которое в современной онкологии является приоритетным направлением, основано на учете указанных свойств злокачественных опухолей.

В нашем центре в рамках государственных научных грантов проводятся исследования по изучению ряда биологических особенностей опухолей. Внедрение полученных данных в практическую работу позволило улучшить раннюю диагностику злокачественных опухолей, прогнозирование течения и результатов лечения, а также проводить мониторинг пациентов.

С учетом молекулярных особенностей злокачественных опухолей в комплекс противоопухолевого лечения внедряется биотерапия – метод лекарственного лечения, включающий применение наиболее современных препаратов: таргетных (авастин, герцептин, мабтера, глвек, нексавар и др.), гормональных (тамоксифен, золодекс, фемара, эгестрозол и др.), иммунотерапевтических (интерфероны, цитокины, интерлейкины).

Противоопухолевые препараты вводятся в организм пациента через вены, артерии в виде таблеток, в полости (брюшную, плевральную, мочевой пузырь). Около 95% пациентов получают препараты внутривенно, что иногда приводит к осложнениям, связанным с попаданием препарата в окружающие ткани (экстравазация), воспалению внутренней стенки сосуда (флебитам). Для избежания указанных осложнений в центре применяются передовые технологии, включающие использование порт-систем, инфузоматов и помп.

Учитывая особое значение противоопухолевого лекарственного лечения в онкологической практике, правительство, Минздрав и руководство Республиканского онкологического научного центра уделяют большое внимание развитию и совершенствованию данного приоритетного направления. В центре и многих онкологических диспансерах республики расширяются, реконструируются и строятся современные химиотерапевтические отделения, организуются отделения амбулаторной химиотерапии. Обеспечивается лечебно-методологическая преемственность в работе химиотерапевтических отделений центра и областных диспансеров. В центре проводится обучение всех специалистов, в том числе химиотерапевтов, современным методам противоопухолевого лекарственного лечения. Кроме этого, под руководством ведущих специалистов центра проводятся совместные научные исследования сотрудниками областных диспансеров.

Значительным достижением ученых центра является синтез нескольких противоопухолевых препаратов на основе колхицина, которые подтвердили свою эффективность в экспериментальных и клинических исследованиях и готовятся к широкому клиническому применению.

Таким образом, исследования показали, что результаты диагностики и лечения пациентов с злокачественными опухолями в республике соответствуют мировым показателям. Этому способствует современный подход к проблеме, заключающийся в применении современных высокотехнологичных методов противоопухолевого лекарственного лечения, основанных на последних достижениях онкологической науки. Максимальная эффективность и безопасность противоопухолевой терапии обеспечивает качественную и продолжительную жизнь пациентов.

Дониер ПУЛАТОВ,
научный руководитель I и II отделений химиотерапии Республиканского онкологического научного центра, доктор медицинских наук.

Здоровый образ жизни

ВО БЛАГО ЛЮДЕЙ

В медицинском блоке ташкентского дома-интерната (Мурувват-1) уже несколько лет трудится сплоченный высококвалифицированный персонал под руководством заведующего по лечебной части Максуда Ахмедова, среди сотрудников коллектива психиатр Гульжахон Ахмедова, терапевт Фаррух Абдулкасымов, стоматолог Джабир Ильхамов, инструкторы ЛФК и массажистки Дильфуза Агзамходжаева, Зульфия Исманова, Хилола Рахматуллаева. Основным направленнем их работы являются реабилитация детей от 4 до18 лет с психоаномальным развитием и помощь им в восстановлении как с физической, так и с моральной точки зрения, а также возможность адаптироваться в обществе.

Два раза в году проводится диспансеризация с участием специалистов широкого и узкого профиля, лабораторные и инструментальное исследования (УЗИ, томография, энцефалограмма и другое).

По итогам диспансеризации определяются и организуются лечебно-оздоровительные мероприятия для дальнейшего вовлечения детей в спортивные турниры в системе СПЕШЛ олимпикс. Каждому ребенку индивидуально назначается амбулаторное или стационарное лечение с необходимыми медикаментами и физиопроцедурами. А чтобы приятно было работать медицинскому персоналу и самим юным пациентам, Максуд Ахмедов сделал косметический ремонт в блоке, приобрел новое оборудование и ведет активную работу по улучшению социальных условий и привлечению спонсоров.

Хочется пожелать дружному медицинскому коллективу терпения и здоровья.

А. ПОПОВ.
Фото автора.

ШОИСТА БЕКАЛАРГА

Ҳаддан ташқари серёғ бўлиб кетган паловга гуруч солишдан олдин бир нечта картошкани артиб солсангиз, ёғини тортиб олади.

* * *

Қайнатма шўрвага, қовурмага ва шунга ўхшаш овқатларга сабзавотларни йирик ҳолда солинг, акс ҳолда дармондорилари йўқолади ва овқат бўтқалашади.

* * *

Нўхатни алоҳида пиширганда сувни идишдаги нўхат билан баравар қилиб қуйиш керак ва пишириш пайтида уни ҳеч кавламаслик зарур, акс ҳолда нўхат эзилиб кетади.

* * *

Паловга сабзини босиб сув солгач, қаттиқ қайнатманг, масалликларнинг витамини йўқолиб, ош оппоқ бўлиб қолади.

* * *

Кечагидан қолган паловни иситмоқчи бўлсангиз, гуруч эзилиб кетмаслиги учун қозонга озгина (ярим пиёлача) қора чой қўшиб юборинг.

* * *

Нон идишига кесилган олма, бир бўлак арчилган картошка ёки озгина туз ташлаб қўйсангиз, нонни суви қочмайди.

Табиат шифохонаси

ШАФТОЛИ

Халқ табобатида шафтоли янги баргларининг суви ва қайнатмасидан ревматизм, бош оғриги, меъда-ичак касалликларига даво қилишда фойдаланилади.

Экзема (гуш касаллиги)да шафтоли баргларидан тайёрланган қайнатмада касал жойга иссиқ ванна қилиш тавсия этилади, гуллари эса сурги ва сийдик ҳайдайдиган восита тариқасида буюрилади. Ибн Сино қабзият маҳали ва иштаҳани очиш учун шафтоли буюрган, бош ва қулоқ оғригида мойини ишлатган. Янги барглари, гулларининг сувидан эса гижжаларга қарши ва яра-жароҳатларни битирадиган восита тариқасида фойдаланган.

Мевалари сийдик ҳайдайдиган восита сифатида буюрилади, мағзи эса балғам кўчирувчи дори тайёрлашда ишлатилади. Замонавий табобатда шафтоли мағзидан тайёрланган препаратларнинг гижжаларга қарши таъсир кўрсатиши аниқланган. Шафтоли мойи бодом мойи ўрнини босади ва сиртма дорилар тайёрлаш учун асос сифатида ишлатилади. Мевалари таркибида органик кислоталар ва эфир мойи меъдадан шира ажралишини кучайтиради ва овқат ҳазмини яхшилайди. Гипохром анемияда шафтоли анча наф беради. Юраги безовта одамларга фойда қилади, чунки шафтоли меваларида калий тузлари бор. Бироқ, шафтолида анчагина қанд моддалари бўлганлиги учун уни диабет билан оғриган ва семириб кетган одамларга буюриб бўлмайди.

Тайёрлаш ва ишлатиш усуллари:

1. 1 стакан шафтоли қоқини термосга солиб, устидан 100 мл. қайноқ сув қуйилади-да, кечаси билан тиндирилади. Қабзият маҳалида ҳар куни эрталаб 1 стакандан илиқ ҳолда ичилади.

2. Майда туўралган 1 стакан шафтоли барглари устига 200 мл. қайноқ сув қуйиб, бир оз қайнатилади ва сузиб олинади. Ундан экзема касаллигида кунига 2 марта ванна қилинади.

Фойдали маслаҳатлар

* Йўталдан ҳоли бўлай десангиз, сутга анжирни солиб қайнатиб ичинг.

* Қаттиқ йўталга энг яхши даво – аччиқ бодом ҳисобланади. Бодом мағзи кунига уч маҳал ейилади, бодомнинг пўчоғини қайнатиб, сувини ичиш ҳам йўталга фойда беради.

* Нафас йўлини равон қилиб, изтиробли йўталга барҳам бериш учун карам билан асал қайнатмасидан истеъмол қилиб туриш буюрилади.

* Овозингиз бўғилиб қолса, турп сувига ғарғара қилишнинг ўзи кифоя.

* Қулоқ қаттиқ оғриса, она сутидан бир-икки томчи томизилса, оғриқдан ҳоли бўласиз.

* Бурун сурункали оқишининг олдини олиш учун 200 грамм қайнатилган сувга озгина ош содаси, туз ва бир-икки томчи йод солиб аралаштириб, бурун яхшилаб чайилади. Ушбу муолажани уч марта такрорлаш тавсия қилинади.

* Хом шолғом бироз тахирроқ бўлади. Шунинг учун уни тўғрагандан сўнг устига қайноқ сув қуйинг.

* Баъзан оёқ оғриғига 2 кг пиёз икки коса сувда то сув тугагунча қайнатилиб, кечаси оёқ тагига боғлаб ётилса даво бўлади.

* Очиқ идишда тузланган бодринг устига майдаланган хрен барглари қўйилса ёки хреннинг қуритилгани сепилса, у моғорламайди.

* Оппоқ ва қаттиқ гулкарам, тўқсариқ сабзи, кўм-кўк бодринг яхши бўлиб, харид қилишда шуларни билиш керак.

* Сабзавотларни зангламайдиган пўлат пичоқларда тўғраш керак, темир пичоқлар эса уларда С витаминни йўқотади.

* Агар бодринг аччиқ бўлса, уни арчиб, шакар қўшилган сутда ушлаб туринг, аччиғи кетади.

ПАЗАНДАЛИК СИРЛАРИ

* Картошкани бутун ҳолда қайнаётганда ёрилиб кетмаслиги учун бир неча жойидан тешиб қўйинг.

* Ун сақланаётган жавонда намлик кўпайганини сезсангиз, у ерга бир нечта лавр япроғидан ташлаб қўйинг.

* Хамир бир хилда кўтарилиши учун унга бир неча дона макарон сукиб қўйинг.

* Газ духовкасида пишаётган хамир газ патнисининг ҳамма жойини эгалламаслиги даркор. Газ плитасининг ҳар тўртала томонида бўш жойлар қолса, хамир кўнгилдагидек пишади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази директори Дилором Илҳомовна Аҳмедовага волидаи муҳтарамаси **Санъат АЗИЗОВА**нинг вафоти муносабати билан ҳамдардлик билдиради.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Чилонзор тиббиёт коллежи директори Искандар Илҳомович Муқимжоновга волидаи муҳтарамаси **Санъат АЗИЗОВА**нинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази жамоаси марказ директори Дилором Илҳомовна Аҳмедовага волидаи муҳтарамаси **Санъат АЗИЗОВА**нинг вафоти муносабати билан ҳамдардлик билдиради.

Қорақалпоғистон Республикаси болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази жамоаси Республика ихтисослаштирилган педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази директори Дилором Илҳомовна Аҳмедовага волидаи муҳтарамаси **Санъат АЗИЗОВА**нинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

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, Истиқбол 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 5991 нусха.
Буюртма Г-745.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚЎШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.
Топширилди – 17.30.   1 2 3 4 5