

# Қадр-қимматим, таянчим ва ифтихоримсан, мустақил Ўзбекистон!

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

## Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2013 йил 19 июль • № 28 (945)

### Мустақиллигимизнинг 22 йиллиги олдидан



Озод юртимнинг обод маскани.

### Муносабат

#### МИЛЛИЙ БОЙЛИГИМИЗ – ФАРОВОНЛИГИМИЗ АСОСИ

**Куни кеча мамлакатимиз ғаллакорлари томонидан 7,6 млн. тонналик улкан ғалла хирмони бунёд этилди. Албатта, бу ютуқлар ўз-ўзидан бўлгани йўқ. Бунда тинимсиз ва заҳматли меҳнат орқали қўлга киритилганлигини жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси чуқур ҳис этиб турибди.**

Муҳтарам Президентимизнинг табригида "... чуқур ўйланган, кенг қўламли ислохот ва ўзгаришларни аввало иқтисодийнинг етакчи тармоғи бўлмиш қишлоқ хўжалигидан бошлаганимиз мана шундай ютуқларимизнинг негизини ташкил этмоқда..." дея таъкидланди.

Ҳақиқатан ҳам мустақиллигимизнинг дастлабки йилларидан бошлаб, муҳтарам Юртбошимиз томонидан аграр соҳани тубдан ислоҳ қилиш ва жадал ривожлантириш борасида изчиллик ва қатъиятлик билан босқичма-босқич амалга ошириб келинаётган ўзимизга хос тараққиёт йўлида – фермерлик ҳаракати – давлат сиёсатининг асосий йўналишлари сирасига киритилганини, босиб ўтилган тарихан қисқа давр ичида эса муваффақиятли амалга оширилган аниқ чора-тадбирлар асосида жаҳон ҳамжамиятини ҳайратга солаётган ютуқларга эришганимизни эътироф этишимиз лозим. Шу ўринда айтишимиз муҳимки, инсон манфаати ва саломатлигида миллий бойлигимиз бўлган ғалланинг ўрни борлигини ҳам алоҳида таъкидлаш жоиз. Чунки севиб истеъмол қиладиган унларимизнинг витаминлар билан бойитилиши келажак авлодларимиз соғлиги учун муҳим омил бўлмоқда. Шундай экан, бу йўлда камарбаста бўлган барча ғаллакорларга оилавий хотиржамлик, тотувлик тилаймиз.

**Рўзикул ФОЗИЛБЕКОВ,**  
Республика аҳоли репродуктив саломатлик маркази  
директори ўринбосари.

### Замондошларимиз

## ИСТИҚЛОЛ: БУНЁДКОРЛИК, ЯРАТУВЧИЛИК ВА ФАРОВОНЛИК

**Энг улуг, энг азиз байрам – Ўзбекистон мустақиллигининг 22 йиллик тантаналари яқин. Халқимиз орзиқиб кутадиغان бу байрам арафасида ўтган йиллар солномасига назар солиш, эришилаётган ютуқларни замондошларимиз бунёдкорлик, яратувчанлик фаолияти билан боғлиқ ҳолда таҳлил қилиш аънанаси қарор топди. Айниқса, олиб борилаётган кенг қамровли ислохотлар натижасида аҳоли саломатлигини сақлаш, бирламчи бўлган, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш – тиббиёт соҳасининг барча йўналишларида даволашнинг яхлит бир тизимини шакллантирди.**

Мустақиллик йилларида вилоят ёки туман марказларидан анча узоқ масофада жойлашган ҳудудларда бирламчи тизим – қишлоқ врачлик пунктларининг бунёд этилиши ва ишга туширилиши тиббиёт соҳасидаги энг улкан ютуқлардан бири, десак янглишмаган бўламиз. Шунингдек, соҳа ходимлари малакасини ошириш, уларнинг хорижий давлатларга хизмат сафарларига боришини таъминлаш, шифокор ва ҳамширалар ўртасида касбий маҳоратни ривожлантиришга оид турли кўрик-танловлар уюштириш тиббиёт муассасаларида маънавий соғлом муҳитни юзага келтирмоқда. Жумладан, 2012 йилда "Энг

намунали қишлоқ врачлик пункти", "Энг намунали оилавий поликлиника", "Энг яхши умумий амалиёт шифокори", "Энг яхши патронаж ҳамшира" кўриктанловлари ўтказилиб, бунга муносиб бўлганлар аниқланди.

Истиқлолимизнинг 22 йиллиги олди мазкур кўрик-танловда голиб бўлган замондошларимиз ўзларининг куйидаги қалб сўзларини изҳор қилдилар.

**Феруза МУСТАНОВА,**  
"Энг яхши умумий амалиёт шифокори" Республика кўрик-танлови 1-ўрин голибаси:

– Мен меҳнат қилаётган Қашқадарё вилояти Фузур тумани «Қорқўмди» қишлоқ врачлик пункти истиқлол иншоотлари-

дан бири сифатида қишлоғимизга кўрк бағишлаб турибди. Мустақиллигимиздан аввал ҳозиргидек шарт-шароитлар, аҳоли учун қулайликлар кўнгилдагидек эмас эди. Бугун эса бутунлай бошқача манзара. Қишлоқ врачлик пунктида умумий амалиёт шифокорининг қабулига келган беморни бирламчи текширувдан ўтказиш учун энг зарурий тиббий асбоб-ускуналар, дори-дармонлар етарли. Тиббиёт муассасамизга келаётган ҳар бир фуқаро ана шундай шарт-шароитларни яратишда бош-қош Юртбошимизга ўз мамнунлигини билдириб, тиббиёт ходимлари меҳнатидан хурсанд бўлишмоқда. Эҳтимол, бизнинг беминнат кўмагимиздан баҳра олган кишиларнинг раҳмат ва дуолари туфайли мен каби ўз касбий маҳоратини намоёиш этиш учун тўпланган ҳамкасбларим орасида нуфузли танловнинг Республика босқичида 1-ўринни эгалладим. Мен бу ютуқни туманимиз шифокорларининг муваффақияти, деб баҳолайман ва соҳа мутахассисидан талаб қилинадиган юксак касбий

бурчга содиқлик доимий ширим бўлиб қолади.

– Аввало, ҳамширалик касбини танлаб, халқимга хизмат қилаётганимдан фахрланаман, – дейди «Аргин» қишлоқ врачлик пункти ҳамшираси Дилноза Аҳмадалиева. – Айниқса, ҳамширалик ишининг такомиллашиб бораётганлиги касбимизга бўлган кизиқишимизни янада оширмоқда. Бундан ташқари, узлуксиз таълим жараёнларининг қўлланилаётганлиги ҳам билим ва малакамизни доимий равишда мустаҳкамлаб, аҳоли билан янада чуқуროқ ишлашимизни тақозо этмоқда. ҚВПмизда фуқаролар учун барча шароитлар яратилган. Бундай имкониятларнинг бари истиқлолимиз шарофатидир. Республика кўрик-танловида камтарона меҳнатларимни инobatта олган Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан «Энг яхши патронаж ҳамшира» танловида фахрли биринчи ўринга муносиб деб топилганим, шунингдек «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочили» кўкрак нишони билан тақдирланганим касбимга бўлган меҳримни янада оширди. Бу мукофот биргина менга эмас, балки

бутун жамоам ва устозларим меҳнатига берилган баҳо деб биламан.

**Тўлғоний ЧЎТАНОВА,**  
"Энг яхши патронаж ҳамшира" Республика танлови 3-ўрин голибаси:

– Анча йиллардан буён Сирдарё вилояти, Сардоба туманидаги Фафур Фулом номли қишлоқ врачлик пунктида фаолият кўрсатиб келяпман. Ҳамкасбларим билан республика номзодлар танловида иштирок этар эканман, катта саҳнада голиблик шохсупасига чиққанлигимдан кўзларимга севинч ёшлари қалқиди. Бундай рағбатлар албатта, мустақиллигимиз берган катта имконият, деб биламан. Учинчи ўринга лойиқ деб топилганим патронаж ҳамширага хос барча талабларни ўзимда мужассам этганлигимдан бўлса керак. Ҳамширалар меҳнатини қўллаб-қувватлаб ва рағбатга муносиб кўраётган Юртбошимиз ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигига ўз миннатдорчилигимни билдираман.

**Хулкар КУЗМЕТОВА**  
ёзиб олди.

## Бугуннинг мавзуси

**Уйингизга совчилар келяптими? Кўнглингизнинг бир четидаги ширин орзуларни эслаб, энтикиб қўймоқдасиз, ҳойнаҳой? Ҳа, ота-она учун фарзандининг бахтини кўришдан-да, улкан қувонч йўқ.**

**Аммо ўйлаб кўрдингизми ўзи, қизингиз турмушга чиқишга тайёрми? Қўлида бирор касби, ҳунари борми? Кўп ўтмай, она бўла оладими қизингиз?.. Саволлар кўп. Уларга жавоб бермасликка ўзингизни мажбурлаяпсиз, баҳона қидиряпсиз. “Жойи чикувди...”, “Тенги экан...” Афсус... Ногирон фарзандни дунёга келтирган ёки бир умрлик ногиронга айланган қизингиз қайтиб келди... Эссиз... Ҳа, ота-она учун фарзанди-**

**нинг бахтсизлигини кўришдан-да, оғир азоб йўқ.**

**Балоғатга етмаган ёшлар ўртасидаги никоҳнинг аянчли оқибати қанча оилалар, қанча одамлар умрини барбод қилади. Бу масала жамиятнинг долзарб ва оғриқли муаммоларидан биридир. Бу муаммо ҳақида биламиз, баъзан гувоҳ ҳам бўляпмиз, аммо унга қарши туришга, курашишга келганда лоқайдмиз. Хўш, нега? Нега ҳали-ҳамон вояга етмаганлар ўртасида никоҳ баъзан бўлса-да, учраб турибди. Бунинг салбий таъсири, ижтимоий оқибатларини нега англамаяпмиз? Эрта никоҳга қандай омиллар йўл очмоқда?**

## Иқтибос

“Кетма-кет икки фарзанд туғилиши ўртасидаги вақт 2 йилдан кам бўлмаган, ҳомиладор аёлнинг ёши 18 дан кам ва 35 дан ошмаган ҳамда аёл умумий ҳисобда тўрт мартадан зиёд ҳомиладор бўлмаган тақдирдагина она ва бола саломатлигини маълум даражада яхшилаш мумкин”.

ЮНИСЕФнинг

“Ҳаёт учун далиллар” китобидан.

рамиз, оила кураган, фарзанд кўрасан, деб орзу қилиб турганимиз – йигитча ва қизчанинг ўзи ҳали бола-ку?!

Афсуски, бундай саволларни бўй етган ўғил-қизи бор ҳамма ота-она ҳам ўзига беравермайди. Маслаҳату насиҳат қилганларни эса унча ҳушлайвермайди. Шунинг учун ҳам, статистик маълумотлар-

**лик бердик. Бироқ фотиҳадан ҳеч қанча ўтмасдан қуда томон кўярда-қўймай, тўйни тезлатишди. Ҳозир жуда афсусдамиз. Гап шундаки, тўйга етти йил бўлдики, қизим фарзанд кўролгани йўқ.**

**Дўхтирларнинг айтишича, бу эрта турмуш куриш оқибати эмиш. Ростдан**

– Ҳурматли Анвар Валиевич! Мамлакатимизда хотин-қизлар ҳамда она ва бола саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилаётган улкан эътибор юксак самаралар бермоқда. Бинобарин, соғлом ва баркамол авлод тўрт мучаси соғ онадан дунёга келади, маънавий пок оиладагина шаклланади. Шу маънода, соғлом она, соғлом оила қандай яратилиши керак?

– Соғлом авлодни шакллантириш бир-икки йилда амалга ошириладиган иш эмас. Бунинг учун бир-бири билан боғлиқ кўплаб вазифаларни ҳал этиш лозим. Президентимиз Ислоҳ Каримов аввалбошданок мана шу жиддий масалани кун тартибига қўйди. Ўзбекистон мустақилликка эришганининг дастлабки кунлариданоқ баркамол авлодни вояга етказиш энг эзгу мақсадга айланди. Бунинг улкан самарасини ҳар қадамда кўряпмиз, гувоҳ бўляпмиз. Эндигина 14 ёшга кирган бола 2-3 та хорижий тилда бемалол сўзлашиши, 10 ёшли қизалоқнинг жаҳон саҳнасида бадиий гимнастика бўйича голиб бўлиши, эндигина мактабни битирган боланинг кураш бўйича чемпионга айланиши – буларнинг бари ана шу улғувор мақсад ижобатидир.

Соғлом она, соғлом бола, соғлом оила баркамол авлод дунёга келишининг пойдеворидир. Бугун мамлакатимизнинг бу борадаги кўрсаткичлари дунёнинг манаман деган ривожланган давлатлариникидан кам эмас.

Оилада соғлом фарзанд дунёга келиши, унинг бекамму кўст ўсиб-улғайиши бир неча омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Бунинг учун, энг аввало, бир нарсани унутмаслик зарур: соғлом фарзанд соғлом ота-онадан дунёга келади. Хўш, “Соғлом ота-она” деганда нимани тушунаемиз?

Бунинг асоси айнан оила куриш, никоҳ пайтида қўйилади. “Соғлом ота-она бўлишга тайёрми?” – икки инсон оила куриш олдидан уларнинг ўзи ҳам, ота-она

## ОНА БЎЛИШГА

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирини Анвар АЛИМОВ билан суҳбат

ҳам бунга ишонч ҳосил қилиши лозим. Никоҳ ёшига етиш, тиббий кўрикдан ўтиш, оналикка тайёргарлик, туғуруқлар орасидаги муддатни сақлаш каби масалалар ҳам шунга бевосита боғлиқдир. Бинобарин, соғлом ота-она учун нафақат икки инсоннинг саломатлиги, балки келажақда улар ҳаётига хавф туғдириши мумкин бўлган жиҳатлар ҳам албатта, эътиборга олинади.

Мисол учун, мутахассис-шифокорлар оила кураётганларга тиббий кўрикдан ўтиш асносида тегишли кўрсатма, тавсия ва маслаҳатларни беришади. Ана шундай пайтда ўз вақтида зарурий муолажаларни олган, бу жараёнда ўзбошимчалик билан йўл тутмасдан, албатта, малакали шифокорлар ёрдамидан фойдаланган йигит-қиздан эртага соғлом оила бунёд бўлади, соғлом фарзандлар дунёга келади.

Организми тўлиқ тайёр бўлгандагина турмушга чиққан қиз соғлом она бўла олади. Тиббиёт нуқтаи назаридан соғлом она деганда, соғлом ҳаёт тартибига риоя қиладиган, шахсий гигиена ва атроф-муҳит озодлигига алоҳида аҳамият берадиган, жисмоний машқлар билан шуғулланадиган, ўзи учун зарурий тиббий билимга эга, зарарли одатлардан ҳоли аёл кўзда тутилади. Бундай она дунёга келтирган ва тарбиялаётган фарзандни соғлом бола, деб айта оламиз.

– **Қизларнинг эрта турмушга узатилаётгани оқибатида келиб чиқадиган нохуш ҳолатлар ҳамон долзарблигича қолмоқда. Бу иллатнинг катта хавфи саломатлик билан боғлиқ. Сизнингча, қизлар эрта турмушга узатилаётганига ким айбдор ва бу қандай оқибатларга олиб келяпти?**

– Бу, энг аввало, ота-оналарнинг бепарволиги, лоқайдлиги туфайлидир. Қизини тезроқ келинлик либосида

кўришни истаган, бошқача қилиб айтганда “Тенги чиққанда – текинга бер” қабилида иш тутган ота-оналар ўз қўллари билан фарзандини чоғга иргитганини, афсуски, жуда кеч англаб етмоқда. Энг ачинарлиси, ён-атрофида ана шундай аянчли воқеага ўзи шоҳид бўлади-ю, ўз фарзандига келганда ҳаммасини унутди.

Эрта ёшдаги оналикда ҳомиладорлик ва туғуруқ асоратининг ўлим эҳтимоли жуда юқорилиги ҳақида, афсуски, кўпчилик ёш қизлар ҳам, уларнинг ота-оналари ҳам ҳеч қандай маълумотга эга эмас. Ҳомиладорлик ёш қизнинг нафақат саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, балки унинг таълим олишида, жамиятда ўз ўрнини топишида тўсиқ бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси “Болалар ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида”ги Қонунининг 3-моддасида 18 ёшга тўлгунга қадар бўлган шахс бола ҳисобланиши белгиланган. Демак, 18 ёшга етмай турмуш кураётган ва она бўлаётган ўсмир қизлар қонун бўйича ҳам ҳали бола ҳисобланади. Болани эса турмушга бериш, она бўлишига маҳкум қилиш (!) қайси қонунқоидага тўғри келади?!

Орзу-ҳавас деймиз, фарзандларимиз камолини тезроқ кўргимиз келади. Лекин обдон ўйлаб кўрайлик: фарзандларимизни 17-18 ёшга кирар-кирмас, уйлантириб қўйсақ ёки узатиб юборсақ, улар оила ҳақида қандай тасаввурда бўлади? Ҳаётнинг аччиқ-чучугини тотмаган, қўлида тайинли бирор касб-кори, ҳунари бўлмаган, она сути оғзидан кетмаган болалар оила аталмиш муқаддас тушунчанинг моҳиятини англаб етдимизми ўзи? Улар эртага қандай фарзанд кўради? Болаларига қандай тарбия беради? Буларни, аввало, ким ўйлаши керак? Ахир, уйланти-



га кўра, 18 ёшгача бўлган ўсмирларнинг турмуш куришидан бунёд бўлган оилаларнинг аксарияти ҳаётининг иккинчи ёки учинчи йилидаёқ барбод бўляпти. Бу алал-оқибат кимга фойда бўлади?!

Эрта никоҳ ва туғуруқлар ўсмирлар саломатлигининг умрбод заиф бўлиб қолишига, келажақда яна фарзанд кўра олиш имкониятини йўқотишга, ҳатто, ёш онанинг майиб-мажруҳ бўлиб қолишига олиб келаётганини кўра-била туриб, шунга йўл қўяётган эканмиз, бу жиддий муаммонинг ечимини ҳар бир оиладан излашимиз керак, назаримда. Ҳар бир ота-она шахсий ҳою ҳавасларини бир четга қўйиб, соғлом ақл билан узокни ўйлаб иш тутиши зарур.

Узун туманидан Бахтигул опа Чориева шундай савол йўллаган:

**“Уч ўғил, икки қизни ўқимишли, эсли-ҳушли қилиб тарбиялаганмиз. Шунданми, қизим, ҳали коллежнинг биринчи курслигидаёқ, уйимизга совчилар кела бошлади. Ҳеч қўйишмагач, коллежни битиришини кутиш шарт билан улардан бирига рози-**

**ҳам шундайми? Тиббий нуқтаи назардан эрта турмуш куриш туғилажак фарзандлар саломатлигига салбий таъсир кўрсатадими?”**

– Ҳали мурғак вужуд учун ҳомиладорлик жуда оғирлик қилади. Оқибатда, ёш она организмда ҳамда ҳомиладорнинг ўзида жиддий хавф пайдо бўлади. Айниқса, бундай ҳолатлар сурункали касалликларни бўлган, жисмоний ва жинсий ривожланишдан орқада қолган қизлар орасида учрайди.

Ёш организм ҳомиладорлиқни кўтара олмайди ва бола тушиши, чала туғилиши, она қорнида нобуд бўлиши ҳолатлари кузатилади. Оқибатда, аборт, жарроҳлик амалиёти ўтказилади. Бу кўп ҳолларда келгусида фарзанд кўра олмасликка олиб келади. Маълумотларга кўра, кўп ҳолатларда ёш турмуш қурган аёллар 25-26 ёшдаёқ кўп туғувчилар гуруҳига киритилляпти. Бу эса, ўз навбатида, ўзининг ва оиласининг саломатлиги заифлашишига сабаб бўлиши мумкин. Тиббий нуқтаи назардан эса, аёллар учун фарзанд кўришнинг энг мақбул даври 20-30 ёш оралиғи ҳисобланади. Ана шу

даврд аёл организми тўлиқ шаклланган, ўзининг ҳаётини билими ҳам оила қуришга, фарзанд кўришга ва болаларини тарбиялашга тайёр бўлади.

Савол йўллаган опамиз сингари нохуш ҳолатга тушиб қолиб, кейин афсус-надомат чекмаслик учун ота-оналар қизининг саломатлиги, тақдирини ҳақида олдинроқ қайғуриши мақсадга мувофиқдир. Агар ёш она жисмонан, маънан ҳамда руҳан оилага, оналик масъулиятига тайёр бўлмаса, бу борада қандай қилиб фикр юритиши мумкин?

Назаримда, ўрта таълим муассасаларида ўқиётган фарзандларимиз орасида оиланинг муқаддаслиги, ота-оналик масъулияти, эрта

аянчли оқибатидан азият чеккан киши ўз ҳолатини ҳеч кимга билдирмаса ҳам шифокор ёрдамига муҳтож бўлади.

Аммо унутмаслик зарур, шифокор инсонларга ҳаёт тухфа қила олмайди, у фақат беморнинг саломатлигида олдини олиш мумкин бўлган муаммоларни бартараф этишга ёрдамлашади, холос. Эрта турмуш қуриб, аллақачон ҳомиладор бўлгач, аҳволи оғирлашгач эса, шифокордан ёрдам сўраш кутилган натижани бермаслиги мумкин. Аввало, “ғишт қолипдан кўчишига” йўл кўйманг маъқул.

Тўғри, ҳар қандай ҳолатда шифокор бемор саломатлигига салбий таъсир кўрсатадиган зарарли омилларни бартараф этишга ҳаракат қилади. Уни

**фондига қай даражада таъсир кўрсатади? Бунинг ижтимоий оқибатлари нима-ларда намоён бўлади?**

– Ҳақли савол, қариндошлар орасида қайд этиладиган никоҳлар ҳам ўзининг салбий оқибатларини кўрсатиб келаяпти. Мамлакатимизда қариндошлар ўртасида қиз олиш, қиз бериш ҳолатлари учраётгани жуда ташвишли ҳол, албатта. Ўрганилган маълумотларга кўра, яқин қариндошлар орасида бунёд бўлган оилаларда туғма нуқсонли болалар туғилиши ўзаро қариндош бўлмаган ота-оналардан туғилганларга нисбатан икки баробарга ортиши аниқланган.

Ўзаро қариндош эр-хотин соғлом бўлиши мумкин, аммо

тади ва оқибатда ногирон, майиб-мажруҳ бола дунёга келади.

Генлардаги ўзгаришларнинг барчасини ҳам ўз вақтида аниқлаш ва даволашнинг имкони йўқ. Шу сабабли фарзандларнинг соғ-саломат дунёга келиши ва баркамол вояга етиши учун қариндош уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг олдини олиш лозим.

Онадаги камқонлик натижасида организмга темир моддасининг етишмаслиги, шу сабабли соч тўкилиши ва суюқларнинг мўртлашуви, ҳомиладорликнинг оғир кечиши, кўп қон йўқотиш, ҳомила тушиши, гўдакнинг ўлик, ногирон ёки нимжон туғилиши яқин қариндошлар орасидаги никоҳнинг аянчли оқибат-

ларига асосланиб, шундай йўл тутишади. Аммо ўзимиз йўлаб топган ана шу “удум”лар неча-неча оилаларнинг барбод бўлишига, қариндошларнинг юзкўрмас бўлиб кетишига олиб келаётганини, қанча мурғак гўдак елкасига умрбод ногиронликни юклаётганини унутмайлик!

Яқин қариндошлар орасидаги никоҳни ёқловчилар ҳам йўқ эмас. Бироқ бир жиҳатни зинҳор унутмаслик лозим: ген билан боғлиқ айрим касалликларнинг яширин даври икки-уч авлод ўтиб ҳам юзага чиқиши тиббиётда ўз исботини топган. Натижада, бобою бувисининг “арзимас” хатоси туфайли соғлом ота-онанинг

# МАҲКУМ ҚИЛИНГАН НОРАСИДАЛАР

ҳомиладорлик ва унинг асо-ратлари, соғлом насл ҳақида жуда таъсирчан воситалар ёрдамида узлуксиз тушунтириш-тарғибот ишларини олиб боришимиз керак.

**– Фарзандим соғлом туғилиб, вояга етсин деган инсон неча ёшда оила қургани маъқул? Неча ёшда қизларимиз организми фарзанд кўришга тўлиқ тайёр бўлади?**

– Психолог ва олимларнинг фикрича, турмуш қуриш учун энг мақбул ёш: қиз болалар учун 22-25, ўғил болалар учун эса 24-30 ёш. Бу даврда, юқорида айтганимиздек, инсон организми фарзанд кўриш учун тўла етилган бўлади.

Қолаверса, айна шу ёшга етган қиз ҳам, ўғил бола ҳам ўсмирлик пайтидаги турли руҳий ўзгаришлар жараёнидан ўтган, ҳаётга теран кўз билан қарай оладиган, умуман, шахс сифатида камолга етган бўлади. Мамлакатимиз таълим тизими ҳам айна жараён билан уйғун бўлиб, бунгача фарзандларимиз муайян билим ва касб-хунарни эгаллайди, оила масъулиятини елкасига олади, уни моддий жиҳатдан ҳам таъминлашга қурби етади.

Буни статистик маълумотлар ҳам тасдиқлайди. Касб-хунар коллежини тугатган ёки олий маълумотни эгаллаб, турмуш остонасига қадам қўйган 97-98 фоиз ёшлар оиласи мустақам ва намунали бўлган.

**– Барвақт оила қурганларга қандай чоралар кўрилади ва салбий оқибатлардан сақланиш учун қандай тавсиялар берилади?**

– Вояга етмасдан оила қурганларга қонунда белгиланган тартибда тегишли чоралар кўрилади. Лекин масала бу билан ҳал бўлиб қолмайди. Эрта турмушнинг

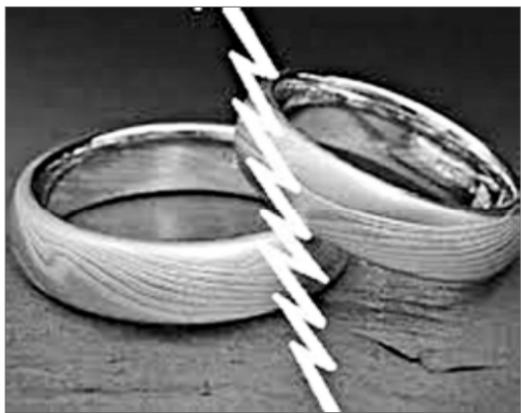
соғлом ҳаётга қайтариш учун барча муолажаларни қўллаиди. Бу борадаги тавсиялар ҳар бир шифокор томонидан беморнинг индивидуал ҳолатидан келиб чиқиб берилади.

**– Айрим жойларда авж олаётган ҳолатлардан бири – яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ ҳисобланади. Айтинг-чи, қариндошлар орасидаги қиз олди-бердилар насл ва миллат гено-**

ларнинг наслида ирсий касалликлар кўзгаллиш хавфи юқори. Чунки гўдакка геннинг ярми онадан, ярми эса отадан ўтади. Баъзи ирсий касалликлар генлардаги яширин (рецессив) зарарланиш ўчоқлари оқибатида юзага келади. Шундай ўчоқлари мавжуд генга эга қариндошларнинг ўзаро никоҳи натижасида ушбу касаллик белгиларининг юзага чиқиш “имконият”и ор-

ларидандир. Бундай ҳолларда она ҳам, гўдак ҳам жабр кўради, умрбод ногирон бўлиб қолиши ҳам мумкин.

Фақат яқин қариндошларигагина қиз бериб-қиз оладиган одамлар йўқ эмас. Улар йиллар давомида ўз уруғининг “уду-



бир дилбанди ногирон туғилади. Энг ачинарлиси, бундай фарзандлар кўпинча ўз ота-онаси бағрида эмас, Меҳрибонлик уйларида қўлим топади.

Болажон халқимиз. Ҳар бир ота-онанинг бурчи, вазифаси, айна пайтда эзгу мақсади соғлом ва баркамол авлодни дунёга келтириш, улгайтириш, жамият қорига ярайдиган инсонлар этиб тарбиялашдир. Шундай экан, ўғил-қизларимизни эрта узатиб, уйлантириб, нафақат уларнинг, балки дунёга келажак невараларимизнинг ҳам ҳаётини била туриб хатарга қўйишга ҳеч биримизнинг ҳақимиз йўқ.

**Президентимиз Ислам Каримов яқинда Халқ депутатлари Андижон вилояти Кенгашининг навбатдан ташқари сессиясида: “... аёл бахтли бўлса, оила бахтли, оила бахтли бўлса, бутун жамият бахтлидир”, дея таъкидладилар. Аёлнинг бахти унинг ўзи, фарзандлари ва оиласининг саломатлиги билан боғлиқ. Соғлом фарзандни дунёга келтирган онадан ҳам бахтлироқ инсон йўқ, назаримда.**

**“Оила даврасида” мухбири Фуломжон БОБОЖОНОВ суҳбатлашди. (“Оила даврасида” газетасининг 20-сонидан).**

## Қонунан жавобгарлик белгиланган

**– Вояга етмаган шахсларнинг никоҳ муносабатларига киришгани учун қонунчиликда қандай чора қўлланилади?**

– Ўзбекистон Республикасининг 2013 йил 30 апрелдаги “Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида”ги Қонунига мувофиқ, Ўзбекистон Республикасининг Жиноят кодекси янги 125<sup>1</sup>-модда билан тўлдирилди.

Унга кўра, никоҳ ёшига етмаган шахс билан ҳақиқатда никоҳ муносабатларига киришиш, ота-она ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан никоҳ ёшига етмаган шахсни эрга бериш ёхуд уйлантириш, шунингдек, никоҳ ёшига етмаган шахс билан никоҳ тузишга доир диний маросимни амалга ошириш шундай қилмишлар учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилса, белгиланган тартибда жиноий жавобгарликни келтириб чиқаради. Яъни, турли ҳолатларда энг кам иш ҳақининг йигирма баробаридан юз баробаригача жарима ёки бир йилдан уч йилгача ахлоқ тузатиш ёхуд уч ойдан олти ойгача қамоқ билан жазоланади.

Қонунчиликка мазкур моддани киритишдан кўзланган мақсад Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 14-моддасида белгиланган талабларга қатъий риоя қилишдир. Ушбу моддада никоҳ тузиш ихтиёрий экани, никоҳ тузиш учун бўлажак эр-хотин ўз розилигини эркин ифода этиш қобилиятига эга бўлиши ва никоҳ тузишга мажбур қилиш тақиқланиши белгиланган.

Айрим ота-оналарнинг фарзандлари никоҳ ёшига етмасдан тўй маросимларини ўтказиши жамият учун инсон саломатлиги, ахлоқи, ижтимоий ҳуқуқларнинг чекланиши билан боғлиқ салбий ҳолатларни келтириб чиқармоқда. Ҳали жисмонан тўлиқ шаклланмаган йигит ва қиз (бундай никоҳлар, албатта, тиббий кўриқдан ўтмай амалга оширилиши натижасида) эрта ота ва она бўлиб, яъни мустақил оёққа турмай, ҳаётда учрайдиган тўсиқларни енга олмайди, натижада қонуний никоҳ қурмай туриб ажралиб кетиш ҳолатлари кузатилмоқда. Бундай никоҳлардан фарзандларнинг туғилишини қайд этишда ҳам айрим муаммоларга дуч келинмоқда.

**Ҳасан НАСИМОВ,**  
Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлигининг Нотариат, адвокатура ва ФХДЭ органлари бошқармаси бош маслаҳатчиси.

## Анжуман

## ЗУЛФИЯХОНИМНИНГ МУНОСИБ ИЗДОШЛАРИ



қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1999 йил 10 июндаги "Зулфия номидаги Давлат мукофоти таъсис этиш бўйича таклифларни қўллаб-қувватлаш тўғрисида"ги 2326-сонли Фармони натижасида совриндорликни қўлга киритган 196 нафар иқтидорли қизларнинг аксарият қисмини бугун етакчи деб айтишимиз мумкин. Ушбу истеъдоли қизларимиз орасида 20 нафари тadbиркорлик билан шуғулланувчи, 60 нафардан

Жорий йилнинг 15 июль куни Тошкент темир йўл муҳандислари институтида Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси томонидан иқтидорли қизлар ҳамда Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибаларининг етакчилик қобилиятини юксалтириш масалаларига бағишланган ижтимоий-маърифий тadbир бўлиб ўтди. Мазкур тadbирда сенаторлар, депутатлар, жамоат ташкилотлари, сиёсий партиялар вакиллари, иқтидорли ёшлар ҳамда оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этишди.



Эътирофлиси шундаки, ҳар йили Зулфия мукофоти совриндорларининг анжуманини ўтказиш анъанага айланган. Бунинг баробарида ушбу анжуман фақатгина байрам руҳидаги тантанали тadbир бўлибгина қолмай, балки ижтимоий-сиёсий мақсадни ҳам ифода этувчи жараёнга айланиб бораётганлиги қувонарли ҳолдир.

Анжуманда сўз олган Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика хотин-қизлар кўмитаси раиси Эльмира Боситхонова Президентимизнинг эътибор ва ғамхўрликлари боис, мустақил-

лик йилларида хотин-қизларнинг жамият ва оиладаги ўрни ҳамда фаолиятини янада юксалтириш, уларнинг ижтимоий-сиёсий ишлорлардаги иштирокини фаоллаштириш, шунингдек, соғлом оилани шакллантириш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасидаги самарали ишларни эътироф этиб ўтди. Бундан ташқари, юртимизда истиқомат қиладиган аёлларимиз меҳнатини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, керакли шароит ва имкониятларни яратган ҳолда уларнинг ҳуқуқий, сиёсий, иқтисодий билимини янада юксалтириш, турмуш фаровонлигини ошириш, янгича ғоя ва ташаббусларини қўллаб-қувватлаш хотин-қизлар кўмитаси олдида турган муҳим

масалалардан бири эканлигини таъкидлаб, бу борадаги фаолиятларни янада изчиллик билан олиб бориш давр талаби эканлигига урғу бериб ўтди.

Анжуманнинг ташкил этилишидан асосий мақсад, "Қадр-қимматим, таянчим ва ифтихоримсан, мустақил Ўзбекистон!" шиорининг мазмун ва моҳиятига бағишланган бўлиб, унда Зулфия мукофоти совриндорларининг жамиятимиз ҳаётидаги ролини кучайтириш, уларнинг етакчилик қобилиятини юксалтириш, совриндор қизлар ва уларнинг давомчилари, яъни иқтидорли қизларни сиёсий партиялар фаолияти ва депутатлар тажрибалари билан таништиришдан иборат бўлди.

Шунингдек, анжуман давоми-

да Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси депутатлари ҳамда сиёсий партиялар аъзолари сўзга чиқиб, парламент тизимидаги фаолиятлар, партияларнинг дастурлари, мақсад-вазифалари тўғрисида ўз фикрларини билдириб ўтдилар. Сўнгра анжуман иштирокчилари мазкур йўналишлар бўйича ўзларини қизиқтирган саволлари билан мувожаат этишиб, бу борада чуқур маълумотларга эга бўлдилар.

Яна шунини айтиб ўтиш жоизки, мамлакатимизда илғор, иқтидорли қизларнинг ижтимоий фаолиги ошиши ва жамият ҳаётида ўз ўрнини топишига имконият яратиш, оқила хотин-қиз кадрлар сафини кенгайтириш мақсадида

ортиги илмий изланишлар, 40 нафардан зиёда адабиёт соҳасида, 20 нафари эса спорт соҳасида, яна бир қисми таржимонлик бўйича фаолият олиб бормоқдалар.

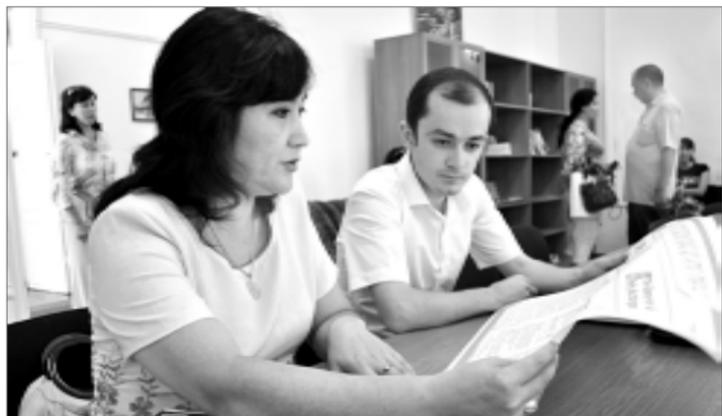
Тadbирда совриндор қизлар ўз иход намуналарини намойиш этиб, дил туйғулари ила шеърый байтларни ижро қилиб, иштирокчилар олқишига сазовор бўлдилар.

Юқорида таъкидлаганимиздек, бугунги кунда жамиятимиз тараққиётида аёлларимизнинг ўрни бекиёс экан, албатта, Зулфияхоним қизлари ҳам келажакда улардан ибрат олиб, юртимиз равнақи йўлида астойдил меҳнат қиладилар деб ишонч билдирамиз.

## Тақдимот

## ЭЗГУЛИККА ЙЎҒРИЛГАН ҲАМКОРЛИК

Таъкидлаш лозимки, "Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармаси мурувват йўналишида хайрия тadbирларини амалга ошириш, ўз Низоми ҳамда Давлат дастурларининг ижросини таъминлаш мақсадида республикамиздаги тиббий-ижтимоий муассасалар, аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатламлари, "Меҳрибонлик", "Саховат" уйлари, махсус мактаб-интернатлар тарбияланувчиларини қўллаб-қувватлаш учун дори-дармон, тиббий-кечак, озиқ-овқат, ногиронлик аравачалари, спорт инвентарларидан иборат мурувват ёрдамларини топшириб келмоқда.



Тadbирни "Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармаси бошқарувчи раиси Светлана Инамова кириш сўзи билан

очиб, республика миқёсида жамғарма ҳамкорлигида олиб бориладиган фаолиятларга урғу қаратиб, бу борадаги

ишлар халқимиз саломатлиги йўлида қилинадиганлигини алоҳида таъкидлади. Шу ўринда ҳамкор ташкилотлар томонидан бериладиган амалий ёрдамлар учун ўз миннатдорчилигини билдирди.

Таъкидлаш муҳимки, ушбу йил давомида "Соғлом авлод учун" жамғармасига халқаро ҳамкор ташкилотлар томонидан дори-дармон, тиббий-ижтимоий анжомлари, мултивитамин, ногиронлик аравачалари, витаминлаштирилган сабзавот аралашмаси кўринишидаги мурувват ёрдамлари келтирилмоқда ва улар жамғарма филиаллари, ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармалари орқали республикамиздаги тиббий ва махсус болалар муассасаларига тақдим этилмоқда.

Шу каби хайрли ишларни давом эттириш мақсадида, жамғарма ҳамкор халқаро ташкилотлар билан бир қатор лойиҳаларни амалга оширмоқда. Жумладан, USAID халқаро ташкилотининг "Тинчлик йўлидаги озиқ-овқат ёрдами" дастури доирасида жамғарма мажлислар залида АҚШнинг "Resource and



Policy Exchange" халқаро ташкилоти томонидан келтирилган, умумий қиймати 306 317 АҚШ долларига тенг бўлган 112,5 т витаминлар билан бойитилган куритилган сабзавот шўрваси қабул қилиниб, 70 дан ортиқ тиббий ва ижтимоий муассасаларга топширилди.

Тadbирда сўзга чиққан вазирликлар, тиббий муассасалари ҳамда Меҳрибонлик уйлари вакиллари бундай ҳамкорлик саховатга йўғрилиб, инсон саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омил бўлиб хизмат қилишини таъкидлашди. Саҳифа материалларини Ибодат СОАТОВА тайёрлади. Муаллиф олган суратлар.

## Эътироф

## УЛУҒ ЙЎЛГА ОТЛАНГАН ЭЛИМ

**Бундан бир неча йил муқаддам тақдир тақозоси билан Америка Қўшма Штатлари сафарига бориш ҳаракатига тушдим. Бироқ, тегишли ҳужжатларни тайёрлаш ва расмийлаштириш жараёнида йўл қўйилган айрим имло хатолар ва бошқа ноаниқликлар сабабли ишим юришмади, икки марта элчихона маъмуриятига учраб, рухсатнома ололмадим. Бироз бўлсада, тушқунликка тушдим. Бир неча кун ўтгач телефон жиринглаб, элчихонадан сафарга боришимга рухсатнома берилгани тўғрисида хабар қилишди.**

Оллоҳнинг инояти билан Америка Қўшма Штатларига ҳам етиб келдим ва у ердаги штат ва бошқа шаҳарларга саёҳат қилдим. Орадан бир ҳафта ўтмаёқ, туғилиб ўсган Она Ватаним, Эски шаҳарим, ўзидан нур, зиё таратиб турган Кўкалдош мадрасаси, ҳашаматли Ҳазрати Имом масжиди мажмуаси, ҳовлимизда гуркираб ўсаётган садарайхон хидлари, айниқса, сахий ва меҳнаткаш, жафокаш, меҳр-оқибатли юртдошларимни кўмсаб, оромим йўқолди, тезроқ ортга қайтишга жазм қилдим.

Сафардан қайтгач, юртимиздаги тарихга бой бўлган, ўтмиш тарихимизни ифода этувчи вилоят ва шаҳарларимиздаги зиёратгоҳларга боришни ният қилган эдим. Ниҳоят, кўҳна Бухоро, Қарши, Шаҳрисабз шаҳарларида бўлиб, ўтган авлод-аждоғларимиз руҳини шод этган бўлсам, тарихий обидаларни кўриб, юртимизда бой ва маданий меросларимиз Ўзбекистонимизни жаҳонга танитганлигидан далолат бериб турганлигига яна бир бор ишонч ҳосил қилдим. Бунинг баробарида Кеш орқали Самарқандга ўтиб, Соҳибқирон Амир Темур бобомизнинг боқий қароргоҳларини зиёрат этдим.

Бу ерларда қудрат ва матонат билан олиб борилаётган ободончилик, бунёдкорлик ишларини ўз кўзим билан кўриб, ҳайратга тушдим. Қайта таъмирланган муҳташам ва салобатли обидалар, қадимий ва тарихий ёдгорликлар, муқаддас қадамжолар, мақбаралар, зиёратгоҳлардаги сеҳрли сокинлик, саран-

жом-саристалик, улуғворлик, сервиқорлик мени бутунлай ўзига ром этди ва кўзларимга беихтиёр кувонч ёшлари келди.

Бундан нафақат мен, балки бу манзилларга дунёнинг деярли барча чеккаларидан қадам ранжида қилган минглаб сайёҳлар қойил қолиши, кўзлари кувнаб, диллари яйраётганига гувоҳ бўлдим. Шуларни ўйлар эканман, Амир Темур бобомизнинг “Тузуқлар”ида юксак гурур ва ифтихор билан тилга олган ва бу башоратомуз ҳикматли сўзларни давом эттирган Юртбошимиз Ислам Каримовнинг қуйидаги иборалари ёдимга тушди:

“Кимки бизнинг куч-қудратимизни, халқимизнинг азму шижоатини, қандай буюк ишларга қодир эканини кўрмоқчи бўлса, бугун Ўзбекистонда амалга оширган бунёдкорлик ишларимизни келиб кўрсин!”

Дарҳақиқат, Ўзбекистон мустақилликка эришганидан сўнг, Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида республикамизнинг деярли барча қишлоқ, шаҳарларию вилоятларида озмунча ободончилик, тадбиркорлик, бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. Қадимий ва тарихий обидаларимиз қайтадан тикланди, таъмирланди. Ўтмишда номлари унутилаётган не-не даҳо, алломаларимиз, олиму фузалар, шоиру мутафаккирлар руҳлари шод, зиёратгоҳлари обод этилди. Булар жумласига: Алишер Навоий, Имом Бухорий, Баҳоуддин Нақшбанд, Хожа Абдулолиқ Фиждудоний, Занги Ота, Хожа Аҳмад Яссавий, Абулқосим Замахшарий,

Камолитдин Беҳзод, Амир Темур, Мирзо Улуғбек, Аҳмад Фарғоний, Жалолитдин Мангуберди, Имом Бурҳониддин Марғиноний, Имом Мансур Мотуридий, Хожа Аҳрор Убайдуллоҳ Валий ва бошқаларни киритиш мумкин. Хуллас, ўзлимизни теран англаб, эмин, эркин нафас ола бошладик. Пухта-пишиқ режалар, лойиҳалар асосида замонавий, бир-биридан гўзал, бетакрор, беқиёс қасрлару қошоналар, музейлар, кутубхоналар, маданий-маърифий, маиший бинолар, қулай ва шинам уй-жойлар, ўқув-билим даргоҳлари, ши-фоҳоналар, сихатгоҳлар, бог-роғлар, кенг ва равон йўллар, кўприклар, спорт мажмуалари барпо этилди, қад кўтарди. Одамлар, айниқса, ёшлар, соғлом, баркамол авлод онгу тафаккурида шаклланган миллий гурур ва ифтихор, жасурлик ва мардлик, элсеварлик, фидойилик, бурчга, Ватанга садоқат ҳис-туйғулари тобора жўшаётганига нима дейсиз? Бундан гурурланмай, фахрланмай бўладими?

Буларнинг барчаси мустақил Ўзбекистонимиз кўрки, куч-қудрати, салобати ва салоҳиятини янада оширмайдими? Шундан келиб чиққан ҳолда кўрагимизни тўлдириб, овозимизнинг борича дунё аҳлига жар солгим келади:

– Ўзбекистон кўрки, салобати, куч-қудрати, салоҳиятини яқиндан билмоқчи, кўрмоқчи бўлсангиз, яхши ният билан юртимизга марҳамат қилинг, азиз меҳмонлар!

Мухтасар айтганда, мустақиллигимизнинг қисқа фурсат, яъни 22 йил ичида халқ ва қишлоқ хўжалиги, саноат, маданият ва маориф, илму фан, соғлиқни сақлаш, техника, адабиёт ва санъат, спорт, қўйингчи, ҳаётимизнинг барча жабҳаларида эришган оламшумул ютуқларимиз, халқимизнинг тинч, осуда, фаровон турмуш кечираётгани, келажакдаги улуғвор режаларимиз озод ва обод Ватанимизда ҳукм сураётган миллатлараро аҳиллик, тотув-

лик, қут-барака, барқарорлик буюк аждоғларимизнинг руҳи доим бизга ҳамкор, мадақдорлиги яхшилик, эзгуликнинг ифодасидир. Қолаверса, булар жаннатмакон Ўзбекистонимизни дунёга танитиш борасидаги энг асосий ва муҳим омиллардир. Бунинг қадрига етиш, шукроналик билан яшаш ҳар биримизнинг инсонийлик бурчимиз, фарзимиз, қарзимиздир. Яна шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, айна замонда бизнинг эришган ютуқларимизга нафақат ҳавас, балки ҳасад кўзи билан қарайдиганлар ҳам борки, бу бизни янада огоҳлик ва хушёрликка даъват этиши давр тақозосидир.

Сафарим давомида ана шундай олижаноб ҳис-туйғулар уммонига фарқ бўлиб, Ўзбекистондек улуғ юрт фарзанди ва фуқароси бўлганимдан бениҳоя фахрландим. Ва дил туйғуларимни қуйидаги шеърый сатрларда баён этдим:

**Улуғ йўлга отланган элим,  
Ўз номинг-ла қутлуғ карвонсан!  
Эзгуликни қилган дилга жо,  
Куч-қудратга тўлуғ карвонсан!**

**Элим, норинг қатор ва қатор,  
Мард, паҳлавон посбонинг бисёр!  
Йўлбошида асл қахрамон,  
Танти, полвон Сарбонинг хушёр!**

**Аждоғларнинг руҳи мадақдор,  
Бўлсин машъал, чироқ йўлингда!  
Ўзбекистон байроғи баланд  
Ҳилпирасин мағрур қўлингда!**

**Фақат бирлаш, бўлма оломон,  
Айрилгани бўри ер, элим!  
Бўлса эл-юрт бир тану бир жон,  
Енгилмасдир мисли шер элим!  
Искандар РАҲМОН,  
Ўзбекистон Ёзувчилар  
ва Журналистлар ижодий  
уюшмалари аъзоси.**

## Новые технологии XXI века

## СООТВЕТСТВОВАТЬ ТРЕБОВАНИЯМ ВРЕМЕНИ

**Достиженные в Узбекистане успехи в сфере здравоохранения ныне высоко оцениваются мировым сообществом. Преобразования в этой сфере позволили обеспечить доступность медицинской помощи населению, внедрить в лечебно-профилактические учреждения современное высокотехнологичное оборудование, повысить качество подготовки медицинского персонала. Как результат проделанной работы можно отметить растущую динамику снижения заболеваемости, уве-**

Но современная экологическая ситуация все-таки берет свое. Имеет место и несоблюдение необходимых норм в ежедневном питании. Большинство на сегодняшний день предпочитает полуфабрикаты и готовую продукцию, в составе которых, как правило, содержатся консерванты, нежелательные для человеческого организма. Кроме прочего, за последние годы стало модно питаться в элитных кафе и ресторанах, где в меню входит немало экзотической пищи. При ее приготовлении часто применяются острые соусы и приправы. Все это постепенно сказывается на работе почек, образуя соли, постепенно преобразующиеся в камни, мешающие полноценному функционированию мочеполовой системы. Такую болезнь на медицинском языке называют уретеролитаз, то есть мочекаменная болезнь.

Также значимыми факторами заболеваемости почек являются употребление жесткой воды, хронические болезни желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, недостаток витаминов в организме, в частности Д, наследственная предрасположенность и ряд других.

От заболеваний мочеполовой системы, согласно статистике, страдают 30-40 процентов населения всего мира.

Болезнь проявляется постепенно. Пусковым механизмом могут послужить обычное воспаление или переохлаждение, которые приводят к циститу или пиелонефриту. Нередки случаи, когда люди с таким диагнозом стараются заниматься самолечением. Что же происходит в итоге? Болезнь на время отступает, но после может проявиться как мочекаменная болезнь.

Первыми симптомами становятся боли и дискомфорт в поясничной области, тяжесть в спине. В зависимости от физических нагрузок и изменения положения тела, болевой симптом может усиливаться или уменьшаться, что является характерным для мочекаменных заболеваний. Камни в почках могут перемещаться. При их попадании в мочеточник из почек боль переходит в низ живота и отдает в ноги, как следствие – легкая хромота.

С лечением медлить нельзя. Раньше больных с мочекаменной болезнью хирурги оперировали открытым способом. Им приходилось переживать нелегкий послеоперационный период. Процесс заживления занимал немало времени. Сегодня отечественная медицина шагнула далеко вперед, соответствуя требованиям времени. И в стране с большим успехом практикуются малоинвазивные вмешательства. Это хирургический процесс, не требующий открытых разрезов на теле и общего наркоза.

Такая методика кардинально изменила взгляды на лечение урологических заболеваний.

Специалисты Республиканского специализированного центра урологии постоянно работают над собой, совершенствуют свои знания. К примеру, недавно ими была обследована группа больных с диагнозом уретеролитаз. Возраст больных составил от 6 до 72 лет. У этих пациентов при обращении к врачам наблюдались почечные колики, которые могли продолжаться от 2 до 10 дней. После необходимых исследований группа была разделена в зависимости от размеров камней и их расположения. Лечение производилось путем бережного их раздробления. При этом мощность ударных волн подбиралась индивидуально, в зависимости от размера и плотности почечных камней.

Эффективность такого метода лечения можно было наблюдать при помощи рентгеновской аппаратуры. В течение 24 часов после операционного вмешательства 40 процентов больных отметили резкое улучшение самочувствия. Специалисты также утверждают, что может происходить и самостоятельное отхождение камней. Но такая вероятность возможна только при солевых образованиях минимальных размеров. Например, если камень составляет менее 4 мм, то такая вероятность составляет 85 процентов, 5 мм – 50 процентов.

Медики советуют: при проявлении первых же симптомов болезни обращаться за квалифицированной медицинской помощью. Мы все ответственны за свое здоровье.

**Анвар АЗИМОВ,  
студент Ташкентской  
медицинской академии.**

## ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

НОГИРОНЛАР  
ҚАЛБИГА ЙЎЛ ТОПИБ

Эллиққалъа туманлараро 8-сонли тиббий меҳнат экспертиза комиссияси ходимлари аҳоли ўртасида ногиронликни ўз вақтида аниқлаш ва белгилаш ишларини қизғин олиб боришмоқда. Бунда “Ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида”ги Қонун ҳамда “Тиббий меҳнат экспертиза хизмати бошқариш тузилмаси ва фаолиятини ташкил этишни такомиллаштириш чора-тадбирлар тўғрисида”ги, “Тиббий меҳнат экспертиза хизмати фаолиятини такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Вазирлар Маҳкамасининг қарори муҳим дастуриламал бўлиб хизмат қилмоқда. Саъй-ҳаракатлар самараси туфайли ногиронликни камайтириш борасидаги кўрсаткичлар тобора яхшиланиб бормоқда.

Ногиронликнинг ижтимоий ҳимоясига алоҳида эътибор берилиб, уларнинг реабилитация воситалари ва протез-ортопедик маҳсулотларга бўлган эҳтиёжи имкони борича қондириб келинмоқда. Тумандаги бандликка кўмаклашиш ва аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш марказлари билан ҳамкорликдаги ишлар яхши натижа бермоқда. Ногиронларни ишга жойлаштириш, уларни касаначиликка жалб қилиш ишларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Туман меҳнат бўлимига III гуруҳ ногиронлари рўйхати юборилмоқда.

Ижтимоий ҳимоя давлатимизда олиб борилаётган асосий тамойиллардан бири экан, унга муҳтож фуқароларнинг соғлигини тиклаш, уларни касбига, ўз меҳнат жамоасига қайтариш эзгу мақсадларимиз бўлиб қолаверади.

**Гавҳар ПРИМОВА,  
Эллиққалъа туманлараро  
8-сонли ТМЭК раиси.**

## Жаҳон универсиадаси — 2013

РУСЛАН НУРИДДИНОВ: ОРЗУМ -  
ОЛИМПИАДА ЧЕМПИОНИ БЎЛИШ

**Россиянинг Қозон шаҳрида ўтган XXVII Жаҳон универсиадасида андижонлик полвон Руслан Нуриддинов оғир атлетика бўйича 105 килограмм вазн тоифасида икки марта рекорд ўрнатиб, Ўзбекистон спорт делегацияси ҳисобига олтин медаль келтирди. Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги мухбири Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги Андижон Давлат университети жисмоний маданият факультети талабаси, Жаҳон универсиадаси ғолиби Руслан Нуриддинов билан мусобақа таассуротлари, ўзбек оғир атлетика мактаби истиқболлари ва спортчининг келажак режалари ҳақида суҳбатлашди.**

– Бугун жаҳон ареналарида эришаётган ҳар бир ғалабамиз мамлакатимизда Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида спортни ривожлантиришга қаратилган доимий эътибор самараларидир, – дейди Р. Нуриддинов. – Турли халқаро мусобақаларда бошқа давлат спортчилари билан кўп суҳбатлашаман. Шундан келиб чиқиб айтсам, болалар спортини ривожлантиришга дунёда Ўзбекистончалик эътибор қаратаётган мамлакатни учратиш қийин.

Мамлакатимизда болалар спортни ривожига қаратилган доимий эътибор ва ғамхўрликдан асосий мақсад – ҳар томонлама соғлом авлодни вояга етказишдир. Бунинг натижасини бугун Ўзбекистон ёшлари эришаётган халқаро муваффақиятларда, жисмонан ва маънавий баркамол фарзандлар тимсолида ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибди.

**– Руслан, Жаҳон универсиадасидан қандай таассуротлар билан қайтидингиз? Шоҳсупага кўтарилганда кўнглингиздан нималар ўтди?**

– Қозондаги мазкур нуфузли мусобақада жаҳоннинг етакчи атлетлари ғолиблик учун ўзаро рақобатлашди. Рақиблар орасида жаҳон спортида юқори натижаларни қайд этган полвонлар кўп бўлса-да, беллашувларга киришар эканман, кўнглимда ўз кучимга бўлган ишонч, хотиржамлик бор эди. Чунки мусобақага пухта тайёргарлик кўрган эдик. Биз, спортчилар серкўёш юртимизнинг мусаффо ҳавоси, зилол сувлари, бетакрор табиатидан жис-

моний ва руҳий қувват оламиз. Булар мусобақада ўз самарасини беради.

Универсиада мусобақаларида шанганга даст кўтаришда 190, силтаб кўтаришда 222, иккикураш бўйича 412 килограмм натижа қайд этиб, ғалаба қозондим. Бу кўрсаткичлардан икkitаси мусобақа рекорди сифатида қайд этилди.

Жаҳон универсиадаси шоҳсупасига кўтарилар эканман, шу даражага етишим учун барча шарт-шароитни яратиб берган ота-онам, мураббийларим, қўллаб-қувватлаб турган ҳамюртларим кўз олдимдан бир-бир ўтди, халқимиз ва Президентимиз ишончини оқлаганимдан беҳад қувондим.

Ғалабамни энг улуғ, энг азиз байрамимиз – буюк ва муқаддас Ўзбекистонимиз мустақиллигининг 22 йиллигига бағишлайман.

**– Спортчи сифатида ўзбек оғир атлетика мактабининг сўнгги йиллардаги салмоқли ютуқларининг асосий омиллари нимада, деб биласиз?**

– Ўзбек оғир атлетика мактаби дунёда етакчилар қаторидан жой олганини бугун халқаро спорт ҳамжамияти вакиллари ҳам эътироф этмоқда. Атлетларимиз нуфузли халқаро мусобақаларда мунтазам совринларни қўлга киритмоқда. Спортимизнинг эртаси бўлган ана шу иқтидорли йигит-қизлар бугун ўсмирлар ва ёшлар ўртасида жаҳон ҳамда қитъа биринчиликларида ғолиб бўлаётгани миллий спортимизнинг янада юксак ютуқлари ҳали олдинда эканига умид ва ишонч бағишлайди. Бу, шубҳасиз, Президентимиз Ислам Каримов раҳнамолигида Ўзбекистон спорти-

га, жумладан, оғир атлетикага кўрсатилаётган эътибор ва ғамхўрлик самарасидир.

Ўзбекистон оғир атлетика мактабининг жаҳондаги мавқеи тобора юксалиб бораётир. Буни мамлакатимизда сўнгги саккиз йилда ушбу спорт тури бўйича олти йирик тадбир – уч мартадан Осиё чемпионати ва кубоги мусобақалари юқори савияда ташкил этилгани ҳам кўрсатиб турибди. 2010 йили Тошкент шаҳрида ўтган қитъа биринчилиги ёш атлетлар учун Сингапур мезбонлик қилган I ўсмирлар Олимпиадасига саралаш мусобақасига тайёргарлик вазифасини ўтади.

Жорий йилнинг апрель ойида пойтахтимизда ўсмирлар ва қизлар ўртасида оғир атлетика бўйича ўтган IV жаҳон чемпионати дунё атлетлари 2014 йилнинг 16-28 август кунлари Хитойда ўсмирлар ўртасида ўтказилган II Олимпия уйинлари йўлланмаси учун курашди. Унда Ўзбекистон ўсмирлар терма жамоаси бўлажак Олимпиадага бир жуфт йўлланмани қўлга киритди.

Буларнинг барчаси Ўзбекистонда спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар истеъдод эгаларини маҳоратли спортчилар этиб тарбиялаш тизими тўғри йўлга қўйилганидан далолат ва бу ютуқларимизнинг бош омили бўлмоқда. Мамлакатимизда мактаб ўқувчисидан олий ўқув юрти талабасигача бўлган ёшларни бир мақсад сари бирлаштирган "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва Универсиада мусобақалари маҳоратли спортчиларни, соғлом авлодни тарбиялашнинг самарали воситаси экани ҳаётда ўз исботини топди. 2016 йилги Олимпия уйинларига тайёргарлик дастурига кўра, ушбу мусобақалар таркибига оғир атлетика, бокс, эркин ва юнон-рум кураши ва таэквондо каби янги турларнинг киритилгани халқаро майдонда Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир ёшларнинг сафи янада кенгайишига хизмат қилади.

**– 2016 йилги Олимпия уйинларига қандай тайёргарлик кўряпсиз?**

– Жорий йилда уч нуфузли мусобақа – Осиё чемпионати, Жаҳон универсиадаси ва жаҳон чемпионатида муносиб қатнашишни мақсад қилганман. Минг шукрки, қитъа биринчилиги ва талабалар мусобақасида ғолиб чиқдим. Энди кузда бўладиган жаҳон чемпионатида ҳам бу ютуқларни муносиб давом эттиришга ҳаракат қиламан.

Ана шу мусобақаларга пухта ҳозирлик кўришимизда Президентимиз Ислам 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 уйинларига тайёрлашга оид қарори муҳим дастуриламал бўлмоқда. Қарорда белгиланганидек, ўқув-машғулот жараёнлари энг замонавий талаблар даражасида ташкил этилмоқда, жисмоний, ижтимоий-психологик, тиббий-биологик тайёргарлик оширилмоқда. Ўз навбатида юқори салоҳиятли спортчи ва мураббийларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, олимпиячиларимиз захирасини бойитишга катта эътибор берилмаётир.

Спортчи сифатида энг олий мақсадим – 2016 йили Бразилияда бўладиган ёзги Олимпия уйинларида ғолиб чиқиш. Тўғри, ҳали Олимпиадагача уч йил бор. Лекин бўлажак мусобақага тайёргарликни анча олдин бошлаганимиз аини мудоао бўлди.

Олимпиадага қадар учта жаҳон чемпионати ва Осиё уйинларида қатнашишни режалаш-

**Ана шу жиҳатларни ҳисобга олган ҳолда терма жамоамиз мураббийлари назорати остида бўлажак Олимпия уйинларига қатъий режа асосида босқичма-босқич пухта тайёргарлик кўряпмиз. Бу йилги Осиё чемпионати ва Жаҳон универсиадаси Олимпия уйинларига тайёргарликнинг дастлабки босқичи бўлди. 2014-2015 йиллардаги жаҳон чемпионатларида олимпия йўлланмасини олиш учун курашаман. Орзум – Бразилиядаги Олимпия уйинларида давлатимиз байроғини баланд кўтариш ва мадҳиямиз баралла янграши учун бор куч-ғайратимни сарфлайман. Зеро, ўзини, кадр-қимматини англаган инсон учун ўз Ватани шарафини майдонга чиқишдан улкан бахт йўқ.**

**Зоҳир ТОШХЎЖАЕВ.**  
ЎЗА мухбири.



тирганман. Бу мусобақаларда тажрибам, маҳоратим ва натижаларимни ошириб бориш билан бирга рақибларимнинг имкониятларини ҳам ўрганаман.

Бироқ энг асосий рақиб – ўзим. Маълумки, спортчи аввало ўзи билан курашади. Зафар кучи учун ҳар бир полвон ўзининг ички салоҳияти ва энг юқори имкониятини намоиш этиб, шанганинг белгиланган оғирлигини кўтара олиши керак. Агар ўқув-машғулот жараёнлари тўғри ташкил этилган бўлса, спортчи ўзини жисмонан, руҳан, техник ва тактик жиҳатдан тўғри тайёрлай олса, ҳар қандай рақибни ортда қолдиради.

Бу жараёнда спортчининг маънавий камолоти ҳам жуда муҳимдир. Юксак маънавиятли спортчигина ўз устида тинимсиз ишлаш орқали ўз олдига қўйган мақсадларини амалга ошира олади. Чунки спорт жадал тараққий этган ҳозирги замонда мусобақаларда ўз ўзидан ёки тасодифан ғалаба қозониб бўлмайди.

## Болалар соғломлаштириш оромгоҳларида

КЕЛГУСИ ВАЗИФАЛАР  
БЕЛГИЛАБ ОЛИНДИ

**Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Болаларнинг дам олишини ташкил этиш ва соғломлаштириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2012 йил 10 мартдаги 67-сонли қарори, 2013 йил 1 апрелдаги 76-сонли баённомаси ижросини таъминлаш ҳамда мавсум давомида ёзги соғломлаштириш оромгоҳларида болаларга тиббий профилактик ёрдам кўрсатиш ва Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2013 йил 22 майдаги 283-сонли, Тошкент вилояти ҳокимининг жорий йил 3 майдаги 11-сонли фармойиши, Тошкент вилоят ДСЭНМнинг 22 майдаги 283-сонли буйруғи ижросини таъминлаш мақсадида Бўстонлик туманида жойлашган ёзги болалар соғломлаштириш оромгоҳларида санитария ва тиббий хизматни ташкил этиш назорати олиб борилмоқда.**

Шу кунга қадар Тошкент вилояти ДСЭНМ қошидаги штаб ходимлари томонидан барча оромгоҳларда оғоҳлантириш ва жорий санитария ҳамда тиббий хизматни ташкил этилиши

бўйича фаолиятлар изчиллик билан давом эттириб келинмоқда. Куни кеча Бўстонлик туманида жойлашган болаларни соғломлаштириш оромгоҳларининг жорий йилдаги биринчи мавсум

яқунларига бағишланган ҳисобот йиғилиши бўлиб ўтди. Айтиш муҳимки, Бўстонлик туманида биринчи мавсумда 30 та оромгоҳлар фаолият олиб бориб, уларда 8334 нафар болалар соғломлаштирилди. Қорақалпоғистон Республикасида 489 нафар бола дам олди. Аини кунда мазкур туманда «Камолот» ва «Ниҳол» болалар соғломлаштириш оромгоҳлари фаолият юритмоқда.

2013 йилнинг 16 июль куни «Хумо» болалар соғломлаштириш оромгоҳида ўтказилган йиғилишда Бўстонлик туман ДСЭНМ бош врачлари М. Сайдахмедов оромгоҳлардаги санитария ҳолати, болаларни овқатлантиришни рационал ташкил-

лаштириш, болаларга тиббий хизмат кўрсатиш, дизенфекция ишларига амал қилиш, овқатдан заҳарланиш ва болаларни юқумли касалликлардан муҳофаза қилиш борасида олиб борилган самарали фаолиятларга урғу бериб ўтди. Шу билан бирга, йўл қўйилган айрим муаммо ва камчиликларни ҳам таъкидлади.

Вилоят ДСЭНМ болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлими мудири С. Алматова сўзга чиқиб, биринчи мавсум давомида ошхоналарда тиббий ходимлар назоратини кучайтирилганлиги ва унинг натижасида болалар ўртасида овқатдан заҳарланиш ҳолатлари учрамаганлигини, шунингдек, ҳар томонлама санитария-гигиена қоидаларига амал қилинганлиги боис, болалар орасида кўнгулсиз ҳолатлар юз бермаганлигини ўз фикрларида баён этди.

Ушбу тадбирда 30 та оромгоҳларнинг раҳбарлари иштирок этиб, қилинган ишлар бўйича ахборот бердилар.

«Фунча» оромгоҳи врачлари У. Абдуллаева болалар ўртасида ўткир ичак касаллигининг олдини олиш бўйича маъруза қилди.

Бўстонлик туман ДСЭНМ бош врачлари М. Сайдахмедов аини кунда фаолият олиб бораётган оромгоҳларда болалар орасида оммавий овқатдан заҳарланиш, касалликларнинг олдини олиш мақсадида барча чораларни кўриш, дизенфекцион тартибга амал қилиш, ман этилган таомларни тайёрлаш мақсадида назорат ишларини янада кучайтириш муҳимлигини айтиб ўтди.

Тадбир якунида биринчи мавсум давомида қилинган ишлар таҳлил қилиниб, иккинчи мавсумда қилиниши лозим бўлган вазибалар бўйича Тошкент вилояти ДСЭНМ қошидаги штаб ходимлари томонидан зарур таъсиялар ишлаб чиқилди.

**Малоҳат НАЗАРОВА,**  
жамоатчи мухбир.

## Актуальная тема

## НАРКОМАНИЯ И ЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**Под наркоманией понимают привыкание к наркотическим веществам, приводящее в конечном итоге к инвалидности и глубокой деградации личности. Против данной проблемы человечества борются ученые разных специальностей. Ведутся попытки определить наиболее эффективный путь лечения от этого недуга. Наркомания является заболеванием и, как любую другую болезнь, ее легче предупредить, чем лечить. Так, актуальным остается вопрос: что побуждает людей, а особенно молодежь, пробовать наркотики, и как можно убедить общество от этого.**

Как правило, наркомании подвержена преимущественно молодежь, которая встает на этот путь из-за недисциплинированности, нежелания заниматься полезным трудом, незрелости характера, слабого самоконтроля и контроля со стороны родителей, интереса к незнакомым ощущениям. Исследования показывают, что до 90% наркоманов, впервые попробовавших наркотик, не знали о пагубных последствиях. Большая часть из них считает, что они легко могут бросить принимать наркотик. Это мнение ошибочно, ибо привыкание к наркотику наступает очень быстро, а потребность организма к нему нарастает. При этом снижается и физическая реактивность организма, формируется психическая и физическая зависимость от наркотического вещества.

Наркомания на сегодняшний день является проблемой всего мира. Она является ядом, ведущим общество к самым опасным и тяжелым последствиям. Наркомания является катастрофой, пагубно влияющей на здоровье человека, приводя тем самым его к смерти. По всему миру люди в возрасте от 15 до 40 лет попадают в сети наркомании,

разрушая, прежде всего, свою жизнь и жизнь своей семьи, нанося материальный и моральный ущерб всему обществу.

Наркоманами называют больных, которые принимают наркотические вещества постоянно. Они теряют свое нравственное лицо, нарушаются все познавательные способности: восприятие, ощущения, мышление, память, внимание, разрушаются нервная система и психика. Такие люди теряют свой моральный облик, забывая о таких чувствах, как стыд, доброта, уважение. По мере развития заболевания они нарушают закон, отстраняются от общества, вредят ему, преследуя лишь одну цель – наркотик.

Наркомания является трагедией не только одного человека, но и семьи, общества и государства, которая приводит к несчастью. По данным Всемирной организации здравоохранения, на планете зарегистрировано 500 миллионов наркоманов, которые составляют 8% всего населения. На сегодняшний день дети, подростки и даже лица женского пола страдают наркоманией, что приводит ко многим физическим и психическим патологиям среди подрастающего поколения.

В распространении наркомании виноваты не только люди, распространяющие наркотики, и не сами наркоманы. Всем известно, что свой жизненный путь человек начинает в семье, и от того, какое отношение к себе ребенок будет видеть с детства, во многом зависит то, каким человеком он станет. Из этого следует, что выбор ребенком неправильного пути является следствием загруженности родителей семейным бытом, общественными делами, отсутствие взаимоконтроля между членами семьи, семейные ссоры, погоня за богатством и т.д.

Человека, страдающего зависимостью от наркотических веществ, часто можно узнать по его поведению, которое резко меняется: падает успеваемость в школе, появляются безосновательная раздражительность и стремление уединиться, нарастает безразличие к членам своей семьи. Таким людям постоянно не хватает денег, в жаркие дни они стараются носить одежду с длинными рукавами, в речи появляются непристойные словосочетания. В данном случае родители должны объединиться с преподавательским составом школы и махаллинскими активами для того, чтобы оградить всякую возможность доступа подростка к наркотикам.

Важно помнить, что только здоровый образ жизни, благополучный жизненный быт, честность, трудолюбие являются основными факторами при защите от наркомании.

Борьба с распространением наркотиков является долгом каждого гражданина, семьи, махаллы, организаций, ведомств, учреждений, школ, высших и

средних учебных заведений, министерств, комитетов, фондов и т.д. Поняв всю трагичность, которую несет в себе наркомания, каждый гражданин страны должен повысить ответственность за свое здоровье, внедряя в свою жизнь основы здорового образа жизни. Никто не рождается наркоманом, поэтому от этого недуга можно уберечься.

Для этого нужно знать основные факторы, часто приводящие к наркозависимости:

- семейные ссоры, напряжение внутри семьи, бытовые недостатки;
- желание познать новое;
- стремление снять напряжение;
- желание угодить своим сверстникам;
- жизненные проблемы;
- желание почувствовать себя взрослым;
- подражание окружающим;
- конфликты с родителями;
- безработица, низкий заработок, тяжелые условия труда;
- распространенность вредных привычек;
- употребление в присутствии молодежи спиртных напитков и курение лицами, представляющими пример для подражания (известные личности, представители искусства, преподаватели, врачи, ученые и т.д.);

Зная о факторах, потенциально способных привести к наркомании, нужно знать о средствах, с помощью которых можно ее предупредить:

- организация и распространение оздоровительных центров;
- усиление воспитательной работы среди молодежи;
- организация семейных клубов из добровольцев для ре-

шения проблем по потреблению наркотиков;

- широкое привлечение общественных организаций, семей, школ, высших и средних учебных заведений, работников внутренних органов и преподавателей по борьбе с наркоманией;

- медицинским работникам совместно с представителями религиозных обществ усилить пропаганду по проблемам табакокурения, алкоголизма и наркомании;

- широкое использование СМИ, информационно-выставочного и раздаточного материала;

- организация встреч с людьми, избавившимися от алкогольной и наркозависимости.

**Институт здоровья и медицинской статистики, его филиалы, районные (городские) центры здоровья и медицинские работники лечебно-профилактических учреждений республики проводят среди населения мероприятия санитарно-просветительского характера: лекции, беседы, вечера вопросов и ответов, встречи, телерадиопередачи, а также статьи в газетах. Это даст свои положительные результаты, но только тогда, когда каждый человек почувствует в себе эту необходимость.**

**З. МУТАЛОВА,**  
директор Института здоровья и медицинской статистики.

(Статья подготовлена при финансовой поддержке Общественного фонда поддержки ННО и других институтов гражданского общества).

## Советы специалиста

## ОСТРАЯ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ - ОПАСНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Острые кишечные заболевания – ОКЗ и в наши дни остаются одной из наиболее актуальных проблем здравоохранения. Желудочно-кишечные заболевания у детей грудного возраста могут быть вызваны нарушением режима питания, проявлениями желудочно-кишечной аллергии, результатом дисбактериоза (после лечения антибиотиками). Возможны различные врожденные пороки развития желудочно-кишечного тракта. Но ведущее место среди этих заболеваний занимают острые желудочно-кишечные инфекции.**

Неправильный уход и режим, перегревания, особенно в условиях жаркого климата Средней Азии, зачастую уже приводят к расстройствам пищеварения у грудных детей. Очень часто причиной желудочно-кишечных заболеваний у маленьких детей становится нарушение правил вскармливания. Неправильный режим питания, раннее введение прикорма, избыточное или недостаточное количество пищи, неправильный состав пищи – таковы причины наиболее частых нарушений питания ребенка. Употребление не свежей, недоброкачественной пищи всегда приводит к расстройствам пищеварения у детей. В связи с этим дети, вскармливаемые молоком матери, гораздо реже болеют желудочно-кишечными заболеваниями, чем находящиеся на искусственном вскармливании. Это можно объяснить тем, что грудное молоко вследствие своего особого состава легко переваривается в кишечнике маленького ребенка. Кроме того, в нем нет никаких болезнетворных микробов.

В группу острых кишечных инфекций относят такие заболевания, как дизентерия, сальмонеллез, колиинфекция, также ротавирусы, аденовирусы, энтерови-

русы. Все эти заболевания объединены в одну группу, так как имеют сходные механизмы заражения, локализацию болезнетворного микроба в кишечнике и сходные признаки течения заболевания – это тошнота, рвота, понос, повышение температуры тела, недомогание.



Источником болезни являются больной человек или бактерионоситель. Бактерионоситель – это здоровые люди или переболевшие, у которых при отсутствии симптомов болезни в испражнениях обнаруживается микроб кишечной группы.

Пути передачи при всех кишечных инфекциях в основном одинаковые. Микробы выделяются из организма с испражнениями больного или бактерионосителя. Эти болезни еще называют "болезнью грязных рук". Больные носители или ухаживающие за ними лица заражают свои руки, руками переносят микробы на окружающие предметы (белье, посуду, игрушки) или пищу, откуда инфекция заносится в рот здорового ребенка руками или через пищу.

Муши могут на своих лапках и брюшке переносить мельчайшие частицы зараженных испражнений и заражать продукты питания, соски, игрушки.

Острые кишечные заболевания у детей характеризуются сезонностью. Они проявляются с увеличением числа заболеваний в жаркий период года. Способствует этому перегревание детей летом, уменьшение сопротивляемости организма в жаркое время, употребление большого количества ягод, фруктов, что при нарушении гигиенических правил создает условия для заражения.

Очень важно гигиеническое воспитание населения и в первую очередь детей. Постоянное соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой, после посещения туалета), употребление доброкачественных продуктов, тщательная обработка фруктов и овощей, употребляемых в сыром виде, являются важнейшим фактором в борьбе с кишечными инфекциями у детей.

Для исключения случайного попадания микробов в пищу в процессе приготовления необходимо использовать отдельные



ножи и доски для обработки сырых и вареных продуктов, полуфабрикатов и не допускать их смешивания. В условиях жаркого климата особое значение имеет соблюдение сроков хранения скоропортящихся продуктов.

**Для детей важно:**

- выделить отдельную посуду для приготовления пищи;
- готовить пищу ребенку перед кормлением и только на одно кормление;
- для кормления лучше не использовать соски, а если используете, кипятить соски и бутылки;
- иметь запас бутылок и сосок на количество кормлений;
- фрукты и овощи перед употреблением обязательно промыть проточной водой и ошпарить кипятком.

Если у вас появились признаки острых кишечных заболеваний, за советом и помощью срочно обращайтесь к врачу.

**Альбина МУСАЕВА,**  
заведующая отделом ООИ ЦГСЭН г. Ташкента.



– Нега мени кийимимни кийиб олдинг, қани ечгинчи!  
– Ўзингда ҳам шундай кийимку, еч-май-ман!

### Миллий қончилигимиздан

## БАРЧАСИ БОЛА ҲУҚУҚЛАРИ ҲАҚИДА

● Ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган 14 ёшгача бўлган болаларга васийлик, 14 ёшдан 18 ёшгача бўлган болаларга ҳомийлик кўрсатилади.

\*\*\*

● Ҳар бир бола билим олиш ҳуқуқига эга. Давлат боланинг мажбурий ва бепул умумий ўрта таълим, шунингдек ўрта махсус касб-хунар таълими олишини қарантилади.

\*\*\*

● Боланинг тарбияланиши ва ривожланиши учун ота-она асосий жавобгар. Улар бунда тенг ва умумий масъулиятга эгалар. Ота-она ўз болаларини тарбиялашда бошқа барча шахсларга нисбатан устун ҳуқуққа эга. Айрим ҳолларда ота-онанинг вазифаси қонуний васийга ўтказилади.

\*\*\*

● Ота-она ўз болаларининг қонуний вакиллари ҳисобланадилар ҳамда ҳар қандай жисмоний ва юридик шахслар билан бўлган муносабатларда, шу жумладан судда алоҳида ваколатсиз уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қиладилар.

\*\*\*

● Оиласи ғамхўрлигидан вақтинча ёки доимий маҳрум бўлган бола давлат томонидан кўрсатиладиган алоҳида ҳимоя ва ёрдам олиш ҳуқуқига эга.

\*\*\*

● Болага нисбатан жисмоний ва руҳий зўравонлик ўтказиш, ҳақоратлаш, ғамхўрлик кўрсатмаслик, бепарво муносабатда бўлиш, қўпол муомала қилиш "Бола ҳуқуқлари тўғрисида Конвенция" орқали тақиқланган.

### Возьмите на заметку

## ЗАКРЫТО НА ОБЕД, или ЧЕМ ПИТАТЬСЯ В ОФИСЕ

Если в вашем рабочем расписании нет четкого обеденного времени, а в компании не предусмотрены кухни или столовые, о сытости желудка в эти часы придется позаботиться самостоятельно. Чем обычно перекусывает трудовой народ? Чаще всего – фаст-фудом. Отсюда и лишний вес, и повышенный сахар, и быстрая утомляемость. Исправить ситуацию легко: вам даже не придется носить с собой в офис первое, второе и компот. Все эти продукты есть в ближайшем супермаркете, до которого можно добежать в любое время. Главное – знать, что покупать.

#### ФРУКТЫ



А именно бананы, киви, яблоки и груши. Эти фрукты всегда в изобилии представлены на прилавках магазинов, они не имеют сильного запаха, как, например, мандарины, апельсины и грейпфруты. Их легко очистить, и еще легче съесть. Добавьте к этой фруктовой корзинке низкокалорийный творог, и получите сытный полноценный обед, богатый бел-

ками, витаминами и другими полезными веществами. Кроме того, фруктоза, в изобилии содержащаяся в них, поможет быстро взбодриться, а пектины надолго сохраняют чувство сытости.

#### ОВОЩИ



Не очень любите фрукты? Огурцы и помидоры в наше время можно купить и летом, и зимой. Сделайте себе на обед салат из этих овощей, сбодрите его растительным маслом, и обед готов. Булочка из цельнозернового хлеба поможет сохранить сытость надолго. Можно из дома привезти заранее очищенную морковь. Она практически не имеет калорий, зато полезных свойств у этого овоща хоть отбавляй. Не забудьте только добавить к ней стакан кефира или несладкого йогурта, тогда витамин А усвоится гораздо лучше.

#### ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Конечно, свежие овощи и фрукты куда полезнее своих консервированных собратьев, однако, как говорится, голод – не тетка, и если уж выбирать между шоколадкой и кабачковой икрой, выбор луч-

ше сделать в пользу последней. Не менее вкусны и полезны готовые блюда из фасоли. Они богаты растительным белком и пищевыми волокнами, а это значит, способны быстро прогнать голод. Пусть в ящике стола всегда лежит упаковка цельнозерновых хрустящих хлебцев – они станут отличным гарниром к лечо, фасоли или овощной икре.

#### ГОТОВЫЕ САЛАТЫ



"Селедка под шубой" или "оливье" – это, конечно, довольно вкусно, но, увы, не полезно. Можно позволить себе полакомиться подобным блюдом от силы два раза в месяц. Но удобная позиция не означает, что нужно обходить витрину с готовыми салатами стороной. Взгляните, там наверняка имеются более полезные варианты. Взять хотя бы салат из морской капусты (только без майонеза) или греческий, капустный, морковный и далее по списку.

#### ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

Готовый пакет с орехами и сухофруктами также может стать отличным вариантом для перекуса в офисе. Только не

переусердствуйте – горстки, что поместится в кулак, будет вполне достаточно. Можно добавить стакан нежирного натурального йогурта или кефира. Витаминный, легкий и очень полезный обед вам обеспечен!

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Не стоит сбавлять на сладкие йогурты и творожки. Пользы от них практически никакой. А вот на что действительно стоит обратить внимание, так это на нежирный сыр, творог, ряженку, кефир и прочие молочнокислые продукты. Выбирайте их не по красочности упаковки, а по жировому составу – он должен быть максимально низким, а сахар и вовсе отсутствовать. Не можете есть творог "всухую"? Вам поможет баночка любого детского пюре. Вкусно, быстро и очень полезно.

**Владимир ЯН,**  
начальник отдела санминимума  
Ташкентского городского  
филиала Института  
здоровья и медстатистики.

### Пазандалик сирлари

#### ЖИГАР ПАШТЕТИ

Пардалари олинб, яхши ювилган мол жигари кубик қилиб кесилиб, идишга солинади ва сариеғ, қирилган сабзи, тўғралган пиёз билан бирга 20-25 дақиқа давомида дамланади. Тайёр бўлгач совутилиб, сабзавотлар билан бирга 2-3 марта гўшткиймалагичдан ўтказилади, туз сепаиб юмшатилган сариеғ қўшилади, да, хамир қорғандек аралаштирилади. Маҳсулотга рулет шакли берилиб, сиртига сариеғ суртилади, музлаткича қотириб олинади ёки духовкада пиширса ҳам бўлади.

#### БАЛИҚЛИ САЛАТ

Балиқни суяксиз ва терисиз лаҳм қилиб олиб, бўлақларга кесилади, қайнатилади ёки димлаб пиширилади, совитиб, кубик қилиб тўғралади. Пиширилган картошка, янги ва тузланган бодрингни арчиб, кубик қилиб тўғралади. Салат баргини яхшилаб ювиб, майда тўғралади. Ҳаммасини бир идишга солиб, туз сепилади, майонез қўшиб аралаштирилади. Дастурхонга тортишда ликопга гумбаз қилиб солиб, салат барглари, бодринг, помидор, тухум, редиска парраклари билан безатилади, юзига майонез севаланади. Бу салатни пиширилган сабзи қўшиб тайёрласа ҳам бўлади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Андихон вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Валихон Алихонович Ҳакимовга валидаи муҳтарамаси  
**Муҳаббат ҲАКИМОВА**нинг  
вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Ташқи иқтисодий фаолиятни мувофиқлаштириш департаменти бошлиғи Абдуномон Эргашович Сидиқовга опаси  
**Фароҳат НУРМАТЖОНОВА**нинг  
вафоти муносабати билан ҳамдардлик билдиради.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тошкент шаҳар 4-сонли болалар юқумли касалликлар шифохонаси бош врачси Мактуба Восиловна Иноятимова валидаи муҳтарамаси  
**Зубайра ҲОЖИАЛИМОВА**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.

Манзилмиз: 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 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 ҚУШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

