ЯНГИ ЙИЛИНГИЗ ҚУТЛУҒ БЎЛСИН!

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

O'zbekistonda sog'liqni saqlash
Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, uzss@med.uz • 2009 йил, 25 декабрь • № 52 (671)

Ислоҳот одимлари

УСТУВОР МАҚСАДЛАРДА ХАЛҚ САЛОМАТЛИГИ

Давлатимизнинг инсон манфаатлари ва унинг саломатлигини муҳофаза қилишдек устувор вазифалари йўлида амалга оширилаётган ишлар кўламига назар ташлайдиган бўлсак, бу борада Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида ҳам кўпгина самарали ишлар қилинаётганлигининг гувоҳи бўламиз. Зеро, эзгу ниятлар билан олиб борилаётган фаолиятлар замирида инсон саломатлиги нечоғлик зарурат эканлигини дилдан ҳис этган тиббиёт ходимларининг масъулиятли ва машаққатли меҳнатлари туфайли, аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш даражаси ошиб бормоқда. Шундай экан, ислоҳотлар жараёнида соҳада амалга оширилаётган ишларга янада ойдинлик киритиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Адҳам Илҳомович Икрамов билан суҳбатда бўлдик.

– Адҳам Илҳомович, мамлакатимиз ҳаётида ҳар йилнинг ўзига хос ном билан аталиши бевосита тиббиёт ислоҳотларининг мақсадли ва умуминсоний тамойиллари билан боғлиқ. Бирламчи масала оналик ва болаликни муҳофаза қилишга қаратилган экан, 2010 йил – Баркамол авлод йилининг ҳам айнан мазмун-моҳияти ва узвий бирлиги баркамол авлодни шакллантиришда бош омил ҳисобланиб, унинг замирида инсон саломатлиги уйғун ётади. Бу борадаги фикрларингиз?

– Жамиятимизда юксалиш бор экан, унда албатта, инсон манфаатлари ва унинг тинчлиги, фаровонлиги ҳамда саломатлиги асосий ўрин тутади. Тиббиётимизни жаҳон тажрибаси даражасига олиб чиқиш, мамлакатда сифатли тиббий хизматни такомиллаштиришни замонавий қиёфада яратиш ишлари ўз нуфузига эга бўлиб келмоқда. Бу албатта, Юртбошимизнинг тиббиёт соҳасига бўлган эътибор ва ғамхўрлигининг ифодасидир. Қувонарли томони, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда кенг шарт-шароит ва имкониятлар яратиш мақсадида давр талабидаги қишлоқ врачлик пунктлари, Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази, она ва бола скрининг, перинатал ҳамда ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказлари ва уларнинг филиаллари, барча вилоятларда ягона стандартлар асосида хизмат кўрсатувчи кўп тармоқли тиббиёт марказлари, туман тиббиёт бирлашмалари ҳамда малакали кадрларни тайёрлашда замон талаблари даражасидаги тиббиёт коллеж ва ўқув муассасаларининг қад ростлаши борасидаги ислоҳот жараёнларининг тезкорлик билан амалга оширилаётганлиги фикримизнинг ёрқин далилидир. Соғлом юртимиз фарзандларини тарбиялаш, уларнинг баркамол авлодлар бўлиб вояга етишишини таъминлаш мамлакат сиёсатининг устувор вазифаси экан, мазкур масала ҳар бир фуқаро ҳамда тиббиёт ходимлари олдига улкан вазифалар юклайди.

2010 йилимизнинг Баркамол авлод йили деб номланиши ҳам бу борада соҳадаги ишлар самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этиши шубҳасиздир. Юқоридаги фикрларимнинг ифодаси сифатида айтмоқчиманки, Президентимиз томонидан жорий йил 13 апрелда қабул қилинган "Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Қарори она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, тизимни ривожлантириш, оила ва жамиятда репродуктив саломатликни мустаҳкамлаш, жисмонан ва маънан баркамол авлодни тарбиялашда асосий омил бўлиб келмоқда. Шунингдек, давлатимиз раҳбарининг 2009 йил 1 июлдаги "2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш соғлом бола туғилиши ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари Дастури тўғрисида"ги Қарори мазкур ишдаги йўналишларнинг мантиқий давоми сифатида кенг кўламда олиб борилмоқда. Айниқса, Республика "Она ва бола" скрининг маркази ва унинг вилоятлардаги филиаллари изчиллик билан фаолият юритмоқда. Тажрибали мутахассислар томонидан чақалоқлар неонатал текширувдан, ҳомиладор аёллар перинатал скринингдан ва кўплаб оилалар генетик кўрикдан ўтказилди. Таъбир жоиз бўлса айтиш муҳимки, ушбу соҳада қўлга киритаётган ютуқларимиз нуфузли ташкилотлар томонидан алоҳида эътироф этилмоқда. Хусусан, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Истамбулда бўлиб ўтган анжуманида мамлакатимизда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш тиббий хизматнинг миллий модели юқори баҳоланиб, ривожланган давлатларга намуна сифатида кўрсатилди ва юртимиз турли касалликлар, жумладан, полиомиелит касаллигидан ҳоли ҳудуд, деб эълон қилинди.

(Давоми 2-бетда).

Азиз муштарийлар! 2010 йил ҳаммамизга қутлуғ келсин. Кириб келаётган Янги йилимиз эзгуликларга бой, юртимиз фаровон, осмонимиз мусаффо бўлсин. Яхши ниятлар ила бошлаган ҳар бир ишингиз самарали, шунингдек, жамиятимиз тараққиёти, халқимиз саломатлиги йўлида олиб бораётган фаолиятларингиз янада равнақ топсин.

Таҳририят.

ЯНГИ ЙИЛ МУБОРАК!

Баркамол авлод деб аталган йилда,
Келажакка ишонч ортади дилда.
Ёшлар камолидан бергин сен дарак,
Барчага Янги йил бўлсин, муборак!

Қалбларга қувончу шодлик бахш этиб,
Оппоқ қор дилларга поклик уйғотди.
Эзгулик, тинчликдан бергин сен дарак,
Барчага Янги йил бўлсин, муборак!

Кўпайсин халқимнинг тўй-ўланлари,
Тўйларда ўйнасин шўх ўғлонлари.
Меҳр-оқибатдан сен бергин дарак,
Барчага Янги йил бўлсин, муборак!

Оллоҳ паноҳида асрасин бизни,
Асрасин еримиз, осмонимизни.
Халқларга тотувлик, бахтдан бер дарак,
Барчага Янги йил бўлсин, муборак!

Фазилат ХОЛИҚУЛОВА,
Ўрта тиббиёт ва доришунос ходимлар малакасини ошириш ҳамда ихтисослаштириш Республика маркази ўқитувчиси.

Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128

Ислоҳот одимлари

УСТУВОР МАҚСАДЛАРДА ХАЛҚ САЛОМАТЛИГИ

(Давоми. Боши 1-бетда).

– Аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатишда шошилинч тиббий ёрдамнинг ўрни қандай бўлмоқда?

– Юртбошимизнинг ташаббуси билан соҳада шошилинч тиббий ёрдам кўрсатиш хизматининг ташкил этилиши аҳоли учун катта қулайликларга эга бўлди. Бугунги кунда Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий марказининг Қорақалпоғистон Республикаси ва вилоят филиаллари, туман ҳамда шаҳарларда 173 та бўлими фаолият олиб бормоқда. Мазкур тиббиёт муассасалари юқори технологияларга асосланган тиббий аппаратуралар билан жиҳозланган. Даволанувчиларга малакали хизмат кўрсатиш ва замонавий тиббий асбоб-ускуналарда ишлаш учун мазкур йўналишдаги мутахассисларимиз юртимизда, шунингдек, Россия, Буюк Британия, Германия, Туркия, Жанубий Корея, Ҳиндистон давлатларида тажриба кўламларини бойитган бўлсалар, 400 нафар ҳамшира Исроил давлатида юқори билим ва касбий маҳоратга эга бўлиб қайтди. Жорий йилда шошилинч тиббий ёрдам хизмати учун 110 та «Хундай» ва 350 та «Дамас» русумли «Амбуланс» автомашиналари ажратиб берилди. Бу албатта, аҳолига тезкор тиббий хизмат кўрсатишда асосий ўринга эга бўлмоқда. Шунингдек, мазкур йўналишда беморлар бепул даволаниш ҳуқуқига эга.

– Бирламчи тиббий хизмат борасида қандай фаолиятлар амалга оширилмоқда?

– Айни кунда республика соғлиқни сақлаш тизимида 3164 та қишлоқ врачлик пунктлари фаолият олиб бормоқда. Улар «Саломатлик-1-2» лойиҳалари (Жаҳон банки, Япония давлати томонидан ажратилган кредит маблағлари грантлари) асосида замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган бўлиб, аҳолига умумий амалиёт шифокорлари ҳамда ҳамширалар томонидан сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келинмоқда. «Аёллар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш» лойиҳаси асосида (Осиё тараққиёт банки) патронаж ҳамширалар ўқув курсларида назарий ва амалий билимга эга бўлиб, аҳоли орасида тарғибот ишларини изчиллик билан олиб боришмоқда. Мазкур йўналишдаги фаолиятларни янада чуқурлаштириш мақсадида соҳага оид қарорлар ижросини таъминлаш бўйича ҚВПларга, юртимиздаги тиббиёт олий ўқув юртлари, илмий-текшириш институтлари ва республика ихтисослаштирилган марказларнинг беш минг нафарга яқин профессор-ўқитувчилари ва соҳа мутахассислари амалий ёрдам кўрсатиб келмоқдалар. Айниқса улар, оналик ва болалик, репродуктив саломатлик, соғлом авлодни шакллантириш ҳамда тиббий кўрик масалаларига катта эътибор қаратмоқдалар. Таъкидлаш жоизки, кейинги йиллар давомида ҚВПларга мурожаат қилувчиларнинг сони бир неча бароборга ошиб, бир кунлик қатнов 68 кишига тўғри келмоқда. Халқаро экспертларнинг эътирофи этишича, мамлакатимизда бирламчи тиббий хизмат тизими жаҳон тиббиётида ноёб модель ҳисобланади. Бунинг исботи сифатида айтиш керакки, истиқлол йилларида халқимиз умрининг давомийлиги ўртача 4-5 ёшга узайган. Демак, ҚВПлардаги фаолиятларнинг самарали даражада олиб борилаётганлиги бунинг яққол ифодасидир. Яна шуни айтишим ўринлики, бирламчи тиббий ёрдам фаолиятини янада такомиллаштириш мақсадида ушбу муассасаларнинг моддий-техник ҳолати қайта кўриб чиқилди. Катта ҳажмда капитал таъмирлаш ишлари олиб борилди. Тез орада ҚВПлар қошида аҳолига қулай бўлиши учун 150 тага яқин дорихона филиаллари ҳамда фитобарлар ташкил қилинди. Режага биноан узоқ ва бориш қийин бўлган ҚВПларга тиббий хизмат кўрсатиш учун мўлжалланган «УАЗ» русумли санитария автотранспорти 44 та туман тиббиёт бирлашмасига етказилди.

– Фаолиятнинг самарадорлиги асосан кадрлар салоҳиятига боғлиқ. Бу ҳақда фикрингиз?

– Ҳақиқатан ҳам олиб борилаётган фаолиятнинг асосий мезони билимли ва тажрибали мутахассис салоҳиятига боғлиқ. Шундай экан, олиб борилаётган ислоҳотлар жараёнида кадрлар масаласига ҳам катта эътибор қаратилди. Республикамизда икки босқичли – бакалавр ва магистрлар тайёрлаш таълим тизими жорий этилди. Тошкент тиббиёт академияси ташкил этилди ва соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастурига асосан, 2000 йилда илк маротаба тиббиёт олий ўқув юртларида умумий амалиёт шифокорлари тайёрланди. Бугунга келиб уларнинг сони 10 минг нафарга етди. 2006 йилда эса клиник ординатурага қабул қилишнинг вилоятлараро квоталаш тизими йўлга қўйилди.

Тиббиёт муассасалари фаолиятидаги мутахассисларимиз ҳам ўз малакаларини юртимиз ҳамда бир қанча хорижий давлатларда ошириб келмоқдалар.

– Санитария ва эпидемиология йўналишидаги ишлар самараси қандай кечмоқда?

– Юртимизда эпидемиологик барқарорликни таъминлаш борасида барча чора-тадбирлар ишлаб чиқилиб, бугунги кунда амалий фаолиятлар олиб борилмоқда. Айниқса, жаҳоннинг қатор мамлакатларини ташвишга солаётган A/H1N1 вируси бўйича мамлакатимизда барқарор эпидемиологик вазият таъминланган бўлиб, ҳамкор ташкилотлар ва кенг жамоатчилик билан ишлаш муайян самара бериб, ҳозиргача юртимизда мазкур касаллик қайд этилмаганлигини алоҳида таъкидлаш жоиз. Соҳа мутахассисларининг фаоллиги билан карантин ва ўта хавфли юқумли касаллик кўрсаткичлари ижобий томонга ўзгарди. Жумладан 1995 йилдан буён республикамизда полиомиелит касаллиги, шунингдек, 2001 йилдан буён эса дифтерия, сўнгги 30 йил давомида эса чақалоқлар орасида қоқшол касалликлари қайд этилмади. Бундан ташқари, паратиф 50, кўкйўтал 8 ва сил касалликлари 4 мартага камайди. Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, турли юқумли ва юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш бўйича Саломатлик ва тиббий статистика институти, Республика ОИТС, Наркология марказлари томонидан турли мавзуларда семинар, давра суҳбати, учрашувлар ўтказилмоқда. Бунинг баробарида эса буклет, тарқатма материал, рисола ҳамда плакатлар тайёрланиб, аҳолига тарқатилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг 2009 йил 9 февралдаги 6 ва 7-сонли қарорларига асосан янги пентавалент вакцинаси эмлаш жадвалига киритилди, эмлаш билан қамров даражасини 98-99 фоизга етказиш, ўз вақтида 2 ёшгача бўлган болаларни қамраб олиш ва режа асосида иш юритиш кўзда тутилди. Жорий йил учун «Иммунопрофилактика» режаси ва жойларда эмлаш хавфсизлигини таъминлаш бўйича тарғибот ишларини ўтказиш мақсадида режа бўйича Тошкент врачлар малакасини ошириш институтининг эпидемиология, соғлиқни сақлашни ташкил этиш, умумий амалиёт шифокорларини тайёрлаш кафедраларида «Иммунопрофилактика» ва «Хавфсиз эмлаш асослари» бўйича 295 нафар врач малакаси оширилди. 2 ёшгача бўлган болаларни профилактик эмлаш қамровининг бир йиллик режаси АКДСга қарши 98,3 фоизга, полиомиелитга қарши 98,7 фоизга, силга қарши 98,9 фоизга, қизамиқ, қизилча ва эпидемик паротитга қарши 98,1 фоизга ҳамда вирусли гепатит Вга қарши 98,4 фоизга бажарилди.

Юқоридаги фикрлардан хулоса қилсак, республика тиббиёт тизимида муайян ишлар амалга оширилаётганлигининг гувоҳи бўлиб турибмиз. Бунда албатта, тиббиёт ходимлари билан бир қаторда, кенг жамоатчиликнинг ҳам ҳиссаси катта бўлмоқда. Бу билан соҳадаги ишлар тўлиқ амалга оширилди, деб айта олмаймиз. Чунки, режадаги ишларимизнинг ҳаммаси ҳам ўз якунига етиб боргани йўқ. Бунинг учун барча имкониятларимизни ишга солган ҳолда халқимиз саломатлиги йўлида астойдил хизмат қилиб бориш ҳар бир тиббиёт ходимининг олдидаги асосий бурч эканлигини унутмаслигимиз зарур деб биламан.

– Байрамолди халқимизга тилакларингиз.

– Фурсатдан фойдаланиб, кириб келаётган Янги йил билан барчани самимий қутлайман. Баркамол авлод йили оилаларга қувончу шодлик, тани сиҳатлик олиб келсин.

Зеро, Юртбошимиз ҳар йилни ўзига хос ном билан аташлари замирида инсон саломатлиги нечоғлик зарурат экан, ана шундай масъулиятни ҳис этиш биринчи навбатда тиббиёт ходимлари астойдил меҳнат қилишларини талаб этади. Шунингдек, Баркамол авлод йилининг ижтимоий ҳаёт тарзига дахлдор номланиши соғлиқни сақлаш тизимидаги ислоҳотларни янада ривожлантиришга, юксалтиришга, баъзи ўринларда мавжуд камчиликларни бартараф этиб, янгиланишлар сари интилишга ундайди.

Суҳбатдош
Ибодат СОАТОВА.

Халқаро эътироф

МУТАХАССИСЛАР МЕҲНАТИГА БЕРИЛГАН ЮКСАК БАҲО

Хабарингиз борки, жорий йилнинг сентябрь ойида Ўзбекистон ва Сингапур давлатларининг маҳоратли тиббиёт ходимлари ҳамкорлигида юртимизда юз-жағ соҳасида нуқсони бор болаларда операция жараёнлари муваффақиятли ўтказилган эди. Яқинда Тошкент Педиатрия тиббиёт институти клиникасининг шифокорлари Сергей Новиков ва Асрор Юнусов “Оперейшн Смайл” халқаро хайрия жамоат ташкилотининг Сингапур бўлими мутахассислари билан ҳамкорликда Жакартада навбатдаги мураккаб операция амалиётларини самарали якунладилар. Мазкур ташкилотнинг ҳудудий директори Абимани Таликбар юртимиз мутахассисларининг меҳнатларини муносиб тақдирлаб, Соғлиқни сақлаш вазирига қуйидагича эътирофли фикрларини йўллади:

“Оперейшн Смайл” халқаро хайрия жамоат ташкилотининг Сингапур бўлими дунёда лаб танглайида ва юз-жағ соҳасида туғма нуқсони бор болаларни пластик операция қилиш, уларга бепул тиббий ёрдам кўрсатиш ишларини олиб бормоқда. Ҳозиргача «Оперейшн Смайл» жаҳонда 130000 га яқин болага беғараз тиббий хизмат кўрсатиб, дунёнинг 51 мамлакатига ташриф буюрди. Фаолиятимизга 56 мамлакатнинг 4000 нафардан ортиқ тиббиёт ходими ҳамкор бўлиб келмоқда.

Жакартада олиб борилган сўнгги миссиямизда фаол иштирок этган ўзбекистонлик бир гуруҳ тиббиёт ходимларига ўз миннатдорчилигимизни билдирамиз. Биз биргаликда 4 соат ичида 94 нафар бемор болани тиббий текширувдан ўтказиб, Гайдинг Плайт шифохонасида 79 нафар бемор болага хирургик хизмат кўрсатдик. Айниқса, мураккаб операциялар жараёнида машаққат ва сабр-тоқат билан фаол иштирок этган шифокорлар, айниқса, Сергей Новиков, Асрор Юнусовларга (Тошкент Педиатрия тиббиёт институти шифокорлари) алоҳида миннатдорчилик изҳор этамиз. Улар 20 нафар беморни қайтадан операция қилишди. Операция муваффақиятли якунланди. Жакарталик бемор болаларнинг яқинлари, оила аъзолари ўзбекистонлик шифокорларга кўп раҳматлар айтишди. Иш давомида тажриба алмашдик ва келгусида ҳамкасбларимизни Индонезия юртига яна ташриф буюришини истаб қоламиз. Яна бир бор ноёб истеъдод эгалари бўлган шифокорлар Сергей Новиков ва Асрор Юнусов ҳамда улар бошчилигидаги гуруҳга беғараз ёрдамлари учун индонезиялик болалар ва уларнинг оила аъзолари номидан дил изҳоримизни йўллаймиз. Ўзбекистонлик бир гуруҳ тиббиёт ходимлари билан келгуси тадбирларда учрашамиз, деган умиддамиз.

**Самимий салом ила
Абимани ТАЛИКБАР,
“Оперейшн Смайл”
халқаро хайрия жамоат
ташкилоти
ҳудудий директори.**

2009 й.
№ 12

Ўзбекистон Республикаси

Халқаро тараққиёт уюшмаси

Осиё тараққиёт банки

Озиқланишни Яхшилаш Глобал Алянси

«Саломатлик – 2», «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» ва «Унни бойитиш миллий дастури» лойиҳалари

«Health – 2»
«Women and Child Health Development»
and «National flour fortification programm» Projects

Проекты «Здоровье – 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»

МУҲИМИ: ТИББИЙ ИМКОНИЯТЛАРДАН УНУМЛИ ФОЙДАЛАНИШ

Дарҳақиқат, бугунги кунда бирламчи тиббий хизмат тизимида ишлар кўлами кенг тарзда олиб борилмоқда. Айниқса, қишлоқ врачлик пунктларида фаолият олиб бораётган умумий амалиёт шифокорлари ҳамда ҳамшираларнинг астойдил меҳнатлари туфайли аҳоли орасида тарғибот ва ташвиқот ишлари кучайтирилиб, касалликларнинг олди олинмоқда. Президентимизнинг мазкур йўналиш ҳамда чекка ҳудудларда истиқомат қилаётган инсонлар саломатлигига бўлган эътибор ва ғамхўрликлари туфайли давр талабидаги қишлоқ врачлик пунктларининг бунёд этилиши ҳамда замонавий технологиялар билан жиҳозланиши, шунингдек, малакали кадрлар фаолияти аҳолига янада қулайлик туғдираётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда “Саломатлик-1-2” ва

“Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш” (Жаҳон банки, Осиё тараққиёт банки) лойиҳалари ҳамкорлигидаги фаолиятлар жараёнида қишлоқ врачлик пунктларидаги ишлар янада изчиллик билан олиб борилиб, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш сифати кундан кунга ошиб бормоқда. Бутун республикамиз бўйлаб ўз нуфузига эга бўлган бундай жараён халқаро экспертларнинг эътироф этишича, мамлакатимизда бирламчи тиббий тизим жаҳон тиббиётида ноёб модель ҳисобланади. Шундай экан, бугунги кунда қайси қишлоқ врачлик пунктига борманг, ишларнинг тезкорлик билан олиб борилаётганлигига гувоҳ бўласиз. Яқинда биз Бухоро вилоятининг чекка Олот ва Қоракўл туманларининг қишлоқ врачлик пунктларида бўлиб, амалдаги фаолиятлар билан танишиб қайтдик.

Бухоро вилояти

ТЕЗКОРЛИК, ШИЖОАТ ВА ФАОЛЛИК ЗАРУР

Ўткир АЗИМОВ,
Бухоро вилояти, Олот туман тиббиёт бирлашмаси бош врачи:

– Мустақиллигимиз шарофати билан барча соҳалар қатори тиббиёт тизимида ҳам катта ўзгаришлар рўй бериб, халқимиз саломатлиги йўлидаги фаолиятлар янада жадаллашиб, самарали натижаларга эришилмоқда. Жумладан, тизимда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, шошилинч тиббий ёрдам, санитария-эпидемиология, бирламчи тиббий хизмат ҳамда кадрлар масаласига жиддий эътибор қаратилиб, бу борада кўпгина амалий фаолиятлар йўлга қўйилган.

Шу ўринда айтишим жоизки, вилоятимиз соғлиқни сақлаш тизимида ҳам самарали фаолиятлар амалга оширилиб, халқимиз саломатлиги йўлида диққатга сазовор ишлар қилиб келинмоқда десам, янглишмаган бўламан.

Шу жумладан, Олот туманида ҳам бир қанча фаолиятлар тўғри йўлга қўйилган бўлиб, соҳага оид чиқарилаётган Фармон ва Қарорларнинг амалдаги ижроси бўйича тиббиёт ходимларимиз фаоллик ва тезкорлик билан иш юритиб келмоқдалар. Ҳудудимизда 87350 нафар аҳоли бўлиб, уларга 190 нафар врач, 1137 нафар ҳамшира сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Давлатимиз томонидан бирламчи тиббиёт тизимига бўлган эътибор туфайли, қишлоқларда истиқомат қилаётган аҳолига кенг қулайликлар яратилди. Айниқса, замон талаблари даражасидаги қишлоқ врачлик пунктларининг ташкил этилиши аҳолининг узоғини яқин қилди. Улар бир пайтлар қишлоқдан олис бўлган тиббиёт муассасаларига мурожаат қилишарди. Эндиликда эса ёнгиналаридаги мўъжазгина масканга боришиб, керакли ташҳис ва даво муолажаларини ўша ернинг ўзида олишмоқда. Бундан ташқари патронаж ҳамшираларнинг кунора хонадонларда бўлиб, аҳоли саломатлигидан доимий хабардор бўлишлари уларнинг тиббиёт ва соғликларига ишончларини янада оширмоқда. Туманимизда 25 та қишлоқ врачлик пункти бўлиб, шулардан олтитаси типовой, қолганлари эса мослаштирилган. Уларнинг ҳаммаси «Саломатлик-2» лойиҳаси асосида замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан таъминланган. Умумий амалиёт шифокорларининг барчаси лойиҳа доираси бўйича таҳсил олишган, ҳамшираларимиз «Аёллар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш» лойиҳаси бўйича ўқув курсларида ўқиб, назарий ва амалий билимларини ошириб қайтдилар. Даврнинг талабига асосан, айни кунда 4 та ҚВП қошида дорихона ва 2 та ҚВП қошида фитобар ташкил этилган. Айни кунда аҳоли орасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда соғлом авлодни шакллантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1096-сонли ҳамда жорий йилнинг 1 июлидаги ПҚ-1144-сонли “2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари дастури тўғрисида”ги Қарорлари ижроси бўйича амалий ишлар бажарилиб, оналик ва болаликни муҳофазалаш, репродуктив саломатлик, соғлом авлодни шакллантириш масалаларига катта эътибор қаратилиб, тиббиёт ходимлари томонидан тарғибот ишлари олиб борилмоқда. Шунингдек, хозиргача 24131 нафар фертил ёшидаги аёлларимиз тиббий кўрикдан ўтказилди.

Туманимизда шошилинч тиббий ёрдам йўналишига ҳам катта эътибор қаратиб келинмоқда. 6 та «Дамас», 1 та «УАЗ» автомашиналари халқ хизматида.

Бундан ташқари, Юртбошимизнинг 2009 йил 21 майдаги «Тез тиббий ёрдам кўрсатиш тизими фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида»ги 1114-сонли Қарори асосида автомашиналардан унумли фойдаланиш мақсадида автосарой янгидан қурилиб, ҳайдовчилар учун барча шароит ва имкониятлар яратилиб, улар бир хил формадаги кийимлар билан таъминланди. Яна шу нарсани айтиб ўтмоқчиманки, тиббиёт бирлашмаси тасаррufидаги шифохонада бел-умуртқа чурралари операцияси амалга оширилмоқда. Айниқса, қорин олди девори катта чурраларида гернеоалопластика операциялари ўтказилиб, муваффақиятли якун топмоқда. Шунингдек, диффуз бўқоқ касалликлари бўйича ҳам хирургик амалиётларни йўлга қўйдик.

Мақсадимиз халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилиш экан, бу борада асло толмасдан, олдимизда турган асосий вазифаларимизни сидқидилдан бажариб, жамиятимиз тараққиёти учун ҳар биримиз масъулликни ҳис эта билишимиз керак. Йилимизга якун ясар эканмиз, амалдаги ишларимизни сарҳисоб қилиб, кейинги Баркамол авлод йилида фаолиятларни янада изчиллаштириб, эзгу мақсадлар йўлида астойдил хизмат қилишга тайёрмиз.

Шу фурсатдан фойдаланиб, юртдошларимизни кириб келаётган Янги йил билан қизғин қутлайман, оилаларида тинчлик-тотувлик ва сиҳат-саломатлик бўлишини тилаб қоламан.

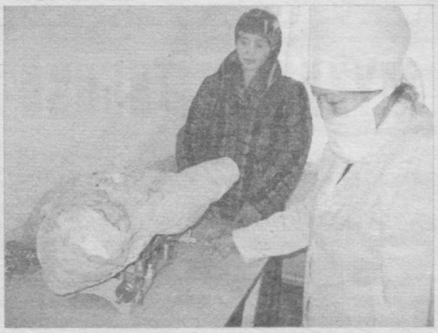
Ўзбекистон Республикаси | Халқаро тараққиёт уюшмаси | Осиё тараққиёт банки | Озиқлантиришни Яхшилаш Глобал Альянси
2009 й. № 12
«Саломатлик – 2», «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» ва «Унни бойитиш миллий дастури» лойиҳалари
«Health – 2»
«Women and Child Health Development»
and «National flour fortification programm» Projects
Проекты «Здоровье – 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»

Бухоро вилояти

АМАЛИЙ МЕҲНАТДАГИ САМАРАДОРЛИК – ФАОЛИЯТНИНГ ИЗЧИЛЛИГИДА

Муяссар МАНСУРОВА, Бухоро вилояти, Қоракўл тумани, «Миришкор» қишлоқ врачлик пункти мудираси:

– 2009 йил 13 апрелдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда соғлом авлодни шакллантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-1096-сонли ҳамда жорий йилнинг 1 июлидаги ПҚ-1144-сонли "2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари дастури тўғрисида"ги Қарорлари ижросини таъминлаш мақсадида аҳоли орасида тарғибот ва ташвиқот ишларини изчиллик билан олиб бормоқдамиз. Ҳудудимизда 3905 нафар аҳоли истиқомат қилади. Уларга 1 нафар умумий амалиёт шифокори, 18 нафар ҳамшира тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Муассасамизда беморлар учун барча шароит ва имкониятлар яратилган. Мазкур қарорлар моҳиятини аввало ҳудудимизда истиқомат қилаётган ҳар бир оила аъзоларига тушунтириб, айниқса бу борада фертил ёшидаги аёлларга чуқурроқ маълумотлар бериб келмоқдамиз. Шу боис, фертил ёшидагиларни тиббий кўрикдан ўтказиб, уларда кечаётган касалликларни аниқлаб, соғломлаштириш ишларини олиб бордик. Патронаж ҳамшираларимиз аҳоли орасига чуқур кириб борган ҳолда соғлом онадан соғлом бола дунёга келиши, шунингдек, баркамол авлодни шакллантириш ва оила мустаҳкамлиги бўйича суҳбатлар ўтказиб, уларга керакли тавсияларни бериб келмоқдалар. Бунинг баробарида ҳудудимизда 1 та боғча ва 1 та мактаб бўлиб, тарбияланувчи ва ўқувчиларни ҳам ўз вақтида тиббий кўрикдан ўтказиб келмоқдамиз. Тарғибот ва ташвиқот ишларини кучайтирганлигимиз сабаб, аҳоли орасида юқумли касалликлар ҳамда оналар ва болалар ўлими қайд этилгани йўқ. Лекин бўқоқ ва камқонлик касалликларининг мавжудлиги ҳар биримизни ташвишга солмоқда. Бу борада ҳам беморларга, ҳам мурожаат этиб келувчиларга керакли маслаҳат ва тавсияларни бермоқдамиз. Кадрлар масаласига келсак, ҳамшираларимиз «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» лойиҳаси дастури асосида ташкил этилган ўқув курсларида таҳсил олиб қайтишди. Ходимларимизнинг ишлаши учун қулай шароитлар яратилган бўлиб, «Саломатлик-2» лойиҳаси томонидан берилган замонавий тиббий асбоб-ускуналар ва лаборатория жиҳозларида фаолиятларни мукаммал давом эттирмоқдалар. Келаётган йилимизни Президентимиз Баркамол авлод йили деб эълон қилган эканлар, бу албатта биз тиббиёт ходимлари зиммасига янада катта масъулият юклайди. Шундай экан, бор куч ва имкониятларимизни ишга солган ҳолда соғлом онадан соғлом фарзандлар дунёга келиши ҳамда баркамол авлодни шакллантириш, шунингдек, оила пойдеворини мустаҳкамлашда астойдил меҳнат қиламиз.



Набира САТТОРОВА, эмлаш ҳамшираси:

– Кейинги йилларда давлатимизнинг ҳамширалар ишига бўлган эътибор ва ғамхўрлиги туфайли касбий маҳоратимиз янада ошиб, халқимиз саломатлиги йўлида астойдил хизмат қилиш асосий бурчимиз эканлигини янада англаб етдик. Ҳукуматимизнинг асосий устувор вазифаларидан бири бўлган инсон саломатлигини муҳофаза қилиш экан, соҳага оид ишлаб чиқилаётган меъёрий ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти асосан оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом авлодни шакллантириш, шунингдек, оила барқарорлигини таъминлашга қаратилмоқда. Касбимдан келиб чиқиб шуни айтмоқчиманки, тиббиёт ходими қачонки аҳоли билан мукаммал ишлаб, ўз устида билим савиясини шакллантириб борсагина, касбий маҳорати ошаверар экан. Мен асосан болаларда эмлаш ишларини олиб бораман. Бу жараён осон кечмайди, албатта. Бунинг учун бола соғлом бўлиши зарур. Шунингдек, бола эмланаётганда шифокор кўригидан ўтиши, унда ҳеч қандай касаллик белгилари бўлмаслиги керак. Бунинг баробарида санитария-гигиена ва асептика-антисептика қоидаларига тўлиқ риоя қилишимиз муҳим. Имкон қадар ҳаракат қиламанки, ҳудудимиздаги оналар ва болалар, қолаверса ҳар бир оила аъзоси соғлиги учун ўз ҳиссамни қўшишга. Тарғибот ишлари кучайтирилганлиги боис, аҳоли орасида турли хил касалликлар камайиши кузатилмоқда ва уларнинг меҳнатимизга бўлган ишончи ошиб бормоқда.

ПРЕЗИДЕНТИМИЗ НИЯТ ҚИЛГАНЛАРИДЕК

Қамар ҚУЛЖАНОВА, «Миришкор» маҳалласи, пенсионер:

– Ёшим 81 да бўлсада, телекўрсатувлар ва радиода бериб туриладиган ахборотларни эшитиб бораман. Аввало, Юртбошимизга катта раҳмат. Биргина тиббиётга эмас, балки барча соҳаларга яхши эътибор қаратиб келмоқдалар. Айниқса, инсонлар соғлигини ўйлаб, шифохоналарда яратаётган шароитлари бизни қувонтирмоқда. Ҳудудимиздаги қишлоқ врачлик пунктининг ташкил этилганлиги ҳам халқимизни тиббиёт ходимлари меҳнатига бўлган ишончини орттирмоқда. Айниқса, ҳамшираларнинг хонадонимизга кунора келиб, соғлигимиз ва ҳолимиздан хабар олиши дардимизга малҳам бўлмоқда. Бундан ташқари, кейинги пайтларда ҚВПда бошқа жойдан келаётган мутахассислар замонавий аппаратларда соғлигимизни текшираётганлиги ҳам бизга катта ёрдам бўлаяпти. Олдинлари узоқ масофа босиб, саломатлигимизни назорат қилдирар эдик. Эндиликда эса, шифокор ва ҳамшираларнинг ўзи хонадонимизга кириб келаяпти. Оилада 7 нафар фарзанднинг онасиман. Уларнинг 6 нафари олий маълумотли бўлиб, ёшларга таълим-тарбия бериб келмоқда. Бу билан ҳақли равишда фахрланаман. Мақсадим, Президентимиз ният қилганларидек, келажак авлодларимиз баркамол бўлишсин ва жамият учун керакли инсонлар бўлиб етишишсин.

Дилафрўз БЎРЖОҚОВА, патронаж ҳамшира:

– «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш лойиҳаси» дастури асосида ташкил этилган «Шахсларaро мулоқот», «Кўкрак сути билан боқиш», «Бирламчи тиббий санитария тизимида ҳамширалар ишининг асосий кўникмалари», «Репродуктив саломатлик» мавзулари бўйича ўқув семинарларида иштирок этиб қайтдим. Бу албатта, иш жараёнимда ҳам назарий, ҳам амалий томондан катта ёрдам бўлди. Айниқса, аҳоли билан ишлаш, улар қалбига йўл топиш ва керакли маслаҳатларни тавсия қилиш янада осон кечмоқда. Оилаларда бўлганимизда ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги ҳолат ҳамда чақалоқ ва онанинг соғлигига бўлган эътиборни янада кучайтириб, кунора улар саломатлигидан хабардор бўлиб турамиз.

Вазифамиз халқ саломатлигини сақлаш экан, бор куч ва имкониятлардан унумли фойдаланиб, соғлом авлодни шакллантириш ишларида астойдил хизмат қиламиз.

УЛАРНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИДАН МАМНУНМИЗ

Тозагул САИТОВА, Насим ЁМҒИРОВ, «Меҳнатобод» маҳалласи:

– Мустақиллигимиз шарофати билан тиббиётда катта ўзгаришлар бўлди. Бир пайтлар қишлоқ жойларида оддийгина, талабга жавоб бермайдиган эски биноларда медпунктлар бўлар эди. Эндиликда эса улар ўрнини замон талабларига мос бўлган қишлоқ врачлик пунктлари эгалламоқда. Ундаги шароит ва имкониятлар аҳолига катта қулайликлар туғдирмоқда. Айниқса, Қоракўл туманидаги «Меҳнатобод» қишлоқ врачлик пунктининг 2006 йилда иш бошлагани ҳудудимиз аҳолиси учун қувончли воқеага айланди. Ундаги тажрибали шифокор Тозагул Имомова, патронаж ҳамшира Зуҳра Қорёғдиева, лаборант Шарофат Бўржоқова ҳамда бошқа тиббиёт ходимларининг хонадонларга кириб, аҳоли саломатлигини доимий назорат қилиб боришлари, муомала-маданияти ва касбий маҳоратидаги билимдонликлари касалликларнинг олдини олиш ва тезда соғайиб кетишимизда ўз ёрдамини кўрсатмоқда. Аввало, Президентимизнинг ғамхўрлик ва эътиборлари хамда ҚВП ходимларининг беминнат хизматларидан бир умр миннатдормиз.

Олот тумани

МАСЪУЛЛИКНИ БИРДЕК ҲИС ЭТИБ ИШЛАШ БАХТИ

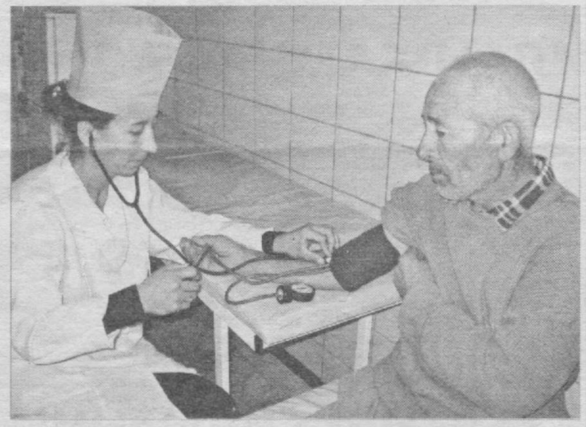
Кувондиқ АВЕЗОВ, Бухоро вилояти, Олот туманидаги «Гулистон» қишлоқ врачлик пункти мудири:

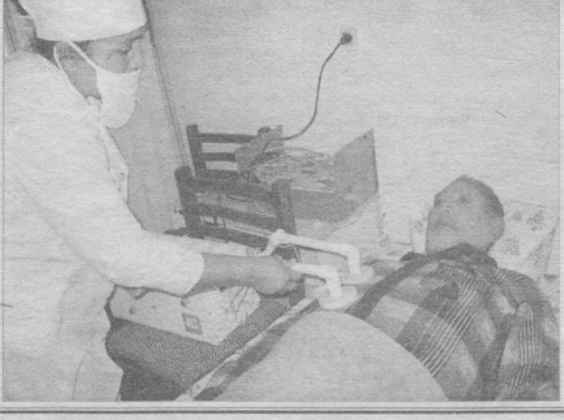
– Тиббиёт шундай тизимки, касбий маҳорат, тезкорлик ва шижоатни талаб этади. Шиддат билан ўтиб бораётган ҳар бир кунимиздан қанчалик оқилона фойдаланиб, халқимизга фойда келтира олсаккина, кўзлаган мақсадларимизга эришишимиз мумкин. Шундай экан, «Гулистон» қишлоқ врачлик пунктимизда олиб борилаётган фаолиятларимиз ҳам халқимиз саломатлиги йўлида экан, бугунги давр берган имкониятлардан унумли фойдаланишга ҳаракат қилаяпмиз. 2003 йилда ташкил топган ҚВПмиз 45 қатновга мўлжаллан-ган бўлиб, унинг ҳудудида 2506 нафар аҳоли истиқомат қилади. Уларга 56 нафар тиббиёт ходими малакали хизмат кўрсатади. ҚВПдаги умумий амалиёт шифокори ва патронаж ҳамширалар кўпроқ аҳоли орасида бўлиб, соғлом турмуш тарзи, юқумли касалликларнинг олдини олиш, она ва бола, репродуктив саломатлик ҳамда соғлом авлодни шакллантиришга оид суҳбатлар ва даволаш-профилактика тадбирларини олиб боришмоқда. Шу нарсага амин бўлдикки, тиббиёт ходимларининг оилаларга чуқур кириб бориши натижасида жорий йилда она-бола ўлими ва юқумли касалликлар қайд этилмади. Бу албатта, тарғибот ва ташвиқот ишларининг амалий натижаси, деб биламан. ҚВПмизда беморлар учун барча шароит ва имкониятлар мавжуд. «Саломатлик-2» лойиҳаси доирасида барча, хусусан, лаборатория, физиотерапия, аёллар кўрув хоналари учун замонавий текширув аппаратлари, қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлар берилган. Айтиш жоизки, аҳоли ҳам бундай қулайликлардан ўз ўрнида мамнун бўлмоқда.

Мирзо НОРОВ, «Гулистон» қишлоқ фуқаролар йиғини раиси ўринбосари:

– Маҳалламиз ҳудудида жойлашган мазкур ҚВПнинг фаолият бошлагани аҳоли учун катта қулайликларни яратиб берди. Авваллари, бир неча километр йўл босиб, шаҳар ва вилоят шифохоналарига мурожаат қилар эдик. Эндиликда эса бундай қийинчиликлар ортда қолди. Аҳоли ҳам соғликларини тиклаш баробарида бундай қувончли воқеани илиқлик билан қарши олишди. Чунки, ҚВП ходимлари уларнинг кундалик аҳволидан хушёр ва доим назорат қилиб боришади. Шунингдек, биз ҳам ҚВП ходимлари билан яқин ҳамкорликда иш юритишни дастурий режага киритганмиз. Аҳоли билан тез-тез учрашувлар ўтказиб, турли касалликлар келиб чиқиши ва уларнинг олдини олиш бўйича давра суҳбатлари ташкил қилиб келмоқдамиз. Кейинги йилимиз Баркамол авлод йили экан, ҳамкорлик ишларини янада кучайтириб, аҳоли саломатлиги йўлидаги фаолиятларни жадаллик билан олиб боришимиз лозим. Айниқса, фертил ёшидагилар билан маҳалламиз хотин-қизлар қўмитаси вакиллари ҳам биргаликда иш олиб бормоқдалар ва турли мавзуларда, яъни «Соғлом она – соғлом бола», «Ёш оилалар саломатлиги», «Қариндошлик никоҳлари», «Баркамол авлод» сингари кўплаб мавзуларда амалий тадбирлар ўтказиб келмоқдалар. Кейинги пайтларда маҳалланинг ўзида ҳам тиббий кўриклар ташкил этилиб, тажрибали мутахассислар томонидан амалий ёрдамлар кўрсатилмоқда. Ўйлайманки, эзгу ишларимиз бардавом бўлиб, соғлом онадан соғлом фарзандлар дунёга келиши ва баркамол авлоднинг вояга етишида ўз ҳиссамизни қўшамиз.

Шу фурсатдан фойдаланиб, халқимизни кириб келаётган Янги йил билан қутлайман. Уларнинг оилаларига файзу барака, ўзларига эса тинчлик-омонлик тилаб қоламан.





Имом ЎРИНОВ, «Гулистон» маҳалласи, пенсионер:

– Ёшим 72 да. Хурсанд бўлиб айтмоқчиманки, аввало, Юртбошимизга катта раҳмат. Биздек инсонлар саломатлигини ўйлаб, мана шундай шароитлар яратиб бераётганликларидан чексиз миннатдормиз. Шу жумладан, «Гулистон» ҚВПсининг барча шифокор ва ҳамшираларидан оила аъзоларимиз билан мамнунмиз. Уларнинг муомаласи, оиламизга кўрсатаётган тиббий ёрдамлари дарддан фориғ бўлишимизга катта ёрдам бермоқда.

Ана шундай қалби пок дўхтирларимиз бор экан, тиббиёт ва соғлигимизга бўлган ишончимиз тобора ортаверади.

Ўзбекистон Республикаси · Халқаро тараққиёт уюшмаси · Осиё тараққиёт банки · Озиқланишни Яхшилаш Глобал Альянси

2009 й. № 12

«Саломатлик – 2», «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» ва «Унни бойитиш миллий дастури» лойиҳалари

«Health – 2»
«Women and Child Health Development»
and «National flour fortification programm» Projects

Проекты «Здоровье – 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»

БАРКАМОЛ АВЛОД ЭРТАНГИ КЕЛАЖАГИМИЗ ЯРАТУВЧИСИ

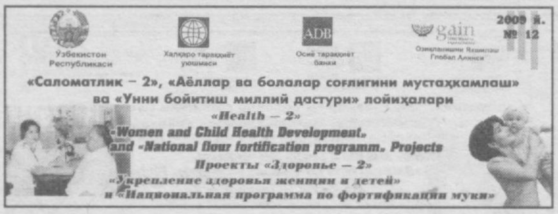
Иззатилла ИСМАТОВ, Олот туман «Додо» қишлоқ врачлик пункти мудири:

– Ҳудудимизда 2828 нафар аҳоли истиқомат қилади. Қишлоқ врачлик пунктимиз «Саломатлик-2» лойиҳаси томонидан тиббий асбоб-ускуналар билан тўлиқ жиҳозланган. Ундан ташқари, табиий газ, сув таъминоти ҳамда телефон ва барча шароитлар мавжуд бўлиб, аҳолига малакали тиббиёт ходимларимиз томонидан сифатли тиббий хизмат кўрсатилмоқда. Айтишим жоизки, давлатимизнинг сиёсий устувор вазифаларидан бири бўлган оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ишларига янада чуқур эътибор қаратиб келмоқдамиз. Шу пайтгача фертил ёшидагиларнинг 658 нафарини тиббий кўрикдан ўтказиб, уларга керакли тавсия ва маслаҳатларимизни бердик. Бундан ташқари, тарғибот ишларини кучайтириб, ҳар бир патронаж ҳамшира кунора оилаларда бўлиб, тиббий маданиятни ошириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш бўйича астойдил меҳнат қилиб келмоқда.

Бундан кейин ҳам фаолиятларимизни самарали давом эттириш учун ўз устимизда ишлаб, аҳолининг тиббиётга ва ўз соғлиқларига бўлган ишончини орттириб боришимиз керак.

Шукурой РЎЗИЕВА, доя:

– Соғлом онадан соғлом фарзанднинг дунёга келиши нафақат тиббиёт ходими, балки оила аъзоларининг ҳам энг муҳим вазифаларидан бири эканлиги ҳеч биримизга сир эмас. Шу боис, кейинги пайтларда оилаларга чуқур кириб борган ҳолда биргина ҳомиладор аёл эмас, балки унинг турмуш ўртоғи ҳамда қайнона-қайноталари билан суҳбатда бўлиб келяпмиз. Шу тариқа, улар ҳомиладор аёл соғлигида кечаётган ўзгаришлардан ўз вақтида хабардор бўлиб, уни туғруққа тайёрлаш ҳамда туғруқдан кейинги ҳолатлар бўйича етарли маълумотларга эга бўлишмоқда. Бунинг натижасида оналардан соғлом фарзандлар туғилиб, чақалоқ парваришида ота ҳам, қайнона ҳам бирдек масъулликни ҳис қилишмоқда. Фаолиятимни янада ривожлантиришда «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш лойиҳаси» дастури асосида ташкил этилган «Шахсларaро мулоқот», «Кўкрак сути билан боқиш», «Бирламчи тиббий санитария тизимида ҳамширалар ишининг асосий кўникмалари», «Репродуктив саломатлик» мавзулари бўйича ўқув семинарларидаги машғулотлар муҳим роль ўйнаб келмоқда.



Наманган вилояти

Режага мувофиқ, навбатдаги хизмат сафаримиз Наманган вилоятига тўғри келди. «Саломатлик-2» ҳамда «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» лойиҳалари бўйича амалга оширилаётган ишлар, аҳолига кўрсатилаётган сифатли тиббий хизмат турлари ва уларнинг ижтимоий аҳамияти, мазкур йўналишдаги муаммо ва камчиликларни ўрганиш мақсадида Учқўрғон, Уйчи ҳамда Поп туманларидаги қишлоқ врачлик пунктларида бўлиб қайтдик. Бундан кўзланган асосий мақсад – бирламчи тиббиёт бўғинидаги фаолиятлар билан танишиш, умумий амалиёт шифокорлари ҳамда патронаж ҳамшираларнинг аҳоли билан ўзаро муносабатларини ўрганиш, шунингдек, халқнинг тиббиётга бўлган ишончини орттиришдан иборатдир.

АҲОЛИНИНГ ИШОНЧИ ВА ЭЪТИБОРИ ОРТМОҚДА

Учқўрғон туман тиббиёт бирлашмасига қарашли «Пахтачи» қишлоқ врачлик пункти Қирғизистон Республикаси билан чегарадош бўлиб, 6672 нафар аҳолига малакали тиббий хизмат кўрсатади. Мазкур шифо маскани 2009 йилда «Йилнинг энг намунали қишлоқ врачлик пункти» деб топилиб, тумандаги ҚВПлар орасида ўзига хос ўрни ва фаолиятдаги муваффақиятлари билан ажралиб туради.

– ҚВП қўшни республиканинг Нўшкан қишлоғи билан чегарадош бўлиб, ўша ерда яшовчи барча фуқароларга ўз вақтида ёрдам кўрсатади. Бирлашмадан бириктирилган мутахассислар доимий равишда аҳоли билан яқин ҳамкорликда ишлашади, – **дейди терапевт Абдуҳаким Умаров.**

«Пахтачи» қишлоқ врачлик пунктида Президентимизнинг оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ишларига қаратилган Қарорлари ижросини таъминлаш бўйича чора-тадбирлар белгиланган бўлиб, узлуксиз равишда аёллар ва болалар соғлиги назорат қилиб борилмоқда.

– Бу борада тиббий кўрикнинг аҳамияти катта. Хусусан, хотин-қизлар саломатлигини яхшилаш, соғломлаштириш ишларига асосий эътибор қаратилган. Шу боис, маҳаллалар билан ҳамкорликда соғлом турмуш тарзига бағишлаб давра суҳбатлари ўтказамиз. Аёлларга контрацепция воситаларидан фойдаланиш тартиблари бўйича ҳам керакли маслаҳатлар берамиз, – **дейди акушер-гинеколог Н. Абдуллаева.**

Аҳоли орасида ижтимоий касалликларнинг олдини олиш, даволаш ишлари бўйича ҳам муайян ишлар бажарилмоқда. ҚВПда карталар рўйхатхонаси қайтадан тартиблаштирилиб, оила номи билан аталадиган бўлди. Ундан ташқари, доимий рўйхатга олинган беморлар картаси мунтазам назорат қилиб борилади. Айниқса, сил касаллиги бўйича рўйхатга олинган беморлар учун ДОТС бурчаги ташкил этилган бўлиб, уларга керакли дори-дармонлар ўз вақтида етказиб берилади. Шунингдек, ҚВП шифокорлари томонидан ҳар ҳафта соғлом турмуш тарзи, юқумли касалликлар профилактикасига бағишлаб тадбирлар ўтказиб келинади. Шу сабабли, ҳудудда юқумли касалликлар сони сезиларли даражада камайган.

«Пахтачи» қишлоқ врачлик пунктининг олдига қўйган ягона мақсади – аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш билан бир қаторда улар ишончини оқлаш ва аҳолини тиббиёт имкониятлари сари яқинлаштиришдан иборат. Мана шу мақсадлар йўлида меҳнат қилаётган ҚВП ходимлари «Саломатлик-2» лойиҳаси томонидан яратилган шарт-шароитлардан мамнун ҳолда амалий натижаларни қўлга киритмоқда. У ердаги барча хоналар замон типида таъмирланиб, янги асбоб-ускуналар, қаттиқ-юмшоқ жиҳозлар ҳамда лаборатория технологиялари билан тўлиқ таъминланди. Ҳар бир ходим офтальмоскоп, тоноскоп, отальмоскоп, тонометр сингари тиббиёт тўпламларига эга. Демак, ишлар режага мувофиқ самарали тарзда олиб борилмоқда.

ДАВР БИЛАН ҲАМНАФАС

Бугунги кунда республика аҳолисига кафолатланган ва сифатли тиббий хизмат кўрсатиш даражаси такомиллашиб бормоқда. Лекин шунга қарамай жойларда тизим фаолиятини янада яхшилаш мақсадида тажрибали мутахассислар томонидан доимий амалий ёрдам, керакли тавсиялар бериб келинмоқда.

Яқинда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг бир гуруҳ мутахассисларидан иборат тиббиёт ходимлари Уйчи туман тиббиёт бирлашмасига қарашли қишлоқ врачлик пунктларида бўлишиб, у ердаги аҳоли ҳамда умумий амалиёт шифокорларига амалий ёрдам кўрсатишди.

– Биласизми, – дейди туман тиббиёт бирлашмаси бошлиғининг ўринбосари Зокир Шоқаламов. – Фаолиятимизнинг кун талаблари даражасида самарали бўлиши халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш борасида амалга оширилаётган туб ислоҳотларнинг амалий ифодасидир. «Саломатлик-1-2» лойиҳалари асосида тумандаги кўпгина қишлоқ врачлик пунктларимиз замонавий асбоб-ускуналар билан тўлиқ жиҳозланди. Хусусан, «Ёркатой» қишлоғида ана шундай янги типдаги ҚВП фойдаланишга топширилди. 10128 аҳолига малакали ва сифатли хизмат қилишга ихтисослашган мазкур муассаса ҳам замон талаблари даражасида жиҳозланиб, фаолиятдаги сифат-самарадорликни ошириб, юқори натижаларга эришиб келмоқда.

«Ёркатой» ҚВПсида давлатимиз раҳбарининг оналик ва болаликни муҳофаза қилишга қаратилган Қарори ҳамда мазкур йўналишда 2009-2013 йилларга мўлжалланган махсус дастури бўйича тарғибот-ташвиқот ишлари кучайтирилганини амалиётда кўриш мумкин. Шунга мувофиқ қишлоқдаги барча хотин-қизлар тиббий кўрикдан ўтказилиб, соғломлаштирилмоқда.

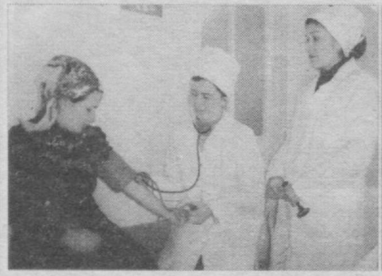
ҚВП тиббиёт ходимлари аҳоли ўртасида ҳар хил юқумли касалликлар тарқалишининг олдини олиш ва тиббий саводхонликни ошириш мақсадида ўрта таълим мактабларида, коллеж ўқувчи ёшлари орасида даволаш-профилактика чора-тадбирларини олиб бормоқда. Эътирофлиси шундаки, «Ёркатой» қишлоқ врачлик пункти туман миқёсида энг намунали деб топилиб, вилоят босқичидаги танловда иккинчи ўринни эгаллади. Ушбу аҳил жамоанинг Баркамол авлод йили мақсадли вазифаларида улкан ютуқлар тилаб қоламиз.

Асқарали МАМАТОВ,
Наманган вилояти.

МАҚСАД – ХИЗМАТ КЎРСАТИШ СИФАТИНИ ОШИРИШ

Поп туманида жойлашган «Санг» қишлоқ врачлик пункти 5567 нафар аҳолига хизмат кўрсатишга мўлжалланган. Энг муҳим жиҳатлар: ҚВП «Саломатлик-2» лойиҳаси томонидан тўлиқ жиҳозланган. Лаборатория таҳлилларидан фойдаланиш самарадорлиги юқори. Туман тиббиёт бирлашмасидан бириктирилган мутахассислар доимий равишда ҚВП тиббиёт ходимлари билан яқин ҳамкорликда меҳнат қилишади.

«САНГ» ҚВПда:
*** оммавий эмлаш ишлари тўлиқ бажарилиб, ҳозирга қадар эмлаш ва тиббий кўрик тадбирлари ўтказиб келинади;**
*** аҳоли орасида хавфли юқумли касалликлар билан боғлиқ ҳолатлар қайд этилмаган.**



– Бирламчи тиббиёт бўғинини ривожлантириш баробарида «Санг» қишлоқ врачлик пунктимиз аҳоли учун катта қулайликларга эга ҳисобланади. Оддийгина қилиб айтганда, тиббиётнинг барча имкониятлари аҳоли орасига кириб борди. Фуқароларимизнинг ўз соғлигига нисбатан масъуллиги ошди. Бу албатта, соғлом турмуш тарзи тадбирларининг ижобий натижаси, дейиш мумкин, – **дейди қишлоқ врачлик пункти мудири Р. Маҳмудов.** – Ўн ойлик ўқув курсини тугатиб келгач, масъулият янада ошди. Патронаж ҳамширалар билан доимий халқнинг орасида юриб, тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтирамиз. Президентимизнинг Фармон ва Қарорлари ижросини таъминлаш бўйича изчил фаолиятларни йўлга қўйганмиз. Бу борада ҳам кўпгина ижобий кўрсаткичларни кўриш мумкин.

– Маълумки, ёш оналарни назорат остига олиш, чақалоқлар парвариши бўйича оналар билан амалий машғулотлар олиб бориш кундалик вазифамизга айланган, – **дейди эмлаш ҳамшираси С. Долимова.** – Чунки, режага мувофиқ чақалоқларни юқумли касаликларга қарши эмлаб борамиз. Шу сабабли, ёш болалар орасида хавфли касалликлар кўрсаткичи деярли учрамайди.

Шунингдек, ҚВП ходимлари ҳудудларидаги мактабгача таълим муассасаси ва умумтаълим мактаб ҳамда коллеж ўқувчиларини тиббий кўрикдан ўтказиб, юқумли хасталиклар бўйича эмлаб борадилар.

Бир сўз билан айтганда, ҚВПда яратилган шароитлар аҳоли эҳтиёжлари ва манфаатлари учун хизмат қилаётган бўлса, демак фаолиятлар кўнгилдагидек давом этмоқда, деган хулосага келиш мумкин. «Санг» ҚВПсида ана шундай соғлом муҳит ҳукмрон эканлигини кузатиш қийин эмас. Шу билан бирга фуқаролар мамнунлиги кишида янада мустаҳкам ишонч ва умид уйғотади.

Совместное бюро реализации проектов «Здоровье-2», «Укрепление здоровья женщин и детей»
Исполнительный директор Ж. А. Жабриев.
100007, г. Ташкент,
ул. Паркентская, 51,ТашИУВ, административный корпус, 3-й этаж.
Контактные телефоны:
268-08-19, 267-73-47.Факс 268-25-39,
E-mail: office @ jpib.uz. com.uz.

Вилоятлардаги лойиҳа материалларини Ибодат СОАТОВА ва Намоз ТОЛИПОВ тайёрлади.
Суратлар муаллифи И. СОАТОВА, Н. ТОЛИПОВ.

Мутахассис огоҳлантиради

ШОДЛИГИМИЗ ҒАМГА АЙЛАНМАСИН

Кузатишларимиз шуни кўрсатмоқдаки, ҳар хил ноқонуний йўллар билан даромад топиш мақсадида янги йил арафасида юртимизга кириб келаётган пиротехника воситалари турли фожиаларга сабаб бўлмоқда.

Фарзандларимиз табиий ҳолда бу хавфли **пиротехника воситаларига** оддий ўйинчоқ сифатида қарашмоқда. Аслида бу кутилмаган фалокат. Байрам дастурхони атрофида шоду хуррамлик билан янги йилни қаршилаётган кўплаб оилалар фарзандлари бир зумга кўчага чиқадию, пиротехника воситасидан фойдаланиб, кимнингдир бир умрга кўзини кўр, юзини таниб бўлмас даражада даҳшатга солувчи аҳволга келтириб қўяди. Бу нохуш воқеанинг гувоҳи бўлган ота-оналарга байрам у ёқда турсин, ҳар кунги ҳаловат ҳам бутунлай йўқолади.

Кўз шифокори сифатида шуни айтмоқчиманки, кўз жароҳатлари – куйиш, кесувчи, санчилувчи буюмлар таъсири ёки чанг тутунлари оқибатида ҳам содир бўлиши мумкин. **Лекин ҳаммамизни айни кунда ташвишга солаётган пиротехника воситалари** портлаши оқибатида ундан сачраган учқун кўзга тушиб, термик куйишга олиб келётганлиги ҳам ачинарли ҳолдир. Булар қаторига пиротехника сабабли тез-тез учраётган жароҳатларни ҳам киритиш мумкин. **Пиротехника воситалари** аслида одамларнинг тинчини бузувчи, руҳиятга салбий таъсир кўрсатувчи, кучли қўрқув сабаб жиддий касалликларни келтириб чиқарувчи омилдир. **Бунинг натижасида инсон бир умрга ногирон бўлиб қолади.**

Ана шундай аянчли ҳолатларнинг олдини олиш учун ота-оналар, маҳалла-кўй, шу билан бирга ички ишлар ходимлари ушбу асаббузарликларга бефарқ бўлмасдан назоратни кучайтирсалар мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ўқув-таълим масканларида ўқитувчилар билан ҳамкорликда болаларга бу зарарли восита ёмон оқибатларга олиб келиши ҳақида тушунтириш ишлари олиб бориш зарур.

Маликахон ПЎЛАТОВА,
Андижон вилоят кўз касалликлари шифохонаси офтальмологи.

Кўпчилигимизга одат ҳар йили янги йил байрам дастурхонини тузланган помидор-бодринг, компот ва шарбатлар, турли хил консерва банкаларидаги егуликлар билан безатишни хуш кўрамиз.

Аммо, огоҳ бўлинг. Бу каби озиқ-овқат маҳсулотларида ботулизм касаллигини қўзғатадиган микроблар бўлиши мумкин. Ботулизм таёқчасининг микроблари қонга тез сўрилади ва кучли таъсир қилади. Яширин даври 2 соатдан 10 кунгача чўзилади. Дастлаб кўнгил айнайди, қайт қилади, ҳолсизланади, тана ҳарорати 38-40 даражага кўтарилади, кўз олди хиралашади, ич кетиши, бўйин ва оёқ мушакларида заифлашиш ёки гапириш қобилияти сусайиши ҳам мумкин. Ботулизм касаллигида юрак қон-томир ва асаб тизими фаолияти кескин издан чиқади. Беморга вақтида даво чоралари кўрилмаса, кўнгилсиз ҳамда ўлим ҳолатларига олиб келиши мумкин. Биринчи ёрдам шифокор келгунга қадар беморга кўп миқдорда суюқлик бериш тавсия этилади. Бу эса ошқозон-ичак йўлидаги микробларнинг заҳарли таъсирини бир мунча пасайтиради. Унга қарши зардоб беморга фақатгина шифохона шароитида қилинади. Уй шароитида тайёрланадиган маҳсулотларни консервалашда санитария-гигиена қоидаларига амал қилиш ботулизмнинг олдини олишга ёрдам беради. Қопқоғи кўтарилиб қолган ва узоқ сақланиб турган консерва маҳсулотларини истеъмол қилманг.

Байрам кунлари ўзингизга озор етишини истамасангиз қуйидаги маслаҳатларимизга амал қилинг:

савдо шахобчаларидаги ёрлиқлари бўлмаган консерваларни сотиб олманг, мева ва сабзавотлардан тайёрланган консерва банкаларини очищдан олдин чайқатмасдан, яхшилаб кўздан кечиринг ва унинг тиниқлиги, маҳсулоти эзилмаганлигига эътибор беринг.

Юқоридаги хулосалардан фикр қиладиган бўлсак, тайёрланган консервалардан истеъмол қилганингизда ҳолсизлик, кўриш қобилияти пасайиши, нафас олиш қийинлашуви каби нохуш белгиларни сезсангиз дарҳол шифокорга мурожаат қилинг. Янги йил оқшомини тан сиҳатлик ва хушчақчақликда ўтказайлик.

Нуриддин ТОШБОЕВ,
Республика Давлат санитария-эпидемиология назорат маркази мутахассиси.

Аҳоли кенг қатлами учун

КАТТА ЁШЛИЛАРДА УЧРАЙДИГАН НЕВРОЗЛАР

Биз яшаб турган даврни фақат фазовий аср эмас, балки асабийлашиш даври десак ҳам хато қилмаган бўламиз. Чунки ахборотлар ҳаддан ташқари кўпайиб бораётгани сабабли уларни ўзлаштириш тобора қийинлашиб бормоқда. Айниқса, илм-фан, техниканинг жадал суръатлар билан ривожланаётгани, физика, кимё фанларидаги янги-янги илмий кашфиётлар, назариялар, янги техникавий асбоб-ускуналар пайдо бўлаётгани инсон янгиликларни пухта ўзлаштириши учун куч-қувват сарфлашини тақозо этади. Бунинг натижасида кўпчилик одамлар асаб касалликларига учрайдилар.

Дунёда ҳар йили кайфиятни, қобилиятни, уйқуни яхшилайдиган, асабни тинчлантирадиган, хуллас асаб мувозанатини сақлайдиган беҳисоб дори-дармонлар қабул қилинади, десак хато қилмаймиз. Булардан ташқари, миокард инфаркти, қон босимининг кўтарилиши, бош оғриғи каби қатор касалликлар кириб бормоқда. Албатта, бу касалликларнинг келиб чиқишига асабийликнинг зўриқиши асосий сабаб бўлмоқда. Ичкилик ичиш, тамаки чекиш афсуски камаймапти. Баъзи жиззаки одамлар борки, улар атрофдаги одамлар билан арзимаган нарсалар устида жанжаллашадилар, бу эса ўртага совуқчилик тушириб, кайфиятни бузади. Бундайлар ҳатто оила аъзоларини ҳам асабий қилиб қўядилар.

Невроз касаллиги – қадим замонлардан бери маълум. Бундан 200 йил бурун шотландиялик шифокор Вильям Куллен биринчи марта невроз тўғрисида маълумот берган эди. Бу касаллик беморнинг асаб системасида вақтинча, айрим пайтларда сурункали ўзгаришлар пайдо қилади. Невроз билан оғриган кишининг иш қобилияти пасаяди, танасида, ички аъзоларида нормага хос бўлмаган турли сезгилар, оғриқлар юзага келади.

Невроз асаб касалликлари орасида энг кўп тарқалган. Ҳозирда неврознинг истерия, неврастения каби турлари кўпроқ учрайди. Поликлиника, амбулаторияга келган беморларнинг кўпчилигини неврозга учраган одамлар ташкил қилади. Бундан ташқари, невроз кўпчилик органик касалликларнинг илк даврида учрайди. Фикримизнинг далили сифатида бир мисол келтирмоқчимиз.

Нафиса деган 24 яшар қиз поликлиникага мурожаат этди. Унинг фикрлаш қобилияти яхши, бироқ бирор нарсадан хафа бўлса боши оғриб қолиши, тез чарчаши, хотираси заифлигидан шикоят қилди. Қизиғи шундаки, қизнинг ўртоғи ёки бошқа одам бирор жойи оғриганини айтса, бу беморнинг ҳам худди шу ери оғрий бошлар экан. Бемор тузалмайдиган дардга мубтало бўлдим, деб қўрқиб юрган. Уни ҳар томонлама синчиклаб текшириб, оғир касаллик топмадик. Буни барча текширувлар тасдиқлади. Қиз билан суҳбатлашиб, унда касалликнинг қандай пайдо бўлганини, қачондан буён аҳволи ёмон бўлаётганини аниқладик, агар ўзини бироз қўлга олса, аҳволи анча дуруст бўлишини, кейин дардининг бутунлай барҳам топишини тушунтирдик. Бир куни келиб бемор биз тавсия қилган дорини ичмасданоқ аҳволи яхшилана бошлаганини айтди. Қиздаги бу ҳолат асабнинг бўшашиши натижасида келиб чиққан функционал ўзгариш бўлиб, органик касаллик эмас эди. Агар беморда ҳақиқатдан органик касаллик бўлганида, унинг аҳволи бунчалар тез фурсатда яхшиланмас эди.

Невроз касаллигининг келиб чиқиш сабаблари турлича. Бу – биринчидан боланинг она қорнидаёқ ота-онасидан ўтган туғма асаб хусусиятларига боғлиқ. Иккинчидан, бола туғилгандан сўнг ташқи муҳитнинг таъсир қилиши, нотўғри тарбия ва бошқа салбий таъсирлар уни касалликка мойил қилиб қўядиган асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин. Боланинг тўғри тарбия қилиш фақат ички мия фаолиятига эмас, балки унинг хуш ахлоқли, зукко инсон бўлиб етишишига ҳам яхши таъсир қилади. Жисмоний меҳнат билан ақлий меҳнатни алмаштириб туриш, мева-сабзавотларни етарлича истеъмол қилиш, вақтида овқатланиш, баданни покиза тутиш ва шу каби яхши фазилатлар инсоннинг соғлом бўлишида муҳим ўрин тутади.

Невроз ички аъзолар касалликлари туфайли келиб чиқиши ҳам мумкин. Масалан, одам меъда-ичак, шамоллаш сингари касалликлар билан тез-тез оғриб турганда қувватдан кетиб нимжон бўлиб қолиши, бош мия фаолияти сусайиши невроз бошланишига ва бошқа касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлиб, ҳар қандай ички ва ташқи муҳитнинг арзимас таъсиротлари ҳам ушбу касалликни чақиради. Касаллик аломатлари эндигина бошланаётган даврда кун тартиби тўғри йўлга қўйилса, яъни киши вақтида дам олса, кўпроқ тоза ҳавода сайр қилса, сув спорти билан шуғулланса, шифокор маслаҳатларига амал қилиб даволанса саломатлиги тез орада яхшиланади.

Салга асабийлашиш, жаҳл чиқиши, меҳнат қобилиятининг пасайиши, сўзнинг устидан чиқмаслик, ташқи муҳитнинг арзимас бўлиб туюладиган қўзғатувчилари, яъни ярқираган чироқ, баланд овозда гапириш, бекордан-бекорга инжиқлик қилиш, ахлоқсизлик, тарбиясизлик аломатлари эмас, балки касаллик аломатлари ҳисобланади. Шунинг учун ҳам бемор қаттиқ асабийлашганда уни койиш эмас, балки унга ширин гапириб, ўзини босиб олишга ёрдам бериш керак. Бемор яшаётган хонадонда доимо тинчлик, хушмуомалалик ҳукм суриши лозим.

Содиқ ТУРҒУНОВ,
Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш Бош бошқармаси бош невропатологи.

ИНТЕРНЕТ СООБЩАЕТ

Канадские врачи составили 10 правил здоровой активной жизни в новом году

С растущими темпами ожирения и тревожного распространения пассивного образа жизни среди канадцев актуальность контроля здоровья никогда еще не была столь важной для страны.

Эксперты Канадской ассоциации физиотерапии призывают жителей страны в наступающем году сделать значимые и долгосрочные изменения в образе жизни и особенно в физической активности. Для поощрения таких целей специалисты составили 10 правил, которые должны помочь поддержать здоровье нации.

1. Двигайтесь – приучайтесь к упражнениям, которые включают активность для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, укрепления мускулов и костной ткани, избавляют от стресса и повышают физическую выносливость.

2. Заставляйте ваших детей двигаться – они нуждаются в 90 минутах физической активности каждый день. По крайней мере 30 минут надо посвящать аэробике. Подавайте им пример и увлекайте спортом – ожирение является наиболее серьезной угрозой для здоровья нынешних детей и молодежи.

3. Играйте с детьми в безопасных местах и избегайте травм: все виды спорта и активных игр, несущие в себе риск травмы головы, должны включать специальное защитное снаряжение. Физиологи советуют разогревать тело легкой разминкой перед спортом, а потом охлаждать мышцы во избежание растяжений.

4. Сидите прямо при работе за компьютером, держите правильную осанку, делайте перерывы и вставайте с кресла, чтобы пройтись по офису.

5. Будьте реалистичными при постановке целей по изменению образа жизни и похудению: если вы ожидаете достичь хороших результатов слишком быстро, вы заранее настраиваете себя на неудачу.

6. Начинайте заниматься физической активностью медленно и постепенно: если вы давно не занимались зарядкой, чрезмерные нагрузки могут только навредить телу.

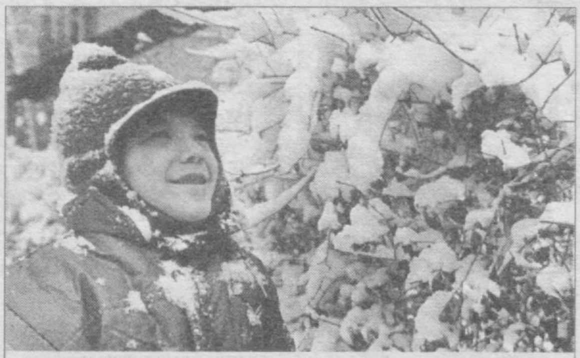
7. Выбирайте тот вид спорта, который приносит вам радость, тогда вы с большей вероятностью будете заниматься им дольше и на регулярной основе.

8. Заручитесь поддержкой семьи, друзей и лечащего доктора – они дадут вам дополнительные стимулы для достижения успехов.

9. Записывайте прогресс физических занятий и отмечайте достижения.

10. Делайте себе подарки каждый раз, когда спортивная цель достигнута, только не вознаграждайте себя вкусненьким, которое сведет "на нет" все ваши достижения.

Материалы основаны на данных Интернета.



Пусть Новый год, что на пороге,
Войдет в Ваш дом,
как добрый друг!
Пусть позабудут к Вам дорогу
Печаль, невзгоды и недуг!

Пусть придут в году грядущем
Й удача, и успех!
Пусть он будет самым
лучшим,
Самым радостным для всех!

Здоровье – богатство

НОВОГОДНЯЯ АНТИПРОСТУДА

Хороший экспромт готовится заранее. Новый год без простудных последствий – тоже. Прежде всего, призываем на помощь витаминно-минеральные комплексы с селеном, цинком, кальцием и фосфором и непременно шиповник с его богатейшим запасом главного антипростудного витамина – С (его там в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне). Да и вообще, шиповник – натуральная аптечка. Заварите 2 столовые ложки сухих ягод в термосе и пейте в течение дня. Далее действуем по плану.

1. Принимаем иммуностимуляторы. Ваш выбор: настойка эхинацеи пурпурной, цернилтон (препарат из пыльцы растений), апилак (маточное молочко пчел), апилквирит (корень солодки плюс маточное молочко), дрожжевые экстракты, настойки женьшеня и элеутерококка (схема приема описана в инструкции). Этот пункт программы по укреплению защитных сил начинаем выполнять за 4 недели до новогоднего ужина.

2. Закаляем сталь. Прогулки на свежем воздухе сейчас нужны как воздух. Убиваем сразу двух "новогодних зайцев" – на поиски подарков отправляемся пешком. А утро начинаем с контрастного душа. Только не с разбросом в 20°: температуру воды повышайте или понижайте (в зависимости от того, что вам комфортнее) постепенно, каждый день не более чем на 5°. От приятных закаливающих процедур пользы больше, чем от шоковых.

3. Нежимся в медово-лимонных ваннах – как минимум за 14 дней до боя курантов и дважды в неделю. Это усилит кровообращение и взбодрит иммунитет. Измельчите 7 лимонов с кожурой, залейте горячей водой и дайте настояться 2-3 часа. Выжмите через марлю сок и вылейте в наполненную ванну. Мякоть и кожуру положите в тканевый мешочек и тоже опустите в воду. Добавьте 2-3 столовые ложки меда, предварительно разведенного в теплой воде. После ванны наденьте шерстяные носки, завернитесь в плед и полежите, наслаждаясь мятным чаем с медом и лимоном.

4. Вдох, выдох, вдох. Ингаляции с настоем прополиса или противовоспалительных трав – зверобоя, шалфея, ромашки, эвкалипта – подготовят горло и нос к перепадам температуры. Травы либо завариваем кипятком и дышим над чайником или кастрюлькой, либо приобретаем в аптеке ингалятор и готовые препараты – масла, растворы и настойки.

5. С легким вас паром и здоровья утром после Нового года. Желательно начать посещать баню не 31 декабря, а пораньше, недельки за 2-3. Несколько капель отвара шалфея, ромашки и хвои окутают укрепляющим паром. Добавит здоровья веник из эвкалипта.

6. Ароматы к бою готовь. За неделю до Нового года каждый день 2-3 капли эфирных масел в аромакурительницу или медальон – и простуде не подступиться. Подойдут масла хвойных деревьев (сосны, пихты), эвкалипта, цитрусовых (апельсина, лимона), мяты. Они обеззараживают воздух и стимулируют иммунитет. В праздник поставьте на стол свечи с тем же ароматами.

7. Противопростудный новогодний ужин. Используйте как в готовке, так и для украшения стола продукты с сильными эфирными компонентами – лимон, лайм, апельсин, чеснок, лук, имбирь. Больше базилика, кинзы, укропа, петрушки. Запивайте яства гранатовым соком – входящие в его состав витамины и микроэлементы отлично защищают от простуды.

Полезные советы

НОВЫЙ ГОД: ИСКУССТВО ЕДЫ

Не за горами уже новогодние праздники, когда, наверное, каждый из нас хотя бы один раз выберется из дома и пойдет к кому-нибудь в гости. И, конечно, в гостях его будет ждать накрытый стол, уставленный всевозможными лакомствами, которые мало кому удается попробовать в «будничной» жизни. Хочется съесть все,– но одновременно не хочется мучиться из-за последствий переедания.

Можно ли разрешить это противоречие? Конечно, можно! Вот несколько несложных советов, которые помогут вам.

Старайтесь есть в основном то, что быстро переваривается. В первую очередь это салаты и блюда, приготовленные с учетом

совместимости пищевых продуктов, а также вареная или измельченная пища. Воздержитесь от блюд, которые перевариваются слишком долго, – жареного мяса, солений, маринадов, копчений. Не начинайте еду с жирных блюд – жиры снижают секрецию "желудочного сока и замедляют пищеварение. Это поможет вашему организму максимально быстро усвоить все съеденное и избавит вас от ощущения вялости после еды.

Попытайтесь не увлекаться экзотической пищей – сосредоточьтесь на том, к чему привык ваш организм. Поверьте – даже салат «Оливье», приготовленный к празднику заботливой хозяйкой, принесет вам не меньше удовольствия, чем блюдо из экзотических фруктов или морепродуктов, и при этом «понравится» вашему организму значительно больше, чем любая экзотика. Если вы все-таки хотите попробовать что-то необычное, сделайте это после того, как съедите немного салата. Сырые овощи помогут вашему желудку переварить непривычную пищу, а содержащаяся в них растительная клетчатка «свяжет» большую часть веществ, которые могут вызвать расстройство пищеварения. Ну и, конечно же, пробовать незнакомые блюда нужно очень осторожно – даже если что-то показалось вам чрезвычайно вкусным, лучше ограничиться «дегустационной» порцией.

Не стоит пытаться пробовать все подряд – лучше выбрать несколько блюд и ограничиться ими. Небольшое разнообразие попадающей в желудок пищи гарантирует быстрое переваривание и отсутствие каких-либо неприятных последствий. Кроме того, чем меньше вы едите, тем меньше риск случайного употребления в пищу несовместимых продуктов. Если же вы решились попробовать все, что стоит перед вами, то старайтесь есть по чуть-чуть, чередуя дегустации с салатами из сырых овощей.

Не налегайте на еду в течение первых 20-30 минут, проведенных за столом, даже если до этого вы не ели целый день. Дело в том, что первые ощущения от съеденной пищи появляются далеко не сразу, и если вы наброситесь на еду, то можете «мимоходом» съесть слишком много. Лучше положите себе на тарелку немного салата и уделите первые полчаса в гостях разговорам – и только потом приступайте к еде. И, конечно же, старайтесь взвешивать свои возможности, чтобы оценить и закуски, и горячие блюда, и десерт.

Старайтесь есть не слишком быстро. Не стесняйтесь разговаривать за столом, выходить из-за него – это поможет вашему организму быстрее переварить съеденную вами пищу. Если вы все-таки «переборщили» и съели слишком много, выпейте несладкого вина – оно на 10-15 минут усилит работу желудка и поможет ему освободиться от излишков пищи.

Материалы основаны на данных Интернета.

На заметку

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Для восстановления сил, устранения быстрой утомляемости рекомендуется в течение дня пить такой "энергетический" напиток. В 1 литр чистой воды добавьте несколько чайных ложек лимонного сока, 1 чайную ложку меда и 0,5 чайной ложки соли. Этот тонизирующий напиток поможет вам сохранить силы и справиться со всеми предновогодними хлопотами.

ОТЕКИ

1 столовую ложку измельченной травы хвоща полевого заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Настой принимайте по 1 столовой ложке 5-6 раз в течение дня. При отеке ног и покрытии их сеткой тонких сосудов растирайте больные места водочной настойкой из свежих листьев каланхоэ перистого.

ПЕРЕЕДАНИЕ

Если вы почувствовали, что явно переели и съеденное не пошло вам на пользу, сделайте такое упражнение: встаньте прямо, макушкой тянитесь вверх, руки тоже вытяните вверх, ладони смотрят друг на друга. Упражнение заставит желудок работать интенсивнее.

ОСТЕОХОНДРОЗ, РАДИКУЛИТ, АРТРИТ

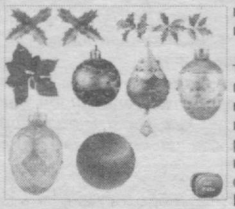
Из лаврового листа можно приготовить лечебное масло. 2 крупных лавровых листа измельчите в кофемолке, добавьте 100 мл растительного масла. Смесь прогрейте на водяной бане в течение 30 минут, настаивайте 14 дней. Масло втирайте в больные места при остеохондрозе, радикулите, боли в суставах, в том числе тазобедренных.

Подготовила
Л. ВОЛОШИНА.

ИНТЕРНЕТ СООБЩАЕТ
Материалы основаны на данных Интернета.

ЭКСПЕРТЫ ПРИЗЫВАЮТ РОДИТЕЛЕЙ ПОМНИТЬ ОБ ОПАСНОСТИ ПРАЗДНИЧНЫХ УКРАШЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Новогодние украшения, особенно из стекла, являются одной из главных угроз в праздники для маленьких детей, предупреждают американские специалисты Детской больницы Бостона. Более половины инцидентов, связанных с травматизмом от елочных игрушек и украшений, вызваны тем, что ребенок случайно проглатывает их фрагменты, включая осколки стекла или батарейки от гирлянд.



Врачи призывают родителей быть бдительными в праздничный сезон, внимательнее следить за своим чадом и располагать украшения как можно выше и по возможности в недоступных для детей местах. Исследователи рекомендуют позаботиться и об устойчивости елки и не вешать игрушки на нижние ветви.

Эксперты провели анализ больничных записей за 1995-2008 годы, включающих травмы и ранения среди детей в зимние праздники. Было зафиксировано, что 56% инцидентов произошли из-за того, что ребенок проглатывал или разжевывал фрагменты елочных игрушек или венков либо лампочки от электрических гирлянд. Свыше четверти подобных травм являлись результатом кровоизлияния в ротовой полости или желудочно-кишечном тракте. 27% случаев касались рваных ран, в свыше двух третях травм детям понадобилось хирургическое вмешательство. В 85% случаев дети вынуждены были пройти через радиологическое сканирование, а также через компьютерную томографию. Кроме того, отрицательные последствия замеченных инцидентов включали наложение швов на лицо.

(Газетанинг навбатдаги сони 2010 йил 8 январь куни чиқади).

Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги

Бош муҳаррир Анвар АЛИМОВ
Ижрочи муҳаррир 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. Фойдаланилмаган қўлёзмалар таҳлил қилинмайди, ёзма жавоб қайтарилмайди. Мақола, эълон ва билдирувлардаги факт ҳамда далилларнинг тўғрилиги учун муаллифлар масъулдир.
Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга (i) шартли белгиси қўйилади.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истиқбол 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 4906 нусха.
Буюртма Г-1150.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳажми 4 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи: Бахтиёр ҚЎШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.
Топширилди – 21.30. 1 2 3 4 5