

№11 (1522)

2025-YIL

19-IYUN

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА

t.me/ozbekistondasog'liqni saqlash

IJTIMOIY –SIYOSIY GAZETA ♦ 1995 –YIL OKTABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

■ “Битирувчи – 2025”

БўЛАЖАК ШИФОКОРЛАР КАТТА ҲАЁТ САРИ ЙЎЛ ОЛМОҚДА



Куни кеча пойтахтимиздаги “Халқлар дўстлиги” санъат саройида Тошкент давлат тиббиёт университетининг “Битирувчи – 2025” тантанали маросими бўлиб ўтди. Унда қатор вазирлик ва давлат идоралари вакиллари, олий ўқув юрти раҳбарияти, профессор-ўқитувчилар, битирувчилар ҳамда уларнинг ота-оналари иштирок этди. Тадбирда Ўзбекистон Республикаси

Соглиқни сақлаш вазири Асилбек Худаяров, Ўзбекистон Республикаси Олий таълим, фан ва инновациялар вазири Конгратбай Шарипов, Тошкент давлат тиббиёт университети ректори Шухрат Боймуродов ҳам иштирок этиб, битирувчиларнинг кейинги фаолиятига муваффақият тилади..

Давоми 2 – бетда ►

■ Тиббиётдаги инновацион технологиялар

БИРИНЧИ БЎЛИБ ЗАМОНАВИЙ РОБОТ-ХИРУРГ ҚУРИЛМАСИ КЕЛТИРИЛДИ

Республика ихтисослаштирилган урология илмий-амалий тиббиёт марказига давлат даволаш муассасалари орасида биринчи бўлиб замонавий робот-хирург қурилмаси олиб келинди. Шу муносабат билан ўтказилган тадбирда сўзга чиққанлар томонидан юртимиз соғлиқни сақлаш соҳасини ривожлантириш, замонавий технологияларни амалиётга кенг жорий этиш, бу орқали аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизматлар сифатини янада оширишга алоҳида эътибор қаратилаётгани қайд этилди.



Давоми 2 – бетда ►

«Битирувчи – 2025»

БЎЛАЖАК ШИФОКОРЛАР КАТТА ҲАЁТ САРИ ЙЎЛ ОЛМОҚДА

◀Давоми. Боши 1 –бетда

Битирув оқшомида Тошкент тиббиёт университетида 13 та, Тошкент давлат педиатрия институтидан 6 та, Стоматология институтидан 4 та таълим йўналиши бўйича 4 минг нафар бўлажак шифокорлар 37 миллион аҳолининг саломатлиги йўлида астойдил хизмат қиламиз дея, бир овоздан қасамёд қабул қилишди.

– Бугун сизлар учун унутилмас, ҳаётингиздаги муҳим бурилиш нуқтаси. Йиллар давомидаги изланишлар, ўқишлар, амалиётлар ва синовлар ортда қолди, – дейди университет ректори **Шухрат Боймуродов**. Сиз энди фақат талабагина эмас, балки инсон ҳаёти учун жавобгар бўлган ҳақиқий шифокор сифатида фаолият бошлайсиз. Сиз танлаган касб фақат билим эмас, меҳр, сабр ва фидойилик талаб қиладиган улугъ йўлдир. Инсон дардини енгил қилиш, умидсиз кўзларга нур улашиш, ҳаёт учун курашиш – бу ҳар бир шифокорнинг муқаддас бурчидир. Ишончим комилки, қандай шароитда бўлманг, қандай синовлар келмасин, қалбингиздаги қасамёдга содиқ қоласиз деб умид билдираман. Илм, инсонпарварлик ва ҳалоллик сизнинг асосий ҳамроҳингиз бўлади. Бугун сизлар нафақат диплом, балки бутун жамиятнинг ишончини ҳам олдингиз. Ана шу ишончни оқлашда омад, куч ва соғлиқ ҳамиша йўлдошингиз бўлсин.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2025 йил 22 апрелдаги 149-сонли Қарорига асосан Тошкент



давлат тиббиёт университетининг ташкил этилиши барча учун муҳим янгилик бўлди. Бугунги кунда Тошкент давлат тиббиёт университети таркибида 2 та филиал Термиз ва Чирчиқ филиаллари тиббиёт кадрларини тайёрламоқда. Фахр билан айтиш жоизки, 100 ёшни қарши олган Тошкент давлат тиббиёт университети бугунга қадар мамлакатимизга 100 мингдан зиёд малакали шифокорлар тайёрлаб берган ва бермоқда.

Дарҳақиқат, бугун Тошкент давлат тиббиёт университети тарихида янги саҳифа очилди. Шу ондан бошлаб, бутун билимим ва куч-ғайратимизни инсон соғлигини сақлаш ва саломатлигини

тиклашдек муқаддас ишга бағишлаганга қасамёд қилдим. Ҳар доим тиббиёт олий кадриятларига содиқ қолиб, беморларга меҳрибон, ҳалол ва виждон билан хизмат қиламан, — дейди бир гуруҳ битирувчиларимиз.

Тадбирда йиғилганларга университет фаолияти тўғрисида театрлашган сахна кўриниши ва иқтидорли талабаларнинг акс этган видеороликлар намойиш этилди. Маросим сўнггида эса 4 000 нафар битирувчи шифокорлик қасамёдини қабул қилди.

Ҳа, ҳар бир лаҳза – хотира, ҳар бир сураат – тарих деганларидек, ушбу лаҳзадан шифокорлар сафини тўлдирган

ёшлар қалбида фақат бир ҳис–масъулият ҳисси билан улар чинакам фаолиятга боришмоқда. Масъулият – бемор кўзидаги умидга жавобгарлик, ҳар бир қўйилган ташхис, ёзилган даво ва айтилган сўз учун жавобгарлик.

Энди уларнинг ҳар куни инсон ҳаёти билан чамбарчас боғлиқ. Бу йўлда меҳр, сабр ва билими билан халқ хизматида бўлиш, ватанга садоқат ва инсонпарварликнинг ҳақиқий намунасини кўрсатиш – улар учун энди шарафли бурчдир.

Гулчеҳра МИРЗАЕВА,
Тошкент давлат тиббиёт университети матбуот котиби.

Тиббиётдаги инновацион технологиялар

БИРИНЧИ БЎЛИБ ЗАМОНАВИЙ РОБОТ-ХИРУРГ ҚУРИЛМАСИ КЕЛТИРИЛДИ

◀Давоми. Боши 1 –бетда

Таъкидлаш керак, “REVO-I” русумли ушбу ноёб робот-хирург Кореянинг “Meere” компаниясида ишлаб чиқарилган бўлиб, унинг имкониятлари жуда кенг.

Хусусан, мазкур қурилма ёрдамида бажариладиган амалиётлар бемор ҳаёти учун муҳим бўлган бошқа аъзоларга таъсир қилмаслиги, минимал қон йўқотиш билан кечиши ва операциядан кейинги реабилитация жараёни қисқа экани билан муҳим аҳамиятга эга.

@ssvuz



■ Ягона тиббиёт ахборот тизими

КИТОБ ТУМАНИДА РАҚАМЛАШТИРИШ
ҚАНДАЙ БОРМОҚДА?

Бугунги тезкор даврда соҳани рақамлаштирмасдан туриб, ривожланишга эришиш қийин. Шу сабабли мазкур масалага мамлакатимизда давлат сиёсати даражасида эътибор қаратиб келинмоқда. Буни тиббиётни рақамлаштириш бўйича олиб борилаётган саъй-ҳаракатлар мисолида ҳам кўриш мумкин.



Хусусан, Президентимиз раислигида бўлиб ўтган селектор йиғилишида тиббиётни рақамлаштиришга алоҳида урғу қаратилган ва давлат раҳбарининг тегишли Фармон ва қарори эълон қилиб, долзарб вазифалар аниқ белгилаб берилган эди. Жумладан, бу ҳужжатларга асосан республиканинг 15 та туман ва шаҳарида пилот сифатида туман (шаҳар) соғлиқни сақлаш бўлимларини ташкил этиш кўзда тутилган бўлиб, бу борадаги саъй-ҳаракатлар жадаллик билан давом эттирилмоқда.

Хўш, Қашқадарё вилоятидан пилот

сифатида танланган Китоб туманида мазкур йўналишда қандай ишлар амалга ошириляпти?

Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари Олим Омонов иштирокида бўлиб ўтган учрашувда аynи масала чуқур таҳлилдан ўтказилди.

Қайд этилганидек, жорий йилнинг 1 июлига қадар туманда янги тизим тўлиқ йўлга қўйилиши керак. Шу мақсадда 34 та тиббиёт муассасаси янгича шаклда ташкил этилмоқда.

Туманда рақамлаштириш йўналишида ҳам самарали ишлар қилин-

моқда. Масалан, барча типдаги тиббиёт муассасаларида “Ягона тиббиёт ахборот тизими”(DMED) 100 фоиз йўлга қўйилди ҳамда 1 800 нафардан зиёд шифокор ва ҳамширалар тизимдан фойдаланиш бўйича ўқитилмоқда. Шуларга мос ҳолда Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан туман учун 300 миллион сўмлик 128 минг метр тармоқ кабелли, 2 142 метр короб канал, 18 та шкаф ҳамда 196 та патч панел ва органайзерлар етказиб берилгани ҳам эътиборга молик.

Йиғилиш давомида DMED ахборот тизимининг жорий этилиш ҳолати ва

унинг қайси модуллари изчил йўлга қўйилгани ҳамда “электрон рецепт” (Реимбурсация) дастури доирасида ба- жарилган ишлар ва долзарб вазифалар кўриб чиқилди.

Шунингдек, тадбирда зудлик билан ҳал этилиши зарур бўлган вазифалар борлиги таъкидланиб, улар ижроси юзасидан аниқ чоралар белгилаб олинди. Яқунда мутахассислар томонидан туманда тиббиётни рақамлаштириш билан боғлиқ муҳим таклифлар илгари сурилди.

@ssvuz

■ Халқаро ҳамкорлик

ИРКУТСКЛИК ТАЛАБАЛАР ТОШКЕНТДА

Тошкент давлат тиббиёт университети халқаро талабалар мобиллиги дастурлари доирасида навбатдаги хорижлик талабалар гуруҳини амалиёт ўташ учун қабул қилди. 2025 йил 16-30 июнь кунлари давомида Иркутск давлат тиббиёт университетининг “Тиббий профилактика” таълим йўналишида таҳсил олаётган 10 нафар талаба ҳамда уларнинг устозлари – Гигиена кафедраси профессори бошчилигидаги делегация университетда амалий машғулотлар олиб бормоқда.



Ташриф доирасида университет ректори, профессор Шухрат Боймуродов Иркутск давлат тиббиёт университетининг талабалари билан учрашув ўтказди. Учрашув давомида университет раҳбари

ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлашга тайёр эканликларини алоҳида таъкидлади. Шунингдек, меҳмонлар университетнинг тегишли кафедралари билан ҳамкорликда илмий-амалий фаолият олиб бормоқда, клиник ва амалиёт

базаларида тиббий-профилактика йўналишидаги долзарб масалалар юзасидан тажриба алмашмоқда. Шунингдек, улар Тошкент шаҳридаги бир қатор тиббиёт муассасаларида жойлашган университетнинг клиник базаларига ташриф буюриб, замонавий тиббий хизмат кўрсатиш тизими, гигиена ва профилактика ишларининг ташкил этилиши билан танишмоқда. Ташрифнинг муҳим йўналишларидан бири – халқаро талабалар конференциясини ўтказиш бўлиб, унда икки университет талабалари ўз илмий изланиш натижаларини тақдим



этади, замонавий ёндашувлар ва соҳага оид инновацион тажрибалар муҳокама қилинади. Бундай ташрифлар мамлакатимиз тиббий таълими тизимини халқаро майдонга олиб чиқиш, тажриба алмашиш ва профес-

сионал салоҳиятни оширишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Гулчеҳра МИРЗАЕВА,
Тошкент давлат
тиббиёт университети
матбуот котиби.

■ Касаба уюшмалари фаолиятдан

ФАОЛИЯТЛАРГА ХОЛИСОНА БАҲО

Жорий йилнинг 11 июнь куни Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт марказининг мажлислар залида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари Касаба уюшмаси Тошкент шаҳар бўлимининг ҳисобот-сайлов конференцияси бўлиб ўтди.

Конференция ишида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгаши раиси Хананияев Фарходжон ҳамда



Республика Кенгаши раиси ўринбосари Тохтаева Гўзал, Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармаси бошлиғи Исабеков Ботирбек, таклиф қилинган меҳмонлар ҳамда делегатлар иштирок этишди.

Конференцияни Республика Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгашининг раиси Фарходжон Хананияев кириш сўзи билан очиб, Тошкент шаҳар бўлимининг

ҳисобот-сайлов конференциясининг мақсад ва вазифаларига алоҳида эътибор қаратди.. Сўнгра, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Тошкент шаҳар Кенгаши раиси Гулноза Тошпўлатова Кенгашининг беш йил давомида олиб борган фаолиятлар бўйича ўз ҳисоботини иштирокчилар эътиборига ҳавола этди.

Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Тошкент шаҳар Кенгаши раиси Гулноза Тошпўлатованинг 2021-2025 йиллардаги ҳисоботи иштирокчилар томонидан тингланб, Кенгашининг беш йил давомида олиб борган ишлари қониқарли деб баҳоланди. Шунингдек, тафтиш комиссиясининг ҳам ҳисоботи тингланди ва тасдиқланди.

Ҳисобот-сайловларни ўтказиш тўғрисидаги Низомнинг 3.3.22 бандида ишлаб чиқаришдаги ишдан озод этилган касаба уюшмасининг ҳудудий кенгашлари раислари ва раис ўринбосарлари сай-

лови муқаррар равишда муқобиллик асосида яширин овоз бериш йўли билан ўтказилиш белгиланганлиги муносабати билан Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Тошкент шаҳар кенгаши раиси лавозимига қайта беш йиллик муддатга Гулноза Тошпўлатова сайланди. Шунингдек, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Тошкент шаҳар Кенгаши тафтиш комиссиясининг таркиби ва тафтиш комиссияси раиси сайланди.

Кун тартибида барча масалалар кўриб чиқилиб, тегишли қарорлар қабул қилинди. Шундан сўнг, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Тошкент шаҳар Кенгашининг ташкилий мажлиси ўтказилди ҳамда Раёсат аъзолари, жамоатчилик асосида Кенгаш раиси ўринбосари ҳам сайланди.

Конференция сўнида Кенгашининг муҳим, устувор вазифалари белгилаб олинди.

УСТУВОР ВАЗИФАЛАР БЕЛГИЛАБ ОЛИНДИ

Жорий йилнинг 12 июнь куни Қорақалпоғистон тиббиёт институти катта мажлислар залида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Қорақалпоғистон Республикаси бўлимининг II ҳисобот-сайлов конференцияси бўлиб ўтди.



- 2025 йил май ойи оралиғидаги фаолияти ҳақидаги маъруза тингланди ва муҳокама қилинди ҳамда кенгаш фаолияти бир овоздан “қониқарли” деб баҳоланди, шунингдек, тафтиш комиссияси ҳисоботи тасдиқланди. Ҳисобот-сайловларни ўтказиш тўғрисидаги Низомнинг 3.3.22.

бандига мувофиқ муқобиллик асосида, яширин овоз бериш йўли билан Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Қорақалпоғистон Республикаси Кенгаши раиси лавозимига Байбосынова Лизахан сайланди. Шунингдек, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Қорақалпоғистон Республикаси кенгаши ҳамда тафтиш комиссиясининг таркиби ва тафтиш комиссияси раиси сайланди.

Конференцияда кейинги 5 йилликда Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Қорақалпоғистон Республикаси бўлимининг келгусидаги ишлари белгилаб олинди.

МАҚСАДЛАРДА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ МУЖАССАМ



Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Хоразм вилоят бўлимининг ҳисобот-сайлов конференцияси бўлиб ўтди.

Конференция ишида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгаши раиси Хананияев Фарходжон, Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерациясининг Хоразм вилояти Кенгаши раиси ўринбосари Бекжанов Камолжон, Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи ўринбосари Рўзимов Эргаш ҳамда таклиф қилинган меҳмонлар иштирок этишди. Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Хоразм вилояти Кенгашининг 2021 йил апрель ойидан 2025 йил июнь ойигача олиб борган фаолияти яқунлари ва келгусидаги вазифалар тўғри-

сидаги ҳисобот тингланди.

Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Хоразм вилояти Кенгашининг ҳисобот давридаги фаолияти “қониқарли” деб баҳоланди ҳамда тафтиш комиссияси ҳисоботи тасдиқланди. Ҳисобот-сайловларни ўтказиш тўғрисидаги Низом талаблари бўйича муқо-



биллик асосида яширин овоз бериш йўли билан ўтказилган сайловлар натижаларига кўра Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмасининг Хоразм вилояти Кенгаши раиси лавозимига Шенязов Равшанбек сайланди. Шу билан бирга кун тартибига мувофиқ Кенгаш таркибини, тафтиш комиссияси таркибини, тафтиш комиссияси раисини шунингдек, юқори касаба уюшмаси ташкилотларининг конференцияси ва Курултойига делегатлар, уларнинг сайланма органи таркибига вакиллар сайлаб олинди.

«Қон – бу ҳаёт

БИРГАЛИКДА ҲАЁТНИ ҚУТҚАРАМИЗ!

Халқаро қизил Хоч ва қизил ярим ой Федерацияси, Халқаро қон донорлари ташкилотлари Федерацияси ва Халқаро қон қуйиш жамияти таклифларига мувофиқ 2005 йилда Жаҳон Соғлиқни сақлаш Ассамблеясининг 58-сессиясида ҳар йили 14 июнда Бутунжаҳон қон донорлари кунини нишонлаш тавсия этилган. Бу кун бутун дунёдаги ихтиёрий қон донорларига ҳурмат кўрсатиш, уларга миннатдорчилик билдириш ва бутун дунё эътиборини хавфсиз қондан фойдаланишга қаратиш учун энг муҳим тадбирлардан бири ҳисобланади. Шу муносабат билан ҳар йили "14 июнь – Бутунжаҳон донорлар кунини" сифатида республикада кенг нишонланади. Юртимизда ҳам ушбу санага бағишланган турли тадбирлар, хайрия акциялари ўтказиш эзгу анъанага айланган.



Куни кеча мазкур санага бағишланган тадбир Республика қон қуйиш марказида ҳам қўтаринки кайфиятда бўлиб ўтди. Тадбирда Республика қон қуйиш маркази директори Аълонур Саидов, Олий Мажлис Қонунчилик палатасидаги «Адолат» социал-демократик партияси фракциясининг раҳбари Робахон Маҳмудова, Академик С. М. Бахрамов номидаги Ўзбекистон Республикаси "Анемия ва лейкоз" ХЖФ бошқаруви раиси Шожалил Шарахмедов ва бошқалар сўзга чиқиб, бугунги сананинг мазмун ва моҳияти тўғрисида ўз фикрларини билдириб, инсонларга ҳаёт бахш этаётган донорларни ҳамда меҳнатлари таҳсинга



лойиқ марказ жамоасини самимий қутладилар.

Тадбирда ўз қонини камида 40 марта, қон компонентларини 60 марта топширган бегарарз донорларга «Ўзбекистон республикаси фахрий донори» кўкрак нишонлари тантанали равишда топширилди.

«Қон донорлари жамиятда муҳим роль ўйнайди. Улар қон қуйишга муҳтож бўлганларнинг саломатлиги ва фаровонлигига ҳисса қўшади. Бу қўллаб-қувватлашнинг ҳаётни сақлаб қолишга ёрдам беради ва қийинчилик ва касалликларга дуч келганларга умид беради. Ҳар бир донорлик – бу бебаҳо, ҳаётни сақлаб қолишда тухфадир ва тақдирдор донорлик эса, хавфсиз қонни етарли даражада таъминлашнинг заминидир. Қон хизмати муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш ва Республика аҳолиси ўртасида бегараз донорлик ҳаракатини ривожлантириш Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 9 августдаги ПҚ-348-сонли «Республикада қон билан ишлаш хизмати муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш ва аҳоли орасида бегараз донорлик ҳаракатини ривожлантириш чоралари тўғрисида»ги қарорида ўз ифодасини топган. **Хусусан,**

қарорда кенг жамоатчилик орасида бегараз донорлик ҳаракатини ривожлантиришда қуйидаги асосий йўналишларни белгилаб берилган:

– аҳоли ўртасида бегараз донорлик маданиятини шакллантириш, кенг жамоатчилик иштирокида донорлик ҳаракатини ривожлантириш, сифатли хизмат кўрсатиш ва қон донорлари учун қулай шарт-шароитлар яратиш;

– оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқларда аҳоли ўртасида қон донорлигининг аҳамиятини кенг тарғиб қилиш, бегараз ва ихтиёрий донорликни ривожлантиришда қўлғилилар ҳаракатини оммалаштириш, тарғибот ишлари қўламини кенгайтириш.

Республикада бу сана қон донорларини табриклаш ва уларга миннатдорчилик билдириш анъанага айланган. Бугунги тадбиримизда фахрий донорлар (булар камида қирқ марта қон ёки унинг таркибий қисмларини камида олти марта топширган шахслар), доимий қон ва унинг таркибий қисмлари донорлари, донорлик акцияларида тизимли иштирок этаётган ташкилот ва муассасалар тақдирланди. Шунингдек, самарали қон топшириш дастури аҳолининг кенг ва фаол иштироки ёрдамида таъминланади.

Ушбу дастурининг мавжудлиги тинчлик даврида ҳам, фавқулодда вазиятлар ва табиий офатлар вақтида ҳам, қонга бўлган эҳтиёж кескин ортиб бораётган ёки қонга бўлган эҳтиёжнинг нормал ишлаши даврида ҳам қон қуйиш билан ўз вақтида таъминлаш имконини беради. Қон донорлигининг ривожланишига умуминсоний бирдамликнинг қулай ижтимоий ва маданий муҳити катта ёрдам беради ва кўпчиликка маълумки қон топшириш жамият ришталарини ривожлантиришга ва ижтимоий ҳамжиҳатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 9 августдаги ПҚ-348-сонли қарорида белгиланган вазифалар ижроси натижа-сида қон билан ишлаш хизмати муассасалари қайта жиҳозланди, донор қони хавфсизлигини таъминлашда гемотранс-миссив инфекцияларга икки босқичли текшириш йўлга қўйилди, муассасалар эҳтиёжи бўйича сарф воситаларнинг марказлашган хариди йўлга қўйилди. Натижада республикада қон топширишлар сони ортиб қон тайёрлаш ҳажми ортиб бормоқда. 2022 йилда қон топширишлар 266 400 та, тайёрланган қон ҳажми 122 375,94 литрни ташкил этган бўлса, 2023 йилда қон топширишлар 295 986 та, тайёрланган қон ҳажми 134 150,87 литрни, 2024 йилда қон топширишлар 332 445 та, тайёрланган қон ҳажми 148 671,78 литрни ташкил этган. 2025 йилнинг 5 ойлигида Республика бўйича қон топширишлар 146 763 та бўлиб, жами 65 761,52 литр қон тайёрланди. Ундан ташқари, 2025 йил 28 февралдаги «Донорлик ҳаракатини қўллаб-қувватлаш тизими такомиллаштирилиши муносаба-ти билан Ўзбекистон Республикасининг

айрим қонун ҳужжатларига қўшимча ва ўзгартиришлар киритиш тўғрисида» ЎРҚ-1041-сонли Ўзбекистон Республикасининг Қонуни қабул қилиниши кел-гусида доимий бегараз донорлар сафини янада орттиришга сабаб бўлади. Мазкур Қонун билан «Шаҳар йўловчилар транс-портдан бепул фойдаланишни тартиб-га солиш тўғрисида»ги ҳамда «Қон ва унинг таркибий қисмлари донорлиги тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси қонунларига тегишinchа «Ўзбекистон Республикаси фахрий донори» кўкрак нишони билан тақдирланган шахслар учун бир йўла бериладиган пул мукофоти миқдори оширилишини, шунингдек, уларга шаҳар йўловчилар транспорт-дан (бундан йўналишли ва йўналишсиз таксилар мустасно) бепул фойдаланиш, ўзлари учун қулай бўлган вақтда ҳам йилги меҳнат таътилига чиқиш ҳамда санаторий-курортларда даволаниш учун йўлланмаларни навбатсиз олиш ҳуқуқи берилишини назарда тутувчи қўшимча ва ўзгартиришлар киритилди. Соғлиқ-ни сақлаш вазирлигининг 2025 йил 3 апрелдаги 85-сонли буйруғига мувофиқ 43 та донорга «Ўзбекистон Республикаси фахрий донори» кўкрак нишони билан тақдирланди. Бу йилги Бутунжаҳон қон донорлари кунининг шиори «Қон беринг, умид беринг: биз биргаликда ҳаётни қутқарамиз» («Сдайте кровь, дайте надежду: вместе мы спасаем жизни») қон донорларининг муҳтожларга ҳаётини ўз-гарттирувчи таъсирини таъкидлайди. Бу қон беришнинг оддий ҳаракати орқали ҳаётни сақлаб қолишда ҳамжамият ва бирдамлик кучини нишонлайди, – дейди Республика қон қуйиш маркази ди-ректори Аълонур Саидов.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, мазкур Республика қон қуйиш марказида таш-кил этилган тадбирда донорларимиз учун файзли дастурхон ёзилди ва истеъдодли санъаткорларимиз томонидан қуй ва қўшиқлар ижро этилди.

Ибодат СОАТОВА,
журналист.

■ Соғлом турмуш тарзи

Бугунги мавзуимиз рационал овқатланиш бўлиб, қандли диабет билан касалланганми ёки йўқлигидан қатъий назар, ҳар қандай одам мустаҳкам соғлиқ ва фаровонликни сақлаш учун билиши ва унга риоя қилиши керак.

РАЦИОНАЛ
ОВҚАТЛАНИШ НИМА

Рационал овқатланиш (лотинча ратионалис - оқилона) - меҳнатнинг табиатини, жисмоний фаоллигини, ёшини ҳисобга оладиган, соғлиғини сақлашга, юқори жисмоний ва ақлий кўрсаткичларга, шунингдек, фаол узок умр кўришга ҳисса қўшадиган физиологик жиҳатдан тўғри овқатланиш. Дўконда озиқ-овқат сотиб олаётганда, дангаса бўлмаган ва унинг таркибидан қанча калория борлигига эътибор беринг. Бу сизнинг кунлик овқатланишингизни тўғри ҳисоблашингизга ёрдам беради. Турли одамлар ҳаётийликни сақлаб қолиш учун ҳар хил миқдордаги калорияларга муҳтож. Катталар учун кунига икки-уч минг калория, фаол ҳаёт тарзи билан шуғулланадиганлар ва спортчилар учун тўрт минг калория керак. Болага кекса одамга қараганда кўпроқ калория керак. Аёлларда базал метаболизм даражаси эркекларникига қараганда 5-10 фоизга, кекса одамларда эса ёшларга қараганда 10-15 фоизга паст бўлади ва шунга мос равишда энергияга бўлган эҳтиёж ҳам паст бўлади. Биз "калория керак" деймиз, яъни маълум миқдорда энергия танага кириши керак. Тасаввур қилайлик, инсон фаол ҳаёт тарзи билан шуғулланмайди, лекин юқори калорияли овқатлар, истеъмол қилади. Лекин, кўпчилик ёғли овқатлар истеъмол қилишади. Бу албатта, тўғри овқатланиш қоидаларини бузилишига олиб келади.

ТЕЗ-ТЕЗ, ЛЕКИН КАМРОҚ

Рационал овқатланишдаги муҳим жиҳатлар – бу мунтазамлик, яъни куннинг бир вақтида овқатланиш, бу тананинг озиқ-овқатни қабул қилиш ва ҳазм қилиш учун шартли рефлексли тайёрланиши учун катта аҳамиятга эга. Энг кенг тарқалган – кунига уч марта овқатланиш, аммо кунига 4-5 марта овқатланишни физиологик жиҳатдан тўғри деб ҳисоблаш керак, чунки у овқат ҳазм қилиш органларига тенг юкланиш имконини беради. Семириб кетишга мойил бўлган одамлар ва қариялар кунига 5-6 мартагача ўртача миқдорда овқат истеъмол қилишлари тавсия этилади. Кичик овқатлар орасидаги интерваллар 2-3 соат бўлиши мумкин. Келинг, кўпчилигимиз қандай овқатланишимизни эслайлик. Кўпинча, бу шо-

шилиш озиқ-овқат, қуруқ озиқ-овқат (сендвичлар, хот-доглар) қачон ва қерда керак бўлса. Баъзан, эрталабдан кечгача бизнинг ошқозонимиз бўш ва ўз-ўзидан ҳазм бўлиб, у биздан ўзимизга келишимизни, шунингдек, ҳамма нарсани ташлаб, ниҳоят овқатланишимизни талаб қилади. Аммо кечкурун,

ФАОЛ ҲАЁТ ТАРЗИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИНГ

биз уйда бўлганимизда, тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилмаймиз. Кун бўйи тўлиқ овқатланмасдан кечкурунга бориб ҳаммасини битта қиламиз. Сўнгра, телевизор кўриб, телефонга диққат бўламиз. Албатта, овқатимиз ҳазм бўлмай, эрталабгача безовталанамиз.

Тез овқатланаётганда, озиқ-овқат яхши чайналмайди ёки эзилади ва тупурик билан етарли даражада қайта ишланмайди. Бу ошқозонга ҳаддан ташқари стресс, овқат ҳазм қилиш ва овқатни ассимиляция қилишнинг ёмонлашишига олиб келади. Шошилиш овқатланаётганда, тўйинганлик ҳисси аста-секин пайдо бўлади, бу ортиқча овқатланишни ва натижада ортиқча тана вазнини келтириб чиқаради. Тушлик пайтида овқатни истеъмол қилиш давомийлиги камида 30 минут бўлиши керак ва охириги овқатни ётишдан олдин 1,5-2 соатдан кечиктирмасдан ейиш керак. Бундан ташқари, у кунлик калория миқдорининг 5-10 фоизни ташкил қилиши сут, мева ва шарбатлар каби маҳсулотларни ўз ичига олиши муҳим. Шунингдек, кечки овқатдан сўнг ширинлик ва чойни меърида истеъмол қилган яхши. Келинг, оддий, аммо жуда ёрқин мисол келтирайлик. Агар сиз иккита қўшимча шакар бўлагини



мий миқдоридан муҳим ёғ кислоталари манбаи сифатида ўсимлик мойлари 30 фоизгача бўлиши керак. Тахминан углевод баланси: крахмал 75-80 фоиз, осон ҳазм бўладиган углеводлар 15-20 фоиз, тола ва пектин умумий углеводларнинг 5 фоиз ҳисобланади. Турли маҳсулотларнинг энергия қиймати сезиларли даражада фарқ қилишини ёдда тутиш керак. Ўсимлик ва сарийғ ёғи, ёғли чўчка гўшти, марварид, ирмик ва бошқа бўтқалар, жўхори уни, нон, асал, шакар, шоколад, қандолат ва ун маҳсулотларининг калорияси юқори. Ўртача калория таркибига эга маҳсулотларга ёғсиз мол гўшти, кўзичок, товуқ, қуён, кам ёғли творог ва бошқалар киради. Шу билан бирга денгиз балиқлари, сабзавотлар, мевалар ва кўзикоринлар кам калорияни ўз ичига олади.

Тўғри энергия истеъмол қилиш ва сарфлашнинг энг аниқ барометри сизнинг вазнингиздир. Агар бир ой ичида у меърдан ҳатто 1 фоизга четга чиқса, бу аллақачон диетанинг калория миқдорини камайтириш учун сигналдир. Шифокорлар айтганидек, энг яхши парҳез фаол ҳаёт тарзи билан бирлаштирилган ўртача овқатланишдир. Аммо диететиканинг "олтин қоидасини" эсланг - сиз калориялар сонини фақат ёғлар ёки углеводларни камайтириш орқали камайтиришингиз мумкин, оқсилларга тегманг! Сиз ҳозиргидан камроқ вазнга эга бўлишни хоҳлайсизми? Америкалик овқатланиш мутахассиси Форейт томонидан таклиф қилинган "100/100" усулидан фойдаланинг: "Бир ойда килограмм йўқотиш учун кунлик рационни 100 ккалга қисқартириш ва кунлик жисмоний фаолликни 100 ккалга оширади.

Гулмира КОСБЕРГЕНОВА,
Қорақалпоғистон Республикаси
Нукус шаҳри 9-сонли оилавий
поликлиника бўлими мудир.

■ ФВВ огоҳлантиради

Жазирама иссиқ кунларда ёнғин хавфсизлиги

Ёзнинг жазирама кунлари нафақат одамлар саломатлигига, балки атроф-муҳит хавфсизлигига ҳам катта таҳдид солади. Айниқса, ҳаво ҳароратининг кескин кўтарилиши ва қуруқ иқлим шароити ёнғин хавфининг ошишига олиб келади.

Ҳар йили ёз мавсумида ўрмон ёнғинлари, дала ва турар-жой ҳудудларидаги чакмоқ, газ, электр ёки инсон омили билан боғлиқ ёнғин ҳолатла-

ри тез-тез кузатилади. Ушбу мақолада ёнғин хавфсизлиги бўйича муҳим маълумотлар ва тавсиялар билан бўлишамиз.

Ёнғин хавфининг асосий сабаблари қуйидагилардан иборат:

– қуруқ ўтлар ва барглари иссиқ ҳаво ва шамол билан биргаликда қуруқ ўсимлик қолдиқлари ёнғин тарқалишини тезлаштиради;

– эҳтиётсизлик билан учирилмаган гуғурт ёки сигарет қолдиқлари айниқса, табиат қўйида

дам олиш вақтида ушбу ҳолатлар хавф тугдиради;

– электр жиҳозларидан нотўғри фойдаланиш. Ҳаддан ташқари қизиб кетган кондиционерлар ёки нотўғри уланган симлар ёнғинга сабаб бўлиши мумкин;

– газ баллонлари ёки печларнинг нотўғри ишлатилиши иссиқда босим ортиши портлаш хавфини кучайтиради.

Ёнғин хавфсизлиги бўйича асосий тавсиялар:

– иссиқ кунларда очиқ оловдан фойдаланишдан тийилинг, айниқса, дала ёки ўрмон зонасида;

– қуруқ ўтларни тозаланг уй ва ҳовли атрофига тўпланган қуруқ ўтлар, барглари, ёғочлар олиб ташланиши лозим;

– электр жиҳозларига эътибор беринг ҳар қандай жиҳозни узок вақт давомида ишлатмаслик ва электр симларини текшириб туриш тавсия этилади;

– газ баллонларини тўғри

сақланг уларни қуёш нурлари тушмайди, салқин жойда сақлаш зарур;

– Автомобилингизни тайёр ҳолда сақланг: Автотранспорт воситасида ёнғин учуриш воситаси бўлиши муҳим.

Элёржон МАЖИТОВ
Ўзбекистон Республикаси
Президенти Администрацияси
биносиди

Ёнғин хавфсизлигини таъминлашни ташкил этиш 1-бўлимаси кичик инспектори, кичик сержант.

■Мутахассис маслаҳати

“Ўзгидромет” маълумотларига кўра, мазкур ҳафтадан бошлаб, Ўзбекистон ҳудудига жанубдан жуда иссиқ ҳаво оқимлари кириб келиши тўғрисида хабар берилган эди. Хўш, бундай об-ҳаво шароитида қандай тавсияларга амал қилиш лозим?

Айни кунларда юртимиз ҳудудларида ҳаво ҳарорати кундуз кунлари 40-42 даражагача, жанубда ва чўл ҳудудларида, баъзи жойларда 43-44 даражагача кўтарилиши кузатилмоқда. Шундай экан, жазирама кунларда энг аввало, болалар, кексалар, ҳомиладор аёллар ва сурункали касалликлардан азият чекаётган беморлар ўз соғлигига яна эътиборли бўлишлари зарур. Жазирама, яъни ўта юқори ҳаво ҳарорати, нафақат ноқулайлик туғдиради, балки инсон саломатлиги учун жиддий хавф туғдирувчи омил ҳамдир. Бундай об-ҳаво шароитида организмнинг терморегуляция тизимига катта юклама тушади, бу эса инсонларда мавжуд сурункали касалликларнинг зўрайишига ёки иссиқлик билан боғлиқ касалликлар, жумладан, иссиқдан организмнинг умумий ҳолсизланиши ва ҳаёт учун хавфли бўлган иссиқ уриши каби ҳолатларнинг ривожланишига олиб келиши мумкин. Юқори ҳарорат, айниқса, юрак-қон томир тизимига салбий таъсир кўрсатади, юрак уришини тезлаштиради ва қон босимини ошириши мумкин. Организмнинг тана ҳароратини меъёردа сақлашга уриниши кучли терлашга олиб келади, бу эса инсонлар организмда сувсизланиш хавфини оширади.

Жазирама кунларида куннинг энг иссиқ вақти, одатда соат 10:00 дан 17:00 гача, иложи борица ёпиқ биноларда ёки салқин жойларда бўлиш тавсия этилади. Бу вақтда куёш нурлари ва магнит майдонлар таъсири энг кучли бўлиб, тананинг қизиби кетиши ва куёш уриши хавфи юқори бўлади. Агар кўчага чиқиш зарурати туғилса, сояли жойларда юриш, соябондан, куёш нурига қарши кўзойнаклардан фойдаланиш ва фаолликни куннинг салқинроқ вақтлари – эрталаб ёки кечқурунга режалаштириш мақсадга мувофиқ.

Кундузи, айниқса куёш тушадиган томондаги деразаларни ёпиқ ҳолда сақлаш ва пардалар ёки жалюзилар билан тўсиш мақсадга мувофиқ.

●Кечаси ҳаво салқинлашганда деразаларни очиб, хоналарни шамоллатиш.

●Агар имконият бўлса, вентилятор ёки кондиционернинг совуқ оқимида тескари жойлашиб, шунингдек, хонани маълум ҳароратгача совитиб олиб, уни ўчириб хонадан фойдаланиш керак. Вентилятор ёнига муз солинган идиш ёки ҳўл чойшаб қўйиш хона ҳавосини кўшимча равишда совитишга ёрдам беради.

●Куннинг энг иссиқ вақтларида электр ва газпечлар, кир ювиш машинаси, курутгич каби иссиқлик чиқарувчи маиший техникалардан фойдаланишни чеклаш.

●Агар уй жуда иссиб кетса, куннинг бир қисмини уйнинг энг салқин жойида ўтказиш ёки кондиционерлаш ва жамоат жойларига (кутубхона, боғ-сайилгоҳлар, сув ҳавзалари, савдо марказларига) бориб кунни мароқли ўтказиш мумкин.

Тўғри кийим танлаш муҳимдир. Енгил, кенг бичимли, ҳавони яхши ўтказадиган табиий матолардан (пахта, ипак) тикилган кийимларни кийиш тавсия этилади. Бундай кийимлар терининг нафас олишига ва тернинг буғланишига имкон



беради. Синтетик материаллардан тикилган кийимлардан сақланиш лозим.

●Оч рангдаги кийимлар куёш нурини қора рангли кийимларга қараганда яхшироқ қайтаради, шунинг учун оч рангли либосларни танлаш мақсадга мувофиқ.

●Кўчага чиққанда кенг соябонли шляпа, кепка ёки панама кийиш ва куёшдан химояловчи кўзойнак тақиш шарт. Бошни куёш нуридан асраш жуда муҳим, чунки бош миянинг қизиби кетиши тезда иссиқ уришига олиб келиши мумкин.

●Кун давомида тез-тез салқин душ ёки ванна қабул қилиш тана ҳароратини пасайтиришга ёрдам беради. Мунтазам ювиниш терининг самарали нафас олишига ёрдам беради.

●Жуда совуқ сувдан фойдаланмаслик керак, чунки ҳароратнинг кескин ўзгариши организм учун стресс бўлиши ва ҳатто пневмонияга олиб келиши мумкин. Хона ҳароратидаги ёки бироз салқин сув энг мақбул вариантдир.

●Териға, айниқса, бош ва бўйин соҳаларига ҳўл сочик ёки латта қўйиш ҳам самарали совитиш усулидир.

Жазирамада сувсизланишнинг олдини олиш учун кун давомида, ҳатто чанқоқ ҳис қилмаган тақдирда ҳам, етарли миқдорда суюқлик ичиш ҳаётий муҳим аҳамиятга эга. Умумий тавсияларга кўра, кунига 2,5-3 литр (ўртача 30-50 мл./кг.) суюқлик ичиш керак, бироқ жисмоний фаоллик ва ҳаво ҳароратига қараб бу миқдор ошиши мумкин. Кўчага чиққанда доимо ўзингиз билан, қайнатилган, газланмаган, рангсиз сув олиб юриш тавсия этилади.

Энг фойдали ичимликлар мавжуд. Оддий тоза сув энг яхши ичимлик ҳисобланади. Муздак сув ўрнига хона ҳароратидаги ёки бироз салқин сувни ичиш афзалроқдир. 36-37 даражали сув организмда метаболизм ва ичак фаолиятини яхшилайди.

●Шакарсиз кўк чой чанқоқни бошқа ичимликларга қараганда яхшироқ босади.

●Шунингдек, гиёҳли чойлар (ялпиз, мойчечак), нордон мевалардан (олча, олма, қорағат, қлюква) тайёрланган шакарсиз компотлар (морс), айрон, кефир ва лимон қўшилган сув ҳам фойдалидир. Бу ичимликлар организмни минерал моддалар ва витаминлар билан таъминлайди.

Жазирамада баъзи ичимликларни ис-

теъмол қилишдан сақланиш ёки чеклаш лозим, чунки улар нафақат чанқоқни босмайди, балки сувсизланишни кучайтириши ҳам мумкин.

●Таркибида шакар миқдори юқори бўлган ичимликлар (ширин газланган сувлар, қадоқланган шарбатлар) тавсия этилмайди. Шакар қонга тушгач, ҳужайралардан сувни тортиб олади ва бу қисқа вақт ичида яна чанқоқ ҳиссини пайдо қилади.

●Алкоголли ичимликлар пешоб ҳайдовчи (диуретик) таъсирга эга бўлиб, организмдан суюқликни тез чиқариб юборади ва сувсизланишни кучайтиради.

●Кофеин миқдори юқори бўлган ичимликларни (кофе, баъзи чой турлари, энергетик ичимликлар) чеклаш керак. Кофеин енгил диуретик таъсирга эга бўлиши ва юрак уришини тезлаштириши мумкин. Меъёрида ичилган кўк ёки қора чой зарарсиз бўлса-да, қахвани кўп ичиш тавсия этилмайди.

●Жуда совуқ (муздек) ичимликлар ошқозонда спазм келтириб чиқариши ёки кучли терлашга сабаб бўлиши мумкин. Шундай қилиб, иссиқ кунларда нафақат етарли миқдорда, балки тўғри турдаги суюқликларни танлаш ҳам муҳим. Нотўғри ичимликларни танлаш гидратацияга ёрдам бермаслиги, аксинча, организмнинг суюқлик йўқотишини тезлаштириб, вазиятни ёмонлаштириши мумкин.

Кучли терлаш натижасида ёки иссиқдан силла қуриши белгилари пайдо бўлганда, организм йўқотган тузлар ва минералларни тиклаш учун оддий сув етарли бўлмаслиги мумкин. Бундай ҳолларда Орал регидратация тузлари (ОРТ) эритмалари, масалан, Регидрон ёки шунга ўхшаш изотоник спорт ичимликлари фойдали бўлиши мумкин. Улар организмнинг электролит мувозанатини тиклашга ёрдам беради.

●Иссиқ кунларда енгил ҳазм бўладиган таомларни кичикроқ порцияларда ва тез-тез истеъмол қилиш тавсия этилади.

●Таркибида сув миқдори юқори бўлган мева ва сабзавотларга (тарвуз, қовун, бодринг, селдерей) кўпроқ эътибор қаратиш лозим.

●Салатлар, қатиқли таомлар (масалан, окрошка) ва совуқ шўрвалар каби салқин таомлар ҳам фойдалидир.

●Тер орқали йўқотилган тузни ўрни босиш учун бироз тузли таомлар фойдали бўлиши мумкин, лекин қайта ишланган ва ўта шўр маҳсулотлардан сақланиш керак.

Овқат ҳазм қилиш жараёнининг ўзи организмда иссиқлик ишлаб чиқаради. Шу сабабли, жазирамада ҳазм бўлиши кийин бўлган оғир таомлардан сақланиш тананинг ички ҳароратини паст сақлашга ёрдам беради.

●Оғир, ёгли ва оқсилга бой таомларни чеклаш тавсия этилади, чунки уларни ҳазм қилиш кўпроқ метаболик иссиқлик ишлаб чиқаради. Балиқ ва сабзавотли оқсиллар енгилроқ вариант ҳисобланади.

●Ширинликлар ва ҳамирли овқатлар ҳолсизлик ва чанқоқ ҳиссини кучайтириши мумкин.

●Чанқатадиган маҳсулотлар, масалан, ўта шўр ёки дудланган гўшт ва балиқ маҳсулотлари, консервалар истеъмолини камайтириш керак.

●Аччиқ таомлар (масалан, таркибида капсаицин бўлган қалампир) тана ҳароратини ошириши мумкин.

Иссиқ об-ҳавода оғир жисмоний меҳнат ёки спорт билан шуғулланиш сувсизланиш, иссиқдан силла қуриши ва иссиқ уриши хавфини сезиларли даражада оширади. Бундай шароитда юрак-қон томир тизимига тушадиган юк ортади, бу эса тайёргарлиги бўлмаган одамларда юрак хуружи ёки инсультга олиб келиши мумкин.

Иссиқлик таъсири натижасида икки хил асосий ҳолат ривожланиши мумкин: иссиқдан силла қуриши (термик силла қуриши) ва ундан анча хавфли бўлган иссиқ уриши (офтоб уриши). Уларни фарқлай билиш ва ўз вақтида чора кўриш муҳим.

1-босқич. Иссиқдан силла қуриши белгилари: Кучли терлаш, терининг оқариши, совуқ ва нам бўлиши, ҳолсизлик, чарчок, бош айланиши, бош оғриғи, кўнгил айланиши ёки қусиш, мушакларда тортишиш (спазм), пульснинг тезлашиши ва заифлашиши, ҳушдан кетиш мумкин, лекин одатда бу қисқа муддатли.

2-босқич. Иссиқ уриши белгилари: Тана ҳароратининг кескин кўтарилиши (кўпинча 40 °C дан юқори), терининг кизариши, иссиқ ва қуруқ ёки нам бўлиши, пульснинг тез ва кучли уриши, кучли бош оғриғи, бош айланиши, кўнгил айланиши, онгнинг хиралашуви, алаҳсирашлар, ҳушни йўқотиш, талвасалар. Иссиқ уришида терлаш тўхташи мумкин, лекин бу ҳар доим ҳам кузатилмайди. Бундай ҳолатлар кузатилганда, албатта, шифокорларга мурожаат этиш, соғломлаштириш тадбирларини амалга ошириш тавсия этилади.

Кекса ёшдагилар, гўдаклар ва ёш болалар, ҳомиладор аёллар, сурункали касалликлари (айниқса, юрак, ўпка, буйрак касалликлари, қандли диабет, семизлик) бор шахслар ва баъзи дори воситаларини қабул қилувчилар аҳолининг заиф қатламига киради. Бу гуруҳларда организмнинг терморегуляцияси самарадорлиги пастроқ бўлиши, сувсизланиш тезроқ ривожланиши ёки мавжуд касалликлар иссиқлик таъсирида зўрайиши мумкин. Шу сабабли, ушбу гуруҳларга мансуб шахсларга алоҳида эътибор қаратиш зарур: уларнинг салқин жойда бўлишини ва етарли миқдорда суюқлик ичишини таъминлаш, иссиққа чиқишини чеклаш ва хавфли белгиларни эрта аниқлашга ҳаракат қилиш керак. Ҳеч қачон ёш болалар ёки уй ҳайвонларини ёпиқ автомобил ичида қаровсиз қолдирмаслик лозим. Куёш нури остида турган автомобил ичидаги ҳаво ҳарорати, ташқаридаги ҳаво ҳароратидан 2-2,5 баробар юқори бўлиши исботланган.

Ушбу тавсияларни қатъий бажариш, саломатлик даражаси ва соғлом турмуш тарзини юқори даражада шакллантириш, албатта, инсонларнинг ҳаёт сифатини ошириш, саломатликни мустаҳкамлашга узоқ умр кўришнинг муҳим тамойиллари ҳисобланади.

Шодмон РАХМОНОВ,
Саломатлик ва стратегик
ривожланиш институтининг
Тошкент тумани бўлими мудири,
тиббийёт фанлари номзоди.

■ Аёллар саломатлиги

Нега **хомиладор аёллар** ушбу инфекцияга таҳлил топширишлари шарт?

Хомиладорлик – аёллар учун энг муҳим ва масъулиятли палла. Шу боис бу даврда она ва ҳомила саломатлигига янада эътиборли бўлиш ва турли вируслардан сақланиш керак. Айниқса, TORCH инфекциялари жуда хавфли бўлиб, унинг асоратлари бола ва она соғлигида жиддий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.



Хўш, бу вируслар гуруҳи нимаси билан хатарли?

Туғилажак фарзанднинг соғлом дунёга келиши, энг аввало, онанинг саломатлигига боғлиқ. Шу сабабли ҳар бир аёл ҳомиладорликка олдиндан тайёргарлик кўриши лозим. Бу жараёнда даволловчи шифокор (гинеколог) билан бамаслаҳат иш кўриш, турли вируслардан эҳтиёт

бўлиш талаб этилади. Шулардан бири TORCH инфекцияларидир.

XX асрнинг 70-йилларида олимлар томонидан алоҳида инфекциялар гуруҳи шакллантирилди. Мазкур гуруҳга киритилган вируслар лотинча номларининг биринчи ҳарфларига кўра, TORCH-инфекциялари деб аталади.

Яъни:
– **Т**О – токсоплазмоз (*Toxoplasmosis*);
– **Р** – қизилча (*Rubella*);
– **С** – цитомегаловирус инфекцияси (*Cytomegalovirus*);
– **Н** – герпес инфекцияси (*Herpes simplex virus*).

Аслида бу инфекциялар аксарият одамларда болаликдан бўлиши мумкин ва ҳаёти давомида улар соғлигига жиддий зарар етказмайди. Аммо аёлнинг иммунитети пасайган ҳомиладорлик даврида улар хавфли ҳисобланади.

Шу боис TORCH-инфекциялари ўз вақтида аниқланмаса, туғилажак болада жиддий асоратлар келтириб чиқариши мумкин. Хусусан, улар ҳомиланинг барча тизимлари ва органларига, айниқса, унинг марказий асаб тизимига зарарли таъсир кўрсатиши, ҳомила тушиши, ҳатто, ўлик туғилиши хавфини оширади.

Шунингдек, мазкур инфекциялар туфайли ҳомиланинг кўз, кулок, юрак ва бошқа органлари жиддий зарарланиши, бола норасо дунёга келиши (кичик бош



ёки микроцефалия) эҳтимоли мавжуд. Шу боисдан кўпинча ҳомиладор аёлнинг TORCH-комплекс инфекциялари билан касалланиши ҳомиладорликни тўхтатиш учун тўғридан-тўғри кўрсатма ҳисобланади.

Шу сабабли ушбу текширувдан ҳомиладорликни режалаштиришдан аввал ўтиш шарт. TORCH-инфекцияларини барвақт аниқлаш уларни даволаш ва профилактик тадбирларни ўз вақтида амалга ошириш имконини беради.

Нилуфар ЎРИНБОЕВА,
Республика перинатал маркази директори

ганда зудлик билан хонани тарк этинг ва эшикни маҳкам ёпинг, хонадан чиқаётганингда кўзларингизни ва нафас олиш органларини тутундан респиратор, пахта докали никоб, ҳўлланган латта ёки сочиқ билан химоя қилинг.

Д. ҲУСАНОВ,
Қорасув Қароргоҳи Давлат Резиденцияси ОЁХТТЭБ кичик инспектори, кичик сержант.

саволларни беринг.

Бундан ташқари кутқарув воситалари ва уларни зарур бўлганда ишлатиш мумкинлигини текширинг. Қайиқ, кутқариш айланаси, аркон ёки узун таёк, бу-чўкаётган одамни ҳаётини сақлаб қолиш учун зарур воситалардир.

А. ПЎЛАТОВ,
Қорасув қароргоҳи Давлат Резиденцияси ОЁХТТЭБ кичик инспектори, кичик сержант.

йиғиштириб олиш махсус транспорт воситалари ёрдамида чикинди хоналарига жўнатиш. Ўз уйингиз атрофида ёнғин ўчириш автоуловларини, ўтиш йўлақларни турли хил тўсиқлар билан тўсиб қўйманг.

Хасан НИҒМАТОВ.
“Алишер Навоий” номидаги Ўзбекистон Давлат Академик катта театри биносига Ёнғин хавфсизлигини таъминлашни ташкил этиш бўлими кичик инспектори, катта сержант.

■ ФВВ огоҳлантиради

Ёнғинни олдини олиш уни ўчиришдан осонроқдир

Ёнғинни олдини олиш учун қуйидаги қоидаларга риоя қилинг:

Ёнувчи нарса ва суюқликлар оловдан ва иситиш асбобларидан узоқда сақланиши керак. Носоз электр асбобларидан фойдаланиш мумкин эмас, бир нечта электр асбоблари вилкаларини бир разеткага бирданига тикманг, гугурт ўйинчоқ эмас, буни доимо ёдда тутинг. Ёнғин содир бўлиб қолса

уйдан тез чиқишга ҳалақат бермаслиги учун зина майдончалари, балкон ортиқча буюмлардан ҳоли бўлиши керак, транспорт воситаларида ҳам ёнғин хавфсизлиги қоидаларига амал қилинг, транспорт воситаларида ёнувчан моддаларни олиб юриш тақиқланади, енгил алангаланувчан суюқликларни йўловчилар кўп вагонда ташиш жуда хавфли, уйда иложи бўлса ихчам ўт ўчиргич ҳамда те-

лефон олдида авария хизматлари телефон рақамлари кўрсатилган қўлланма осиглиқ туриши лозим. Ёнғин чиққан ҳолларда: Дарҳол ўт ўчириш хизмати 101 рақамига хабар беринг, мавжуд бўлган воситалар (ўт ўчиргич, сув, кум, қалин ёпқичлар) ёрдамида ёнғинни ўчиришга уриниб кўринг, ёнаётган хонага ҳаво киришини чеклаб (де-разаларни ва эшикларни зарурат бўлмаса очманг), қуюқ тутун бўл-

Чўмилишда эҳтиёткорлик зарур

Айни кунларда кўплаб сув хавзаларида чўмилаётганлар сузишни яхши билмасликлари туфайли кўнгилсиз ҳолатларга дуч келмоқдалар. Эҳтиёткорликнинг бир неча оддий турлари чўқувчилар сонининг камайишига сабаб бўлади:

Шундай экан, агар сузишни яхши билмасангиз, шиширилган

матрас ва айланаларга ишонманг, саросимага тушиш чўкиб кетишнинг асосий сабабларидан бири эканлигини унутманг, саросимага берилмай орқага ётиб чуқур нафас олинг, қўл оёқларни енгил ҳаракатга келтиринг, сузаётганда чарчашнинг биринчи белгиларига эътибор беринг, нотаниш жойларда сувга бош билан ташламанг ва

чўмилманг, саёз жойларда узоққа сузманг, маст ҳолларда қаттиқ шамолда чўмилманг ва қайиқда сузманг. Чўмилишдан олдин ўзингизга чуқурлик қанча, сув тагида хавфли буюмлар (нарсалар) борми? Сувнинг ҳарорати қандай, оқим, сув қуйилиши, орқага қайтиш жойлари борми, хавфли балик ёки жонивор йўқми?– деган

фуқароларнинг ёнғин хавфсизлигини таъминлаш борасида лоқайд бўлишлари сабаб бўлмоқда, ўчирилмаган сигарет, назоратсиз қолдирилган болаларнинг гугурт ўйнаши бошқа сабабларга кўра уларнинг ёниб теварак атрофдаги биноларга ўтиб кетиш ҳолатлари кузатилмоқда. Ушбу нохуш ҳолатларни олдини олиш мақсадида Сизлардан шуни сўраб қола-

мизки, ўз уйингизда ва ён атрофида қуйидаги ёнғин хавфсизлиги меъёр қоидаларига амал қилинг. Гугурт ва алангаланувчи моддаларни ёш болалардан узоқда ҳамда кўринмайдиган жойларда сақланг. Болаларнинг газ мосламаларидан фойдаланишга руҳсат берманг, ёш болаларни уйда ёлғиз қолдирманг. Ўз уйларингиз атрофида йиғилиб қолган қуриган ўтларни

МУАССИС:

Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

ТАҲРИРИЯТ ҲАЙЪАТИ:

Таҳрир ҳайъати раиси –
Асилбек ХУДАЯРОВ – Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири.
Таҳрир ҳайъати аъзолари:
Абдулла УБАЙДУЛЛАЕВ – профессор, Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси академиги.
Анвар АЛИМОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Фарҳод ХАНАПИЯЕВ – Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгаши раиси.
Дамин АСАДОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Нурмат АТАБЕКОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Жасур РИЗАЕВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Мурат ҚУРБАНОВ – Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири.
Фарҳод РАҲИМҚУЛОВ – Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазири котибияти.
Фурқат САНАЕВ – Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазирлиги матбуот котиби.
Барно ОДИЛОВА – Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Стратегик режалаштириш, статистика ва самарадорликни баҳолаш бошқармаси бошлиғи ўринбосари.
Улуғбек СОБИРОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Саидмурод ИСМАИЛОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Муроджон ИРИСМЕТОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Азамат ЮСУПОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Солижон МЎМИНОВ – тиббиёт фанлари номзоди.
Хуршид ФОЗИЛОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Мирзағолиб ТИЛЛЯШАЙХОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Наргиза ПАРПИЕВА – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Илмира РАЗИКОВА – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Шухрат БОЙМУРАДОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Рихси САЛИХАДЖАЕВА – тиббиёт фанлари доктори.
Валихон ҲАКИМОВ – тиббиёт фанлари номзоди, доцент.
Зафар СИДДИҚОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Зоҳид АБДУРАҲИМОВ – Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерациясининг Назарбек санаторийси директори.
Ғайрат КАРИЕВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Шухрат МУХТОРОВ – тиббиёт фанлари доктори, профессор.
Раъно НОСИРОВА – Ҳамширалар академияси ректори.

Бош муҳаррир
Ибодат СОАТОВА

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, Истиқбол кўчаси, 30 уй, 2–қават. Тел/факс: (71)233–13–22, тел.: (71)233–57–73.
Газета “Шарқ” нашриёт –матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди.
Қорхона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41уйТел/факс: (71)233–11–07.

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 қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Газета ҳажми **2 босма табоқ**. Формати А3. Офсет усулида чоп этилган. Адади – **625** дона. Буюртма рақами **Г–610**. Босмахонага топширилиш вақти: **21–00**. Топширилди **20–00**. 3 4 5 6 7

Офатдан сақланиш ўз кўлингизда

Республикамиз аҳоли турар жойларида ва халқ хўжалиги тармоқларида аҳоли турар жойларида ҳамда ён атрофидаги асосан ёзги мавсумда ёнғин чиқиш сабабларига сабаб бўлувчи омиллардир.

Қуриб қолган ўт ўланлар ёнғин чиқиш хавфини кучайтиради оловдан фойдаланилаётганда йўл қўйилаётган эътиборсизлик ва айниқса,