

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойдан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2014 йил 10 октябрь • № 40 (1009)

Фахр

СПОРТЧИЛАРИМИЗ ҒАЛАБАСИ – ЮРТИМИЗ ИФТИХОРИ



Жанубий Кореянинг Инчеон шаҳрида бўлиб ўтган XVII ёзги Осиё ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари спортнинг 31 турида иштирок этиб, 9 олтин, 14 кумуш ва 21 бронза, жами 44 медални қўлга киритди. Жамоавий баҳслар ҳисобга олинганда, мамлакатимиз спортчилари жами 61 медалга (12 олтин, 14 кумуш ва 35 бронза медаль) сазовор бўлди.



Мамлакатимизда навқирон авлоднинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини таъминлаш борасида амалга оширилаётган ислохотлар кўлами йил сайин кенгайиб бормоқда. Зеро, муҳтарам Президентимиз таъбири билан айтганда: «Спорт нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга эришишда ҳам муҳим омилдир. У иродани тоблайти, аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгишга ўргатади. Инсон қалбида ғалабага ишонч, гурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди».

Дарҳақиқат, спорт тану жонимизни чиниқтирадиган, ҳам руҳан, ҳам жисмонан камол топтирадиган, узоқ умр кўришимизга сабаб бўладиган ижтимоий восита. Халқимиз учун ана шундай мақсадларни кўзлаган Юртбошимизнинг фуқароларимиз, хусусан мамлакатимиз ёшлари учун янги-янги спорт иншоотлари қурилишига, уларни замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозлашга, ҳар бир болага етарли шарт-шароитлар яратишга бош-қош бўлаётганлиги натижасида истиқлол йилларида бу борада асрларга татигулик ишлар амалга оширилаётганлигининг гувоҳи бўлмоқдамиз. Соҳага ажратилаётган маблағлар юртимизнинг нафақат катта-катта шаҳарлари, балки узоқ қишлоқларида ҳам қўлланаётган махсус спорт мактаблари ва комплекслари, ўйингоҳлари учун сарфланганлигини кўриб кўзимиз



қувонса, фарзандларимиз эришаётган ютуқлар, халқаро спорт мусобақалари ва олимпиадаларида ўғил-қизларимиз эгаллаётган нуфузли ўринлар, қўлга киритилаётган медаллар кўксимизни гурур ва ифтихор ҳисси билан тўлдирмоқда.

Яқиндагина Жанубий Кореянинг Инчеон шаҳрида бўлиб ўтган XVII ёзги Осиё ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларининг катта ютуқлар билан Ватанимизга қайтгани чинакамига байрамга айланиб кетди. Мусобақада терма жамоамиз вакиллари спортнинг 31 турида иштирок этиб, 9 олтин, 14 кумуш ва 21 бронза, жами 44 медални қўлга киритди. Жамоавий баҳслар ҳисобга олинганда мамлакатимиз спортчилари жами 61 медалга (12 олтин, 14 кумуш ва 35 бронза медаль) сазовор бўлди.

Осиё ўйинларида қитъамизнинг 45 мамлакатидан 13 мингдан зиёд спортчи 36 спорт тури бўйича 437 медаллар жамланмаси учун ўзаро баҳслашди. Улар орасида Олимпия ўйинлари, жаҳон ва қитъа чемпионатларининг ғолиб ва совриндорлари кўпчилик экани мусобақаларнинг кескин ҳамда муросасиз кечишини таъминлади.

Ушбу мусобақаларда Ўзбекистондан 228 спортчи бокс, бадий гимнастика, байдарка ва каноэда эшак эшиш, дзюдо, оғир ва енгил атлетика, эркин ва юнон-рум

(Давоми 2-бетда).

Замонавий кардиология маркази

Ислохот одимлари



Президентимиз раҳнамолигида тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида мустаҳкамлаш, тиббий хизмат кўрсатиш сифатини яхшилаш, диагностика ва даволаш ишлари самарадорлигини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Бундан йигирма йил аввал ташкил этилган Наманган вилояти кардиология маркази ўтган давр мобайнида илмий-амалий салоҳияти юксак, моддий-техник базаси мустаҳкам йирик даволаш муассасасига айланди. Бунда давлатимиз раҳбарининг 2007 йил 19 сентябрда қабул қилинган «Соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат дастурини амалга оширишнинг асосий йўналишлари тўғрисида»ги Фармони, 2007 йил 2 октябрдаги «Республика тиббиёт муассасалари фаолиятини ташкил этишни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори муҳим аҳамият касб этди.

Марказнинг юрак аритмия, артериал гипертония, интенсив кардиология, юрак ишемик хасталиклари, юрак қон-томир жарроҳлиги, кардиореабилитация, кардиоцеребраль патология каби бўлимларида даво-

лаш ва соғломлаштириш ишлари самарали амалга оширилмоқда. Бўлимларнинг оддий ЭКГ апаратидан тортиб юқори технологияли «Logiq P6» рангли доплерли ультратовуш системаси, «BTL-08 ABPM Holter» русумли қон босими мониторинги системаси, энг замонавий жарроҳлик столи каби тиббий ускуналар билан таъминлангани юксак самара бераётир.

– Президентимиз раҳнамолигида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган катта эътибор ва ғамхўрлик туфайли нафақат ихтисослашган йирик тиббий муассасалар, балки оддий шифохона ва қишлоқ врачлик пунктлари ҳам илғор тиббий жиҳозлар билан таъминланмоқда, – дейди бош шифокор Ботиржон Маъмуров. – Давлатимиз раҳбарининг 2009 йил 6 августда қабул қилинган «Наманган шаҳрини 2009-2012 йилларда ободонлаштириш ва ижтимоий

инфратузилмасини ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар дастури тўғрисида»ги Қарори доирасида марказимиз замонавий тиббиёт ускуналари билан жиҳозланди. Бу тиббий хизмат самарадорлигини оширишга хизмат қилмоқда.

Яқинда марказга энг ноёб ангиография апарати ўрнатилди. Мазкур ускуна қон-томир ва тўқималардаги ўзгаришларни тез ва сифатли аниқлаш, организмда кечаётган жараёнларнинг тўлиқ манзарасини аниқ кўриш имконини беради. Шунингдек, йўғон қон томirlари, туғма юрак нуқсонлари, буйрак артериясини текшириш, ташхис қўйиш ва ёпиқ усулдаги жарроҳлик амалиётларида фойдаланилади.

А. САТТОРОВ,
Х. МАМАДАЛИЕВ,
(ЎЗА).

Фахр

СПОРТЧИЛАРИМИЗ ГАЛАБАСИ — ЮРТИМИЗ ИФТИХОРИ

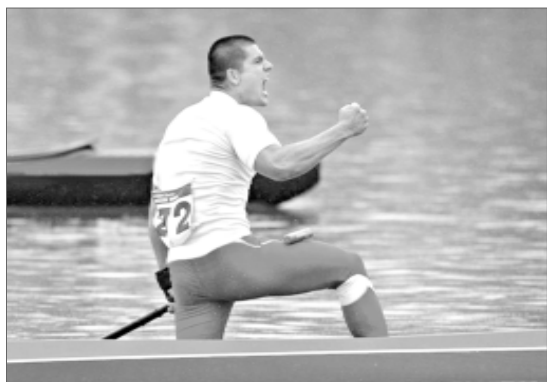
кураши, сузиш, велоспорт ва бошқа спорт турлари бўйича мамлакатимиз шарафини ҳимоя қилди. Улар ўзларининг ёрқин чиқишлари ва эришган юксак натижалари билан Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга давлат сиёсати даражасида алоҳида эътибор қаратилаётганини яна бир бор намоиш этди ва Ватанимиз шайнинг бутун дунёда янада улуғланишига ҳисса қўшди. Энг муҳими, Ўзбекистон спортчилари ҳеч кимдан ҳеч қачон кам бўлмагани ва кам бўлмаслигини яна бир бор исботлади.

Давлатимиз раҳбарининг 2013 йил 25 февралдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2016 йилда Рио-де-Жанейро шаҳрида (Бразилия) бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори мамлакатимизда спортни ривожлантиришга катта эътибор берилаётганининг яна бир ёрқин тасдиғидир. Ушбу ҳужжатда спортчиларимизни Олимпия ўйинларига пухта тайёрлаш вазифалари, яъни спорт федерацияларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, хорижий мамлакатларда мураббий ва ҳакамларнинг малака оширишини ҳамда спортчиларимизнинг ўқув-машғулот йиғинларини ташкил этиш, уларнинг халқаро мусобақаларда муносиб иштирок этишини таъминлаш, мамлакатимизда яна ўнлаб спорт объектлари барпо этиш, реконструкция қилиш, таъмирлаш, замонавий ускуналар билан жиҳоз-



бўлди. У ўзининг юксак маҳоратини намоиш этиб, 100 метрга югуриш, узоқликка сакраш, ядро улоқтириш ва баландликка сакрашда юқори натижалар кўрсатди.

Енгил атлетикачиларимиз Надежда Дўсанова ва Иван Зайцев ҳам мамлакатимиз терма жамоасига иккита бронза медали келтирди. Боксчиларимиз ҳам кўплаб медалларни қўлга киритди. Шаҳобиддин Зоиров ва Исроил Мадраимов кумуш, Ойбек Мамазулунов ва Мирзоҳиджон Абдуллаев бронза медалларига сазовор бўлди. Эшак эшувчи спортчиларимиз ўзларига билдирилган ишончни оқлаб, 5 медални қўлга киритди. Мамлакатимиз терма жамоасининг галабали одимларини иқтидорли спортчимиз Алексей Мочалов бошлаб берди. У 1000 метр масофага байдаркада эшак эшиш баҳсларида Эрон, Қозоғистон ва Хитой вакиллари ортда қолдирди. Иккинчи бўлиб пойгага икки қарра Жаҳон чемпиони Вадим Меньков чиқди. У 1000 метр масофага канозда эшак эшиш баҳсида Қозоғистон, Хитой ва Жанубий Корея спортчиларидан ўзиб кетиб,



лаш бўйича муҳим вазифалар белгиланган. Спортчиларимизнинг XVII ёзги Осиё ўйинларидаги иштироки мутахассис ва мураббийларимизга Олимпиадада йўлланма олиш учун курашадиган атлетларимизнинг маҳоратини синовдан ўтказиш, уларнинг салоҳиятини баҳолаш имкониятини берди. Осиё ўйинларида қўлга киритилган медалларнинг катта қисми олимпия спорт турлари билан шугулланадиган ёшларимиз ҳиссасига тўғри келди. Эркин ва юнон-рум кураши бўйича Рустам Ассакалов, Дилшоджон Турдиев, Бекзод Абдурахмонов, Рашид Қурбонов ва бошқа полвонларимиз ўзбек кураш мактабининг юксак салоҳиятини намоиш этиб, терма жамоамизга 3 олтин, 1 кумуш ва 3 бронза медалини келтирди.

Таэквондо (WTF) бўйича спортчиларимиз қўлга киритган 4 медаль уларнинг Осиё ўйинларига тайёргарлиги тўғри ташкил этилганидан далолат беради. Жасур Бойқўзиёв биринчи олтин медалга сазовор бўлди. Ака-ука Никита ва Максими Рафаловичлар, Дмитрий Шокин кумуш медаллар билан тақдирланди.

Мамлакатимизда аёллар спортини ривожлантиришга қаратилаётган катта эътибор самарасида бугун ўнлаб спортчи қизларимизни бутун дунё яши биледи. Осиё ўйинларида иштирок этган спортчи қизларимизнинг галабалари ҳам буни яна бир бор яққол исботлади. Гимнастикачи қизларимиз Анастасия Сердюкова, Жамила Раҳматова, Валерия Давидова ва Равиля Фархутдинова юқори тайёргарлик ва галабага бўлган катта иштиёқни намоиш этди. Уларнинг ҳалқа, тўп, булава, лента билан мураккаб машқларни бажариши мухлису мутахассислар олқишига сазовор бўлди. Мусобақаларга пухта тайёргарлик кўрган спортчиларимиз жамоавий баҳсларда Жанубий Корея, Хитой Тайпейи, Хитой, Япония, Қозоғистон ва бошқа давлатлар вакиллари доғда қолдириб, мамлакатимизга навбатдаги олтин медалларни келтирди. Ёш оғир атлетикачимиз Маҳлиё Тоғаева беллашувларда ўзининг юксак маҳоратини намоиш этди. Ушбу мусобақаларда енгил атлетикачиларимиз ҳам салмоқли ютуқларни қўлга киритди. Лондон Олимпиадаси финалчиси Светлана Радзивил баландликка сакраш мусобақасида 1 метру 94 сантиметр натижа кўрсатиб, хитойлик рақибини ортда қолдирди ва олтин медални қўлга киритди. Кумуш медал соҳибни енгил атлетикачи Леонид Андреев ҳам мухлису мутахассисларнинг эътирофига сазовор

(Давоми. Боши 1-бетда).



маррага биринчи бўлиб етиб келди. Канозда жуфтлик пойгаларида қатнашган Серик Мирбеков ва Герасим Кочнев дуэти Осиё ўйинларининг бронза медали совриндори бўлди. Байдаркада эшак эшиш бўйича тўртликлар ўртасидаги пойгада Сергей Борзов, Вячеслав Горн, Алексей Мочалов ва Александр Тропин ҳам бронза медални қўлга киритиб, мухлисларни хурсанд қилди. Шу тариқа улар Ўзбекистон байдарка ва канозчилари Осиёда етакчилардан эканини бутун дунёга яна бир бор намоиш этди.

Спортчиларимизнинг XVII ёзги Осиё ўйинларида эришган ютуқлари мамлакатимизда спортни ривожлантиришга нечоғли катта эътибор қаратилаётганини яна бир қарра намоиш этди. Истиқлолдан аввал спортчиларимизнинг халқаро мусобақаларда иштирок этишини тасаввур қилиб бўлмасди. Бугун спорт мухлислари, бутун халқимиз XVII ёзги Осиё ўйинларида галаба қозонган спортчиларимизни хурсандчилик ва фахр-ифтихор билан кутиб олмоқда.

Албатта, ҳар бир юртдошимизни фахру ифтихорга тўлдирган ушбу мусобақа келажакда ҳам уларни нуфузли спорт ўринларида қатнашиб, Ўзбекистон байроғини янада юксакларга кўтаришларига ишонч билдираимиз.

ЎЗА материаллари асосида
Намоз ТОЛИПОВ тайёрлади.

Давлат дастури амалда

СОҒЛОМ БОЛА — ОИЛА ҚУВОНЧИ

“Соғлом бола йили” Давлат дастури ижроси доирасида Жиззах вилоятида ҳомиладор аёлларнинг 85 фоизи перинатал ультратовуш скрининг текширувидан ўтказилди.

Текширувдан ўтган аёлларнинг ҳомиласида касалликка мойиллик аниқланганда, қайта кўриқдан ўтказилмоқда.

— Президентимиз раҳнамолигида соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилаётган кенг қўламли ислохотлар жараёнида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, туғма ногиронликнинг олдини олиш, тиббий хизмат таъминоти тубдан такомиллаштириш, даволаш ва диагностика ишларида замонавий технологиялардан фойдаланишга қаратилаётган алоҳида эътибор юксак самаралар бермоқда, — дейди Жиззах вилояти “Она ва бола” скрининг маркази раҳбари Шербек Ашуров. — Замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган скрининг марказлари фаолияти бу борада муҳим аҳамият касб этаётир.

Давлатимиз раҳбарининг 2009 йил 13 апрелда қабул қилинган “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Қарори вилоят скрининг маркази фаолияти самарадорлигини оширишда муҳим омил бўлмоқда. Марказнинг замонавий тиббий жиҳозлар билан таъминлангани, шифокорларнинг юқори малакаси скрининг текширувлари самарадорлигини оширмоқда. Марказ иш бошлаган 2011 йилда 2 минг 915 ҳомиладор аёл скрининг текширувидан ўтказилган бўлса, жорий йилнинг тўққиз ойида бу кўрсаткич 11 минг 405 нафарни ташкил этди. Ногирон болалар туғилиши 2011 йилда ҳар минг чақалоққа 5 тани ташкил этган бўлса, 2014 йилга келиб бу кўрсаткич биттага тушди.

Вилоят скрининг маркази мутахассислари жойлардаги тиббий муассасалар ходимлари билан ҳамкорликда маҳалла ва қишлоқ фуқаролар йиғинларида, ўқув масканларида бўлиб, “Скрининг маркази фаолияти”, “Тиббий маданият — соғлом турмуш гарови”, “Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш: ютуқлар ва муаммолар” каби мавзуларда давра суҳбатлари ташкил этмоқда. Бундай тадбирлар давомида камқонлик, буйрак, жигар етишмовчилиги каби экстрагенитал касалликлар билан хасталанган туғиш ёшидаги аёллар аниқланиб, диспансер, амбулатория даволанишларига қамраб олинмоқда.

Давлат дастури ижроси доирасида қишлоқ врачлик пунктларида ҳомиладор аёлларнинг оммавий перинатал скринингини ўтказиш тадбирлари изчил давом этмоқда. Жорий йилдан бошлаб қишлоқ туманларда яшовчи ҳомиладор аёлларни таркибида фолий кислотаси бўлган умумий қувватлантирувчи витаминлар билан бепул таъминлаш амалга оширилмоқда.

Т. БЕКНАЗАРОВ.

Юртимиз шифохоналарида

ДАРДГА МАЛҲАМ БЕРУВЧИ МАСКАН

Фаргона вилояти соғлиқни сақлаш бошқармасига қарашли “Шоҳимардон” шифохонасининг соф ҳавоси ҳамда табиатининг гўзаллиги бемор қалбларга нажот бағишлаши билан бирга, бу ердаги шароит ва ходимларнинг хушмуомалалиги қалбларга янада завқ бахш этмоқда.

1937 йилда ташкил топган ушбу “Шоҳимардон” пульмонология шифохонасида бронхиал астма, сурункали бронхит, аллергик ва асаб тизими касаллиги бор беморлар даволанадилар. Мазкур шифо масканида тажрибали шифокор Рустамжон Каримов 2008 йилдан буён бош шифокор вазифасида ишлаб келмоқда. Унинг ташаббуси билан санаторий электрофарез, магнит, ингальяция, парафин, фитобар, уқалаш, тренажёр хоналари замонавий тиббий жиҳозлар билан таъминланди. Санаторийда спортнинг волейбол, стол тенниси, футбол, шахмат-шашка турлари беморларнинг соғайиб кетишларида муҳим омил бўлмоқда. Тиббиёт муассасасида фаолият юритаётган тажрибали шифокор ва ҳамширалар меҳнатидан даволанувчилар мамнун. Бўлимларда барча шароит ва имкониятлар яратилган. Малакали шифокорлардан Карим Чўтбоев, Дилдора Шаропова, Баҳодир Абдухолиқов, бош ҳамшира Ҳамида Қирғизбоева, ҳамширалар Саида Турсунова, Рўзихон Қурбонова, Малоҳат Охунжоновна, Манзура Ботирова, Малоҳат Валижоновалар хушмуомалалиги, қолаверса, ўз касбининг устаси сифатида жамоа ҳамда беморлар орасида хурмат ва эътиборга сазовор бўлмоқдалар.

Шунингдек, парҳез ошхона икки сменада 200 нафар даволанувчи сифатли хизмат кўрсатмоқда. Яқинда шифохона 105 ўринга кенгайтирилиб, юмшоқ мебеллар олинди, иситиш тармоқлари ўрнатилди. Халқимиз саломатлигини тиклаш йўлида фидокорона меҳнат қилаётган фахрийлар шифохонасининг малакали ва хушмуомала тиббиёт ходимлари беморларга шифо улашишдан чарчашмайди. Мухтасар қилиб айтганда, бу масканга келган бемор дардига даво топади, мириқиб хордиқ ҳам чиқаради. Ана шундай пок ниятли шифокорларимиз кўпайишини ва улар халқимиз саломатлиги йўлида астойдил меҳнат қилишларини чин дилдан истаб қоламиз.

Муҳаммаджон МАҲМУДОВ,
Марғилон шаҳри.

Илмий тадқиқот

БОЛАЛАР СПОРТИ: ЁШ АВЛОДНИ СОҒЛОМ РИВОЖЛАНТИРАДИ

Президентимиз таъкидлаганидек: “Бугун ҳеч кимга сир эмас, эрта ёшдан бошлаб спорт билан мунтазам шуғулланган болаларгина жисмонан соғлом, бақувват бўлиб вояга етади. Шу асосда ҳар бир ота-онанинг эзгу орзуси бўлмиш соғлом фарзанд ўстириш, аҳолимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш учун катта имкониятлар пайдо бўлади”. Дарҳақиқат, юртимизда болалар спортини оммавий ҳаракатга айлантириш учун кенг имкониятлар яратиб берилгани ҳам ана шундай эзгу ислохотларнинг ёрқин ифодасидир.

Республикада спорт ва жисмоний соғломлаштириш машғулоти билан шуғулланаётган ўқувчи-ёшлар сони ортиб бораётгани қўлга киритилаётган муваффақиятларда сезилиб турибди. Хусусан, 2005 йилда юртимизда мутлақо соғлом болалар кўрсаткичи 52,7 фоизни ташкил этган бўлса, 2014 йилда бу рақам 63 фоиздан ошди. Бугунги кунда болаларимизнинг 92 фоизи ривожланиш кўрсаткичлари бўйича Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти стандартларига мос келади ва шубҳасиз, бу биз эришган катта ютуқлардан биридир. Бундай ўсиш суръатлари глобаллашув шароитида ҳавас қилишга арзигulikдир. Бугун мамлакатимизда 2 миллионга яқин бола спортнинг 30 дан зиёд тури билан мунтазам шуғулланмоқда. Битта спорт иншоотидан ўртача кунлик фойдаланиш вақти 9,5 соатни ташкил этмоқда.

Айтиш жоизки, болаларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этишда уларнинг ёши, жинси, анатомик ҳамда физиологик хусусиятлари алоҳида эътиборга олинмоқда. Бу эса ўғил-қизлар ҳам маънан, ҳам жисмонан етук бўлиб камол топишида айна мудоабдир. Шундай экан, “Фарзандимни неча ёшда, қайси спорт турига берсам экан?” дея ўйланаётган кўплаб ота-оналар учун Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тавсиялар ишлаб чиқилган. Бундай услубий қўлланмалар фарзандларимиз қайси спорт тури билан шуғулланишида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, унинг мазмун-моҳияти қуйидагиларда намоён бўлмоқда.

Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурига кўра, ёш авлод 7-18 ёш оралиғида 9 йиллик умумий ўрта ва уч йиллик ўрта махсус, касб-ҳунар таълими босқичларига жалб қилинади. Шу давр мобайнида уларнинг организми ҳамда руҳияти ўзгариб, тобора такомиллашиб боради. Бўй, гавда оғирлиги, таянч-ҳаракати аппарати (скелет, кўкрак қафаси айланаси, мушаклар), бош мия, юрак ва бошқа органлар фаолияти ривожланади.

Болалар 6 ёки 7 ёшида мактабга боради. Мутахассислар бола то 10 ёшга етгунга қадар, яъни 1-4-синф оралиғида умумий жисмоний тайёргарлик,

енгил атлетика, гимнастика элементлари, сузиш, стол тенниси, бадминтон билан шуғулланишларини тавсия этадилар. Айниқса, бу даврда скелет суяклари, умуртқа поғонаси қайишқоқ бўлади. Орткича зўриқиш баробарида фаол ҳаракат етишмаслиги қадди-қомат бузилиши, сколиозга олиб келади.



Масалан, таниқли бадий гимнастикачи, Осиё ўйинларида 2-ўрин соҳиббаси бўлган Замира Саноқулованинг тўққиз ёшида умуртқа поғонасида нуқсонни бўлган. Ўшанда шифокорлар унга бадий гимнастика билан шуғулланиши кераклигини айтишганди. Шундан сўнг у Бухоро шаҳридаги 2-мактабда устози Апельсина Чепкунова кўмагида спортга кириб келди. Мўъжизани қарангки, бадий гимнастика бўйича астойдил машқ қилиш уни нафақат дарддан фориг этди, балки кўплаб мусобақаларда голиб чиқишига имкон яратди.

7-10 ёшли болаларнинг марказий асаб тизимидаги кўзгалли (масалан, ўта фаоллик, сабрсизлик) тормозланиш (босиқлик, ўзини тийиш)га нисбатан кучли бўлиши аниқланган. Шунинг учун улар дарсда ёки уй вазифаларини бажаришда бошқа нарсаларга кўп чалғийди. Энергияни фойдали тарафга сарфлашда эса мактабларда йўлга қўйилган ҳаракат-

вожланади. Шунинг учун ҳам ушбу ёшдаги спортчилар енгил атлетика, сузиш, бадий гимнастикада юксак натижаларга эришиши мумкин эканлиги жаҳон тажрибасида ўз исботини топган. Давлатимиз раҳбарининг ташаббуси билан ишлаб чиқилган уч босқичли спорт ўйинларидан – “Умид ниҳоллари” мусобақасида ғалаба қозонаётган чемпионлар эришган натижаларда ҳам буни яққол кўриш мумкин.

15-18 ёшда инсон организми ривожини яқунловчи босқичга чиқади. Шундан келиб чиқиб, 15-18 ёш оралиғидаги болалар ўсмирлик даврини бошдан кечиради. Улар руҳий хусусиятлари билан ажралиб туради, тафаккурлари кенгайди. Ўзига бўлган ишонч ортади, хаёлпарастлик, орзуларга берилиш, шу билан бирга уларда лоқайдлик, кўрслик каби салбий жиҳатлар ҳам кўзга ташланиши мумкин. Мана шундай ўтиш даврини жисмоний тарбия ва

спорт билан биргаликда олиб бориш кўзланган ниятлар амалга ошишида қўл келади. Енгил атлетика, гимнастика турлари, футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, стол тенниси, сузиш, бокс, якка кураш турлари қаторига замонавий бешкураш, камондан ўқ отиш, тоғ чанғиси, фри-стайл, от спорти, мото-спорт, картинг, альпинизм, каноэ ва байдаркада эшак эшиш, тоғ туризми қўшилади. Профессионал спортга кириб келиш ва ўзини кўрсатиш айнан 15-18 ёшда кўп кузатилади. Масалан, Вадим Меньков (каноэчи), Аббос Максудалиев, Темур Ҳакимов (футбол), Азиза Мамажонова, Уляна Трофимова, Жамила Раҳма-

ний тарбия ва спортнинг равнақ топиши фарзандлар саломатлигини мустаҳкамлаш, маънавиятни юксалтиришга хизмат қилмоқда. Шу нуқтаи назардан ҳар бир спорт турига ёндашадиган бўлсак, фикримиз нақадар ҳаётий эканлиги янада ойдинлашади. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тавсияларига кўра, умумий жисмоний тайёргарлик куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик каби сифатларни ривожлантиради. Гимнастика спорт турлари, жумладан, спорт гимнастикаси ва бадий гимнастика қоматни гўзал қилади, назокат билан ҳаракатланишга ўргатади, мувозанатни юқори аниқликда сақлаш, вестбулар аъзо (ички қулоқда жойлашган, бош ва гавда мувозанатини идора қиладиган орган) ва мушак фаолиятини яхшилаш қаторида фикрлашни кучайтиради, санъат билан яқиндан дўстлаштиради. Сузиш асаб тизими фаолиятини такомиллаштиради, таянч-ҳаракат аъзоларига ижобий таъсир ўтказиши, суяк-мушак тизими ва танани чиниқтиради, ўпка-бронх касалликларининг олдини олишга ёрдам беради.

Теннис, бадминтон, стол тенниси эса тезкорлик, қисқа оларда дадил қарор қабул қилишни шакллантиради. Футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи каби ўйин турлари мураккаб вазиятларга тезда оқилона ечим топиш лаёқати, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанликни оширади, тафаккурни ривожлантиради, интизомга ўргатади.

Яккакураш турлари фикрлаш ва ҳаракат реакцияси, ирода ҳамда ўзига бўлган ишончнинг орттиради. Велоспорт қўл, оёқ ва гавдани, замонавий бешкураш эса тананинг барча мушакларини мустаҳкамлайди, ирода билан ғалабага интилишни тарбиялайди. Эшак эшиш билан боғлиқ спорт турлари қўл, оёқ, қорин ва бошқа мушакларга ижобий таъсир этиб, бўғимларни эгилувчан қилади, ўпка-бронх тизими фаолиятини яхшилади. Камондан ўқ отиш нафасни мунтазам назорат қилиш, юрак қон-томир тизимини ривожлантириш ва қомат чиройли бўлишига хизмат қилади. Шахматга эса чуқур тафаккур ва теран фикрлаш ўйини ёки ақл гимнастикаси, дея таъриф берилади. Хуллас, ҳар бир спорт тури бу борада ўзига хос хусусиятга эга.

Асосийси, юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг равнақ топиши фарзандлар саломатлигини мустаҳкамлаш, маънавиятни юксалтиришга хизмат қилмоқда. Шу нуқтаи назардан ҳар бир спорт турига ёндашадиган бўлсак, фикримиз нақадар ҳаётий эканлиги янада ойдинлашади. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тавсияларига кўра, умумий жисмоний тайёргарлик куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик каби сифатларни ривожлантиради. Гимнастика спорт турлари, жумладан, спорт гимнастикаси ва бадий гимнастика қоматни гўзал қилади, назокат билан ҳаракатланишга ўргатади, мувозанатни юқори аниқликда сақлаш, вестбулар аъзо (ички қулоқда жойлашган, бош ва гавда мувозанатини идора қиладиган орган) ва мушак фаолиятини яхшилаш қаторида фикрлашни кучайтиради, санъат билан яқиндан дўстлаштиради. Сузиш асаб тизими фаолиятини такомиллаштиради, таянч-ҳаракат аъзоларига ижобий таъсир ўтказиши, суяк-мушак тизими ва танани чиниқтиради, ўпка-бронх касалликларининг олдини олишга ёрдам беради.

Асосийси, юртимизда жисмо-

Бундан ташқари, жаҳон стандартларидан келиб чиққан ҳолда тузилган ёш авлоднинг кун тартиби, тўғри овқатланиши, ўзига мос спорт турини танлаши, бу борада олиб борилаётган тарғибот-ташвиқот ишлари меъёрида бўлиши “Соғлом миллат – соғлом келажак” иборасининг мазмун ва моҳиятини ташкил этади десак, хато қилмаган бўламиз.

Дилором АХМЕДОВА,
тиббийёт фанлари доктори.
Фотима РАҲМАТОВА,
тадқиқотчи.

Хабар

МАЛАКАЛИ ТИББИЙ ХИЗМАТ

Фаргона вилояти Данғара туманидаги “Телеминг” қишлоқ врачлик пункти 9 мингдан зиёд аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Соғлом бола йилида туғиш ёшидаги аёлларнинг қарийб 80 фоизи ва мингдан зиёд бола тўлиқ тиббий кўрикдан ўтказилиб, аниқланган касалликларни ўз вақтида ва самарали даволашга эришилди.

Қишлоқ врачлик пунктида ташкил этилган фитобарда етти турдаги табиий гиёҳлардан тайёрланган шифобахш дамламалар аҳоли саломатлигини тиклашда муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда.

Муқимжон ҚОДИРОВ олган суратлар.



Ҳаётий тажриба ва ташаббус

«СОҒЛОМ НАЗАР» ГУРУҲИНИНГ МАҚСАДИ

«Ҳаётга соғлом боқинг, соғлом фикрланг, соғлом турмуш тарзига интилинг»

Ҳар тонг Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон миллий боғида сайр қилиб юрган ёки тетиклаштирувчи машқлар бажариб, бундан олам-олам завқ туяётган хотин-қизлардан бир гуруҳига дуч келган киши хайратланиши ҳам, аксинча бу ҳолатни табиий қабул қилиши ҳам мумкин. Ажабланишга сабаб, уй-рўзгор ишларидан ортиб, бунинг устига «иш қайнайдиган» субҳидамда уларни боққа бошлаб келган куч нимада? Спорт формасида соғломлаштирувчи машқ бажариш эса ўз саломатлигини асраб-авайлаш, умрини узайтириш ҳақида ўйлаган аёл зоти учун асло айб эмас, шундайми? Бу манзарага икки хил муносабат билдиришнинг изоҳи бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас.

135 нафар Тошкент шаҳрида истиқомат қиладиган опанингиларимиз «Соғлом назар» гуруҳининг аъзолари бўлиб, эзгу мақсадга йўналтирилган ушбу ташаббусга гувоҳ бўлганда, беихтиёр инглиз тадқиқотчиси Адам Жексоннинг «Соғлом бўлишнинг 10 та сири» номли илмий-оммабоп китобида илгари сурилган ғояни кўнгилмиздан ўтказдик. Тадқиқотчи соғлом ва узоқ умр кўришнинг омилларини ўз ҳаётида синовдан ўтказган асар қаҳрамони тавсияси билан яна бир персонаж хавфли дарддан халос бўлганини узвий боғлиқ ҳолда очиб бера олган.

Ҳар қандай ишда кимнингдир ташаббуси, кўпдан бери унга тинчлик бермаётган муаммонинг ечимини топиш муҳим роль ўйнайди. Навоий вилоятда туғилиб, айна пайтда тақдир тақозоси туфайли пойтахтимизда истиқомат қиладиган педагог, Ўзбекистон Республикаси халқ таълими аълоҳис Махфират Қурбонова нафақага чиққач, уйда тинчгина, неваралари қуршоғида бувиллик гаштини суриб ўтирса бўларди. Аммо умри мобайнида илмий-оммабоп китобларни мунтазам равишда мутолаа қилиб келаётган Махфират опа узоқ ва мазмунли умр кўриш ҳақида билиш, эшитиш камлик қилишини, балки ана шу бахтга эришиш имкониятларини ахтариш ҳар бир инсоннинг ўз қўлида эканлиги хусусида кўп ва хўп ўйлаган. **Нима қилиш керак?**

Опа бу саволга жавоб топишда асло қўйналгани йўқ. Ҳаракат, ҳа, фақат ҳаракат, буни ҳеч ким инкор қила олмайди. Қолаверса, юртимизда хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенгроқ жалб этиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш, оилавий спортни тиббий маданият билан боғлиқ ҳолда ривожлантириш масалаларига давлат миқёсида эътибор қаратилаётганининг ўзи бундай ташаббусларни кенг ёйиш ва қўллаб-қувватлашнинг асоси бўла олади. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 майда эълон қилинган «Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармойиши ижросини таъминлаш йўлида бошланган ташаббусга 2014 йилнинг март ойида асос солинди ва бу кенг жамоатчиликка маъқул келмоқда. Баъзида бошланган хайрли ташаббус қандайдир сабабларга кўра, кўмга тушган сувдек бўлиб, иссиқ йўқолса, Махфират Қурбонованинг эзгу ниятига хайрихоҳлик билдираётган, буни ўз турмуш тарзига сингдириб бораётган юртдош аёлларимиз кундан-кунга кўпаймоқда.

«Соғлом назар» гуруҳида Тошкент шаҳрининг деярли барча туманларидаги 26 та маҳаллада турли миллат вакил-

лари жипслашган бўлиб, ёш даражаларида фарқ борлиги ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Уларнинг ёшларини тахлил қиламиз: 30-40 ёшлилар 12 нафар, 40-50 ёшдагилар 42 нафар, 50-60 ёшлилар 31 нафар, 60-70 ёшдаги онахонлар 34 нафар, ниҳоят, 70-75 ёшдагилар 16 нафар. Кўнгилли спорт гуруҳига аъзо бўлганлар жисмоний машқларни ҳар куни эрталаб соат 5 да бошлаб, 1 соату 20 дақиқада ниҳоятсига етказдилар. Машқлар мажмуасини ишлаб чиқишда аёлларнинг ёш хусусиятлари, тана физиологик тузилиши ва касалланиш даражаси инобатга олинган.

– Даставвал гуруҳ аъзолари учун сўровнома ташкил қилдим. Иштирокчилар ўзларини безовта қиладиган оғриқларни қозоғга «тўкишди». Биз мураббийлар сўровномани ўрганиб чиқиб, оғриқларни бартараф этиш мақсадида машқлар мажмуини тузиб чиқдик. У 120 турдаги машқни ўз ичига олади, ўз навбатида ҳар бир машқнинг 35-40 тадан элементи бор. Ҳар куни биз бу машқларни навбати билан бажариб бораемиз. Машқлар давомида танани тортиш, буриш, эгилиш орқали оғриқли нуқталарга таъсир кўрсатилади. Тана ортиқча зўриқишлардан халос бўлиб, хотира мустаҳкамланади, бутун диққат-эътибор тананинг пассив ишлаётган сезги органларини фаолаштиришга кўмаклашади. Машқлар осуда ва энгил, оҳиста бажарилса, тана роҳатланади, ёшаради. Инглиз ёзувчиси Питер Кэлдернинг «Ёшариш сирлари» тибет ламаларининг минг йиллик сирини номли биринчи ва иккинчи китобини ўқиб чиққанимдан сўнг, менда ҳам ушбу бешта зарурий машқни бажаришда бизга нима халал беради, деган савол пайдо бўлди. Бу рационал овқатланиш, позитив руҳий-эмоционал ҳолатни сақлаш, амалиётда қўллаш, бажариш услуби ва шароитлари тўғрисида бўлиб, уни ҳамма ҳам эглаши мумкин экан. Шундай қилиб, гуруҳимиз аъзолари ана шу машқларни мунтазам равишда бажариб келишларининг самараси ўлароқ, уларда тўла руҳий ва жисмоний тикланиш жараёни кузатилмоқда, бундай ўзгаришдан сўнг организмнинг қарийш жараёни орқага сурилади. Демак, биз ўз мақсад-муддаомизга эришяпмиз, – дейди бош мураббий Махфират Қурбонова.

Бешта зарурий машқнинг аҳамияти нима билан ўлчанади, бу ҳақда билгингиз келаётган бўлса, «Ёшариш сирлари» китобини ўзбек тилига ўзгариш техника фанлари доктори, профессор Зафаржон Искандаров шундай изоҳ беради:

– Машқлар қон айланишини яхшилайдди, мушакларни мустаҳкамлайди, бош оғриқларининг олдини олади, нафас олиш тизимини янгилайди. Ошқозон-ичак трактидаги муаммоларни бартараф этади. Қорин бўшлиғи ва диафрагмани тетиклаштиради, нафас олишни чуқурлаштиради, бел

зонасидаги мушаклар зўриқишини йўқотади. Бурун бўшлиғи тозаланиб, бўғимлар ҳаракатчанлиги ошади, ўзини ўзи идора этиш, мувозанат сақлаш, чаққонлик, эпилептик таъминлайди, хотира ва ақл равшанлигига эришилади, миянинг иш фаолияти тикланади. Танада кислород оқими тўғри тақсимланади. Хуллас, қаерингиз оғриётган бўлса, бу машқлар ўша ерга гўёки руҳий жиҳатдан таъсир кўрсатади.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси томонидан «Соғлом назар» гуруҳи аъзоларининг бир нечта йўналишда ташкил этаётган спорт-соғломлаштириш ишларига асос яратилганини алоҳида таъкидлашимиз керак. Жорий йилнинг февраль ойида кўмитанинг бошқарув йиғилиши ўтказилиб, унда «Аёл, экология, саломатлик ва спорт» кўмаклашувчи комиссияси тузилиб, унинг саломатлик, экология, спорт йўналишидаги ташкилотчилари таркиби тадқиқланган эди. 11 кишидан иборат комиссия таркибида Махфират Қурбонова ҳам бор. Комиссия раисларидан бири сифатида у экология йўналишидаги ишларни ташкил қилиши қайд этилган. Бунга кўра, давлат ва нодавлат ташкилотлар, хусусан, Ўзбекистон экология ҳаракати фаоллари билан яқиндан алоқа ўрнатилиши, жамоатчилик ташкилотлари билан конференция, йиғилишлар ташкил этилиши, экологик муаммоси бор ҳудудларда яшовчи аёлларга ёрдам кўрсатилиши, ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш соҳасидаги қонун ва қонуности ҳужжатларини тарғиб қилиш, талаблар, умумдавлат ва ҳудудий дастурларда белгиланган чора-тадбирлар ижросини таъминлашда иштирок этиш, бунга хотин-қизларни кўпроқ жалб қилиш кўзда тутилган. Шуниси эътиборга молиқки, гуруҳга аъзо бўлган аёлларнинг барчаси саломатлик, спорт-соғломлаштирувчи йўналишлардагина эмас, балки экология борасида ҳам ўз билим доираларини кенгайтириб бормоқдалар.

Тиббиёт илмининг буюк султони Абу Али ибн Сино «Барча касалликларнинг давосини топгандек бўлдим, аммо ажалнинг ечимини топа олмадим» деганида минг қарра ҳақ эди. Фейъл-атворнинг юмшоқ, вазмин бўлиши, ўз вақтида тўғри овқатланиш, озода юриш, танани ортиқча хилт ва ёғлардан тозалаб туриш, қаддиқоматни тўғри тутиш, бурун орқали нафас олиш, кийимнинг танага мослиги, жисмоний ҳамда руҳий ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлиги, сайр қилиш, бадантарбия ва гигиеник талабларга риоя этиш, тўйиб ухлаш, ўзини тетик тутиш Ибн Сино таълимотида ҳам илгари сурилган. Шу жиҳатдан олганда, «Соғлом назар» гуруҳига аъзо бўлган қайси аёл билан мулоқотда бўлманг, ҳаётида ижобий маънодаги ўзгариш содир бўлганини мамнуният билан таъкидлайди.

Кундузхон ая, «Камолон» маҳалласидан, 75 ёшда:

– Ёш улғайгани сари одамни турли оғриқлар безовта қилиши бор гап. Аммо бу ҳолатни имкон қадар орқага суриш ҳар бир инсоннинг ўз қўлида экан. Мен бу ҳақиқатни «Соғлом назар» гуруҳига аъзо бўлган, яққол ҳис қилдим. Даставвал машқлар менга кийинчилик туғдирмасмикан, ҳар қалай ёшим анча улғу, деган фикрда гуруҳ аъзоларининг ҳаракатларини кузатдим. Қарасам, бешта зарурий машқни эплашинг қийин



жойи йўқ. Гуруҳ аъзолари сафига қўшилдим. Мана, уч ойдан ошди, ҳар тонг Бешёғоч мавзесида жойлашган боққа шошман. Бу масканининг чиройли манзараси кайфиятимни кўтарди, машқларни бажариб бўлган эса ўзимни бардам ҳис қиламан.

Гавҳар МУҲАММЕДОВА, Яккасарой тумани, «Ракат» маҳалласидан, 67 ёшда:

– «Соғлом назар» гуруҳининг аёлларни ёшартириш, соғломлаштириш ва руҳий қувватини ошириш бўйича олиб бораётган саъй-ҳаракатларини қўллаб-қувватлайман. Гимнастика машқлари барча аъзоларнинг соғломлик даражасини ўрганилган ҳолда тузилган бўлиб, жисмоний зўриқишларсиз олиб борилади. Мени бош, бўғим, бел, оёқ оғриқлари, қон босимининг меъёрида эмаслиги, умуман, кучли депрессия ҳолати безовта қилар эди. Гуруҳга аъзо бўлишим билан уч ой ўтгач, ўзимни бутунлай бошқача ҳис қиляпман. Ҳаракатларим дадиллашди, ўзимга нисбатан ишонч мустаҳкамланди.

Ноиб ШОКИРОВА, «Янгиобод» маҳалласидан, 62 ёш:

– Миллий боғда ҳар куни эрталабки соат 5 да бошланадиган машқларга кечикмасдан этиб бораман. Бош мураббий Махфират Қурбонова томонидан кўрсатилаётган машқларни ҳар биримиз такрорлаймиз, бу бизга тетиклик ва хузур бағишлайди. Танам энгил, оғриқлар анча камайди. Пиёда юриш, доимий ҳаракатда бўлиш кони фойда экан.

Сўзда эмас, амалда азалий ҳақиқатни англаган, буни ҳаётий шiorга айлантган кишиларнинг ҳаёти мазмунли кечади. Махфират Қурбонова бошлаган хайрли иш фақат Тошкент шаҳрида эмас, балки республикамизнинг бошқа вилоятларида ҳам хотин-қизларни фаолликка чорлаётгани қувонарлидир. **Навоий вилоятининг Зарафшон шаҳри «Шахтёр» маҳалласида истиқомат қилувчи Санобар Отамуродова бу ерда ташкил этилган «Соғлом назар» гуруҳининг филиали хусусида шундай дейди:**

– Махфират Қурбонова навоийлик бўлгани учун тез-тез бу ерга келиб туради. Бир сафар келганида нафақага чиққан, турли касалликлардан оқ-воҳ қилиб ўтирган ёши улғу аёлларнинг уйларида бирма-бир кириб, соғ-саломат юриш ва узоқ умр кўриш учун эрталабки бадантарбия машқларини бажаришга ҳафсала қилиш кенглигини барчамизга ўқтирди.

«Соғлом назар» гуруҳи аъзоларининг мақсад-муддаосида ҳам ана шу ғояга интилишни сезиш қийин эмас. Зеро, инсон ўз саломатлигини асраб-авайлаш, узоқ умр кўриш, мазмунли ҳаёт кечириш, соғлом насл қолдириш ҳақида ўйлар, бошқаларни ҳам шунга чорлар экан, бунга фақат эзгуликнинг кўриниши сифатида қараш керак.

Хулқар КУЗМЕТОВА.

Мутахассис маслаҳати

ИККИНЧИ ТУРДАГИ ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Дунё миқёсида қандли диабетга чалинганлар сони кундан-кунга кўпайиб бормоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, 2013 йилда қандли диабет билан дунёда 366 миллион аҳоли назоратда турган, 2025 йилга келиб бу кўрсаткич 380 миллионга етиши тахмин қилинмоқда.

Қандли диабет (ҚД) – бу метаболик моддалар алмашинувининг бузилиши ҳисобланади. Унинг белгиларидан бири қонда қанд миқдори юқори бўлишидир (гипергликемия). Бу ҳолат организмда ошқозон ости бези томонидан инсулиннинг қисман ёки тўлиқ ишлаб чиқарилиши тўхташи натижасида келиб чиқади. ҚД биринчи ва иккинчи турга бўлиниб, умумий касалланишнинг 5-10 фоизи 1-турдаги ва 90-95 фоизи 2-турдаги қандли диабетга тўғри келади. Беморларнинг 80 фоизини 40 ёшдан ошган инсонлар, 5 фоизини эса 15 ёшгача бўлган болалар ташкил этади.

Касалликнинг олдини олиш. ҚДнинг 1-тури аутоиммун касалликлар тоифасига кириб, унинг олдини олиш тиббиётнинг долзарб вазифаларидан бирига айланмоқда. Афсуски, бу муаммо дунё олимларини ҳам ташвишга солиб, касаллик ечимига шу кунга қадар аниқлик киритилмапти. Ушбу касалликнинг 2-турининг олдини олиш учун соғлом турмуш тарзига амал қилиш муҳим ўрин эгаллайди. Бунинг учун жисмоний ҳаракатда бўлиш, тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш, руҳий ва жисмоний зўриқшдан сақланиш, тана вазнини меъёрида ушлаб туриш, тамаки ҳамда алкоғолли маҳсулотларни иложи борича истеъмол қилмаслик керак.

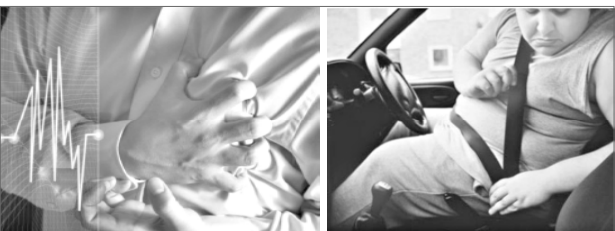
Касаллик белгилари. Касалликнинг умумий белгилари қуйидагилар: чанқаш,



тез-тез пешобга чиқиш, ҳолсизлик, чарқоқ, мадорсизлик, асабийлик, тана вазни камайиши (одатда ҚДнинг 1-турида яққол кузатилади), кўнгил айнаши (баъзан қайт қилиш), кўриш қобилияти бузилиши билан намоён бўлади. ҚДнинг 2-турида айна шу белгилар узоқ вақт кузатилмаслиги мумкин. Бунинг натижасида касаллик ташхиси кеч қўйилмоқда. Модда алмашинувининг бузилиши ва хавф гуруҳидаги шахсларда ҚД билан касалланиш даражаси юқорироқ бўлади. Модда алмашинувининг бузилиш белгилари қуйидагилардан иборат: семиришнинг қорин шаклида: бел айланаси эркакларда – 94 см.дан, аёлларда – 80 см.дан катта бўлганда, артериал қон босими 140/80 мм. симоб устунидан юқори бўлганда ҳамда наҳорги глюкоза миқдори ва қонда ёғ алмашинуви бузилганда.



Хавф гуруҳидаги шахсларга қуйидагилар киради: ҚДнинг 2-тури хавф гуруҳига ортиқча вазнга эга шахслар, яқин қариндош-уруғида қандли диабет борлар, ёши 45 дан ошган шахслар, юрак ишемик хасталиги (миокард инфаркти, инсультни) ўтказганлар, вазни 4000 граммдан ортиқ туғилган чақалоқлар, кам ҳаракатли ҳаёт тарзига амал қилганлар, анамнезида ҳомиладорлар диабетини бўлган аёллар ва баъзи бир этник гуруҳлар.



Касалликни даволаш.

ҚДнинг 1-турида овқатланиш, жисмоний фаоллик ва организм эҳтиёжига қараб мос равишда инсулин инъекция шаклида организмга киритилиши асосий даво ҳисобланади. ҚД 2-турини даволаш кўп қиррали бўлади: парҳез, жисмоний ҳаракат (жисмоний фаоллик ёш, ҚД асоратлари, сурункали касалликларни инobatга олган ҳолда индивидуал шаклда белгиланади. Умумий тавсияларга қуйидагилар киради: кунига 30-45 минут, ҳафтасига 150 минутдан ортиқ мунтазам равишда ва ўрта интенсивликда пиёда юриш, сузиш, велосипедда учиб, қанд миқдорини пасайтирувчи дорилар (таблеткалар ёки инсулин), тана вазни, қон босими, липидларни меъёрлаш ва ўзини ўзи назорат қилиш. ҚДнинг 2-турида парҳезга риоя қилмасдан туриб бўлмайди.

ҚДнинг 2-тури билан хасталанган беморларни даволашда парҳез асосий даво чораларидан бири ҳисобланади. ҚДнинг 2-тури мавжуд бўлган беморларнинг 80-100 фоизи ортиқча вазндан азият чекади. Шу сабабли тана вазнига қараб, улар истеъмол қиладиган озиқ-овқатлар таркибига ва ҳажмига чегирма киритилади.



2-турдаги ҚД касаллигида парҳез бўйича тавсиялар

ҚДнинг 2-тури билан хасталанган беморларни даволашда парҳез асосий даво чораларидан бири ҳисобланади. ҚДнинг 2-тури мавжуд бўлган беморларнинг 80-100 фоизи ортиқча вазндан азият чекади. Шу сабабли тана вазнига қараб, улар истеъмол қиладиган озиқ-овқатлар таркибига ва ҳажмига чегирма киритилади.

Парҳездан мақсад: овқатланиш тартибини тўғри ташкил этиш, организмга углевод зарур миқдорда тушиши учун йўлга қўйиш ҳамда беморнинг кайфияти ва иш фаолиятини кўтарувчи муҳит яратиш зарур.

Парҳезга белгиланган умумий характеристика: ҚД билан хасталанган беморлар мунтазам ва маълум вақтга риоя қилган ҳолда овқатланишлари лозим. Бу

парҳезда беморлар озиқлантирувчи моддалар миқдорига қаттиқ риоя қилишлари шарт. Қандли диабетга чалинган беморлар кўпроқ сабзавотлар (картошка, маккажўхори ва дуккакдилардан ташқари) истеъмол қилишлари керак. Сабаботларнинг калорияси унчалик баланд бўлмаса ҳам, таркибида инсон организми учун зарур бўлган минерал тузлар ва витаминлар бўлишига аҳамият бериш муҳим. Бу касалликка чалинган беморлар суюқликни кўп ичишдан ўзларини тийишлари керак эмас, аммо оддий шакар қўшилган ширин ичимликлар бундан мустасно. Чанқоқни қондириш учун минерал сувлар, лимонли чой ёки томатли соklar ичилгани маъқул. Истеъмол қилинаётган маҳсулотлар таркибида С, В1, В12 витаминлари, фолий кислотаси кўп бўлган озиқ-овқатлар бўлгани маъқул. Картошка, макаронли, ёрмали суюқ, сутли овқатлар ва гўшт маҳсулотлари, мева, ёғлар меъёрлаштирилади. Овқатни илиқ ҳолда, бир кунда 4-5 маҳалга тақсимлаб истеъмол қилиш керак.

Тавсия этиладиган ва этилмайдиган маҳсулот ва таомлар рўйхати

Тавсия этилади	Озиқ-овқатлар номи	Тавсия (ёки чегараланади) этилмайди
Жавдран ва қора ундан тайёрланган нонлар (кунига 200 гр. гана), макаронлар, ёрмалар (чегараланган миқдорда)	Нон ва нон маҳсулотлари	Оширма ва қат – қат хамирли маҳсулотлар
Ёғсиз мол, қўй, парранда (териси олиб ташланган) ва балик, гўшти	Гўшт, парранда, балик маҳсулотлари	Қўй, мол, парранда гўшtlарининг ёғли қисмлари, ёғли қолбасалар ва консервалар
Чегараланган миқдорда 1 – 2 дона сўзда пишirilган тухум	Тухум	Ёғда қовурилган
Ёғсиз гўшти, сабзавотли, баликли шўрвалар, парранда гўшtidан тайёрланган шўрвалар	Шўрвалар	Ёғли шўрва
Чегараланган миқдорда ёғсизлаштирилган сут, қатиқ, творог, сметана, пишлоқ, сутли бўтичалар	Сутли маҳсулотлар	Қуқултирилган сут, муздаймоқ, ёғли пишлоқ, қаймоқ
Кам миқдорда сариёғ, ўсимлик (кунгабоқар, зайтун, пахта ва бошқалар), ёғлари	Ёғлар ва зирворлар	Ҳайвон ёғи, ағчик зирворлар
Мевалар чегараланган миқдорда	Мевалар	Ширин мева (узум, банан, анюкир, қовун), мева қожилари (гуршак, мағиз ва бошқалар)
Пижирилган ёки хом шаклда сабзавотлар, баргли салатлар, кўкатлар	Сабзавотлар	Дуккакдилар, маккажўхори ва картошка
Томат ёки сабзавотлардан тайёрланган шарбатлар, наъматак дамламаси, қанд ўрнини босувчи воситалар қўшилган кўк, қора, сутли чой ёки қава, лимонли чой	Ичимликлар	Спиртли ичимликлар, ширин ичимликлар, лимонад
Чегараланган миқдорда қанд ўрнини босувчи воситалар қўшиб тайёрланган кондитер маҳсулотлари	Қандлатчилик маҳсулотлари	Шакар, барча турдаги ширинликлар, асал, мурabbo
		<p>Намунавий парҳез таоми: Парҳез учун қуйидаги озиқ-овқат ва ичимликлар тавсия этилади: Биринчи таом – сутли, сабзавотли, баликли шўрвалар. Иккинчи таом – ёғсиз мол, қўй гўшти, бўлакланган балик, парранда гўшtlари гарнири билан тайёрланган овқатлар.</p>

Касаллик асоратлари. Узоқ вақт мобайнида қонда қанд миқдори меъёридан юқори бўлиши оқибатида айрим асоратлар, яъни кўрлик, буйрак етишмовчилиги, оёқларда қора сон, инфаркт ва инсульт юзага келади. Товонда юзага келадиган ҳар қандай муаммо (шикастланиш, шилиниш, яллиғланиш) юзасидан қандли диабетни даволовчи жарроҳга мурожаат қилиш лозим. Шу билан бир қаторда, қон босими, липидлар, тана вазнини меъёрлаш ва ўзини ўзи назорат қилиш керак бўлади. Асоратларнинг олдини олиш учун беморлар қондаги қанд миқдорини меъёрга яқин кўрсаткичда ушлаб туришлари лозим. Буларнинг барчасини эндокринология диспансерларида ташкил этилган “Диабет мактаби”да ҳар бир беморга батафсил тушунтириш керак.

М. РАҲИМЖОНОВА,
Республика ихтисослаштиришган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази диабетология лабораторияси катта илмий ходими.
З. АБДУРАҲИМОВ,
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти бўлим бошлиғи.

Советы специалиста

БОТУЛИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Вы любите маринованные грибы? Вы жить не можете без копченостей, которые вы делаете в домашних условиях? Вы любите рыбалку и выловленную вами рыбу засаливаете? На самом деле данные пристрастия присущи многим. Однако довольно часто люди забывают о том, что овощные, рыбные, мясные консервы, а также вяленая рыба, которые мы изготавливаем в домашних условиях, порой бывают весьма опасными для нашего здоровья. Объясняется это тем, что в данных продуктах может содержаться большое количество ботулинотоксина, который способствует развитию отравления.

Что же представляет собой ботулизм? Это заболевание, которое возникает в результате воздействия на человеческий организм яда бактерий ботулизма. Данные бактерии способны выживать только в тех местах, где нет кислорода. В основном они располагаются в почве. Из почвы данные бактерии попадают при консервировании фруктов и овощей, вялении и копчении рыбы, а уже из продуктов питания к нам в организм. Таким образом происходит развитие ботулизма. Ботулизм – это достаточно опасное заболевание, которое сопровождается серьезными симптомами.

Каковы же симптомы данного недуга?

К самым первым признакам ботулизма можно причислить головную боль, головокружение, общую слабость, тошноту, рвоту, повышение температуры тела. Буквально через несколько часов у больного начинаются приступы боли в области живота, а также понос. Примерно через сутки понос сменяется запором.

Также отмечаются чрезмерное вздутие живота и сухость ротовой полости. Еще через

сутки отмечается ухудшение зрения, причем зрение ухудшается до такой степени, что человек не может читать, появляется двоение в глазах. Вполне возможно развитие паралича мышц лица. Больной не может нормально глотать, у него пропадает голос. Длительное отсутствие терапии может привести даже к летальному исходу. Диагностировать ботулизм не сложно. У больного берут анализы крови, рвотных масс и кала и на основе их результатов ставят диагноз.

Помните о том, что любой фрукт либо овощ, который был сорван вами с огорода, должен быть тщательно отмыт от земли. Еще лучше, если вы обольете его кипятком. Также не стоит забывать и о том, что испорченные фрукты или овощи не годятся для закруток. Не стоит консервировать и те ягоды либо фрукты, которые были сорваны несколько дней тому назад.

Если вы не хотите стать «заложниками» ботулизма, тогда помните и о том, что не стоит солить грибы в герметически закрытых банках. Рыбу можно хранить только после того, как она будет выпотрошена. Если

банка с консервами вздута, ни в коем случае не употребляйте ее содержимое. Перед употреблением любых консервированных продуктов для предотвращения развития ботулизма их лучше всего прокипятить в течение двадцати-тридцати минут.

При появлении симптомов, похожих на ботулизм, прежде всего надо позвонить в скорую и вызвать на дом бригаду. Медики сделают больному инъекцию противоботулинической сыворотки, которая нейтрализует яд. В больнице пациенту промоют желудок, удалив остатки пищи. Затем инфекционисты возьмутся за поддержание всех систем организма, необходимых для жизни человека. Сначала человека с ботулизмом подключают к аппарату искусственного дыхания, если его дыхательная система отказывается работать сама. Как правило, ботулизм в больнице лечат в течение трех недель и более. Нельзя выработать к ботулизму иммунитет, поэтому болеть им можно не один раз. Во избежание этого надо соблюдать некоторые элементарные правила.

Профилактика ботулизма сводится в основном к соблюдению правил консервирования в домашних условиях и правил выбора приобретаемых консервов, а также условий их содержания.

1. Лучше не запечатывать в банках герметично грибы, так как их трудно очистить от пыли и грязи на все 100%, а также не рекомендуется делать это с рыбой и мясом. Споры микробов ботулизма могут присутствовать в кишечнике домашних живот-

ных. Для консервации необходимо выбирать только свежие фрукты и овощи, на которых нет никаких порченных мест.

2. Перед тем как приступить к консервации, продукты надо тщательно промыть и обработать термическим путем. Особенно это касается тех, которые соприкасались с землей. Еще надо провести стерилизацию банок и крышек.

3. Продукты домашней консервации рекомендуется хранить в темном месте при низкой температуре.

4. Этот токсин очень живуч, и убить его можно только кипячением в течение 20-30 минут при температуре более 100 градусов. Именно эта процедура считается главной профилактикой ботулизма, хотя проводят ее далеко не все. Микробу при этом не могут навредить ни сахар, ни соль, ни уксус, которые добавляют к консервам.

5. Перед употреблением содержимого закатынных банок, его лучше прокипятить в кастрюле. Разумеется, если это только возможно, так как икру из кабачков, например, вы вряд ли сможете прокипятить, но цельные овощи и компот – вполне реально.

6. Не покупайте на рынке кустарно изготовленную вяленую рыбу толстолобик, лещ, рыбец, шамайку и сельдь, особенно малосоленую.

7. Не покупайте на рынках приготовленные дома деликатесы. Лучше доверять свое здоровье только проверенному изготовителю и известной торговой марке промышленного производства.



8. Не покупайте банки с вздутыми крышками, так как это главный признак развития микробов в продукте. Хочу напомнить, что внешне зараженные продукты совершенно не отличаются от незараженных, так что единственным шансом выявить ядовитые вещества, попадающие в заготовленные продукты, овощи или грибы, является тщательный осмотр их упаковки.

Поскольку ботулизм считается крайне опасным заболеванием, часто заканчивающимся смертельным исходом, на любые вспышки этой болезни необходимо реагировать мгновенно (особенно если речь идет об отравлении продовольственными продуктами промышленного производства). Ботулизм является заболеванием, которое всегда находится в зоне особого внимания как властей, так и медицинских служб. Именно поэтому при малейшем подозрении на данное заболевание необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Азизбек НИЗАМОВ,
зам. директора
Ташкентского городского
института здоровья и
медстатистики.

Ижтимоий ҳимоя

Қорақалпоғистон Республикаси

**МУВАФФАҚИЯТ –
ПИРОВАРД НАТИЖА**

Ногиронлар ҳам жамиятнинг тенг ҳуқуқли аъзосидир. Юртимизда уларнинг яшаши, меҳнат қилиши учун етарли ҳуқуқий база яратилган.

Бу борада Амударё туманлараро тиббий-меҳнат экспертиза комиссияси ҳам бир қанча ибратли ишларни амалга оширмоқда. Жумладан, жорий йилнинг ўтган тўққиз ойида ҳудудимизда истиқомат қилиб, туман бюджетидан ташқари пенсия жамғармаси бўлимидан пенсия ва нафақа олиб келаётган фуқаролар қайта кўриқдан ўтказилиб, 83 нафар ногироннинг саломатлиги яхшиланган. Меҳнатга лаёқати тикланганлигини инобатга олган ҳолда уларнинг ногиронлик гуруҳлари бекор қилинди. 56 нафарида эса ногиронлик гуруҳлари энгиллаштирилди. 27 нафар фуқаро реабилитация марказида даволанди.

Гулистон БАЛИМОВА,
Амударё туманлараро 2-сонли ТМЭК раиси.

Аҳоли саломатлигини мустақамлаш борасида мамлакатимизда ҳуқуқий база яратилган. Айниқса, соғлигини йўқотган кишиларни қўллаб-қувватлашга қаратилган “Ўзбекистон Республикасида ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида”ги Қонун асосида кенг қамровли профилактик ишлар олиб борилапти.

Турли сабабларга кўра соғлигини йўқотган инсонларни меҳнат жамоасига қайтариш, уларда меҳнат лаёқатини тиклашга эътибор қаратиб келмоқдамиз. Бу йўналишда жорий йилнинг ўтган тўққиз ойида бир қатор ижобий ўзгаришларга эришдик. Жумладан, 55 нафар кишининг ногиронлик гуруҳи бекор қилиниб, 12 нафар фуқаронинг ногиронлик гуруҳи энгиллаштирилди.

Жалалатдин ИМАМАТДИНОВ,
9-сонли фтизиатрия ТМЭК раиси.

Саломатлигини йўқотган инсонларни яна меҳнатга қайтариш, ногиронликнинг олдини олиш борасида самарали ишларни амалга оширмоқдамиз.

Касаллик ва ногиронликнинг олдини олиш ҳамда реабилитация ишлари самарадорлигини ошириш мақсадида ТМЭК жамоаси “Соғлом бола йили” Давлат дастурига асосан, аҳоли ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтирмоқда. Барча қишлоқ фуқаролар йиғинлари ва маҳалаларда “Соғлигининг – бойлигинг”, “Ногиронларни ижтимоий ҳимоялаш”, “Инсон саломатлиги ўз қўлида” каби мавзуларда суҳбат ва мулоқотлар ўтказилмоқда. Жорий йилнинг ўтган тўққиз ойида 36 нафар фуқаронинг ногиронлик гуруҳи бекор қилинди, 36 нафарининг ногиронлик гуруҳи энгиллаштирилди. Ижтимоий ҳимояга муҳтож бўлган инсонлар саломатлигини тиклаш ва уларга ҳар томонлама тиббий хизмат кўрсатиш муҳим вазифаларимиздан бири эканлигини унутмаслигимиз зарур.

Рустам ТУРУМБЕТОВ,
Кўнғирот туманлараро 4-сонли ТМЭК раиси.

101 хизмати

**БОЛАЛАР
ЁНГИНДАН ҲИМОЯДА**

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



Мактабгача таълим муассасаларида хавфсизлик таъминлигини назорат қилиш ёнгин хавфсизлиги хизматининг кўп тармоқли вазифаларидан бири ҳисобланади. Бу борада Тошкент шаҳар Миробод тумани ёнгин хавфсизлиги хизмати ходимлари туманда жойлашган барча мактабгача таълим муассасалари ҳамда мактабларда ушбу қоидаларнинг амалдаги ижросини таъминлаш юзасидан доимий назорат олиб бормоқдалар. Миробод туманида жойлашган мактабгача таълим муассасаларида ва мактабларда “Биринчи рақамли хавфсизлик” мавзусида учрашувлар ўтказилиб, унда мактабгача таълим муассасалари ҳамда мактаб ишчи ходимларига ёнгин хавфсизлигини таъминлаш борасида бажарилиши лозим бўлган вазифалар, содир бўлаётган ёнгинлар мисолида ушбу қоидаларга бўйсунган ҳолда таълим муассасаларида болажонлар катта қизиқиш билан иштирок этмоқдалар.

Шунингдек, болажонларга хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш, ўзбошимчалик билан гугурт, газ плиталари, электр асбобларидан ўйинчоқ сифатида фойдаланиш қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлиги тушунтирилмоқда. Айниқса, ёнгин хавфсизлиги қоидалари сирасига кирувчи эвакуация режаси асосида фавқулодда вазиятларда болажонларни бинодан эвакуация қилиш амалий машғулотида болажонлар катта қизиқиш билан иштирок этмоқдалар.

Ушбу ишлардан кўзланган асосий мақсад, келажакимиз бўлган ёшларнинг хавфсизлигини таъминлаш ҳамда ёнгин келиб чиқиш ҳолатларини бартараф этишдан иборатдир.

А. ҲУСАНОВ,
Миробод тумани ИИБ ЁХБ инспектори,
кичик сержант.

Спорт

В ФИТНЕС-ЗАЛ ЗА НАСТРОЕНИЕМ

В махалле им. Абдуллы Каххара Яккасарайского района города Ташкента вновь начал действовать после реконструкции фитнес-центр. В больших залах установлены современные тренажёры, есть штанги, гантели. Занимаются здесь 35 человек, среди которых 15 девушек. Все они разных профессий. Помогает им формировать свою фигуру и приобретать энергию Даврон Туйгунов.

– Тренировки в тренажёрном зале помогли мне зарядиться энергией, сбросить вес, улучшить самочувствие. Когда пришла на занятия впервые, весила 70 кг. Упорные тренировки сделали своё дело – теперь вешу 61 кг, – рассказывает учащаяся 2-го академического лица при Ташкентском институте текстильной и лёгкой промышленности Ситора Абдуллаева.

– А мне, – продолжает разговор композитор Лола Абдуразакова, – тренировки помогают получить уверенность, чувство лёгкости, поднимают настроение.

– Я считаю, – говорит консультант по рекламе Мубина Ахунова, – лучше потратить деньги на фитнес-зал, чем на лекарства. Занятия под руководством опытного тренера помогают нормализовать обмен веществ, появляется уверенность в своих силах. Поэтому советую женщинам и девушкам посещать спортзал.

А. ПОПОВ.
Фото автора.



Тадбир

СОҒЛОМ ЁШЛАР – ЮРТ КЕЛАЖАГИ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 1 августдаги «2014-2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида»ги 2221-сонли Қарори ижроси бўйича октябрь ойи Тошкент шаҳрида «Репродуктив саломатлик ойлиги» деб эълон қилинди.

Ушбу Давлат дастури бўйича Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар филиали томонидан дастурий режа ишлаб чиқилиб,

лик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар филиали мутахассислари ҳамда оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этдилар.

лари орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, эрта никоҳ, унинг яқин қариндошлар ўртасидаги салбий оқибатлари ҳақида, шунингдек, зарарли одатларнинг инсон соғлигига таъсири тўғрисида маълумот бериш каби муҳим вазифаларни ўз ичига қамраб олганлиги билан аҳамиятлидир.

Тадбирда иштирок этган мутахассислар репродуктив саломатлик ва унинг инсон ҳаётида-

бўлган болалар парвариши каби мавзулар оммавий ахборот воситаларида кенг ёритилиши тўғрисида ҳам мутахассислар алоҳида тўхталдилар.

Албатта, бундай долзарб мавзулар ёшлар, қолаверса, аҳоли орасида мунтазам тарзда олиб борилиши куннинг муҳим мавзусига айланаётганлиги бежиз эмас. Бунинг замирида ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги, ахлоқ ва одоби, хал-



филиал ходимлари пойтахт-миздаги мактаб, касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юрларида «Репродуктив саломатлик ойлиги» бўйича учрашувлар, давра суҳбатлари ўтказиб келмоқдалар. Куни кеча Тошкент шаҳридаги Меҳмонхона ва сервис хизмат кўрсатиш касб-хунар коллежида мазкур мавзуга бағишланган тадбир бўлиб ўтди. Тадбирда 46-оилавий поликлиника шифокорлари, Тошкент шаҳар ОИТСга қарши кураш маркази, Республика саломат-

лик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар филиали директори ўринбосари Азиз Низомов сўзга чиқиб, мазкур ойликни ўтказишдан мақсад тиббий маданиятни ошириш, репродуктив саломатлик, оналик ва болаликни мустаҳкамлаш, соғлом оилани шакллантириш, юқумли ва юқумли бўлмаган касалликларнинг олдининг олишдан иборат эканлигини ўз фикрларида баён этди. Шунингдек, мазкур ойлик аҳолининг барча қатлам-



ги ўрни нечоғлик муҳим эканлиги тўғрисида ўз фикрларини билдириб, айниқса, ёшларни баҳолаётган ўзгаришлар даври, улардаги руҳий саломатлик, шу билан бирга соғлом турмуш тарзига риоя қилиш муҳимлиги тўғрисида керакли тавсия ва маслаҳатларини бердилар.

Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, саломатлик ойлиги режасидан ўрин олган ўсмир қизлардаги гигиена, рационал овқатланиш ва камқонлик, ҳомиладор аёллар парвариши, бир ёшгача

қимизнинг тинчлиги, оила хотиржамлиги ҳамда тараққий этиб келаётган жамиятимизнинг равнақи ётганлигини кўрамиз. Тадбир давомида ўқувчиларга мавзу доирасида видеонамойишлар, турли тақдимот ва кўргазмалар тақдим этилди.

Ўқувчилар ўзларини қизиқтирган саволлар бўйича мутахассисларга мурожаат этиб, тўлақонли жавоб олдилар.

Ибодат СОАТОВА.
Суратлар муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

Билиб қўйган
яхшиКОВОҚ – МИТТИ
ДОРИХОНА

Юрак-томир ва модда алмашинуви бузилиши хасталикларидан қовоқ уруғидан тайёрланган тинитма стенокардиядаги оғриқларни бартараф қилади ва бошқа юрак-томир хасталикларидан ёрдам беради.

Ковоқ бўтқаси (асал билан аралаштирилгани мақсадга мувофиқ)ни кунига 2 марта тановул қилинса, юрак-томир хасталикларининг асорати бўлган бадан шишларини йўқотади. Бундай ҳолатларда кунига 0,5 пиёладан қовоқ шарбати ичиш ҳам яхши самара беради.

Уйқусизлик ва стресс ҳолатларида асал қўшилган қовоқ дамламаси тавсия этилади (уйқу олтидан 70-100 граммдан). Тунда ичиладиган бир пиёла қовоқ шарбати асаб тизимини тичлантириб, тиниқиб ухлашга кўмаклашади.

Обуна – 2015

Ҳурматли муштарийлар!
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2015 йил учун обуна мавсуми давом этмоқда.

Республикамиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз тажрибаси билан танишишни, шунингдек, тиббиёт янгиликларидан хабардор бўлишни истасангиз, сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг!

Нашр индекси: 128.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

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

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

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

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 5366 нусха.
Буюртма Г-1058.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

