



АКТУАЛЬНО

В комплексе «КИБЕРСПОРТАРЕНА» города Джизака состоялось заседание, посвящённое вопросам противодействия и профилактики коррупции с участием руководителей органов правопорядка. На него были приглашены представители областного главного управления занятости и сокращения бедности, региональных управлений Ассоциации махаллей Узбекистана, Агентства по делам молодёжи, Национального агентства социальной защиты населения и их районных и Джизакского городского отделений, социальных центров «Инсон», «махаллинские семёрки» всех сходов граждан вилоята.

КОРРУПЦИИ В СИСТЕМЕ МАХАЛЛИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ МЕСТА!

Открывая заседание вступительным словом, заместитель хокима области Акмал Савурбаев подчеркнул, что 5 марта текущего года на заседании Национального совета по противодействию коррупции Президента Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев, проанализировав проводимую работу по борьбе с коррупцией в стране, обозначил важные задачи в данном направлении.

Выступивший затем прокурор области Бахтиёр Иброхимов остановился на вопросе коррупционных преступлений, совершённых в системе махалли, упущениях и недотатках в данной сфере, проанализировал проблемы и дал критическую оценку деятельности должностных лиц профильных организаций. Он также заострил внимание собравшихся на вопросе недопущения впрёд подобных негативных явлений.

Махалля – это не только одна из главнейших ценностей, сформированных нашим народом на протяжении

веков. Она и сегодня считается одним из важнейших звеньев в реализации глобальных реформ в нашем обществе и уникальным социальным институтом. И, как следствие, деятельность сходов граждан махаллей совершенствуется на регулярной основе. В этой связи противодействие коррупции и непримиримая борьба с ней на низовом уровне имеют первостепенное значение.

Как особо отмечалось в ходе заседания, за истекший период 2025 года со стороны 15 председателей сходов граждан махаллей совершены коррупционные преступления. В частности, большинство из них связаны с хищением государственного имущества и мошенничеством, а в некоторых случаях и с фальсификацией документов. В результате преступных деяний, совершённых названными председателями сходов граждан, похищено более 700 миллионов сумов бюджетных средств.

Также на заседании были обозначены недостатки в деятельности областного главного управления занятости и сокращения бедности, социальных центров «Инсон», молодёжных лидеров, работающих в махаллях, в том числе и помощников хокимов на местах.

Вместе с тем были выдвинуты конкретные предложения, касающиеся усиления борьбы с коррупцией и её профилактики. В завершение участники мероприятия поделились своими мнениями и пожеланиями на предмет активизации и более решительного противодействия коррупции.

Подводя итоги заседания, прокурор вилоята дал должностным лицам соответствующие поручения по устранению недостатков в деле улучшения текущей ситуации, предупреждения и профилактики фактов коррупционных деяний.

Зоир КАЛОНОВ.

МОЯ МАХАЛЛЯ – МОЯ СУДЬБА

Рустам Даминов – один из тех активных председателей махаллей, который, взяв на себя всю ответственность за благополучие каждого дома, улицы и в целом схода, мобилизует людей во благо достижения общей цели. На посту председателя МСГ «Кахрамон» Шараф-Рашидовского района он относительно недавно. Всегда прислушивается к дельным советам местных старейшин о том, что если в махалле правильно организовать работу и наладить тесное сотрудничество с её жителями, то там непременно будет царить атмосфера согласия, доброты и взаимного уважения, а негативные ситуации не останутся места. Побывав недавно в «Кахрамоне», нам сполна удалось убедиться в правильности советов и рекомендаций местных аскакалов.

ПОКОЙ КАХРАМОНЦАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ!



- Я рад, что наши усилия служат основой для продвижения добрых дел и начинаний, а также укрепления чувства единения среди махаллинцев, - сказал ветеран труда, активист МСГ «Кахрамон» Ахмад-бобо ЯХШИЛКОВ. - Я так же, как и другие аскакалы Сарвар Икромов и Карим Назаров, закреплён за пятью малоимущими семьями. А раз так, то все мы, старейшины, живо интересуемся жизнью и бытом подопечных, учёбой и успеваемостью их детей, вопросами трудоустройства и финансовой поддержки.

«Кахрамон» – довольно крупная махалля – с населением более 10 600 человек. На её территории свою деятельность осуществляют 27 юридических лиц и 19 индивидуальных предпринимателей. Основными направлениями развития махалли являются садоводство, огородничество и тепличное хозяйство, в которых кахрамонцы всегда добивались и продолжают добиваться завидных результатов. Куда ни глянь – всюду чистота и порядок, практически нет ни пяди пустующей земли!

В ходе нынешнего весеннего сезона общенационального проекта «Яшил макон» по инициативе аскакалов махалли на территории кладбища «Кушбармок» было высажено 1 000 деревьев, а по левую сторону автодороги Учтепа-Пахтакор, протекающей по территории махалли «Кахрамон», 800 декоративных и 500 плодовых деревьев. Ещё 400 саженцев лимона были безвозмездно переданы малообеспеченным семьям, построившим свои теплицы.

Пяти женщинам, включённым в «Женскую» тетрадь, были выделены кредиты для открытия собственного дела. Ещё трое бесплатно обследованы и оздоровлены.

В этом году методом народного хашара на 11 улицах махалли уложен гравий. Отно-

сительно недавно с жителями махалли «Кахрамон» встретился исполняющий обязанности хокима области Улугбек Мустафоев. В ходе встречи было заверено, что в ближайшее время будут заасфальтированы местные улицы Абдуллы Кадыри, Дустлик, Учкулоч и Камалак.

На улицах Кушбармок, Дустлик, Халклар дустлиги и Туркистон с населением порядка двух тысяч человек были обновлены трубы питьевого водоснабжения. В недавнем областном конкурсе «Благоустроенный дом – благоустроенная улица – благоустроенная махалля» МСГ «Кахрамон», достойно защитив честь Шараф-Рашидовского района, занял почётное третье место в регионе. И это далеко не случайно!

- Не зря говорят, что развитие и процветание страны начинается с махалли. Если в ней царят мир и покой, то и людям – уютно и комфортно, - поделился председателем МСГ «Кахрамон» Рустам ДАМИНОВ. - Не ошибусь, если скажу, что именно сами наши жители сподвигли всех добрых дел, начинаний и значимых успехов!

Всё сказанное непосредственно касается главного – обеспечения занятости населения, поддержки предпринимательства, оказания помощи нуждающимся в социальной защите. В махалле налажена скоординированная деятельность «махаллинской семёрки», внедрена практика выявления локальных проблем и их решения на основе комплексного подхода.

Одним словом, энтузиазму, трудолюбию и вере жителей махалли «Кахрамон» можно по-доброму позавидовать. Благодаря им махалля изо дня в день становится всё уютнее, комфортнее и краше! И пусть так будет всегда!

Зоир ЭРГАШЕВ,
Фото Шерзода ЭГАМКУЛОВА.

ЗАНЯТОСТЬ

ЖИВУТ, ТРУДЯТСЯ, ИЗЫСКИВАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ

В частности, за истекший период года в районе проведено пять ярмарок труда, в которых участвовали 45 предприятий и организаций со 178 свободными рабочими местами. По их итогам обеспечена постоянная занятость 50 граждан, 8 – предоставлена возможность пройти профессиональную переподготовку, 20 – получили юридические консультации по вопросам трудоустройства, часть граждан привлечена на оплачиваемые общественные работы.

Отдельное внимание уделяется решению проблем не имеющих возможности конкурировать на рынке труда, нуждающихся в социальной защите граждан. На разные предприятия и в учреждения на основе квот трудоустроено 16 человек из числа малообеспеченных и с ограниченными физическими возможностями. Естественно, решить целиком все вопросы, связанные с трудоустройством, в силу объективных обстоятельств пока не представляется возможным. Исходя из этого, определённые банковские субсидии предостав-

лены малообеспеченным согражданам для занятия семейным предпринимательством и земледелием.

Следует подчеркнуть, что большинство из трудоустроенных граждан составляет женщины и молодёжь. В ходе названных выше ярмарок вакансий для желающих заняться предпринимательской деятельностью были организованы информационные уголки, где они могли ознакомиться со сведениями о свободных земельных площадях и неиспользуемых объектах.

Кстати, в районе до конца текущего года запланировано создать 17 370 новых рабочих мест. В результате предпринятых мер, запланированную работу на текущий период по обеспечению занятости населения удалось успешно выполнить. В настоящее время установлен надзор за обеспечением безопасности труда на предприятиях и в организациях, также решаются и проблемы трудовых мигрантов, вернувшихся из-за рубежа. В данном направлении предпринимаются меры по привлечению их к занятиям семейным предпринимательством, ремес-

ленничеством, надомным трудом, оказываемся содействие по выделению желающим льготных банковских кредитов и субсидий. Как известно, в настоящее время при Агентстве внешней трудовой миграции налажена информационная система «Labour migration», через которую оказывается консультативная помощь гражданам из числа временно безработных.

- В районе в этом году на основе принципа «Компания-кооператив-деханское хозяйство» создано три производственных предприятия, - сказал первый заместитель хокима Галляларского района Тулкин КУЧКАРОВ. - В рамках программы по развитию семейного предпринимательства 711 гражданам и субъектам предпринимательства выделены льготные банковские кредиты в размере 9,7 миллиарда сумов. Таким образом обеспечена занятость 1 058 человек. В настоящее время в



моноцентре «Ишга мархамат» обучение профессиям проходят 355 граждан из числа состоящих в «Железной» и «Женской» тетрадях.

Сегодня в государственном экономическом секторе района занято 32,5 тыс., в неформальном – 28,3 тыс. человек, повсеместно осуществляются большие создательные работы, поэтапно реализуются значимые социальные проекты. Развиваются сферы предпринимательства, фермерства, торговли, следовательно, открываются новые возможности для трудоустройства.

Ильхом ШАДМАНОВ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Как известно, в процессе дуального обучения студент параллельно применяет теоретические знания на практике в реальных условиях на производственных предприятиях, повышая свою квалификацию по избранной специализации.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Джизакским политехническим институтом в сотрудничестве с автомобильным заводом BYD Uzbekistan Factory в текущем учебном году организовано дуальное обучение по направлению «Транспортное машиностроение». Нашими партнёрами также являются эксплуатационно-монтажное управление Джизакского областного управления внутренних дел, ООО «Жиззах йул курилиш, таъмирлаш» и «Жиззах йул лойиҳа», Джизакский филиал государственного предприятия «Ўзйулқурик кластер», кластер «Basalt Uzbekistan», ООО «NUAXIN CEMENT JIZZAKH», АО «Джизакский аккумуляторный завод» и ряд других крупных предприятий, функционирующих в нашем регионе.

Под началом профессорско-преподавательского состава института в июне-августе 2024 года была проведена дуальная практика для студентов III курса бакалавриата на производственных предприятиях, расположенных на территории нашего региона, а также в научных и учебных лабораториях самого вуза. Также в декабре минувшего года на кафедре химии была организована открытая лекция на тему «Электрохимические процессы» по предмету «Органическая и физическая химия». Данное обучение было организовано на основе дуальной системы образования с приглашением главного технолога АО «Джизакский аккумуляторный завод» Кахрамона Усманова, который предоставил обширную информацию о функциях свинцово-кислотных стартерных аккумуляторных батарей, принципе работы, строении и подготовке их к эксплуатации. Специалист особо подчеркнул, что правильное использование имеющихся технологических возможностей напрямую влияет на качество продукции.

Поскольку дуальное образование является эффективным и гибким механизмом обучения, оно позволяет осуществлять подготовку квалифицированных специалистов, востребованных в современных условиях рыночной экономики предприятиями различных отраслей, способствует повышению уровня знаний и умений студентов, а также укреплению сотрудничества между высшими учебными заведениями и производственными предприятиями.

Мамажон ПОЗИЛОВ,
профессор кафедры химии Джизакского политехнического института,
Сидора КАРИМОВА,
ассистент кафедры.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – ЗА РУБЕЖОМ!

В последнее время в научно-образовательной сфере Узбекистана возрос интерес к вопросам сотрудничества отечественных университетов с ведущими вузами – гуманитарными структурами зарубежья. В целях дальнейшего комплексного развития системы высшего образования особое внимание уделяется и широкому внедрению в учебный процесс передового международного опыта, повышению квалификации педагогических и научных кадров за счёт налаживания тесных партнёрских связей с ведущими профильными зарубежными научно-образовательными учреждениями.

зад и входит в «100 лучших вузов России» (RAEX). Сегодня в СибГМУ обучаются более 8 000 студентов из 61 региона России и 28 стран дальнего и ближнего зарубежья. 59% преподавателей – это профессора, доктора наук и практикующие врачи. СибГМУ готовит специалистов бакалавриата/специалитета в области лечебного дела, педиатрии, стоматологии, сестринского дела, био-медицины, медицинской биофизики и кибернетики, биотехнологии, менеджмента. Качество образования – это наша ДНК, так как мы дорожим вековой репутацией. Мы готовим профессионалов своего дела и гармонично развитых личностей.

СибГМУ – крупный научно-образовательный и клинический комплекс. Здесь проводятся научные исследования в области медицины и внедряются в практику инновационные разработки. Студенты вуза имеют возможность проходить обучение и практику на базе 10 собственных многопрофильных клиник. Вместе с тем в университете успешно работает обучающий симу-

ляционный центр европейского уровня, который является одним из двух центров в РФ, имеющий аккредитацию Европейского общества симуляции в медицине (SESAM).

Кроме того, университет обладает большим кампусом, спортивно-оздоровительным комплексом, где функционируют 15 спортивных секций, а также спортивным клубом. В СибГМУ также работают более 20 разнообразных творческих объединений, студенческое научное общество, есть команды КВН и собственный театр, где каждый студент может развивать свои умения и таланты не только в учёбе и науке, но и в спорте, музыке, волонтерстве и во многом другом.

Каждый выпускник СибГМУ имеет возможность продолжить обучение в магистратуре по направлению «Менеджмент» + «Общественное здравоохранение». Срок обучения 2 года 4 месяца, формат обучения – диссертационный, язык – русский. Весенний набор – приём документов с 1 марта 2025 года, а начало обучения – 1 июня 2025 года, осенний на-

бор – приём документов с 20 июня 2025 года, начало обучения – 1 октября 2025 года.

Дополнительную информацию о правилах приёма и возможностях поступления можно получить на официальном сайте СибГМУ.

Подобные встречи выпускников общеобразовательных школ с участием представителя СибГМУ Екатерины Санниковой и руководителя ООО ««Xorijda talim» Исроила Олимова состоялись и в других регионах нашей страны.

Отрадно отметить, что в последние годы между Узбекистаном и Россией активно развиваются программы академического обмена, совместные проекты в сфере высшего образования, где российские университеты предоставляют обучение и стажировки для студентов из нашей страны. Данный процесс не только способствует углублению научных и культурных связей, но и помогает восполнять потребность в высококвалифицированных специалистах для экономики обеих стран.

Наталья БЕСЕДИНА.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ



НУЖНА ЛИ МУЗЫКА В ДЕЛЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ?

Народная музыка в когорте национальных ценностей имеет особое значение, ибо она художественно отражает все стороны жизни народа, обобщает самые передовые и благородные идеи народной педагогики. Хотя в последние годы проделана значительная работа по восстановлению, сбору, публикации и изучению научных и педагогических основ использования национальных музыкальных ценностей в образовательных целях, она не может считаться достаточной, учитывая масштабы и объёмы этого огромного, бесценного сокровища.

Музыкальность – особое и неповторимое качество, которое заключается в возникновении эмоционального отклика на музыку, в способности по-новому воспринимать выраженный в ней смысл. Психологи подчёркивают, что формирование этой характеристики личности происходит в раннем детстве – до трёхлетнего возраста. В дошкольном образовательном учреждении очень важно правильно распределять время детей, грамотно расставлять педагогические акценты. Изучение и исполнение образов народной музыки следует осуществлять максимально используя исторические, литературные и теоретические источники о них. Это педагогическое требование предполагает проведение уроков музыки на основе свободного выбора и творческого подхода к реализации основной цели и решаемым при этом задачам. Вместе с тем мы далеки от утверждения, что данное педагогическое требование и критерии формирования национальной культуры у молодёжи посредством народной музыки являются наиболее правильными и совершенными. На самом деле, задача совершенствования отечественного музыкального образования и воспитания на общенациональной основе требует от каждого педагога и воспитателя личной самоотверженности и инициативы, так как развитие личности человека – очень сложный и непрерывный процесс. На его воспитание напрямую влияют родители, школа, друзья, общественные организации и вся окружающая среда. Поэтому образовательная деятельность вне класса и за пределами школы должна быть организована исходя из интересов, желаний и потребностей подрастающего поколения.

Навахор ХАСАНОВА,
преподаватель ДЖГПУ, доцент.



К 109-ЛЕТИЮ ВЫДАЮЩЕГОСЯ УЗБЕКСКОГО КОМПОЗИТОРА МУТАЛА БУРХАНОВА

От танбура – до Государственного гимна Узбекистана

22 апреля 2025 года исполнится 109 лет со дня рождения выдающегося узбекского композитора Мутала Музаиновича Бурханова – автора музыки Государственного гимна Республики Узбекистан и одного из основоположников национальной композиторской школы.

Мутал Бурханов родился в Бухаре в семье служащих. Он рос в атмосфере восточной поэзии и музыки, что определило его жизненный путь. В восемь лет начал играть на танбуре, а затем продолжил обучение в Самарканде, после чего поступил в Московскую государственную консерваторию, где его наставниками были Сергей Василенко и Григорий Столяров. Богатый круг общения Бурханова включал в себя таких известных личностей, как Чулпон, Фитрат, Гафур Гулям и Хамид Алимджан.

Во время Второй мировой войны Мутал Бурханов добровольцем ушёл на фронт, где получил серьёзное ранение. После возвращения в Ташкент всего себя посвятил музыкальной деятельности, занимая пост председателя Союза композиторов с 1955 по 1960 год. Он стал автором первых узбекских многоголосых хоровых произведений и внёс значительный вклад в развитие национальной музыкальной культуры. В это же время Мутал Бурханов напи-

сал музыку Государственного гимна Республики Узбекистан, который был утверждён 10 декабря 1992 года. Таким образом, его мелодия стала символом национального единства и гордости. По сей день в каждой школе учащимся рассказывают о колоссальном вкладе композитора в развитие музыкального искусства нашей страны и её народа.

За свои заслуги Мутал Бурханов был удостоен звания «Заслуженный деятель искусств Узбекистана»

(1964), а также награждён орденами «Эл-юрт хурмати» (2001), «Буюк хизматлари учун» (1998) и медалью «Шухрат». Он также был почётным профессором Государственной консерватории Узбекистана, где воспитал множество талантливых музыкантов. После его смерти в 2002 году в Бухаре был открыт дом-музей, посвящённый его жизни и творчеству. Он хранит в себе всю историю жизни талантливого человека, и его может посетить каждый.

Мутал Бурханов оставил неизгладимый след в истории узбекской музыки и искусства. Его произведения продолжают звучать со сцен, они живут в сердцах людей, вдохновляя новые поколения на творчество и любовь к родной культуре. Шестидесятилетний стаж композитора лишь доказывает его величие на государственной арене среди многих музыкантов – как современников, так и представителей старой школы.

В день его рождения мы вспоминаем великого композитора, чья музыка стала неотъемлемой частью национальной идентичности Узбекистана.

Подготовил
Жамшид ГАЙРАТОВ.

Джадиды являлись мусульманскими реформаторами-модернистами конца XIX – начала XX веков. Они стремились реформировать сектор образования, внедрять и развивать «усул уль-джадид» или «новый метод» в школах.



С ОРИЕНТИРОМ НА БУДУЩЕЕ

Другими словами, ими в полной мере использовались все имеющиеся ресурсы (таланты, личные средства, жилые помещения, политические и культурные учреждения, пресса и театр, дома просвещения и т.д.). И они даже готовы были пожертвовать своими жизнями ради поставленной цели. Несмотря на тиранию, притеснения, преследования и убийства, чинимые царским правительством, а затем государством Советов, наши предки не свернули с избранного ими пути. Они были людьми, которые называли себя «прогрессистами», «интеллектуалами» или просто «молодёжью». Эти молодые люди были интеллектуально развиты и понимали причины отставания Туркестана от мирового развития.

Для пропаганды «национальной идеи» джадидов нужна была национальная пресса. По мнению Бегали Косимова, одного из крупнейших исследователей туркестанского джадидизма, создание джадидами газет, благотворительных обществ, театрального творчества и вся другая деятельность служили национальной идее. Он подчеркивал, что для того, чтобы идея стала общенациональной, она должна отвечать двум требованиям: 1) идея должна исходить из истинных потребностей нации, её образа жизни, многовековых традиций и, конечно же, возможностей; 2) эта идея должна быть понятна нацией, иными словами, национализирована. То есть идея должна дойти до сердца каждого. Джадиды принимали идеологические и практические шаги по постепенному радикальному реформированию государственного управления, судебной системы, финансов и банковского дела, налоговой системы и земельных отношений. В начале XX века эти представители нашего народа проделали большую работу по отправке местных юношей и девушек на учёбу за

границу с целью обеспечения народа востребованными специалистами. В конце 1922 года более 70 молодых ребят разного возраста из Туркестана и Бухары были направлены в высшие и средние специальные учебные заведения Германии для изучения сельского хозяйства, текстильной промышленности, химии, электротехники, философии, педагогики, медицины и других важных сфер. Поддерживали передовую молодёжь такие в то время видные деятели, как Файзулла Ходжаев, Фитрат, Мунавваркори Абдурашидхонов, которые уделяли особое внимание подготовке высококвалифицированных национальных кадров в сфере образования, науки, культуры, сельского хозяйства и других направлений.

Из тех, кто отправился в Германию, 16 представляли Туркестан, 56 – Бухару и 2 – Хорезм. К примеру, правительство Бухары направило на эти цели 125 000 долларов деньгами и каракулевыми сумками, что позволило студентам безбедно прожить до 1924 года. Правительство

также купило жилой дом на улице Гайсбергштрассе, 39 в Берлине и превратило его в туркестанский дом студентов. Обучение за рубежом привело к популяризации современных научных, философских и культурных взглядов среди молодёжи. Таким образом, джадиды стремились внести вклад в социально-экономическое развитие своей страны, знакомя многих молодых людей с национальной и современной наукой и внедряя новые методы в систему образования. Можно сказать, что джадиды, как преданные своему делу национальные деятели, работали над устранением противоречий в обществе, защитой прав женщин, проведением социальных реформ, сохранением культурной идентичности нации, обеспечением социального равенства и справедливости. Они ставили перед собой главную цель – вывести нашу нацию на новый этап развития путём радикального обновления многих сфер общественной жизни, присущей существовавшему тогда строю. В основе взглядов джадидов лежала идея

о том, что знания и просвещение необходимы и что только образованная, обладающая прочными знаниями, осознающая свою идентичность нация будет иметь достойное будущее. Они стремились доводить до молодых людей современные знания и обеспечивать их активное участие в жизни общества. Таким образом, джадиды старались внедрить свои реформы в общество через молодёжь, и это было важной частью всего их движения.

Сегодня, когда в нашем Новом Узбекистане закладываются основы Третьего Ренессанса, научное, духовно-нравственное, социально-философское и педагогическое наследие наших предков служит верным ориентиром на будущее. Нам необходимо сохранить это наследие для укрепления нашей независимости, построения правового, демократического государства и воспитания молодого поколения всесторонне развитыми личностями.

Абдурасул АМОНЛАЕВ,
преподаватель ДжГПУ,
доцент.

МАЛЫЙ БИЗНЕС



это весьма
прибыльно!

В настоящее время в нашем вилояте наблюдается активное развитие малого бизнеса и частного предпринимательства среди населения, что дало возможность многим семьям не только существенно улучшить своё финансовое положение, но и создать новые рабочие места. Малый бизнес становится важным фактором устойчивого роста экономики, что способствует положительной диверсификации отраслей, улучшению качества товаров и услуг, а также повышению уровня конкуренции. В свою очередь, это помогает не только предпринимателям, но и местным потребителям, создавая больше возможностей для выбора и повышения стандартов жизни в регионе.

Житель махалли «Мулла булок» Галляяральского района Хусниддин Аъзамов в поисках дополнительного заработка оборудовал грибной инкубатор у себя на участке и в домашних условиях начал выращивать вешенки. Разобраться в нехитрой технологии индивидуальному предпринимателю помогли специальная литература и интернет-ресурсы. Также бизнесмен очень тепло отзывался о наставлениях опытных грибников из Дехконобода, куда он ездил за консультациями, впервые открыв своё дело.

Вешенка, или устричный гриб, относится к семейству вешенковых, или глевротовых, и наравне с шампиньонами считается самым популярным в мире грибом. Он очень полезен для человеческого организма, богат белками и витаминами, снижает уровень холестерина в крови, содержит кальций, йод, калий и железо. По содержанию полезных веществ данную культуру можно сравнить с капустой, фасолью или пшеничным хлебом.

Выращивание вешенок является поистине уникальным процессом, а всё потому, что для этого нужны агропромышленные отходы, благодаря которым удаётся выращивать высококачественные грибы, богатые аминокислотами, минералами, необходимыми для поддержания здоровья и полноценного функционирования организма.

Ещё одно неоспоримое достоинство вешенок – их низкая калорийность и полное отсутствие холестерина. Так как в грибах содержится большое количество полисахаридов, они не теряют свою форму при любом виде кулинарной обработки, отчего смотрятся ещё аппетитнее. Благодаря своим непревзойдённым качествам в старину эти грибы именовали «ишвинем», что переводится, как «ценный». Ещё в далёком прошлом наши предки поняли, что этот гриб приносит пользу для организма и стали широко использовать его в пищу.

По словам предпринимателя, для выращивания вешенок можно использовать лузгу подсолнечника, пшеничную солому или тщательно измельчённые кукурузные стебли (можно даже стружку и опилки), которые предварительно смешивают с мигелием и помещают в обычный полиэтиленовый мешок вместимостью 25-40 кг. В пересыпку с субстратом в мешки засыпают и специальный мигелий, или, по-простому, грибочку. Чтобы грибы росли, для них в мешках прорезают лунки на определённом расстоянии друг от друга. Урожайность вешенок в первую очередь зависит от подготовки субстратного компонента. Он должен быть высокого качества, иначе урожая попросту не будет.

В тёплое и влажное помещение заходим с осторожностью: Хусниддин-ах переживает, говорит, что перепад температур для них чувствителен. В относительно небольшом помещении удалось разместить аж 58 мешков, а в будущем сельский предприниматель планирует добавить

ещё два ряда, для этой цели уже сооружён деревянный каркас.

- Нынче у меня это уже третий урожай созревает, в среднем с одного мешка получаю примерно до 10 кг хорошей качественной продукции, - делится Хусниддин АЪЗАМОВ.

Поначалу предприниматель находился здесь почти постоянно, сейчас же он приходит посмотреть на своих «питомцев» один раз в день. Хусниддин-аха со знанием дела рассказывает, что выращивать грибы можно хоть круглый год, главное – контролировать влажность и температуру в помещении.

Важно поддерживать температуру около 20 градусов и при этом следить, чтобы не перегрелся сам субстрат, температуру можно снижать с помощью вентилятора или кондиционера, - рассказывает мой собеседник. - Если вы заметили, мешки внутри сплошь заполнены белёсыми нитями – грибочкей, и почувствовали запах грибов, который ни с чем не спутаешь, значит, процесс пошёл. Для того, чтобы в субстрате не было плесени, перед севом его обязательно нужно обработать при высокой температуре, пастеризуя материал. В природе вместе с вешенками растёт и плесень, которая конкурирует с ними в развитии, делая грибы слабыми и зачастую непригодными для питания.

Следовательно, мешки субстрата заливаются кипящей водой, укутываются и выдерживаются от двух до четырёх часов. Температура пастеризации не должна быть ниже пятидесяти пяти и выше шестидесяти градусов. После пастеризации субстрат оставляют на созревание при температуре от сорока восьми до пятидесяти градусов на семьдесят два часа. По истечении времени его охлаждают до двадцати пяти градусов и только после этого грибочки можно высаживать. Для того чтобы влажность была на должном уровне, настил и стены опрыскивают водой, и вешенки растут безупречно чистыми.

Готовую продукцию герой нашего повествования в основном реализует на местном рынке, а также принимает заказы.

- Главное, этот бизнес можно начать с небольшого капитала, - резюмирует предприниматель. - Во всяком случае, пару лет назад мне хватило примерно пятисот сумов. Поскольку вешенки собираю каждые 20-28 дней, ежемесячно получаю дополнительный доход в размере пяти миллионов сумов. Преимущество в том, что эту культуру, как уже отмечалось, можно выращивать круглый год и получать хорошую прибыль, ибо она не выбирает сезон. Поэтому тем, кто задумывается о том, чем заняться дома, я бы посоветовал выращивать вешенки.

Руслан ДЖАЛИЛОВ.

ФАКТОР РОСТА

Студенты университета

«Новый Узбекистан» посетили завод BYD Uzbekistan Factory



В рамках реализации постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по диверсификации услуг внутреннего туризма» около 50 студентов университета «Новый Узбекистан» посетили завод BYD Uzbekistan Factory в Джизакской области. В ходе экскурсии будущие специалисты смогли ознакомиться с передовыми технологиями производства электромобилей и гибридных автомобилей, а также получить ценную информацию о перспективах развития отрасли.

Студентам была предоставлена подробная информация, касающаяся технологических возможностей завода, его производственных процессов и мощностей. Им рассказали о генеральном плане предприятия, основных направлениях деятельности и перспективах дальнейшего развития. Особый интерес вызвал процесс соединения материалов с помощью автоматических систем и высокоточного оборудования, установленных в сварочных, лакокрасочных и сборочных цехах. Будущие инженеры с восхищением наблюдали за работой современных роботизированных технологий, обеспечивающих высокую точность и эффективность производства автомобилей. Будучи студентом инженерного факультета, Бехруз Дустмуродов отметил, что поездка на завод произвела на него неизгладимое впечатление.

- Это мой первое посещение данного предприятия, и оно напрямую связано с моей будущей профессией, - сказал он. - Увидев современные технологии и производственный процесс, я ещё больше заинтересовался учёбой и поставил перед собой цель – стать высококвалифицированным специалистом и работать на этом заводе.

Севинч Анварова, обучающаяся на факультете кибербезопасности, подчеркнула важность внедрения роботизированных систем и цифровых технологий в производственный процесс.

- Меня поразили высокий уровень автоматизации на заводе. Особенно приятно осознавать, что студенты нашего университета имеют возможность пройти здесь стажировку и повысить свою квалификацию, - отметила студентка.

В завершение экскурсии студенты изъявили желание пройти практику на заводе BYD Uzbekistan Factory и в дальнейшем развивать свою карьеру в данной сфере. Представители АО «Завтосаноат» подчеркнули, что такие инициативы способствуют подготовке квалифицированных специалистов и укреплению кадрового потенциала страны.

По итогам экскурсии руководители университета и завода договорились о сотрудничестве в сфере повышения квалификации студентов. Юноши и девушки также получили возможность задать вопросы представителям руководства завода и сделать памятные фотографии на фоне производственных линий.

Поездка в Джизак явилась важным шагом на пути интеграции молодых специалистов в современное производство, ориентированное на передовые технологии и устойчивое развитие.

Альбина МИНГАБЕВА.

ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

ГАРАНТ СВОБОДНОЙ и благополучной жизни

Конституция, как продукт человеческого разума, внесла большой вклад в развитие всего человечества. В данном контексте принятие новой редакции Конституции Узбекистана само по себе имеет историческое значение, поскольку идея правового государства заложена во всех статьях данного документа.

Как известно, главными критериями правового государства являются обязательное соблюдение всеми государственными органами, должностными лицами и рядовыми гражданами конституционных норм и принципов. Государственные органы, организации и суды в своей повседневной практике должны непосредственно ссылаться на Конституцию и действовать на основе её норм и принципов. В Республике Узбекистан признаются и гарантируются права и свободы человека в соответствии с общепризнанными нормами меж-

дународного права и настоящей Конституцией.

Следует сказать, что права и свободы человека принадлежат каждому с самого рождения. Установлено, что все граждане Республики Узбекистан имеют одинаковые права и свободы, несут равные права и обязанности перед законом независимо от пола, расы, национальности, языка, религии, убеждений, социального происхождения и общественного положения. Все в равной степени ответственны перед Конституцией и принятыми на её основе законами. Об-

щество, в котором законы не исполняются и остаются лишь на бумаге, никогда не будет полноценно развиваться. Исходя из этого, можно сказать, что одной из важнейших характеристик демократического и правового государства являются справедливость и равенство всех граждан перед законом. Конституция Республики Узбекистан устанавливает, что гражданами Республики Узбекистан и государство связаны взаимными правами и обязанностями по отношению друг к другу, права и свободы человека неприко-

сновенны, никто не вправе лишать или ограничивать их без решения суда. Строгое и последовательное осуществление новых, современных и весьма важных норм, заложенных в Конституции Республики Узбекистан, в частности, непосредственное применение этих конституционных норм судами, открывает новую эпоху в истории нашей страны и народа в прославлении прав, свобод, законных интересов и достоинства человека.

Одним словом, можно с уверенностью сказать, что сегодня основное внимание в новых нормах нашей Конституции уделяется обеспечению устойчивого развития личности, общества и государства в целом. С принятием новой редакции Основного Закона в этом отношении создана более прочная конституционно-правовая база, следовательно, Новый Узбекистан в очередной раз продемонстрировал твёрдую приверженность своим международным обязательствам в этом направлении.

Замонали МАЖИДОВ,
судья Дуслитского
межрайонного суда
по гражданским делам.

АКТУАЛЬНО

Проблема наркомании среди молодёжи в Джизаке, к счастью, незначительна, хотя даже единичные случаи настораживают, так как ситуация затрагивает не только самих молодых людей, но и их близких, а также общество в целом.

Наркомания – серьёзное заболевание, влияющее на здоровье, психику и социальное положение человека. Молодые люди, оказавшиеся в этой зависимости, сталкиваются с физическими и психологическими проблемами, превращаясь в тяжёлыми социальными последствиями.

Хотя масштабы этой проблемы в Джизаке, как уже подчёркивалось, невелики, важно предотвращать её дальнейшее развитие. Молодёжь – основа нашего будущего, поэтому даже отдельные случаи наркомании могут оказывать негативное влияние на общество, которое выражается в следующих факторах:

- 1. Разлад в семьях.** Употребление наркотиков становится причиной конфликтов и отчуждения.
- 2. Утрата перспектив.** Вместо реализации своих возможностей молодёжь утрачивает годы жизни.
- 3. Финансовая и эмоциональная нагрузка.** Лечение и реабилитация требуют значительных усилий и финансовых ресурсов.

Наркомания – бич современности

Для борьбы с наркоманией среди молодёжи требуются:

- **специальные образовательные программы.** Молодые люди необходимо информировать о последствиях наркомании. Лекции, встречи с экспертами и кампании в социальных сетях – эффективные меры;
- **создание возможностей для развития.** Поддержка спортивных секций, творческих кружков и волонтерских проектов поможет молодёжи найти интересные занятия;
- **укрепление семейных отношений.** Родители играют ключевую роль в профилактике зависимости. Им важно быть внимательными к детям и поддерживать их;
- **организация доступной помощи.** Необходимо создать условия для анонимного обращения за поддержкой и консультацией.

Наркомания среди молодёжи – это проблема, требующая внимательного отношения и деликатного подхода. Несмотря на её ограниченный масштаб, профилактика и поддержка остаются весьма важными задачами. Вместе мы можем создать условия, при которых молодые люди смогут развиваться и реализовывать свои мечты, внося вклад в развитие и дальнейшее процветание страны и, в частности, нашего региона.

Уткир НИЗОМОВ,
инспектор отдела профилактики общественной
безопасности УВД Джизакского вилоята, капитан.



ПУТЕШЕСТВУЙ ПО УЗБЕКИСТАНУ!

Если вы однажды окажитесь в Мирзачульском районе и по воле случая попадѐте на семейный праздник местных жителей, не удивляйтесь обилию и количеству блюд, которыми хозяева потчуют своих гостей. В этом гостеприимном колоритном уголке нашего вилоята любят вкусно и много готовить.

ОДИН ДЕНЬ – МНОЖЕСТВО впечатлений



Под известным всем девизом «O‘zbekiston bo‘ylab sayohat qil!» для студентов Джизакского филиала Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека была организована насыщенная и познавательная экскурсионная поездка в столицу нашей Родины – город Ташкент.

Еѐ основная цель – не только развитие внутреннего туризма среди молодѐжи, но и формирование чувства любви к Родине, укрепление духовных и нравственных ценностей, а также продуктивная организация досуга и полезного времяпровождения студентов. Поездка стала частью широкой программы по поддержке интеллектуального и культурного роста молодого поколения.

Во время экскурсии ребята посетили знаковые культурно-исторические объекты столицы, ознакомились с богатым наследием и современными достижениями Ташкента. Каждый шаг по улицам столицы стал

новым открытием, а рассказы экскурсоводов – живыми уроками истории и культуры. Как отметили сами участники поездки, подобные инициативы помогают молодѐжи не только ближе ознакомиться с родной страной, но и почувствовать себя частью большой и дружной нации. Программа экскурсии оставила у ребят яркие впечатления и укрепила стремление вносить свой личный вклад в развитие родного Нового Узбекистана.

Альбина МИНГБАЕВА.
Фото автора.

Национальная кухня нашего региона довольно проста, и в то же время очень сытна. Основа большинства блюд – мясо (в основном баранина и говядина), которое подаѐтся в разных видах и вариациях. Среди них холодные закуски из вяленого, копчѐного или солѐного мяса; и горячие блюда, где «властелином» дастархана чаще всего выступает жиз – жаркое из нарезанного кусочками сочного мяса, прожаренного на курдючном жире. И масса разнообразных мучных изделий: душистая самса с мясом, шпинатом; горячие хрустящие патыры со сладким поджаренным луком и любимыми всеми баурсаками.

Но особенно следует отметить блюдо, которым прославился Мирзачульский район за пределами нашего вилоята под названием «бешбармак». Именно его приезжают отвеждать гостротуристы из многих уголков нашей Родины.

Бешбармак – король тюркской кухни.

География приготовления этого блюда берѐт своё начало с субъектов Российской Федерации – Башкирии, Татарстана, далее он «попал» в Казахстан, Кыргызстан, Узбекистан, Таджикистан и даже в Европу: бешбармак излюбленное блюдо венгров. И если вы забѐдете в поисковике слово «бешбармак», то система переведѐт его как «беш» – это пять, а «бармак» – пальцев. Всѐ потому, что едят такое блюдо традиционно руками, запивая наваристым мясным бульоном – шурпой.

Как неоднократно подчѐркивалось, посетивших наш край туристов приятно удивляет гостеприимство и дружелюбие местных жителей, чья доброжелательность и уважение к гостям – неотъемлемый критерий воспитания с малых лет, где гостей принято ставить вровень с родителями, – сказал

шеф-повар чайханы «Аул» Сакен-ота РАХМАТОВ. – В действительности многие наши жители практически всегда руководствуются этим неписанным правилом. Одним из главных плюсов пребывания в нашей области является возможность вдоволь отведать вкуснейшие традиционные блюда, которые своей изысканностью известны далеко за пределами страны.

Бешбармак – одно из популярных национальных блюд нашего многонационального народа. С давних времѐн его готовили во время больших торжеств и подавали почѐтным и уважаемым гостям. Своѐ название блюдо получило от способа употребления: традиционно, как уже было сказано, бешбармак едят руками, то есть всей пятернѐй.

Бешбармак – мясное блюдо, которое готовится из варѐного мяса конины, баранины или говядины. Технология приготовления блюда не так проста, как кажется на первый взгляд, поскольку требует определѐнной сноровки и опыта. Для того чтобы

бешбармак удался на славу, куски жирного мяса тщательно варят, затем нарезают на мелкие кусочки и выкладывают на приготовленное тонко нарезанное тесто. Особый неповторимый вкус блюду придаѐт соус – чык, который представляет собой мелко нарезанный прожаренный лук, картофель, морковь и залитый сверху душистый бульон. Именно чык делает бешбармак невероятно вкусным, без него все труды напрасны.

Почти всегда подача традиционного блюда бешбармак сопровождается угощением кусками мяса «устукан» почѐтных гостей. К примеру, самому уважаемому гостю подают самый лакомую часть блюда – голову барана «бош». Остальные гости, также в зависимости от возраста и социального статуса, получают свой «устукан».

К приготовлению и подаче этого блюда хозяева дома издревле относились со всей ответственностью, ибо неправильно поданный «устукан» мог обидѐть и даже оскорбѐть почѐтного гостя и нанести непоправимый урон репутации хозяев дома. В восточной семье бешбармак – это не только национальное блюдо, но и вековые традиции, отражающие философию нашего народа.

Руслан ДЖАЛИЛОВ.

ОДАРѐННАЯ МОЛОДѐЖЬ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

Знания, талант и труд – всѐ перетрут

Учащиеся творческой школы имени Хамида Алимджана и Зульфии нашего вилоята, ежегодно участвуя в различных предметных олимпиадах, добиваются высоких результатов. В этом году эту традицию продолжила одна из талантниц ѐё воспитанниц Хилола Зиятова, которая заняла почѐтное первое место в республиканском этапе главной олимпиады по родному языку и литературе, состоявшемся 24-27 марта сего года в городе Навои.



тот, кто неустанно идѐт по пути знаний, обязательно добьѐтся успеха!

Зoirzhон ИБРАГИМОВ,
Наргиза ИБРАГИМОВА,
преподаватели Джизакского
политехнического института.

Известно, что за каждым успехом учеников стоят их упорный труд, стремление к знаниям и самоотверженность. Любая победа – результат усердной работы и настойчивости. Хилола Зиятова – яркий пример представителей целеустремлѐнной молодѐжи. Еѐ триумф в республиканском этапе предметной олимпиады – это не только личное достижение, но и гордость всей школы.

Победа Хилолы – это итог ѐё безграничного интереса к знаниям, постоян-

ного стремления к совершенству и кропотливого труда. Конечно, в этом успехе велика заслуга и ѐё наставников. Классный руководитель Нафиса Абдикулова, а также преподаватели родного языка и литературы Хилола Мамарасулова и Абдулла Абдухамидов вложили в неѐ много сил, направляя на путь знаний и всестороннего развития. Их самоотверженный труд заслуживает огромной признательности.

Хотѐтся отметить, что данный успех принадлежит не только Хилоле, но и всей

творческой школе. Ежегодно ученики этого учебного заведения показывают высокие результаты на различных предметных олимпиадах. Это подтверждает прочные образовательные традиции школы, высокий профессионализм учителей и стремление молодых людей к знаниям. Победа Хилолы, бесспорно, станет мощной мотивацией для всех других одарѐнных учеников.

Мы уверены, что впереди у Хилолы Зиятовой множество достижений. Ведь

НЕ МЕСТО КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА...

Медицина немислима без преданных своему делу специалистов, готовых приходить на помощь в самые ответственные и трудные моменты. Медсестра-анестезиолог реанимационного отделения Джизакской областной многопрофильной больницы Дина Косолапова – одна из таких.

ЦЕЛЬ АА ЖИЗНИ – протягивать руку помощи людям

Героиня нашего небольшого повествования – 45-летняя уроженка Фаришского района. С юных лет ѐё интересовали биология и химия, а желание помогать людям стало для неѐ главным жизненным ориентиром. Именно поэтому она выбрала стезю медицинской работницы, окончив Джизакский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино. Трудовую деятельность начала в областной больнице, затем перешла в частную клинику Lor Shifo, а сегодня трудится в реанимационном отделении областной многопрофильной больницы.

Анестезиология – это не просто введение наркоза, а постоянный мониторинг состояния пациента, анализ его показателей и предотвращение возможных осложнений. Врач-анестезиолог, которому ассистирую, и я не просто обезболиваем, но и обеспечиваем безопасное человеку во время операции, – делится Дина Викторовна, которая, несмотря на напряжѐнный график и огромную занятость, успешно совмещает работу с заботой о родных и семье, воспитывая троих детей.

Современная медицина шагнула далеко вперѐд, и область анестезиологии не стала исключением. Сегодня врачи используют высокоточные препараты, минимизирующие побочные эффекты, а также новейшие технологии для расчѐта дозировок и контроля за состоянием пациента. В сложных ситуациях требуется опыт и профессионализм специалистов, однако современные технологии значительно облегчают их работу и делают наркоз ещё более безопасным.

Если считать, что анестезиология – это не только наука, но и искусство, сочетающее знание, внимательность и сострадание, то Дина Косолапова – пример настоящей профессионала, помогающего людям в самые критические моменты их жизни. Благодаря таким специалистам пациенты чувствуют себя в безопасности, а медицина продолжает развиваться, открывая всё новые и новые горизонты в анестезиологии и интенсивной терапии.

Сабина СОБИРОВА.

КАРАНТИННЫЕ ВРЕДИТЕЛИ – БИЧ СЕЛЬХОЗКУЛЬТУР

Развитие вредных организмов в весенний период

Если вы хотите посадить семена весной и получить от них обильный урожай, необходимо соблюдать все агротехнические требования в зависимости от вида культуры, а также принимать меры по борьбе с вредными организмами, наносящими ощутимый урон растениям в период их развития.

К примеру, клоп, вредная черепашка (Eurygaster integriceps), наносящая вред зерновым культурам, повреждает пшеницу в фазах бутонизации, кущения, колошения и созревания. Вредный зерновой долгоносик во всех регионах выходит из спячки во второй декаде марта при температуре воздуха 10-12°C и начинает полѐт в сторону хлебных нив в третьей декаде марта – апреле.

Наиболее опасным заболеванием зерновых культур является жѐлтая ржавчина, вызываемая грибом Puccinia striiformis West. Данная болезнь приводит к тому, что листья пшеницы становятся зелѐно-жѐлтыми ранней весной и поражают пазухи листьев, стебли и чешуйки. Еѐ симптомы проявляются в виде длиннополосатых, жѐлтых пустулѐзных урединий, иногда вокруг пустул наблюдается хлороз (пожелтение листьев). Позднее на поражѐнных участках появляются тѐмно-коричневые или чѐрные телиопустулы. Споры жѐлтой ржавчины начинают развиваться при температуре 0°C и быстро распространяются при 12°C.

Среди сорняков, широко распространѐнных на зерновых полях, к однолетним двудольным сорнякам относятся алабата, шур, буритарак,

жѐлтая трава, звездчатка, чага, рапс, дикая горчица и другие. Из многолетних двудольных сорняков – сорго, плющ и другие, из колочих сорняков – овсюг, райграсс и другие могут распространяться на большие площади.

Существует вероятность того, что ранние симптомы клостероспориоза (пятнистость листьев) и монилиоиза появятся в регионах с более высоким, чем обычно, количеством осадков. В целях своевременного устранения всех вышеперечисленных вредных организмов государственные инспекторы по карантину и защите растений Джизакской области используют мобильное приложение «Агрокумакчи», что, бесспорно, даѐт свои положительные результаты.

Баходир АЧИЛОВ,
начальник внутреннего
фитосанитарного
отдела мониторинга и контроля
областного управления карантин
и защиты растений.
Зарифжон МАМАСИДИКОВ,
главный специалист
по прогнозированию и мониторингу
вредных организмов.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

На дворе весна. Переменная обманчивая погода для многих из нас сопряжена с резко возрастающим числом острых респираторных вирусных инфекций и гриппа, который в структуре инфекционных заболеваний занимает первое место.

Видеоизменяющиеся возбудители гриппа – вирусы типов А и В с каждым разом отличаются большой агрессивностью, а также исключительно высокой быстротой распространения, важной особенностью которых является их приспособляемость. Ежегодно они мутируют и появляются всё новые и новые варианты вирусов.

В вашей семье кто-то болеет ОРВИ? А вы принимаете какие-либо меры предосторожности, чтобы остальные члены семьи остались здоровыми? Знаете, как уберечься от инфекции? На все эти и другие вопросы ответит врач-терапевт высшей категории Дусликского районного медицинского объединения Бахриддин КЎЙБОКАРОВ:

– ОРВИ – коварное заболевание. Жертвой острой респираторной вирусной инфекции зачастую становится не один человек, а вся семья. Речь идѐт о заболевании дыхательных путей, возникающем вследствие попадания в организм вирусной инфекции. Передаѐтся она воздушно-капельным путѐм, а в организм попадает через конъюнктиву глаз и слизистую дыхательных путей.

Источником ОРВИ является больной человек. Особо опасными считаются люди, которые находятся на начальной стадии данного заболевания: когда они только-только начинают чувствовать лѐгкое недомогание и общую слабость. Другими словами, человек выделяет вирус, сам не осознавая, что он заболел. Таким образом, происходит заражение, скажем, случайных попутчиков в метро, коллег по работе, членов семьи.

Больной ОРВИ считается заразным на протяжении 3-4 дней от начала заболевания, после чего он не представляет опасности для окружающих.

Риск заразиться маме или папе от своего малыша минимален. А вот дети очень часто заражаются от своих больных родителей, бабушек и дедушек. В любом случае всем членам семьи следует знать очевидные правила и рекомендации, позволяющие избежать заражения в случае появления ОРВИ у кого-то из родных.

– Как не заразиться здоровому человеку, когда в семье появляется больной?

– ОРВИ относится к тем заболеваниям, которые выбивают из привычной колеи всех членов семьи, даже если заболел лишь один человек. Когда болеют взрослые, это неприятно, но, когда дети – это вызывает ещё больше тревоги.

– Что делать, если кто-то из домочадцев подхватил инфекцию?

– Защита семьи от ОРВИ предполагает полную изоляцию больного. Это касается как взрослых, так и детей. В идеале, инфицированному следует выделить отдельное помещение. Важно минимизировать его контакт с родными и друзьями. Про передвижения из комнаты в комнату на время следует забыть. Кроме того, у больного должна быть своя посуда и полотенце.

Очень важно частое проветривание. Достаточный приток свежего воздуха препятствует раз-

Если заболели ГРИППОМ всей семьѐй...

множению опасных бактерий и вирусов. Проветривать следует не только изолированную комнату, но и все остальные.

Нельзя забывать и о увлажнении воздуха. Поддержанию оптимального температурного и влажностного режима следует уделять не меньше внимания, чем проветриванию. Помните, что в тѐплом и непроветриваемом помещении риск заражения слишком велик. Поэтому важно проводить влажную уборку 2-3 раза в день, не забывая использовать дезинфицирующие средства. Особое внимание нужно уделять чистке тех предметов, с которыми заболевшему приходится контактировать очень часто (имеются в виду краны, посуда, дверные ручки и так далее).

Проведению гигиенических процедур – особое внимание. Речь идѐт о закапывании солевых растворов в нос (это необходимо делать регулярно, хотя бы ежедневно), применении оксолиновой мази, использовании одноразовых носовых платков, влажных салфеток, ношении специальных масок (их нужно менять каждые 3 часа), полоскании рта настойкой эвкалипта и календулы перед сном. Постельное бельѐ и полотенца заболевшему следует менять каждый день.

Лучшей профилактикой ОРВИ считается здоровый образ жизни. Если вы хотите существенно минимизировать риск заражения, как можно чаще бывайте на свежем воздухе – он весьма полезен.

– Как быть, если заболела мама?

– Когда жертвой ОРВИ становится кормящая мать, в панику впадает вся семья. Папы не знают, как уберечь своих малышей и помочь заболевшим жѐнам. Конечно, в идеале на время болезни кормящей мамочки для ухода за ребёнком следует привлечь других членов семьи. А почему не взять больничный папе?

Все рекомендации, описанные выше, остаются актуальными. Допускать заболевшую мать к ребёнку можно только при наличии маски. Маме не следует забывать о тщательном мытьѐ рук с мылом. До и после кормления малышу нужно закапывать в носик капли на основе физраствора. Время кормления может быть ограничено.

В период болезни мамы ребёнку особенно важно часто находиться на свежем воздухе. А это значит, что прогулки должны быть обязательными и регулярными.

Каждая мудрая мама должна понимать, что до полного выздоровления ей следует забыть про частые контакты с ребёнком, дабы минимизировать вероятность инфицирования крохи. Давайте подведѐм итог: кто бы ни заболел в вашей семье, лучшей профилактикой будет ограничение контакта с ним. При этом не стоит забывать про хорошее питание, занятия спортом, гигиѐну, проведение общеукрепляющих мероприятий (к примеру, приём витаминов) в межсезонье.

Беседовал
Валентин РУСЛАНОВ.

