

№6  
(1492)  
2024-YIL  
28-MART

# O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНИЕ  
УЗБЕКИСТАНА



t.me/uzbekistondasog'liqni saqlash

IJTIMOYIY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995-YIL OKTABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

## УСТУВОР ВАЗИФАЛАР БЕЛГИЛАБ БЕРИЛДИ

*Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Наманган филиалининг катта мажлислар залида вилоят тиббиёт фаоллари иштирокида йигилиш ўтказилди. Унда Наманган вилояти соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотлар натижадорлигини таъминлашга қаратилган масалалар муҳокама этилди. Йигилиш видеоконференц-алоқа тартибидда олиб борилиб, мамлакатимизнинг барча ҳудудларидаги тиббиёт муассасаларига трансляция қилинди.*

маяпти. Учқўрғон, Янги Наманган ва бошқа туманларда бу кўрсаткич ортиб бормоқда. Оилани режалаштириш, репродуктив саломатликни мустаҳкамлаш борасидаги муаммоларни ҳал этишга маҳалла ва хотин-қизлар фаоллари етарли даражада жалб қилинмаяпти.

Яна бир ташвишли масала – вирусли гепатит ва қизамиқ касалликларига қарши профи-



лактик тадбирлар кучайтирилмаган. Мазкур юқумли касалликлар тарқалишининг олдини олиш учун мактаб ва мактабгача

таълим муассасалари билан ҳамкорликни мустаҳкамлаш зарур. Бинобарин, вилоят санитария-эпидемиологик осойишталик ва

жамоат саломатлиги бошқармаси тизимидаги муассасалар фаолияти ҳам қониқарли, деб бўлмади.

Йигилишда вилоятда давом этаётган тиббий хатлов, профилактик кўрик ва скрининг жараёнлари самарадорлигини ошириш юзасидан фикрлашиб олинди. Соҳага оид бошқа масалалар ҳам муҳокама этилди. Аниқланган камчиликларни зудлик билан бартараф этиш юзасидан мутасаддиларга тегишли топшириқлар берилди. Кўп йиллар тиббиёт тизимида самарали фаолият олиб борган бир гуруҳ меҳнат фахрийларига тухфалар топширилди.

**Абдулло ҒОЗИЕВ,**  
"Шифокор ва ҳаёт"  
газетаси муҳаррири.

Йигилишни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири вазирасини бажарувчи Асилбек Худаяров олиб борди. Унинг таъкидлашича, вилоятда аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш сифати ва самарадорлигини оширишга қаратилган ишлар амалга оширилмоқда. Бироқ, фаолиятга бугунги кун талаби билан қаралса, соҳа ишини янада такомиллаштириш ғоят муҳимлиги яққол кўринади.

Авалло, бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари хизмати талаблар даражасида,

деб бўлмайди. Аҳолини хатловдан ўтказиш ишлари Наманган шаҳри ва қатор туманларда жуда ҳам суёт бормоқда. Вилоят марказидаги 6- ва 9-сонли оила поликлиникалари ишида камчиликлар мавжуд. Электрон поликлиника тизими тўлиқ жорий этилмаган.

Вилоятда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш йўналишидаги ишлар ҳам қутилган натижани бермаяпти. Ташвишлиси, гўдақлар ва оналар ўлимнинг камайишига қаратилган сабъ-ҳаракатлар самараси сезил-

## АБУ АЛИ ИБН СИНО ВА ЗАМОНАВИЙ ФАРМАЦЕВТИКАДА ИННОВАЦИЯЛАР



*Яқинда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тошкент фармацевтика институти ҳамда Ибн Сино жамоат фонди билан ҳамкорликда "Абу Али ибн Сино ва замонавий фармацевтикада инновациялар" мавзусидаги анъанавий VII халқаро илмий-амалий анжуман бўлиб ўтди. Мазкур халқаро анжуманда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент фармацевтика институти, Ибн Сино жамоат фонди, Эрон Ислоҳ Республикаси Маданият ишлари бўйича маслаҳатчиси Амир Сайид Карамий, Хитой Халқ Республикаси элчихонасининг илм-фан ва технология бўйича биринчи котиби Янг Сяньренъ, шу билан бирга Ўзбекистон, Корея, Хитой, Россия Федерацияси, Қозғистон, Тожикистон, Қирғизистон, Исроил, Эрон ва Украина давлатларидан ҳам қатор соҳа мутахассислари ҳамда 200 нафар маҳаллий олим, эксперт, шифокор, фармацевт, кимёгар, биолог, табиблар, жамоатчилик ҳамда оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этди.*

Анжуманни Соғлиқни сақлаш вазирлигининг фан ва таълим бошқармаси бошлиғи Ўктам Исмаилов кириш сўзи билан очиб, анжуман мавзуси бўйича ўз фикрларини

билдириб, айниқса, мамлакатимиз тиббиётининг асосчиси, бутун дунё тан олган қомусий олим Абу Али ибн Синонинг фаолиятига алоҳида тўхталиб, тиббиёт, қолаверса, фармацев-

тика ҳамда бошқа йўналишларда ҳам ўз иқтидори ва фалсафий дунёқараши билан бой мерос қолдирган буюк аллома-миз тўғрисида ўз фикрларини билдириб ўтди. Сўнгра Тош-

кент фармацевтика институти ректори, тиббиёт фанлари доктори Камал Ризаев, Ўзбекистон Фанлар академияси Ўсимлик моддалари кимёси институти директори, техника фанлари доктори, академик Шомансур Сағдуллаев, Ибн Сино жамоат фонди бошқаруви раиси Нозимхон Махмудов ва хорижий давлат вакиллари ҳам сўзга чиқиб, тадбир мавзуси тўғрисида ўз фикрларини баён этишди.

Халқаро илмий-амалий анжуман гибрид форматда, онлайн ва оффлайн шаклда ҳамда 7 та секцияларда олиб борилди. Бунда Ўзбекистон, Корея, Хитой, Россия Федерацияси, Қозғистон, Тожикистон, Қирғизистон, Эрон ва Украина давлатларидан 100 дан ортиқ олим ва экспертлар анжуман мавзуси доирасида маърузалар қилишди. Халқаро конференция 6 та илмий, яъни Абу Али ибн Сино ва Ўрта аср Шарқ олимларининг фармацевтика ривожига қўшган ҳиссаси, Инновацион дори ва косметика воситаларини ишлаб чиқиш, уларнинг сифатини таъминлаш, дори воситаларини стандартлаштириш, кимёвий-фармацевтик ва токсикологик таҳлиллар, доривор ўсимлик хомашёсини

ўрганиш ва унинг асосида фитопрепаратлар яратиш истикболлари, табиий ва синтетик бирикмалар асосида синтез қилинган дори воситаларининг фармакологик тадқиқотлари, дори воситаларини яратиш, сотиш ва фойдаланиш босқичларида фармако иқтисодиёт йўналишларида олиб борилди.

Конференция давомида халқаро илмий ҳамкорликни ривожлантириш мақсадида Ибн Сино жамоат фонди бошқаруви раиси Нозимхон Махмудов ва Ўзбекистон халқ таъбиати академияси ўртасида Ибн Сино меросини ўрганиш илмий тадқиқотлар олиб бориши, халқ таъбиатини ривожлантириш бўйича, шунингдек, Тошкент фармацевтика институти ректори Камал Ризаев Россия Соғлиқни сақлаш вазирлиги И. Сиченов номидаги биринчи Москва давлат тиббиёт университети саноат фармацевтика кафедраси мудир, профессор Наталья Пятигорская ҳамда Шинжуан фан ва технология касб-хунар коллежи вице-президенти Ван Ян билан ҳамкорлик меморандумлари имзоланди.

Давоми 3 – бетда ▶



# ЭЗГУЛИК ЙЎЛИДАГИ ХАЙРЛИ ИШЛАР

*Академик С. Бахрамов номидаги Ўзбекистон Республикаси “Анемия ва лейкомия” хайрия жамоат фонди Васийлик кенгаши ва Бошқарувининг навбатдаги қўшма ҳисобот-сайлов мажлиси бўлиб ўтди. Мажлис кун тартиби бўйича Ўзбекистон Республикаси “Анемия ва лейкомия” хайрия жамоат фонди (ХЖФ) васийлик кенгаши ва Бошқарув раиси Ш. Шарахмедов Фонднинг 2023 йил ва уч йиллик (2021-2023 йй.) даги фаолияти ҳамда келгусидаги режалари ҳақида ҳисобот бериб ўтди.*

Таъкидлаш муҳимки, бошқарув раиси томонидан ўтган 2023 йилда юридик ва жисмоний шахслардан иборат ҳомийларни кенг жалб этиш бўйича режали ишлар олиб борилиши натижасида 18 та юридик ва жисмоний шахслардан иборат ҳомийлар ҳисобидан 1 117,54 миллион сўмлик ҳомийлик ёрдами жалб этилгани (бу 2022 йилга нисбатан 497,0 млн сўмга ёки 1,8 бараварга кўп) айтиб ўтилди. Шунингдек, сўнгги уч йилликда, яъни 2021-2023 йиллар давомида жалб этилган ҳомийлик ёрдамнинг жами миқдори 2 235,8 млн. сўмни ташкил этган. Шу билан бирга, беморларга кўрсатилган моддий ёрдамларда республикамизда фаолият олиб бораётган корхона ва муассасалардан ташқари, саховатпеша инсонларнинг ҳам ўрни бекиёслиги, улар туфайли Фонд томонидан кўрсатилаётган моддий-маънавий кўмаклар тури ва ҳажми кўпайиб, қон касаллиги билан хасталанган кам даромадли, ижтимоий ҳимояга муҳтож беморлар, турли тонфадаги ногиронлар, айниқса, болаларни янада кўпроқ қамраб олишга эришилаётганлиги алоҳида эътироф этилди. Хусусан, ўтган 2023 йил давомида фонд томонидан 1 125,75 млн. сўмдан зиёд ҳомийлик ёрдамлари тарқатилган (2022 йилга нисбатан 541,3 млн сўмга ёки 1,9 бараварга кўп).

**Ҳомийлик ёрдамлари қуйидагича тақсимланган:**

Республика ихтисослаштирилган гематология илмий-амалий тиббиёт марказида доволанаётган беморлар учун (катталар гематология маркази) 61,2 млн. сўмлик дори-дармонлар; 11,85 млн. сўмлик хайит байрами совғалари, 12,21 млн. сўмлик янги йил совғалари берилди. Марказнинг жонкуяр ходимларини рағбатлантириш мақсадида мустақиллик

байрами арафасида 1,37 млн. сўмлик совғалари, 4,95 млн. сўмлик 30 дона иссиқ тиббиёт халатлари тақдим этилди. Марказнинг халқаро анжуман ташкиллаштиришида ёрдам тариқасида 2,0 млн. сўм хайрия ёрдами ажратилди. Бундан ташқари, саховатли инсонлар томонидан ажратилган 116,0 млн. сўм маблағ (закот) ушбу



марказда доволанаётган эҳтиёжманд беморларга манзилли тарқатилди. Шу билан бирга, гематология марказининг эҳтиёжи учун талаб этилаётган замонавий рақамли рентген ускунасини харид этиш мақсадида 43 080 Евро (580,67 млн. сўм) миқдоридagi маблағ ускуна етказиб берувчи (“Heinemann Medizintechnik GmbH” (Германия) компанияси ҳисобига ўтказиб берилди. Ҳозирда ушбу ускуна божхонага келиб тушди, расмийлаштириш ишлари бошланган.

Ҳисобот даврида Республика ихтисослаштирилган гематология илмий-амалий тиббиёт марказига жами 790,26 млн. сўмдан зиёд ҳомийлик ёрдами амалга оширилди (2021-2023 йиллар давомида 1 206,0 млн. сўмлик ҳомийлик кўрсатилди). Худди шундай, Болалар гематологияси, онкологияси ва клиник иммунологияси марказида доволанаётган бемор болалар учун 61,65 млн. сўмлик дори-дармонлар, 18,54 млн. сўмлик хайит байрами совғалари, 10,54 млн. сўмлик янги йил

совғалари тарқатилди. Марказнинг жонкуяр ходимларини рағбатлантириш мақсадида мустақиллик байрами арафасида 1,0 млн. сўмликдан зиёд совғалар, 4,95 млн. сўмлик 30 дона иссиқ тиббиёт халатлари берилди. Бундан ташқари, саховатли инсонлар томонидан ажратилган жами 75,0 млн. сўм маблағ марказда доволанаётган эҳтиёжманд беморларга тарқатилди. Ҳисобот даврида Бо-



лалар гематология марказига жами қарийиб 171,7 млн. сўмлик ҳомийлик ёрдами амалга оширилди (2021-2023 йиллар давомида 281,0 млн. сўмлик ҳомийлик кўрсатилди). Яқка тартибда моддий ёрдам сўраб ариза билан мурожаат қилган 10 нафар аризачининг пластик карталарига фонд ҳисоб рақамидан пул ўтказиш йўли билан 20,0 млн. сўм моддий ёрдам кўрсатилди. Шунингдек, ушбу аризачилардан ташқари фондга мурожаат этган яна 23 нафар ижтимоий ҳимояга муҳтожларга 100,1 млн. сўм маблағ (закот) тарқатиб берилди (2023 йил давомида жами 291,1 млн. сўм закот пули тарқатилди). Бундан ташқари, ҳисобот даврида Болалар Миллий тиббиёт марказига 7,65 млн. сўмлик, Республика қон қуйиш марказига 7,39 млн. сўмлик, Республика гемофилия жамиятига 140,0 минг сўмлик, “Меҳрли мактаб” муассасасига 1,15 млн. сўмлик ҳомийлик ёрдами кўрсатилди. Сўнгги 3 йил ичида тарқатилган ҳомийлик ёрдамнинг миқдори 2 119,92 млн. сўмни ташкил этди.



Бугунги кунда фонднинг Устав вазифаларини амалга ошириш мақсадида республикамиз вилоятларида 12 та филиалимиз фаолият олиб бормоқда. Ўтган 2023 йили филиалларни ишини ўрганиш, уларга иш юритишда кўмак бериш мақсадида фонднинг Сирдарё, Сурхондарё ва Хоразм вилоят филиалларига хизмат сафарлари амалга оширилди. Ушбу филиал (Сурхондарё ва Хоразм) раҳбарларининг мурожаатига асосан фаолиятида фойдаланиш учун ноутбук ва принтерлар (9,0 млн. сўм) етказиб берилди. Келгусида эҳтиёжи бор филиалларни ҳам компьютерлар билан таъминлашга ҳаракат қилинади. Шу билан бирга, филиалларга академик С. Бахрамов муаллифлигидаги китоблар (5,19 млн. сўм) ажратилган. Бунинг баробарида фонд ўз фаолиятида қатор идора ва ташкилотлар билан ҳамкорлик қилиб келмоқда. Ўтган 2023 йилда Abbot Laboratories GmbH компаниясидан 120,0 млн. сўм, ORVILLE SERVICES LLP компаниясидан 38 636 Евро (520,77 млн. сўм) хайрия маблағлари жалб этилди. Abbot Laboratories GmbH компаниясининг маблағлари ҳисобидан катталар гематология маркази

зига 60,1 млн. сўмлик (Альбумин ва Филгратим), болалар гематология марказига эса 60,5 млн. сўмлик (15 номдаги ре-агентлар) дори воситалари ва мураккаб диагностика реагентлари олиб берилди. ORVILLE SERVICES LLP компаниясидан жалб этилган 38 636 Евро (520,77 млн. сўм) хайрия маблағлари ҳисобидан 43 080 Евро (580,67 млн. сўм) га етказилиб, рентген ускунаси хариди учун сарфланди. Ҳисобот мажлисида Ўзбекистон Республикаси “Анемия ва лейкомия” ХЖФнинг 2023 йилдаги молиявий аҳволи ва тушумлар, сарф харажатлар сметасининг ижроси, Фонднинг 2024 йил учун сарф харажатлар сметасини тасдиқлаш, 2023 йил чора-тадбирлар режасининг бажарилиши ва 2024 йилга мўлжалланган режалар ҳамда бошқа масалалар кўриб чиқилди ва тасдиқланди.

Ташкилий масала юзасидан маълум қиламизки, Васийлик кенгаши аъзолари таркибига икки нафар янги номзодлар қабул қилинди. Улар: Республика ихтисослаштирилган гематология илмий амалий тиббиёт маркази директори М. Исламов ва шу кунгача “Анемия ва лейкомия” ХЖФ бошқарув раиси ўринбосари лавозимида ишлаб келган М. Воҳидова. Бундан ташқари, мажлис қарори билан Ўзбекистон Республикаси “Анемия ва лейкомия” ХЖФ Бошқарув раиси этиб Шожалил Қодирович Шарахмедов қайта тайинландилар. Тафтиш комиссияси таркиби қуйидаги таркибда тасдиқланди. Комиссия раиси Дилорам Махмудова, аъзолари Собиржон Абдуллаев ва Дилфуза Тожиевалар.

**Юқоридаги ахборот ва таклифларни инобатга олиб, Фонд Васийлик кенгашининг ва Бошқарувининг қўшма мажлиси тегишли қарорларини қабул қилди.**

**Мухторжон РЎЗИЕВ,  
Бошқарув раисининг биринчи ўринбосари.**

## ЗАМОНАВИЙ КЛИНИКА ОЧИЛДИ

*Абу Али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институтининг янги ва муҳташам кампуси қурилиб, фойдаланишга топширилган эди. Бугун мазкур муассасанинг яна бир қуввати, талабалар амалиёти учун катта майдон, ҳозирги замон талабларига тўла жавоб берадиган янги клиниканинг очилиш маросими бўлиб ўтди. Тадбирда вилоят ҳокими Б. Зарипов, соғлиқни сақлаш тизими мутасаддилари, институт раҳбарияти, хорижий меҳмонлар, жамоатчилик вакиллари, оммавий ахборот воситалари вакиллари иштирок этди.*

Замонавий услубда барпо этилган янги клиника илғор тиббий ускуналар билан жиҳоз-

ланган бўлиб, унда юқори технологик даволаш усулларини амалга ошириш учун барча имкониятлар

мавжуд. Муассасада беморларнинг даволаниши, тиббий ходимларнинг фаолият юритиши, талаба-

ларнинг тўлақонли билим олиши учун зарур шарт-шароитлар яратилган. Бир пайтда 200 нафар беморга стационар ва 300 нафар беморга амбулатор ёрдам кўрсатиш имкониятига эга мазкур клиника лойиҳаси умумий қиймати 65 миллиард сўмга молиялаштирилган. Эндиликда бу ерда нейрохирургия, травматология, кардиохирургия, бош мия қон айланишининг ўткир бузилиши, эндоурология, реконструктив жарроҳлик, интервенцион кардиология йўналишларида

юқори технологик амалиётларга муҳтож беморларга малакали тиббий хизмат кўрсатиш мумкин. Келгусида клиникада буйрак, жигар ва юрак трансплантацияси каби мураккаб операцияларни бажариш режалаштирилмоқда. Клиника малакали жамоасининг бош мақсади — нафақат Бухоро, балки Навоий, Қашқадарё, Сурхондарё, Хоразм вилоятлари аҳолисининг ҳам узоғини яқин қилиш, дардига даво топишдир.



# АБУ АЛИ ИБН СИНО ВА ЗАМОНАВИЙ ФАРМАЦЕВТИКАДА ИННОВАЦИЯЛАР

VII халқаро илмий-амалий конференция доирасида 3 номинация бўйича илмий тадқиқотлар танлови – “Абу Али ибн Сино Миллий мукофоти” учун номзодлар танлаб олинди. Жумладан, “Ибн Сино инновациялари”, “Замонавий фармацевтика соҳасидаги инновациялар” ва “Ёш фармацевт” номинацияларидаги голлиблар жорий йилнинг август ойида буюк алломамиз Абу Али ибн Синонинг таваллуд куни муносабати билан ўтказиладиган тадбирда тақдирландилар.

**Нозимхон МАХМУДОВ,**  
Ибн Сино Жамоат фонди  
бошқаруви раиси:

Ўтди. Айниқса, хорижий мутахассисларимиз томонидан буюк алломамиз тиб илмининг султони Абу Али ибн Синонинг бой меросига бўлган ҳурмат ва эҳтироми тадбирни мазмун ва моҳиятини янада бойитди. Бу ўтказилган VII халқаро илмий-амалий конференцияда маҳорат дарслари, тақди-

Ёш олимларнинг Ибн Сино бой маънавий мероси юзасидан олиб бораётган изланишлари, тадқиқот ишлари муҳокама қилинди. Халқаро олимларнинг бу борадаги таклифлари ва фикр-мулоҳазалари билдирилди. Айниқса, хорижлик олимлар томонидан ўтказилган маҳорат дарслар, ҳам илмий,



– Мазкур нуфузли анжуман  
ниҳоятда юқори савияда бўлиб

мотлар, инновацион ишлан-  
малар намоён бўлиб ўтди.

ҳам амалий томондан соҳа мутахассислари учун самарали бўлди. Фахр билан айтмоқчиманки, мамлакатимизда қомусий олим Абу Али ибн Синонинг бой меросига бағишлаб ўтказилаётган ҳар бир тадбир Ўзбекистон тиббиётининг салоҳияти алоҳида ўринга эга бўлиб бораётганлигини кўрсатиб келмоқда. Яна бир қувончли воқеа, Абу Али ибн Сино Жамоат фондининг 25 йиллиги муносабати билан Ўш давлат университетининг профессори

К.Кожобеков ўзининг самимий табригини йўлагани ҳам бу албатта, юртимиз тиббиётига бўлган юксак эҳтиром деб билдим. Тадбирда ушбу университетнинг доценти Фазлиддин Мўйдинов иштирок этиб, ушбу сана билан Жамоат фондини қутлаб, Қирғизистонда ҳам Жамоат Фондининг ваколатхонасини очиб таклифини билдирди.

Таъкидлаб ўтиш керакки, 2017 йилда Ибн Сино жамоат фонди ва Тошкент фармацев-

тика институти ўртасида ўзаро ҳамкорлик меморандуми имзоланган эди. Шу муносабат билан ҳар йили ушбу ҳамкорлик доирасида пойтахтимизда фармацевтика йўналишида халқаро конференцияларни ташкил этиш анъанага айланиб улгурди. Бугунги кунга қадар 7 та халқаро конференция бўлиб ўтди. Эътирофлиси шундаки, ўтказилаётган ҳар бир конференция иштирокчиларининг географияси ва формати янада кенгайиб, унинг нуфузи тобора ортиб бормоқда. Бу албатта, Тошкент фармацевтика институти ва Ибн Сино жамоат фондининг ҳамкорлигидаги фаолиятлари мамлакатимизда буюк бобокалонимиз ва тиб илмининг асосчиси Абу Али ибн Синонинг бой меросини биргина мамлакатимиз, балки бутун дунё узра эътироф этишда муҳим аҳамият касб этиб келмоқда.

## ҲАМКОРЛИК МАҚСАДЛАРИДА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ МУЖАССАМ

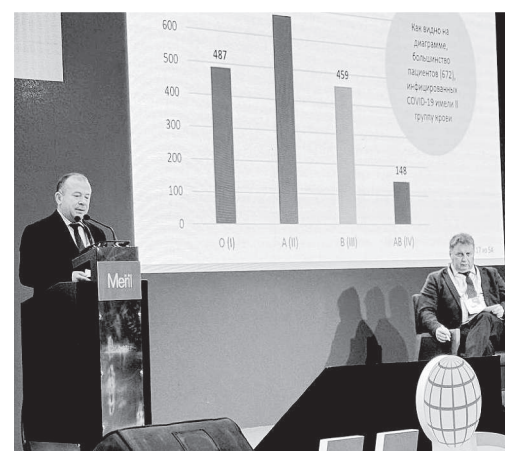
Жорий йилнинг 14-18 март кунлари Республика ихтисослаштирилган травматология ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор Мурод Ирисметов бошчилигидаги делегация Туркия Республикасининг Истанбул шаҳридаги “Йурик бўғимлар эндопротезлашнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Халқаро маҳорат дарсларида иштирок этиб қайтишди.

Ташрифнинг иккинчи кунинда Истанбул шаҳридаги “Crowne Plaza Florya” меҳмонхонасида Халқаро маҳорат дарсларининг биринчи куни иш бошлади. Ушбу анжуман илк маротаба ташкил этилган бўлиб унда МДХ ва хорижий мамлакатлардан 103 нафар етакчи мутахассислар иштирок этишди. Анжуманнинг биринчи кунинда йурик бўғимларни эндопротезлашда Робототехника истиқболларига бағишланган маърузалар тингланди. Ҳиндистон, Россия ва МДХ мамлакатларидан келган мутахассислар робототехникага оид шахсий тажрибалари ва уларнинг натижалари билан танишиб ўзаро фикр алмашдилар. Анжуманнинг иккинчи кунинда чанок-сон бўғимини эндопротезлашнинг долзарб муаммоларига қаратилган иккинчи қисми бўлиб ўтди. Анжуман илмий секция-

ларини модераторлар сифатида Р. Вреден номидаги Россия Травматология ва ортопедия



илми-маркази директори профессор Рашид Тихилов ва Республика ихтисослаштирилган травматология ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор Мурод Ирисметовлар олиб боришди. Кун давомида анжуман иштирокчилари, соҳа чанок-сон бўғими эндопротезлаш амалиётларида учрайдиган мураккаб ҳолатлари ва уларнинг ечимла-



ри бўйича таклифлар киритиб ўзаро тажриба алмашдилар. Таъкидлаш муҳимки, Республика ихтисослаштирилган травматология ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор Мурод Ирисметов томонидан замонавий ортопедиянинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлган сон суяги бошчаси

COVID 19 дан кейинги асептик некрози, уни ташхислаш ва даво тактикаларига оид қилган маърузаси мутахассисларда катта қизиқиш уйғотди ва эътироф этилди. Шунингдек, Республика ихтисослаштирилган травматология ортопедия илмий-амалий тиббиёт марказининг жароҳат асоратлари бўлими мудири, тиббиёт фанлар номзоди Ш. Мирзаев “Сон

суяги бошчаси туғма чиқиши оғир формалари билан оғриган беморларда чанок-сон бўғимини эндопротезлаш” мавзусида қилган маърузаси ўзининг мазмун моҳияти билан иштирокчиларда катта тасирот қолдирди. Сессия якунида юқоридаги маърузалар бўйича таклиф ва фикрлар ўртага ташланди ҳамда баҳс ва мунозараларга бой бўлди.

**Хулоса ўрнида айтиш жоизки, Республикаимиз травматолог-ортопедлари соҳада дунёнинг етакчи мамлакатлари тажрибалари билан мунтазам танишиб, маҳорат, тажриба ва амалиёт борасида бугунги кунда энг мураккаб жарроҳлик усуллариининг барчасини юртимизда муваффақиятли амалга ошириб келмоқдалар.**



ЭНГ ЯХШИ АМАЛИЁТЛАР

# ЯПОНИЯДА ЮҚУМЛИ БЎЛМАГАН КАСАЛЛИКЛАР

2024 йил 13 февралдан 29 февралгача Япониянинг JICA халқаро ташкилоти томонидан ташкил қилинган юқумли бўлмаган касалликлар (Life style related diseases, LSRD) олдини олишга бағишланган JICA Knowledge Co-creation Program (KCCP) дастури бўйича семинар дарсларида иштирок этдим. Мазкур дастур тўғрисида қуйидаги маълумотларни эътиборингизга ҳавола этмоқчиман.



ЖССТ бўйича, юқумли бўлмаган касалликларга асосан қон-томир касалликлари, саратон, қандли диабет ва респиратор касалликлар киради.

## JICA KNOWLEDGE CO-CREATION PROGRAM (KCCP) ДАСТУРИ ТЎҒРИСИДА

Ушбу дастурнинг мақсади ривожланаётган мамлакатларда юқумли бўлмаган касалликларга (ЮБК, LSRD) қарши кураш чоралари билан боғлиқ билим ва кўникмаларни узатиш орқали одамларнинг саломатлиги ва фаровонлигини оширишга ҳисса қўшишдан иборатдир. Дастур доирасида иштирокчилар Япониянинг билим ва тажрибасини, ўз мамлакатларида жавобгарлик доирасида самарали чоралар кўриш учун уни қўллаш кўникмаларини эгаллайдилар. Дастур ҳозирда юқумли бўлмаган касалликлар (ЮБК) ўсишига дуч келаётган мамлакатларда касалликнинг назорат сиёсати учун маъсул бўлган давлат хизматчиларини танлаб, дастур домида иштирокчиларга маъруза, амалий машғулот ва кузатишлар орқали тиббий кўрик тизими, жамоат саломатлиги (санитария билимлари) ҳамда жисмоний машқлар каби ЮБКларга қарши самарали чоралар билан танишиш имконияти берилди.

## ЯПОНИЯНИНГ МИЛЛИЙ ДАСТУРИ ВА УНИНГ ШИОРИ ТЎҒРИСИДА

Япония Ҳукумати томонидан соғлиқни сақлаш секторига миллий дастури қабул қилиниб, унинг номи "Healthy Japan 21" ёки "21 асрда соғлом Япония", ҳамда ушбу дастурни шиори «All the residents should be healthy»

ёки таржима қилинганда "Барча аҳоли соғлом бўлиши керак" маъносини билдиради.

## ЯПОНИЯДА ПРОФИЛАКТИКА ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИКДАН БОШЛАНИШИ ТЎҒРИСИДА

Шу мавзудаги маърузалардан бирини тинглар эканман, японлар 20-асрнинг ўрталарида ўз



юртларидаги касалликларининг олдини олишни бошлаганини билдим. Оддий бир мисол, кишлоқ шифокорлари гуруч дала-ларига дала ишчиларининг олди-га бориб, танаффус пайтида бел оғригининг (умуртқа поғонаси) олдини олиш учун улар билан жисмоний машқлар қилишган экан, чунки ишчилар кун бўйи эгилган ҳолатда ишлаганлар. Ушбу кузатишларим бу ерда жисмоний фаолиятга қатта эътибор берилишини тасдиқлайди. Яъни, қанчалик касалликларни олдини олиш имкон қадар эрта бошланса, албатта, яхши натижа бериши табиийдир. Жисмоний фаоллик бўйича маърузаларни

тинглаш жараёнида, ЮБКларнинг олдини олишнинг асосий чораларидан бири сифатида (мен бунга кейинроқ батафсил тўхталиб ўтаман), япон мутахассислари бунинг учун махсус жиҳоз ва беморлар учун тренажёрларга муҳтожлик йўқлигини тушунтирдилар (ва шуни амалда қўллайдилар). Масалан, пидеда юриш, лифт ўрнига зинадан кўтарилиш, тик турган ҳолатда оддий гимнастика машқларини бажариш каби иқтисодий жиҳатдан арзон жисмоний фаолият етарлиги, ҳатто, тиббий кўр-



Маълумот учун, Японияда жисмоний фаоллик, жисмоний машқлар ва ҳаёт тарзини ўз ичига олади. Бунда, жисмоний машқларга ўз саломатлигини ва жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун бўш вақтда ўтказиладиган тез юриш, рақсга тушиш, аэробика, югуриш, теннис, футбол ва бошқалар. киради. Ҳаёт тарзига эса қундалик ҳаёт учун зарур бўлган меҳнат ва уй ишлари (харид қилиш - shopping, ит билан юриш, ишга етиб бориш, полларни ювиш, ҳовлини тозалаш, автомобилни ювиш, юкларни ташиш, болалар билан ўйнаш, зинапоёга чиқиш, қорни белкурак билан кураш ва х.) киради.

Шуларга асосланиб, 2013 йилда Японияда саломатликни мустаҳкамлаш учун "Жисмоний фаоллик 2013 стандарти" ишлаб чиқилган. Унга кўра, 18-64 ёшдагилар учун ҳар куни 60 дақиқа жисмоний фаоллик (ўртача тезликда юриш ёки сал тезроқ юриш) ва ҳар ҳафта 60 дақиқа жисмоний машқлар (нафас олиш, терлаш даражасига), 65 ёшдан ошганлар учун ҳар куни 40 дақиқа жисмоний фаоллик интенсивлигидан қатъий назар, барча аҳоли учун умумий мақсад, ҳозирги даражадан кўра фаолликни ошириш (масалан, одатдагидан 10 дақиқа кўпроқ юриш, машқ қилиш одатини кўпайтириш (ҳафтада 30 дақиқадан 2 кун ёки ундан кўпроқ). Шунингдек, жисмоний фаолликка бағишланган семинар дарсида япон мутахассислари томонидан узоқ вақт ўтирадиганлар учун юрак хасталиги, инсульт ва саратон хавфи юқорилиги, баъзан ишда ўтирганда ўриндан туриб, тана-ни ҳаракатга келтириш муҳимлиги айтилди ва мисол сифатида семиз/ортиқча вазнга эга бўлган шахслар учун ўтиришдан узилиш таъсири тўғрисида маълумотларни келтиришди (Dunstan et al. Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses. Diabetes care 35:976-983, 2012):

**Семиз/ортиқча вазнга эга бўлган шахслар учта гуруҳга бўлинган:**

1 гуруҳ – доимий ўтирадиганлар гуруҳи;

2 гуруҳ - баъзан ўтиришни тўхтатган ва паст даражадаги фаолликни бажарган гуруҳ;

3 гуруҳ - танаффус пайтида ўрта ва юқори даражадаги фаолликни амалда оширган гуруҳ. Шунда, овқатдан кейин глюкоза

жисмоний фаолликнинг етарли эмаслиги юқори қон босими, чекиш ва гипергликемия (қондаги юқори қанднинг микдори) дан кейин ЮБК учун хавф омиллари орасида 4-ўринни эгаллайди.

Шундай экан, Японияда нима учун умр кўриш давомийлиги узоқ эканлиги, ажабланарли эмас. Ҳозирда аёллар учун 87,7 ёш, эркеклар учун 81,6 ёш, 2040 йилга келиб, япон мутахассислари бу кўрсаткич аёллар учун 89,6, эркеклар учун 83,2 га етишини тахмин қилишмоқда. Статистика бўйича бугунги кунда дунёда Японияда 100 ёшдан ўтганлар сони 91 138 нафарни ташкил этмоқда.

## ЯПОНИЯДА ЮБКЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК ЧОРАСИ ТЎҒРИСИДА

"Машқ қилайлик. Машқ қилиш-бу дори. Ҳозир бошлайлик." (Let's exercise. Start now. Exercise is medicine) қақурувлари тўғрисида.

2007 йилдаги статистика кўрсаткичларига асосан, Японияда 50 мингга яқин киши жисмоний машқлар етишмаслигидан вафот этган. Ушбу хавф омили чекиш ва юқори қон босимидан кейин 3-чи ўринни эгаллаган ва ушбу ҳолат япон мутахассисларини ушбу йўналишда янада чуқурроқ илмий изланишлар олиб боришларини талаб этган.

сатмаларга асосан ногиронлар ёки реабилитациянинг дастлабки босқичларида беморлар уларни ўтирган ҳолда бажариши мумкинлигини амалиётда исботланганини айтдилар. Аслида барча аҳолига, айниқса, беморларга тавсия этилган энг оддий жисмоний машқлар тўпламини бажариш учун 5-10 дақиқа вақт етар экан (хусусан, қўл ва оёқларнинг ҳаракатлари, тана ва бошни раван айлантириш ва х.). Демокчиманки, оддий жисмоний фаоллик билан болалар, ёш ва ўрта ёшдаги одамлар, қариялар ўргасида ЮБКларнинг олдини олиш мумкинлиги аниқ.

ЖССТ маълумотларига кўра,



ЭНГ ЯХШИ АМАЛИЁТЛАР

# ПРОФИЛАКТИКАСИ ҚАНДАЙ?



даражаси 3-чи гуруҳда 24 фоизга, инсулинга бўлган резистентлик эса 2-чи ва 3-чи гуруҳларда 23 фоизга камайган.

Япониянинг жисмоний фаоллик стандартида метаболит эквивалент (METs, 1 MET = 3.5 ml/kg/min) тушунчаси мавжуд. Бунда, жисмоний фаоллик даражаси ўтиришдан кўра кучлироқ фаолликни ифода этади. Масалан, дам олишда ўтириш 1 METга тенг, пиёда юриш - 3 METга ва тез юриш 4 METга тўғри келади.

2006 йилда Японияда қабул қилинган саломатликни мустаҳкамлаш учун "Жисмоний машқлар 2006 стандарти"га кўра, жисмоний машқлар қуйидаги формула бўйича ҳисобланади: 23 METsx соат/хафта = жисмоний машқлар. Яъни, агар 23 METs ҳафтада жисмоний фаоллик соатига қўпайтирилса ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун белгиланган мақсадли машқлар қадамлар сонига айланган бўлса, бу кунга тахминан 8000 ёки 10 000 қадамга тўғри келади. Япон мутахассислари томонидан метаболит синдромга қарши курашиш тавсиялари қуйидагича: висцерал ёғни камайтириш учун зарур бўлган машқлар даражаси ҳафтасига камида 10 METs га қўпайтирилади = ҳафтасига тез юриш машқларига айланади. Бу ҳафтасига 150 дақиқа тез юришга тўғри келади. Овқатланиш одатларини ўзгартирмасдан ҳам ҳафтасига 10 та машқларни амалга ошириш бир ой ичида висцерал ёғни 1-2 фоизга камайтириши мумкин. Ортикча вази, семизлик ва метаболит синдромнинг олдини олиш учун Японияда мана шундай стандартлар қабул қилинган. Албатта, барча юқоридаги тавсияларни балансли диетик овқатлар билан бирлаштирилса профилактика чоралари янада самалироқ бўлиши мумкин бўлади деган маслаҳатлар олдик. "Ҳозир бошлайлик + 10 та кам ҳаракат талаб қиладиган фаоллик" чақируви доирасида япон мутахассислари ўзининг аҳолисига ЮБКларни олдини олишга қаратилган қуйидаги маслаҳатларни беришади: Жумладан, автомобилдан велосипедга ўтиш, зинапоядан фойдаланиш, ишхонадан автомобилни узокроқда тўхтатиш, бошни тик ушлаш ва барқарор қадамлар билан босиб юриш, бошни тик ушлаб туриб стулга ўтириш, ўтириш вақтини қисқартириш, компьютерда ишлаётганда тик туриш, мушакларни чўзиб машқларни бажариш, тушлик пайтида 10 дақиқа пиёда юриш, тишларини юваётганда бир оёқни кўтариб туриш, узок қадамлар билан юриш ва уйга бир остановка олдин автобусдан тушиш.

барчалари илик муомаладаги ходимлар.

Албатта, менинг юқоридаги таассуротларим сизларга мамлакатимиздаги санаторияларни эслатгандек бўлгандир. Йирик компаниялар ва саноат корхоналари, масалан Toyota компанияси ўз ходимларини соғлиғини яхшилаш учун ушбу Марказга юборишларини айтишди. Улар

чидамлилиқ (велотренажёрда секин ва тезликни ошириш орқали кислородни бир дақиқада максимал даражада истеъмол қилиш ўлчови), эгилувчанлик (ўтирган ҳолда олдига эгилиб қўллар билан асбобни маълум узунликка силжитиш), ҳаракатчанлик (бир жойда туриб маълум сигналдан кейин тез сакраш), балансни (кўзлари очик ва ёпиқ ҳолда тор жойда туриш), ушлаш (гавдани тик ушлаш). Шунингдек, овқатланиш одатларини ҳам махсус асбобда ўлчадик, расмда фитнес ҳамшира (фитнес инструктор) билан одадга нонушта, тушлик ва кечки овқатланишдаги кундалик еган овқатларимизни суткада қанча калорияларимизни ҳисоблаш учун белгилаб чиқдик. Эртаси кун биз А4 форматдаги 10 та варақда саломатлик ҳолатини баҳолаш ҳисоботи (Health Assessment Report), шунингдек, фитнес тестларимизнинг батаф-

одамча чизилар экан. Агар натижа яхши бўлса, у қўллари ва оёқларини кўтариб қувонч билан тасвирланган (давом этинг), агар натижа бир оз яхшиланишни талаб қилса, у яхшироқ натижага қараб югуриб кетаётган ҳолда тасвирланаркан (яхшилашни бошланг), агар натижалар аниқ яхшиланишни талаб қилса, у юриб кетаётган ҳолда тасвирланаркан (тайёрланинг маъносида, касаллик бошланиши мумкинлиги ҳақида оғоҳлантириш), агар натижалар чуқурроқ ўйлашни талаб қилса, бир жойда фикрлаб тик турган ҳолда тасвирланаркан (тушунишни бошланг маъносида), агар натижалар жиддий ўйлашни талаб қилса, мижоз ўз саломатлигига бефарқлиги маъносида тасвирланаркан (бир жойда бефарқ тик турган ҳолда). Айтмоқчиманки, одамлар ва беморларга фақат рақамларни кўрсатсангиз, улар учун булар рақам деб ҳисобланади. Агар сиз бундай бундай чизмалар билан аниқ кўрсатсангиз, бу беморлар учун жуда тушунарли бўлиб, уларни бу ҳақда ўйлашга мажбур қиладиган ва саломатлик ҳолатини яхшилашга олиб келади. Оддий қилиб айтганда, кичкина одамчалар тасвирларини табассумли ва қувнокли ҳолатларга ўзгартаришни исташади.

Уч кун давомида фитнес бўйича ўқитувчилар биз билан бирга бўлишди ва шифокор (ҳамширалар)нинг юзида доимо табассум бўлиши кераклигини ўргатишди. "Ҳамма нарсани табассум билан қилиш" - япон ҳамкасблари ўзларини шундай кўрсатишди. Бу албатта, жуда ибратли. Бизнинг ишимизда беморларни табассум билан кутиб олиш ва уларга ҳамроҳлик қилиш жуда зарур. Чунки ҳар ким,



## ЯПОНИЯДА САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ УЧУН ЖОРИЙ ҚИЛИНГАН ФИТНЕС ТЕСТЛАРИ Тўғрисида

3 кун давомида 20 – 22 февраль кунлари JICA Knowledge Co-creation Program (KCCP) дастури доирасида биз "Aichi Health Plaza" марказига ташриф килдик. Ушбу марказ Нагойя шаҳридан 30 км масофада жойлашган бўлиб, соғломлаштириш маскани ҳисобланаркан. "Aichi Health Plaza-да соғлиғимизни яхшилаёмиз! Префектурада саломатлик ҳамма учун! Ҳар бир шахсни саломатлигини қўллаб-қувватлаш!" шиорлари остида Марказ фаолияти аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган. "Aichi Health Plaza" таркибига шифохона, болалар шифохонаси, қариялар учун шифохоналар киради ва ўзининг мижозлари учун қуйидаги хоналарни тақдир қиладиган: спорт хонаси, югуриш треки, дарслар (саломатликни яхшилаш курси), дам олиш зали, саломатликни билиш ва ўрганиш, соғлиқни текшириш (соғлиқни баҳолаш), саломатликни мустаҳкамлаш синфи, саломатлик фанлари синфи (болалар учун), жисмоний кучни яхшилаш синфи (болалар), жамоат саломатлиги бўйича маърузалар, электрон янгиликлар, фитнес хоналари. Қисқача айтганда, "Aichi Health Plaza" шиша винтаж деразалари бўлган жуда катта бино экан. Ташқарида бу жой энг сўнгги стандартларга мувофиқ жиҳозланган, жуда катта майдонни эгаллайди, юриш жойлари, пиёда юриш йўллари, сузувчи ўрдак билан тоза сув ҳавзалари, японча услубда ободонлаштириш мавжуд. Дарҳақиқат, Aichi Health Plaza мижозлари ўз соғлиғини завқ билан яхшилашлари мумкин экан. Бино ичида шинам хоналар, катта овқат зали, соғлом овқат, иссиқ бассейн (Natural Hot Spring Mogi-no-Yu), жиҳозланган ўқув хоналари мавжуд. Энг муҳими, маъмурият ва тиббиёт ходимларидан техник ходимларга қадар



қандай қилиб тиббий кўриқдан ўтганига, касалликларнинг олдини олиш бўйича ходимларнинг маърузаларини тинглаганига ва фитнес ўқитувчиси раҳбарлигида жисмоний машқлар билан шугулланганига ўзимиз гувоҳ бўлдик. Энг қизиқарлиси, Японияда фитнес тестлари жорий қилинган ва махсус формуларга солиниб электрон тарзда ҳисобланади ҳамда махсус тренажёрлар, шунингдек, асбоблар ёрдамида ўтказилади. Фитнес тест топширишдан олдин, мижоз саволномани тўлдирди. Унда унинг касаллик тарихи, айрим касалликларни ўтмишдаги даволанганлиги, уйқудан қониқиш, тиш ва оғиз соғлиғи, жисмоний фаоллик, овқатланиш одатлари, ёмон одатлар (чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш оралиғи – бир ойда, бир ҳафтада, бир кунда, миқдори, мл/л) ҳақида батафсил белгиланган. Кейин, фитнес тестлар бўлимида, мижознинг бўйи, вази, қорин айланаси, қон таҳлили (шунингдек, липид спектри), ЭКГ текширувидан сўнг фитнес тестлари ўтказилади. Масалан, оёқ мускуллар кучини ўлчаш (ўтирган ҳолда оёқлар билан асбобни маълум узунликка силжитиш),



сил тасвирланган рангли натижаларини олдик. Ҳамма нарса график ва рақамларда кўрсатилган эди. Бўй баландлиги, қон тести параметрлари, ҳар бир натижанинг ёнида тренажёр тасвири (мослашувчанлик, мушакларнинг кучи, чидамлилиқ, эгилувчанлик), метаболит эквивалент, висцерал ёғ, парҳез энергия тести. Энг муҳими, жисмоний фаолиятда нимани яхшилашнинг мизозига қандай мувозанатлаш кераклиги ҳақида тавсиялар (озик-овқат таркибидаги оксиллар, углеводлар, ёғлар) олинди. Олинган натижаларни жуда қизиқарли тақдирот қилинаркан. Синовларда ҳар бир натижанинг ёнига пушти

айниқса бемор одам, шифокорни тинглашни, тўғри ва етарли маслаҳат олиш ҳамда яхши даво ланишни хоҳлайди. Бу табассум ҳамда кўтаринки кайфият билан бўлиш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари, "Aichi Health Plaza" марказида бир қатор ҳамкасбларимиз билан танишдик. Улар ёш бўлишига қарамасдан, аҳолини барча қатламларини саломатлик ҳолатини илмий изла нишар асосида ўргатарканлар. Ўзини Aichi префектурасидаги аҳолини сўровномалар орқали саломатлик ҳолатини ўрганиб, таҳлил қилиб, аҳолини саломатлик ҳолатини тенденцияларини



## ЭНГ ЯХШИ АМАЛИЁТЛАР

## ЯПОНИЯДА ЮҚУМЛИ БЎЛМАГАН КАСАЛЛИКЛАР

◀**Давоми. Боши 4 ва 5-бетларда**

белгилаган ҳолда, профилактика чораларини энди нимага кўпроқ қаратилиши тўғрисида керакли тавсияларни ишлаб чиқишар экан. Шундай мисоллардан, 40 ёшгача бўлган ишчиларни кувватлаш (иш жойида семизлик ва ортиқча вазни назорати), ёш ишчилар ўртасида нонушта ва умумий турмуш тарзини ўтказиш ўртасидаги муносабатлар (ёш ишчилар ўртасида семизлик ва ортиқча вазни олдини олиш), кундузги хизмат кўрсатиш марказларига борадиган кечки босқичдаги кекса одамлар орасида когнитив функция ва жисмоний куч ўртасидаги боғлиқлик (бир вақтнинг ўзида жисмоний заифлик ва когнитив пасайишни олдини олиш учун скрининг тизимини тарғиб қилиш), мактаб ёшдаги болалар орасида уйку бўйича таълим дастурининг самарадорлиги (мактаб ўқувчиларини саломатлигини яхшилашга қаратилган ўрганиш).

#### ЯПОНИЯДА АҲОЛИ ВА БЕМОРЛАР БИЛАН СУХБАТ ҚИЛИШ МАДАНИЯТИ ТЎҒРИСИДА

Японияда мутахассислар аҳоли ва бемор саломатлигини текширувдан ўтказиш чоғида улар билан суҳбатни илиқ муносабатда олиб боришар экан. Беморни стресс ҳолатига тушмаслиги учун, унга қаттиқ эмоционал овоз ва мимика билан “Сиз касал бўлибсиз, даволанишингиз керак” деб айтилмас экан. Балки тиббий текширув пайтида, ҳусусан ЮБКларни олдини олиш текширув натижаларида қандайдир хавф омиллари аниқланса, аҳолига секин ва мулоим тарзда “Келинг саломатлигингизни яхшилаш тўғрисида ўйлайлик..”, “Сиз саломатлик ҳолатингизни яхшилашингиз керак..”, “Ўз турмуш тарзингизни ўзгартиришингиз ва мунтазам шифокорлар кўригига келишингиз керак..”. Бундай ёндашув беморларни ваҳимага тушишидан асрайди, шифокорга нисбатан ишончни уйғотади ва энг асосийси, ўзининг саломатлик ҳолатини яхшилашга ундайди.

#### ЯПОНИЯДАГИ САЛОМАТЛИКНИ ЯХШИЛАШГА ҚАРАТИЛГАН ВОЛОНТЁРЛИК (КЎНГИЛЛИЛАР) ХАРАКАТИ ТЎҒРИСИДА

Японияда кўнгиллилар ҳаракати яхши ривожланган. Масалан, японлар қариганида маҳаллий музейда гид бўлиб ишлаши, ёшлари эса тайфун ёки зилзиладан кейинги ҳолатни тозалаш учун табиий офатларни бартараф қилишга бориши мумкин. Кўнгиллилар - бу бепул ишчи кучи, пул учун эмас, балки гоё учун ишлайдиган одамлар, авваламбор, ўзаро ёрдамга асосланган ушбу халқнинг маданияти билан боғлиқ ҳусусият экани мақтовга сазовордир. Мисол учун, JICA Chubu Марказига келганимиздан

сўнг, дарсдан ташқари кимоно маросими бўлиб ўтди, гуруҳимиз эркаклар ва аёлларга бўлинди ва алоҳида биз хоналаримизга бордик. Япон миллий услубидаги кичкина хоналарда кекса япон аёллари бизга шундай илиқлик ва мулоимлик билан халат кийишга ёрдам беришди, уларни кенг камар, орқа томондан улкан камон билан боғлашга ёрдам беришди, кейин махсус соч қисқичларини тақиб қўйишди. Мен бу аёллар кимлигини сўрадим ва улар кўнгиллилар бўлиб чиқди. Улар чет элликлар билан мулоқот қилишдан, ўз мамлакатининг маданиятини, кимоно кийиш анъаналарини намойиш этишдан манфаатдор эканлар ҳолос. Уларнинг барчаси ташқи томондан жуда чиройли ва ҳаракатчан, ортиқча вазнсизлигига эътибор бердим. Япониялик аёллардан бири мен билан 80 ёшдан ошганини сирлашди, 6 йил олдин турмуш ўртоғи билан турист сифатида Тошкент, Самарқанд ва Бухоро шаҳарларига борганларини таърифлаб берди ва Ўзбекистон ҳақида илиқ тасвурларини эслади. Волонтерлик ҳаракати соғлиқни сақлаш соҳасида ҳам алоҳида ўрни бор, яъни жамият томонидан қўллаб-қувватланган саломат-

кишидан 2023 йилнинг охирида эса бу рақам 3 226 нафарга айланган. 2022 йилнинг охирида жами 2 832 нафар кўнгиллилар қайд этилган бўлиб, уларнинг орасида 88.9 фоизи аёллар ва 11.1 фоизи эркаклар ташкил қилган. Ёш бўйича қуйидагича тақсимланган:

20 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 2.0 фоиз, аёллар – 0.4 фоиз,

30 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 5.1 фоиз, аёллар – 1.8фоиз,

40 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 7.8 фоиз, аёллар – 9.1 фоиз,

50 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 7.8 фоиз, аёллар – 23.5 фоиз,



лик тушунчасига эга бўлдим. Саломатликни мустаҳкамлаш бўйича кўнгиллилар (айниқса етакчилар) префектура, шаҳар ва қишлоқлар томонидан амалга ошириладиган саломатликни мустаҳкамлаш лойиҳаларида фаол иштирок этдилар. Улар ўз жамоаларида саломатликни мустаҳкамлаш бўйича етакчи лавозимига сайланиб, соғлиқни сақлаш ходимлари ишини осонлаштиради, қилинаётган профилактика тадбирларига, тиббий кўриқларга аҳолини таклиф қилиб, маҳаллий аҳолини ўз саломатликларини мустаҳкамлашлари зарурлигини ёритади. Маҳаллий маъмуриятлар билан ҳамкорлик қиладилар. Биронта тадбир ўтказилиши режалаштирилганда маҳаллий маъмуриятлар ва соғлиқни сақлаш органлари уларни таклиф қиладди ва кўнгиллилар кучидан яхши маънода фойдаланади. Албатта, бундай фаоллик аҳолини тиббий маданиятини оширишда, касалликлар олдини олишда ва тиббий билимларга эга бўлишда самарали ёрдам беради.

**Соҳада волонтерлик ҳаракати 1987 йилда бошланган бўлиб, дастлабки 150 нафар**

60 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 26.1 фоиз, аёллар – 43.3 фоиз,

70 ёшдаги кўнгиллилар: эркаклар – 51.2 фоиз, аёллар – 22.0 фоиз.

Яқуний рақамга эътибор беринг – 2023 йил охирида 3226 нафар киши. Менимча, бундай фаол кўнгиллилар ҳаракати эътиборга лойиқдир. Японлар доимо ҳаракатда, ёшлиқ, ўрта ёшда ва пенсияда ҳам фаол. Бу халқнинг умр кўриш давомийлигига ҳайрон бўлишнинг ҳожати йўқ.

#### ЯПОНИЯДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ОРАСИДА ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ТИББИЙ НАЗОРАТ ВА ПРОФИЛАКТИКА ЧОРАЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Профилактика чоралари ва тиббий назорат эрта ёшдан бошланар экан, яъни боғча ёшидан (3 ёш) ўсмирлик ёшигача (17 ёш) бир неча тиббий назорат қилиш дастурлари мавжуд. Боғча ёшдаги болалар тиббий назорати тўғрисида кейинроқ маълумот бераман.

Мактаб ёшидаги болалар орасида тиббий текширувлар асосан



ўқув йилининг апрель ойидан июнь ойигача Yo go ўқитувчилари томонидан ўтказилади. Yo go ўқитувчилари ҳар бир мактабда бўлиб, болаларни тиббий билимини, тиббий назоратини олиб борадиган ходимлар аслида. Улар асосан ўрта маълумотли ходимлар ҳисобланиб, 4 йил давомида тайёрланади. Оддий мисоллардан бири, мактабда тиббий текширувлардан ташқари, фаолиятларидан айтиб берилса, ҳар ой болаларни бўйи, вазнини ўлчайди, ота-оналар билан лекциялар, ота-оналар орасида болалар уйда қандай овқат ейишини ва ота-оналар томонидан нима овқатлар тайёрланишига қаратилган сўровномалар ўтказишади. Шундай мактаблардан бирига ташриф буюрдик. Бу мактаб Тсушима ситида жойлашган бўлиб, давлат тасарруфидаги бошланғич таълим мактаби экан (381 нафар ўқувчилари; 41 нафар ўқитувчилари, улардан 21 нафари асосий ходимлар, қолган 20 нафари ўриндошлар). Дарслар соат 8.30 дан бошланиб, 15.00 гача давом этар экан.

Ўқитиш услуби ажойиб экан, ҳар бир фан бўйича алоҳида ўқитувчи йўқ, битта ўқитувчи бир неча фанлар бўйича ўқитар экан. Япон тили грамматикаси ва ўқиш, математика, расм чизиш дарси ва бошқалар. Дарслар интерактив услубда олиб борилиб, бир дарсда (45 минут давомида) битта фандан бошқа фанга равон ўтиш йўли билан болаларга кенг камровли таълим берилар экан. Япон халқининг ўта маданиятлиги, шундаки, болаларга мактабдан бошлаб одоб-ахлоқ қоидаларини ўргатишаркан. Мактабда стандарт қоидалари жорий этилган, ўқитувчи билан саломлашиш учун туриш, стулда

тик ҳолда ўтириш, яъни ҳурмат билан стулда ўтиришни талаб этилар экан. Бу ҳам умуртқа поғонасининг тўғри ҳолатини сақлашга қаратилган. Мактаб биноси ичида коридорлар 2 қаторга бўлинган, шунда бир-бирига қараб юрган ўқувчилар бир-бирларини итармасликлари ва ўз томонларида алоҳида юришлари керак. Болани тўсатдан кўрkitмаслик ва унинг асаб тизимини сақлаб қолиш учун мактаб кўнгириги ўрнига жуда ёқимли ва хотиржам мусиқа янграб экан. Шунингдек, табиий офатларда ўзини қандай тутиш кераклиги ҳақида дарслар мавжуд, бинони ичида ва ташқарисида. Барча талабалар полициянинг 110 телефон рақамини билишлари керак. Улар одамларга қандай мурожаат қилишни ўрганадилар ва агар кимдир уларнинг ёнида ғалати турса, уларга тегса ёки бошқа бирор нарса бўлса, ёрдам сўрашади. Бу Японияда жуда кам учраса ҳам, лекин болалар бунга барибир ўргатилар экан. Ўқувчилар ўзлари мактабга боришадди, чунки улар Япония таълим стандартларига мувофиқ одадда мактабдан 2 км кўп бўлмаган масофада яшашади. Мактаб радиоси мавжуд бўлиб, унда мактаб бўйлаб турли эълонлар эълон қилинади, масалан, "бугун об-ҳаво ёмғирли ва илтимос, уйга қайтаётганингизда югурманг." Уйга қайтаётганда барча болалар бошида ёрқин сарик рангли кепка кийилган, кўчада юрганда унинг мактаб ўқувчиси эканлигини кўзга ташланиш учун. Мактаб унча иситилмас экан, лекин япон болалари ўзларини жуда қулай хис қилишарди, ҳеч ким йўталмади ва аксирмади. Бу ёшлиқдан совуққа чиникиш албатта. Қизиқарлиси, япон болаларига ёшлиқдан бошлаб меҳнатга ўргатишиб, хоналар, коридорлар ва туалетда ўзлари пол ювишар экан. Биз буни кўриб, ҳайратда қолдик, алоҳида тозаловчи персоналга ҳожат йўқлигини кўрдик ва махсус тозаловчи персонал йўқлигини аниқладик. Тушлик вақтига келганда, 6 нафар болалар навбатчилик қилиб, ошпазлар формасини кийиб, ичига овқат солинган аравани етаклаб, синфдошларига овқат тарқатишни бошладилар. Ўқувчилар овқатни синфни ўзида ейишар экан. Барча синф ўқувчилари чи-



ЭНГ ЯХШИ АМАЛИЁТЛАР

# ПРОФИЛАКТИКАСИ ҚАНДАЙ?

ройли саф тортиб, навбатга туриб, оркама орка овқатни олиб, жойига ўтиришиди. Синф бўйича бундай навбатчилик ҳар 2 ҳафтада алмашинар экан.

Мактаб овқати 255 йенани (150 йен = 1 АҚШ доллари) ташкил қилиб, ўқитувчилар уюшмаси томонидан тўланар экан.

Овқат пайтида ҳар бир ўқувчи сумкасида кичкина дастурхончани олиб, олдига солди. Овқатни қолдирмасдан ейишга ўргатишар экан. Овқат пайтида ўқитувчи ўқувчилар билан бирга синфда қолиб, биргаликда овқат еди. Бизни ҳам шу овқат билан

қилинган чизиклар тарқатилди, болалар уларни кетма-кетлигини қайтаришга ҳаракат қилишарди. Доскада электрон соат бор эди, уларга 10 минут вақт берилди. Вақт ўтгандан кейин, ўқитувчи доскани олдига ҳар бир гуруҳдан етакчини чақириб, гуруҳнинг умумий фикрини доскада ифодалашга чақирди. Шундай қилиб, доскада 10 та версия ёпиштириб чиқилди. Албатта, бу болалар ва чизикларни кетма-кетлигини адаштириб қўйишлари табиий.

**Японияда бошланғич мактабларда бундай дарсларда яна бир қизиқарли нарсани**

боғчалар эрталаб соат 9 дан соат 14.00 гача ишлар ва болаларни бу ерга келиши давлат тасарруфидан бепул бўлиб, ушбу боғчада 170 нафардан 240 нафаргача болалар тарбияланар экан. Агар ота-онасининг иши кечгача бўлса ва соат 14.00 дан кейин уйда болаларни олиб ўтирадиган одам бўлмаса, боғча опалар назоратида бўлиш учун пуллик асосда амалга оширилди экан. Шунингдек, эрталаб соат 8.00 дан соат 9.00 гача ҳам пуллик асосда. Япон болалари эрта ёшдан чиниқар экан, апрель ойидан бошлаб, ноябрь ойигача болалар



саволномаларда биринчи савол “Ким бўлишни хоҳлайсиз?” деганда кўпчилик йигитлар “футболчи ва баскетболчи” деб жавоб беради. Кейинги савол “Қандай қилиб футболчи ёки баскетболчи бўлмоқчисиз?”. Агар улардан бири бўлишни хоҳласангиз биринчи навбатда соғлом бўлиш керак, “Сен ўзингни соғлом деб ҳисоблайсанми?” деб болалар фикрини тўғри йўналтирилди экан. 2000 йилдан бошлаб мактабларда жисмоний машқ тестлари жорий этилган бўлиб, улар стандарт ҳисобланади ҳамда улар би-

меҳмон қилишиди, бизга бундай илик меҳмондўстлик жуда ҳам ёқди. Маълумот учун: Японияда 2006 йилда мактаб ўқувчилари ўртасида парҳез овқатланиш тўғрисидаги Қонун қабул қилиниб, 2007 йилдан бошлаб болаларнинг парҳез овқатланиши бўйича дастур жорий этилган экан. Шунинг исботи сифатида, мактабда алоҳида диета ўқитувчиси келиб дарс ўтди (бу ўқитувчи ўриндош бўлиб, ўша худудда бир неча мактабларда дарс берар экан). Бундай дарслар ҳам превентив чораларига кирар экан, болаларга биринчи навбатда нима ейиш, суяк ва мушакларни мустаҳкамлаш учун нима муҳим, нима энергия беради, сабзавот ва меваларнинг аҳамияти ўргатилади. Бу мувазандатли (баланс қилинган) овқатланиш бўйича содда қўлланма экан. Буларнинг барчаси болаларга жуда ҳам аниқ, доскадаги рангли расмларда интерактив шаклда тақдир этилди. Доскада учи пастга қаратилган рангли қоғоз пирамида ёпиштирилди, 5 қисмга бўлинган эди. Конуснинг энг юқори қисмида сув ва жисмоний машқлар, пирамиданинг асоси (кенг қисми) сарик қисми - нон, гуруч, макарон; кейин яшил қисми сабзавотлар (шулардан, картошка ва бошқа мевалар, кўзкорин, денгиз маҳсулотлари); пушти қисми оксиллар (гўшт, балиқ, тухум, ловия); ва охирида мевалар билан бирга сут ва сут маҳсулотлари ёпиштирилган эди. Парҳез ўқитувчиси болаларга “агар сиз ушбу 5 рангни бирлаштирсангиз, бу соғлиқ учун фойдали!” деб тушунтирарди. Тушунтиргандан кейин, болаларни билимини текшириб кўрди. Бунинг учун доскадан пирамидани олиб беркитиб, кейин синфни кичик гуруҳларга бўлди. Ҳар бир гуруҳга рангли қоғоздан

**ўргатишар экан. Кундалик овқатланиш қўллар билан ўлчанар экан. Ўйлаб кўринг, бу қанчалик болалар ва ота-оналар учун осон. Жумладан:**

– гуруч, 1-2 та нон бўлақлари, макарон -1 таомда, тахминан иккала кафтни тўлдирадиган миқдор;

– сабзавотлар - 1 та таомда иккала қўлда ушлаб турилган идишга тенг бўлган турли хил турларни ейиш;

– гўшт, балиқ, тухум, ловия - 1 та таомда тахминан кафтга тўғри келадиган миқдорни ейиш, ва иложи бўлса, ҳар бир таомда ҳар хил турдаги овқатланиш;

– мевалар - 1 кунда, тахминан бир қўлда ушлаб турадиган миқдорни ейиш.

Мана бу ортиқча вазн ва семизлик олдини олиш чоралари бўлиб, ўта диққатга сазовордир.

### ЯПОНИЯДА БОҒЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ОРАСИДА ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ПРОФИЛАКТИКА ЧОРАЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Боғча боласи ёши 3 ёшдан бошланиб, боғчага бориши шарт ҳисобланмайди, аммо 6 ёшдан 15 ёшгача мактабда ўқиш шарт ҳисобланади. Болалар боғчалари бу ерда икки хил бўлар экан: Таълим вазирлигига қарашли болалар боғчаси ва Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли ҳамширалар назоратидаги болалар боғчаси. Ҳозирда Японияда болалар сони камайётганлиги туфайли Япония Ҳукумати уларни бирлаштириш устида ўйлашаётган экан. Боғчалар тарбияланувчиларни апрель ойида қабул қилишни бошлаб, март охирида (22 март куни) йил якуни ҳисобланар экан. Биз Оказакисити да жойлашган Таълим вазирлигига қарашли болалар боғчасининг бирига ташириф буюрдик. Бундай

майдончасида енгил қийинган ҳолда ялангоёқ юришар экан. Болаларни қўл ювишга, антисептик билан ишлов беришга ўргатишган. Биз борган куни март ойида чиқарилаётган болалар гуруҳини (выпускная группа) кўрдик, улар биз ўтирган залга кириб, биз билан саломлашдилар. Улар ўтиргандан кейин тарбиячи биринчи ўринда уларни тик ўтиришни сўради. Кейин залнинг сахнасига 3 ешли болалар гуруҳи кириб, мусиқа оҳангига томоша кўрсатишди, томоша пайтида мусиқа ўқитувчиси уларни туриб, ўтириб, ётган ҳолатдан туриб ҳаракатларни ичига олган уйинга ўргатибди (бу ҳам гимнастика машқлари). Томоша тугагандан кейин тарбиячи опа чиқарилаётган болалардан ушбу томоша тўғрисида нима деб уйлайсан деб сўради, улар “яхши ижро этишди”, “манга ёқди”, “уларга қойил” деган фикрларни билдиришди. Ёшлиқдан болаларни ўз фикрини билдиришга ўргатишар экан. Қизиқарлиси боғчанинг ўзини ер майдони бўлиб, у ерда сабзавотлар етиштиришар экан: картошка, бодринг, кўзкорин (витамин Д га бой деб тушунтиришди) ва ҳ. Бу билан болаларга сабзавотларни қандай ўсиши ва диетик овқатланишга ўргатишар экан. Овқатлари жуда соғлом бўлиб, калориялари назорат остига олинган (балиқ, гўшт, сабзавот ва мевалар). Боғча менюси 30 кунга тузилиб, ота-оналарни таништиришар экан. Болалар ўзи билан кичкина сумочкаларда қошиқ ва вилкасани, шунингдек дастурхончани, термосда чой ёки шарбатини ўзи билан олиб келишади. Ҳар ойда болаларни бўйи, вазни ва умуртқа погонаси узунлиги ўлчанади. Ушбу боғча Оказакиситида жойлашган Оказакиситида университетига бириктирилган бўлиб, қўшимча шунинг



где, ушбу Университетга яна 2 та боғча ҳамда 1 та бошланғич мактаб ҳам бириктирилган экан. Оказакиситида университетда болалар боғчалари, бошланғич мактаблар учун киз ўқитувчиларини, болалар боғчалари ва мактаблар учун ҳамшираларни тайёрлайдилар.

Университет профессураси боғча ва мактаб болалари учун саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган таълим дастурларини ишлаб чиқиб, тиббий назорат натижаларини таҳлил қилишади. Йилда профессорлар 10 марта ба боғча ва мактабга бориб, болалар ва уларнинг ота-оналари билан бирга машқлар ўтказишади. Ҳар битта ўтказилган лекциядан кейин мактаб болалари саволномаларни тўлдириб, профессорларга мактаб администрацияси томонидан юборилар экан. Натижаларни олгандан кейин, чуқур таҳлил қилиб, саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган (Let's look for vigorous source!) (Келинг кучли манба излайлик!) шиоридаги таълим дастурларини ишлаб чиқишади. Масалан,

лан ёш аҳолини мушакларнинг кучи, эгилювчанлик, тезлик, чидамлилиқ кўрсаткичларини таҳлил қилишади. Соғлом бўлиши учун болаларга маълум бир озик-овқатда қанча калория борлигини, ортиқча овқатланиш, баъзи таомларда шакар ва тузнинг қанча зарари борлигини аниқ кўрсатишади. Ҳеч қандай ҳолда болаларга "овқат ема" дейилмайди, улар фақат маълум бир овқатни истеъмол қилгандан кейин қанча калория сарфлаш кераклигини муляжлар ёрдамида том маънода (тарозида) кўрсатадилар. Албатта эрталабки нонуштага катта эътибор беришар экан, қандай қилиб одатда нонушта қилмаган болалар фанларни ўзлаштириш ва имтиҳон натижаларига таъсир кўрсатгани хақида тадқиқот олиб боришибди. Шундай қилиб, болаларни боғчадан то мактабни битирганга қадар саломатлик ҳолатлари назоратда бўлиб, касалликларни олдини олишга, бутун аҳолини соғлом бўлишга қаратилган дастурлар, превентив чоралар ўтказишдан чарчамаган халқнинг намунаси эмасми бу?

Бундай кенг қамровли тадбирлар ўтказишга қаратилган ўта асосланган чораларни давлатимизда ҳам тарғиб қилиш ҳақида жиддий ўйлашимиз диққатга сазовордир.

Гулбахор ПЎЛҲАТОВА,  
Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Стратегик ривожланиш ва ахборот-таҳлил бошқармаси бош мутахассиси



## АЁЛЛАР СОҒЛИГИНИ АСРАШ

## ХОТИН – ҚИЗЛАР ҚАНДАЙ ПАТРОНАЖ ВА СКРИНИНГ ТЕКШИРУВЛАРИДАН ЎТИШИ КЕРАК?

*Хасталикни даволагандан кўра унинг олдини олган афзал. Бу тамойил бугун юртимиз тиббиётидаги устувор вазифага айланган. Шу сабабли мамлакатимизда аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш учун мақсадли тиббий кўриклар ташкил этилмоқда. Хусусан, хотин-қизлар соғлигини асраш, репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш мақсадида улар мунтазам равишда патронаж ва скрининг текширувларидан ўтказилади.*

Хусусан, бирламчи тиббий-санитария муассасалари фаолияти доирасида 35–55 ёшли аёллар скрининг дастурлари билан қамраб олинади. Бунда оила шифокори томонидан 3 йилда 1 марта уларда бачадон бўйни саратони скрининги ўтказилиши кўзда тутилган.

Шунингдек, ушбу тоифадаги аёлларда тор соҳа мутахассиси (гинеколог) кўриги, лаборатор ва кольпоскопия каби инструментал текширувлар олиб борилади.

45 – 65 ёшли аёлларда оила шифокори томонидан 2 йилда 1 марта кўкрак беши саратони скрининги ўтказилади. Бунда

уларда тор соҳа мутахассиси (онколог) кўриги, маммографик инструментал текширувлар амалга оширилади. 15 – 49 ёшли хотин-қизларда эса оила шифокори томонидан мунтазам профилактик кўриклар, ҳомиладорликка монеликни аниқлаш бўйича текширувлар йилда бир марта ўтказилади. Уларда гинеколог ва бошқа тор соҳа мутахассислари томонидан кўрсатмага асосан кўриклар ташкил этилади. Қоннинг умумий таҳлили лаборатор шароитда текширилиши ҳам скрининг дастурлари доирасига киритилган. Патронаж хизмати доирасида тиббий бригада дояси томонидан ҳомиладор аёлларда 2 марта



– ҳомиланинг 12 ва 32 ҳафталикларидан текширув амалга оширилади.

Туғуруқдан кейинги чилла давридаги аёллар эса тиббий бригада дояси томонидан туғуруқхонадан уйга келганда 3 кун ичи-

да, унинг 15- ва 30-кунда — жами 3 марта тиббик кўриқдан ўтказилади.

Шоира АБДУСАТТАРОВА,  
Тошкент шаҳар,  
Юнусобод туман тиббиёт  
бирлашмаси бошлиғи.

## ФВВ ОГОҲЛАНТИРАДИ

ТАРҒИБОТ ИШЛАРИНИ  
КУЧАЙТИРИШ ЗАРУР

Ота-оналар фарзандларини мактабгача таълим муассасаларига ишониб топширишлари, ўз навбатида ушбу маскан раҳбарияти зиммасига болажонларнинг тарбияси, хавфсизлиги ва бошқа бир қатор масалалар юзасидан ишни тўғри ташкил қилиш вазифасини юклайди.

Мактабгача таълим муассасаларида ёнгин хавфсизлигини таъминлашни назорат қилиш ёнгин хавфсизлиги хизмати кўп тармоқли вазифаларидан биридир. Бу борада Тошкент шаҳар Миробод тумани фавқулодда вазиятлар бўлими ходимлари туманда жойлашган барча мактабгача таълим муассасалари ҳамда мактабларда ёнгин хавфсизлиги қондаларининг амалдаги ижросини таъминлашни юзасидан доимий назорат олиб борадилар. Миробод туманида жойлашган мактабгача таълим муассасаларида ва мактабларда “Биринчи рақамли хавфсизлик” мавзусида доимий равишда учрашувлар ўтказиб борилаётган. Бу учрашувларда мактабгача таълим муассасалари ҳамда мактаб ишчи ходимларига ёнгин хавфсизлигини таъминлаш борасида бажарилиши лозим бўлган вазифалари, содир бўлаётган ёнгинлар мисолида ушбу қондаларга сўзсиз риоя қилиш ва болалар хавфсизлигини таъминлашлари зарурлиги тушунтириб борилади. Болажонларга эса хавфсизлик қондаларига риоя қилиш, ўзбошимчалик билан гуғурт, газ плиталари, электр асбобларидан уйинчоқ сифатида фойдаланиш қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлиги тушунтирилади. Айниқса, ёнгин хавфсизлиги қондалари сирасига кирувчи эвакуация режаси асосида фавқулодда вазиятларда болаларни бинодан эвакуация қилиш амалий машғулотларида болажонлар катта қизиқиш билан иштирок этадилар. Ушбу ишлардан кўзланган асосий мақсад, келажагимиз бўлган ёшларнинг хавфсизлигини таъминлаш ҳамда ёнгин келиб чиқиш ҳолатларини бартараф этишидир.

Алибек МИРЗААХМЕДОВ  
Миробод тумани ФВБ II ва НБ кичик инспектори,  
оддий аскар.

## ЭЪТИБОРСИЗЛИК ОҚИБАТИДА

Халқимизда «Олов дўст, олов душман», дегани бора бежиз айтилмаган. Дарҳақиқат, инсонларга қувонч, иссиқлик бахш этувчи оловдан тўғри фойдаланилса, у беъмуннат хизмат қилади, агар озгина тизгиндан чиқса ёки нотўғри фойдаланилганда гам-ташвиш олиб келади, қулфатларга сабабчи бўлади. Кимларнингдир бепарволиги, эътиборсизлиги сабабли содир бўлган ёнгинлар натижасида шахримиздаги қорхона, ташкилотлар, хусусий хонадонлар катта зарар кўраётгани сир эмас. Юз бераётган кўплаб ёнгинлар одамларнинг айби билан бўлади.

Чунки баъзи бир қорхоналарда, маъмурий биноларда, ўқув масканларида, даволаш муассасаларида, айниқса, турак жойларда ёнгин хавфсизлигини таъминлаш, ёнгин назорати ходимларининг кўрсатмаларини вақтида бажармаслик, огоҳлантиришлар-

га бепарво қараш, катталарнинг лоқайдлиги натижасида ёнгинлар содир бўляпти. Унутмангки, ҳар бир ёнгин бу йўқотишдир. Кўплаб йиғилган мол-мулкимиз санокли дақиқаларда ёниб кул бўлади. ФВБ ходимлари мактабларда, мактабгача таълим муассасаларида, маҳаллар ва ишлаб чиқариш қорхоналарида ёнгин офатининг олдини олиш орасида амалий кўрсатмалар бериш мақсадида учрашувлар ўтказиб келмоқдалар. Юз бераётган ёнгинларга асосий сабаб болаларнинг қаровсиз қолдириш, газ ва электр асбобларидан фойдаланишда ёнгин хавфсизлиги қондаларига риоя қилмаслик сабаб бўлмоқда. Куйиш тан-жароҳатини олганларнинг асосий қисмини ўсмирлар ташкил этади. Улар билан суҳбатлашганимизда, бунга билиб-билмай қилган ҳаракати ёки ота-оналар назоратидан четда қолиш, ўт ёқиш, чўғ билан ўйнаш, баъзан тез алангаланувчи моддаларга ўта қизиқувчанлиги сабаб бўлганлигини эшитамиз. Баъзида оловдан, газдан, электр иситиш асбобларидан нотўғри фойдаланиш, уларга эътиборсизлик ёнгинга сабаб бўляпти.

Шундай ҳолларга тушиб қолмаслик учун фуқароларимиз ёнгин хавфсизлиги қондаларига риоя қилишлари, аланга чиқиши эҳтимоли бўлган нарсаларни доимо эътиборда тутишлари керак. Ана шунда биз ёнгиннинг ҳам, куйиш ҳолларининг ҳам олдини олган бўлаемиз! Уйдан бирон бир иш билан кўчага чиқсангиз ёш болаларни қаровсиз қолдирманг, электр жиҳозлари телевизор, радио, магнитофон, компьютер ва газ плитасини ўчиришни унутманг. Қўлбола электр иситиш печкаларидан фойдаланманг. Носоз электр тармоғидаги қиска туташув ҳам ёнгин келиб чиқишига сабаб бўлади. Биламизки болаларнинг олов билан ўйнаши ёнгин хавфсизлиги қондаларига риоя этмаслиги эса аянчли оқибатларга олиб келади.

Санжархўжа ОБИДХЎЖАЕВ  
“Қорасув” қароргоҳи Давлат Резиденциясида  
ЁХТТЭБ инспектори, капитан.

ЁНГИННИНГ КЎНГИЛСИЗ  
ҲОЛАТЛАРИ

Таъкидлашимиз муҳимки, фавқулодда ҳар қандай воқеа содир бўлиши табиий. Айниқса, ёнгиндан чиқадиган кўнгилсизликлар қанчадан-қанча оилаларга зарар келтириб, инсонлар ҳаётига хавф солиб келаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас.

2023 йилнинг 15 декабрь куни соат 11:30 ларда Фарғона вилояти Марғилон шаҳар Шолдирама МФЙ Муқимий кўчасида жойлашган 29-уйда ёнгин-қутқарув хизматида хабар келиб тушган. Воқеа жойига 5 та ёнгин ўчириш бўлиналари жалб этилган. Биринчи бўлиналар кўрсатилган манзилга соат 11:34 да етиб бориб, соат 11:39 да ёнгин қўриқиб олинган ва соат 12:45 да тўлиқ бартараф этилган. Ёнгин ҳақида кеч хабар берилганлиги сабабли, жанговор бўлиналар чақирилган манзилга етиб келганида, ёнгиннинг майдони кенгайиб кетгани маълум бўлган. Ёнгин оқибатида уйнинг 20 кв.метр майдонда томи, ички қисми ва уй жиҳозлари ёниб зарарланган. Ачинарлиси ёнгинни бартараф этиш вақтида уй эгасининг онаси 2-гурӯх ногирони 1958 йилда туғилган фуқаро М.Т.нинг қуйган ҳолдаги жасади топилган. Яна шунга ўхшаш ҳодиса, 2023 йил 19 декабрь куни соат 15:49 да Хоразм вилояти Урганч тумани Ғойбу қишлоғи Зомин кўчасидаги 48-уйда ёнгин бўлаётганлиги ҳақида ёнгин-қутқа-

рув хизматида хабар берилган. Воқеа жойига зудлик билан 3 та ёнгин ўчириш бўлиналари жалб этилган. Бўлиналар чақирилган манзилга соат 15:54 да етиб бориб, соат 15:57 да ёнгин қўриқиб олинган ва соат 16:10 да тўлиқ бартараф этилган ҳамда ёнгин кўшни уйларида ўтиб кетиши олди олинган. Ёнгин оқибатида уйнинг 25 кв.метр майдонда хожатхона ва молхона том бостирмаси ҳамда хашаклари ёнган. Ёнгиннинг бошланғич даврида уй эгасининг 2012 йилда туғилган набираси қуйиш тан жароҳати олиб, шифохонага олиб кетилаётган вақтда вафот этган.

Эҳтиётсизлик ва бепарволикдан келиб чиққан ёнгинлар агрофга талофатлар ва кўплаб ҳолларда инсон ҳаёти учун фожеали оқибатларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида ҳар бир инсонда тушунча бўлиши лозимдир.

Сирожиддин МИРЗАЛИЕВ,  
Ўзбекистон Республикаси Президенти  
Администрацияси Маъмурий бинолардан  
фойдаланиш бошқармаси биносида ЁХТТЭБ  
1-бўлима инспектори, лейтенант.

ФАРЗАНДЛАРИМИЗНИ  
АСРАЙЛИК

Тошкент шаҳар Фавқулодда вазиятлар бошқармасининг тезкор қутқарув гуруҳи томонидан бир қанча амалий-қутқарув ишлари олиб борилаётган. Ушбу амалий ишларнинг аксарияти уйда ёлғиз қолдирилган болалар, ногиронлар ва кексаларга бўлган эътиборсизлик натижасида юзага келган фавқулодда вазиятлардир.

Айниқса, ёш болаларнинг уйда қулфланиб қолиши, газ плитаси қулқочларини бураб юбориш, алангаланувчи воситалар билан ўйнаш, электр токи уриши ҳамда шулардан бир-қанчаси гўшт майдалагич (мясорубка) билан боғлиқ вазиятлардир. Ота-оналарнинг эътиборсизлиги натижасида хонадонларда болаларнинг қўллари гўшт майдалагичлар (мясорубка) томонидан турли даражада шикастланмоқда ёки буткул қўлчаларидан ажраб қолмоқда.

Азиз ота-оналар, фарзандларимизни уйда ёлғиз қолдирмасликка ҳарқат қилаёлик, ёки уйда бўлсақда, уларга эътиборли бўлайлик. Ана шундагина фавқулодда юз берадиган кўнгилсиз ҳолатларни олдини олишга эришган бўлаемиз.

Жанибек САЛИМБАЕВ,  
Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси  
Маъмурий биноларида ЁХТТЭБ 4-бўлимида ЁН ВА ПБ  
мутахассиси, катта сержант.

Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги қўмитаси жамоаси санитария-гигиена бошқармаси бошлиғи  
Жуман Тўйчиевга мухтарама волидаси  
Қаромат ҲАСАНОВАнинг  
вафоти муносабати билан оила аъзолари ва яқинларига  
чуқур ҳамдардлик билдиради.



Газета муассиси:  
Ўзбекистон Республикаси  
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

ISSN 2010-6149.  
Электрон манзилимиз: www.uszsgzt.uz

Бош муҳаррир ўринбосари  
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг пайшанба кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда "O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Zdravooxranenie Uzbekistana" газетасидан олинди деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган кўлэзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Газета 2009 йил 11 мартда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлигида 0015–рақами билан рўйхатга олинган.

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. Саҳифаловчи: Нарзулла Ҳамроев  
Таҳририят манзили: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол кўчаси, 30 уй, 2–қават. Тел/факс: (71)233–13–22, тел.: (71)233–57–73.  
Газета "Шарқ" нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.

Корхона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41 уй/Тел/факс: (71)233–11–07.

Газета ҳажми  
2 босма табоқ.  
Формати А3. Офсет  
усулида чоп этилган.

Адади - 725 дона.  
Буюртма рақами Г-338.

Босмаҳонага  
топирилиш вақти:  
21-00. 3 4 5 6 7  
Топирилди 20-00.