AFEW Kyrgyzstan Кыргызстан

САЛОМАТИИ МУҲОҶИРОН

МАСЛИҲАТҲО БАРОИ МУҲОҶИРОНИ МЕҲНАТӢ АЗ ҶУМҲУРИИ ҚИРҒИЗИСТОН, ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ВА ҶУМҲУРИИ ӮЗБЕКИСТОН

Дӯсти азиз!

Ин хотирнома барои муҳоҷирони меҳнатӣ аз Ҷумҳурии Қирғизистон, Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон аст, ки мехоҳанд ба Маскав сафар кунанд ё аллакай дар он ҷо мебошанд.

Дар он Шумо маълумоте пайдо мекунед, ки ба ҳифзи саломатии Шумо ҳангоми муҳоҷират кумак мекунад: чӣ гуна бояд ба сафар омода шуд, аз куҷо хадамоти оид ба пешгирии ВНМО-ро метавон дастрас кард ва пас аз бозгашт ба Ватан чӣ бояд кард.

Аз ин хотирнома Шумо мефаҳмед, ки ВНМО чист, чӣ гуна мегузарад ва чӣ гуна метавон худро аз сирояти он нигаҳ дошт.

Бо ибрози ғамхорӣ ва дастгирӣ,
Гурӯҳи лоиҳаи «Саломатии муҳоҷирон»

ҚАДАМИ ЯКУМ:
ДАР БОРАИ СИРОЯТИ ВНМО МАЪЛУМОТИ БЕШТАР ГИРЕД.

Сирояти ВИЧ бемориест, ки онро вируси норасоии масунияти одам ба вуҷуд меорад. Он системаи масуниятро, ки муҳофизи бадани мо аз бемориҳост, вайрон мекунад. ВНМО боиси он мешавад, ки одамон ба сироятҳое гирифтор мешаванд, ки дар ҳолати маъмулии системаи масуният одатан ба бадани инсон таъсир намерасонанд.

Системаи масуният баданро аз сироятҳо муҳофизат мекунад. Ҳуҷайраҳои асосии системаи масуният лимфоситҳо мебошанд. Ҳар як намуди лимфоситҳо масъули кори худ аст. Баъзеи онҳо «бегонагон»-ро мепоянд, баъзеи дигар онҳоро нишона мегузоранду беҳаракат мекунанд ва баъзеи дигар онҳоро нобуд мекунанд. Ин равандҳоро лимфоситҳои махсуси Т-хелперҳо идора мекунанд.

ВНМО маҳз ба ҳамин Т-хелперҳо ё ҳуҷайраҳои СД4 зарар мерасонад. Вақте ки вирус ба ҳуҷайраи СД4 сироят мекунад, онро маҷбур мекунад то аз мадор мондан вирусҳои нав ба вуҷуд орад. Дар натиҷа, шумораи ҳуҷайраҳои СД4 кам шуда, шахс дар муқобили ҳамаи сироятҳои дигар осебпазир мегардад.

Сирояти ВНМО хеле оҳиста вазнин мешавад. Бинобар ин, муддати тӯлонӣ инсон зоҳиран солим мемонад ва шояд надонад, ки сироят ёфтааст.

Марҳалаи ниҳоии Сирояти ВНМО бемории норасоии масунияти бадан (**БНМБ**) аст, ки ба сабаби он бадани инсон наметавонад инфексияҳои гуногунро мустақилона бартараф кунад. Бемориҳое, ки дар заминаи суст шудани системаи масуният ба сабаби вирус пайдо мешаванд, «оппортунистӣ» номида мешаванд. Аз лаҳзаи сирояти ВНМО то оғози БНМБ, агар ҳеҷ табобате гирифта нашавад, ба ҳисоби миёна метавонад аз 5 то 10 сол гузарад.

Дар сурати оғози барвақт ва табобати дуруст бо доруҳои зидди ретровирусӣ системаи масунияти одами гирифтори ВНМО вайрон намешавад. Аз ин рӯ, БНМБ инкишоф намеёбад ва бемориҳои оппортунистӣ ҳамроҳ намешаванд.

ҚАДАМИ ДУЮМ:
ОЗМОИШИ ВНМО КУНЕД ВА ВАЗЪИ ХУДРО ФАҲМЕД.

Гирифторӣ ба ВНМО-ро аз зоҳири инсон муайян кардан ғайриимкон аст. Ягона роҳи фаҳмидани ин, ки оё одам вирус дорад ё не, озмоиши ВНМО мебошад.

Озмоиши ВНМО озмоишест, ки маълум мекунад шахс ба ВНМО сироят ёфтааст ё не. Озмоиши ВНМО худи вирусро муайян намекунад. Агар шахс ба ВНМО сироят ёфта бошад, системаи масуният дар посух ба ин сироят ҷисмҳои бегона (антитела) ҳосил мекунад ва маҳз онҳо тавассути озмоиши ВНМО муайян карда мешаванд.

«Давраи озод» чист?

Ин давраест, ки одам аллакай ба ВНМО сироят ёфтааст, аммо системаҳои санҷишӣ онро ҳанӯз муайян карда наметавонанд, зеро бадан ҳанӯз ҷисмҳои бегона ба қадри кофӣ ҳосил накардааст. Барои аксари одамон «давраи озод» аз 3 моҳ зиёд нест, аммо дар баъзе ҳолатҳо он метавонад то 6 моҳ идома ёбад. Аз ин рӯ, тавсия дода мешавад, ки озмоиши ВНМО ду маротиба гузаронида шавад: 3 ва 6 моҳ пас аз вазъияти машкук ва хатарнок.

Дар ёд дошта бошед, ки ҳатто дар «давраи озод» шахси гирифтори ВНМО метавонад ВНМО-ро ба дигарон интиқол диҳад.

Чаро ҳолати ВНМО-и худро бояд донист?

Натиҷаи озмоиши ВНМО ба Шумо маълумоти муҳим дар бораи саломатиатон медиҳад. Дар сурати сироят ба ВНМО сари вақт донистани ҳолати худ хеле муҳим аст.

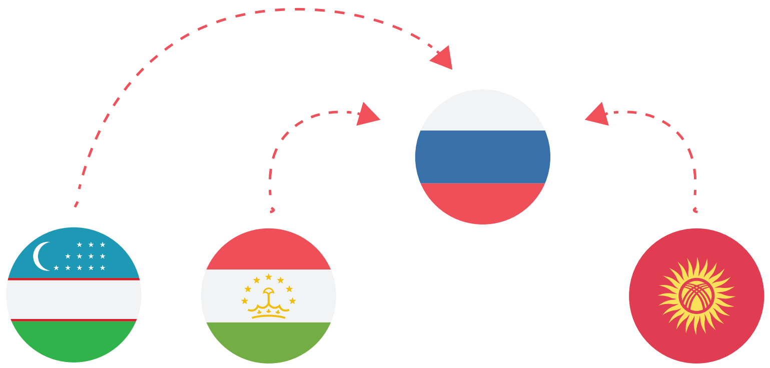
Табобате вуҷуд дорад, ки имкон медиҳад Сирояти ВНМО дар баданро назорат кунед. Бо шарофати табобат инсон метавонад солим монад ва умри дарозу зиндагии пурранг дошта бошад. Доруҳои барои назорати Сирояти ВНМО зидди ретровирусӣ ва худи табобат муолиҷаи зидди ретровирусӣ номида мешаванд. Бояд дар ёд дошта бошед, ки ҳарчӣ табобат зудтар оғоз шавад, эҳтимоли ҳифзи саломатии инсон бештар хоҳад буд!

Чӣ гуна озмоишҳои ВНМО вуҷуд дорад?

- Озмоиши ВНМО-ро метавон аз хуни сиёҳраг (вена) бо истифодаи таҷзияи иммуноферментӣ (ИФА) гирифт. Натиҷаи чунин таҷзияро дар зарфи 1-3 рӯз ба даст овардан мумкин аст. Ин озмоишро дар Маркази БНМБ, муассисаи махсуси тиббӣ ё озмоишгоҳ гузарондан мумкин аст. Ин беҳтарин роҳи муайян кардани гирифтор будан ё набудани шахс ба ВНМО мебошад.
  Таҷзия дар Маркази БНМБ-и кишвари Шумо бепул аст.
- Инчунин озмоиши ВНМО-ро метавон бо усули экспресс аз хуни раги мӯякӣ (капилляр) ва аз оби даҳон гирифт. Натиҷаи озмоиши фавриро метавон дар тӯли 20-40 дақиқа гирифт. Дурустии натиҷаи озмоишҳои фаврии муосир ба 99% мерасад. Аммо натиҷаи мусбӣ бояд бар асоси натиҷаи таҷзияи хун дар Маркази БНМБ ё муассисаи махсуси тиббӣ тасдиқ ё рад карда шавад.
  Озмоишҳои фаврӣ одатан аз ҷониби ташкилотҳои иҷтимоӣ гузаронида мешаванд ва натиҷаҳо беном ва махфӣ мебошанд.
- Дар баъзе кишварҳо, аз ҷумла дар Русия, озмоишҳои фаврӣ барои худсанҷиши мустақилонаи ВНМО мавҷуданд.

ҚАДАМИ СЕЮМ: **ДАР БОРАИ ҚОНУНҲОИ РОССИЯ ОИД БА СИРОЯТИ ВНМО МАЪЛУМОТ ГИРЕД.**

Барои пешгирӣ аз мушкилот ҳангоми муҳоҷират донистани ҳолати ВНМО-и худ пеш аз рафтан муҳим аст!



Ҳама шаҳрвандони хориҷӣ, ки барои кор ё бо мақсадҳои дигар ба мӯҳлати зиёда аз 90 рӯз ба Федератсияи Русия омадаанд, бояд аз муоинаи тиббӣ гузаранд, ки аз он санҷиши ВНМО иборат аст. Санҷиши такрорӣ бояд ҳар сол гузаронида шавад.

Дар Федератсияи Россия Қонуни федералии «Дар бораи пешгирии паҳншавии беморие, ки вируси норасоии масунияти одам (Сирояти ВНМО) ба бор меорад» амал мекунад. Ва ин қонун будубоши шаҳрвандони хориҷии гирифтор ба Сирояти ВНМО-ро дар қаламрави Федератсияи Россия номатлуб мехонад:

Дар сурати ташхиси гирифтории шаҳрвандони хориҷӣ ба ВНМО онҳо депортатсия мешаванд. Танҳо шахсоне, ки аъзои оилаи онҳо (ҳамсар, фарзандон, падару модарон) шаҳрвандони Федератсияи Россия мебошанд, ва шаҳрвандони хориҷие, ки дар Федератсияи Россия истиқомати доимӣ доранд, истисно мешаванд.

Дар сурати депортатсия Шуморо метавонанд ба рӯйхати сиёҳ дохил кунанд, яъне Шумо дигар наметавонед ба таври қонунӣ ба Россия биёед.

Ин маънои онро дорад, ки доштани Сирояти ВНМО будубоши қонунӣ ва шуғл дар ин кишварро мушкил мекунад. Аммо шуғли ғайриқонунӣ тақрибан ҳамеша маънои музди меҳнати кам, шароити кори бад ва хатари зиёди қурбонии қаллобӣ шуданро дорад. Дар хусуси саломатӣ муҳоҷирати ғайриқонунӣ маънои онро дорад, ки танҳо хадамоти тиббии пулакӣ ба Шумо дастрас хоҳанд буд.

Ҳамин тариқ, донистани ҳолати ВНМО-и худ ба Шумо кумак мекунад, ки дар бораи нақшаҳоиояндаи муҳоҷирататон тасмим гиред.

Қонунҳои Россия хусусиёти дигаре низ доранд, ки донистани он барои Шумо муҳим аст:

- Алоқаи ҷинсӣ бо ҳамҷинс дар Россия ҷазо дода намешавад, аммо сатҳи табъиз ва бадгуӣ нисбати ҷомеаи дигарбошони ҷинсӣ ва ё ҳамҷинсгароён (ЛГБТ) дар ин кишвар болост.
- Ташкили тиҷорати ҷинсӣ, фоҳишахонаҳо, ҷалби шаҳрвандон ба тиҷорати ҷинсӣ ва муносибатҳои ҷинсӣ бо ноболиғон дар Россия ҷавобгарии ҷиноятӣ доранд.
- Пешниҳоди хадамоти ҷинсӣ ҷавобгарии маъмурӣ дорад (ҷарима, меҳнати маҷбурӣ ва ғ.) ва метавонад сабаби берун шудан аз Федератсияи Россия шавад.

ҚАДАМИ ЧОРУМ:
РОҲҲОИ КАМ КАРДАНИ ХАТАРҲОИ РАФТОРИИ ХУДРО ҶӮЕД.

Паҳншавии Сирояти ВНМО дар Федератсияи Россия бузургтарин паҳншавӣ дар Аврупо ва кишварҳои ИДМ (СНГ) аст. Дар Федератсияи Россия танҳо расман беш аз 1 миллион ҳолати Сирояти ВНМО ба қайд гирифта шудааст. Сирояти ВНМО асосан дар байни аҳолии калидӣ ва шарикони ҷинсии онҳо паҳн мешавад. Ба хусус, тибқи таҳқиқоти охир, паҳншавии беморӣ дар байни мардони ҳамҷинсгаро дар Маскав 7,1% -ро ташкил дод; дар Екатеринбург - 16,5%; дар Санкт-Петербург - 22,8%. Ин рақамҳо нисбат ба Осиёи Марказӣ якчанд маротиба зиёдтаранд (дар Қирғизистон - 6,6%, дар Тоҷикистон - 2%, дар Ӯзбекистон - 3,3%).

Аз ВНМО набояд тарсид. Шумо метавонед худро аз ВНМО муҳофизат кунед. Ин кори сахте нест.

Сирояти ВНМО танҳо бо се роҳ мегузарад:

Алоқаи ҷинсӣ: тавассути алоқаи ҷинсии муҳофизатнашуда (бидуни рифола).

Тавассути хун: ҳангоми истифодаи асбобҳои тамизнашуда барои тазриқи маводи мухаддир (сӯзанҳо, сӯзандоруҳо, қошуқҳо, зарфҳои шустушӯй ва ғ.), асбобҳои тамизнашудаи тиббӣ, таҷҳизот барои холкӯбӣ ва ё сӯрохкорӣ (пирсинг).

Аз модари гирифтори ВНМО ба кӯдак: ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ.

Сирояти ВНМО бо роҳҳои зерин намегузарад:

- Дастфишорӣ, оғӯш ва бӯса
- Сулфа ва атса
- Истифода аз ҳоҷатхона ва ҳамоми умумӣ
- Неш задани ҳашарот ва ҳайвонот

Ҳамин тариқ, **барои эмин мондан аз ВНМО бояд ҳар дафъа барои алоқаи ҷинсӣ аз рифола истифода баред ва албатта маводи мухаддир истеъмол накунед.**

Машварат барои арзёбӣ ва кам кардани хатарҳоро метавон аз мутахассисони ташкилотҳои ҷамъиятии дӯст гирифт, ки дар он аз Шумо хоҳиш карда мешавад, ки ба чанд савол барои арзёбии хатари гирифтор шудан ба Сирояти ВНМО ҷавоб диҳед. Ин ташкилотҳо инчунин рифола, равонкунандаҳои шахсӣ (лубрикант), сӯзандоруҳои тоза ва дигар ашёи заруриро барои пешгирии Сирояти ВИЧ таъмин мекунанд.

Агар ба ягон сабаб Шумо имконият надошта бошед, пас метавонед маълумотро худатон ҷустуҷӯ кунед. Муҳим он аст, ки ин маълумот дақиқ бошанд ва аз манбаъҳои боэътимод гирифта шаванд. Инҳо манбаъҳо сайтҳои Барномаи муштараки Созмони милали муттаҳид дар заминаи БНМБ: www.unaids.org; Созмони ҷаҳонии тандурустӣ: www.who.org; www.lasky.ru ва www.parni.ru мебошанд. Аз ин сайтҳо Шумо метавонед маълумотро ба забони русӣ гиред.

ҚАДАМИ ПАНҶУМ: ДИГАР МАСЪАЛАҲОИ ТАНДУРУСТИРО ҲАЛ КУНЕД.

Пеш аз сафар муҳим аст, ки ба духтур муроҷиат намоед, то вазъи саломатиатонро фаҳмед, дар бораи бемориҳои мавҷуда ва муолиҷаи гормонӣ тавсия гиред ва бо худ доруворӣ дошта бошед, хусусан агар он тибқи қонунҳои кишвари Шумо бепул дода шавад. Ба мушкилоти дил, фишори хун, бемории қанд ва дигар бемориҳо диққати махсус бояд кард. Дар ҳафтаҳои аввали муҳоҷират Шумо барои нигоҳубини саломатии худ вақт намеёбед ва доруҳо ва қабули духтурон қимат меафтанд.

Муоинаи ташхиси сил ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд (ИППП), ҳатмист. Барои муоина бо поликлиникаи маҳаллӣ тамос гиред ва роҳхат гиред. Мушовирони ташкилотҳои ҷамъиятӣ низ метавонанд дар ёфтани мутахассисони хуб ба Шумо кумак расонанд.

Бидонед, ки сил ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, бе табобат намегузаранд! Ин бемориҳо метавонанд ҳангоми муҳоҷират шиддат гиранд. Бо табобати дуруст, онҳо **комилан ШИФО** меёбанд. Ҳар қадар зудтар табобатро оғоз кунед, он ҳамон кӯтоҳтар хоҳад буд

ҚАДАМИ ШАШУМ: ЗАХИРАИ ТАҶҲИЗОТИ МУҲОФИЗАТӢ ВА ДОРУВОРӢ ДОШТА БОШЕД.

Бо вуҷуди гирифторӣ ба ВНМО Шумо бояд чораҳои пешгирии ВНМО-ро ба хотири муҳофизати худ аз дигар сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, ва пешгирии сирояти шарикони ҷинсии Шумо ба ВНМО риоя кунед.

Шумо бояд бо худ як миқдор таҷҳизоти муҳофизатӣ (аз 7 то 30 рӯз) дошта бошед: рифола ва равонкунандаҳои шахсӣ.
Ин ба Шумо имкон медиҳад, ки то пайдо кардани барномаҳои пешгирӣ дар Маскав ва пайваст шудан ба онҳо мушкилоти худро ҳал кунед. Эпидемияи сирояти коронавирус инчунин нишон медиҳад, ки Шумо бояд ниқобҳои муҳофизатӣ, моддаи зидди уфунат (санитайзер) ва дастпӯшак дошта бошед.

Агар Шумо ба ягон касали доимӣ дучор бошед, ки табобати доимиро талаб мекунад, ё табобати гормонӣ гирифта истодаед, пас бояд барои муддати аввал миқдори зарурии доруворӣ барои табобат ва истифода дар шароити фавқулодда дошта бошед. Бояд дар хотир дошт, ки ҳангоми гузаштан аз сарҳад барои пешгирии мушкилот дар гумрук Шумо бояд мулоҳизаи духтур дошта бошед, ки доруевориро барои эҳтиёҷоти худ лозим доред. Доруҳо бояд дар бастаи аслии худ бошанд, ки ин ҳам барои гузаштани бомуваффақият аз гумрук муҳим аст.

ҚАДАМИ ҲАФТУМ:
СИРОЯТҲОИ МАВСИМӢ, КОВИД Ё ЭПИДЕМИЯҲОИ ДИГАР.

Вазъи КОВИД-19 ва ё дигар эпидемияҳоро ҳангоми сафар ба нақша гиред.

Таъсири эҳтимолии эпидемияро ба нақшаҳои муҳоҷирати Шумо арзёбӣ кунед. Бисёри вақт эпидемия бо маҳдудиятҳо ва ҳатто манъи кор барои муҳоҷирон ҳамроҳ аст. Талаботи кишвари мизбонро муайян кунед: эмкунӣ; маълумотнома дар бораи бемор набудан; карантин ё озмоиши эҳтимолии КОВИД-19 пас аз расидан ба кишвар. Шояд муддати иқомати Шумо кӯтоҳ гардад ва бозгашти фаврӣ лозим шавад. Шумо метавонед ба КОВИД-19 гирифтор ва бемор шавед ва ба табобати бепули ин бемории дастрасӣ пайдо накунед.

Речаи зидди эпидемияи кишвари мизбонро ҳатман риоя кунед. Огоҳ бошед, ки иҷро накардани талаботи монанди пӯшидани ниқоб ва ғ. метавонад боиси ҷаримаи маъмурӣ гардад, ки метавонад 3000 рубл ва ё зиёда аз он бошад. Инчунин эҳтимол дорад протоколи ҳуқуқвайронкунии маъмурӣ тартиб дода шавад. Ин метавонад боиси манъи воруд ҳангоми сафари баъдӣ ба ин кишвар шавад, ба хусус агар Шумо пардохти ҷаримаро фаромӯш кунед ё сари вақт онро пардохт накунед.

ҚАДАМИ ҲАШТУМ:
МУНТАЗАМ ОЗМОИШИ ВНМО ГУЗАРЕД ВА АЗ ХАДАМОТИ ПЕШГИРӢ ДАР МАСКАВ ИСТИФОДА БАРЕД.

Барои солим мондан муҳим аст, ки ҳамеша аз рифола ва равонкунандаҳои шахсӣ истифода баред ва ҳадди ақал як бор дар шаш моҳ озмоиши ВНМО гузаред. Агар Шумо аз нуқтаи назари Сирояти ВНМО корҳои эҳтимолан хатарнок карда бошед (масалан, алоқаи ҷинсии бе рифола бо шарики тасодуфӣ), беҳтар аст ин озмоишро бештар гузаред.

Ҳангоми муҳоҷират мумкин аст барои Шумо саволҳои дигаре дар бораи саломатӣ ва шаҳватпарастӣ пеш ояд.

Дар Маскав созмонҳои дӯст мавҷуданд ва Шумо метавонед он ҷо кумаки даркориатонро бепул ва махфӣ дастрас кунед. Телефон ва суроғаи чунин созмонҳоро пешакӣ бояд гирифт.

Яке аз чунин созмонҳо LaSky – маркази дастраси пешгирии Сирояти ВНМО ва дастгирии шахсони гирифтори ВНМО-и муқими Маскав ва вилояти Маскав – мебошад. Дар ин ҷо Шумо метавонед озмоиши ВНМО ва гепатити С гузаред, рифола ва равонкунандаҳои шахсӣ дастрас кунед ва бо дархостҳои дигар оид ба ВНМО муроҷиат намоед. **Ин марказ дар шаҳри Маскав, кӯчаи Мясницкая, бинои 46/2, сохтмони 1, ошёнаи 3, дафтари 311** (даромадгоҳ аз ҳавлӣ, аз тарафи тангкӯчаи Большой Козловский) воқеъ аст. Ин марказ ғайридавлатӣ аст ва тамоми **хидматҳое, ки дар он ҷо пешниҳод мешаванд, бепул ва махфӣ мебошанд**. Ин маънои онро дорад, ки барои дарёфти кумак Шумо пул намедиҳед ва ному насабу дигар маълумоти шахсии худро намегӯед. Шумо метавонед боварии комил дошта бошед, ки шахсони бегона аз муроҷиати Шумо ба ин ташкилот огоҳӣ намеёбанд.

Ин чиз барои озмоиш ба хотири кор ҳам хеле муҳим аст. Барои роҳ надодан ба мушкилоти эҳтимолӣ беҳтар аст, ки аввал ҳолати худро дар ташкилоти ғайридавлатӣ фаҳмед ва танҳо пас аз он аз муассисаҳои тиббӣ шаҳодатномаи расмӣ гиред.

Инчунин дар ташкилотҳои ғайридавлатӣ Шумо метавонед таҷҳизоти муҳофизатии инфиродӣ (рифола, равонкунандаҳои шахсӣ, сачоқи қоғазии зидди бактерия, хлоргексидин, моддаи зидди уфунат) гиред, озмоиши гепатити С ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, гузаред ва дар бораи ВНМО ва дигар бемориҳо маълумот гиред.

ҚАДАМИ НУҲУМ: ПАС АЗ БОЗГАШТ БА ВАТАН БА БАРНОМАҲОИ ПЕШГИРӢ ПАЙВАСТ ШАВЕД.

Ҳангоми муҳоҷират одамон одатан корҳои хатарнокеро аз нуқтаи назари Сирояти ВНМО ва саломатӣ ба амал меоранд ва на ҳамеша имкони дарёфти кумак ва дастгирии саривақт доранд. Аз ин рӯ, пас аз бозгашт ба Ватан тамос гирифтан бо мушовирони ягон ташкилоти ғайридавлатии хайрхоҳ, ки ба Шумо дар озмоиши ВНМО ва дар сурати зарурат дар ташхиси сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, гепатитҳои вирусӣ, сил ва дигар бемориҳо кумак мекунанд, хеле муҳим аст.

Мушовирони ташкилотҳои ғайридавлатии хайрхоҳи зодгоҳатон метавонанд дар гирифтани кумаки тиббӣ, равонӣ, иҷтимоӣ ва ҳуқуқии даркорӣ ба Шумо кумак расонанд.

Худро ҳам дар хона ва ҳам дар муҳоҷират эҳтиёт кунед!

Одамоне ҳастанд, ки Шуморо қадр мекунанд, дӯст медоранд ва дар фикри Шумо ҳастанд!