

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2014 йил 22 август • № 33 (1002)

Истиқлол имкониятлари

ИЛМИЙ САЛОҲИЯТ: ИНСОН САЛОМАТЛИГИДА МУҲИМ ОМИЛ



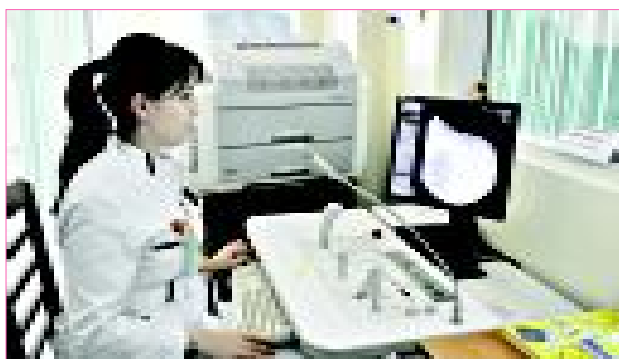
Истиқлолимизнинг 23 йиллиги арафасида республика миқёсидаги барча тиббиёт муассасаларида ишлар янада қизгин олиб борилаётганлигини кўриб, тиббиёт аҳли халқимиз саломатлиги йўлида астойдил меҳнат қилаётганлигига гувоҳ бўламиз.

Зеро, тизимда эришилаётган ютуқлар нафақат мамлакатимиз, балки дунё ҳамжамияти олим ва экспертлари томонидан тан олинмоқда. Шу ўринда айтиш жоизки, давлатимиз раҳбарининг соҳага оид чиқараётган кўплаб фармон ва қарорлари замирида инсон саломатлиги ва унинг турмуш фаровонлиги мужассам эканлигини дилдан ҳис этаётган халқимиз шукроналик руҳи билан яшамоқда. Фуқароларимиз қайси бир тиббиёт муассасасида бўлишмасин, малакали шифокорлар хизматидан мамнун қайтмоқдалар.

Дарҳақиқат, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тасарруфидаги Травматология ва ортопедия илмий-текшириш институти шифокорларининг кундалик фаолиятида бундай воқеалар жуда кўп кузатилади. Мазкур шифо маскани ҳовлисига кириб борар эканмиз, республикамизнинг барча ҳудудларидан келиб даволанаётган беморлар ва уларнинг яқинлари билан суҳбатда бўлдик.

– Ўғлим Сардор футбол ўйинида оёғининг тизза соҳасидан жароҳатланиб, вилоятимиз шифохонасида узоқ муддат даволанди. Лекин, кутилган натижа бўлмади. Сўнгра Республика травматология ва ортопедия илмий-текшириш институти мутахассисларига мурожаат қилдик. Ташхис аниқлангач, институтнинг малакали мутахассислари томонидан операция амалиёти ўтказилди. Айни кунда фарзандим Сардорнинг саломатлиги тикланиб, меҳнат фаолиятига қайтди. Институт директори Мирҳаким Азизов ва унинг шогирдлари кўрсатган сифатли тиббий ёрдамдан мамнун бўлдим, – дейди навоийлик Мастура Юнусова.

(Давоми 2-бетда).



Матбуот анжумани

ИЗЧИЛ ВА КЕНГ КўЛАМЛИ ИСЛОҲОТЛАР

Миллий матбуот марказида Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан мустақиллик йилларида мамлакатимиз тиббиёт тизимида эришилган натижалар ва истиқболдаги устувор вазифаларга бағишланган матбуот анжумани ташкил этилди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Анвар Алимов ва бошқалар Президентимиз раҳнамолигида соҳада изчиллик билан амалга оширилаётган ислохотлар шифо масканларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, халқимизга кўрсатилаётган тиббий ёрдам кўламини кенгайтириш, жаҳон тиббиётининг энг илғор ютуқларини ўзлаштиришда муҳим омил бўлаётганини таъкидлади. Ўтган йиллар давомида оналар ва гўдақлар ўлими уч баробардан ортиқ, туғма нуқсонли болалар туғилиши 1,8 марта камайгани бунинг ёрқин далилидир.

Давлатимиз раҳбарининг шу йил 1 августдаги “2014–2018 йилларда Ўзбекистонда

аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида”ги Қарори репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасида янги имкониятлар эшигини очмоқда. Қарорда тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базаси ва кадрлар салоҳиятини кучайтириш, замонавий ташхис усуллари жорий этиш, аёллар, болалар ва ўсмирлар касалликларининг олдини олиш борасида қатор долзарб вазифалар белгилаб берилди.

Соҳадаги яна бир муҳим ўзгариш бу соғлиқни сақлаш тизимида ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказла-

ри ташкил этилганидир. Жумладан, хирургия, урология, кардиология, кўз микрохирургияси, акушерлик ва гинекология, педиатрия, терапия ва тиббий реабилитация ҳамда бошқа марказларда юксак даражадаги касб тайёргарлигига эга кадрлар томонидан аҳолига замонавий асбоб-ускуналар ёрдамида тиббий хизмат кўрсатилмоқда.

Махсус давлат дастури доирасида барча вилоятларда замонавий она ва бола скрининги ва перинатал марказлари тармоғи ташкил этилган. Бу уларнинг саломатлик кўрсаткичлари янада яхшиланишида муҳим омил бўлмоқда. Хусусан, болаларнинг 92 фоизи ривожланиш кўрсаткичлари бўйича Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти стандартларига тўла мос келади. Кейинги беш йилда нономал ривожланган болалар туғилиши 1,3 баробарга камайди. 6-15 ёшгача бўлган болалар ўртасида ўткир респиратор вирус инфекциялари билан касалланиш 9,7



фоизга, пневмония билан 49,1, бронхит билан 32,8, сколиоз билан касалланиш 32,7 фоизга камайди.

Юқори малакали тиббиёт кадрлари тайёрлаш ҳам доимий эътиборда. Соҳа ривож учун давлат бюджетидан ажратилаётган маблағлар йилдан-йилга кўпаймоқда. 2013 йилда соғлиқни сақлаш соҳасига йўналтирилган инвестициялар ҳажми 2010 йилга нисбатан 3,8 баробар

ошди. Натижада уч юзга яқин тиббиёт объекти реконструкция қилиниб, фойдаланишга топширилди.

Матбуот анжуманида эришилаётган ютуқлар билан бирга соҳани янада ривожлантириш истиқболларига оид масалалар хусусида ҳам сўз юритилди, журналистларни қизиқтирган барча саволларга жавоб қайтарилди.

Сайёра ШОЕВА.

ИСТИҚЛОЛ ИМКОНИАТЛАРИ

ИЛМИЙ САЛОҲИЯТ: ИНСОН САЛОМАТЛИГИДА МУҲИМ ОМИЛ

Шу ўрнида таъкидлаш муҳимки, ўз номидан кўриниб турган ушбу институтда инсон танасида таянч вазифани ўтайдиган суяк-бўғим тизимида турли тасодифлар туфайли тузатиш қийин бўлган муаммолар юзага келганида, травматолог-ортопедлар бемор дардига малҳам бўладилар. Ушбу етакчи клини-

илмий раҳбари, тиббиёт фанлари номзоди Муроджон Ирисметовларнинг ҳиссаси катта бўлди.

– Институтимизда чанок-сон ва тизза бўғимини эндопротезлаш, елка, тизза ва болдир-ошиқ бўғими артроскопияси ҳамда сколиоз, яссиоёқлик бўйича ҳам мураккаб, ҳам замонавий операциялар ўтказилмоқда, – дейди лойиҳа раҳ-

яна шуни эътироф этиш жоизки, даволаш жараёни йилдан-йилга такомиллашиб, кўплаб ютуқларга эришилмоқда. Жумладан, Мениск кисталарида, тизза қопқоғи ностабилигида, остеохондропатия ва синовит касалликларида, елканинг одатий чиқиши, айлантирувчи манжетанинг узилиши ва елка-курак периартритида янги малоинвазив артроскопик операцияга қўл урилиши натижасида кўплаб беморлар шифо топиб кетмоқда. Бу усулларни қўллаш асорат хавфини камайтириб, беморнинг функционал ҳолатини яхшилаш имконини бермоқда. Бу йилги яна бир муваффақиятларимиздан – 7 та патент қўлга киритдик. Бунинг баробарида 100 дан ортиқ мақола, илмий маъруза ва услубий қўлланмалар чоп этилди. Шунингдек, кейинги пайтларда аҳоли орасида яссиоёқлик касаллиги кўпайиб бораётганлиги боис, институтда бу борада ҳам изланишлар йўлга қўйилиб, операция жараёнлари олиб борилмоқда. Биргина ўтган йили 20 дан ортиқ беморда яссиоёқликни бартараф



жий давлатлар билан ҳамкорликда фаолият олиб бормоқда. Ёш мутахассисларимиз илмий изланиш олиб боришлари учун барча шароит ва имкониятлар яратилган. Ўтган йили Англия ва Фран-

давлатларида ўтказиладиган халқаро анжуманда қатнашиш таклифини олганмиз. Шу билан бирга, ҳар йили Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги буйруғи асосида республика миқёсида ўтказиб келинаётган "Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!" шиори остидаги тадбирда ҳам фаол иштирок этиб келмоқдамиз. Жорий йилнинг 11-16 август кунлари ўтказилган мазкур тадбирда институтимизнинг 7 нафар малакали мутахассиси аҳолига амалий ёрдам кўрсатиб қайтди. Вазирликнинг 2014 йилдаги маҳорат дарслари бўйича чиқарилган буйруғи ижросини бажариш мақсадида ҳудудлар кесимида юқори малакали мутахассислар иштирокида маҳорат дарслари олиб борилмоқда. Шунингдек, жойларда операция амалиётлари бажарилмоқда. Албатта, бундай кенг имкониятлар Юртбошимизнинг соҳа мутахассислари меҳнатига бўлган юксак эътиборидир.

Давлат мукофоти совриндорлари билан учрашиб, суҳбатлашганимизда уларнинг юзларидаги табассум, қалбларидаги қувонч, ўз касбига бўлган садоқат бу – истиқлол берган олий бахт эканлигини яна бир бор дилдан ҳис этдик. Институт жамоасининг келгусидаги фаолиятига омад тилаган ҳолда бундан-да юқори муваффақиятлар ёр бўлишини чин дилдан истаб қолдик.

Ибодат СОАТОВА.

Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.



ка мутахассисларининг кўп йиллик изланишлари натижасида бу даргоҳ йирик даволаш муассасасига айланиб, нафақат мамлакатимизда, балки хорижий давлатларда ҳам уларнинг меҳнати юқори баҳоланиб, тан олинмоқда. Бунинг исботи сифатида айтмоқчимизки, ўтган йили мустақиллик байрами арафасида институт тадқиқотчилари Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони билан амалиётга кенг жорий қилинган йирик лойиҳа – "Йирик бўғимлар ортопедик патологиясини даволашнинг технологияларини ишлаб чиқиш ва татбиқ қилиш бўйича амалий ишлар мажмуи" тиббиёт соҳасидаги иккинчи даражали давлат мукофотига лойиқ деб топилди. Давлат миқёсидаги бундай юксак эътироф жамоанинг кўп йиллик фидойи меҳнати маъсулдир. Албатта, ушбу ютуқни қўлга киритишда лойиҳа раҳбари, институт директори, профессор Мирҳаким Азизов, катта илмий ходим, тиббиёт фанлари номзоди Надежда Ступина ва спорт жароҳатлари бўлими

(Давоми. Боши 1-бетда).

бари, тиббиёт фанлари доктори, профессор Мирҳаким Азизов. – Эндопротезлаш бўйича ўтган йили 620 та, жорий йилнинг шу кунига қадар эса 453 та операция амалга оширилган бўлса, йил якунига қўра 800 тага яқин операция қилиш режалаштирилган. Бундан ташқари, жорий йилнинг саккиз ойи давомида мингдан ортиқ артроскопик операция ўтказилди. Эндопротезлаш ва артроскопияда замонавий чет эл технологияларидан фойдаланяпмиз. Чанок-сон бўғими дисплазиясида, сон суягининг бошчаси туғма чиқишида, тизза бўғими оғир деформацияларида эндопротезлашнинг ижобий натижа берадиган усуллари жорий қилинмоқда. Елка, тирсак, болдир-ошиқ бўғими касалликларида ҳам шу усул қўлланиляпти. Жуда мураккаб тузилишга эга бўлган инсон организмидagi йирик бўғимлар жароҳлигида Германиядан келтирилган эндоскопик ускунадан фойдаланмоқдамиз. Унинг қулайлиги шундаки, оғрик кечаётган бўғим ичига кичкина ёриқ орқали кирилиб, нуқсон тўғриланади. Айрим жарроҳлик ишлари 3-4 соат давом этса, 1 соатга етмасдан тугайдиган операциялар ҳам қилинади.



этиш операцияси муваффақиятли ўтказилди. Бундан ташқари, болаларда учрайдиган сколиоз касаллигини даволаш такомиллаштирилмоқда ва алоҳида бўлим фаолият юритмоқда. Бу борада малакали мутахассисларимиз томонидан мураккаб операция жараёнлари олиб борилмоқда. Институтимизда замонавий тиббиёт асбоб-ускуна ва энг сўнгги русумдаги аппаратуралар мавжуд бўлиб, касалликларга тўғри ташхис қўйишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Жамоамиз кўплаб хори-

цияда бўлиб ўтган халқаро анжуманларда инглиз тилидан ўз маърузаларимиз билан иштирок этдик. 2014 йилнинг октябрь ойида Беларусь ва Қозоғистон

«Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!»

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ҲАФТАЛИГИ САМАРАЛИ ЎТДИ

2014 йилнинг 11-16 август кунлари мамлакатимиз бўйлаб бўлиб ўтган навбатдаги ижтимоий акцияда республика ихтисослаштирилган тиббиёт марказлари, илмий-текшириш институтлари ва тиббиёт олий таълим муассасаларининг 300 нафардан ортиқ етакчи фан докторлари, профессор ва доцентлари иштирок этдилар.

Мазкур ижтимоий тадбирда терапевт, педиатр, невропатолог, кардиолог, хирург, акушер-гинеколог, эндокринолог, офтальмолог, оториноларинголог, уролог, ортопед-травматолог, стоматолог, дермато-венеролог каби 14 соҳа йўналишидаги етакчи фан доктори ва профессорларидан иборат гуруҳ мамлакатимизнинг барча ҳудудларида бўлиб, аввало, кам таъминланган оилалар, ёрдамга муҳтож ёлғиз кекса пенсионер ва ногиронларни чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказдилар. Шунингдек, Қорақалпоғистон Республикаси, Хоразм, Сурхондарё, Андижон ва Навоий вилоятларида 14 соҳа йўнали-

шидаги тор мутахассисларни жалб қилган 2 тадан гуруҳ тиббий кўрикларда фаол қатнашди.

Тиббий кўриқнинг яна бир аҳамиятли томони – турли соҳа мутахассислари иштирокида беморлар консилиумдан ўтказилди. Яъни, мазкур ҳафталик олдидан маҳаллий мутахассислар томонидан бир неча ой давомида юқори даражадаги консилиумга эҳтиёж сезувчи беморларнинг аниқ манзилли рўйхати тузилди. Натижада ҳафталик давомида муаммоли ташхиси бўлган беморларга турли соҳа мутахассислари иштирокида аниқ ташхис қўйиш билан бирга, уларга малакали тиббий хизмат

олишга ҳам имконият яратилди.

Ушбу ижтимоий акциянинг са-

боб-ускуналари, жумладан, флюоромобиллар, УТТ ва ЭКГ аппаратлари билан тўлиқ таъ-

нафари ёлғиз кексалар ҳамда 3853 нафарини ҳомиладор аёллар қамраб олинди.

Тиббий текширувларда касаллиги аниқланган 64532 нафар беморга туман шифохоналари, 6558 нафар беморга вилоят шифохоналари, 1936 нафар беморга эса республика даволаш-профилактика муассасаларида даволанишга йўланма берилди.

Тадбир давомида «Соғлом бола йили» Давлат дастурининг мақсад ва вазифалари, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасидаги ишлар, қариндошлар ўртасидаги ҳамда эрта никоҳнинг салбий оқибатлари каби мавзуларда мулоқотлар ўтказилди.

Вазирлик томонидан «Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!» шиори остида бўлиб ўтадиган ижтимоий акциянинг йил охирига қадар янада юксак даражада ўтказилиши режалаштирилган.

**Ҳафталик давомида
102318 нафар фуқаро тиббий
кўрикдан ўтказилди.**

**Шундан, 70416 нафарини катта
ёшдагилар, 19494 нафарини эса
болалар ташкил этди.**

марали ўтишида вилоят, туман ва шаҳар ҳокимликларининг ҳам ҳиссаси катта бўлди.

Шу билан бирга, мазкур ижтимоий акция маҳаллий шифокорлар малакасини янада оширишда ўзига хос тажриба мактаби вазифасини ҳам бажарди.

Барча ишчи гуруҳларининг самарали фаолият кўрсатиши учун замонавий диагностика ас-

минланди.

Ҳафталик давомида жами 102318 нафар фуқаро тиббий кўрикдан ўтказилди. Шундан, 70416 нафарини катта ёшдагилар, 19494 нафарини эса болалар ташкил этди.

Жумладан, тиббий текширувда катта ёшдагилар орасида 10979 нафари пенсионерлар, 9980 нафари ногиронлар, 953

«Хеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!»

МИЛЛАТ СОҒЛИГИ – ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ МУҲИМ ШАРТИ

Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 23 йиллиги олдида соғлиқни сақлаш тизими муассасалари томонидан ўтказилаётган тадбирлар инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг жорий йил 21 июлдаги 258-сонли буйруғи ва унга асосан, вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармасининг "Вилоятнинг чекка ҳудудларида истиқомат қилувчи аҳолини чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш тўғрисида"ги 272-сонли буйруғи қабул қилинди. Вилоят шаҳар ва туманларида "Хеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!" шиори остида тиббий кўрик ўтказилди. Режали асосда ўтаётган бу тадбирда Бухоро вилоятининг 11 та тумани ва Бухоро шаҳри тўлиқ қамраб олинди.

Маъжур тадбир аввало, Қорақўл ва Жондор туманлари

Бухоро вилояти

аҳолиси ўртасида ўтказилганда, бир кунда 1933 нафар фуқаро мурожаат қилди ва уларнинг са-

тегишли тавсия ва имтиёзли йўлланмалар берилди. Шунингдек, Вобкент ва

– Ёшим 53 да. Икки йилдан буён юрагим оғрийди. Ўтган давр мобайнида тайинли муолажаларни олмаганим сабабли бу дарддан халос бўлолмадим. Бугун ЭКГ текширувидан ўтдим. Шифокорлар вилоят юрак қон-томир касалликлари диспансерида ётиб даволанишимни тавсия қилишди, – дейди "Қўқин" қишлоқ фуқаролар йиғинида яшовчи Саида Йўлдошева.

ломатлиги текшириб кўрилди. Тиббий кўрикдан ўтказилганларнинг 148 нафари ҳомиладор аёл, 178 нафари болалар, 147 нафари ногиронлар ва 221 нафари қариялар эканлиги ушбу тадбирнинг нақадар ижтимоий аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб турибди. Иккала тумандан 128 нафар беморга вилоят кўп тармоқли тиббиёт марказига, 58 нафарига эса республика ихтисослашган тиббиёт марказларига бориб даволанишлари учун

– Мен Ширин қишлоғидан келганман, – дейди 45 ёшли Майсара Жумаева. – Гинекологик касаллик билан мурожаат қилганман. Олти йил бурун жарроҳлик йўли билан мендаги ўсимтани олиб ташлашганди. Бироқ ҳанузгача сурункали оғриқлардан қутула олмай келаяпман. Тошкентдан малакали шифокорлар таклиф этилганини эшитиб, мен ҳам чуқурлаштирилган тиббий кўриққа келгандим. Кўрик жараёнида асаб тизимида ҳам шикастланиш борлигини айтишди. Тегишли тавсияларни олдим.

Шофиркон туманларида ҳам чуқурлаштирилган тиббий кўрик фаол тарзда олиб борилди. Фуқаролар вилоят ва

республиканинг кўзга кўринган соҳа мутахассислари – нейрохирург, ортопед-травматолог, кардиолог, хирург, невропатолог, эндокринолог, офтальмолог, педиатр, уролог, УТТ мутахассиси, терапевт, стоматолог, ЛОР, акушер-гинекологлар қабулига келиб, текширувдан ўтишди.

– Аҳолининг ўпка нафас йўллари текшириш орқали халқимиз орасида сил касалликлари тарқалиб кетиш хав-

тармоқли марказий поликлиника рентген лаборанти Жамшид Жамолов. – Қабулга келган барча фуқаролар чуқур текширувдан ўтказилиб, аниқланган касалликлар бўйича керакли тавсия ва маслаҳатлар берилди.

Бундай миннатдорлик сўзларини кўрик жараёнида аҳолидан такрор ва такрор эшитиш мумкин. Албатта, халқимизга кўрсатилаётган бу ғамхўрликлар шу кунларда мустақиллигимизнинг 23 йиллиги олдида "Ягонасан, муқаддас Ватаним, севги ва садоқатим сенга бахшида, гўзал Ўзбекистоним!" шиори остида ўтаётган байрам тадбирларига уйғун ва ҳамоҳанг бўлаётганлиги эътиборлидир.

С. КОДИРОВ,
Бухоро вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси матбуот маркази ходими.

Қорақалпоғистон Республикаси

"Соғлом бола йили" Давлат дастури ижроси доирасида мамлакатимиз бўйлаб ўтказилаётган саломатлик ҳафталиги Қорақалпоғистон Республикасида ҳам қизгин давом этмоқда.

Президентимиз раҳнаомлигида тиббиёт соҳасида амалга оширилаётган туб ислохотлар

"Хеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!" шиори остида ташкил этилган саломатлик ҳафта-

– Кўпдан буён бош оғриғи безовта қилар эди, – дейди шуманайлик отахон Эрназар Эрнийёзов. – Кўрик давомида малакали мутахассислардан зарур тавсиялар олдим. Чекка қишлоқ ва овулларда ҳам замонавий тиббиёт ютуқларидан фойдаланиш имкониятини яратиб бераётган давлатимиз раҳбаридан миннатдоримиз.

жараёнида хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, аҳолини чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш ва соғломлаштиришга алоҳида эътибор қаратилди.

лигида Тошкентдаги ихтисослаштирилган тиббиёт илмий-амалий марказларидан ташриф буюрган малакали мутахассислар Кегейли, Нукус, Қўнғирот ва Мўйноқ туманлари аҳолисини чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказди.

– Гуруҳимиз таркибига кардиолог, терапевт, стоматолог, гинеколог, дерматовенеролог, невропатолог, педиатр, эндокринолог каби мутахассислар киритилган, – дейди Ўзбекистон Республикаси дерматология ва венерология ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт маркази директори, тиббиёт фанлари доктори Улугбек Собиров. – Аҳолини чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш учун барча шароит ва имкониятлар мавжуд. Биринчи галда оналар, болалар, ногиронлар ва ёши улуг инсонларга алоҳида эътибор қаратдик.

Шунингдек, Тахтакўпир, Қораўзак, Қонлиқўл ва Шуманай туманлари аҳолиси ҳам малакали тиббий кўрикдан ўтказилиб, мутахассислар томонидан амалий



ёрдам кўрсатилди.

Саломатлик ҳафталиги доирасида олис овуллардаги қишлоқ врачлик пунктлари, туман марказларидаги кўп тармоқли ва

оилавий поликлиникаларда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган тадбирлар ҳам ташкил этилди.

А. ОРТИҚБОВ.

Сирдарё вилояти

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан ташкил этилган саломатлик ҳафталиги Сирдарё вилоятида ҳам юқори савияда олиб борилди.

"Хеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!" шиори остида ўтаётган маъжур тадбир доирасида Сирдарё вилоятининг Гулистон, Сирдарё ва Сардоба туманлари аҳолиси чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилди.

– Ватанимиз мустақиллигининг 23 йиллик байрами арафасида ўтказилаётган ушбу ҳафталик халқимиз саломатлигини янада мустаҳкамлашга қаратилаётган юксак эътиборнинг амалий ифодасидир, – дейди Сирдарё вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи ўринбосари Хайрулла Тожиев. – Чуқур-

лаштирилган тиббий кўрикни замонавий талаблар даражасида ўтказиш учун барча шароитлар яратилди.

Маълумотларга қараганда, ҳафталикнинг дастлабки кунларида 3,5 мингдан ортиқ фуқаронинг саломатлиги текширилиб, зарур тиббий маслаҳат берилган. Касаллиги аниқланганларга малакали мутахассислар томонидан амалий ёрдам кўрсатилди.

– Анчадан буён ўнг кўзим хиралашиб юрганди, – дейди Сардоба туманининг «Пахтабод» маҳалласида яшовчи Неъматжон Ўринбоев. – Пойтахтдан келган шифокорлар кўзимдаги касаллиқни аниқлаб, керакли тавсия ва маслаҳатларни беришди. Бундай юксак эътибор ва ғамхўрликдан миннатдоримиз.

А. МУСТАФОҚУЛОВ. Ўза.

Ибрат

ҚАТЪИЙ КУРАШ НАТИЖА БЕРАДИ

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ёш авлоднинг жисмонан ва маънан етук инсон бўлиб камол топиши борасида қатор ишлар қилинмоқда.

Замонавий шифохоналар, қишлоқ врачлик пунктлари энг янги ускуналар билан таъминланмоқда. Аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш борасида Қашқадарё вилояти силга қарши курашиш диспансерида ҳам ибратли ишлар амалга оширилмоқда.

– Ҳозирги кунда жами 19 та силга қарши муассаса бўлиб, шундан 7 та диспансер, 1 та шифохона, 8 та бўлим, 2 та сиҳатгоҳ ва 1 та махсус муассаса мавжуд, – дейди бош шифокор Тўлқин Ашуров. – Таъкидлаш лозимки, одам организмига сил микроблари тушганда, ҳамма вақт ҳам касаллик содир бўлавермайди. Одатда заифлашган, чиникмаган одам организ-

мида микроб яшаши ва кўпайиши учун қулай шароит бўлади. Сил касаллигининг белгиларига тўхталадиган бўлсак, булар дармонсизлик, иштаҳа йўқолиши, ухлаган пайтда терлаш, рангнинг сарғайиши, бўйин, қўлтиқости лимфа безларининг нўхат ҳажмида катталашishiдир.

Таъкидлаш лозимки, диспансер ходимлари ўқув муассасаларида, чекка туман, маҳаллалардаги аҳолига касаллик ҳақида тушунча бериб, уларни профилактик кўрикдан ўтказмоқда. Касалликнинг олдини олиш мақсадида ўтган йилда туғилган 60857 нафар, жорий йилда эса 13609 нафар чақалоқ БЦЖ вакцинаси билан тўлиқ эмланди. Диспансерда кўчма рақамли флюороаппарат мавжуд бўлиб, ҳозирги кунга қадар 80 мингга яқин аҳоли тиббий кўрикдан ўтказилди.

Вилоятдаги силга қарши муассасаларда 112 нафар турли тоифали шифокор ва 722 нафар ўрта тиббиёт



ходимлари беморларга малакали хизмат кўрсатиб келмоқда.

Акмал АЛЛАМУРОДОВ.

СУРАТДА: (чапдан) бош шифокор Тўлқин Ашуров, шифокорлар Абдуҳамид Садатов ҳамда Шокир Рўзиевлар.



Бугуннинг мавзуси

АРТЕРИАЛ ҚОН БОСИМИ

Келиб чиқиш сабаблари, клиник белгилари ва профилактикаси

Дунё миқёсида кузатилаётган глобаллашув даври инсон саломатлигини асраб-авайлаш билан боғлиқ кўплаб муаммоларни келтириб чиқармоқда. Бундан 15-20 йил муқаддам юрак қон-томир касалликларидан ёши улуг кишилар азоб чеккан бўлса, бугунги кунга келиб бу хасталиклар анча "ёшарган"лиги кенг жамоатчиликка маълум. Юрак қон-томир хасталикларини аниқлаш, ташхисни тўғри белгилаш ва шунга қараб даволаш чора-тадбирларини кўриш тиббиёт ходимлари олдидаги муҳим вазифалардандир. Ҳар қандай касалликни ҳам илмий-

назарий жиҳатдан ўрганиш, ҳам даволаш жараёни мутахассислардан юксак масъулият талаб қилади. Асаб тизимида, юрак қон-томирларида учрайдиган касалликларни даволаш билан узоқ йиллардан бери шуғулланиб келаётган шифокорлардан бири, тиббиёт фанлари доктори, профессор Сайфиддин Йўлдошев билан уюштирилган суҳбатда аҳоли ўртасида кўп учрайдиган гипертония (хафаконлик) касаллигининг келиб чиқиш сабаблари билангина эмас, балки беморда кечадиган клиник белгилар ҳамда унга йўлиқмаслик чора-тадбирлари билан ҳам қизиқдик.

– Қон босими қачон ва кимларда кўтарилади?

– Танамизда минглаб қон томирлари мавжуд. Ана шу томир деворларининг қон оқимиға нисбатан кўрсатган қаршилик кучи нормал қон босимини пайдо қилади. Организмдаги қон томирлар кенгайиб-торайиб туриш хусусиятига эга бўлиб, муҳитга мослашиб, ўртача мувозанатда туради. Баъзи оила аъзоларида барча кишиларнинг қон босими пастликка мойил бўлиб, айримларида аксинча босим юқориқ юриши мумкин. Агар турли таъсирлар натижасида томирларнинг кенгайиши ёки торайиши кузатилса ва бундай бузилиш бироз муддат ушланиб турса, бу касаллик аломатлари пайдо бўлганидан далолат беради. Томирдаги бундай ўзгариш фақат бош мия фаолиятига боғлиқ бўлиб қолмай, асабни кўзгатувчи ички ва ташқи таъсирларга ҳам боғлиқдир. Айниқса, буйрак ва юрак томири касалликлари қон босимининг ўзгаришига сабаб бўлиши мумкин. Гарчанд кишининг турмуши тинч ва осойишта кечаётган бўлса ҳам қон босими сутка давомида гоҳ чиқиб, гоҳ тушиб туради. Айрим кишилар борки, бўлар-бўлмасга жажли чиқади, арзимаган воқеадан фожиа ясайди, сиқилади, натижада уларнинг артериал қон босими ишдан чиқади. Шахсий ҳаётда рўй берган кулфат ва мусибатлар, айрилиқ ва жудодликлар ҳам артериал қон босимининг ошиши учун замин ҳозирлайди. Одатда куннинг биринчи ярмида қон босими нормага яқин бўлиб, иккинчи ярмида бироз кўтарилади, кечаси яна нормага яқинлашади. Баъзи кишиларда қон босимининг юқори бўлиши наслий характер касб этиши мумкин. Айрим ҳолларда эса турмушда учрайдиган тасодифий бахтсиз ҳодисалар, уруш-жанжаллар, асабийлашиш, жиззакилик, ортиқча вазн, спиртли ичимликларни мунтазам равишда ичиш, чекиш, кам ҳаракатда бўлиш, шўр ва аччиқ нарсаларни муттасил ейиш қон босими кўтарилишига шарт-шароит яратади.

– Ҳар қандай касалликда бўлгани сингари қон босимининг кўтарилиши ҳам бир нечта босқичда кечади. Ҳам даволовчи, ҳам тадқиқотчи сифатида шунини изоҳлаб берсангиз.

– Тиббиётда гипертония касаллигининг кечиши уч босқичга ажратилади. Дастлабки босқич касалликнинг бошланғич даври бўлиб, бунда қон босимининг кўтарилиши қисқа вақт, дейлик, 1-2 дақиқа давом этади. Бу ҳол, асосан, ҳаяжонланиш таъсирида юзага келади.

Бу босқичда кишининг аҳволи тез ўнглашиб, босим лаҳзалар ичида ўз ҳолига қайтади. Иккинчи босқичда артериал босимнинг кўтарилиши турғун бўлиб, махсус даво чоралари кўрилмагунча босим меъёрига тушмайди. Бу даврда бемор гипертоник кризга мойиллик белгиларини бошдан кечирилади. Учинчи босқич склеротик босқич деб аталиб, буйрак, ўрта мия ва бошқа орган томирларида қайтмас ўзгаришлар юзага келади.

– Касаллик аломатлари пайдо бўлганда, бемор қандай ҳолатларни бошдан кечириши ва ён-атрофдаги кишилар врач келгунига қадар унга қандай ёрдам кўрсатишлари зарур?

– Илоҳи борича қон босими хасталигига йўлиққан кишилар хонадонидида тонометр бўлиши керак. Қон босимини ўлчаш қийин эмас, ҳар бир киши ўрганиб олиши мумкин. Касаллик этиологияси ва патогенезида марказий нерв системаси тез-тез ишдан чиқиши, моддалар алмашинуви бузилиши, никотиннинг таъсири туфайли гипертония касаллиги зўраяди. Буларнинг барчаси мия қобиғи хужайраларида турғун кўзгалиш ўчоқларини пайдо қилади. Натижада майда артериалларда вақтинча, кейинчалик доимий спазм пайдо бўлиб, максимал ва минимал артериал қон босими кузатилади. Касалликнинг бошланғич даврида тез ўтиб кетувчи бош оғриғи, бош айланиши, қулоқ шанғиллаши, уйқусизлик, тез чарчаш ва дармонсизлик белгилари сезилади. Кейинчалик юрак томирлар системасида органик ўзгаришлар рўй бериб, артериал босимнинг кўтарилиши турғун характерга эга бўлиб қолади. Босим юқорилашганда бош қаттиқ оғрийди. Чакка, пешона, елка қисми гўёки одамнинг ўзиники эмасдек бўлиб қолади. Бурундан қон кетади, кўнгил айнаши кузатилади. Тonomетр билан ўлчанганда, бемор қон босими 140/80, 150/90, 160/100 ва бундан ҳам юқори бўлиши мумкин. Табиийки, шифокор келгунига қадар беморнинг аҳволини ўнглаш керак бўлади. Бунинг учун ён-атрофдагилар тинчлантирувчи валериана таблеткаси, пустырник, шотут дамламаларидан ичиришлари, оёғининг таг қисмига қон босимини пасайтирувчи грелка қўйишлари лозим. Грелканинг суви илиқ бўлсин. Бемор ярим ўтирган ҳолатда ётқизилади. Фармадипин малҳамидан 5 томчисини кичик қанд бўлагига томизиб, тил остига қўйиш зарур. Агар қанд топилмаса, тил остига томизилади. Фармадипин юрак тез урганда, миокард инфарктида, стенокардия хуружи даврида, яъни юрак ва тўш соҳасида оғриқ кузатилганда асло мумкин эмас. Ушбу дорини истеъмол қилишга қарши кўрсатма бўлса, каптоприл таблет-

касидан бир донасини тил остига қўйиш мумкин. Агар қон босими тез-тез кўтарилиб турадиган бўлса, шифокор билан маслаҳатлашиш ва ҳар доим қон босимини туширадиган дори воситаларини уйда сақлаш керак. Мумкин қадар қон босими кўтарилишига йўл қўймаслик лозим. Шифокор тавсияларини бажаришга одатланган маъқул.

– Гипертоник касалликлар кўпинча ақлий фаолият юритадиган кишиларда учрайди. Касалликка чалиниш ҳам, чалинмаслик ҳам аслида инсоннинг ўз қўлида, соғлом турмуш тарзини ўзида шакллантирган киши нафақат артериал қон босими, балки бошқа хавфли касалликларга ҳам дучор бўлмайди, деган фикрни сиз ҳам тасдиқласангиз керак.

– Фикрингиз жуда тўғри. Ҳар бир кишининг ўз кун тартибини тўғри белгилаши саломатлигини асрашдаги энг муҳим шартдир. Эрталабки нонушта, тушлик, овқатланиш рационини тўғри белгилаш, доимий ҳаракатда бўлиш, гарчанд соғлом бўлса ҳам ҳар бир киши мол ёғларидан воз кечиши керак. Ҳар куни мол ва қўй ёғидан, чарви ва думбалардан тайёрланган таомларни истеъмол қилиш зарар. Хаттоки қарияларимиз дори деб ҳисоблайдиган сигир ёғини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш ҳам яхшиликка олиб келмайди. Уста-устига организмни кучли таомлар билан зўриқтириш модда алмашинуви бузади, танани заҳарлайди. Япониялик олимлар олиб борган тадқиқотда шўр таомларни истеъмол қилиш инфаркт ва инсульт касаллигини келтириб чиқариши исботланган, бутун мамлакатда шўр нарсалардан воз кечилган. Улар кунига бор-йўғи 4-6 грамм ош тузини истеъмол қиладилар, холос. Шу сабабли бу мамлакатда гипертоник касалликка чалинган беморлар жуда кам учрайди.

– Артериал қон босимининг юқорига кўтарилиши организмнинг бошқа аъзоларига ҳам таъсир кўрсатади. Агар унинг ҳам устки, ҳам пастки даражаси кўтариладиган бўлса, бу тиббиётда ҳақиқий гипертония касаллиги, дейилади. Касаллик аста-секин ривожланиб бориши натижасида бошқа аъзоларнинг функциясига таъсири сезила бошлайди, шу ҳақда ҳам қисман тўхталиб ўтсангиз.

– "Гипертоник криз" артериал қон босими тўсатдан, жуда юқорилаб кетиши натижасида пайдо бўлади. Бунга кўра, бош мияда жойлашган юрак қон-томир системаси бошқариладиган марказ фаолиятини тушуниш мақсадага мувофиқдир. Қон босимини пасайтириш учун ичилаётган дори воситаларини тўсатдан бекор қилиш, унинг дозасини шифокор рухсатисиз кўпайтириш ёки камайитириш тавсия қилинмайди. Шунингдек, об-ҳавонинг ўзгариши, эрта баҳор ва кеч кузда криз ҳолати кўпроқ кузатилади. Аёлларда кечадиган ҳайз ва климакс даври, эмоционал стресслар (сиқилиш, турли оилавий ташвишлар, ғам-қайғу, қўйди-чиқди жанжал ва можаролар) танадаги мавжуд ёндош касалликларнинг кўзгалиши (масалан, оёқ оғриши, юрак безовталиги, сурункали ички аъзолар хасталиги), спиртли ичимликларни муттасил истеъмол қилиш криз ҳолатини янада кучайтириши мумкин. Кризда бош лўқиллаб оғрийди, кўз юмилса, юлдузчалар пайдо бўлади, юрак атрофида оғриқ зўраяди, нафас си-

қилади, кўнгил айнайди, бемор қайт қилади, кўз соҳасида кучли оғриқ сезилади.

Таъкидланганидек, қон босимининг муттасил равишда кўтарилиб туриши натижасида юракка кучли босим тушади, у ўз вазифасини бир маромда бажара олмайди. Натижада миокард инфаркти, инсульт каби касалликларнинг ривожланиши учун қулай шарт-шароит яратилади. Айни пайтда ички аъзолардан буйракка ҳам қон босими кўтарилганда қаттиқ босим тушади. Буйрак етишмовчилигининг келиб чиқиш сабабларидан бири қон босими кўтарилиши билан боғлиқ эканлигини кўп йиллик тажрибамизда кузатганмиз. Кўриш органларида пассивлик юзага келади. Эндокрин касалликлардан қандли диабетнинг пайдо бўлиши учун қулай муҳит яратилади. Кўриниб турибдики, артериал қон босимининг кўтарилиши, яъни гипертония "якка-ёлғиз" тарзда саломатликка путур етказмайди, балки бошқа бир қанча касалликларни юзага келтириб, беморнинг тинчини бузади, умрини қисқартиради.

– Артериал қон босими ҳақида ҳар қанча фикр-мулоҳаза юритмайлик, худди бу мавзу мазмун-моҳиятини тўлиқ очиб беролмаётгандекмиз. Ҳар қандай касалликни даволагандан кўра, унинг профилактикаси, яъни олдини олиш чора-тадбирларига аҳамият берган киши ҳар томонлама ютади. Мамлакатимизда гипертоник касалликларни даволаш учун стационар шифохоналар, поликлиникалар, хусусий даволаш муассасалари, санаторий ва профилакторийлар мавжуд. Артериал қон босимининг ошишига қарши қандай препаратлар қўлланилади, амалиётга қандай янги технологиялар кириб келмоқда?

– Гипертоник касалликка чалинган бемор соғлом одамга қўйилган талаб – 8 соатдан кам бўлмаган уйку, тўғри ва рационал овқатланиш, ҳар куни 2,5-3 км. масофа пиёда юришга аҳамият бериши зарур. Уларнинг асаб тизимиға салбий таъсир этувчи омиллардан имкон қадар ён-атрофидагилар воз кечишин. Ҳозирги вақтда дори-дармон воситаларидан резерпин, раунатин, раувазон, раусидил, изабарин, исмелин ва бошқалар кўп ишлатилади. Бундан ташқари, артериал босимни пасайтириш учун гипотиазид, депрессин, дибазол, папаверин каби дорилар ҳам истеъмол қилинади. Ушбу касалликни даволаш бўйича кўплаб илмий изланишлар олиб борилмоқда. Инсульт ва артериал гипертония муаммолари бўйича Жанубий Африканинг Кейптаун шаҳрида, бир қатор Европа мамлакатларида бўлиб ўтган бутунжаҳон конгрессларида қадимий усул – пульс ташхисига асосланиб даволаш бўйича олиб борган тадқиқотларим маъқулланди. Бунга кўра, пульсга қараб нуқталар танланади. Нина сони 10 тадан кўп бўлмайди. Нинанинг ўша нуқталарда қўйилиш дақиқаси 15 минутдан кам бўлмаслиги керак. Касаллик даражаси ва жараёнига қараб, бир соатдан беш соатгача белгиланади. Нина нуқталардан суғуриб олинган, бемор ўзини енгил ҳис қилади, касалликнинг клиник белгилари деярли йўқолади.

Хулқар КУЗМЕТОВА
суҳбатлашди.

Спорт

ПОЙТАХТЛИКЛАР ҒОЛИБ

Термиз шаҳрида "Ягонасан, муқаддас Ватаним, севги ва садоқатим сенга бахшида, гўзал Ўзбекистоним!" шиори остида қизлар ўртасида спортнинг бадий гимнастика тури бўйича мамлакат биринчилиги баҳслари бўлиб ўтди.

Шу муносабат билан ўтказилган тадбирда Президентимиз ташаббуси ва раҳнамолигида спорт, хусусан, хотин-қизлар ва болалар спортини ривожланти-

риш, уларни спортга кенг жалб этиш, саломатлигини мустаҳкамлаш юзасидан амалга оширилаётган кенг қўламли ишлар юксак самара бераётгани таъкидланди.

Мамлакатимизда спортнинг бошқа турлари қатори бадий гимнастика ҳам кенг ривожлан-

моқда. Олис қишлоқлардаги болалар спортини иншоотлари, умумтаълим мактаблари ва мактабгача таълим муассасаларида ҳам бадий гимнастика тўғараклари ташкил этилаётир. Бадий гимнастика билан мунтазам шуғулланиш қизларнинг қадди-қоматини

тўғри шакллантириш, саломатлигини асраш билан бирга, уларда ирода ва ўзига ишонч туйғусини мустаҳкамлашга хизмат қилмоқда.

Қизиқарли ўтган баҳсларда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳридан

келган 14-15 ёшли қизлар ўз маҳоратини намоиш этди. Умумжамоа ҳисобида Тошкент шаҳри спортчилари биринчи, самарқандликлар иккинчи ва Бухоро вилояти бадий гимнастикачилари учинчи ўринни эгаллади.

Тадбирда Сурхондарё вилояти ҳокими Э. Жўраев сўзга чиқди.

Х. МАМАТРАЙИМОВ.
ЎЗА.

Туйғу

ЮЛДУЗЛАРИНГ МАНГУ
ПОРЛАСИН, ОНА ЮРТИМ!

(Истиклол байрами арафасидаги ўйлар)

Хозиргина оғир ва мураккаб операцияни тугаллаб, ўткир жаррохлик дардига дучор бўлган инсон ҳаётини сақлаб қолдингиз. Унга иккинчи умр бахш этдингиз. Бошқа бир шифохонада сизнинг ҳамкасбингиз юрак инфаркти туфайли ҳушини йўқотган беморни оғир аҳволдан чиқаргач, кўз очиб жилмайганини кўриб, ўз меҳнати самарасидан беҳад шодликка тўлганлиги рост. Чарчагансиз. **Хаёлингизга самимий сатрлар қуйилиб келди:**

Юлдузлар нигоҳи намланган маҳал,
Тўқинлар ҳайбати босар уммонни.
Сўнмаган умидлар боққанда маҳтал,
Эй, Парвардигорим, сақлагил
жонни!

Ёрқин камалакдек ниятларим бор,
Бошдан кечирдим кўп бахт деган
онни.
Тилимда калима такрор ва такрор,
Эй, Парвардигорим, сақлагил
жонни!

Қора тун қаъридан ажал кўз текиб,
Иргада изғийди излаб имконни.
Юраклар шифони кутар интиқиб,
Эй, Парвардигорим, сақлагил
жонни!

Зафарли диёрнинг саҳнида эркин,
Толиқмай ўргандим тиббий
кўрғонни.
Амалий илмнинг кўрсатиб кучин,
Эй, Парвардигорим, сақлагил
жонни!

Умидвор тикилган кўзларнинг ҳаққи,
Эй жон тарк этма, қалб деган
ошённи.
Орзунинг кўқарган кўксидан қалқи,
Эй, Парвардигорим, сақлагил
жонни!

О, мўъжиза! Кувон! Эй, онаизор,
Авайлаб-асрагин ўзинг инсонни.
Кўз очиб жилмайди, майин,
беозор,
Эй, Парвардигорим, сақладинг
жонни!

Енгил нафас олмоқ учун оппоқ халатингиз тугмаларини ечиб, хонадан ташқарига чиқдингиз. Тун. Енгил ва тоза ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас оласиз. Қалбингиз кувончга тўлиб яйрайди. Беихтиёр осмонга қараб, коинот бағрида сон-саноксиз юлдузлар жимгина, беозор чарақлаганини томоша қиласиз. Тубсиз ва чексиз осмоннинг кўёш ботган тарафида бир юлдуз сизни операциянинг муваффақияти билан табриклаб, ўзи билан суҳбатга чорлаётгандек тиниқ ва чақнаб ярқирайди. У сизни гўё тингламоқчи бўлгандек чиройини кўрсатиб, майин жимирлайди. Сизнинг завққа тўлиқ сўзингизни эшитса-ю, бундан беадад кувонганини билдириб, ёрқин нурунинг дилтортар шуъласини сиз томон йўналтираверса, йўналтираверса! Сиз ҳам буни руҳан сездингиз ва кўзингиз қуввати билан юлдузга тобора қаттиқроқ тикилдингиз. Худди шу сонияда бир сир аёнлашади: юлдузнинг чарақлаши янада равшанлашиб, сиз томон яқинлашиб келаётган бир туйғу кўнгил дунёсини бут-

кул эгаллаб олаётганини пайқайсиз. Бундан қалбингиздаги мавжуд энг ширин ва завқли сезгилар жунбушга келиб, кувонч тўлқинларига сизни фарқ қилаётганини ҳис этасиз-у, шуурингизнинг энг нозик нуқталарида иштиёқ уйғонади ва у сизни қайноқ ижодий кенгликларга чорлаётганини англайсиз. Англайсиз-у, бу лаззатбахш ҳолатдан баҳра олиб, энтिका бошлайсиз. Чунки сиз осмони мусаффо, замини бойликларга тўла, тупроғи ҳосилдор, халқи бунёдкор, тинчлик ва озоишталик ҳукм сурган Ўзбекистон зами-нида меҳнат қилаётганингиз эвазига шундай ширин туйғуни бошдан кечиряпсиз. Ана энди сиз билан юлдуз орасида пинҳоний суҳбат бошланади.

Фикрлар алмашинуви анча вақт давом этади:

О, юлдузлар олами, қалбимни
ром этган,
Хисларим туғёнида чарақлаб
кезасиз.

Қорачигим тубида эъозлаб
беркитган,
Туйғуларимни мендан-да яхшироқ
сезасиз.

Пинҳоний суҳбат завқли илҳом
кезларида,
Термуламан кечалар мафтункор
сеҳрига.

Неларнидир ўқийман ёниқ
юзларида,
Сингиб кетгум охир шу юлдузнинг
меҳрига.

Президентимизнинг Ўзбекистон мустақиллигини эълон қилган улуг сана туфайли ёрқин юлдузлар янада ёрқинроқ чарақлаётганини сезгандек, бунинг учун шукрона келтирамиз! Бунёдкорлик ишларида илмий салоҳият ҳаракати мужассам! Истиклол шарофати билан тафаккур эркинлигига эришдик. Юртимизда миллий мафкуранинг мустаҳкам пойдевори яратилиб, шакл ва мазмуннинг бир-бирига нисбатан мустаҳкам муқобиллиги таъминланди.

Зеро:

Шакл ва мазмун бирлиги учун,
Еру осмон яшар беустун.
Азал қонуни – шакл бузилса,
Мазмуни ҳам бўлмайдиган бутун.

Шакл ва мазмун бирлиги тиббиётга жуда хосдир. Жаҳон андозаларига тўлиқ мувофиқ келадиган, амалиёти жиҳатидан содда, бироқ натижаси яхши, математик модели сайқалланган тиббиёт тизимини яратдик. Янги даволаш усулларига асосланган ҳолда фаолият кўрсатилганда тиббий шакл силлиқланади, гўзаллашади. Дорилар воситасида ёки жаррохлик амалиётидан кейин саломатлигини тўлиқ тиклаган беморнинг қайноқ ҳаёт тўлқинларида завқли яшабини тасаввур қилиб кўрганмисиз?! Бу – шифокорлар ишининг мазмуни ва исбот талаб қилинмайдиган аксиомадир.

Ҳа, шифокорлар жонни сақлаб қолиш, унга ҳаёт бағишлаш тўғрисида қайғурардилар, жон ва руҳнинг номуаносиб бўлаётганидан ташвиш чекадилар, жон ва таннинг бус-бутунлигини сақлаб қолмоқ учун тажриба ва билимларини аямайдилар. Чунки улар фидойи, Ватан манфаатининг жонқуярлари.

Бекорга айтилмаган:

Тафаккур машъалин қўймасдан
қўлдан,

Бораяпмиз қучиб Ўзбекистонни.
Истиклол байроғи ёритган йўлдан,
Эй, Парвардигорим! Асрагил
жонни!

Албатта, инсон жонини сақлаб қолиш, унинг умрини узайтириш йўлидаги Ўзбекистон тиббиёти эришган ютуқлар залворли. Болалар ва оналар ўлими бир неча баробар камайганлиги, мамлакатимиз фуқаролари ўртача ёши узайганлиги, ўсмирлар бўйи статистик ишонарли даражада ўсганлиги ва вазни ошганлиги, ёшлар спорти гуркираб ривожланаётганлиги халқимизнинг фаровон ҳаёт кечирishi даражаси кескин яхшиланаётганидан, соғлом турмуш тарзи шаклланаётганидан далолат беради. Эндиги вазифа эришилган ютуқларни янада мустаҳкамлашдан иборат бўлиши керак.

Устоз ва шогирдлик аъналарининг асл моҳиятини тўғри тушушган ҳамда янги шакл ва мазмун билан бойитган ҳолда фан ривожини тўлиқ таъминлаш давр талабига айланди. Тан олмоқ лозимки, фаннинг муваффақият билан ривожланиши кўп жиҳатдан устоз мавқеи даражаси, амалиётда ўзини намоён этиши, клиник фикрлаш борасида ўзидан кўра илгарилаб кетган шогирд тайёрлаш билан узвий боғланган. Бу – осон вазифа эмас. Энг аввало, аниқлаш керак: ким устоз бўлишга ҳақли, устоз бўлишдек оғир юкни ёши улуг шифокорларнинг ҳаммаси ҳам кўтара оладими? Ким шогирд бўлишдек маънавий ҳуқуққа эга? Комил ақли бирлан топди у имкон, Сермазмун бўлди ҳар ўтилган куни. Фаҳмида ҳам баланд инсофу имон, Ижод билан банд ҳаттоки туни.

Эътиқоди бирлан маърифий сарбон,
Тафаккур қасрининг олмос устун.
Мутлақо сотилмас бундайин инсон,
Маънавиятсизлар сотарлар уни.

Комил илми бирлан юксак ва
мағрур,
Илм гулшанида аллома деҳқон.
Фозиллик, комиллик қалбида сурур,
Энг сўнгги сирларга қўйди ҳам
нарвон.

Ўтаверди йиллар олдинма-кетин,
Ҳали порлар эди илмий қуёши.
Асаблар метиндек бўлса-да, лекин,
Шогирди касридан эгилди боши.

Комил ақли билан топди у имкон,
Комил илми бирлан юксак ва
мағрур.
Бас, бир сифат бўлди унгаким
пинҳон,
Шундан-да хотира аччиқ ўртанур.

Эй, чигалли дунё, ўзингсан ҳакам,
Кимгадур золимсан, кимгадур
малҳам.
Мукаммал бўлсанг гар берардинг
ёрдам,
Шогирд танлашдек бир хислатига
ҳам.

Демак, шогирд иши устозга муносиб бўлмоғи бирламчи талабдир. Тўғри, қарс икки қўлдан чиқади. Нафсилабрини айтганда, устоз ва шогирд бир-бирига муносиб бўлмоғи шарт. Мана шу жиҳатлар ҳисобга олиниб, давр тақозосига кўра

илм-фан соҳасида аъна жорий этилди, яъни устоз шогирдни эмас, шогирд ўзига устоз танлайдиган тартиб ўрнатилди. Энди олим устоз сифатида танланиши учун ҳам амалиёт жабҳасида, ҳам илмий тафаккурда ўзининг концепциясини яратмоғи, устоз мавқеи ва даражасига етганлигини далилламоғи керак. У ўзининг етуқлигини, шу соҳада комиллик шохсупасига чиққанлигини намоён қилсагина устозлик мартабасига муносибдир. Устозлик қадимдан улуг мартаба, унга эришиш учун катта ҳаёт йўлини босиб ўтиш даркор. Зеро, халқимиз босиб ўтган уч минг йиллик тарихда устоз-шогирдлик аъналарини улуғланиб, инсон шаъни, қадр-қиммати юксак тутилган!

Бир сўз айтай такрор ва такрор,
Ўзбекистон – гўзал, хур диёр,
Бундай макон фақат сенда бор,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Атрофингда гуллаган чаман,
Шу чаманни севиб қучаман,
Қучган сарим чирой очаман,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Аждодларинг аллома ўтган,
Тақдир йўлинг ғурурга тўлган,
Бахтинг гуллаб, очилиб кулган,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Фанда даҳо, зиё Улуғбек,
Табиб қайда Ибн Синодек,
Фаҳринг улар, улар ҳам ўзбек,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Юртни кезар Тўмарис руҳи,
Амир Темур қалбининг қўри,
Элнинг улар жасур ботири,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Лол қолдирган икки дарёнг бор,
Камалак ранг водий, саҳронг бор,
Завқи чексиз оҳанрабог бор,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Маҳлиё қалб турфа хил ранга,
Анжирлари олтиндай танга,
Асалдайин мевалар сенга,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Навоийдек назми султонинг,
Юлдузларга қадар имконинг,
Юрагинг бор – Ўзбекистонинг,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Бир сўз айтай такрор ва такрор,
Ўзбекистон – гўзал, хур диёр,
Бундай макон, айтчи, кимда бор,
Кимдан камсан, гапир, эй, Инсон?!

Истиклол даврида инсон улуғланмоқда, унинг фаровон яшаши, саломатлигини асраб-авайлаши, меҳнат қилиши, қисқаси юрт тараққиёти учун ҳисса қўшишга барча имкониятлар муҳайё. Ўтмиш ортда қолди, ёрқин келажақ олдинда. Тарих билан бугунни қиёслаган киши борки, «Ким эдигу, ким бўлдиқ?» деган саволнинг жавобини топади. Истиклолнинг муборак бўлсин, фидойи ва бағрикенг халқим! Жуманазар БЕКНАЗАР.

Энг улуг, энг азиз айём – мустақиллик байрами яқинлашиб келаётган шу кунларда мамлакатимизнинг барча ҳудудларида янги ижтимоий объектлар, тураржой бинолари фойдаланишга топширилмоқда.

Сирдарё вилоятининг Боёвут туманида ишга туширилган спорт мажмуасининг очилишига бағишланган тадбирда Президентимиз

Тадбир
ЯНГИ СПОРТ МАЖМУАЛАРИ

рахнамолигида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, бунинг учун барча зарур шароит ва имкониятлар яратишга алоҳида эътибор қаратилаётгани таъкидланди.

Боёвут туманининг Алишер На-

войи номидаги маҳалласида қуриб битказилган ушбу спорт иншоотида футбол, волейбол, теннис, енгил ва оғир атлетика, гимнастика каби спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш мумкин.

– Шу пайтга қадар кўшни қишлоқдаги енгил атлетика тўғрисида

қатнардим, – дейди 28-умумтаълим мактабининг 6-синф ўқувчиси Ихтиёр Ҳамидов. – Энди бунга ҳожат қолмади. Машғулотларни уйимизга яқин жойда ишга туширилган янги спорт мажмуасида давом эттираман. Мажмуада замонавий шароит яратилган. Бундай қулайлик

ва имкониятлардан самарали фойдаланишга, келажақда халқаро миқёсда Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қила оладиган спортчи бўлиб етишишга астойдил ҳаракат қиламан.

Шу кунги вилоятнинг Сардоба туманидаги «Богшамол» маҳалласида ҳам спорт мажмуаси фойдаланишга топширилди.

А. МУСТАФОҚУЛОВ.
ЎЗА.

Актуальная тема

КАК БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Депрессия. Эффективный синдром. Состояние, при котором возникает ощущение подавленности, угнетенности, угрюмости, сопровождающееся двигательной и мыслительной заторможенностью. Депрессивные состояния характерны для таких психических заболеваний, как маниакально-депрессивный психоз и шизофрения, могут также развиваться после тягостных для больного переживаний, острых психических травм. Депрессия осложняет течение различных болезней.

Выделяют различные варианты депрессии: ажитированная, адинамическая, ипохондрическая, астеническая, истерическая депрессия с бредом и др. Специалисты по депрессии знают по опыту, что почти каждый случай депрессии можно приостановить, даже самый серьезный.

Большинство людей хоть раз в жизни впадало в депрессию. Для некоторых это состояние очень редкое и возникает только при полном крахе. Другие же, как небольшие проблемы – сразу в депрессивное состояние. Депрессия – одно из самых распространенных психических нарушений, как "банальная простуда" в психиатрии. По мнению ученых, депрессия – это заболевание всего организма в целом, затрагивающее и настроение, и мысли, и поведение. Меняется ваше отношение к жизни в целом, к еде, ко сну, меняются ваши чувства, ваши мысли о себе, о людях вокруг вас, вы по-другому реагируете на происходящее.

По данным ВОЗ, ежегодно приблизительно два миллиона человек заболевают депрессией, что требует госпитализации в психиатрический стационар 50000-120000 пациентов. По существующим оценкам, риск развития в течение жизни депрессий, тревожно-

го или тревожно-депрессивного расстройства составляет 15-20%. Никто не защищен от депрессии: заболевание встречается в любом возрасте, во всех социальных группах, во всех странах, при любых культурных традициях. По данным статистики, среди мужчин распространенность депрессивных расстройств составляет 8-12%, в то время как среди женщин риск развития депрессии существенно выше – 20-26%. Этому есть несколько объяснений, однако наиболее убедительными представляются психологические факторы: женщины традиционно испытывают больший стресс, чем мужчины, выполняя многочисленные социальные роли – хозяйки и профессионала, жены и матери. Частота развития депрессии увеличивается при наличии сопутствующих хронических заболеваний. Практически во всех случаях с развитием депрессии сопровождаются хронический алкоголизм и наркомания. Интересно, что среди одиноких и разведенных лиц риск развития депрессии в 2-4 раза выше, чем среди семейных. При этом разведенные и одинокие мужчины рискуют больше, чем разведенные и одинокие женщины. В последние 20-25 лет депрессия все чаще диагностируется среди детей и подростков. По данным Британских королевских психи-

атров (2000 г.), депрессией поражено по крайней мере 2% детей до 12 лет и 5% подростков. Депрессия – серьезное заболевание, которое можно и нужно лечить. Отличить депрессию от обычного плохого настроения несложно.

Симптомы ее таковы:

- адинамичность (нежелание двигаться, делать что-либо);
- тоска, отчаяние, тревога или раздражительность;
- утрата интереса к любимым занятиям, общению и сексуальной жизни;
- чувство вины и собственной неполноценности;
- мрачный взгляд на будущее;
- повышенное внимание к своему здоровью;
- мысли о смерти и даже о самоубийстве.

Сопровождается депрессивное состояние и целым рядом вегетативных расстройств. Человек чувствует постоянную усталость, ему трудно на чем-либо сосредоточиться, начинаются "прыжки" давления, расстройство сна, повышается потливость. Иногда совершенно нет аппетита, а иногда он повышен. По утверждению ученых, если хотя бы треть перечисленных симптомов сохраняется больше двух недель, можно ставить диагноз – депрессия. Один из признаков депрессии – обострение хронических заболеваний. Связано это с тем, что угнетенное психическое состояние понижает иммунитет: очень часто возникают боли невротического характера (сердце, живот и др.). В этом случае стоит обратиться к психотерапевту. Причины депрессии до конца не выявлены и не изучены. Основой для развития депрессии могут быть: перенапряжение, сильная психи-



ческая травма, нарушение метаболизма головного мозга, заболевания щитовидной железы, желудка, головные боли, нарушение питания, аллергия, различные психические заболевания, наследственная предрасположенность, климатические условия и др. До сих пор врачи не единодушны во мнениях – отчего возникает депрессия. Часть специалистов считает, что главная причина заболевания – внешние факторы: стрессы, семейные и бытовые неурядицы. Другие склоняются к мысли, что главный виновник – неумение человека правильно реагировать на ситуацию, его комплексы, неумение приспосабливаться. Есть даже теории о вирусном или гормональном происхождении заболевания, но большинство врачей все же считает, что в 90% случаев главными признаками являются стрессы и длительные физические и нервные нагрузки. Установлено, что оптимисты не только счастливее, но и здоровее пессими-

стов. Они в целом реже болеют, быстрее восстанавливаются после заболеваний и хирургических операций и обладают более высоким иммунитетом. По мнению ученых, жизненный путь пессимистов укорачивается в первую очередь из-за депрессий, которые сказываются на физическом состоянии человека. Люди, которые не ждут от будущего ничего хорошего, рискуют умереть от сердечной недостаточности. А оптимисты, как правило, ведут более здоровый образ жизни, уделяют больше внимания диетам, физическим упражнениям, отдыху, потому и живут дольше. Лучшая профилактика депрессии – здоровый образ жизни. Прежде всего, нормальный сон, обязательно надо научиться расслабляться, отдыхать и переключаться с одной проблемы на другую (спорт, хобби, прогулка и т.п.).

Сафар МУХАММАДИЕВ,
доцент.

Специалист предупреждает

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ

Зрительный нерв – важная часть органа зрения, который передает световые раздражения от периферических частей зрительного аппарата его центральному отделам. Волокна зрительного нерва чрезвычайно чувствительны к интоксикации, недостатку кислорода и другим вредным факторам. Под их влиянием волокна атрофируются, погибают и, что самое опасное, в дальнейшем не способны к восстановлению – регенерации. В этом главная трудность лечения атрофии зрительного нерва.

Нередкая причина тяжелых изменений в зрительном нерве – систематическое употребление крепких спиртных напитков и их заменителей. При этом его поражения бывают как в острой стадии опьянения, так и при хроническом алкогольном отравлении.

В острой стадии опьянения зрительный нерв обычно страдает при употреблении заменителей алкоголя – суррогатов. В качестве таких суррогатов любители спиртного используют метиловый спирт, денатурат, сапожный лак и другие спиртные смеси, предназначенные для технических целей. Особенно токсичен метиловый спирт, который, попадая в организм, полностью не окисляется, в результате в крови образуется промежуточный продукт – муравьиная кислота. Накопление ее приводит к нарушениям окислительных и обменных процессов в центральной нервной системе, сетчатке, зрительном нерве, других органах и тканях.

Чувствительность организма к метиловому спирту не одинакова. У не-



которых людей отравление наступает после приема маленьких доз – половина чайной ложки или даже в результате вдыхания его паров. Как проявляется отравление метиловым спиртом? В легких случаях возникают головная боль, тошнота, рвота, расстройства функций желудочно-кишечного тракта, сонливость. В более тяжелых – развивается еще бессознательное состояние и может наступить смерть.

Расстройства зрения возникают либо сразу на фоне общего отравления метиловым спиртом, либо проявляются через некоторое время – от нескольких часов до одного-двух дней после отравления. В результате токсического поражения зрительного нерва нарушается зрение. При этом наблюдается резкое, быстро прогрессирующее снижение зрения на оба глаза. Дальнейшее течение заболевания бывает различным. В легких случаях, которые, к сожалению, встречаются довольно редко, зрение в течение месяца ухудшается. Чаще всего зрение неуклонно снижается или вовсе теряется на всю жизнь.

Подобные изменения со стороны органа зрения отмечаются и после употребления денатурата, политуры, сапожного лака – ведь они тоже содержат метиловый спирт. Особенно опасны для зрительного нерва самогон и водка, изготовленные домашним способом. Самогон содержит большое количество ядовитых сивушных масел, а в домашней водке нередко обнаруживается значительное количество губительно действующего на организм и зрительный нерв метилового спирта.

Атрофия зрительного нерва и вследствие ее резкое снижение зрения либо слепота – таков трагический финал алкогольного отравления. Злоупотребление водкой в сочетании с курением

приводит к так называемой алкогольно-табачной интоксикации. Причем обычно эти два фактора действуют одновременно.

Проявления алкогольной или табачной интоксикации в общем одинаковы. Всегда, к нашему огорчению, поражаются оба глаза, начинается заболевание с затуманивания зрения, больше заметного днем. В дальнейшем нарушается цветоощущение, иногда наступают расстройства аккомодации, иначе говоря – нарушается способность видеть с разных расстояний, падение зрения прогрессирует за счет развития атрофии зрительного нерва. Лечение атрофии зрительного нерва, возникшей на почве интоксикации суррогатами алкоголя или алкогольно-табачной интоксикации, очень трудное дело. Существует много методов лечения, но они, к сожалению, не всегда дают положительные результаты. Основное лечебное средство при алкогольно-табачной атрофии – полное воздержание от употребления спиртных напитков и курения. А суррогаты алкоголя опасны не только для зрения, но и для жизни.

И мера профилактики тут единственная – не злоупотреблять алкоголем и его суррогатами.

Абдувахоб ТАХИРИЙ,
старший преподаватель
ТашиУВ.

Объявление для принятия на вакантные должности Министерства здравоохранения Республики Узбекистан

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан осуществляет реализацию проекта "Оснащение лабораторным оборудованием центров Госсанэпиднадзора Республики Узбекистан", финансируемого Исламским банком развития (ИБР). В рамках проекта центры Госсанэпиднадзора по всей республике будут оснащаться современным лабораторным оборудованием, а также будут проводиться соответствующие тренинги сотрудников центров. Для достижения целей проекта Министерство здравоохранения приглашает работников для прохождения открытого отбора на следующие вакантные должности:

Специалист по закупкам

Должностные обязанности: под руководством руководителя Группы реализации проекта (ГРП) специалист по закупкам должен обеспечивать координацию действий по закупкам в рамках проекта с целью своевременного выполнения плана закупок в соответствии с соответствующими нормами и правилами Министерства здравоохранения Республики Узбекистан и процедурами ИБР.

Требования к квалификации

Опыт:

- 3-летний опыт работы в сфере международных закупок;
- опыт работы в проектах, финансируемых за счёт международных финансовых институтов приветствуется.

Образование:

- высшее образование в области экономики или финансов;
- образование в сфере закупок/поставок приветствуется.

Другие навыки:

- знание INCOTERMS 2010, основных правил таможенной очистки;
- высокий уровень владения устным и письменным узбекским, русским и английскими языками;
- умение качественно работать с текстовыми файлами, таблицами и графическими программами (например, MS Word, Excel, Power Point).

Специалист-биоинженер проекта по оборудованию

Должностные обязанности: под руководством руководителя Группы реализации проекта (ГРП) специалист-биоинженер по оборудованию ответственен за: обеспечение технической поддержки во всех областях биомедицинской техники по проекту, включая лабораторное оборудование и принадлежности; подготовку технических спецификаций, разработку и составление списка лабораторного оборудования согласно техническим требованиям; подготовку тендерных документов, координацию и мониторинг действий по установке поставляемого оборудования в соответствии с требованиями.

Требования к квалификации

Опыт:

- 3-летний опыт работы в качестве технического специалиста /или технолога/ или инженера в сфере обеспечения и оснащения лабораторным оборудованием;
- опыт работы в проектах, финансируемых за счёт международных финансовых институтов приветствуется.

Образование:

- высшее образование в соответствующей сфере или эквивалентная квалификация.

Другие навыки:

- высокий уровень владения устным и письменным узбекским, русским и английскими языками;
- умение качественно работать с текстовыми файлами, таблицами и графическими программами (например, MS Word, Excel, Power Point).

Бухгалтер проекта

Должностные обязанности: под руководством руководителя Группы реализации проекта (ГРП) бухгалтер проекта отвечает за поддержку системы бухгалтерского учёта и отчётности, что обеспечивает чёткое и адекватное отражение в книгах и записях всех операций в финансовой деятельности проекта в соответствии с принятыми нормами и правилами в Республике Узбекистан и процедурами ИБР.

Требования к квалификации

Опыт:

- 3-летний опыт работы в качестве бухгалтера в государственных или коммерческих организациях, осуществляющих деятельность в Узбекистане в сфере международной торговли;
- опыт работы в проектах, финансируемых за счёт международных финансовых институтов приветствуется;
- опыт и умение работы с современными бухгалтерскими программами.

Образование:

- высшее образование в области экономики и/или финансов и/или бухгалтерии;

- владение бухгалтерскими квалификациями и/или прохождение специализированных тренингов в сфере финансов или бухгалтерии приветствуется.

Другие навыки:

- высокий уровень владения устным и письменным узбекским, русским и английскими языками;
- умение качественно работать с текстовыми файлами, таблицами и графическими программами (например, MS Word, Excel, Power Point), а также 1С версии 8.1.

Продолжительность работы:

Период реализации проекта с 2014 г. по 2018 г. Контракт с отобранными кандидатами будет заключён сроком на один год. Первые три месяца работы являются испытательным сроком. Контракт будет продлеваться в зависимости от удовлетворительного исполнения должностных обязанностей, что ежегодно будет оцениваться Министерством здравоохранения с учетом мнения ИБР.

Заинтересованные кандидаты должны направить свое резюме на нижеуказанный адрес электронной почты до **30 сентября 2014 года**.

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, отдел координации инвестиционных проектов.

100011, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Навои, 12

Тел./факс: (99871) 239-44-10, e-mail: zafar.mukhamedov@minzdrav.uz

Job vacancy announcement from Ministry of Health of Uzbekistan

Ministry of Health of Uzbekistan is implementing a Project on equipping State Sanitary Epidemiological Supervision Centers with laboratory equipment under the financing by Islamic Development Bank (IDB). The Project Scope encompasses provision of modern analytical laboratory equipment for State Sanitary Epidemiological Supervision Centers throughout the country and related personnel training. Ministry of Health, for the achieving of the Project's goals and objectives, would like to recruit employees through open competition and merit based selection for the following positions:

Procurement Specialist of the Project

Duties & Responsibilities: Under the general supervision of the Director of Project Management Unit (PMU), the incumbent is responsible for, but not limited to, coordination of procurement under the project to ensure timely implementation of the procurement plan in accordance with the applicable regulations of the Republic of Uzbekistan and the procedures of the IDB.

Qualification requirements

Experience:

- at least 3 years of experience in the implementation of procurement;
- experience of procurement in projects financed by international financial institutions is an advantage.

Education:

- University Degree in economics

/or finance;

- education in the area of procurement is the preferred.

Other skills:

- knowledge of INCOTERMS 2010, the customs procedures;
- must possess excellent communication skills in Uzbek, Russian and English, both written and spoken;
- ownership of skills in word processing programs, spreadsheets, graphics programs (e.g., MS Word, Excel, Power Point).

Equipment Specialist-Bio-Medical Engineer of the Project

Duties & Responsibilities: under the general supervision of the Director of Project Management Unit (PMU), the incumbent is responsible for, but not limited to, providing technical support to the Project in all areas of bio-medical engineering including medical and laboratory equipment and furniture; preparation of technical specifications, development and finalization of laboratory equipment list based on technical requirements, documentation; preparation of bidding documents, supervision and monitoring of installed equipment in the relevant facilities.

Qualification requirements

Experience:

- at least 3 years experience as a technician/or technologist /or engineer in procurement of laboratory equipment;
- working experience in the projects

financed by international financial institutions is an advantage.

Education:

- university Degree in a relevant area or equivalent qualifications;

Other skills:

- must possess excellent communication skills in Uzbek, Russian and English, both written and spoken;
- ownership of skills in word processing programs, spreadsheets, graphics programs (e.g., MS Word, Excel, Power Point).

Accountant of the Project

Duties & Responsibilities: under the general supervision of the Director of Project Management Unit (PMU), the incumbent is responsible for, but not limited to, maintain a system for accounting and reporting to ensure a clear and adequate reflection in the books and disclosure in statements of all financial activities of the project in accordance with the applicable regulations of the Republic of Uzbekistan and the procedures of the IDB.

Qualification requirements

Experience:

- at least 3 years experience as an accountant in governmental or commercial organizations operating in Uzbekistan in international sales;
- experience in the projects financed by international financial institutions is an advantage;
- a working knowledge of accounting software.

Education:

- higher education in economics/or finance/or accounting;
- ownership of accounting qualifications and/or specialized training in finance and accounting are a significant advantage.

Other skills:

- must possess excellent communication skills in Uzbek, Russian and English, both written and spoken;
- working skills for working with Word, Excel, version 8.1 1C and other applications.

Assignments' duration:

Project implementation period is 2014-2018. The contracts with the selected candidates will be concluded for the period of one year. First three months will be a probation period. The contract will be extended depending on satisfactory performance of the functional responsibilities of the employees as it will be annually evaluated by the Ministry of Health, considering IDB opinion.

Interested candidates should submit their CV to the e-mail address below by **September 30 2014**.

Ministry of Health of Uzbekistan
Department for Coordination of Investment Projects

100011, 12 Navoi str., Tashkent, Uzbekistan

Tel./fax: 99871-2394410, e-mail: zafar.mukhamedov@minzdrav.uz

Термиз шаҳрида аҳолининг репродуктив сало-матлигини мустаҳкамлаш масаласига бағишланган семинар-тренинг машғул-лотлари ўтказилди.

Тадбир иштирокчилари давлатимиз раҳбарининг жорий йил 1 августдаги "2014-2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив сало-матлигини янада мустаҳкам-

лаш, оналар, болалар ва ўсмир-лар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида"ги Қарори бу йўналишдаги ишларни янги босқич-да давом эттиришда муҳим омил

Семинар-тренинг

СОҒЛОМ ЖАМИЯТ АСОСИ

бўлиши хусусида фикр билдир-дилар.

– Оилада соғлом турмуш тар-зини таъминлашда эркакнинг алоҳида ўрни бор, – дейди ви-лоят аҳоли репродуктив сало-

матлик маркази шифокори Чори Жўраев. – Тажрибали мутахас-сислар томонидан ўтказилаёт-ган семинар-тренинг машғул-лари уларнинг бу масала юза-сидан хабардорлигини ошириб,

оилада тиббий маданиятни янада юксалтиришга хизмат қилади. Бу ишнинг самара-дорлигини таъминлашга маш-ғулотларда иштирок этаётган маҳалла фаоллари яқиндан кўмаклашади.

Бундай тадбирлар вилоятнинг Ангор, Жарқўрғон ва Термиз ту-манларида ҳам бўлиб ўтади.

Х. МАМАТРАЙМОВ.
ЎЗА.



– Все подруге расскажу, с ней давно уже дружу.

Полезные советы

ВИТАМИНЫ — ПОЛЬЗА И ВРЕД

A – повышает сопротивляемость заболеваниям органов дыхания, сокращает длительность заболевания, сохраняет здоровыми кожу, кости, волосы, зубы и десны. Лечит прыщи, нарывы, язвы. **Содержится:** рыбий жир, печень, морковь, зеленые и желтые овощи, яйца, молочные продукты, желтые фрукты.

B₁ – “витамин бодрости духа 2”, нормализует работу нервов, мышц, сердца, уменьшает зубную боль, помогает при укачивании, улучшает переваривание углеводов. **Содержится:** сухие дрожжи, цельная пшеница, овсянка, арахис, свинина, отруби, овощи, молоко.

B₂ – способствует росту и репродукции, сохраняет здоровыми кожу, волосы, ногти, улучшает зрение. **Содержится:** молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, зелень, рыба, яйца.

B₆ – предотвращает нервные и кожные болезни, препятствует старению, действует как натуральное мочегонное. **Содержится:** пивные дрожжи, отруби, печень, почки, сердце, дыня, капуста, молоко, яйца.

B₁₂ – участвует в кроветворении, увеличивает энергию, поддерживает нервную систему, у детей улучшает аппетит и способствует росту. **Содержится:** печень, говядина, свинина, яйца, молоко, сыр, почки.

B₁₃ – предупреждает старение, помогает в лечении склероза. **Содержится:** корнеплоды, сыровотка, кислое молоко.

C – заживляет раны и ожоги, снижает уровень холестерина, предохраняет от многих вирусов и бактерий, уменьшает тромбообразование, увеличивает продолжительность жизни, снижает воздействие аллергенов. **Содержится:** в цитрусовых, ягоды, зеленые овощи и зелень, цветная капуста, помидоры, картофель.

D – помогает кальцию и фосфору укреплять кости и зубы, защищает от простуды, лечит конъюнктивит, способствует усвоению витамина A. **Содержится:** рыбий жир, сардины, сельдь, лосось, тунец, молочные продукты, солнечный свет.

E – замедляет старение клеток, увеличивает выносливость, защищает легкие от загрязнений, растворяет тромбы, снижает утомляемость, заживляет ожоги, понижает давление, сохраняет

беременность. **Содержится:** проростки пшеницы, соя, брокколи и брюссельская капуста, растительное масло, зелень, цельные злаки, яйца.

F – предупреждает повышение уровня холестерина, обеспечивает здоровье кожи и волос, улучшает самочувствие, защищает сердце, помогает снижать вес. **Содержится:** растительные масла, семечки подсолнуха, грецкие орехи, миндаль, авокадо.

K – предупреждает внутренние кровоизлияния, помогает правильной свертываемости крови. **Содержится:** кисломолочные продукты, яичный желток, соевое масло, рыбий жир, зелень.

P – укрепляет стенки капилляров и десны, повышает устойчивость к инфекциям. **Содержится:** белая часть кожуры цитрусовых, абрикосы, ежевика, черешня, шиповник, гречка. С ними – осторожней. Синтетические витамины опасны, а возможно, даже вредны, поскольку отличаются от природных своей пространственной структурой (изомерией).

Запомните, в чем опасность аптечных витаминов, особенно при их передозировке. (СП – суточные потребности в витаминах).

A – может повредить костям и печени, вызвать выпадение волос, тошноту, нарушение зрения. СП – от 0,5 до 2,5 мг.

B₁ – головная боль, раздражительность, бессонница, аритмия. СП – 1,4 – 2,4 мг.

B₂ – головная боль, раздражительность, бессонница, аритмия. СП – 2 мг.

B₃ – нарушение функции печени. СП – 5-10 мг, после 40 лет еще уменьшается.

B₆ – в больших дозах повреждает периферические нервы. СП – 2 мг.

B₉ – высыпания на коже, ухудшает усвоение цинка. СП – 200 мкг.

B₁₂ – в больших дозах может нарушать функцию печени и почек. СП – 2-5 мкг.

C – аллергические проявления, диарея. СП – 50-100 мг.

D – головная боль, раздражительность, усталость, диарея, потеря аппетита. СП – 2,5-10 мкг.

E – не рекомендуется людям с заболеваниями крови. СП – 8-15 мг.

(По материалам Интернета).

Полезные советы

ГИПЕРТОНИЯ

1 ч. ложку травы пастушьей сумки залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

УСТАЛОСТЬ

Простой самомассаж пальцев рук не только снимает напряжение в мышцах рук при однообразной работе, но и тонизирует весь организм, устраняет усталость, активизирует деятельность многих внутренних органов, так как на них рефлекторно влияет состояние кистей рук. Один из способов самомассажа такой. Первый прием: зажмите кулаком правой руки большой палец левой руки и начинайте сжимать и разжимать кулак. Таким же образом воздействуйте на остальные пальцы левой руки. Затем левой рукой также массируйте пальцы правой. Второй прием: в этом исходном положении массируйте пальцы круговыми движениями кулака вправо-влево.

Такой самомассаж можно делать и во время утренней гимнастики, и в любое другое удобное для вас время. Применяйте его в состоянии как умственной, так и физической усталости

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Для улучшения кровообращения, в том числе и мозгового, принимают ванны для ног с настоем крапивы. Заполните кастрюлю листьями крапивы на 1/3 и долейте доверху кипятком. Настаивайте под крышкой 10-15 минут, затем перелейте настой в таз. Настой должен быть горячим, но терпимым. Опустите в таз ноги и парьте 7-10 минут. Делайте такие ванны 2 раза в неделю. Курс – 8-10 процедур.

АТЕРОСКЛЕРОЗ, УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

Порошок, приготовленный из сухих корней одуванчиков, народная медицина рекомендует употреблять при атеросклерозе с ухудшением памяти для выведения из организма избыточного холестерина и удаления вредных веществ. Утверждается, что если перед каждым приемом пищи принимать 5 г. порошка, то через 6 месяцев наступит улучшение состояния. Никаких противопоказаний для приема порошка нет, ведь все части растения издавна употребляются во многих странах как лечебное и пищевое средство.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН

Добавьте в 1 стакан водки 9 ст. ложек порошка корицы. Настаивайте 2 недели в плотно закрытой емкости, затем процедите. Полученный настой используйте для полоскания полости рта при воспалении десен и как средство для избавления от неприятного запаха изо рта. Настой не проглатывайте.

АТОНИЯ КИШЕЧНИКА

Для облегчения отхождения газов при атонии кишечника полезно принимать утром по 1 стакану свежесжатого картофельного сока, затем лечь в постель на 30 минут. Завтракать только через 1 час после приема сока. Курс лечения: пить сок 10 дней, после чего сделать перерыв на 10 дней, затем пить сок еще 10 дней. Как правило, требуется 2-3 курса.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Поможет картофельный сок и при головных болях разного происхождения и характера. При приступе пейте 1/3 стакана сока.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

ЭЪЛОНЛАР

Самарқанд Давлат тиббиёт институтини 1974 йилда битирганларнинг 40 йиллигига бағишланган учрашув 2014 йил 6 сентябрь куни соат 9.00 да институт клиникасида жойлашган катта мажлислар залида ўтказилиши режалаштирилган.

Манзил: Самарқанд шаҳри,
СамДавТИ клиникаси, Анқабой кўчаси, 6-уй.
Мурожаат учун телефонлар: Аҳмаджон Бозоров
(+99891) 558-37-67,
Кўчқор Каримов (+99893) 394-93-78.

Самарқанд Давлат тиббиёт институтини 1984 йилда битирганларнинг 30 йиллигига бағишланган учрашув 2014 йил 13 сентябрь куни соат 8.00 да институт бош корпусида бўлиб ўтади.

Манзил: Самарқанд шаҳри, Амир Темур кўчаси, 18-уй.
Мурожаат учун телефонлар: Шерали Норқўзиёв
(+99893) 297-10-07,
Турсункул Эрназаров (+99893) 351-00-74,
Фазлиддин Гафаров (+99890) 602-69-01,
Худойёр Шомирзаев (+99891) 534-12-94.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

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

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

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

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 5439 нусха.
Буюртма Г-858.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚУШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

