

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2013 йил 20 сентябрь • № 38 (955)

Видеомулоқот

ДОЛЗАРЪ МАСАЛАЛАР ТАҲЛИЛИ

Жорий йилнинг 13 сентябрь куни Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамкорлигида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, ижтимоий шериклик ва жамоат назоратини кучайтиришга бағишланган қўшма видеомулоқот бўлиб ўтди.

Кун тартибидан ўрин олган Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги 1096-сонли “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ва 2009 йил 1 июлдаги 1144-сонли “2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни воёга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари Дастури тўғрисида”ги Қарорлари ижроси ҳамда Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан Хоразм вилоятида ўтказилган “Ватаним остонаси маҳалламдан, оиламдан бошланади” деб номланган форум натижалари ва уни кенг оммалаштириш масалаларига эътибор қаратилиб, таҳлилий фикрлар билдирилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазир Анвар Алимов сўзга чиқиб, мамлакатимиз тизимида мазкур қарорлар ижроси бўйича аҳолининг кенг қатлами орасида изчиллик билан фаолият олиб борилаётганлигига алоҳида урғу бериб ўтди. Айниқса, жойларда болалар, ўсмирлар, балоғат ёшдаги қизлар, фертиль ёшдаги аёллар, шунингдек, аҳоли ўртасида ўтказилаётган тиббий кўриклар, яъни «Соғломлаштириш ҳафталиги» ва «Саломатлик ҳафталиги»ларининг мунтазам равишда йўлга қўйилгани боис, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ҳамда турли касалликларнинг олдини олишда самарали натижаларга эришилаётганлигини таъкидлаб ўтди. Унинг ифодаси сифатида айтиш жоизки, жорий йилнинг етти ойи мобайнида республика бўйича гўдаклар ўлими ҳамда ўсмир ёшдагилар ўртасидаги туғруқлар камайишига эришилган.

Албатта, бундай самарали натижаларда Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда бир қатор лойиҳаларни ҳаётга татбиқ этиб келмоқда. Алоҳида таъкидлаш муҳимки Соғлиқни сақлаш вазирлиги, «Маҳалла» хайрия жамоат фонди, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, «Нуроний», «Соғлом авлод учун» жамғармалари ҳамкорлигида мазкур йилнинг етти ойи давомида тиббий-ижтимоий патронаж хизматлари томонидан аҳолининг 70 минг нафардан ортиги тиббий кўриқдан ўтказилди. Тиббий кўрик жараёнида касалликлари аниқланган беморлар айна кунда амбулатор шароитда ва шифохоналарда соғломлаштирилмоқда.

Шунингдек, “Обод турмуш йили” Давлат дастури доирасида Соғлиқни сақлаш вазирлиги, “Соғлом авлод учун” жамғармаси ва Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ҳамкорлигида 9712 та буклет тарқатилди ва 65244 нафар аҳоли иштирокида ўтказилган суҳбатларда 1052 та маъруза ўқилди.

Тадбирда мазкур йўналишда эришилган ижобий ишлар билан бир қаторда мавжуд камчиликларга ҳам эътибор қаратилди. Айрим вилоятларда эрта никоҳ, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш, яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг олдини олиш ва унинг салбий оқибатларини ёшлар, оналарга тушунтириш, айниқса, кексалар соғлиғини таъминлаш борасида ўзаро ҳамкорлик ишлари яхши йўлга қўйилмагани алоҳида таъкидланди.

Шунингдек, видеомулоқот доирасида ўтган ҳафтада Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан Хоразм вилоятида маҳалла фуқаролар йиғинларида жамоатчилик ва давлат идораларининг ҳамкорлигидаги фаолият тизimini такомиллаштириш, жамоатчиликни янада ҳушёрликка даъват этиш ва ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, аҳоли бандлигини таъминлаш, 12 йиллик узлуксиз таълим тизимига ёшларни тўлиқ қамраб олиш борасидаги ишларни ташкил этиш бўйича ўтказилган “Ватаним остонаси маҳалламдан, оиламдан бошланади” деб номланган форум тажрибаси юзасидан ўзаро фикр алмашилди.

Мулоқотда Ўзбекистон Республикаси Бош вазири ўринбосари, Хотин-қизлар қўмитаси раиси Э. Боситхонова иштирок этди.
ИБОДАТ СОАТОВА.

Жараён

«ТЕЗ ТИББИЙ ЁРДАМ» КЎМАККА ШОШИЛАДИ



Ҳаёт-мамонт масаласи қил устида турган инсон жон сақлаш учун интилади. Ҳаёт эса ширин, жон азиз, бу ёруғ оламни тарк этмасликка интилиш талвасада қолган бемор учун энг ширин азоб. Унинг мушуқлини осон қилишга интилаётган яқинлари Яратганга илтижо қиладилар, бу ҳам бир имконият. Кўп ҳолларда эса ўлим билан олишаётган

кишининг жонига фақат шифокорлар оро киришади. Ёнига “103” рақами ёзилган “Тез тиббий ёрдам” машинаси етиб келиши билан бемор ётган хонага гўёки хотиржамлик кўнгандек бўлади. Оқ халат соҳиблари беморга ва унинг атрофида парвона бўлаётган яқин инсонларига сўзи ва дори-дармони билан нажот бахш этадилар.

Дарвоқе, барчамиз гувочи бўладиган бундай воқеаларнинг асосий қаҳрамонлари – шифокорлар шаънига фақат илиқ гаплар айтилади. Улар ўз постларида кеча-кундуз сергак туриб, қийин вазиятда қолган бемор ҳаётини сақлаб қолиш учун барча чора-тадбирларни ишга соладилар. Мамлакатимизда тиббий хизмат кўрсатишнинг ушбу йўналишида тўпланган тажриба салмоқли бўлиб, аҳоли саломатлигини сақлашда бунинг ўзига хос ўрни бор.

Хусусан, пойтахтимиз аҳоли-сига фавқулодда ҳолатларда тиббий хизмат кўрсатиш сифатини яхшилаш, рўй бериши мумкин бўлган кўнгилсиз ҳодисаларнинг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар кўлами кенг. Тошкент шаҳрида 12 та “Тез тиббий ёрдам” кўрсатиш станцияси мавжуд бўлиб, уларда ташкил этиладиган хизматни назорат қилиш ва мувофиқлаштириб боришга мутасадди ташкилотлар масъулдир. Статистик маълумотларга қараганда, уларга аҳоли томонидан

2012 йилда 724770 та му-рожаатнома тушган ва бунинг асосий қисми ижобий ҳал қилинган. Айни пайтда фуқароларнинг ўзлари келиб оғзаки ёки ёзма равишда муурожаат этган ҳолатлар 9547 та бўлиб, деярли барчаси кўнгилдагидек ҳал қилинган. Шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси ҳамда Тошкент шаҳар “Тез тиббий ёрдам” станцияси раҳбарияти улар фаолиятини намунали йўлга қўйиш

(Давоми 3-бетда).

КЕЙИНГИ СОНЛАРДА:

ДОРИ-ДАРМОНЛАР ИСТЕЪМОЛИ

Бунда нималарга аҳамият бериш зарур?

Ички касалликлар бўйича ташхис қўйилганда, аввало, оддий препаратнинг тавсия қилиниши бежиз эмас, эҳтимол, энгил шакл беморга ижобий таъсир кўрсатар. Натижа кутилганидек бўлмаса, мураккаброқ дори хиллари билан муолажа давом эттирилади.

ШОВҚИН – САЛОМАТЛИК КУШАНДАСИ

Инсон саломатлигига катта зарар келтирадиган омилларидан бири шовқин десак хато қилмаган бўламиз. Ҳозирги пайтда шовқин кирмаган ёки таъсир этмаган жойни топиш қийин.

Долзарб мавзу

ДАВР ТАЛАБИ:
ЖИДДИЙ ЁНДОШМОҚ МУҲИМ

Серкуёш Ўзбекистонимизда тинч ва осойишта яшаётганлигимиздан фахрланамиз. Шунингдек, турмушимиз фаровонлиги, дастурхонимиз тўқинлиги бу бизнинг катта бойлигимиздир. Истиқлолимиз шарофати билан ана шундай ажойиб кунларнинг гувоҳи бўлиб келмоқдамиз. Албатта, бундай дориламон кунларга етишишнинг ўзи бўлмаётганлиги ва унинг замирида машаққатли меҳнат ётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Бугунги кунда қайси бир соҳага эътибор қаратмайлик, уларнинг ҳар бирида юқори самарадорликка эришаётганлигимиз, бу бунёдкор халқимизнинг Ватанимизга бўлган меҳр-муҳаббатидир. Дарҳақиқат, юқоридаги фикрларни айтишимизга асосий сабаб, жамиятимиз рав-

нақи учун астойдил меҳнат қилаётган инсонлар меҳнатини фахр билан тилга олсак арзийди.

Лекин айрим кимсалар борки, тўқликка шўхлик қилиб, ўз вазифаларини суиистеъмол қилган ҳолда, тараққий этиб келаётган давлатимиз мулкига раҳна солаётганликларини ачинарли ҳолдир.

Ана шундай ҳолатларга чек қўйиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида коррупциянинг олдини олиш ва бартараф қилиш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда. Бу борадаги ишлар қай тарзда олиб борилаётганлиги хусусида вазирликнинг Назорат инспекцияси бошлиғи Абдушукур Содиков билан суҳбатда бўлдик.



– Абдушукур Абдужамил-ович, соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида коррупциянинг олдини олиш бўйича кимлар масъул ва бу борада қандай ишлар амалга оширилмоқда?

– Сўзимнинг бошида Президентимизнинг 1998 йил 25 февралдаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасида бўлиб ўтган йиғилишда коррупция ҳақидаги фикрларини эътиборингизга ҳавола этмоқчиман: “Бугунги кунда фақат иқтисодий эмас, балки, энг аввало, республиканинг сиёсий ва халқаро нуфузига, жамиятимизнинг маънавий-ахлоқий нуфузига катта зарар етказётган энг хавфли иллат – коррупциядир. У айрим ҳолларда ўта хавфли тусга кирмоқда”.

Юртбошимизнинг юқоридаги фикрларидан келиб чиққан ҳолда ҳар қандай жиноятчилик маълум бир сабаб ва шарт-шароитлар таъсирида вужудга келади. Коррупция ва уни вужудга келтирувчи сабаблар ўртасида икки томонлама алоқа мавжуд. Бундан хулоса шуки, биринчидан, коррупцияни фақат уни вужудга келтирувчи сабаблар ва шарт-шароитларни ечиш йўли билан камайтириш ва чеклаш мумкин; иккинчидан, бу муаммоларни ечишга коррупцияга қарши барча йўналишларда қатъий ва мurosасиз кураш олиб бориш кўмаклашади. **Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, ҳар қандай ҳолатда ҳам коррупциядан бевосита азият чекадиган бу жамият ва инсонлар.** Шунинг учун ушбу муаммо глобал муаммо сифатида тан олиниб, унга қарши курашнинг давлатлар ўртасида мувофиқлаштирилган дастурлари ва бошқа ҳуқуқий меъёрлари ишлаб чиқилганлиги бежиз эмас.

Шундай экан, мазкур йўналиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигида коррупцияга қарши курашиш тадбирининг ижросини таъминлаш ва жойларда нazorат ишларини амалга ошириш вазирликнинг Назорат инспекциясига юклатилган.

Нazorат инспекциясининг асосий вазифаларига қуйидагилар, яъни соғлиқни сақлаш тизимидаги даволаш-профилактика ва санитария муассасалари томонидан аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишни таъминлаш масалалари бўйича қонунчилик ва меъёрий ҳужжатларга риоя қилиниши устидан назоратни амалга ошириш, даволаш-профилактика муассасалари бошқарув органларининг мансабдор шахслари ва ходимлари томонидан коррупция ҳамда суиистеъмолчиликларнинг олдини

уни олиш бўйича муайян ишлар ҳам олиб бормоқда.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтмоқчиманки, самарадорликни ошириш мақсадида текширувлар билан бир қаторда Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси ва вилоят соғлиқни сақлаш бошқармалари томонидан “Соғлиқни сақлаш тизимида коррупцияга қарши курашиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги мавзуда ўқув-се-



олиш чора-тадбирларини кўриш, бюджетдан жалб этилган маблағлар билан таъминланган даволаш-профилактика муассасаларида дори-дармонлар ва тиббиёт воситаларини харид қилиш, сотиш ҳамда улардан белгиланган мақсадда фойдаланиш устидан назоратни ташкил қилиш ишлари қиради.

Ўтказилган текшириш натижалари таҳлили даволаш-профилактика муассасаси маъмурияти томонидан ташкилий, молиявий, ҳўжалик ва тиббий фаолиятга тааллуқли ишларни назорат қилмасликлари, уларга лоқайдлик билан қарашлари ҳамда меъёрий ҳужжатларни раҳбарлар ўзлари билмаслиги оқибатида қонун ва қоидабузарлик ҳолатлари рўй бераётганлигини кўрсатиб келмоқда. Бундан ташқари, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари билан ҳамкорликда коррупцияга қарши курашиш ва

минарлари ўтказиб келинмоқда. Жорий йилда ҳам республикамизнинг барча ҳудудлари (даволаш-профилактика муассасалари масъул ходимлари) кенг қамраб олинган ҳолда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 12 январдаги 12-сонли “Ижро интизомини мустаҳкамлаш тўғрисида”ги қарори ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2012 йил 20 ноябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида иқтисодий қонун бузилишлари ва коррупцияга қарши курашиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги буйруғининг жойлардаги ижроси бўйича ўқув-семинарлари бўлиб ўтди. Унда асосан, шаҳар ва туман тиббиёт бирлашмалари бошлиқлари, вилоят тиббиёт муассасалари бош врачлари иштирок этди. Йиғилиш давомида вазирлик Назорат инспекциясининг Қорақалпоғистон Респуб-

ликаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳри ва вилоят бўлим бошлиқлари юқоридаги қарор ва буйруқнинг ижроси бўйича маърузалар қилдилар. Улар асосан, бу борада амалдаги ишлар, жойларда ижро интизомини таъминлаш бўйича тиббиёт бирлашмаси бошлиқ ўринбосарлари ҳамда бош врач ўринбосарлари раислигида комиссиялар фаолият кўрсатаётганлигини, тиббиёт муассасаларида иқтисодий қонун бузилишлари ва коррупцияга қарши курашиш чора-тадбирлари тўғрисида буйруқлар ишлаб чиқилиб, тегишли тадбирлар ўтказилаётганлигини таъкидладилар.

Ютуқлар билан бир қаторда хато ва камчиликларга йўл қўйилаётганлигига ҳам алоҳида урғу бериб ўтилди. Жумладан, айрим жойларда қарор ва буйруқнинг ижросини назорат қилиш талаб даражасида эмаслиги, қониқарсиз ахволда эканлиги, фуқароларнинг мурожаатлари бўйича ишлар яхши йўлга қўйилмаганлиги, иқтисодий қонун бузилишлари юзага келаётганлигини эътироз билан айтиб ўтишди. Кун тартибидан ўрин олган асосий масалалар бўйича йиғилиш қарори қабул қилиниб, керакли чора-тадбирлар белгилаб олинди.

– **Глобал муаммонинг олдини олиш борасида кадрлар салоҳиятини ошириш учун нималарга эътибор қаратилмоқда?**

– Коррупцияга қарши курашиш ва олдини олиш мақсадида соғлиқни сақлаш тизимида фаолият кўрсатаётган раҳбар ходимларни 2008 йил январь

ойидан Вазирлар Маҳкамасининг 2007 йил 25 октябрдаги 227-сонли “Соғлиқни сақлаш тизими раҳбар ходимларини аттестациядан ўтказиш комиссияси тўғрисида”ги қарорига асосан, вазирлик тизимидаги раҳбар кадрларни аттестациядан ўтказиб келмоқдамиз. Бунинг баробарида, раҳбар ходимлар ҳар 3-5 йилда Тошкент врачлар малакасини ошириш институти “Соғлиқни сақлаш тизимини ташкиллаштириш, бошқариш ва молиялаштириш” кафедрасида ўз малакаларини ошириб келмоқдалар. Вазирлик томонидан “Сиз коррупцияни тўхтата оласиз” мавзусида буклет тайёрланиб, тизимдаги даволаш-профилактика муассасаларига ўқув-қўлланма сифатида тарқатилди. Вазирликнинг 2010 йил 15 июлдаги 210-сонли буйруғига асосан, вазирликда ва Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар ва вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаларида 14 та, туман ва шаҳар тиббиёт бирлашмаларида 157 та “Ишонч телефонлари” ташкил қилинган. Улар “Фуқаролар соғлигини сақлаш тўғрисида”ги ва “Фуқаролар мурожаатлари тўғрисида”ги қонунлар ижросини таъминлаш ҳамда вазирлик тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида коррупцияга қарши курашиш тадбирларини амалга оширишда иштирок этмоқда. Ўтган давр ичида “Ишонч телефонлари” бўйича мурожаатлар таҳлил қилинганда, муайян натижаларга эришилганлиги кузатилди.

Юқоридаги фикрларга хулоса қиладиган бўлсак, ижобий натижалар билан бир қаторда, ханузгача айрим мансабдор шахслар томонидан коррупцияга йўл қўйилаётганлиги ҳар биримизни хавотирга солади. Бунинг учун биз хотиржамликка берилмай, жамият тараққиёти учун асосий омил бўлиб хизмат қилаётган инсон саломатлигини асраш йўлидаги бундай эзгу ишларга путур етказётган айрим раҳбар ходимлар томонидан шахсий манфаатларни кўзлаш, бойлик орттириш мақсадида фуқаролардан пора олиш, қонунга хилоф пул даромадларини қўлга киритишдек ҳолатларга йўл қўймаслигимиз керак.

Ибодат СОАТОВА суҳбатлашди.

Обуна – 2014

Хурматли муштарийлар!

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2014 йил учун обуна мавсуми бошланди.

Азиз тиббиёт ходимлари ва муштарийлар! Республика тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз тажрибаси билан танишишни, шунингдек, дунё тиббиёти янгиликларидан хабардор бўлишни истасангиз, сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг!

Нашр индекси: 128.

Хурматли муштарийлар!

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

Жараён

«ТЕЗ ТИББИЙ ЁРДАМ» КЎМАККА ШОШИЛАДИ

учун доимий равишда кўрсатма бериб боради.

Моддий-техник база мустақам ва пухта бўлган жойда хизмат кўрсатиш маданияти намуна бўлишига шак-шубҳа йўқ. Техник тараққиёт ўзининг барча кўринишлари билан намоён бўлиб турган ҳозирги вақтда тиббий хизматни ҳам улар иш-тирокисиз ва ёрдамсиз тасаввур қилиш қийин. "Тез тиббий ёрдам" станцияси маъмурияти ва раҳбарияти хизмат кўрсатиш сифатини яхшилашда техник воситалардан унумли ва ўринли фойдаланишга эътибор қаратмоқда. Биринчи навбатда беморнинг умумий аҳволини яхшилашга ёрдам берадиган дори-дармонлар, юрак фаолиятини яхшилашга имкон туғдирадиган 25 та электрокардиограмма ва дефибрилятор аппаратурлари, 20 та стационар шифона билан тўғридан-тўғри боғлиқ имконини берадиган рация ҳамда шифокорнинг бемор оиласи билан боғлиқ шарт-шароит яратувчи 150 дона мобил алоқа воситасидан иш жараёнида унумли фойдаланилмоқда.

"Тез тиббий ёрдам" ўз номига яраша қийин вазиятда қолган бемор тақдирини ижобий томонга ўзгартириши мумкин. Шу мақсадда Тошкент шаҳар "Тез тиббий ёрдам" станцияси қошида аҳолига кеча-кундуз хизмат кўрсатадиган интенсив бригада ташкил этилган. Унинг таркибига тажрибали, малакали шифокорлар бириктирилган.

Бу ҳақда подстанция катта шифокори Алфия Мирнова ўз фикрларини қуйидагича ифодалайди:

– Бригадамиз "Тез тиббий ёрдам" станциясининг энг тезкор ва катта масъулият билан ишлайдиган бўлиmdir. У 4 та йўналишни қамраб олган. Шундан уртаси реанимация-анестезиология ва биттаси неврология бригадаси. Кеча-кундуз мобайнида танаффуссиз ишлайдиган бу бўлимларга 15 нафар врач тайинланган ва уларга 15 нафар фельдшер бириктирилган. Шифокорлар

инфаркт, инсульт, қон босими касалликларининг оғир шаклига учраган бўлиб, уларга зудлик билан биринчи ёрдам кўрсатилиши лозим. Баъзан айрим беморларни тегишли даволаш муассасасига олиб боришимизга тўғри келади. 2013 йилнинг ўтган олти ойи мобайнида пойтахтимизнинг турли ҳудудларидан 2553 та мурожаатнома қабул қилган бўлсак, барчасига ўз жойида шошилиш тиббий ёрдам кўрсатилган.

Шифокорлар билан бир вақтда ўрта махсус маълумотга эга бўлган тиббиёт ходимлари ҳам ўз хизмат постларида сергак туриб, ишга виждонан ёндашадилар. Улар аслида тиббий хизмат кўрсатишнинг барча йўналишларида етук мутахассис ҳисобланиб, шифокор тавсиясига биноан иш юритади. Албатта, фельдшер ва ҳамширалар ишини намунали ташкил этиш, бундан аҳолининг мамнун бўлишини таъминлаш бир қанча омилларни ўз ичига олади.

– Биринчи навбатда шифокор ҳам, унга ёрдам беришга шай турадиган ҳамшира ёки фельдшер ҳам муомала маданиятини пухта эгаллаган бўлиши керак. Ўрта махсус маълумотга эга бўлган тиббиёт ходимларини ишга қабул қилишда аввало улардаги касбий маҳорат, синчковлик, зийраклик эътиборга олинади. Маълум муддат хизмат қилган ходимлар вақти-вақти би-

билан мулоқот қилиш, зарурий дори-дармон воситалари билан муолажа қилишнинг барча сирасорларини пухта эгаллаган, – дейди станция бош ҳамшираси Гулнора Раимжонова.

Ҳар бир соҳани бошқаришда кадрлар салоҳияти, тажрибаси ва билим-заковатидан унумли фойдаланилади. 1997 йилда қабул қилинган давлат миқёсидаги қонун ҳужжати – "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" асосида барча соҳаларга бакалавр ва магистр кадрлар етказиб берилмоқда. Хусусан, Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент тиббиёт педиатрия, фармацевтика институтлари, Самарқанд, Андижон Давлат тиббиёт институтларида тайёрланаётган кадрлар мамла-



белгиланган график асосида ажратилган хизмат машинаси билан бемор манзилига етиб бориб, унга зудлик билан зарурий тиббий хизмат кўрсатилади. Кўп ҳолларда бизга мурожаат қиладиган беморлар

(Давоми. Боши 1-бетда).

лан ўз малакасини ошириб туради. 2012 йилда 44 нафар ходим ўз малакасини оширди. Ҳозирги вақтда "Тез тиббий ёрдам" станцияларида хизмат қиладиган фельдшерларнинг 96 нафари олий, 23 нафари биринчи, 19 нафари иккинчи тоифа малакасига эга бўлиб, улар бемор

катимиз соғлиқни сақлаш тизимида хизмат қилиб, бу борадаги ислохотларни амалга ошириш жараёнида фаол иштирок этмоқдалар. Улардан маълум қисми тез тиббий ёрдам кўрсатиш соҳасига жалб қилинган. Айниқса, ўрта бўғин, яъни ўрта махсус, касб-хунар таълими даргоҳларида тайёрланаётган кичик мутахассисларни муносиб иш ўрни билан таъминлаш давлат миқёсидаги масалага айланган. Станция маъмуриятининг Тошкент шаҳридаги олтита тиббиёт коллежи билан уч томонлама шартнома тузганлиги алоҳида эътиборга моликдир. 2012 йилда шундай таълим муассасаларини битирган тиббиёт ходимларидан 80 нафари турли ҳудудий станцияларга, олий маълумотли шифокорлардан 23 нафари эса 2013 йилда ишга қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2009 йилда қабул қилинган "Тиббиёт ходимлари малакасини ошириш ва уларни қайта

тайёрлаш тизимини такомиллаштириш тўғрисида"ги буйруғига мувофиқ, "Тез тиббий ёрдам" станцияларида хизмат қиладиган шифокорлар ҳамда ўрта махсус маълумотли кадрларнинг ўз касбий маҳоратини ошириш, билим даражаларини такомиллаштириш жараёнига жиддий эътибор қаратилмоқда.

Маҳбуба ҲАКИМОВА,
ходимлар бўлими бошлиғи:

– Пойтахтимиз аҳолисига зарурий ҳолатда тезкорлик билан тиббий хизмат кўрсатишда мавжуд 12 та станциянинг тиббий ходимлари ҳиссаси катта. Ходимларни ўз касбига, билим даражаси ва интеллектуал салоҳиятига қараб иш ўрни билан таъминлашимиз керак. Ҳозирги вақтда 586 нафар олий маълумотли шифокор ва 929 нафар ўрта махсус маълумотга эга бўлган тиббиёт ходими кечаю кундуз "103" хизматига жалб этилган. Уларни ишга қабул қилишда, малака тоифаларини ҳамда касбий маҳоратларини оширишда ўзига хос талаблар мавжуд бўлиб, ҳужжатларини расмийлаштиришда бу инobatга олинади. Ишга қабул қилиш жараёни мавжуд тартиб-қоидаларга мувофиқ амалга оширилади. Вакант ўринлар бўлиб қолса, бунга муносиб кадр қайтадан тайинланади. Шифокорлар малака тоифасини оширишда Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан амалиётга жорий қилинган

ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатларга таяниб иш кўрилади. Мутахассисларни малака ошириш жараёнига жалб этиш, уларни тезкор хизматнинг замонавий усулларида хабардор қилишда уларга сўнгги бор сертификат берилган йил инobatга олинади. 2012 йилда 80 нафар мутахассис Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида малака ошириб келган бўлса, 2013 йилнинг ўтган даври мобайнида 18 нафар тиббиёт ходими ана шу жараённинг иштирокчиси бўлди.

Тошкент дунё миқёсидаги энг йирик шаҳарлардан бирidir. Бу ерда йилдан-йилга аҳоли сонининг ошиб бораётганлиги хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини янада яхшилаш заруратини келтириб чиқаради. Касалликнинг бирор тури билан муттасил курашиб келаётган ёки тасодифий юрак хуружига дуч келган, умуман, фавқулодда вазиятлар рўй берган вақтда пойтахт аҳолисига биринчи тиббий ёрдам кўрсатаётган станцияларнинг ҳар бири ҳақида ҳам илиқ фикр билдириш мумкин.

Шу ўринда "103" хизмати учун айрим ҳолатлар уларнинг иш фаолиятларига жиддий таъсир этишини ҳам айтиб ўтишимиз лозим. Жумладан, ҳовли ва кўп қаватли уйлarning атрофлари тўсилганлиги, уй рақамлари ва кўча номларининг йўқлиги, лифтларнинг ишламаслиги, электр чиқроқлари мунтазам ёниб турмаслиги, шунингдек, оғир беморни тиббиёт муассасасига олиб кетиш чоғида машиналарнинг йўл бермаслиги, бунинг баробарида айрим кимсаларнинг тез ёрдамга "ёлғон" кўнгирак қилишлари, бемор оила аъзолари билан навбатчи шифокор ўртасидаги тушунмовчиликлар юқорида таъкидлаб ўтилган муаммоларни юзга келтираётганлиги табиийдир. Ана шундай камчиликларнинг олдини олишда ҳокимликлар, маҳалла фуқаролар йиғини, қолаверса, кенг жамоатчилик ҳамкорликда иш юритсалар, мақсадга мувофиқ бўларди.

Қисқасини айтганда, инсон ҳаётини сақлаб қолишга, унинг умрини узайтиришга қаратилган ҳар қандай саъй-ҳаракат кўпинча ижобий натижа беради, қачонки, ўз постидида сергак ва ҳушёр турган шифокорлар елиб-югуриб хизмат қилишса. Бемор ҳаётини сақлаб қолишга интилаётган шифокорлар омон бўлишсин.

Хулқар КУЗМЕТОВА.
Суратлар муаллифи Ибодат СОАТОВА.

Бугуннинг мавзуси

ЁШЛАР ТАРБИЯСИ ВА МАЪНАВИЯТИ
УЧУН БАРЧАМИЗ МАСЪУЛМИЗ

Давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлган ёш авлодни жисмонан ва руҳан соғлом, Ватанга садоқат руҳида тарбиялаш, уларни келажагимизнинг муносиб ворислари этиб вояга етказишга кўмаклашишдан иборат экан, бу борада юртимизда ҳам муайян ишлар амалга оширилмоқда. Айниқса, ёшларнинг билим олиши ва касб танлаши борасидаги ҳуқуқ ва имкониятларини кенгайтириш мақсадида олий ўқув юртлари, касб-хунар коллежлари, мактаб ва мактабгача таълим муассасалари, спорт иншоотлари замон талаблари даражасида бунёд этилиб, етарли шарт-шароитлар билан тўлиқ таъминланмоқда. Фахр билан айтиш жоизки, кўпга ёшларимиз ўзларининг интеллектуал салоҳияти билан халқаро олимпиадалар, спорт мусобақалари, қолаверса, барча соҳаларда катта муваффақиятларга эришиб, юртимиз байроғини, юртимиз шарафини ҳимоя қилиб келаётганлиги барчамизни дилдан қувонтиради. Лекин, ютуқларимиз билан бир қаторда айрим ёшлар ўртасида зарарли одатларга ружу қўйиш ҳолатлари учраб турганлигини инкор қилиб бўлмайди. Ана шундай салбий ҳолатларнинг олдини олиш, оила, мактаб ва таълим муассасаларида соғлом муҳитни шакллантириш масалаларига бугун барчамиз жиддий ёндашмоғимиз лозим.

Оила ва ота-онанинг
масъулияти

Шу ўринда бир савол туғилади. Ёшлар орасида ичкиликбозлик, тамакига ружу қўйиш каби салбий ҳолатларнинг юзага келишида аввало, оила ва қолаверса, ота-онанинг роли қандай бўлиши керак? Айтиш мумкин, соғлом фарзандларимиз тарбиясига зид бўлган иллатлар, асосан, оиладаги носоғлом муҳит ҳамда унинг тенгдошлари билан салбий муносабатдаги ҳолатлар, яъни ичкиликбозлик ва тамакига ружу қўйиш уларнинг бу йўлга киришига сабаб бўлади.

Ёшларни бундай зарарли одатлардан сақлашда ота-онанинг асосий ўрини тутиб, фарзандлари кун бўйи нималар билан машғул бўлганлигини эътибордан четда қолдирмаслиги лозим. У билан жиддий, самимий гаплашиш, ваъда берган бўлса, албатта уни бажаришга ҳаракат қилиш, агар бажара олмаса сабабини болага ётиги билан тушунтириб, унинг ишончига эришиш бола тарбиясида муҳим аҳамиятга эгадир. Акс ҳолда, боланинг ота-онага нисбатан ишончи йўқолиб, унда масъулиятга нисбатан сусткашлик ривожлана бошлайди. Натижада болада ўз-ўзидан, кейинчалик турли зарарли одатларга ўрганиш ҳамда буни улардан сир сақлаш ҳолатлари юзага келади. Баъзи ота-онанинг фарзандининг ичкилик ва тамакига ўрганиб қолганлигини узоқ вақтгача билмайди. Шу боис, боласининг кунгида кечаётган ҳар бир ҳодисадан ота-она биринчи навбатда хабар топиши, унга тўғри йўл кўрсатиши лозим, деб ҳисоблайман, – дея мавзуга муносабат билдиради Республика саломатлик ва тиббий статистика институти мутахассиси Наси-

ба Акрамова.

Хорижий телеканаллар орқали намоёниш этилаётган ғарбона ҳаёт тарзини тарғиб этувчи фильм, клип ва шоу-дастурлар, компьютер ўйинлари таъсири ҳам ичкиликбозлик ва кашандалик каби салбий хусусиятларнинг авж олишига хизмат қилиши мумкин. Халқимизда фарзанд тарбиясининг нозик жиҳатларига, айниқса, уни меҳнаткаш, меҳр-оқибатли, иродали ва мард инсон бўлиб етишишига алоҳида эътибор қаратилади. Афсуски, улар орасида энгил-елпи ҳаёт кечириб юрган ёшларнинг сирли ҳаёти, иродасиз болалар ҳам учраб туради. Бу тоифадаги инсонларни ғарбона ҳаёт тарзига қизиқмайди, турли шоу-дастурлар, ажнабий руҳдаги кечалар улар тақдирини ўзгартирмайди, дея олмаймиз. Ҳозирда компьютер, интернет клублари, телевидениедаги энгил-елпи, мазмунан саёз ва турли зарарли одатларни тарғиб этувчи фильмлар, ёшлар тарбиясига салбий таъсир қилувчи воситалар кўпайгани ҳеч биримизга сир эмас. Булар ўз навбатида кашандалик, ичкиликбозликнинг авж олиши, тарбиянинг бузилишига олиб келади.

Тарғибот, ташвиқот ва таъсир майдони

– Зўравонлик, шафқатсизлик акс этган компьютер ўйинларини ўйнаш айрим ёшларнинг таълим-тарбияси, турмуш тарзи ва маданиятига таъсир этади. Олимларнинг тадқиқотича, жангари компьютер ўйинлари айниқса, болалар-

да қизиққон ва мурасис бўлиб қолиш, атрофдагиларга нисбатан бефарқ, шафқатсиз муносабатда бўлиш, ўз ҳиссиётларини устун қўйиш каби салбий ҳолатларнинг шаклланишига олиб келади. Натижада иродасизлик, энгил табиатлилик каби хусусиятлар болани алкоголь ва тамакига берилиш орқали жиноят кўчасига етаклаб боради, – дейди Республика маънавият-тарғибот маркази ходими Оллоёр Бобонов. – Сизга ўзим гувоҳи бўлган бир воқеани айтиб бермоқчиман. Ёшларнинг интернет клубларида нималар билан шуғулланишини яқиндан билиш мақсадида пойтахтдаги интернет клубларидан бирига кирдим. У ерда бир четдан туриб, ўсмир ёшдаги болаларнинг хатти-ҳаракатлари ва компьютерда қандай машғулот билан бандлигига эътибор қаратдим. Гуруҳларга бўлиниб, турли жангари ўйинлар ўйнаётган болаларнинг бир-бирларига айтаётган ҳақоратли сўзларини эшитиб, ҳайрон қолдим. Бу каби ҳодисалар уларнинг вақтини бекор ўтказиб, фойдасиз ишлар билан бандлигига олиб келиши табиий ҳол. Шу боис, ота-онанинг ўз фарзандига компьютер ўйинларига рухсат беришдан аввал унинг саломатлиги, ахлоқига кўпроқ эътибор беришлари лозим, деб биламан. Шунингдек, Конституцияимизнинг 64-моддаси ва «Оила кодекси»нинг 65-моддасига биноан, ота-онанинг фарзандларини тарбиялаш, ривожлантириш, уларнинг соғлиги, жисмоний, руҳий, маънавий ва ахлоқий камолоти

ва жамоат ташкилотлари масъулигини янада кучайтириш, келажақ авлодни одобли, билимдон, оқил, маънавиятли, етук ва баркамол инсон қилиб тарбиялаш бугунги кунимизнинг долзарб вазифаларидан эканлигини унутмаслигимиз лозим.

Шу нуқтаи назардан, оммавий ахборот воситаларида «Алкоголь ва тамаки маҳсулотлари рекламасини тақиқлаш (чеклаш) тўғрисида»ги қонун, умуман «Реклама тўғрисида»ги қонунга ҳам бир қатор ўзгаришлар киритилди.

Бу ҳақда Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Ҳафиза Каримова шундай мулоҳаза юртади:

– Жамият тараққий этиши билан унда амал қилаётган қонунлар юзага келаётган янги муносабатлар таъсирида янгиланиб,

тарзи маданиятини шакллантириш, ўз соғлиғига эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишга мактабгача таълим муассасаларидан тортиб олий ўқув юртларигача бўлган масканларда чуқур сингдирилиб, ахлоқсизлик, четдан кириб келаётган «оммавий маданият» ниқоби остидаги таҳдид ва хатарларнинг асл моҳиятини теран англаб етиши учун барча механизмлар ишга солинмоқда. Юқорида келтирилган қонун ўзгаришлари ҳам ана шу мақсадларни амалга оширишга, ёшларнинг зарарли одатлардан сақланишларини таъминлашга хизмат қилади.

«Оммавий маданият»

ва ёшлар маънавияти

Алкоголь ва тамаки маҳсулотларига ружу қўйиш ва унга ўрганиб қолиш ёшларни тур-



такомиллашиб бораверади. Қонуннинг мукамаллиги унинг қай даражада ижро этилаётгани, жамият манфаатларига хизмат қилаётгани билан белгиланади. 1998 йилда қабул қилинган «Реклама тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритилди. Реклама муносабатларини тартибга солиш учун қонун рекламани таъсир қилувчи билан боғлиқ иқтисодий-ҳуқуқий муносабатларни тартибга солиди. Мазкур қонунга ўзгартириш ва қўшимчалар киритилиши тамаки, тамаки маҳсулотлари ва алкоголь ичимликлар рекламасини бутунлай тақиқлаш, ноқонуний носоғлом рақобатдан тадбиркорларни муҳофазалаш ҳамда истеъмолчилар ҳуқуқларини ҳимоя қилишга хизмат қилади. Давлатимиз раҳбари томонидан ўсиб келаётган ёш авлод тарбияси, соғлиги, тафаккури, билим олиши ҳамда маънавиятига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш

ли жиноят кўчаси томон бошлаши табиий. Ҳўш, бу каби иллатларнинг кенг қанот ёймаслиги учун ёшлар онгига қандай ғояларни сингдириш лозим? Глобаллашув жараёнининг «оммавий маданият» ниқоби остида кириб келиши ёшлар ўртасида ахлоқий бузуқлик, ўзравонлик, ёт ғоялар ҳисобига бойлик орттириш сингари хатарли ғояларни вужудга келтирар экан, бу барчамиз учун ачинарли ҳолдир. Чунки, инсон ҳаёти, оила муқаддаслиги ва ёшлар тарбиясига алкоголь ва тамаки маҳсулотлари туғдирадиган хавф катта. Бунинг оқибатида ёшлар орасида ҳуқуқбузарлик ҳамда жиноятчилик ҳолатлари содир этилаётгани ҳеч биримизга сир эмас. Атрофимизда содир бўлаётган ҳодисаларга хотиржамлик ва лоқайдлик билан эмас, балки ҳушёрлик билан қараш зарур. Ўртбошимиз таъкидлаганларидек: «Барчамизга аён бўлиши керакки, қаердаки бепарволик ва лоқайдлик ҳукм сурса, энг долзарб масалалар ўзибўларчиликка ташлаб қўйилса, ўша ерда маънавият энг ожиз ва заиф нуқтага айланади. Ва аксинча – қаерда ҳушёрлик ва жонқуярлик, юксак ақл-идрок ва тафаккур ҳукмрон бўлса, ўша ерда маънавият қудратли кучга айланади». Бу ҳар биримизни янада эътиборли бўлишга ундаши керак.

Мазкур фикрлардан ҳулоса чиқарган ҳолда, ёшлар тарбиясига барчамиз масъулликни ҳис қилиб, жамиятимизга хос бўлмаган иллатларга қарши биргаликда курашишимиз лозим. Зеро, баркамол авлод ва юксак ахлоқли ватанпарвар ёшлар бугунимиз ва эртаимизнинг ҳақиқий давомчиларидир.

Намоз ТОЛИПОВ.

(Мақола Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги Нодавлат нотижорат ташкилотларни ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонднинг молиявий кўмагида тайёрланди).

Мутахассис огоҳлантиради

ОСТЕОХОНДРОЗ: КАСАЛЛИККА БЕФАРҚ БЎЛМАЙЛИК

Барчамизга маълумки, ҳозирги тезкор замон ҳар бир инсоннинг соғлигига таъсир қилмай қолмаяпти. Бу албатта, соғлом турмуш тарзи ва ўз соғлигига эътибор бермаётган инсонларда баъзи бир хасталикларнинг келиб чиқишига сабаб бўлмоқда. Ана шундай касалликлардан бири остеохондроздир.

"Остеохондроз" сўзи

лотин тилидан олинган бўлиб, суяк ва тоғай тўқималарида озикланишнинг бузилиши (листрофия) натижасида тўқималарнинг ўзгариши "дегенерация" деган маънони англатади. Олимпларнинг таъкидлашича, остеохондроз хасталиги сурункали бўлиб, 17,2 фоиз ҳолларда ногиронликка олиб келувчи периферик асаб касалликлари учун шарт-шароит туғдиради.



Остеохондроз мойил кишилардаги нозил бўлувчи ирсий хасталик бўлибгина қолмай, балки ҳаёт фаолияти давомида айрим касалликларнинг асорати сифатида вужудга келади.

Гавданинг умуртқа қисми занжир кўринишида яратилган, у умуртқа суякларидан ҳамда улар орасидаги амортизация дисклари, пайларидан ташкил топган. Мазкур тик турилган ҳолатда бу занжир доим қисилиш режимида бўлиб, кун бўйи биз югурсак ҳам, юрсак ҳам, ўтирсак ҳам, шу ҳолатда қолади. Умуртқалараро дисклар конструкциясининг энг мўрт қисми бўлиб, нотабиий зўриқишга чидай олмайди, анча юқалашиб кетади, жароҳатланади, кўпинча бузилади. Бунинг натижасида умуртқа суякларидан бири-бирига яқинлашиб, ўзининг ўсимталари билан орқа миядан барча ички аъзолар томон борадиган асаб томирларини қисади. Шу ерда ўтадиган қон томирлари ва лимфатия томирлари ҳам жароҳатланади. Бунинг оқибатида оғриқ пайдо бўлади, бўғинлар, аъзолар жароҳатланади. Ўсмирлик даврида, умуртқа поғонамиз бир неча ўзгаришларга дуч кела бошлаши таъкидланади. Умуртқа поғонаси бўйин, кўкрак, бел, думғаза ва дум суякларидан умуртқаларнинг устма-уст қўшилигидан ҳосил бўлади.

Шуни айтиш жоизки, умуртқа 33-34 та алоҳида қисмдан иборат бўлиб, булардан 7 таси бўйин, 12 таси кўкрак, 5 таси бел ва 5 таси думғаза умуртқасидир. Дум умуртқаси 4-5 та. Думғаза ва дум умуртқалари битиб кетиб, думғаза ва дум суягини ҳосил қилади. Умуртқалар бир-бири билан умуртқалараро тоғай-дисклар ёрдамида бирикади. Уларнинг бир-бирига уланиб бориши натижасида умуртқа канали ҳосил бўлиб, унда орқа мия бор, ана шу орқа миядан 31 жуфт асаб илдизчалари чиқади. Бел-думғаза тутамлари тармоқларида организмдаги энг йирик асаб эгарсимон асаб ҳосил бўлиши таъкидланади. Қайси илдизчанинг зарарланганига қараб бўйин, кўкрак ва бел-думғаза радикулити (остеохондрози) тафовут қилинади.

Мазкур умуртқалараро диск юмшоқ лиқилдоқсимон ядро ва унинг атрофидаги қаттиқ фиброз ҳалқадан иборат. Дискнинг асосий вазифаларидан бири амортизаторликдир, яъни у умуртқа устунига тушадиган барча оғирликларни ўзига қабул қилиб олади ва ютади. Дисклар худди гидравлик мослама сингари умуртқа поғоналарининг бир-бирига яқинлашишига ва бир-биридан нари сурилишига имкон беради. Турли хилдаги шикастлантувчи таъсирлар остида, шунингдек, алмашинув, иммун томир, гормонал ва генетик омиллар таъсирида диск ишдан чиқади. Олимпларнинг хулосасига кўра, дастлаб лиқилдоқсимон ядро ўзгаради, бу эса унинг сувсизланиб ва бужмайиб қолишига олиб келади. Жисмоний зўриқиш, хусусан, бирданига ёки узоқ вақт давомида оғирлик тушиб туриши натижасида ўз майинлиги (эластиклиги)ни йўқотган фиброз ҳалқада дарзлар ва хатто узилликлар юзага келиши мумкин, шунда хроник дистрофик жараён пайдо бўлиши остеохондроз дейилади. Халқ тилида "туз йиғилган" дейилади. Одам умуртқа поғонасининг 3 хил – сколиоз (ёнга), лардоз (олдига) ва кифоз (орқага) қийшайиши фарқ қилинади. Булар нормал умуртқа поғонаси шаклининг ўзгариши ҳисобланади. Сколиоз тугма (умуртқалар нотўғри ривожланиши туфайли) бўлиши мумкин, лекин кўпроқ 5-15 ёшли болаларда, айниқса, ўқувчилар орасида учраши кузатилади. Ўқув-машғулотлар вақтида болалар партада гавдасини нотўғри тутиб ўтириши натижасида умуртқа поғонасига ва мушакларга оғирлик бир хилда тушмайди. Оқибатда мушаклар бўшашиб қолади. Болаларнинг ёшлигида рахит бўлгани, катта ёшдагиларнинг эса доим бир қўлда юк кўтариши ҳам сколиозга олиб келади. Бел лардоз қоринга ёғ йиғилишидан пайдо бўлиб, умуртқалар деформацияланиши мумкин. Умуртқа поғонаси шикастланган қисмининг ҳаракатланиши қийинлашиб, оғрийдир. Лардозга шифокор томонидан даво гимнастикаси ва массаж буюрилади.

А. НИЗАМОВ,

Республика саломатлик ва тиббий статистика институтининг Тошкент шаҳар филиали мутахассиси.

Шифокор маслаҳати

Ҳар бир фаслнинг ўзига яраша гашти бор. Ёз, куз ойларида мева ва сабзавотларни табиий ҳолда, қиш ойларида эса уй шароитида тайёрланган консерваларни маза қилиб тановул қиламиз. Чунки мева ва сабзавот консервалари одам организми учун жуда фойдали, аммо баъзи пайтларда консерва маҳсулотларидан захарлиниш ҳолати, яъни ботулизм касаллиги кузатилади.



"Ботулизм" – ўткир ва ўта оғир токсикоинфекция турига мансуб бўлиб, одам марказий асаб тизимини шикастлантувчи касаллик. Касаллик кўзгатувчиси ҳаракатчан, қатъий анаэроб ботулизм таёқчалари ҳисобланади, яъни ҳавосиз муҳитда вегетатив шакллари кучли экзотоксин (захар) ишлаб чиқаради.

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари

Ботулизм кўзгатувчилари табиатда кенг тарқалган. Споралари шамол ва чанг, сув оқими, ҳайвон ва одам орқали тарқалиб, овқат билан ичакка тушади. Соғлом одамлар ва ҳайвон-

даври 6 соатдан 30 соатгача бўлиб, организмга тушган токсинлар ва кўзгатувчилар миқдорига боғлиқ равишда 2 соатдан 12 кунгача давом этиши мумкин. Инкубацион даври қанча қисқа бўлса, касаллик шунча оғир кечади. Касаллик ўткир бошланиб, кўнгил айнаши, қусиш, қоринда оғриқ, мушаклар заифлашуви билан кузатилади, 3-4 соат ўтгач, ботулизмга хос белгилар пайдо бўлади.

Беморда ботулизм касаллигини тахмин қилишга қуйидагилар асос бўлиши мумкин:

- касаллик бошланиши;
- иситма бўлмаслиги ва бемор онги равшанлиги.

кўкатлар орқали идишларга тушишини эсдан чиқармаслик керак;

3. Консервалар учун янги узилган, эзилмаган, сифатли маҳсулотларни танлаш лозим;
4. Уй шароитида помидор, бодринг ва бошқа сабзавотлардан консервалар тайёрлашда санитария-гигиена ҳамда стерилизация қоидаларига риоя қилиш, яъни янги узилган сабзавотларни тупроқдан тозалаб

ҲАТТО, МАРКАЗИЙ АСАБ ТИЗИМИНИ ҲАМ ШИКАСТЛАЙДИ

лар ичагида кўзгатувчи токсинлар ҳосил қилиб, кўпая олмаслиги учун споралар организмдан нажас орқали ажралиб чиқиб, тупроққа тарқалади. Тупроқдан сабзавотлар (помидор, бодринг), кўзқорин ва бошқа кўкатларнинг ташқи қаваტიга жойлашади. Улар эса консервалар ва бошқа озуқа маҳсулотларини тайёрлашда ишлатилади. Токсинлар ҳосил бўлиши учун оптимал ҳарорат 28-37°C ҳисобланади. Ўзи ҳимоя қавати билан ўралиб олиб, спора ҳолатига ўтади. Спора микробнинг ташқи муҳитга чидамлилигини таъминлайди. У беш соат қайнатилса ҳам нобуд бўлмайди. Ботулизм таёқчаси спораси учун кислородсиз муҳитда яшаш, унинг кўпайиши ва ўзидан токсин (захар) ажратиши учун жуда яхши шароит ҳисобланади. Кислородсиз муҳитда ўзининг ҳимоя қавати, яъни спорасини ечиб, ўзидан захар (ботулотоксин) ажратиб чиқара бошлайди. Ботулотоксин консерваланган маҳсулотнинг рангини, на мазасини ва на ташқи кўринишини ўзгартиради. Захар фақат кислородсиз шароитда ҳосил бўлиб, у асосан иссиқлик ва спирт таъсиридагина зарарсизланади.

Касаллик белгилари

Ботулотоксин билан зарарланган озиқ-овқат маҳсулотлари инсон организмга тушганидан кейин ошқозон-ичак йўлида сўрилиб, асаб тизимини шикастлаб ишдан чиқаради. Истеъмол қилинган маҳсулотларда қанчалик кўп захар бўлса, касаллик белгилари шунчалик тез намоён бўлади. Инкубацион (яширин)

Бош мия нервлари симметрик жароҳатланганлиги ва куйидаги белгиларнинг камида 5 таси кузатилиши:

1. Оғиз, бурун шиллиқ пардалари қуриши, "кўзга қум тушгандек" бўлиши;
2. Кўзнинг хира, худди атрофни туман қоплагандай кўриши, бир нарса иккита бўлиб кўриниши;
3. Бир нўқтага тикилган нигоҳ (кўзни ҳаракатлантувчи мушаклар фалажланиши);
4. Кўз қорачиғи кенгайиши (мидриаз);
5. Бош айланиши, гандираклар юриши;
6. Юмшоқ танглай фалажланиши ҳисобига ютишнинг бузилиши;
7. Сўзларни аниқ ва тиниқ таллаффуз қила олмаслик, манқаланиши;
8. Ниқоб кийган сингари мимикасиз юз;
9. Қовоқлар осилиб қолиши (птоз);
10. Нафас олишнинг бузилиши (нафас олиш органлари фалажланиши).

Агар ўз вақтида шифокорга мурожаат қилиниб, махсус зардоб юборилмаса, касаллик жуда ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Касалликнинг олдини олиш:

1. Касалликнинг олдини олишда ҳар бир уй бекаси, консерваланган маҳсулотни истеъмол қилаётган кишилар, аввало, ботулизм ҳақида маълумотга эга бўлишлари шарт;
2. Ботулизм таёқчаси 5 соат қайнатилганда ҳам нобуд бўлмаслиги, кислородсиз шароитда ўзидан захар ажратиши ва яхши ювилмаган, эзилган сабзавот ва

битта-битталаб чўтка ёки махсус дока (бинт) билан оқар сувда ювиш керак;

5. Консервалар учун ишлатиладиган банкаларни тозалаб ювиш ҳамда юқори ҳароратда стериллашни амалга ошириш;
6. Консервалар жараёнида банкалар ичига ош туздан тайёрланган 10 фоиздан кам бўлмаган тузли эритма ҳамда 2 фоизли уксус кислотаси қўшиш;
7. Консервалар учун банкалар ичига жойлаштирилган сабзавотларни 90°C ҳароратда 40 дақиқа қиздириш ёки 10 дақиқа қайнатиш;
8. Уй шароитида тайёрлаб қўйилган консерва банкаларининг қопқоғи кўтарилган ёки ташқи кўриниши ўзгарган бўлса, уларни истеъмол қилмаслик;
9. Ишлаб чиқарилган жойи аниқ кўрсатилмаган ва сифат сертификатига эга бўлмаган ҳамда уй шароитида сабзавотлардан тайёрланган консерваларни сотиб олмаслик ва истеъмол қилмаслик;
10. Катта-катта идишлар (бочкалар)да тузламалар тузлаш тавсия этилмайди, чунки катта идишларнинг пастки қисмида кислородсиз жойлари бўлиши мумкин;
11. Масалликларни пашшалар ҳам ифлослантуриши мумкин, шу сабабли ошхоналарда зарур санитария-гигиена қоидаларига амал қилиш ва озодаликка эътибор бериш керак.

Р. ХУДОЙБЕРГАНОВ,
Хоразм вилояти,
Хива тумани.

СИФАТЛИ ТИББИЙ ХИЗМАТ

Нукус шаҳридаги 3-поликлиникада етмишдан ортиқ тиббий ходим меҳнат қилади. Соҳага доир ўқув-семинарларда малакасини мунтазам ошириб келаётган жамoa тиббий кўрик, профилактика тадбирлари, репродуктив саломатлик, туғруқлар ораллиғини сақлаш бўйича тарғибот-тушунтириш ишларини самарали ўтказмоқда.

СУРАТДА: (ўртада) Нукус шаҳридаги 3-поликлиника бош шифокори Айпарша Қутлимуратова шифокор Қурайил Пиржоннова ва лаборант Ернарз Утепов билан.

ЎЗА.



Гармонично развитое поколение – будущее страны

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляют нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ведь каждый человек физически продолжает в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того, чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуются немало сил, умения и терпения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, окружающим миром, людьми.

Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья;
- отсутствие вредных привычек;
- правильное питание;
- толерантное отношение к людям;
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни

детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле – здоровый дух".

Настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выберешь сам! Дорога жизни бывает трудной.

Ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, где взаимопонимание, уважение, любовь, дружба,

совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все – и взрослые, и дети – хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно что объединяет всех вас – это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью. Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: "Жизнь удалась!"

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Наука утверждает, что большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни,



могут жить до 100 лет и более.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной, здоровой жизнью до глубокой старости.

И помните, ваше здоровье – в ваших руках!

Советы специалиста

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ СНА!

16 марта отмечается Всемирный день сна. Это ежегодное событие, которое проводится, чтобы подчеркнуть важную роль сна в жизни человека. Проблемы со сном сегодня превращаются в глобальную эпидемию, затрагивающую 45 процентов населения в мире. Несмотря на то, что большинство заболеваний, вызывающих такие нарушения, поддаются лечению, только треть людей, страдающих ими, обращается за профессиональной помощью.

Самыми распространенными нарушениями сна являются бессонница, парасомнии (лунализм, ночные страхи, синдром ночного аппетита), нарушения фазы быстрого сна, нарколепсия, лишение сна и синдром обструктивного апноэ сна (СОАС). В перспективе они могут вызывать гипертонию, болезни сердца, инсульт и диабет. Отсутствие качественного сна может также привести к снижению концентрации, работоспособности и умственной производительности. Увеличивается риск нарушений сердечного ритма, сердечной недостаточности, повышается вероятность автомобильных аварий или аварий на производстве.

В этом году День сна проводился по инициативе Всемирной ассоциации медицины сна при поддержке компании Philips: подчеркивается важность здорового отдыха для людей всех возрастов, особое внимание уделяется теме дыхания под слоганом "Дышите свободно, спите хорошо!"

"Мы считаем особенно важным обратить внимание людей на то, что нарушения сна, в частности осложнение дыхания, приводят к серьезным проблемам со здоровьем. Мы поддерживаем работу Всемирной ассоциации медицины сна в этом направлении, а также предлагаем широкий спектр решений как для диагностики, так и лечения заболеваний и нарушений сна. Специальные приборы, удоб-



ные для использования в домашних условиях, помогают улучшить самочувствие людей, страдающих апноэ сна, и повысить уровень их здоровья и благополучия", говорит доктор Дэвид Уайт, медицинский директор отдела домашней медицины компании Philips и профессор сомнологии Гарвардской медицинской школы.

Эта проблема также изучается и в России. Профессор С.Бабак, доктор медицинских наук, заведующий клинической лабораторией по изучению расстройств дыхания во время сна ФГУ "НИИ пульмонологии" ФМБА России подчеркивает: "Для всех очевидно, что хороший сон существенно влияет на

качество нашей жизни, но в России недостаточное внимание уделяется тем рискам, которые несет нарушение дыхания во сне. Например, синдром апноэ существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а в России это самая распространенная причина смерти,

кроме того, этот синдром препятствует нормальному питанию мозга. У пожилых людей нарушения дыхания во сне напрямую влияют на продолжительность их жизни. Очевидно, что следует повышать роль диагностики и лечения таких заболеваний у нас в стране".

Сегодня подразделение Philips Respironics предлагает решения для диагностики и лечения нарушений дыхания во сне людям, страдающим синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС). Компания разработала образовательную программу, чтобы рассказать людям о рисках, которые несет этот синдром, и о том, как его можно выявлять и лечить.

Способ терапии

Одним из основных способов лечения СОАС является создание постоянного положительного давления в дыхательных путях (CPAP-терапия). Во время терапии воздух под давлением аккуратно подается пациенту с помощью маски через нос или рот. Давление воздушного потока препятствует сужению или смыканию верхних дыхательных путей, позволяя пациенту дышать во сне свободно. Примененный по назначению, этот неинвазивный терапевтический метод может облегчить симптомы СОАС.

Что нужно сделать?

Большинство проблем людей, страдающих от расстройств сна, может быть решено с помощью медицинской или когнитивно-поведенческой терапии. Такие пациенты обязательно должны обратиться к врачу.

Если вы или кто-то из ваших близких страдает СОАС, пройдите специальное тестирование состояния сна.

Рекомендации от Всемирной организации медицины сна: 10 принципов хорошего сна 10 рекомендаций по гигиене сна для взрослых

* Установите точное время для пробуждения и отхода ко сну.

* Если у вас есть привычка спать днем, старайтесь не превышать 45-минутного срока продолжительности этого сна.

* Избегайте избыточного приема алкоголя за 4 часа до сна, а также курения.

* Не употребляйте кофеин менее чем за 6 часов до сна. Кофеин содержится в кофе, чае, многих газированных напитках и в шоколаде.

* Не употребляйте тяжелую, острую, сладкую пищу менее чем за 4 часа до сна. Легкий перекус перед сном допускается.

* Регулярно делайте физические упражнения, но не непосредственно перед сном.

* Постарайтесь, чтобы место для сна было максимально комфортным.

* Найдите для себя оптимальную температуру для сна, проветрите комнату перед сном.

* Постарайтесь убрать все раздражающие звуки, оставьте минимум света.

* Помните: постель – только для сна. Не используйте кровать в качестве места для работы и развлечений.

10 рекомендаций по гигиене сна для детей (в возрасте до 12 лет)

* Укладывайте ребенка спать в одно и то же время, желательно до 21:00.

* Составьте подходящее по возрасту расписание дневного сна.

* Заведите определенный порядок подготовки ко сну.

* Сделайте комнату ребенка комфортной для сна – прохладной, темной и тихой.

* Научите ребенка самостоятельно ложиться спать.

* Изолируйте ребенка от яркого света в ночное время и делайте как можно более освещенным пробуждение в утренние часы.

* Избегайте тяжелой пищи и энергичных упражнений для ребенка перед сном.

* Уберите всю электронику, включая телевизор, компьютер, мобильный телефон, из спальни ребенка и ограничивайте их использование перед сном.

* Не давайте детям продукты, содержащие кофеин (включая кофе, чай, многие газированные напитки).

* Следуйте четкому расписанию дня, соблюдайте режим питания.

Полосу подготовил Азизбек НИЗАМОВ, начальник отдела ЗОЖ Ташкентского городского филиала Института здоровья и медстатистики.

В свете новых задач

ЭТИКА И ДЕОНТОЛОГИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АВИЦЕННЫ

Огромное влияние на развитие медицинской этики и деонтологии оказали врачи Востока. Выдающийся врачеватель и гениальный ученый-энциклопедист Средней Азии Абу Али Хусайн ибн Абдулла ибн Сино (Авиценна), прославившийся своими трудами и оставивший богатейшее наследие, относился к племени тех титанов средневековой культуры, которые по силе духа, энциклопедичности ума, научно-философским запросам и устремлениям превосходили великих деятелей эпохи Возрождения. Он внес колоссальный бесценный вклад в развитие медицинской этики и деонтологии. Вопросы врачебной этики и медицинской деонтологии занимают видное место во всех его произведениях, посвященных медицине, этике, литературе, поэзии, а также философским проблемам биологии.

С деятельностью Авиценны связан целый этап развития медицины в средневековье, Хусайн ибн Абдулла ибн Сино глубоко изучил работы врачей-врачевателей Древней Греции, Рима (Античного мира), Индии, Китая, Египта, Византии, конечно, и Средней Азии. Он высоко ценил и развивал взгляды Гиппократов, Галена, Сушруты, Ар-Рази, Ал-Масихий, Абу Хайр Хаммора и Абу Райхон Беруни, философа Аристотеля, впервые употребившего термин «этика», проанализировал, переработал, развил и изложил их систематично в книге «Канон врачебной науки», где обобщил свой многолетний опыт врачебной деятельности («Китабуль ал-Канун фи-т-тибб» написан на протяжении более 20 лет), а также взгляды мудрого ученого X-XI вв. по медицинской этике и деонтологии сформулированы в фундаментальном сочинении «Этика». В медицинских книгах и трактатах (согласно древним источникам, ему приписывают более 60 произведений по медицине, из которых более 58 написаны на арабском языке – языке науки и литературы средневековья, 3 – на персидском-фарси) Авиценны приводятся ценные высказывания о врачебной деятельности, качествах и профессии врача, методах обследования больного

и выборе средств лечения, взаимоотношениях врача и больного, врача и близких больного и др. Именно врачебная деятельность позволила ученому ближе узнать жизнь простых людей, их нужды, радости и страдания. Хусайн ибн Сино, рассматривая различные стороны врачебной деятельности, подчеркивал неповторимость и индивидуальность обращающихся за помощью: «... каждый отдельный человек обладает особой натурой, присущей ему лично». В произведениях Хусайн ибн Абдулла ибн Сино писал рекомендации: «... беременные женщины пусть избегают слишком резких движений и прыжков и падения, удара, ... а также переполнения пищей и гнева. Не следует (им) сообщать того, что их печалит и огорчает, и (надлежит) удалять от них все, что способствует выкидышу...» Авиценна придавал большое значение необходимости успокоить больного, снять чувство страха и поднять настроение. «Выздоровливающего нужно оберегать от всего того, что волнует, даже от громких звуков. Его подобает держать в покое, веселить и радовать...» Больным советовал гулять «сколько нравится, исключив всякие мысли о делах, предписывал покой, безмятежное состояние духа, тишину», туберкулезным больным предлагал, что «они должны постоянно нюхать

цветы и все время лежать, пребывая в покое и неподвижности, и избегать гнева и раздражения. Им не следует сообщать печальных известий...»

Хусайн ибн Абдулла ибн Сино считал слово врача важнейшим лечебным средством. В практической врачебной деятельности убедился в сильнейшем воздействии слова врача на больных. Не зря великий ученый сказал: «Есть три средства для того, чтобы вылечить больного: при помощи слова; снадобий, приготовленных из трав и третьих средств – нож». Хусайн ибн Сино также дал прекрасную этическую характеристику личности врача следующим изречением: «Врач должен обладать глазом сокола (зоркостью), мудростью змеи (осторожностью), сердцем льва (смелостью) и руками девушки (нежностью материнских рук)». В этом изречении выражены высокие требования к физическим и духовным качествам врача. Врач при обучении и практической деятельности обязан развивать остроту взгляда, наблюдательность, внимательность. Это, в свою очередь, помогает врачу установить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение, которое достигается путем проявления спокойствия, неторопливости, разумности.

Обладать мудростью мышления – развивать осмыслительность, рассудительность, осторожность. Мудрость же приходит через опыт, знания и наблюдательность. В Древней Индии говорили, что врач, пренебрегающий теоретическими знаниями, похож на птицу с обрезанным крылом. Обладать сердцем льва – крепким, выносливым, закаленным. Много трудных часов приходится пережить врачу в процессе врачебной деятельности. Особенно это относится к врачам, которые свою жизнь и судьбу не могут отделить от судьбы и жизни больно-

го. Руки врача, как и руки девушки, должны быть нежными, как материнские руки, заботливыми, ласковыми, мягкими. В известном индийском трактате «Аюр-Веды» («Книга жизни»), составленном еще в VI веке до н. э. сказано, что врач должен обладать высокими моральными и физическими качествами, быть сострадательным, терпеливым и спокойным, никогда не должен терять самообладания. Он должен быть скромным в жизни и поведении, не выставлять напоказ своих знаний и не подчеркивать, что другие знают меньше его. Его речь должна быть чиста, правдива и сдержанна.

Древние врачи говорили, что самый лучший врач тот, кто является и другом больного. Врач должен быть самым внимательным и близким другом больного, который раскрывает перед ним все стороны своей жизни. Можно бояться отца, матери, друзей, учителя, но не должно чувствовать страха перед врачом, ибо он для больного отец, мать, друг и наставник. «... для больного врач должен быть отцом, для выздоравливающего – охранителем, для здорового – другом» (Аюр-Веды – «Книга жизни», Индия). Десятки тысяч врачей Республики Узбекистан, воспитанные на гуманных принципах медицины народов Востока и верности присяге, берегут здоровье людей, прививают принципы здорового образа жизни, предупреждают болезни, направляя на это усилия и врача, и больного, и здорового. Отличительными в характере современного врача являются доброта, отзывчивость, душевность, дружеское отношение и сердечное внимание к больным людям и их близким. Этическое наследие Хусайн ибн Абдулла ибн Сино не утратило своей значимости и в наши дни, наоборот, приобретает особую актуальность. Оно может быть успешно использовано в нравственном

воспитании подрастающего поколения, а эта задача, как мы знаем, никогда не теряет своей актуальности. Хусайн ибн Абдулла ибн Сино в своем трактате «О науке этики» пишет: «В случае, если человек не обладает каким-либо нравственным качеством, он всегда имеет возможность обрести его», подчеркивая, что совесть – это воздержание от безнравственных поступков.

Этические и деонтологические установки, созданные Хусайн ибн Абдулла ибн Сино, вошли в сокровищницу здравоохранения мира, в том числе здравоохранения и медицины Республики Узбекистан. Медицинская этика и деонтология в Республике Узбекистан, пропитанная лучшими традициями древней медицины Востока, в том числе творческим наследием Авиценны, менталитетом узбекского народа, стоят на переднем крае идеологического воспитания нынешнего и будущего поколения врачей. Учение Хусайн ибн Абдулла ибн Сино по вопросам этико-деонтологического воспитания врача становится особенно актуальными в XXI в., веке нанотехнологий, когда быстрыми темпами развиваются здравоохранение и медицина Республики Узбекистан, где в целях совершенствования организации управления и повышения эффективности медицинской помощи населению созданы мегаспециализированные центры с филиалами в регионах, где установлено многочисленное современное высокотехнологичное оборудование и аппаратура. В этих современных мегамедцентрах работают многочисленные медицинские работники, подготовленные на основе принципов этики и деонтологии.

**Н. МАМАТОВА,
И. ИСМОИЛОВ.**

За здоровый образ жизни

СТАРОСТЬ – В РАДОСТЬ

Часто пожилые люди страдают потерей памяти, так называемым старческим склерозом. Это обобщенное название сосудистых, атрофических и смешанных деменций позднего возраста.

Старческий склероз – это патологическая забывчивость, обусловленная отмиранием нервных клеток коры головного мозга, Катастрофа? Все нет: всё зависит только от нас самих.

Нежелательный процесс усиливается, если нейроны плохо снабжаются кислородом. И здесь очень важную роль играют сосуды головного мозга. Если они работают плохо – «голова не работает». Чтобы улучшить память и работу мозга, утверждают врачи, нужно вовремя начать принимать дополнительные витаминные комплексы для предотвращения кратковременной потери памяти, например, Доппельчеру – актив Гинкго Билоба +B1+B2+B6. Такая подпитка нацелена на улучшение кровообращения в головном мозге и повышения умственных способностей, она

поможет избежать неприятных последствий. Соединения, выделенные из листьев реликтового дерева гинкго, значительно повышают концентрацию внимания и улучшают память у людей старшего возраста. Врачи рекомендуют пожилым людям правильно питаться, ведь некоторые из них зачастую – в целях мнимой экономии – обедняют свой рацион, едят мало фруктов и овощей. Людям преклонного возраста, кстати, не стоит злоупотреблять мясными блюдами, медики считают, что лучше будет отдать предпочтение рыбе, так как в ней содержится много полезных для мозга жиров. Таким образом, питание тоже помогает бороться с причинами потери памяти. Помимо правильного питания необходимо тренировать мозг чтением, учить стихи, стараться запоминать (и почаще вспоминать!) детали, моменты из жизни, считать не с

помощью калькулятора и на бумаге, а про себя, в уме. Все эти не столь хитрые приемы помогают держать «мозговую мышцу», как иногда именуют склонные к юмору врачи, мыслительный аппарат человека в тонусе.

Кроме того, никогда не стоит забывать древнюю истину: движение – это жизнь. Кому-то улучшить память и работу мозга поможет ненавязчивая и сильная работа на огородной грядке или цветочной клумбе, потому что, как давным-давно доказано медицинской наукой, любая подобная активность, безусловно, благоприятно влияет на мозговую деятельность. А тот, у кого нет возможности разнообразить свою жизнь деятельностью такого рода, должен обязательно как можно чаще гулять на свежем воздухе – хотя бы по полчаса, но, непременно, каждый день. К наступлению преклонного возраста, как любому другому периоду в нашей жизни, надо готовиться заранее, причём по всем фронтам, имея в виду и физическую



активность, и интеллектуальную деятельность, и правильное питание, и употребление витаминно-минеральных комплексов. Всё это в гармонии поможет и самому немалодому человеку оставаться в отличной форме, достигнув любого возраста, и окружающим его близким людям чувствовать себя рядом с ним так же комфортно, как и прежде. Радуйтесь каждому дню, общайтесь, обменивайтесь информацией с друзьями и побольше улыбайтесь – это удлинит вашу жизнь.

**По материалам
Интернета подготовила
Малохат НАЗАРОВА.**

Благодарность

Спасибо за
заботу и участие

Я проживаю в поселке Геофизика, являюсь инвалидом 2-ой группы. Врачи Келесского стационара во главе с главным врачом А. Садыковым делают все возможное для скорейшего выздоровления больных, стараются улучшить питание и условия в клинике. А такие врачи, как Гульчехра Вахидовна, Рустам Валиевич и Сайёра Султановна, просто врачи от бога. Именно они практически вытащили меня с того света, ведь туберкулез очень тяжелое и опасное заболевание. Благодаря им я сейчас уже работаю полный рабочий день. И еще очень хочется поблагодарить работников махаллинского комитета «Мухтар» во главе с председателем Шаромановым за оказанную материальную помощь. Намного легче жить, если нас окружают такие люди.

**А. ДМИТРИЕВ,
п. Геофизика,
Ташкентская область.**



Бахтли болаликнинг шодон онлари...

Шеърят

ВАТАН НЕДИР?

Ватан бу томиримда оқайтган қон,
Ватан бу танамдаги миттигина жон.
Ватан бу меҳнатқаш, ҳалол, соф виждон,
Ватан бу қалбдаги покиза имон.
Ватан бу жилгадек оққан ирмоқлар,
Ватан бу булутга чирмашган тоғлар.
Ватан бу кундан-кун чирой таратиб,
Гуллаб-яшнаётган далалар, боғлар.
Ватан бу қуёшдир заррин нурларин,
Оламга, борлиққа бир хил таратган.
Ватан бу буюк ва улуг зотларнинг,

Момо Ҳаво, одам Ато – инсонни яратган.
Ватан бу Онадек бағри кенг уммон,
Тубида бойлик кўп дуру маржонлар.
Ватанда яшайди аҳил ва иноқ,
Кўп миллатли халқлар, яхши инсонлар.
Ватан соғинчидан тўкилса кўзёш,
Ватан тупроғини кўзларга суртай.
Ватан бу – Ўзбекистон мен учун танҳо,
Дунё тан олаётган оламда битта.

Гулчеҳра ДАВИДОВА.
шифокор, Андижон вилояти.

Ён
дафтарингизга

* Дунёқараши кенг инсон комилликка юз тутати. Комил инсон эса келажакни яратувчидир.

* Устоз – улуг сўз, зеро ҳар бир киши ҳам устоз бўлавермайди. Устозидан нолиган шоғирдиннинг ўзи асло устозлик қилолмайди.

Отабой МАДАМИНОВ,
тиббиёт фанлари номзоди, Хоразм вилояти.

REQUEST FOR EXPRESSIONS
OF INTEREST
(FINANCIAL AUDITS SERVICES)
UZBEKISTAN

Support to the Development of Oncology Services Project in the Republic of Uzbekistan Public Healthcare Sector
CONSULTING SERVICES
Financing No. UZB-063

The Government of Uzbekistan has applied for financing from the Islamic Development Bank toward the cost of the "Support to Development of Oncology Services Project in the Republic of Uzbekistan", and intends to apply part of the proceeds for financial auditing services. The services include expressing a professional opinion as to whether (i) the Project Financial Statements (PFS) show true and fair view of the Project's financial position as of the end of each fiscal year and funds receipts from Islamic Development Bank and expenditures incurred during the period then ending, and (ii) the expenditures reimbursed on basis of Statements of Expenditures are eligible to Bank financing and are reflected on the PFS properly. The assignment will cover the resources provided by the Islamic Development Bank. Please refer to the general procurement notice for this project that appeared in the website of Islamic Development Bank at www.isdb.org dated December 29, 2012.

The Ministry of Health of Republic of Uzbekistan now invites eligible national auditing firms to indicate their interest in providing the services. Interested auditing firms must provide information indicating that they are qualified to perform the services (brochures, description of similar assignments, experience in similar conditions, availability of appropriate skills among staff, etc.). Experience in the following area or tasks shall be the minimum requirement for these assignments:

- Similar Specific Financial Audit Services;
- Experience of Financial Audit Services in Multi-Development Financial Institutions or any international organization financed projects.

Auditing firms may associate to enhance their qualifications and clearly specify the type of association (a joint-venture or sub-consultancies).

An auditing firm will be selected in accordance with the procedures set out in the Guidelines for the Use of Consultants under Islamic Development Bank Financing (current edition).

Interested consultants may obtain further information at the address below during office hours, from 09:00 to 18:00 (local time).

Expressions of interest must be delivered to the address below by October 25, 2013.

Ministry of Health of Uzbekistan
12 Navoi str., 100011, Tashkent, Uzbekistan.
Tel./fax: 99871-2394410, e-mail:
idb.onco@gmail.com.

Объявление:

Продаётся универсальное дезинфекционное средство "CRISTALL-2200". Активность хлора 60%, расход 3 гр. на 8 л. воды. Тел: (+99894) 603-24-60; e-mail: CRISTALL-2200@yandex.ru

101 хизмати

БЕПАРВО БЎЛМАЙЛИК!

Республикамизда ҳар йили кузги-қишки мавсумга барча соҳада тайёргарлик кўрилади. Бу борада бир қатор ташкилий ишлар амалга оширилиши юзасидан Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори қабул қилиниб, ижроси таъминланади. Ушбу қарорнинг ижросини таъминлаш бевосита ёнғин хавфсизлиги хизмати ходимларига ҳам масъулиятли вазифалар юклайди.

Миробод тумани ИИБ ЁХБ томонидан ҳам бу борада бир қатор тадбирлар амалга ошириб келинмоқда. Жумладан, туман ҳудудида жойлашган аҳоли тураржойлари, мулкчилик шаклидан қатъи назар, корхона ва ташкилотлар, айниқса, мактаб, боғча, махсус мактаб-интернатлар, ногиронлар ва қариялар уйлари, олий ва ўрта махсус таълим ҳамда даволаш муассасаларида ёнғинга қарши кураш ҳолатлари текшириб чиқилмоқда. Миробод тумани хоки-

миятида ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ва ўзини-ўзи бошқариш органлари, корхона, ташкилот, муассаса ва бошқа манфаатдор идоралар ҳамда жамоатчилик вакиллари иштирокида газ ҳамда электр энергиясидан оқилона фойдаланиш, ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилиш юзасидан кенгайтирилган йиғилишлар ўтказиб келинмоқда. Бу йўналишдаги ишлар самарали бажарилишини таъминлаш мақсадида туман ҳудудида жойлашган ҳар бир маҳалла фуқаролар йиғин-

ларида ана шундай тадбирлар амалга оширилмоқда.

Қишки мавсумда аҳоли тураржойларида иситиш мосламаларидан фойдаланиш ҳолатлари кўпайишини инобатга олиб, газ плитасини ўзбошимчалик билан бошқа жойларга кўчириб ўтказиш, резина шланг орқали улаб ишлатиш, қўлбола ясалган электр иситиш ускуналарида фойдаланиш каби ҳолатлар бахтсиз ҳодисаларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида аҳоли орасида тушунтириш ишлари олиб борилмоқда. Тарғибот ишларига қарамасдан аҳоли тураржойларида оддий ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилинмаслиги оқибатида кўплаб кўнгилсиз воқеалар содир бўлмоқда...

Нохуш ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида Миробод тумани ИИБ ЁХБ сиз-

дан куйидаги ёнғинга қарши чора-тадбирларга риоя қилишингизни сўрайди:

- аҳоли истиқомат қилувчи ва иш жойи бинолари ҳудудини доимий равишда қуриган ўт, шох-шаббалардан сақланг;
- ажратилмаган ва ётоқ жойларида тамаки чекманг;
- ёш болаларга газ ва электр мосламаларидан фойдаланишни ишонманг;
- ёш болаларни уйда ёлғиз қолдирманг;
- болаларнинг гугурт ўйнашларига ҳамда пиротехника воситаларидан фойдаланишларига йўл қўйманг;
- ёш болаларнинг очиқ оловдан фойдаланишларига, ҳазон ёқишларига йўл қўйманг;
- тураржой бинолари ертўлларида портловчи газбаллонлар, енгил алангаланувчи суякликлар, ёнувчи маҳсулотлар



сақламанг.

Азиз юртдошлар, ҳаётимизнинг барча жабҳаларида ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилишда масъулиятимизни оширайлик. Бу билан, ўз ҳаётимизни, давлат бойликларини ҳамда шахсий мулкимизни ёнғиндан асраган бўламиз.

С. ДЖУМАНОВ,
Миробод тумани
ИИБ ЁХБ инспектори.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

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

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

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

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 6027 нусха.
Буюртма Г-945.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

